

# Ingeniería de Malinformación

## Entrenamiento y Acondicionamiento

### “COMPETENCIA DURA”

Andrew Charniga, Jr.

Ostensiblemente, este artículo se hizo para esclarecer al lector sobre los beneficios del “entrenamiento del hombre más fuerte” como una “forma de romper la monotonía de la sala de pesas o gimnasio.” Esta idea tonta desafortunadamente es una mala reflexión del estado actual de algunos programas de acondicionamiento.

Muchos de nosotros que tenemos cierta edad recordamos tener que luchar contra las viejas creencias sobre que levantar pesas no era bueno para atletas para desarrollar fuerza porque lo harían muy “musculoso.” Esos mitos persistieron durante años hasta hoy día. Eran un real impedimento para lograr que los atletas entren al gimnasio de pesas para desarrollar fuerza para sus respectivos deportes.

Si entendemos correctamente, parte del razonamiento para emplear eventos del hombre más fuerte es para salir de la sala de pesas porque es aburrido. Entonces, ayúdenos a entender.

Por que es mejor ir afuera, levantar piedras, o neumáticos, lanzar barriles de cerveza y cosas así, que usar implementos tradicionales como barras y mancuernas para desarrollar habilidades aplicables a la fuerza dinámica deportiva y el entrenamiento de la potencia?

Primero, debemos aclarar al lector que es exactamente la competencia del hombre más fuerte. El hombre más fuerte incluye una variedad de implementos tales como grandes piedras, neumáticos de tractores o camiones, barras gruesas como troncos para empujes por encima de la cabeza o barras conectadas a automóviles para despegue, tipos de ejercicios como al sentadilla, barriles de cerveza, camiones y otras maquinas grandes para que el atleta jale desde un punto al otro durante un tiempo, y cosas así.

La popularidad de estos eventos ha culminado en las competencias de “El Hombre Mas Fuerte del Mundo” en la televisión que tiene, sin duda, muchísimo público conciente de esta forma de entretenimiento y, por consiguiente, su popularidad, casi como la lucha profesional.

Como se relacionan estas actividades dentro del entrenamiento de la fuerza para la dinámica deportiva como el fútbol americano es poco claro, especialmente cuando sus

adherentes (citados en el artículo) escriben todas estas iniciales impresionantes delante de sus nombres: SCCC, CSCS, MS, MA, MSCC, etc. etc.

Esta es gente educada con toneladas de certificaciones; recuerde todas esas iniciales. Supuestamente tienen el conocimiento y experiencia para decidir que practicar estos eventos, junto a otras cosas, son “la mejor forma de entrenar para fútbol americano” y otorgan “algunos beneficios únicos para el fútbol que son difícilmente alcanzables dentro de la sala de pesas.”

Exactamente, que hacen ellos con atletas en deportes dinámicos, especialmente aquellos atletas que deben moverse rápidamente y al mismo tiempo realizar tareas específicas que requieren fuerza explosiva, flexibilidad, agilidad y destreza?

Por ejemplo, que tienen estos “profesionales iluminados” en sus salas de pesas para jugadores de fútbol americano que causa aburrimiento, y la consecuente necesidad de correr afuera a levantar piedras y neumáticos?

Estos titanes de la fuerza y acondicionamiento deben tener cuidado con sus respuestas a estas preguntas simples porque sus respectivos directores atléticos van a querer saber por que las escuelas gastaron cientos y miles de dólares en equipamiento de pesas que es aburrido y no “funcional” como los elementos del hombre mas fuerte.

De acuerdo a uno de los expertos, “Los beneficios físicos están mas allá de la razón...es la mejor forma de entrenar para fútbol americano.”

El director atlético de este hombre querrá saber porque la escuela secundaria invierte grandes sumas en todo tipo de nuevos equipos, cada varios años, cuando pueden haber ahorrado un montón yendo al campo o cacharrería y escogiendo “el mejor elemento”, el “equipamiento funcional” como neumáticos de tractor, barriles de cerveza, y cosas así? Después de todo, entrenar con esos elementos es “la mejor forma de entrenar para fútbol americano”, no es así?

Y que hay de los promotores y sponsors de fútbol de los colegios? Pueden usarse sus donaciones para comprar equipos nuevos, ostensiblemente, que no solo no son “funcionales” sino también aburridos de utilizar, cuando después de todo, usar llantas y neumáticos viejos, barriles de cerveza vacíos, piedras, y troncos no solo son muy útiles, sino también más divertidos de usar??

Demos una mirada más de cerca durante un momento al llamado “Hombre más Fuerte del Mundo.”

Por favor, note que a pesar de la marca registrada escrita luego de este párrafo, hallada en la página de la organización, el título “El Hombre Mas Fuerte del Mundo”, es de hecho propiedad del Comité Olímpico Internacional. La razón es que varios años antes del uso de varias publicaciones, TV, etc., se da ese titulo en referencia al ganador de la categoría súper pesada del Levantamiento Olímpico de Pesas.

Actualmente el verdadero “hombre mas fuerte del mundo” es Matthias Steiner de Alemania, el campeón súper pesado de las Olimpiadas de Beijing 2008. Levantó 203 Kg. en arranque y 258 Kg. en envión. Su total olímpico fue el resultado de la medalla de oro de 461 kg. El es el hombre más fuerte del mundo.



El Hombre Más Fuerte del Mundo – M.Steiner (ALE)

El evento del hombre más fuerte en realidad es una forma de entrenamiento atlético casi como la lucha profesional con eventos organizados, equipos preparados, y títulos preparados. Es un crudo esfuerzo por distinguirse a si mismo de los deportes de potencia establecidos los cuales, entre otras cosas, tienen reglas muy bien establecidas y regulaciones, especificaciones de equipamiento, y, en la era moderna, testeo anti dopaje de sustancias prohibidas.

Los eventos organizados del hombre mas fuerte tales como jalar el camión, neumáticos, barriles y piedras son esencialmente tests de fuerza bruta con poca transferencia a cualquier deporte que no sea el hombre más fuerte. Por ejemplo, ninguno de estos

competidores del “hombre más fuerte” anotados en la página de la organización estaba en las Olimpiadas de Beijing. Ciertamente la funcionalidad de sus eventos del hombre mas fuerte (los cuales, recuerde son tan funcionales para el fútbol) hubieran realizado con facilidad los dos ejercicios tan simples, y ordinarios con la barra, como el arranque y envión?

A diferencia del hombre mas fuerte, las barras hechas con neumáticos, o las barras soldadas a automóviles, la barra internacional esta perfectamente balanceada con dimensiones, tolerancias específicas de peso, marcas uniformes para colocar las manos, etc. Estos aparatos aseguran que cualquier competición internacional de levantamiento de pesas, en cualquier lugar del mundo, se hace con las mismas reglas y el campo de juego es uniforme.

Entonces, usted podrá pensar que la barra de levantamiento de pesas es muy fácil de dominar para cualquiera de estos “hombres mas fuertes del mundo.”

A diferencia de “implementos incómodos y difíciles de manejar”, no hay necesidad de preocuparse por el balance de una barra internacional. Solo levante la mayor cantidad de peso con brazos extendidos sobre su cabeza y ya es campeón Olímpico, el verdadero “Hombre Mas Fuerte del Mundo.”

Si estos hombres fueran realmente los hombres mas fuertes del planeta y no participantes de un evento de entretenimiento, por que usar todas esas cosas inventadas ridículas que aumentan el riesgo de lesión porque son “incomodas y difíciles de manejar?”

Por ejemplo, vamos a reemplazar al hombre mas fuerte con el “levantamiento por encima de la cabeza” de la piedra gigante y sustituirla con una barra Standard. Ambos implementos significan una forma de press por encima de la cabeza, entonces en vez de un objeto incomodo, una barra regular debería ser fácil de levantar.

El Fuerza o Press olímpico fue abolido de las competencias de levantamiento de pesas luego de 1972. Los records mundiales al final de ese año en la clase de 90 Kg. eran 197,5 Kg. (435 lbs), en la 110 fue 213,5 Kg. (470 lbs), y en los superpesazos 236,5 Kg. (520 lbs).

Cualquiera de estos “hombres más fuertes” ciertamente puede ser capaz de batir el record de David Rigert de 197,5 Kg. hecho en 1972.

Si alguno puede batir esa marca, trate de superar la de Kozin (categoría 110 kg) que hizo 213,5 kg. Como para Kozin ese press no representaba problema, es seguro que el ”hombre mas fuerte del mundo” debe romper ese record de un verdadero hombre mas fuerte del mundo.

Alguien que realmente se gano ese titulo, Vassily Alexeyev, que levanto 236,5 kg.

Sin embargo, es altamente probable que ninguno de los hombres más fuertes pueda siquiera derrotar a Rigert, ni que hablar de Alexeyev.

Por que?

1. No tendrían la potencia y coordinación para levantar una barra regular hasta el pecho (la primer parte del ejercicio “fuerza”);
2. Tienen mucha masa muscular o falta de movilidad suficiente en los brazos para que la barra descansa en sus clavículas para comenzar el ejercicio apropiadamente;
3. Simplemente les faltaría la fuerza y coordinación para realmente empujar tanto peso hasta extender los brazos por completo.

Por ejemplo, Jang Mi-ran (KOR) se hizo la mujer mas fuerte del mundo ganando la medalla de oro en las Olimpiadas de Beijing 2008 en la categoría de +75 kg con un arranque de 140 kg y un envión de 186 kg con un peso corporal de 116,75 kg. El mayor peso del envión del ex “hombre mas fuerte del mundo” Bill Kazmaier que alguna vez pudo realizar fue 170 kg con un peso corporal de 130 kg.



La Mujer Más Fuerte del Mundo – Jang Mi-ran (KOR)

