



ROBERTO MOREJÓN

# Mantener a Cuba entre las potencias olímpicas

Por Eyleen Ríos

**LA IDENTIFICACIÓN** de los atletas fundamentales para garantizar los resultados del deporte cubano en los juegos multidisciplinarios del ciclo olímpico que cerrará en Tokio 2020 es una de las fortalezas potenciadas por la Dirección de Alto Rendimiento del INDER.

En 1 500 fijó José Antonio Miranda, al frente de esa cartera, la cifra de competidores que reciben seguimiento en las Escuelas Superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento Cerro Pelado y Giraldo Córdova Cardín.

«Entre ellos 272 son estratégicos de cara a los mejores resultados, y 29 están llamados a garantizar los propósitos en Tokio», detalló recientemente el directivo, como resumen del primer año del cuatrienio.

Esas figuras son las priorizadas desde que inició el presente ciclo, un período de muchos retos dividido en etapas previas como los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Barranquilla 2018 y los Panamericanos de Lima 2019.

Para garantizar el trabajo previsto se confirmó la actual existencia de una fuerza técnica de 263 entrenadores y una reserva inmediata de 1 163 talentos, todos incluidos en el universo que recibe marcada atención.

Diversos objetivos, enfocados en varias direcciones, son prioridad para un organismo cuya razón principal es mantener el prestigio ganado durante todos estos años.

«Una de esas direcciones es el cum-



ROBERTO MOREJÓN

Miranda.

plimiento de los propósitos competitivos del ciclo, algo que transita en primer lugar por los eventos clasificatorios», aseguró Miranda antes de detallar el estado de ese parámetro para la cita regional a disputarse en suelo cafetero.

Se ratificó que ya son 21 los deportes y 368 los atletas clasificados para una lid de superior nivel que las precedentes, pese a lo cual el objetivo invariable es mantener el primer lugar exhibido desde Panamá 1970.

«Se trata del evento más importante del cuatrienio, en un escenario que ha cambiado en el área. Colombia es un ejemplo de ello. En el ciclo anterior fue el país que

más avanzó. Sus resultados en los Juegos Panamericanos de Toronto y los Olímpicos de Río ejemplifican lo que vamos a enfrentar. Será un contexto más agresivo que el de Veracruz», adelantó el experto.

La ruta hacia la capital nipona tendrá otro momento exigente en Perú, donde el propósito es reconquistar el segundo puesto perdido en Toronto 2015, y para ello se trabaja desde ahora.

Finalmente, «en Tokio 2020 el objetivo fundamental es mantenernos como una potencia olímpica, y nos hemos planteado el reto de mejorar la actuación de Río 2016 y lograr una ubicación entre los 16 mejores países», confirmó.

Así resumió Miranda, a grandes rasgos, las proyecciones de un movimiento deportivo que se esfuerza por elevar el nivel científico de su labor, y que en busca del perfeccionamiento llevó a cabo una profunda

revisión de lo acontecido entre 2013 y 2016.

«Nos dimos a la tarea, a partir de los resultados obtenidos, de rediseñar la estrategia de los 35 deportes y también de los programas integrales de preparación del deportista, que es la herramienta fundamental desde la base hasta los equipos nacionales», explicó en torno a ese tema.

En octubre pasado se hizo balance en cada una de las disciplinas, con dividendos favorables, como continuidad de un accionar que incluyó a inicios de año la renovación de entrenadores y atletas en varios deportes. □

LA COLUMNA  
DEL EXPERTO



## Culturismo vs. fuerza muscular

Por Dr.Cs. Iván Román Suárez

**EN LOS** últimos tiempos se ha generalizado la negativa transpolación de métodos del culturismo hacia el fitness y la fuerza en los deportes de alto rendimiento, práctica perjudicial ya que los objetivos son completamente distintos en cada una de esas actividades físicas.

En el culturismo los propósitos principales, evaluados según la apreciación del jurado, son la plasticidad, el grosor muscular, la definición, simetría, estética y las estriaciones musculares. Para el fitness las metas son la tonificación muscular y mejoras en la salud y el bienestar físico; mientras que para el deporte figuran entre estas el aumento, desarrollo y mantención de la fuerza muscular en sus distintas manifestaciones.

Los sistemas y métodos empleados por los culturistas se dirigen hacia principiantes, intermedios y avanzados. Pueden utilizarse superseries, confusión muscular, trampa, triserries, entre otros.

Para el fitness y el deporte de alto rendimiento los métodos esenciales son los de poco peso y pocas repeticiones; poco peso y muchas repeticiones; pesos medios y repeticiones medias; mucho peso y pocas repeticiones; además de combinar estos y otros más específicos según la manifestación de fuerza preponderante.

En el culturismo el orden de los ejercicios durante el entrenamiento diario no es fijo, sino que depende de las características del practicante y la etapa en que se encuentre. Para el fitness y el alto rendimiento deben seguir el orden de brazos, tronco y piernas; o por los pesos a utilizar de pequeños, medios a altos. También puede organizarse desde los ejercicios más técnicos al principio, los rápidos después, luego los lentos y finalmente los de resistencia.

Los culturistas emplean por lo general ejercicios de localización o aislamiento muscular, y dedican sesiones a entrenar por planos musculares. Por ejemplo, un día los brazos, otro el tronco y otro las piernas.

Sin embargo, en el fitness y la fuerza para los deportes de alto rendimiento deben entrenarse todos los planos el mismo día, como ocurre en la actividad diaria y funcional de las personas.

En el culturismo suelen realizarse varios ejercicios que trabajan el mismo músculo o plano muscular de forma seguida, lo que puede ocasionar sobreentrenamiento o lesiones por sobreuso. También utilizan una gran variedad de ejercicios en sus rutinas. En el fitness y el deporte se alterna el trabajo de los músculos para evitar el agotamiento de los mismos, en tanto la variedad de ejercicios es mucho menor, al emplearse los de tipo global en que el implemento hace un gran recorrido.

Sobre la utilización de máquinas y ejercicios con pesas libres ya hablamos en una columna anterior, y mencionamos sus ventajas y desventajas según se empleen.

Existen los llamados métodos fantasmas (ideomotores, irradiaciones, criomusculares, hipnóticos y otros) que se emplean en el culturismo. Sin embargo, para las restantes prácticas no representan ventajas, pues solo se podrían utilizar tras explotar al máximo las posibilidades musculares de los practicantes y eso es casi imposible.

La nutrición en el culturismo es rigurosa, por los objetivos a lograr en cada etapa. En el fitness y el deporte resulta mucho más libre. La hidratación sí es clave para todos.

Normalmente los culturistas emplean varios métodos de respiración en la ejecución de sus ejercicios, pero en el alto rendimiento los atletas deben hacer el pujo o inspiración sostenida, que no es más que aguantar la espiración y realizar el ejercicio. Esto hace que los músculos de tórax se contraigan y participen, haciendo más efectiva la ejecución de este.

En el culturismo se puede recibir ayuda con el fin de terminar las repeticiones planificadas, buscar más resultados o facilitar las ejecuciones, pero ello no procede en el fitness y el deporte, ámbitos en los que deben cumplirse con naturalidad.

Para el entrenamiento en el fitness y la fuerza el cuerpo se subdivide en los planos musculares de brazos, tronco con espalda y abdomen y piernas. Sin embargo, para los culturistas se establece otro principio: espalda, abdomen, hombros, pecho, caja torácica, brazo, antebrazo, pantorrilla, muslo y otros.

Hasta aquí algunos aspectos que no deben confundirse, ya que los objetivos a lograr son completamente distintos. □