

Tokio desde ahora

Por Eyleen Ríos

CADA jornada de entrenamiento estuvo inspirada en el podio olímpico. Cada obstáculo fue vencido con la mente puesta en Río de Janeiro.

Una lesión se interpuso cual fantasma para echar por tierra esos sueños y hacerles vivir los días más amargos que recuerdan el gimnasta Manrique Larduet y su entrenador Carlos Gil.

«Son cosas del deporte para las que nunca estás preparado, pero tienes que enfrentarlas, y pienso que la manera en que lo hicimos fue la más positiva, aunque fue duro. Fueron jornadas que mostraron la unidad del equipo», reconoce un mes después.

Una microfractura en el tendón de Aquiles del pie izquierdo, surgida en el ejercicio a manos libres durante el Pódium (momento previo a la competencia en que se muestran las selecciones a los jueces) se convirtió en pesadilla para el doble medallista mundial del 2015.

Manrique cumplió con cada indicación médica e hizo valer su voluntad de hierro en el Concurso I, donde se clasificó para las finales del all around individual, paralelas y barra fija.

No pudo terminar el primero de esos compromisos, porque eran demasiados esfuerzo y lo que había en riesgo, pero en los dos restantes cumplió con la mejor actuación histórica para un gimnasta de la isla: quinto puesto en paralelas y sexto en barra fija.

Sin embargo, eso no “cura” el dolor de los grandes, siempre empeñados en más... y todavía hay tristeza en su mirada.

En busca de sensaciones más “reposadas” y planes futuros los contactó JIT en la Escuela Nacional, donde Carlos ya comenzó el trabajo físico con un grupo que incluye a nuevos ascendidos desde la selección juvenil y su pupilo estrella culmina el proceso de recuperación.

MANRIQUE

Aunque las cosas no salieron como esperabas, ¿qué te dejaron tus primeros Juegos Olímpicos?

Fue una buena experiencia, por desgracia la lesión no permitió lograr nuestro sueño, pero ahora tengo más deseos de entrenar porque comienzo una nueva etapa y esperamos contar con un buen

equipo para este ciclo.

Es verdad que fueron días malos, y que solo pude disfrutar de la Villa la primera semana, porque el resto fue con tratamiento en la habitación, y hasta la comida me la llevaban, pero me gustó conocer a atletas, hacer amistades, incluso cubanos que no conocía.

¿Qué has hecho desde el regreso?

Terminé el reposo indicado por los médicos, tuve una férula puesta, estubo mi papá aquí apoyándome... El doctor, todos me ayudaron, y estoy recuperado, con deseos de estar en el entrenamiento.

También tomé unas vacaciones necesarias, porque desde el 2014, cuando empezó este camino con los Juegos Centroamericanos, no tenía algunos días libres.

Me siento contento y si no pudo ser en esta, vamos para la del 2020, cuando tendré 24 años y seré más maduro.

¿Enseñanza?

Que aunque es peligroso puedo trabajar con dolor, sin arriesgarme, pero puedo competir.

Fue un ciclo de primeras veces ¿Estás satisfecho con lo conseguido?

Súper. Empezamos desde abajo, en el 2013 con las medallas en el Campeonato Panamericano, luego de haber visto tantas veces a los gimnastas por videos al fin podía estar con ellos. Luego los Centroamericanos, los Panamericanos de Toronto. Nunca pude estar en campeonatos juveniles y fue un dolor que resarcí con las medallas mundiales de Glasgow. Ahora todo será con más tranquilidad.

¿Lo próximo más importante?

El mundial del 2017, para el que pienso tendremos algunas copas del mundo, y de lo técnico cambiar algunos elementos del salto, arreglar el arzón, trabajar con más amplitud. Ver qué nos trae el cambio del código (se hará efectivo en enero), porque si bajan a ocho los elementos se pueden hacer más fáciles los programas y elevar entonces la dificultad. También intentaré hacer más el elemento de salida al que puse mi nombre en paralelas.

¿Algún deseo para seguir consolidándose?

Los demás muchachos necesitan participar y enseñar el talento que tienen, y están trabajando

para eso con los entrenadores.

AHORA ES TOKIO LA META

Para Carlos también fue este un ciclo de primicias, en el que creció como entrenador mientras Manrique lo hacía como atleta.

Trabajó inspirado en un sueño que terminó por no lograrse pero valora el saldo final como positivo, sobre todo por las experiencias que consolidan las bases de lo que generará para el futuro.

¿Qué conversaron ustedes tras los Juegos?

Le convencí que pese a todo seguimos haciendo historia, todos los pasos que hemos dado en su primer ciclo fueron para eso, y ahora nos toca superarlo y estamos muy optimistas.

Lo que pasó nos ha hecho más fuertes, nos ha preparado más para enfrentar cualquier adversidad, nos ha enfocado más en cómo deben ser los objetivos y poner los puntos sobre las íes cuando sea necesario, pues para lograr un resultado olímpico no se puede andar con paños tibios.

Además le dije que si a Brasil fuimos por una medalla, que sería la primera, y no se pudo, nos toca ir a Tokio por dos, para ser el primer multi-medallista olímpico de la gimnasia cubana.

¿Cómo valoras el ciclo completo?

De mucha presión. Despedimos cosas muy buenas, como el haber aprendido a competir, para nosotros no hubo nunca algo que fuera de preparación; por eso consideramos que estamos listos para enfrentar cualquier compromiso, el que sea, como venga...

Objetivos a partir de ahora...

El compromiso de sacar un equipo, y para eso necesitamos más trabajo, más condiciones, más preparación... Los muchachos están y los resultados por equipos también pueden estar.

Más que presión al enfrentar los juegos múltiples lo que tenemos es más compromiso.

Tenemos también que apoyar todo esto con la formación de jueces, hay que preparar todo un colectivo para que la gimnasia sea un baluarte fuerte del deporte cubano. Condiciones humanas ya hay y si le ponemos todo lo que lleva podemos ser el mejor deporte de Cuba en unos juegos multidisciplinarios, como lo hace el boxeo. Esa es mi aspiración: llevar a la gimnasia a que sea el mejor deporte de Cuba. ☑

LA COLUMNA
DEL EXPERTO



Músculo vs. Grasa ¿qué pesa más?

Por Dr. Cs. Iván Román Suárez

A PARTIR de escuchar tanto sobre el tema en los últimos tiempos he considerado oportuno preguntar ¿qué pesa más, los músculos o la grasa? Y casi el ciento por ciento de las respuestas se han inclinado por esta última.

Tal tendencia puede estar asociada a una ilusión óptica o algo parecido con respecto al cuerpo humano, pero les propongo abordar el tema a partir de mi propia experiencia, los conocimientos adquiridos y la revisión más reciente de diversos artículos sobre ese tópico.

La realidad es que se trata de un mito. De acuerdo con la National Academy of Sports Medicine un kilo de músculo en realidad pesa lo mismo que uno de grasa, y no es un chiste.

La diferencia está en la densidad de cada sustancia. El músculo es más denso que la grasa, de ahí que ocupe menos espacio aun cuando se trate de una cantidad de similar peso.

Esto podría explicar por qué algunas personas con una mayor masa muscular parecen más delgadas que otras con menos músculos, aunque ambas pesen lo mismo.

O sea, la gran diferencia entre músculo y grasa es la densidad. La del músculo es de 1,06 g/ml y la de la grasa es de 0,9 g/ml, aproximadamente.

Es decir, entre el músculo y la grasa lo que varía es el peso dividido por el volumen. Si nos vamos a porcentajes, esto quiere decir que el músculo es casi un 20% más denso que la grasa, pero con el mismo peso de ambos, el músculo ocupa menos volumen.

Sin embargo, como expresa el propio enunciado, un kilo de grasa y un kilo de músculo son lo mismo.

Suena obvio, y lo es como unidad de medida, pero la percepción que genera ver que el músculo ocupa menos nos hace pensar que pesa menos, cuando en realidad no es así.

¿Por qué es más denso el músculo? Por el contenido de agua. Recordemos que se trata de un tipo de tejido en movimiento y más hidratado que la grasa, que además necesita agua para almacenar el glucógeno y disponer de la energía necesaria cuando entrenas.

La grasa, en cambio, no requiere agua porque no se mueve, está inactiva. De ahí que al comenzar a movernos y llevar una dieta equilibrada esta disminuye y el músculo aumenta.

Sin embargo, si aumentas la masa muscular, aunque sea un poquito, puedes contrarrestar algo de la grasa perdida, y así el número en la balanza permanece igual. Mientras más masa muscular recuperes o aumentes, más sube tu metabolismo, y más grasa irás “quemando”.

Es decir, que el objetivo de conseguir un cuerpo sano no debe quedarse simplemente en perder peso, sino que hay que eliminar grasa y construir músculos para ponerse en forma.

La diferencia de volumen entre grasa y músculo hace que una persona pueda estar en forma sin necesidad de pesar menos: incluso es bastante probable que se gane peso.

La razón es sencilla: un kilo de músculo ocupa mucho menos volumen que uno de grasa.

Espero que esta disyuntiva haya quedado aclarada para todos los estudiosos, especialistas e interesados en general en el tema. ☑



ROBERTO MOREJÓN