PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

Fisicoculturismo: El Ejercicio Productivo

Roberto D Maragó

RESUMEN

Palabras Clave: aeróbico, anaeróbico, fuerza, tamaño muscular

Si concurrimos a una universidad con el objetivo de estudiar la ciencia del ejercicio, lo primero que debemos aprender es algo con lo cual probablemente ya estemos familiarizados; y es que esta ciencia se divide en dos ramas básicas, aeróbico y anaeróbico. El ejercicio aeróbico por supuesto, se dirige exclusivamente al desarrollo de un tipo específico de resistencia. Y ahora, la parte importante, el ejercicio aeróbico se define apropiadamente como una actividad de baja intensidad y larga duración. El entrenamiento productivo para el físicoculturismo forma parte de la rama opuesta, el ejercicio anaeróbico; el cual está dirigido no hacia el desarrollo de la resistencia, sino hacia el desarrollo de la fuerza, el tamaño muscular y la velocidad. Y ahora, otra parte importante, el ejercicio anaeróbico se define apropiadamente como una actividad de alta intensidad y corta duración. Así es, la actividad de alta intensidad y corta duración es lo que construye músculos por encima del nivel normal, y no largos períodos de cualquier otro tipo de actividad de resistencia.

Una de las piezas más importantes de evidencia que sustenta el hecho puntual que la actividad de alta intensidad y corta duración, es responsable directa de construir grandes músculos es la observación de cualquier sprinter. Cualquiera que haya visto uno de los Juegos Olímpicos y que tenga un cierto interés en el físicoculturismo, habrá quedado impresionado por el desarrollo muscular que los sprinters poseen en todo su cuerpo, suficientemente grande, probablemente, como para competir con ventaja en un campeonato de físicoculturismo. Y no creo que los sprinters deseen desarrollar un gran tamaño muscular en su cuerpo superior, porque hipotéticamente estaría transportando peso innecesario. Los músculos espectaculares que presentan, son el resultado de practicar un tipo de actividad que queda ejemplificada de la mejor manera, como ejercicio anaeróbico de alta intensidad; el sprint de 100 metros, donde cada paso representa un esfuerzo máximo. Implicando un 100 % de intensidad, obviamente en un período muy breve, no más de diez segundos.

Ahora bien, si se están preguntando cómo un sprinter puede desarrollar los músculos del cuerpo superior hasta tal grado, es momento de saber que se debe al efecto indirecto. Como ya sabemos, si el crecimiento ha sido estimulado en un grupo muscular, entonces es estimulado, aunque en un grado menor en el resto del cuerpo. Y cuanto más grande es la estructura muscular estimulada, tanto mayor es el efecto indirecto. Las piernas, por supuesto, contienen los músculos más grandes del cuerpo, y el sprint las afecta directamente.

Lo anterior nos ayuda a comprobar la apreciación de que la mayoría de los físicoculturistas están totalmente sobre-entrenados, y que sólo pequeñas cantidades de ejercicio de alta intensidad es lo que se requiere para estimular el crecimiento. Desde hace varios años vengo puntualizando a través de mis trabajos que, en el campo del ejercicio físico, si "más es mejor", entonces los corredores de maratón deberían contar con la musculatura más desarrollada entre todos los atletas. Sin embargo, son los sprinters los que tienen un mayor desarrollo muscular.

¿Por qué la prueba más larga del sprint es de 400 metros? ¿Por qué no existe un sprint de 2 kilómetros? Porque la actividad anaeróbica es por definición, de alta intensidad y corta duración. O corremos a gran velocidad, o corremos una

gran distancia; pero no podremos jamás, correr una gran distancia a gran velocidad. Nadie puede correr un sprint por mucho más que 400 metros. Asimismo, podemos entrenar duramente, de manera intensa, o podemos entrenar por un período prolongado; pero nadie puede entrenar con dureza durante un período prolongado.

Una de las razones principales por la cual la gente (incluyendo a la mayoría de los fisiólogos del ejercicio) tiene grandes dificultades para comprender lo que trato de explicarles sobre este tema, es que no se han tomado el tiempo suficiente para poder distinguir la diferencia entre las dos ramas del ejercicio; aeróbico y anaeróbico. Recuerden, ambas son opuestas y deben tomarse de tal manera. Si se trabaja de manera aeróbica, donde el stress aplicado es muy bajo, se puede ejercitar tres o más veces a la semana por una hora o más, cuando el objetivo es incrementar la resistencia, que es la capacidad de ejecutar más y más trabajo. Cosa que no es apropiada para la actividad opuesta, el ejercicio anaeróbico; donde el stress aplicado es infinitamente mayor. Para probar que el stress producido por el ejercicio anaeróbico es extremadamente mayor al producido por el aeróbico, recuerden como se sienten ustedes luego de caminar por una hora en una cinta de carreras, después proyéctenlo a cómo se sentirían luego de ejecutar esfuerzos máximos en la sentadilla por el mismo tiempo.

Ustedes no tendrán más remedio que reconocer que no todas las formas de ejercicio producen el mismo efecto sobre la reserva de recursos bioquímicos del cuerpo. Reitero, la diferencia en la magnitud de la demanda producida por el ejercicio aeróbico y anaeróbico es enorme; razón por la cual los físicoculturistas y todos los deportistas, no deben ejecutar más series por entrenamiento, o entrenamientos por semana, que el mínimo requerido para estimular el crecimiento.

El principio de la intensidad no es simplemente "algo importante", no; es lo más importante, el punto fundamental de toda la ciencia del ejercicio, el fundamento intelectual de todo el espectro. ¿Cómo puedo justificar esta afirmación? Bueno, volvamos a las dos ramas básicas. Ambas se definen primariamente en términos de intensidad. Aeróbico: baja intensidad; anaeróbico: alta intensidad. Si las dos ramas que componen la ciencia del ejercicio son definidas primariamente en términos de intensidad, entonces la intensidad es el elemento fundamental. Notarán ustedes, que más y más escritores del terreno del deporte y del físicoculturismo, utilizan el término más frecuentemente; pero nadie, excepto Arthur Jones, Mike Mentzer, José Viñas Buenache y yo, lo utilizan de la manera y en el contexto apropiados.

Déjenme aclarar que la frase "alta intensidad" no es algo que Jones, Mentzer, Viñas Buenache o yo mismo, pretendamos utilizar de una manera técnicamente falsa. Esta es la apropiada terminología científica. De hecho, los términos "anaeróbico" y "alta intensidad", pueden utilizarse de forma intercambiable. La gran mayoría de los entrenadores de físicoculturistas o cualquier otro atleta, incluyendo a los fisiólogos del ejercicio, olvidan, o parece que jamás se enteraron, que el entrenamiento de alta intensidad o anaeróbico son esencialmente la misma cosa.

La intensidad, como pueden apreciar, es una medida de esfuerzo. Sin un método apropiado de medir el nivel de esfuerzo, un atleta no puede saber qué es lo más importante acerca de la naturaleza del stress del entrenamiento, o cuál es el estímulo. Por lo tanto, no puede saber cómo regular el volumen y la frecuencia de sus esfuerzos, lo cual es indispensable para alcanzar óptimos resultados del ejercicio. Conociendo la magnitud de la demanda producida por el stress del esfuerzo, es como podemos regular el volumen y la frecuencia de la actividad, lo cual es fundamental en la ciencia del ejercicio.

Cuando se entiende que el nivel de esfuerzo, o intensidad, es baja, entonces también sabremos que la demanda sobre la reserva de recursos bioquímicos es baja; y lógicamente una mayor cantidad de actividad puede ser tolerada en términos de volumen y frecuencia. Cuando es claro que la intensidad del esfuerzo es muy alta, como es en el entrenamiento con pesos hasta el punto de fallo muscular momentáneo, entonces, por supuesto, sabremos que la demanda es muy alta; y el volumen y la frecuencia de la actividad deben disminuir.

Algo que aprendí hace algunos años, es que las definiciones de los conceptos, que son la herramienta para incrementar el conocimiento, cumplen un papel fundamental en la integración del pensamiento lógico. Si los conceptos principales de nuestro pensamiento no están claramente definidos, entonces el pensamiento no será claro, o lógico. Lo que trato de decir, para quienes desean alcanzar la claridad del pensamiento lógico sobre el tema del entrenamiento físico, es comprender con toda precisión el concepto de "intensidad". No el concepto de "alta intensidad" o "baja intensidad", sino "intensidad". Integrando este concepto, a los hechos fundamentales derivados de la biomecánica; es como se logrará alcanzar el ejercicio perfecto.

Por cierto, la intensidad se refiere al porcentaje de esfuerzo muscular momentáneamente posible.