

JDSMARTMX

MANUAL DE ENTRENAMIENTO



FACTORES CONDICIONANTES DEL ÉXITO EN FISICOCULTURISMO

1. Motivación
2. Agresividad
3. Orgullo
4. Capacidad de sufrimiento
5. Perseverancia
6. Carácter

La motivación

La psicología afirma que la motivación es la disposición hereditaria o aprendida para actividades particulares motivadas (?).

La motivación puede ser de orden intelectual o afectiva. Intelectual, si consideramos que el entrenamiento fisicoculturista nos beneficia; afectiva si para nosotros es absolutamente necesario poseer un cuerpo superdesarrollado para «llamar la atención» (afán de protagonismo o necesidad de respeto y admiración por parte de los demás). La motivación afectiva puede llevar a la patología psicológica en los casos de narcisismo o sentimientos de inferioridad.

La motivación puede y debe evolucionar a través de los años de práctica. Es lógico que un muchacho de dieciséis años no acuda a un gimnasio a través de razonamientos intelectuales basados en la necesidad fisiológica del ejercicio. La motivación o motivaciones deben evolucionar con la edad.

INTENSIDAD DE LA MOTIVACIÓN

Es muy difícil e improbable que los practicantes posean idénticas motivaciones. Sin embargo, cuando mayor sea el número de motivaciones, menores serán las posibilidades de fracaso.

Si las motivaciones son solamente afectivas es muy probable que el practicante abandone el entreno. Cada individuo posee motivaciones distintas según su personalidad.

Después de haber practicado una docena de deportes, he llegado a la conclusión de que la práctica deportiva que más me interesa es el fisicoculturismo, porque es la única actividad física que me permitirá estar como yo deseo estar a una edad avanzada. Recalco la palabra interesa porque el fisico-culturismo no es, ni ha sido ni será, mi deporte preferido pero sí será el único que no pienso abandonar nunca. El fisicoculturismo es la única actividad física que trabaja analíticamente todos los músculos; en consecuencia es la más completa desde un enfoque fisiológico, ya que ciertos deportistas le conceden prioridad a ciertas cualidades físicas (resistencia, flexibilidad o fuerza). Personalmente he tenido pocas prioridades físicas y considero absurdo creer que un deportista es superior a otro por el simple hecho de ser más fuerte o más flexible.

La agresividad

Las escuelas psicológicas discuten sobre si la agresividad es innata o se adquiere. No entraremos en polémicas de este tipo, pero sí estamos obligados en admitir que la agresividad existe y que se manifiesta diariamente entre los deportistas y no deportistas.

La agresividad (como fuerza afectiva) debería canalizarse hacia actividades positivas, una de ellas la práctica de un deporte.

Existen determinados deportes en los que se puede «sublimar» la agresividad (deportes de combate), independientemente de valoraciones morales, en las que no entra la psicología.

Los grandes campeones o individuos que han destacado en determinados deportes siempre han sido agresivos.

Lo más importante, y volvemos a insistir, reside en canalizarla o dirigirla bien. Si ésta se dirige hacia nuestro semejante, la agresividad sólo servirá de tapujo hacia problemas de la personalidad. Se puede manifestar de forma solapada en determinados deportes de equipo (rugby, fútbol) o abierta y descaradamente en otros (karate, judo, etc.)

El deportista equilibrado es aquel cuya agresividad la canaliza a su servicio o en beneficio del desarrollo de su personalidad y la autosuperación como puede ser el caso de levantar el máximo de peso (halterofilia), el hacer una repetición suplementaria (fisicoculturismo), escalar una montaña (alpinismo) o un puerto de montaña (ciclismo). El conocimiento de las tendencias o gustos de un deportista podrá servirnos como punto de referencia para conocer parte de la personalidad del practicante.

El orgullo

El orgullo es un sentimiento del valor que nos concedemos a nosotros mismos en el mundo, sentimiento que se acompaña generalmente del desprecio hacia el prójimo.

El amor propio es el hermano menor del orgullo; el individuo con un excesivo amor propio no acepta las comparaciones con los demás, ni tampoco compite por temor al ridículo, es una persona que actúa siempre supeditado a los demás.

El individuo con un gran amor propio es exageradamente susceptible y sus relaciones con el entorno son dificultosas. El orgulloso, por el contrario, está seguro de pertenecer a una categoría de «hombres superiores» y desea competir para demostrar a los demás su superioridad. Existe otra categoría de atletas, los vanidosos, los cuales sólo buscan la admiración. Son los conocidos practicantes que se miran en el espejo cuando alguien los observa de reojo y que afuman ser mejores que muchos culturistas pero que no desean competir a pesar de que están «seguros» de vencer. Son individuos totalmente inseguros que necesitan que se les admire, pero que no se atreven a evidenciarlo porque saben que no son nada.

Los mejores fisicoculturistas no poseen un excesivo amor propio ni son vanidosos, pero sí son orgullosos y si no poseyeran esa creencia y esa fe en sí mismos y en su superioridad sobre los demás mortales no lograrían alcanzar la cúspide del éxito.

De todas maneras un individuo medianamente inteligente no ignora que ninguna persona es totalmente superior a otra y que la superioridad sólo existe en ciertas parcelas (físicas, intelectuales, artísticas, morales o espirituales) y que cada cual concede una escala de valores distinta según su educación y su personalidad.

La capacidad de sufrimiento

La capacidad de sufrimiento está íntimamente ligada a la voluntad del individuo y a la motivación y el orgullo y es otra de las cualidades que diferencian al deportista mediocre del campeón.

Se ha dicho en innumerables ocasiones que el fisicoculturista era un masoquista. En primer lugar debemos diferenciar entre el masoquismo que es la satisfacción sexual a través del sufrimiento físico, de la capacidad de sufrimiento o límites psicofisiológicos del individuo.

A mis mejores discípulos siempre les digo que nadie es capaz de conocerse a sí mismo sin haber puesto a prueba alguna vez en su vida su capacidad de sufrimiento.

A través del sufrimiento físico producido por el esfuerzo deportivo el hombre aprende a conocer sus limitaciones y sus posibilidades. A través del sufrimiento físico, el hombre se vuelve humilde, más ascético, más noble

y más espiritual.

En algunos deportistas he observado una absoluta necesidad de sufrimiento físico como medio o terapia hacia una excesiva tensión emocional (problemas afectivos). Son los clásicos superdeportistas que están perpetuamente en movimiento. Si siguieran una terapia psicológica dejarían de practicar deporte. A estos deportistas los comparo a las avestruces, que ante el temor o el pánico introducen la cabeza en el interior de la arena dejando al descubierto el resto del cuerpo. Los deportes más exponentes de la capacidad de sufrimiento son el alpinismo, el ciclismo, los marathonianos y deportes de resistencia en general.

Ante el sufrimiento físico, los débiles o gandules intentan demostrarnos la inutilidad del sufrimiento físico por considerarlo innecesario. Los grandes maestros espirituales: Cristo, San Agustín, Gandhi y la mayor parte de psicólogos y filósofos han argumentado acerca de los beneficios que se obtienen a través del sufrimiento físico, y algunos, como Viktor E. Frankl, han llegado a hacer hasta una apología del sufrimiento.

Personalmente considero que nadie es capaz de alcanzar la plenitud, armonía y concienciación de su vida si no ha sufrido. A través del sufrimiento físico y moral nuestra afectividad alcanza su máximo esplendor y somos capaces de captar la esencia más profunda de la vida y de todo lo que nos rodea.

Al hablar sobre la capacidad de sufrimiento nos referimos al dolor como estimulante de la conciencia. Schopenhauer y Bergson observaron que a medida que aumenta el dolor también aumenta la inteligencia, lo cual también ha sido observado por la mayoría de psicólogos modernos comprobando la estrecha relación existente entre la afectividad y el grado de inteligencia, pues la debilidad mental está considerada actualmente como solidaria de una afectividad obtusa.

La perseverancia o constancia

La perseverancia es la continuidad en los propósitos y en las empresas.

«La constancia y la tenacidad son los principales puntales para un hombre que quiera triunfar» (Luis Vives).

La perseverancia depende de la voluntad y de la motivación. Muchos alumnos acuden al gimnasio diariamente (son voluntariosos) pero cambian constantemente de sistemas de entreno y toman esporádicamente proteínas (no son perseverantes).

La voluntad

La voluntad se define como la forma reflexiva y consciente de la actividad. Un comportamiento voluntario implica la existencia de un fin, la reflexión, las tendencias y la unidad del «yo» en los tres aspectos enumerados anteriormente.

Psicológicamente, la voluntad es considerada como la función de la autodeterminación o sea, aquel conjunto de funciones con las cuales el «hombre es autor y dueño de sus actos» porque realizándolos voluntariamente, tiene su completo dominio y responsabilidad.

Aunque no negaremos la influencia negativa de determinados caracteres hiperemotivos, la voluntad se educa y desarrolla como cualquier músculo por costumbres que nos proporcionen confianza, por la lucha contra las pasiones negativas. La voluntad se desarrolla particularmente por una absoluta disciplina en nuestra forma de vivir. Donde quiera que exista un objetivo, un valor, un motivo, existe fuerza de voluntad. Donde el motivo es constante y continuamente presente, allí la fuerza de voluntad es perseverante. Donde no existe motivo, no existe fuerza de voluntad.

Introducción

Y para finalizar, el factor para el éxito más importante en el fisicoconstructivismo, la dieta, yo como tu entrenador comprendo que tal vez no sea tu objetivo competir, pero si te pido que estés conciente de que la dieta es el 60% de todo lo que construye tu físico, de lo que te dará masa muscular, definición o pérdida de peso según sea tu objetivo.

Si la sigues al pie de la letra o por lo menos en un 80% te garantizo cambios notorios cada 15 días.

A bodybuilder is shown from the waist up, posing in a blue monochromatic setting. The bodybuilder's muscles are highly defined and glistening. The background is dark, making the blue tones of the bodybuilder stand out. The bodybuilder is in a classic bodybuilding pose, with arms slightly raised and hands on hips.

ESSENTIALS

JDSMARTMX

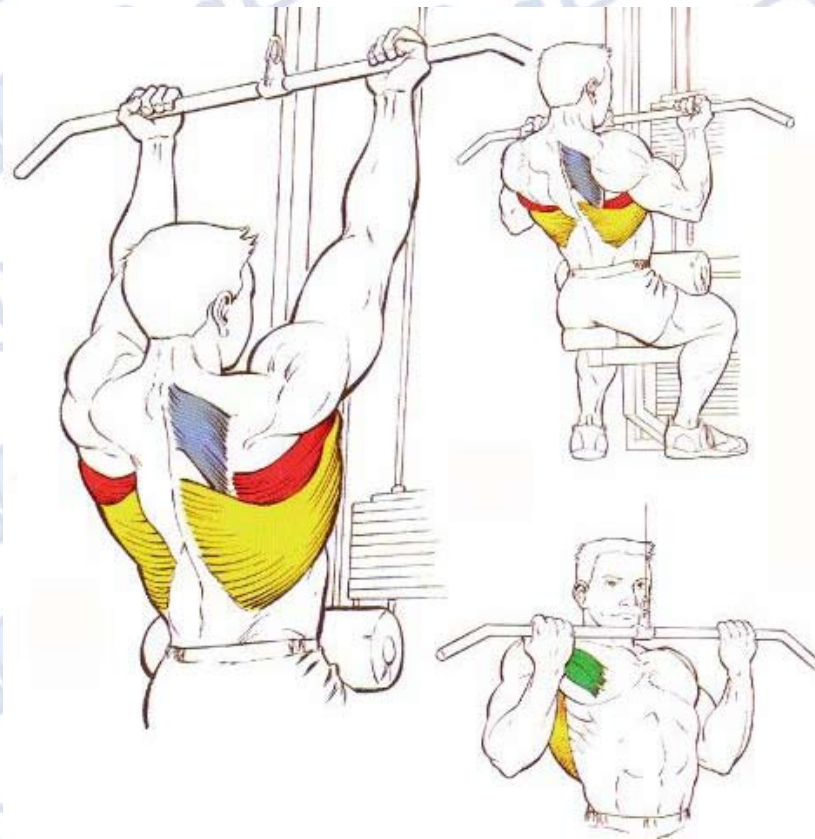
JALONES INVERTIDOS

EJECUCIÓN:

Toma la barra con una separación similar a la anchura de los hombros con un agarre invertido (con las palmas de las manos viendo a ti), siéntate en la máquina y asegura tus rodillas en los cojines del aparato.

Comienza el movimiento con tus brazos completamente extendidos proporcionándole a tus músculos dorsales un buen estiramiento, después de esto, jala la barra a la parte superior de tu pecho, arquea tu espalda ligeramente conforme se acerca la barra a la posición media.

Con un movimiento controlado, extiende tus brazos lentamente a la posición inicial, repite el movimiento hasta que finalices el número determinado de repeticiones.



CONSEJOS Y ERRORES MÁS COMUNES:

No trates de mantener tu espalda completamente recta en el movimiento, además de esto, nunca te impulses con tu cuerpo hacia atrás para levantar más peso con la inercia, ya que solo estarás engañándote a ti mismo al creer que levantas un "peso extra".

MÚSCULOS A DESARROLLAR: Dorsal ancho, bíceps braquial, antebrazos y hombros.

DOMINADAS

EJECUCIÓN:

Inicia el movimiento colgándote a la barra de dominadas, puedes variar la separación entre cada

mano, y el agarre puede ser pronado (o sea que las palmas de tus manos se dirijan hacia ti) o supinado (que las palmas vean hacia afuera), de esta forma proporcionas estímulos diferentes a

los músculos de la espalda.

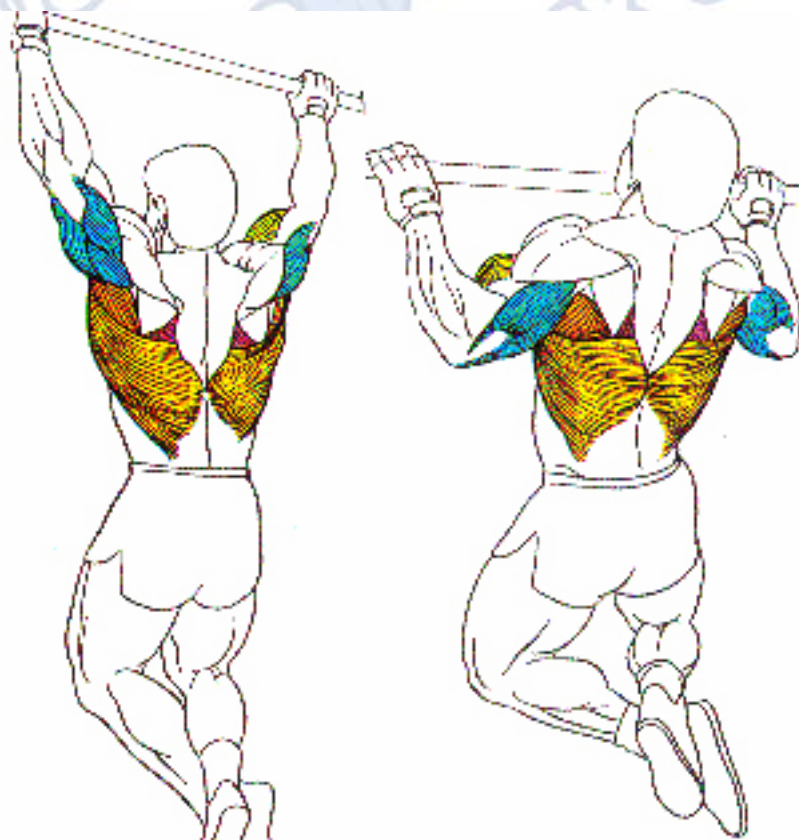
Extiende los brazos por completo y relaja los hombros para que los dorsales queden totalmente

estirados. Inspira profundamente y aguanta la respiración mientras contraes los dorsales para elevarte hacia arriba lentamente. Sube hasta que la barbilla llegue a la altura de la barra. Mantén

los codos a los lados y hacia fuera. Expulsa el aire y baja a la posición inicial. El descenso es controlado, evitando dejar caer el cuerpo y frenando el movimiento para trabajar la fase negativa o

excéntrica.

Al subir no subas la piernas para ayudarte.



REMO SENTADO

EJECUCIÓN:

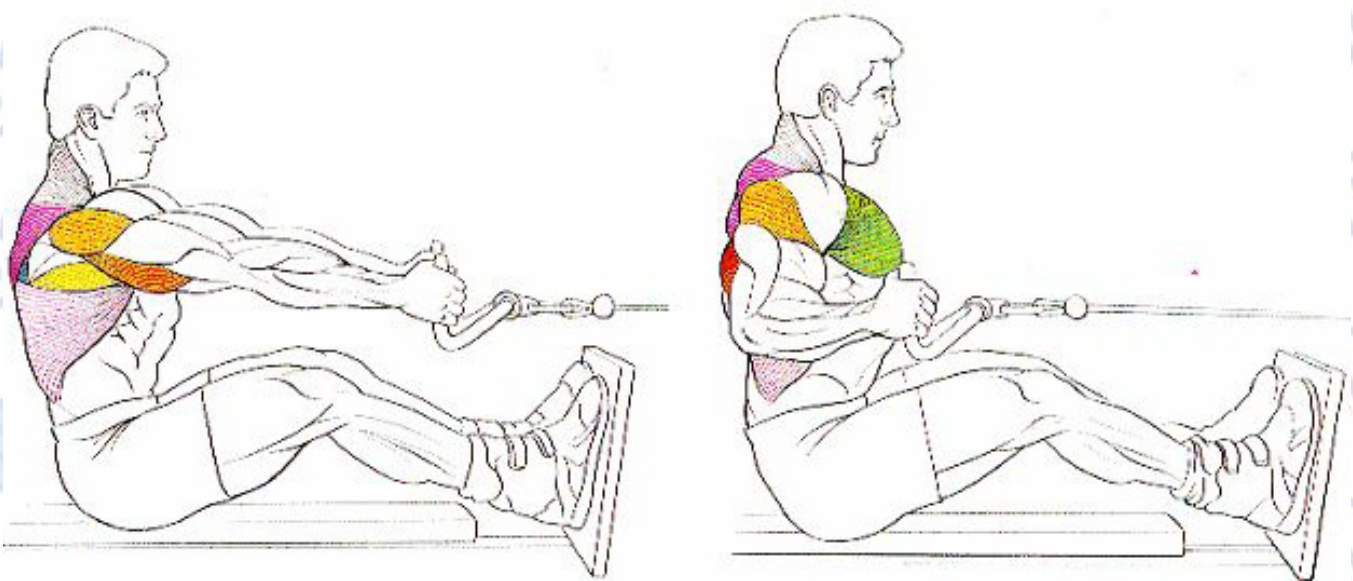
Fijad un maneral de doble agarre a una polea baja sentaos mirando al aparato. Colocad los pies contra la plataforma de manera que las rodillas estén algo dobladas en la posición inicial.

Inclinaos hacia el frente desde las caderas para agarrar el maneral de maneral mientras mantenéis una curvatura espinal normal ligeramente arqueada. Tirad hacia atrás hasta que el torso quede casi rígido y los brazos completamente extendidos. Esta es la posición inicial.

Tomad aire y retenedlo hasta que los manerales lleguen a rozar vuestra sección media. Mantened los codos en línea con el cuerpo.

Mientras expulsáis el aire, tirad hacia atrás hasta que los codos queden ligeramente atrás de la espalda y las manos cerca del cuerpo. Retened la posición durante un segundo y volved de forma controlada a la posición inicial.

Mantened el torso erecto y aseguraos de que sólo se mueve ligeramente durante la ejecución del ejercicio.



CONSEJOS Y ERRORES MÁS COMUNES:

No debemos movernos hacia delante o atrás más de 10 grados.

Mantened las piernas estables durante todo el recorrido.

Si notáis cansados los bíceps es que no lo estáis haciendo correctamente.

Una variación de este ejercicio algo más complicada y que trabaja con mayor efectividad los músculos de la espalda alta y media es el remo con agarre prono. Cuando tiréis, los codos deberán mantenerse elevados y hacia los costados. Esto impone énfasis en el deltoide posterior, trapecio medio y romboide.

MÚSCULOS A DESARROLLAR:

Dorsal , redondo mayor, trapecio medio, deltoide posterior, romboide.

REMO EN POLEA BAJA CON UNA MANO

EJECUCIÓN:

Une un maneral a una polea baja y coloca el extremo de un banco plano al lado derecho de la polea. Ponte frente al aparato y apóyate con la mano derecha en el banco. Coloca el pie derecho adelantado.

Agarra el maneral con la mano izquierda y un agarre neutro con el brazo estirado.

Toma aire y retenlo mientras subes el maneral hasta la cadera. Concéntrate en subir el codo por encima del nivel de la espalda.

Para conseguir una concentración completa de los dorsales, eleva ligeramente el hombro cuando el brazo esté a nivel del cuerpo o por encima.

Una vez alcanzada la posición más lata, expulsa el aire para volver al punto de partida controladamente.

Cuando completes todas las repeticiones con un brazo, pasa el banco al otro lado y repites con el otro brazo.



CONSEJOS Y ERRORES MÁS COMUNES:

No uses un peso excesivo ya que limitarás el intervalo de recorrido, imprescindible para trabajar bien el dorsal.

Evita impulsarte con el cuerpo. Haz el ejercicio correctamente.

Es una variante interesante para los que entrenan en casa con un "multipower".

Hazlo como último ejercicio del día de espalda, precediéndolo de remo en polea a una mano o remo sentado en polea y jalones.

Si usas agarres prono y mantienes el codo hacia fuera, trabajarás más el dorsal alto, el trapecio y los romboides.

MÚSCULOS A DESARROLLAR: Dorsal, Redondo mayor, Deltoide posterior, trapecio medio, romboide, cabeza larga del triceps.

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

