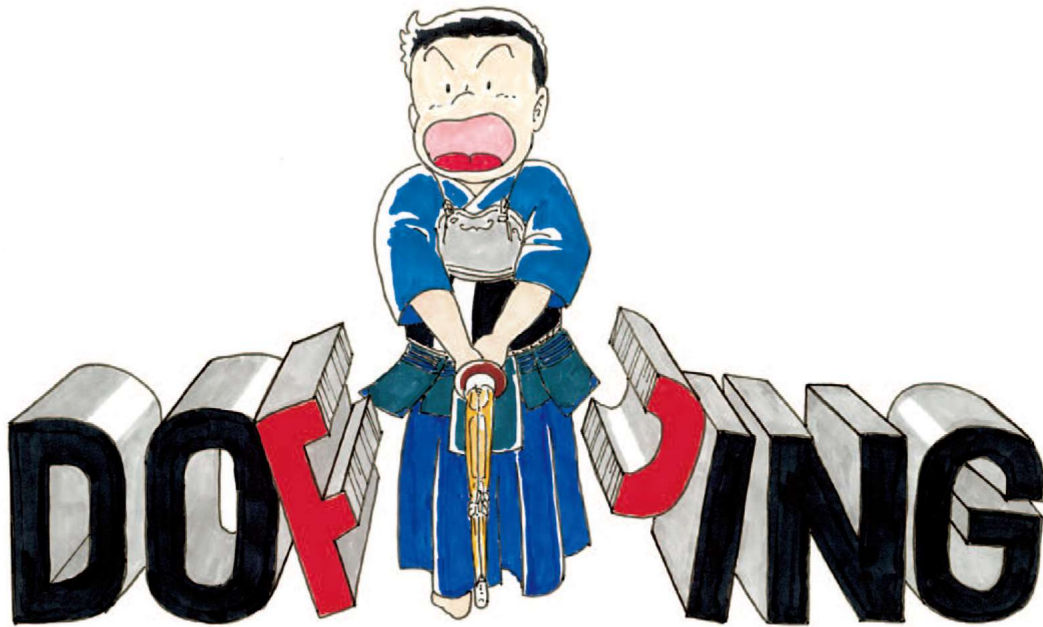


# Manual Antidopaje para el *Kendoka*

- Cultivando cuerpo y mente para rechazar el dopaje



Federación Internacional de Kendo (FIK)

## Introducción

Practicando los principios de la katana, el kendo sirve como vehículo para el desarrollo del carácter en el kendoka. Utilizar drogas y el dopaje para aumentar la capacidad física, está condenado en todos los deportes competitivos en el mundo. Asimismo, el reglamento antidopaje de la Federación Internacional de Kendo (FIK) especifica que la FIK rechaza explícitamente la utilización de drogas y el dopaje.

Para poder prevenir el dopaje en kendo, es importante comprender los peligros del dopaje, y también reconocer posibles maneras para rechazarlo. Con dicho problema en mente, el comité de antidopaje de la FIK ha creado este manual. Preguntas como “¿qué es el dopaje?”, “¿por qué el dopaje es malo?”, “¿cómo funciona el control de dopaje?”, “¿cuáles son las sanciones por dopaje?”, “¿cómo puedo estar seguro que la medicación que estoy utilizando no es considerada dopaje bajo las regulaciones vigentes?”, etc., serán contestadas de manera simple, brindando al kendoka importante información sobre el dopaje.

En particular, me gustaría enfatizar profundamente a los instructores de kendo que se familiaricen con el contenido explicado en este manual, y que ayuden a comunicar el mensaje de antidopaje a las generaciones de jóvenes kendokas.

Masami Matsunaga  
Vice President  
International Kendo Federation (FIK)  
December, 2013

## Índice

### I. La prevención del dopaje

#### 1. Sobre el dopaje

#### 2. ¿Por qué el mensaje de antidopaje es importante para la juventud?

#### 3. Preguntas frecuentes sobre el dopaje

- ① ¿Qué es el dopaje?
- ② ¿Por qué el dopaje no es aceptable?
- ③ ¿Se realizan controles de dopaje en kendo?
- ④ ¿Qué sustancias y prácticas están prohibidas?
- ⑤ ¿Qué implica un control de dopaje?
- ⑥ ¿Puede haber controles de dopaje en diferentes momentos del torneo?
- ⑦ ¿Qué sucede si el control de dopaje es positivo?
- ⑧ ¿Cuál es la sanción por dopaje?
- ⑨ ¿Puedo ser tratado por enfermedad/lesión con una sustancia prohibida?
- ⑩ ¿Cómo solicitar una excepción de uso terapéutico - Therapeutic Use Exemption (TUE)?
- ⑪ ¿Qué pasos debo seguir si se presenta una emergencia médica que necesita ser tratada con una sustancia o procedimiento prohibidos?
- ⑫ ¿Qué debo tener en cuenta al tomar medicamentos?

\*Medicina para el resfriado / \*Gotas para los ojos, gotas para la nariz, ungüentos / \*Tratamiento para el crecimiento del cabello / \*Hierbas medicinales \*Medicación prescrita / \*Antihistamínicos \*Medicamentos para el asma e inhaladores / \*Glucocorticoides \*Inyecciones intravenosas, goteos, tratamiento de diálisis/ \* Nutrición

#### 4. ¡Puntos importantes a recordar!

## **II. Cultivando cuerpo y mente para rechazar el dopaje**

### **1. La importancia del acondicionamiento físico y los hábitos alimenticios correctos**

- ① Métodos de acondicionamiento
- ② Sobre el entrenamiento
  - (1) Consideraciones físicas – Mejorar la fuerza física
  - (2) Consideraciones mentales – Mejora de la función mental
  - (3) Pre-calentamiento & Post-enfriamiento
- ③ Nutrición diaria
  - (1) Nutrición para el entrenamiento
  - (2) Nutrición para la recuperación
  - (3) Trucos para la rehidratación
- ④ Nutrición previa y durante la competición
  - (1) Alimentación una semana antes de la competición
  - (2) Alimentación un día antes de la competición
  - (3) Alimentación durante la competición
- ⑤ Suplementos nutricionales y dieta

### **2. Kendokas famosos hablan sobre el antidopaje y el acondicionamiento físico**

## **III. Recursos adicionales sobre el antidopaje**

- World Anti-Doping Agency (WADA)
- Global DRO
- FIK
- Hoja de registro de acondicionamiento para el kendo

## **Epílogo**



## **I. La prevención del dopaje**

## I. La prevención del dopaje

### 1. Sobre el dopaje

El dopaje se define como la práctica de utilización de drogas y/o procedimientos excepcionales para lograr una mejora en el rendimiento físico, tratando al mismo tiempo de ocultar el uso de dichas prácticas. El dopaje está prohibido por las siguientes razones:

- ◆ Es perjudicial para la salud del deportista.
- ◆ Daña el valor de la competencia (y el deporte).
- ◆ Va en contra del espíritu del juego limpio.
- ◆ Es un comportamiento antisocial.

La detección de cualquier sustancia prohibida durante un control de antidopaje, ya sea consumida por error o debido a la falta de atención, o por razones de salud, será considerada como violación de las reglas de antidopaje.

Además, la adquisición o posesión de sustancias prohibidas será también considerada como una violación. De esta manera, ante la presencia de cualquier sustancia prohibida deberá comprobarse si el atleta requiere el uso de una medicación por razones de salud. Si el atleta no tiene una vía alternativa, y por tanto debe de utilizar una medicación que contiene una sustancia prohibida, entonces tendrá que solicitar permiso proporcionando la documentación apropiada. El sitio web de la Agencia Mundial de Antidopaje (World Anti-Doping Agency, WADA) contiene una lista actualizada de las sustancias consideradas prohibidas. Dicha lista puede ser descargada del sitio web de la WADA. Violaciones de dopaje resultarán en la descalificación o suspensión para competir (ver sección 3, preguntas frecuentes sobre el dopaje).

- WADA: <http://www.wada-ama.org/>

## 2. ¿Por qué el mensaje de antidopaje es importante para la juventud?

La adolescencia es un momento en el que los jóvenes experimentan un crecimiento mental y físico significativo. Es un período vulnerable para el adolescente que está lleno de un sentido de aventura y ambición, y sus experiencias, emociones e interacciones sociales encontradas en este momento son cruciales en el desarrollo ético y moral. Como tal, es extremadamente importante enseñar a los jóvenes kendoka el mensaje antidopaje de “juego limpio”. Las Reglas Antidopaje emitidas por la Federación Internacional de Kendo (FIK) se basan en el espíritu de los “principios del kendo”, y cualquier intento de obtener una ventaja competitiva a través del dopaje no es tolerable. Por esa razón, enfatizamos que todos los instructores de kendo han de considerar seriamente el transmitir el mensaje de antidopaje.





### **3. Preguntas frecuentes sobre el dopaje**

Esta sección dará respuesta a las preguntas más frecuentes sobre el dopaje en el deporte.

#### **① ¿Qué es el dopaje?**

El dopaje es la práctica de usar drogas o procedimientos excepcionales para mejorar el rendimiento físico, y ocultar el uso de dichas prácticas. Sanciones se aplicarán incluso en los casos en los que las sustancias prohibidas se hayan ingerido involuntariamente. La Agencia Mundial Antidopaje WADA (<http://www.wada-ama.org/>) emite cada año una lista de sustancias y métodos que no están permitidos.

#### **② ¿Por qué el dopaje no es aceptable?**

Además de ser perjudicial para la salud (puede ser una posible causa de enfermedad renal, enfermedad hepática, o incluso muerte súbita) y de contradecir el espíritu de juego limpio, el dopaje tiene un efecto social negativo. En particular, el dopaje por parte de atletas y entrenadores respetados, puede influir en los atletas jóvenes y hacer que imiten ese comportamiento.

#### **③ ¿Se realizan controles de dopaje en kendo?**

Sí. La Federación Internacional de Kendo (FIK) ha adoptado el Código Mundial Antidopaje Oficial emitido por WADA. Por esta razón, el dopaje está prohibido en todas las federaciones nacionales de kendo afiliadas a la FIK, y el control de dopaje es obligatorio. Actualmente, las pruebas de dopaje se llevan a cabo en torneos prestigiosos como el Campeonato Mundial de Kendo, el Campeonato de Kendo de Todo Japón y el Encuentro Nacional de Deportes de Japón.

#### ④ ¿Qué sustancias y prácticas están prohibidas?

Las sustancias y prácticas prohibidas están estipuladas en la lista emitida por la WADA. El 1 de enero de cada año se publica una revisión de dicha lista. Las siguientes dos categorías se aplican al kendo:

- ◆ Sustancias y prácticas permanentemente prohibidas (por ejemplo, el tratamiento con hormonas anabólicas, etc.)
- ◆ Sustancias y prácticas prohibidas en la competencia

La información detallada puede encontrarse en el sitio web de la World Anti-Doping Agency (WADA): <http://www.wada-ama.org/>. Nótese que los documentos descargables de dicho sitio web mencionan los nombres químicos de las sustancias prohibidas, y no así los nombres comerciales de las mismas.

Adicionalmente, la Referencia Global de Medicamentos En-línea o Global Drug Reference Online (Global DRO) informa a los atletas sobre actualizaciones de sustancias específicas mencionadas en la lista proporcionada por la WADA. Es posible introducir el nombre de la droga para determinar si puede ser utilizada o no (<http://www.globaldro.com/default.aspx>).

Ante la incertidumbre sobre cualquier tipo de medicamento, puede realizarse una consulta a la asociación antidopaje o la asociación farmacéutica más cercana. Alternativamente, puede realizarse una consulta a Global DRO.

**⑤ ¿Qué implica un control de dopaje?**

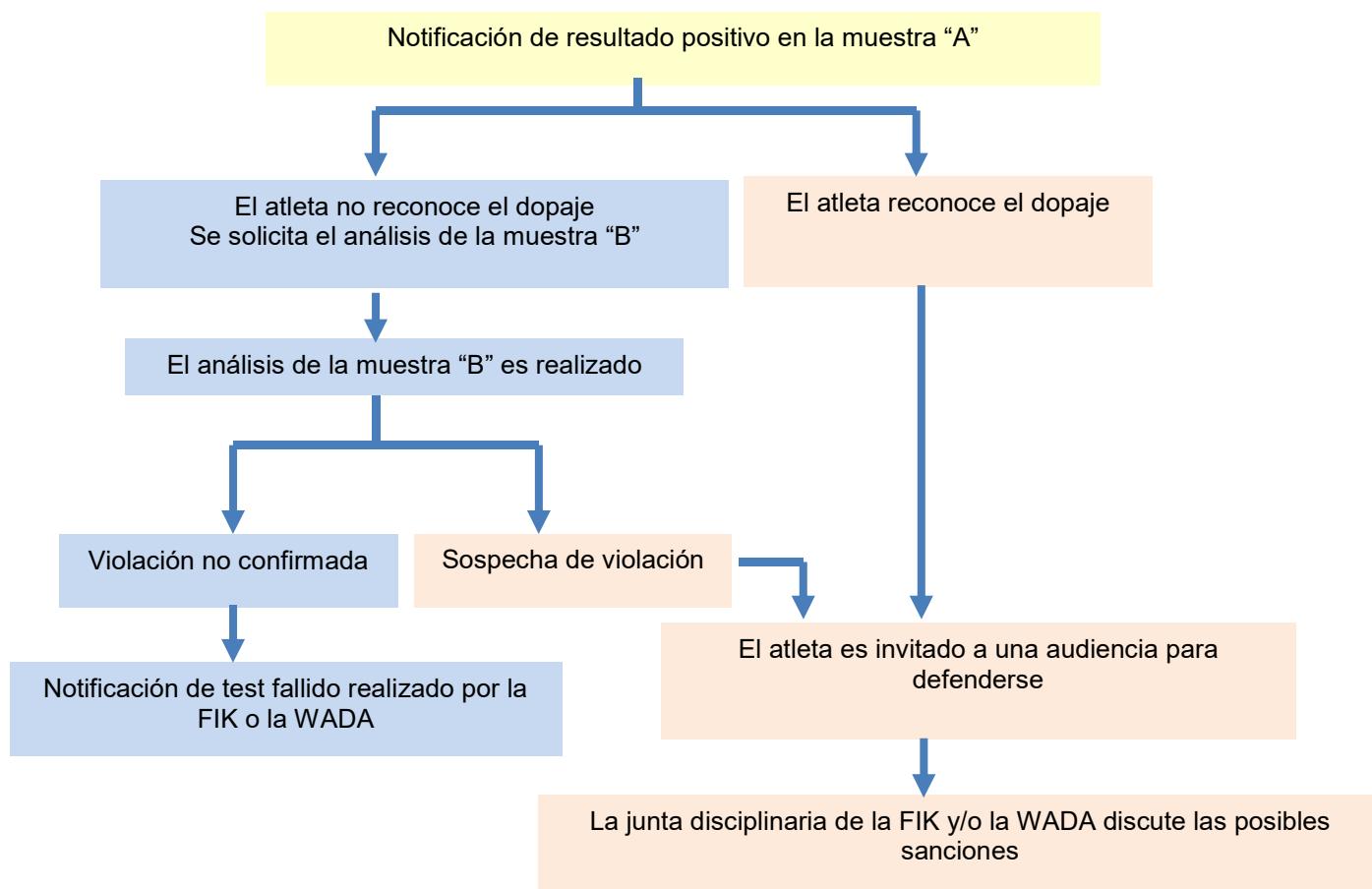
Algunos controles de dopaje se llevan a cabo durante la misma competición (control en la competición o en el shiai), y otras veces fuera de la competición, por ejemplo, en el lugar del entrenamiento (control fuera de la competición, o fuera del shiai). En cualquier caso, una vez que el atleta haya recibido la notificación de que se realizará el control, deben dirigirse inmediatamente al lugar designado para la prueba. En presencia de un oficial de control de dopaje, el atleta deberá proporcionar normalmente una muestra de orina de no menos de 90 ml y luego dispensar la muestra en dos recipientes etiquetados como "A" y "B". Estos recipientes son enviados a un laboratorio acreditado por la WADA para su análisis.

**⑥ ¿Puede haber controles de dopaje en diferentes momentos del torneo?**

Sí. Si el atleta está incluido en el Registro de Pruebas de la FIK, o FIK Registered Testing Pool, (por ejemplo, un atleta seleccionado por la FIK para control fuera de competición), el Oficial de Control de Dopaje de la organización nacional antidopaje de su país puede visitar su hogar o lugar de práctica sin previo aviso para realizar el control. En ese caso, se deberán seguir los procedimientos especificados en el punto ⑤.

**⑦ ¿Qué sucede si el control de dopaje es positivo?**

El siguiente procedimiento deberá llevarse a cabo si hay un resultado positivo de sustancia prohibida:



Si se detecta una sustancia prohibida en la muestra "A" y el atleta admite el dopaje, la prueba se confirma como un dopaje positivo y se impondrán sanciones.

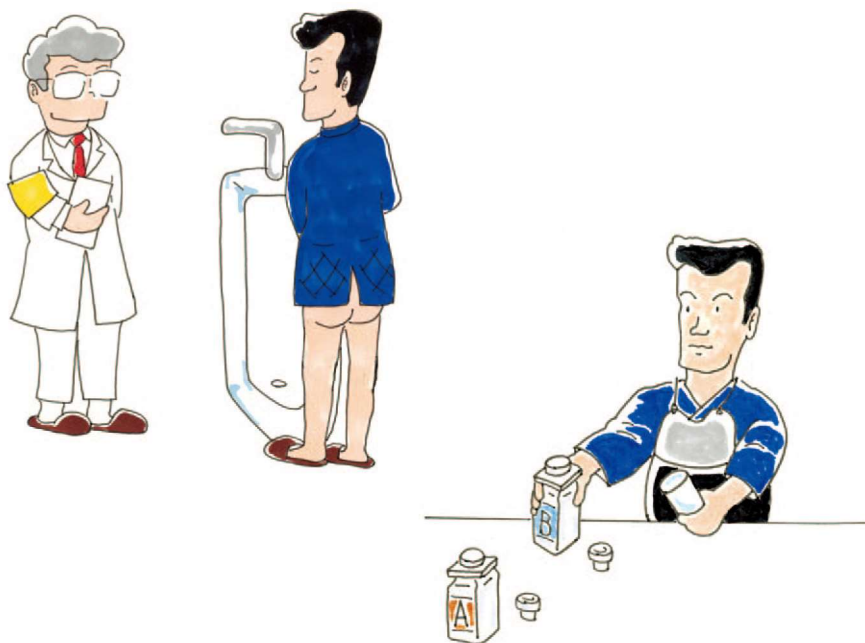
Si el atleta niega haber actuado mal, se realizará un análisis adicional utilizando la muestra "B" para su verificación. Si también se encuentra que la muestra "B" contiene sustancias prohibidas, se le ofrecerá al atleta la oportunidad de explicar sus circunstancias y se realizará una revisión.

### ⑧ ¿Cuál es la sanción por dopaje?

En el caso de que se detecte una violación de dopaje durante una competición, los resultados del infractor se invalidarán automáticamente.

En el caso de que la violación sea un primer delito, al infractor generalmente se le castigará prohibiéndole la participación en competiciones durante cuatro años. Además, todo personal de entrenamiento o apoyo que se considere involucrado en la violación también estará sujeto a dichas sanciones. Incluso el "dopaje involuntario", donde se afirma que nadie sabía que una sustancia prohibida estaba presente en un medicamento o suplemento, se considera una violación y será castigado.

Se puede presentar una apelación a través del Tribunal de Arbitraje Deportivo (Court of Arbitration for Sport, CAS) contra los veredictos de la Junta Disciplinaria en el caso de competiciones internacionales, o la agencia nacional de arbitraje deportivo para competiciones nacionales.



### **⑨ ¿Puedo recibir tratamiento por enfermedad o lesión con una sustancia prohibida?**

Los atletas que usan sustancias o procedimientos prohibidos con fines de tratamiento médico deben solicitar la Excepción de Uso Terapéutico (Therapeutic Use Exemption, TUE).

Las solicitudes de excepción en las competiciones a nivel nacional deben presentarse al comité TUE de la respectiva organización nacional antidopaje, y las solicitudes para eventos internacionales deben presentarse al comité TUE de la FIK.

El comité TUE evaluará la solicitud, y podrá otorgar permiso para el uso terapéutico de sustancias o procedimientos prohibidos.

Los criterios de aprobación son los siguientes:

- (1) El atleta experimentaría problemas de salud significativos sin la sustancia o procedimiento prohibidos.
- (2) No existe otra alternativa terapéutica razonable que no sea el uso de una sustancia o procedimiento prohibidos.
- (3) El uso terapéutico de la sustancia o procedimiento no da lugar a una mejora significativa en el rendimiento.
- (4) La necesidad de tratamiento no es resultado de actos previos de dopaje.

Se pueden encontrar más detalles en la sección TUE en el sitio web de la WADA.

### **⑩ ¿Cómo se solicita una excepción de uso terapéutico (TUE)?**

Los atletas que participan en competiciones organizadas por la FIK deben enviar el TUE a la FIK; esto también se aplica a los atletas incluidos en el grupo de control registrados en la FIK. Todos los demás deben presentar una solicitud directamente a su organización nacional antidopaje a través de su federación nacional de kendo.

La aplicación para la solicitud de una TUE se puede obtener en el sitio web de WADA o FIK, o en el sitio web de la organización nacional antidopaje. El atleta debe completar los formularios requeridos. Todas las preguntas relacionadas con el proceso de solicitud pueden dirigirse a la FIK o a la respectiva federación nacional de kendo. Si se otorga una TUE, las condiciones de aprobación se ingresarán en el WADA's Anti-Doping Administration & Management System (ADAMS) – un sistema de administración de bases de datos basado en la web. Esta información en ADAMS puede ser recuperada / verificada por la federación nacional de kendo del atleta.

**⑪ ¿Cuáles son los pasos a seguir si se presenta una emergencia médica que necesita ser tratada con una sustancia o procedimiento prohibidos?**

En el caso de que un atleta requiera un tratamiento de emergencia con una sustancia o procedimiento prohibido, el atleta debe solicitar inmediatamente la TUE y proporcionar documentación que verifique la urgencia del tratamiento. Esto se denomina "Excepción de uso terapéutico retroactivo" y solo se otorgará en caso de emergencia.

El proceso de aplicación para la "Excepción de uso terapéutico retroactivo" es el mismo que el descrito en el punto ⑨.

**⑫ ¿Qué debo tener en cuenta al tomar medicamentos?**

Existe la posibilidad de que el medicamento usado contenga sustancias prohibidas. Muchas drogas y medicamentos comparten nombres similares, por lo que es importante averiguar exactamente qué es seguro usar en lugar de dejarlo al azar.

Puede encontrarse información detallada sobre medicamentos en la "Referencia Global de Medicamentos En-línea" GRO global (<http://www.globaldro.com/default.aspx>), y también en su organización nacional antidopaje.

Es muy importante que los entrenadores y atletas que tengan preguntas sobre las sustancias prohibidas contenidas en sus medicamentos consulten directamente a su organización nacional antidopaje.

◆ Medicina para el resfriado

Es importante tener especial cuidado con los medicamentos para el resfriado, ya que muchos contienen la sustancia prohibida efedrina. Siempre revise la etiqueta de ingredientes como metil efedrina, efedrina, efedra (Maou), etc., ya que todas estas son sustancias prohibidas.



- ◆ Gotas para los ojos, gotas para la nariz y ungüentos.

Algunas gotas para la nariz y ojos contienen sustancias prohibidas, como estimulantes y glucocorticoides. Sin embargo, no está prohibido tomar medicamentos de esta manera. Por esta razón, no se requiere la solicitud de una TUE. También es posible usar ungüentos que contienen glucocorticoides para el tratamiento del eccema y las hemorroides.

- ◆ Tratamiento para el crecimiento del cabello

En el pasado, los tratamientos para el crecimiento del cabello que contenían finasterida han sido prohibidos, sin embargo, este ya no es el caso. Sin embargo, los tratamientos para el vello facial y corporal pueden contener la hormona masculina testosterona y no deben usarse.

- ◆ Hierbas medicinales

Como hay muchas combinaciones complejas de ingredientes contenidos en las hierbas medicinales, el contenido exacto de cada remedio no siempre es claro. Además, aunque algunos remedios naturales utilizados en las hierbas medicinales son similares en nombre, factores como el fabricante, el origen de las materias primas y la duración de la cosecha, todos juegan un papel en la producción de productos ligeramente diferentes. Además, algunas hierbas medicinales contienen la sustancia prohibida efedra (Maou).

Por lo tanto, si decide tomar tratamientos a base de hierbas, es importante buscar el consejo de un médico o farmacéutico del equipo que tenga conocimientos sobre antidopaje. Obtener una TUE para la medicina herbal es particularmente difícil y, en muchos casos, es más seguro evitar las hierbas medicinales.



♦ Medicación prescrita por médico

Existen algunos medicamentos prescritos que también pueden violar las regulaciones de dopaje. Si está utilizando una sustancia prohibida para fines médicos, los documentos médicos necesarios para respaldar una solicitud de excepción de uso terapéutico (TUE, ver punto ⑩) deben presentarse y aprobarse por adelantado. De lo contrario, puede ser citado por una violación de dopaje.

Los atletas que toman medicamentos recetados deben recordar:

1) Mantener un registro de las recetas utilizadas para tratamientos médicos.

2) Asegurarse de informar a su médico / farmacéutico que es un atleta y desea evitar las sustancias prohibidas.

3) Conocer los nombres de la medicina requerida. Pida a su médico que documente los detalles en sus registros médicos.

4) Asegurarse de mantener los detalles de la prescripción junto con el medicamento en todo momento. Esto debe incluir el nombre exacto del medicamento, las instrucciones de uso y la dosis. Esto es particularmente importante con medicamentos que sólo se toman cuando se siente enfermo.

Debe guardar los detalles de cuándo y qué cantidad de medicamento tomó.

5) Hacer que un médico deportivo que esté familiarizado con las reglas y regulaciones antidopaje y verifique el medicamento que está tomando.

6) Si no está seguro del contenido de un medicamento, no lo tome.

7) Si debe tomar un tipo de sustancia o procedimiento prohibido para propósito del tratamiento médico, debe aplicar al TUE (TUE, ver punto ⑩).

♦ Antihistamínicos

La ingestión oral de medicamentos para alergias y picazón no está prohibida. Sin embargo, debe tener cuidado ya que algunos de estos medicamentos contienen estimulantes. La irritación de los ojos y la nariz también se puede tratar con glucocorticoides mediante gotas. En cualquier caso, es importante consultar con un médico o farmacéutico que tenga un buen conocimiento del antidopaje, o comuníquese con la línea directa regional antidopaje de su área.

♦ Medicamentos para el asma e inhaladores

En el pasado, había muchos tipos de medicamentos para el asma que requerían una TUE. Sin embargo, recientemente, hay un número creciente que no requiere un permiso especial para su uso. Dicho esto, existen restricciones sobre la cantidad de veces que una persona puede usar un inhalador. Para obtener más información, comuníquese con su médico o con la línea directa antidopaje de su área.

♦ Glucocorticoides

El glucocorticoide es un tipo de esteroide y se usa para combatir la inflamación. Está prohibido tomar glucocorticoides por vía oral, intravenosa, intramuscular o como supositorios. Por lo tanto, una TUE es necesaria si se requiere dicho tratamiento. Sin embargo, la inyección intra-articular (dentro y alrededor de las articulaciones), administración epidural, administración intradérmica e inhalación de glucocorticoides no requieren una aplicación para TUE.



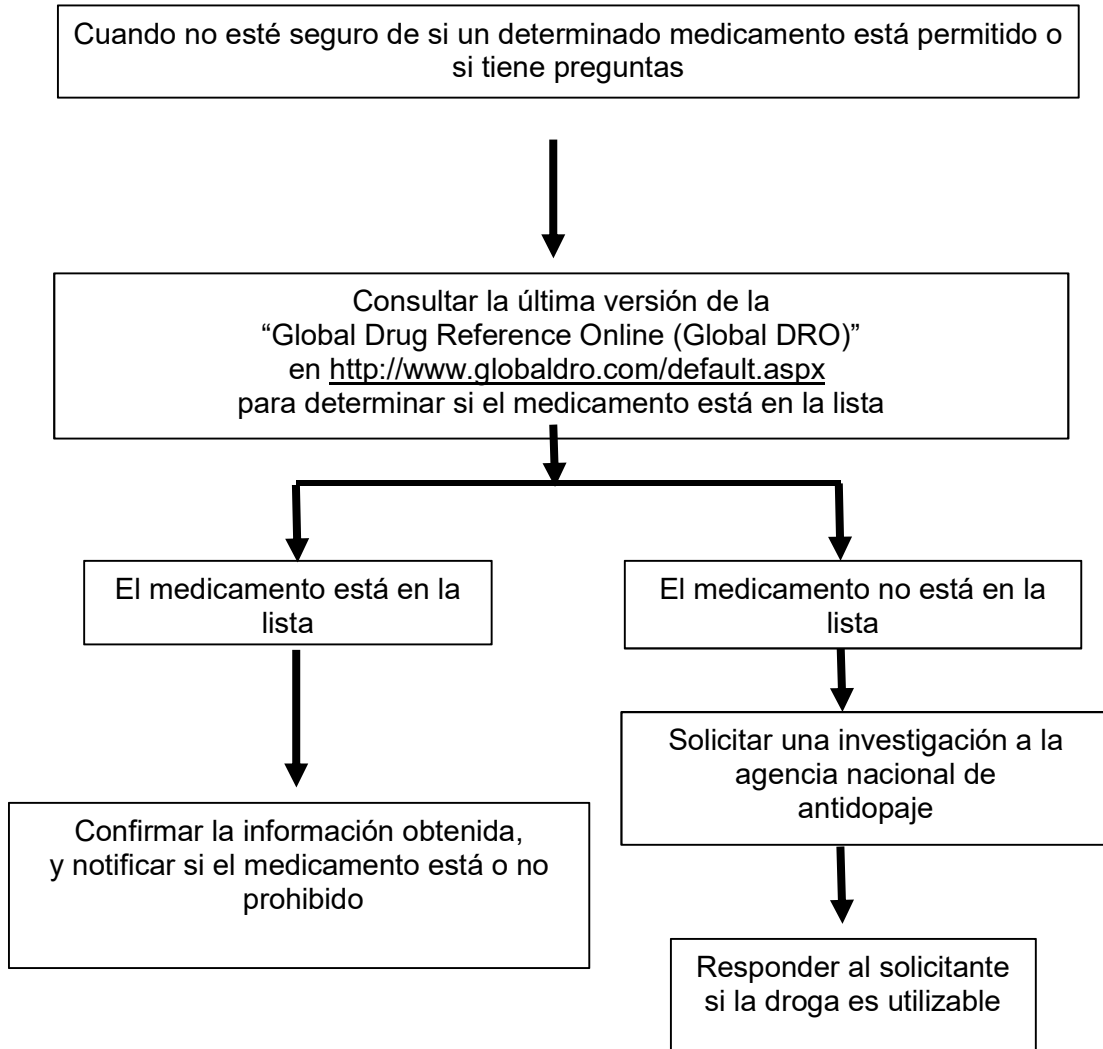
- ◆ Inyecciones intravenosas, goteos y tratamientos de diálisis

No se requiere la solicitud de una TUE cuando se administra una inyección intravenosa o goteo en un centro médico por razones médicas apropiadas. Sin embargo, un goteo utilizado para reponer líquidos después de un entrenamiento intenso en un día caluroso no es aceptable en el caso de que la rehidratación sea posible mediante simplemente bebiendo líquidos. El uso de este tipo de goteo está prohibido, y se considera una violación. Además, el uso de diálisis para el tratamiento de una enfermedad renal requerirá una solicitud de TUE.

- ◆ Nutrición

Las sustancias prohibidas pueden encontrarse incluso en los ingredientes de algunos alimentos. En particular, el contenido de hierbas de la cocina medicinal china puede contener sustancias prohibidas como Maou, y se ha informado de que algunos ingredientes mezclados en la alimentación del ganado como agente de engorde para vacas contienen la sustancia prohibida Clenbuterol. Este procedimiento para agregar ciertas hormonas a la alimentación del ganado todavía se lleva a cabo regularmente en algunos países, por lo que se requiere cuidado.

Para obtener más información sobre cómo averiguar qué medicamentos son seguros o inseguros de usar, consulte el diagrama de flujo siguiente:



#### 4. ¡Puntos importantes a recordar!

- ♦ El antidopaje es un problema que trasciende el mundo del deporte y es actualmente una preocupación mundial.
- ♦ El dopaje intencional es "un acto deshonesto y peligroso".
- ♦ Incluso el uso no intencionado de sustancias y procedimientos prohibidos puede considerarse una violación por dopaje y ser sancionado.
- ♦ Es importante buscar asesoramiento profesional cuando no esté seguro acerca de los ingredientes de un medicamento.



## **II. Cultivando cuerpo y mente para rechazar el dopaje**

## II. Cultivando cuerpo y mente para rechazar el dopaje

### 1. La importancia del acondicionamiento físico y los hábitos alimenticios correctos

Para evitar el dopaje, es crucial que el atleta complemente su entrenamiento físico (acondicionamiento) estableciendo hábitos alimenticios correctos. En lugar de simplemente aprender las técnicas de kendo, desarrollar la capacidad de someterse a procesos de acondicionamiento es vital para la promoción del antidopaje. Una mayor conciencia de la importancia del condicionamiento y las formas en que se puede llevar a cabo es una parte esencial de la instrucción de kendo.

#### ① Métodos de acondicionamiento

Un régimen de acondicionamiento generalmente se compone de los siguientes tres elementos:

- *Keiko* (entrenamiento)
- Nutrición
- Recuperación



No limitado al keiko, el instructor de kendo debe enseñar pautas correctas de nutrición y recuperación, trabajando así hacia el desarrollo de atletas que se regulen a sí mismos.

Los tres aspectos deben abordarse adecuadamente para fortalecer el kendo. Además, el acondicionamiento con el propósito de shiai debe incluir preparación mental, técnica (estrategia / táctica), entrenamiento físico, y entorno (gestión). Como tal, se puede usar una "hoja de registro de acondicionamiento", como la que se incluye en este manual (ver sección III. Recursos adicionales sobre el antidopaje), como un medio para documentar el desarrollo necesario para la preparación de la competición.

#### ② Sobre el entrenamiento

##### (1) Consideraciones físicas - Mejorar la fuerza física

La adquisición rápida de un rendimiento físico máximo es el objetivo de muchos atletas, que por ende sucumben a la tentación del dopaje. Si bien el dopaje puede ayudar a desarrollar rápidamente músculo y mejorar la resistencia, también puede provocar efectos secundarios graves y permanentes, o incluso la muerte. Por lo tanto, es importante que los instructores y entrenadores alienten a los jóvenes kendoka a desarrollar su capacidad física a través del esfuerzo y que no se sientan tentados a tomar el camino fácil.

Si bien se puede desarrollar un físico fuerte a través del entrenamiento de kendo, existen muchos otros métodos, como el entrenamiento de resistencia y correr, que también son efectivos para este fin.

### (2) Consideraciones mentales - Mejora de la función mental

El dopaje también puede tener un efecto en la función mental de un atleta, incluida una mayor sensación de espíritu de lucha, la reducción de la tensión y una disminución de la fatiga. Sin embargo, esto puede conducir a la dependencia de medicamentos, además de otros efectos secundarios.

El kendoka debe recordar que el keiko es la mejor forma de desarrollar la fortaleza mental, y esto es especialmente cierto en los campos de entrenamiento que se realizan en invierno y en verano. Los kendoka jóvenes deben ser conscientes de la importancia del keiko y su vínculo para forjar un espíritu más fuerte.

El kendo tiene muchas enseñanzas espirituales, como por ejemplo *shikai* (las cuatro debilidades de la mente: sorpresa, miedo, duda y confusión), *kigurai* (presencia dominante) y *shishin* (poder mental). La importancia de estos conceptos debe enseñarse junto con el aspecto técnico y físico del entrenamiento.

### (3) Pre-calentamiento y post-enfriamiento

Una rutina de acondicionamiento diaria como es el *keiko*, debe ir acompañada de una sesión de calentamiento y de enfriamiento. El calentamiento aumenta la flexibilidad de los músculos y amplía el rango de movimiento en las articulaciones. Además, esto ayuda a la preparación mental, permitiéndole obtener el nivel ideal de tensión y concentración. Además, la función circulatoria también se mejora, lo que significa que en el *keiko* no sólo se mejora el rendimiento, sino que también se puede reducir la fatiga. Esto conduce a un mejor *keiko* y a la prevención de lesiones.

El enfriamiento permite que los músculos se relajen y rejuvenezcan mientras ayuda a reducir los efectos posteriores de la fatiga.



### ③ Nutrición diaria

#### (1) Nutrición para el entrenamiento

Ser más consciente de una nutrición correcta no significa necesariamente comer alimentos especiales. Al contrario, se trata de comer la cantidad correcta de alimentos dentro de una dieta diaria normal.

Una dieta equilibrada y nutritiva debe incluir los 5 nutrientes principales (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, y minerales). Sin embargo, como esto puede ser complejo, los siguientes puntos describen cómo mantener una dieta equilibrada.

- (i) Alimentos básicos (arroz, pan, fideos / pastas, patatas, etc)
- (ii) Guarniciones (carne, pescado, huevos, productos de soja)
- (iii) Verduras
- (iv) Frutas
- (v) Leche, productos lácteos



Los atletas que entrenan con frecuencia alta deben comer:

3 raciones diarias de (i) ~ (v)

Las atletas que entrenan con frecuencia media deben comer:

3 raciones diarias de (i) ~ (iii), y

1-2 raciones diarias de (iv) y (v)

A este método de alimentación se le conoce como "una dieta nutritiva completa.

Por ejemplo, tomar tostadas y un café en el desayuno sólo aborda una parte de una dieta completa: carbohidratos (i). Sin embargo, simplemente añadiendo una rebanada de queso y un poco de jamón en la tostada, y cambiando el café por un vaso de zumo de naranja 100%, se añadirían proteínas (ii), calcio (v) y vitaminas (iv) a la comida. Este sencillo ajuste al desayuno típico de tostada y café proporciona una mejor base para construir un cuerpo más fuerte y mantener una condición física más saludable.



Una dieta completa puede lograrse incluso cuando salimos a comer fuera, o compramos comida preparada. Comer una dieta nutritiva completa no es una cuestión de cambiar la dieta por completo; es simplemente alterar los hábitos alimenticios diarios para ayudar a construir un cuerpo más fuerte.

## (2) Nutrición para la recuperación

Dar la debida consideración a la recuperación de forma diaria puede ayudar a evitar los efectos negativos de la fatiga física y reducir la posibilidad de lesiones.

Los siguientes son puntos importantes a considerar para este propósito:

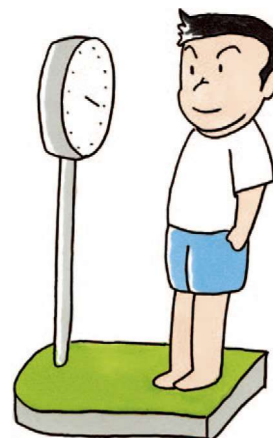
- ¿Está comiendo la cantidad adecuada de nutrientes para su horario de entrenamiento?
- ¿Está comiendo los tipos correctos de nutrientes que contribuyen a una recuperación efectiva?



Respecto a la cantidad de comida:

- **Debe verificar su peso corporal regularmente**

Comprender su peso corporal ideal (para su estatura, edad, etnicidad, etc.) puede ayudarlo a comprender cómo reacciona el cuerpo al entrenamiento y cuánta comida necesita consumir. Los cambios drásticos en el peso corporal pueden provocar fatiga o lesiones indebidas. Controlar su peso corporal regularmente puede decirle si está comiendo demasiado o no lo suficiente para su régimen de entrenamiento.



Los nutrientes que más contribuyen a la recuperación son las vitaminas y las proteínas. Los vegetales verdes y amarillos son ricos en betacaroteno y ricos en vitamina A, y pueden ayudar a mantener intactas las membranas mucosas y proteger contra infecciones virales. Además, la gran cantidad de vitamina C en cítricos (mandarinas, naranjas y pomelos, etc.), fresas y kiwis, puede ayudar a proteger el cuerpo y la mente contra el estrés.

La proteína es el componente fundamental de su cuerpo. Es un componente crucial en las hormonas y anticuerpos que regulan la función corporal

Para aumentar la resistencia, los atletas deben intentar comer alimentos abundantes en proteínas, como carne, pescado, huevos y productos de soja todos los días. Una dieta desequilibrada puede aumentar la fatiga.

El consumo excesivo de azúcares en general, bebidas gaseosas, así como el consumo excesivo de grasas, no sólo conduce a la obesidad, sino que también reduce los niveles de vitamina B del cuerpo. La vitamina B es importante para la recuperación, por lo que los alimentos ricos en azúcares y grasas deben tomarse con moderación.

### (3) Trucos para la rehidratación

El uso del *men* puede dificultar la hidratación durante el entrenamiento de kendo. Sin embargo, la pérdida de agua por sudor puede provocar fatiga y disminución de la concentración por deshidratación y, por lo tanto, una sesión de entrenamiento menos productiva. Aunque puede ser difícil hidratarse durante el *keiko*, puede ayudar a mantener los niveles de líquidos en el cuerpo bebiendo cantidades pequeñas pero regulares en la hora previa al inicio del entrenamiento. Hidratarse adecuadamente antes y después del entrenamiento puede ayudar en la recuperación y prevenir los efectos de la deshidratación de un entrenamiento duro.

En lugar de beber grandes cantidades al mismo tiempo, es importante beber pequeñas cantidades con frecuencia.

- 1) Beba aproximadamente 3 tragos grandes varias veces durante un entrenamiento / *keiko* de 2-3 horas.
- 2) El contenido de sal de las bebidas deportivas puede ayudar a reponer el cuerpo cuando se requieren grandes cantidades de líquido.
- 3) Si una bebida deportiva tiene un sabor demasiado dulce, debe diluirse con agua.
- 4) Las bebidas frías pueden ayudar a bajar la temperatura corporal.
- 5) Debido a los efectos diuréticos de la cafeína en el café y el té, las bebidas sin cafeína como el té verde son mejores.
- 6) Use su propia botella de bebida, ya que es higiénica y más económica.



#### ④ **Nutrición previa y durante la competición**

##### (1) Alimentación una semana antes de la competición

Mantener una condición óptima es lo más importante que deben considerar los atletas. Si bien esto no requiere ningún alimento especial y se puede lograr con una dieta normal, los atletas que compiten en muchas competiciones de día completo, pueden encontrar algunos beneficios al probar la "carga de glucógeno".

La carga de glucógeno, también conocida como carga de carbohidratos, es el proceso de maximizar el almacenamiento de glucógeno (azúcar almacenado en el cuerpo como fuente de energía) en los músculos y el hígado. Aumentar el consumo de alimentos ricos en azúcares antes de la competición sirve para "cargar" los músculos con glucógeno. A su vez, esto puede ayudar a preparar el cuerpo con la energía necesaria para la competición.

Más concretamente, es importante recordar los siguientes puntos para la carga correcta de glucógeno:

- 1) De una semana a tres días antes de la competición, complementa la dieta completa con un aumento de fruta, mientras reduce ligeramente otros alimentos.
- 2) Mientras mantiene la cantidad habitual de alimentos consumidos en general, aumente la cantidad de carbohidratos a la mitad (1 tazón de arroz se convierte en 1,5 tazones) y reduzca los platos secundarios como carne, pescado, etc.
- 3) Los carbohidratos deben provenir de alimentos como la pasta, el pan, la sopa y otros alimentos ricos en almidón y azúcares.

##### (2) Alimentación un día antes de la competición

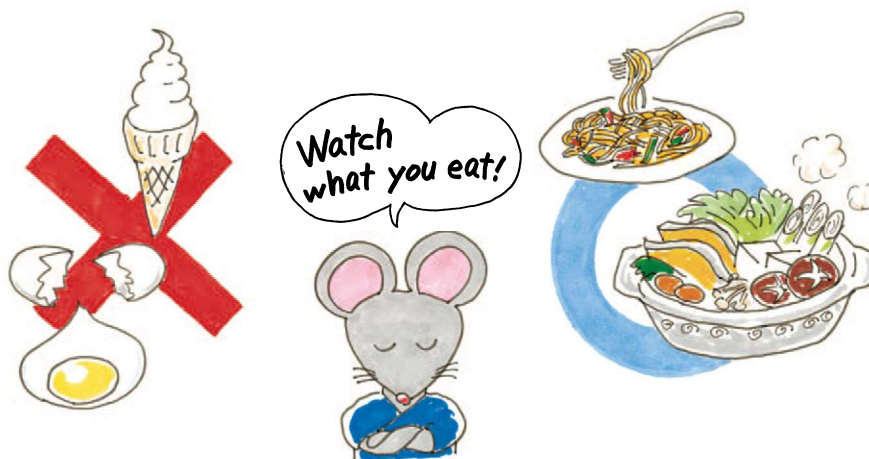
El día antes de la competición, algunos atletas tienen la costumbre de comer su comida favorita para tener suerte. Las comidas que incluyen mucha carne o alimentos fritos son generalmente altas en grasas y son difíciles de digerir. Comer este tipo de comidas el día antes de una competición puede hacerte sentir pesado y lento a la hora de rendir. Por esta razón, es importante comer de forma adecuada, hasta el final de la competición.

Deben tenerse en cuenta los siguientes puntos al elegir las comidas antes del día de la competición:

- 1) Los guisos (*nabe*) o los platos de fideos son ideales.
- 2) Es recomendable evitar los alimentos ricos en fibra dietética, como las papas y los tubérculos, ya que tienden a producir gases.
- 3) Los atletas con estómagos débiles deben evitar los alimentos crudos (huevos crudos, pescado crudo, etc.) y los alimentos fríos como el helado y la leche fría.
- 4) Sobre todo, es importante encontrar los alimentos que le permitan sentirse y rendir al máximo antes de una competición importante.

### (3) Alimentación durante la competición

La nutrición correcta el día de una competición tiene dos objetivos; 1) alimentar el cuerpo a lo largo de la competición, y 2) ayudar a la recuperación después de la competición. Además, es importante tener en cuenta qué tipo de alimentos comer, y el momento ideal para el consumo antes de que comience la competición. Puede ser difícil moverse bien con el estómago lleno, y una *hakama* demasiado apretada también puede ser muy incómodo. Por estas razones, una comida previa a la competición debe cronometrarse considerando debidamente a qué hora comenzará la competición.



Una comida como parte de la dieta nutritiva completa generalmente tardará en digerirse de 3 a 4 horas. Si necesita comer dentro de las 2 horas previas al combate, es preferible una comida ligera con alto contenido de carbohidratos.

Los siguientes alimentos son ideales para una comida ligera:

- Arroz, fideos, pasta
- Bizcocho
- Tostadas (sin mantequilla), mermelada, miel
- Zumo de fruta natural 100%

Los siguientes alimentos son mejores a falta de una hora o menos para la competición:

- Plátanos, bebidas de gelatina
  - Zumo de fruta natural 100%
- 

Estos alimentos son ligeros para el estómago y ricos en energía. Si ha de competir muchas veces durante el día, estas comidas ligeras se pueden consumir como refrigerios entre combates.

Cuando finalice la competición, es importante comer algo de la lista anterior lo antes posible. Mientras más tiempo pase el cuerpo sin comida, más largo será el tiempo de recuperación.

## ⑤ Suplementos nutricionales y dietéticos

El rol de los suplementos nutricionales y dietéticos es "suministrar" al cuerpo los nutrientes que no se obtienen a través de su dieta diaria. Si puede mantener una buena condición física con su dieta normal y está mejorando en fuerza como resultado del entrenamiento, no es necesario tomar suplementos. Si se requieren mejoras en la alimentación, primero debe considerar realizar cambios en los alimentos que come.

Los suplementos pueden ser más útiles durante torneos fuera de casa, campos de entrenamiento, y entre combates en una competición – momentos en los que es difícil comer de forma adecuada.

- El papel fundamental de los suplementos es mejorar la nutrición. Sin embargo, la fabricación y venta de suplementos no es tan estricta como la de la medicina farmacéutica.
- Se debe tener cuidado con los suplementos, ya que se sabe que algunos contienen sustancias prohibidas, como las hormonas anabólicas. En algunos casos, las sustancias prohibidas no figuran en la etiqueta.
- La elección de usar suplementos se realiza bajo su propio riesgo, ya que puede ser difícil garantizar su contenido y seguridad.
- Es muy peligroso recomendar suplementos a las personas si se desconoce el contenido exacto.
- No tome suplementos a menos que sea absolutamente necesario. Además, siempre verifique que los ingredientes sean seguros para los atletas.



## **2. Kendokas famosos hablan sobre el antidopaje y el acondicionamiento físico**

### **Naoki Eiga**

Representante del equipo japonés en el 9º, 10º, 11º y 12º Campeonato Mundial de Kendo - World Kendo Championships (WKC); Campeón individual masculino en el 11º WKC; Entrenador del equipo masculino japonés de kendo en el 15º WKC, Campeón nacional japonés en el 48º All Japan Kendo Championships.

Mi primera experiencia con el procedimiento de prueba de dopaje fue en 1994, en el 9º Campeonato Mundial de Kendo celebrado en Francia. Inmediatamente después de la ceremonia de entrega de premios, todos los miembros del equipo japonés ganador debían participar en el control.

Recuerdo sentirme frustrado al pensar que esto se consideraba necesario en kendo.

Sin embargo, no es raro escuchar que los atletas en otros deportes están demasiado ansiosos por ganar y despojados de sus medallas como resultado de infracciones de dopaje. Creo que la mentalidad de "hacer cualquier cosa para ganar" no es el camino a seguir. Entonces, para demostrar la justicia y el carácter del kendo al resto del mundo, me di cuenta de la importancia de las pruebas de dopaje en las competiciones de kendo.

Desde el punto de vista que el "kendo es para toda la vida", el hecho de no garantizar esa sensación de juego limpio a lo largo de mi carrera de kendo podría hacer que todos mis logros sean inútiles.

Como tal, siempre tengo cuidado de seguir la guía de la WADA, la Agencia Antidopaje de Japón y el Comité Antidopaje de la Federación Kendo de Todo Japón, incluso cuando tomo medicamentos para el resfriado de uso cotidiano.

Para promover el desarrollo saludable del kendo juvenil, mejorar la credibilidad de las competiciones de kendo, y también para continuar contribuyendo a la idea del kendo para toda la vida, estoy decidido a seguir las reglas antidopaje.



## Shoji Teramoto

Representante del equipo japonés en el 12º, 13º, and 14º Campeonato Mundial de Kendo - World Kendo Championships; Campeón nacional en el 55º All Japan Kendo Championships.

He participado en tres Campeonatos Mundiales de Kendo - World Kendo Championships. Como representante del equipo japonés, sentí que estaba siendo observado de cerca por kendokas de otros países.

No solamente mi rendimiento en mis combates, mi comportamiento y etiqueta también estaban siendo examinados, desde el comienzo de mi calentamiento en el pre-shiai hasta el momento en el que regresé a mi habitación del hotel. Creo que ser miembro del equipo japonés de kendo requiere convertirse en un modelo a seguir para la comunidad internacional de kendo.

Por lo tanto, me di cuenta de que, si se descubriera que estaba violando las regulaciones de dopaje, no solo me estaría perjudicando a mí mismo, sino también al kendo en general.

Los seminarios para la concienciación antidopaje se convirtieron en parte del menú del campo de entrenamiento del equipo de kendo nacional japonés del 12º Campeonato Mundial de Kendo. En ese momento, pudimos consultar con los médicos y entrenadores del equipo con confianza sobre los tipos de medicamentos que pueden usarse de forma segura. Ahora, incluso cuando no estoy en preparándome para una competición, sigo siendo cuidadoso con respecto a los medicamentos que necesito tomar. He participado en varias pruebas de dopaje, y considero que son una oportunidad importante para demostrar que soy un atleta limpio.

Personalmente vivo con el lema "kihaku (espíritu indomable)". Creo que el kihaku se puede cultivar a través de keiko, no mediante el dopaje.

En línea con la filosofía del kendo, apoyo totalmente el mensaje de "Juego Limpio".





## **Chinatsu Murayama**

Representante del equipo japonés en el 12º y 14º Campeonato Mundial de Kendo - World Kendo Championships; Campeona nacional en el 44º, 45º, 46º, 48º y 50º Campeonato Femenino de Japón - All Japan Kendo Champion at the All Japan Women's Kendo Championships.

He participado en pruebas de dopaje varias veces a lo largo de mi carrera. Cuando se es seleccionada para un control, el oficial de control de dopaje le pide que lo acompañe inmediatamente después de la competición. Negarse a ir con el oficial se considera una violación de dopaje. Indiferentemente si gano o pierdo una competición, me gusta tomarme un tiempo para reflexionar sobre mi rendimiento, y ponerme al día con las personas que me apoyaron durante el día. En algunos casos, estoy ansiosa por volver a casa cuanto antes. Así que al principio recuerdo estar frustrada por el largo proceso de evaluación.

Sin embargo, después de asistir a los seminarios antidopaje cubiertos durante los campos de entrenamiento de la AJKF y aprender más sobre el mensaje antidopaje, llegué a apreciar la necesidad de las pruebas y mi responsabilidad de participar en ellas. El que los atletas muestren de esta forma apoyo al concepto de juego limpio es una parte importante de la educación holística para los jóvenes. Es una verdad desafortunada que incluso hay jóvenes actualmente que recurren al dopaje y abusan de las drogas. Por estas razones, el apoyo al movimiento antidopaje no es sólo una forma de demostrar que soy una atleta libre de drogas, sino que también es una forma de contribuir a nuestra sociedad a través del kendo.



### **III. Recursos adicionales sobre el antidopaje**

### III. Recursos adicionales sobre el antidopaje

- Agencia Mundial Antidopaje - World Anti-Doping Agency (WADA)  
<http://www.wada-ama.org/>
- Referencia Global de Medicamentos En-línea – Global Drug Reference Online (Global DRO): Esta web proporciona a los atletas y al personal de apoyo información sobre el estado actual de sustancias prohibidas específicas, según la Lista de Sustancias Prohibidas de la Agencia Mundial Antidopaje (WADA)  
<http://www.globaldro.com/>
- Federación Internacional de Kendo (FIK)  
Teléfono: +81-3-3211-5804  
Fax: +81-3-3211-5807

- Hoja de registro de acondicionamiento para el kendo

Fecha - / / Dia - Clima/Temperatura - Peso - kg

<b>Objetivos del día</b>							
<b>Detalles del entrenamiento / Keiko</b>							
<b>Condición Actual</b>							
Condición Física	Buena	5	4	3	2	1	Mala
Condición Técnica	Buena	5	4	3	2	1	Mala
Condición Mental	Buena	5	4	3	2	1	Mala
<b>Evaluación diaria</b>							
				<b>Sí</b>	<b>No</b>		<b>Notas</b>
1.	He dormido bien			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2.	He tenido un buen día en el colegio			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3.	He podido concentrarme durante el entrenamiento			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4.	Me he sentido adecuadamente hidratado			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5.	He comido lo suficiente			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6.	Estoy al tanto de mi condición			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
<b>Reflexiones</b>							

Utilice esta hoja de registro de acondicionamiento, antes y después de cada keiko, para comprender y controlar su condición. El último cuadro con la etiqueta "Reflexiones" puede ser completado tanto por el atleta como por el entrenador.

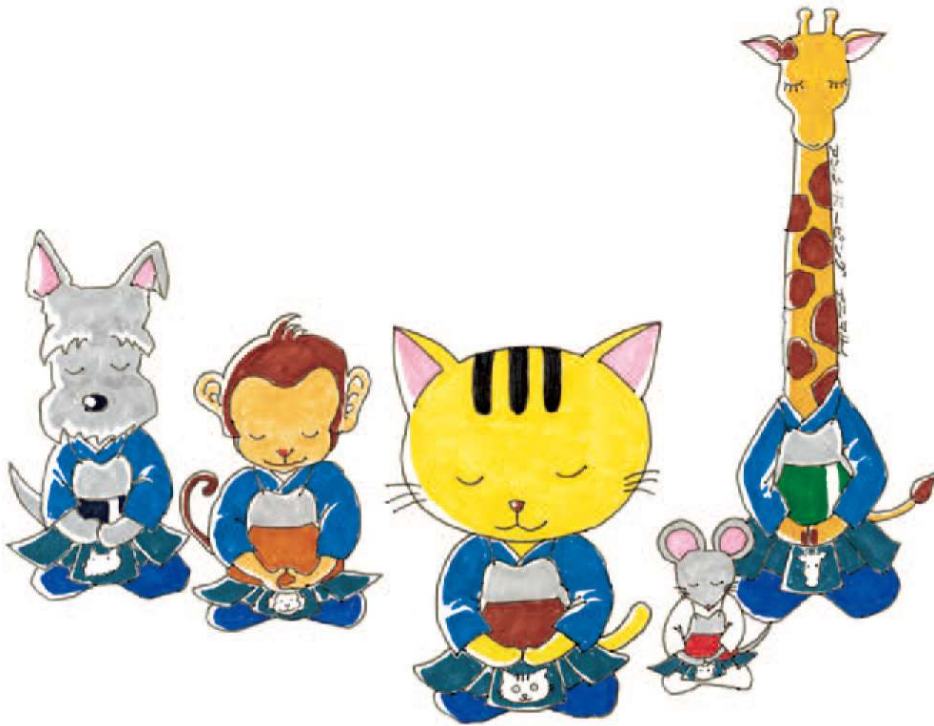
## Epílogo

Este manual fue escrito inicialmente en japonés por el Comité Antidopaje de la Federación Kendo de Todo Japón (Shigeki Asahi, Yoshio Kataoka, Kazuya Kameo, Satoshi Kozawa, Makoto Saito, Yukiko Kadono & presidente del comité, Masayuki Miyasaka), con la ayuda del secretariado del All Japan Kendo Federation, el Sr. Mamoru Iwasaka y el Sr. Shunaro Niimi, y la revisión del Dr. Takao Akama, vice-presidente de JADA. La información sobre una alimentación correcta fue proporcionada por la nutricionista deportiva Ms. Akiko Mori. Las ilustraciones fueron proporcionadas por el Sr. Masato Kadono.

Posteriormente, el Comité Antidopaje de la FIK decidió producir una versión en inglés del manual y confió la tarea al Dr. Alex Bennett. Alex luego completó la traducción con la ayuda de su hermano Blake. Este manual es una traducción al español de dicha versión, realizada por Gabriel Weitzner y revisada por el Dr. Antonio Tejero-de-Pablos.

Las reglas y regulaciones relacionadas con el dopaje pueden cambiar ligeramente cada año, y se harán todos los esfuerzos para mantener la información actualizada. Sin embargo, si no está seguro acerca de cualquier información proporcionada en este manual, o si desea sugerir mejoras, no dude en ponerse en contacto con Masayuki Miyasaka, MD, PhD (mmiyasak@orgctl.med.osaka-u.ac.jp), presidente del comité antidoping de la FIK.





International Kendo Federation (FIK)  
Yasukuni-Kudan Minami Building 2F,  
2-3-14, Kudan-Minami, Chiyoda-ku, Tokyo, 102-0074  
Ph: +81-3-3234-6271  
Fax: +81-3-3234-6007

