

Detrás de las líneas Enemigas.

Por Jesús Lombardo Armenta López

Hace tiempo que me certifique como entrenador personal y me comprometí con la ciencia deportiva y como tal, tengo la obligación de estudiar los efectos del ejercicio y nutrición en el deporte, estudiar diferentes métodos de entrenamiento, la eficiencia de estos en diferentes disciplinas y conocer las técnicas (desde la postura del cuerpo, hasta la contracción muscular) de los ejercicios utilizados dentro de un gimnasio. Sin embargo, aunque de esto se habla muy seguido, sigue siendo un tema marginado, pero hoy en día veo una problemática más GRAVE en la mayoría de los gimnasios de Ensenada que debemos solucionar: No hay “entrenadores” verdaderamente dedicados a realizar un entrenamiento **personalizado**.

En mi experiencia, entreno en un gimnasio (mantendré el anonimato) y al ver al “entrenador” me causa risa tanto el ego que mantiene por ser un tanque de músculos saturados de esteroides, pero aun más por las “rutinas” con las que dirige a la gente. Por el “amor de Dios” ni siquiera incorpora una rutina de PIERNA en el “programa de entrenamiento” (masculino por lo general).

Pero mis entrenadores dicen que entrenar “pierna” No es importante, solo lo es para las mujeres.



Dejando a un lado la risa y enojo, me preocupa que la gente escuche y tome como verdadero las ideas de estos “entrenadores” solo porque sus brazos son del tamaño de sus cabezas y sus pectorales podrían explotar en cualquier momento ... No Sres. No hay que vivir bajo el estereotipo de **Fisicoculturista= Buen entrenador**.

La mayoría de estos prototipos de entrenadores cometen los mismos errores y en vez de guiar al cliente o atleta por buen camino lo único que hacen es perder el tiempo he incluso exponerlos a lesiones o a retrocesos en su rendimiento deportivo. Debemos mantenernos detrás de las líneas enemigas, debemos estudiar, capacitarnos, trabajar en conjunto con otros entrenadores, nutriólogos, rehabilitadores y médicos. El objetivo final será gratificante, no solo seremos mejores entrenadores si no también contaremos con mejores deportistas y atletas los cuales aplicarán nuestro conocimiento por el bien del deporte en nuestro país.



Te tengo en la “mira” Lombardo...

Pero basta de críticas, pondremos en escrito los errores más comunes de estos “entrenadores”:

1. **No evalúan, por lo tanto tienden a poner la misma rutina a todos por igual:** Que tontería, recuerda que tú cuerpo y tú organismo es DIFERENTE al de los demás. Hay ejercicios que tú desarrollarás mejores que otros, o entrenamientos que se te darán más a ti que a otros... y viceversa, claro está, mucho de esto se encuentra relacionado con la genética. Por ejemplo, a una persona que tenga las piernas largas, se le dará mejor el "squat" que a una de piernas más cortas, así mismo, una persona con brazos largos le funcionará más el “bench press” que una con cortos. La **evaluación** es básica para dirigir un programa personalizado, nadie es igual, por lo tanto se debe trabajar específicamente.



¡Maldita genética!

2. **Ignora las posturas y nacen las lesiones:** Me molesta ver como les dicen "dale jalón para tríceps", hacen el ejercicio y se van, veo al entrenado como lo hace: la espalda literalmente arqueada, imaginen la tensión de la fuerza mal aplicada, el soporte sin equilibrio de la espalda baja y el estrés que está causando y por supuesto NO al tríceps, sino a una espalda mal posicionada. Debido a que ignoran las posturas son cotidianas las lesiones o molestias en los hombros (zona escapular) y espalda baja, aún no sé porque creen estos entrenadores que el entrenado tiene toda la vida haciendo el ejercicio y por lo tanto conocen el movimiento (postura, equilibrio, contracción y bloqueo muscular).



La postura No importa, después voy con el “Coach” para que me rehabilite.

3. **Nunca cambian de rutina:** Ignoran el principio básico de variedad en el diseño de los programas de entrenamiento... *"Qué le vas a dar hoy, ¿pecho? ah ok, dale "bench press", "flyes", "press inclinado" y "flyes inclinados"; Lorena... Tú también, Juanito... tú también y tú... No sé quien seas pero también"...* o sea, ¿qué les pasa? Seguro le va a poner a hacer "flyes" (ejercicio de aislamiento muscular para el pectoral externo) a una persona que tiene 6 meses o más en el gimnasio que domina el movimiento, postura, y contracción al igual que lo hará con un novato (recién ingresado) quien lo que necesita es primero balancear el nivel muscular, con ejercicios que trabajen el cuerpo completo (Sentadillas, bench press, peso muerto, lagartijas, etc.) y quien aparte ignora como bloquear la espalda, contraer el musculo, etc. Ahora pregunto, ¿le va a poner lo mismo a un hombre y una mujer? a los novatos, hay que trabajarlos en un entrenamiento de bipartición muscular, un día entrenas la parte superior del cuerpo y otro día la parte inferior, con ejercicios que trabajen varios músculos asistentes para agarrar un nivel de fuerza, equilibrio muscular y condición para pasar a mayores desafíos (repito: sentadilla, bench press, lagartijas, dominadas, por nombrar algunos).



¡Funciona!

4. **No llevan registro del progreso logrado:** ¿Cómo sabes si estas progresando?, en un programa de entrenamiento debe haber un progreso tendiendo a cumplir el objetivo deseado (pérdida de grasa, construcción de masa muscular o corrección de desbalances musculares), de lo contrario, el programa es inútil, y no es obligación del atleta saber su repetición máxima (RM), o cuándo es necesario nuevas estrategias para seguir progresando, como: aumentar de peso, o de repeticiones... eso debe observarlo y aplicarlo el mismo entrenador. Debe llevar su propio registro del progreso de cada cliente con el que trabaja, yo sé que es casi imposible encontrar un entrenador así, y muchos entrenadores me dirán que estoy loco, pero la verdad es que no eres un entrenador si no tienes bien en la "mira" a tus clientes, de ninguna manera te puedes considerar un buen entrenador, no eres más que un tanque de músculos andante y esto no es lo que necesitamos.

¿Alguien tiene dudas de que ella escriba su bitácora?





Ok, pero ¿cómo sé que mi entrenador es bueno?

Fácil, primero que nada asegúrate que sientas progreso en tú cuerpo sin molestia alguna, que te explique fase por fase de tú programa de entrenamiento (biológica y físicamente), que esté al pendiente de tú postura y técnica de realización de ejercicios, que aplique todos los principios básicos de un programa de entrenamiento, que te dé un perfil del tipo de nutrición que debes llevar para el tipo de entrenamiento, o simplemente QUE TE PONGA ATENCION.

Conclusión:

Solamente narro lo que normalmente se ve en los gimnasios de Ensenada y probablemente en muchos otros lugares y que tenemos que solucionar urgentemente. Si hay entrenadores buenos, solamente que hay mucho entrenador mediocre allá afuera, que no tienen ningún tipo de calificación y peor aun... conocimiento, pero si músculos gigantes y eso, por alguna extraña razón que desconozco, lo convierte instantáneamente en un entrenador personal “calificado”, los esteroides no son un requisito para ser un entrenador, son solo alteradores del organismo que a mi criterio lo califico como algo INNECESARIO... no se vayan por el estereotipo:

FISICOCULTURISTA = ENTRENADOR...!No!... la verdadera formula es:

CONOCIMIENTO + EXPERIENCIA + DEDICACION = ENTRENADOR.

Acerca del Autor.

Entrenador personalizado con experiencia en desarrollo de masa muscular y pérdida de grasa, fanático del deporte y de su aplicación para el desarrollo de la salud en general. Ha dado pláticas y conferencias en instituciones de la localidad acerca de lo más nuevo en nutrición y entrenamiento. Amigo y colaborador de Nutrición estratégica, Ne*.

Contacto: duderules30@hotmail.com cel. (646)151-34-39

Agradecimientos.

Alberto “Coach” Miranda por sus ideas, tiempo y dedicación en la edición de este artículo. Además de permitirme trabajar con él y con *Nutrición estratégica* a la cual agradezco todo el conocimiento y el apoyo brindado en mi formación como entrenador personalizado.

Contacto: miranda@nutricionestrategica.com cel. (646)141 1953

Referencias:

- The Encyclopedia of Muscle and Strength. Stopanni Jim. 2006.
- The Ultimate Guide to Massive Arms. Stanley Charles. 2002.
- Ultimate Muscle Mass, the training program. Myhal Bob. 1997.

Ne* Nutrición estratégica. Derechos reservados 2008.

El uso adecuado de esta información es bajo responsabilidad del lector. Queda sujeto a derechos del autor.