

## Métodos Búlgaros para entrenar Pesistas Americanos

### ***Entrevista con el Entrenador de Halterofilia John Broz***

Por Kim Goss, MS

*Cuando Charles Poliquin vio un video compilado del pesista juvenil Pat Mendes, de las vegas, inmediatamente decidió sponsorar a este atleta. Que se veía en el video que impresiono tanto a Charles? Que tal arranque de 200 kg, Cargadas de 230, sentadilla con 320 para 5 reps, y 5 reps con 250 kg en menos de 5 segundos!*



Entrenador John Broz

Mendes es un fenómeno, evidenciado por el hecho de que logro record nacional en envión con 154 Kg. en campeonato nacional de Mayo 2007. Un año mas tarde en la misma competencia hizo 158 Kg.—progreso, ciertamente, pero mejorar 4,5 Kg. en un año es obvio que demuestra que su método de entrenamiento necesitaba una revisión. Pero fue en la competencia del 2008 que Pat encontró al entrenador John Broz y decidió ser su alumno.

Durante los primeros 4 entrenamientos, Broz solamente permitió a Mendes trabajar con un palo de escoba, y durante los próximos 10 entrenamientos solamente le permitió usar la barra sola sin pesos. Siete semanas más tarde Mendes cago 182,5 Kg. y casi un año mas tarde estaba haciendo arranque con ese peso. Otros atletas también mostraron promesas bajo las ordenes de Broz, tales como el juvenil Rob Adell, quien entrenando con 95 Kg. de peso corporal cargo 200 Kg., y con 97 Kg. de peso corporal hizo sentadilla por delante con 245 Kg. y por detrás con 285 Kg.—sin vendas ni cinto.

Broz conoció el levantamiento olímpico a los 10 años, y durante sus años tempranos como atleta entrenó en el Olympic Health Club en Cleveland, Ohio.

Cuando tenia 20, conoció a Antonio Krastev, un pesista búlgaro quien en 1987 hizo arranque con 216 Kg. (476.2 libras), un record aun no superado. Broz hizo grandes progresos guiado por Krastev, quien le enseñó su versión del sistema Búlgaro de levantamiento de pesas como originalmente lo había aprendido de Iván Abajiev. Como prueba de esta pasión continúa por el entrenamiento duro, en el 2007 a la edad de 39 Broz levanto en arranque 153 Kg. y envión 175 Kg., siendo el arranque record Americano master en la división +105 kg.

Aunque continua entrenando fuerte, Broz redireccionò sus energías hacia el coaching. Convirtió parte de su negocio contractual en Las Vegas en un gimnasio donde entrenan el y su pequeño pero poderoso equipo de los pesistas mas prometedores. Realizan un tremendo volumen de trabajo en sus entrenamientos, evidenciado por el hecho de que a veces hacen dos turnos de tres horas. Entrenan fuerte, muy duro. El esquema básico de entrenamiento puede ser los ejercicios Olímpicos hasta cierto peso en la mañana, seguido de sentadillas con repeticiones altas. En la sesión de la tarde sus pesistas van a series máximas de 1 rep en arranque y envión, luego hacen dobles basados en esos resultados, y finalizan con sentadillas y tirones y sentadillas. Wow!

*En esta entrevista exclusiva, Broz nos da una visión a su manera fascinante, y brutal de entrenar pesistas de alto rendimiento. Broz tiene algunas opiniones fuertes, así que si tiene problemas cardiacos por favor consulte a su medico antes de seguir leyendo.*

**KG:** Cual cree usted que es el paso más importante que necesita darse para lograr que USA sea una potencia en levantamiento nuevamente?

**JB:** Cambiar la mentalidad de los entrenadores y atletas—deben cambiar sus objetivos específicos. Parece como si todos en este país piensan que ser campeón nacional es una gran meta, lo cual es realmente triste. En mi gimnasio solo tenemos pesistas internacionales en nuestros videos y solo miramos los records mundiales pegados en la pared. A quien le importa los records americanos?—nuestra meta es ser los mejores del mundo. Si rompe el record americano en el camino, muy bien, pero solo es un paso mas en el proceso y no es el techo de lo que están buscando los pesistas en mi gimnasio.

**KG:** Cuales eran las principales diferencias entre las filosofías de entrenamiento soviéticas y las de Iván Abajiev.?

**JB:** Con Iván Abajiev, no importa lo que hagas, nunca era suficiente. Si fallabas un tiro, te retaba tres horas, y si lo levantabas bien, te retaba solamente una hora. Te podía presionar cada día hasta el extremo en cada levantamiento. Antonio también te presionaba mucho, pero la diferencia era que tenía empatía y era más intuitivo con su entrenamiento. Si un ejercicio no iba bien un día en particular, te cambiaba a otro en vez de arriesgarte a una lesión.



Iván Abadjiev

**KG:** Cual es la principal diferencia ente la manera en que Rusos y Búlgaros entrenaban cuando dominaban el mundo de las pesas?

**JB:** Especificidad y Periodizacion. Los Búlgaros se adherían a hacer arranque, envión, y algunos pocos ejercicios mas tales como sentadilla. Los Rusos hacían muchos ejercicios, como press de banco. Creo que su filosofia era que si usted era más grande y más fuerte de todas las maneras posibles, entonces usted seria un atleta más potente y levantaría mas peso. En cambio los búlgaros eran como “Yo solamente necesito ser bueno en arranque y envión, y no importa nada mas. Si tengo brazos y hombros débiles y no puedo hacer press de banco con 80 Kg., no importa, porque no compito en ese ejercicio.” Además, los rusos usan métodos de periodizacion y los búlgaros tienden a entrenar pesado todo el tiempo.

**KG:** He leído que los búlgaros hacían mucho oleaje, en los cuales usted trepaba al máximo, luego bajaba y volvía a subir nuevamente al máximo, a veces llegando a hacer 3-4 oleajes en cada entrenamiento. Usted utiliza este método?

**JB:** Depende, porque nuestro enfoque para entrenar es muy intuitivo. Si alguien busca un máximo y lo falla porque su técnica no encaja ese día, puede ser debido a que no calentaron adecuadamente o no están enfocados. En ese caso, es una buena idea bajar el peso un poco, encontrar su ritmo con pesos menores, y luego volver a subir. Podría decir que esta situación es más común en principiantes, no con atletas avanzados que saben como hacer los levantamientos. Es más común ver esta situación con el arranque mas que con el envión, y nunca con la sentadilla.



**KG:** Un respetado entrenador alemán recientemente dijo en una clínica que debido al stress en la espalda baja, las sentadillas por detrás no deben hacerse en series máximas de 1 repetición. Cual es su enfoque con las sentadillas?

**JB:** Pienso que una triple en la sentadilla determina la cantidad de volumen que usted puede manejar en arranque y envión, pero creo que hay veces donde es necesario hacer series pesadas de 1. Es la diferencia entre entrenar para potencia y para fuerza. Cuando usted hace una triple, la velocidad es muy importante, porque estamos tratando de desarrollar potencia, pero el problema es que si nunca usa un peso máximo para 1 rep, como va a ser capaz de mover 10 Kg. más rápido? Entonces el enfoque es construir fuerza general con series de 1 y usar las triples para desarrollar potencia. A menudo, nosotros combinamos los dos métodos, haciendo una máxima de 1, luego bajamos 10 a 20 Kg. y hacemos dobles o triples.

**KG:** La mayoría de sus repeticiones en los levantamientos son de 1 o 2, u ocasionalmente hace más repeticiones que eso?

**JB:** Nosotros hacemos más repeticiones en el calentamiento, como cuando la barra tiene 40 o 50 Kg., pero las dobles y las de 1 son las que hacemos principalmente. En competencia no se hacen series de 5, entonces por qué hacerlas en entrenamiento?

**KG:** Cuales son los levantamientos básicos de su programa?

**JB:** Arranque, envión, arranque de potencia, cargadas de potencia, sentadillas por delante y detrás, despegues y presses. Eso es todo, y los levantamientos completos van al principio, siempre!

**KG:** Ustedes realizan mas sentadillas traseras que delanteras?

**JB:** Durante la semana usualmente hacemos ocho entrenamientos de sentadilla por detrás, y solo tres de sentadilla por delante, pero considerando que a menudo hacemos cargadas dos veces al día y la sentadilla por delante es parte de la cargada. Entonces, si uno cuenta la cargada como una sentadilla por delante, probablemente estamos haciendo mas reps de sentadilla frontal que traseras durante la semana.

**KG:** Tienden a hacer mas arranques que enviones?

**JB:** No, hacemos el mismo numero de reps en ambos ejercicios.

**KG:** Usted ha dicho que si entrena todo los días, sus músculos estarán fatigados y eso lo hace menos propenso a lesionarse. Que quiso decir con eso?

**JB:** Su tejido conectivo es avascular y no se recupera tan rápido como los músculos. Lo que sucede cuando usted entrena todos los días es que todo el sistema se fatiga, lo cual significa que sus músculos no se pueden contraer lo suficientemente fuerte como para poner en peligro de lesión al tejido conectivo. Si se toma uno o dos días de descanso, los músculos son capaces de contraerse súper fuerte, y el próximo paso es tener una lesión. He hablado de esto durante años, y un día hice exactamente lo que no debía hacer. Me había tomado dos días de descanso completo y me sentía muy bien, entonces decidí entrenar pesado como siempre lo hacia. Estaba con sentadillas con 220 Kg., y el resultado fue que tuve dos roturas parciales en un cuadriceps y un desgarrar tendinoso parcial. Cuando entreno todos los días, nunca, pero nunca tuve problemas como ese.

**KG:** Usted cree que cuando entrena todos los días no necesita hacer tantas series de calentamiento, o sea que puede ir mas directo a los Kg. altos?

**JB:** Dependen en que etapa de su entrenamiento esté, pero si hace dobles turnos, no necesita calentar tanto durante la sesión de la tarde porque en realidad nunca se enfrió del entrenamiento de la mañana.

**KG:** Podría explicarnos que quiere decir con el “periodo oscuro” de empujar contra el sobreentrenamiento?

**JB:** Es un termino que utilizo para describir un estado en el cual su sistema nervioso se pone tan presionado que usted no puede funcionar—no quiere hablar con nadie o pensar en nada mas que comida—solamente quiere sentarse y no hacer nada, ni siquiera ir al baño. Pero lo que sucede luego es que si continua entrenando su cuerpo se adapta, se acostumbra a esto y lo acepta como normal y usted comienza a sentirse mejor. Como una analogía, si usted tiene dolor de nuca, luego de unos años ya no se da cuenta que lo tiene.

**KG:** Es cierto que no le gustan las estocadas?

**JB:** Las estocadas son el peor ejercicio inventado.

**KG:** Por que?

**JB:** Porque no es un movimiento natural. Usted nunca verá un niño haciendo una estocada para buscar algo del piso—hacen sentadilla. Lo que sucede con este movimiento es que usted a menudo termina utilizando un peso muy grande y girando las rodillas y lesionándolas, especialmente las mujeres por el ángulo de la articulación de sus rodillas. Le dije a una vieja novia mía, que nunca hiciera estocadas, y una vez se me escapo y fue a la sección de “solo mujeres” del gimnasio e hizo estocadas pesadas como detallé. Termine con un menisco lastimado y con rehabilitación por siete meses, y tuvo dramas con esa rodilla los siguientes cinco años. Se pueden obtener igual o mas beneficios haciendo sentadillas y son mucho, mucho mas seguras.

**KG:** Cual es su opinión sobre suplementacion?

**JB:** Creo que los varones nunca deben ingerir proteina de soja porque aumenta los estrógenos, pero mas allá de eso yo diría que los suplementos son buenos y necesarios debido la forma en que se procesan los alimentos hoy día. Simplemente no podemos obtener todos los nutrientes que necesitamos solamente con comida, especialmente si usted es un atleta. Hay otros beneficios. Los suplementos para articulaciones ciertamente ayudaron a uno de mis atletas con dolor articular severo, pero siempre habrá algún nivel de dolor sin importar que suplementos tomemos, debido al tipo de entrenamiento que hacemos.

**KG:** Que opina de la profesión de entrenador de fuerza en general?

**JB:** Creo que la mayoría son positivos y tratan de lograr un impacto en el campo pero desafortunadamente la información disponible específicamente sobre levantamiento olímpico es limitada, y que la información es provista por individuos de mentes cerradas que no toman bien las nuevas ideas o las críticas. Un perfecto ejemplo es que un día determinado, en un gimnasio donde estaba entrenando Antonio había un tipo que había sido entrenador de fuerza durante varios años y también fue levantador. Ese señor estaba haciendo arranque, y Antonio le hizo una sugerencia de que lo que el hacía no le serviría para mejorar su arranque, y le explicó el por qué. Basándome en la credibilidad en Antonio habiendo sido el mejor “arranquista” del mundo, personalmente diría que Antonio era una buena fuente de conocimiento para aprender y oírlo con atención. Este entrenador de fuerza, por otro lado, simplemente dijo gracias y continuo haciendo el ejercicio—como si el consejo hubiera venido de un muchacho de la calle.

**KG:** Cuales son sus objetivos con Pat Mendes y Rob Adell?

**JB:** *Si quieren lograr grandes resultados, realmente depende de ellos y los voy a ayudar lo mejor que pueda. Me gustaría que logren los mejores resultados que puedan en este deporte así no tienen reproches cuando miren atrás en sus vidas.* Para Pat, me gustaría verlo romper todos los records mundiales juniors y seniors, lo cual sé que va a suceder, y creo que Rob es capaz de romper todos los records americanos.

**KG:** Aquí hay una pregunta cargada—cual es su impresión general sobre Charles Poliquin?

**JB:** Ha sido muy generoso con Pat, y creo que el programa de incentivo que ofrece a “USA Weightlifting” es una gran idea. Nunca me encontré con él—solamente he hablado por teléfono—pero basándome en su material que he leído, creo que estamos sintonizando la misma radio en muchas áreas en cuanto al entrenamiento de atletas.

(Traducción al español: Dr. Javier Sáez)  
Asociación Chaqueña de Lev. de Pesas