

del estudio de varios textos? Esa es otra incógnita que queda sin develar.

La lectura del capítulo sobre filosofía muestra conceptos muy interesantes en cuanto a la conducta y la etiqueta del practicante; entendiendo como tal la mejor manera de comportarse y de entender la existencia humana, algo que no puede faltar en un tratado de origen oriental. Lo cierto es que se agradecen los consejos puesto que además son aplicables al hombre de la calle y a la sociedad actual. Del mismo modo presenta una visión muy particular sobre los 36 puntos vitales y su dinamización mediante la forma *Haporen*. Con su práctica –afirma– es posible activar la fuerza interna del interior al exterior pudiendo fluir la consciencia hacia dentro y hacia fuera. Aquí aparece una referencia esotérica que McCarthy no contempla a diferencia de otras versiones. La forma *Haporen* forma parte del entrenamiento de *Bai He* o Grulla Blanca y no aparece en esa versión aunque si se detalla en la de Otsuka.

Independientemente de todo esto, de lo que no cabe duda es que *Bubishi* se constituye en un manual militar de origen chino. Por ese motivo los orígenes del kárate, por mucho que posteriormente se hayan hecho esfuerzos para “japonizarlo”, incluso por algunos maestros okinawenses, son chinos. La Okinawa original ya no existe. La terrible guerra apenas dejó piedra sobre piedra. Un reputado maestro me comentaba no hace mucho que la investigación ahora se centraba en China, en una región concreta que no creo pertinente develar aquí.

Hechos estos preámbulos puedo advertir al lector que se encontrará muy a gusto con la lectura de una obra que tiene reservadas muchas sorpresas, como la correspondiente a la

Medicina y Fitoterapia, con conceptos y remedios muy curiosos. Como aquellos que hacen referencia al funcionamiento de los órganos según las horas del día y que se corresponden con otros tantos animales. De todos es sabida la importancia de la fitoterapia en una cultura como la china que, junto a la acupuntura y el movimiento, constituyen el eje de sus planteamientos terapéuticos. Todo ello acompañado de dibujos originales que dotan a la obra de interés añadido, si bien yo prefiero la simplicidad y el respeto al original que imprimió Otsuka que evita ilustraciones modernas añadidas.

Pero sin duda lo que constituye la principal atracción del libro, dado el interés que despiertan últimamente, es el capítulo dedicado a los puntos vitales. Si bien he de decir que todos estos extremos están llenos de un gran halo de leyenda. Consultadas obras dedicadas a la medicina china de la época se constata que el capítulo de puntos vitales es en realidad un apartado que, junto con la fitoterapia, constituye las aplicaciones médicas de *Bubishi*. En realidad existen una serie de puntos vitales prohibidos en los cuales no se podía pinchar ni percutir. Esos precisamente eran los utilizados por los guerreros para lesionar. La cuarta parte del libro es quizá la más explícita, puesto que a través de 48 planchas se muestran diferentes técnicas de defensa personal más bien propias de *tote-jitsu*. Las láminas son hermosas si bien guardan diferencias en cuanto a las aparecidas en la versión de Tadahiko Otsuka, que presenta a los guerreros tocados con moños, barbas, bigotes y calzados con zapatilla china blanca, mientras que los de la versión de McCarthy aparecen calvos, barbilampiños y con zapatilla negra. Las láminas de Tadahiko Otsuka presentan una línea superior de

escritura adicional no presente en la versión que nos ocupa.

En la obra objeto de revisión aparecen datos y técnicas muy curiosos sobre la manera de preparar las manos para golpear en los puntos prohibidos. Efectivamente las manos –describe seis tipos y todas muy peligrosas– quedaban deformadas, e incluso los dedos perdían las uñas, pero se erigían en objetos demoleedores que, por sí mismas, podían partir huesos y producir gran cantidad de daño físico al incidir sobre el contrario.

No cabe duda que cada autor en particular expone su punto de vista particular sobre el *Bubishi*. Si bien es un tratado aparecido en Okinawa sobre la segunda mitad del s. XIX y dado su secretismo nadie puede negar la posibilidad de que ya existiese en ciertos círculos Okinawenses; sobre todo entre los practicantes de Chuan Fa y los propios maestros de To-De. Como afirma Habertsetzer: “Los maestros Okinawenses auténticos creadores o simples copistas”. Ahí comienza una apasionante labor de investigación para todos aquellos que se sientan atraídos por este asunto.

De todos modos, y como afirma el propio McCarthy, el *Bubishi* es algo que enseña al hombre a entender la vida de una manera más consciente; le enseña que todo es cambiante. El karate-do es una vía que mediante los katas crea un estado de meditación e introspección con resultados incuestionables.

Se habla del legado de *Bubishi*. Desde luego que el kárate deportivo es otra cosa y nada ha heredado de aquel. Algunas escuelas concretas de karate-do deben mucho a los planteamientos del *Bubishi*. El investigador fascinado con el descubrimiento debe entender que el anhelo de sabiduría surgido del descubrir jamás puede cegar el amplio bos-

que que aparece tras retirar la cortina de la ignorancia. *Bubishi* supone entonces correr esa cortina para hacernos un poco más sabios.

Sin duda, por tanto, un libro recomendable para los estudiosos del budo y por qué no, como todo lo bueno, para cualquiera que desee ampliar la percepción de su consciencia con otras formas de entender la vida.



Aspectos metodológicos y fisiológicos del trabajo de hipertrofia muscular

Por Gonzalo Cuadrado Sáenz, Carlos Pablos Abella y Juan García Manso
Sevilla: Wanceulen, 2006
280 páginas. 23,5x17 cm.
Ilustraciones
I.S.B.N.: 84-9823-127-2 • 26 €

Disponible en:
Editorial Wanceulen
C/ Cristo del Desamparo y Abandono, 56
41006 Sevilla (España).
Telf.: +34 95 49 202 98 /
95 49 215 11
Fax: +34 95 492 10 59
E-mail:
infoeditorial@wanceulen.com
<http://www.wanceulen.com/>

Revisión por
Juan Carlos Morante Rábago

El comentario de esta obra parte ineludiblemente de destacar el hecho de que viene abalada por el currículum y la trayectoria profesional de sus autores, Gonzalo Cuadrado, Carlos Pablos y Juan García Manso, quienes, sin duda, representan una referencia obligada en nuestro país cuando se abordan contenidos sobre teoría del entrenamiento. Es de agradecer que estos tres profesionales de la docencia y la investigación hayan decidido reunir en

dos volúmenes, el primero de los cuales es objeto de la presente revisión, una parte de los conocimientos acumulados a lo largo de décadas de estudios y actividad práctica en el ámbito del entrenamiento deportivo.

Esta obra aborda, con una amplia y rigurosa fundamentación teórica, el campo del entrenamiento de la fuerza, considerada como una cualidad física básica para la práctica deportiva en general, y que en el ámbito de las artes marciales podríamos calificar de capacidad esencial o crítica en el aprendizaje y la práctica de estas disciplinas. En este trabajo destaca el tratamiento de la fuerza como una cualidad física que presenta múltiples y variadas manifestaciones y que, por tanto, precisa de un tratamiento específico para cada disciplina, haciéndose diversas alusiones al entrenamiento de esta capacidad en las modalidades de lucha.

En este primer volumen, especialmente recomendado para profesionales del deporte y técnicos que acumulen una cierta experiencia, se abordan desde una perspectiva científica al tiempo que aplicada, las bases teóricas y los fundamentos fisiológicos del desarrollo de la fuerza en sus diferentes manifestaciones, tratándose también, aunque de manera más tangencial, algunos contenidos de tipo metodológico, tal y como anticipa el título del libro.

Los primeros capítulos presentan, a modo de introducción,

una aclaración conceptual que el lector agradece por su carácter sintético y bien estructurado, en la que se identifican y definen de manera directa y concisa los modelos de contracción y tipos de tensión muscular que tienen aplicación en el ámbito de las actividades físicas, así como las diversas manifestaciones de fuerza a que dan lugar. Tras esta acotación terminológica y taxonómica inicial, se da paso al análisis y explicación de los procesos de adaptación que se desarrollan, tanto a nivel neuromuscular como estructural, con los diferentes estímulos de entrenamiento de la fuerza. El libro continúa profundizando en el ámbito de la fisiología del ejercicio, analizando las distintas teorías explicativas vigentes en la actualidad, y los efectos de la síntesis de proteínas en el proceso de construcción muscular, aportando en estos capítulos iniciales información de interés para técnicos y deportistas, que permite comprender los efectos inducidos en el organismo por el trabajo específico de esta cualidad física, así como los mecanismos responsables de su desarrollo.

La segunda parte de esta obra se orienta aún más a lectores cualificados, esto es, profesionales del deporte, técnicos y excepcionalmente deportistas, con formación de base y amplia experiencia en el ámbito del entrenamiento de la fuerza, dado que aborda contenidos que podríamos calificar de "avanzados" por tratar algunos temas cuya óptima comprensión

precisa en mayor grado de conocimientos bio-médicos que del ámbito estrictamente deportivo. Así, se analiza el entorno hormonal y la respuesta del sistema endocrino durante el trabajo intensivo de fuerza, haciendo especial hincapié en el estudio del comportamiento e influencia de determinadas hormonas especialmente relacionadas con el desarrollo de esta cualidad en general y más particularmente con la hipertrofia muscular. En este libro podemos encontrar información precisa sobre las funciones que desempeñan, la regulación y los efectos y contribución durante el entrenamiento de fuerza de la hormona del crecimiento, la insulina, la testosterona o las hormonas tiroideas.

A los autores de este libro cabe reconocer la valentía de abordar de forma directa y sin tapujos la controvertida temática del uso de sustancias expresamente prohibidas o que bordean los límites permitidos en el deporte, como es el caso de los esteroides anabolizantes o las denominadas ayudas ergogénicas. Este tipo de información cabría calificarse de potencialmente peligrosa en manos de lectores inexpertos, si bien atiende a una realidad ciertamente extendida en algunos gimnasios y entornos, que no podemos ignorar por mucha repulsa que nos cause. De esta forma, en este libro se analiza desde una perspectiva científica, correctamente fundamentada y referenciada con estudios perti-

nentes, las características y particularidades de estas sustancias, sus aplicaciones y los resultados que provocan sobre el rendimiento del deportista, llamando asimismo la atención sobre los efectos secundarios y consecuencias perniciosas que su uso provoca en el organismo.

Para finalizar, esta obra trata de forma particular algunos contenidos vinculados al desarrollo del volumen o hipertrofia, como son los relacionados con la arquitectura muscular y también aspectos nutricionales o dietéticos encaminados a la ganancia de masa y tamaño del músculo.

En definitiva se trata de una obra destinada a lectores preferentemente cualificados y con experiencia en el ámbito del entrenamiento de la fuerza, que aborda interesantes contenidos relacionados con el desarrollo específico de esta cualidad física. Correctamente presentada desde el punto de vista formal, incluye numerosas tablas y figuras explicativas que aportan información gráfica que contribuye a amenizar su lectura y facilitar la comprensión de algunos conocimientos. Desde el punto de vista del contenido, la información se presenta perfectamente ordenada y estructurada en los correspondientes apartados con notable claridad y un elevado rigor científico y profundidad en el tratamiento de los temas, siempre adecuadamente fundamentados y con una extensa bibliografía de referencia.

