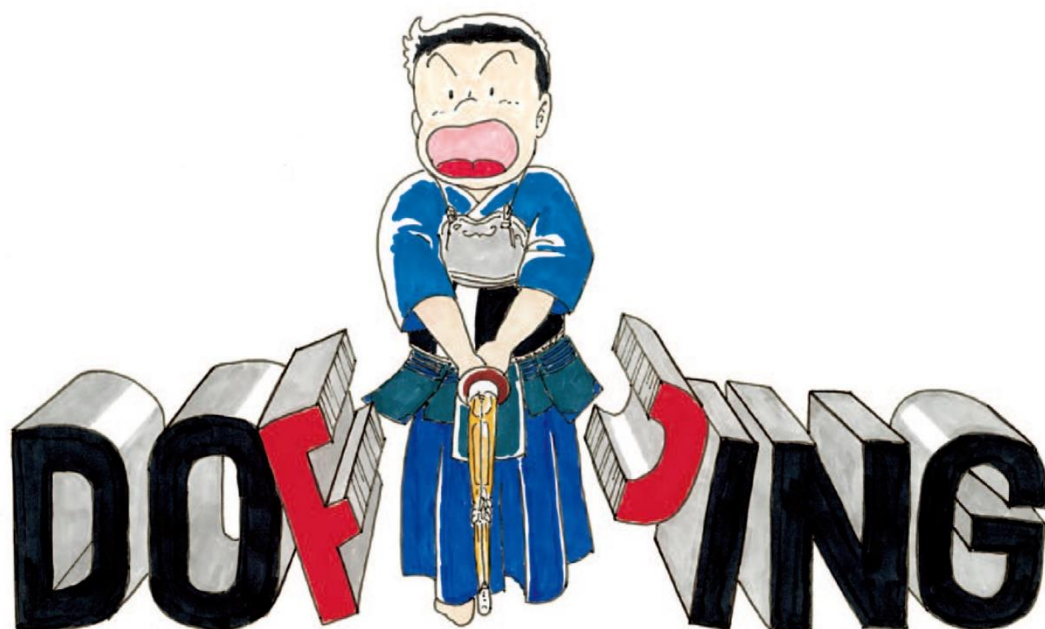


2023

Manual Antidopaje para el Kenshi

- Cultivando cuerpo y mente para rechazar el dopaje



Federación Internacional de Kendo (FIK)

Introducción

Mediante la práctica de los principios de la espada, el kendo sirve como vehículo para el desarrollo del carácter. El uso de drogas y métodos ilícitos para mejorar el rendimiento, conocido como dopaje, está prohibido en todos los deportes competitivos del mundo. Como se describe en las Reglas Antidopaje de la Federación Internacional de Kendo (FIK), la FIK también prohíbe explícitamente el uso de drogas ilícitas y el dopaje.

Para prevenir el dopaje en el kendo, es importante comprender sus peligros, así como reconocer formas de disuadirlo. El Comité Antidopaje de la FIK elaboró este folleto teniendo en cuenta estos problemas. Preguntas como “¿Qué es el dopaje?”, “¿Por qué el dopaje es malo?”, “¿Qué implica un control antidopaje?”, “¿Cuáles son las sanciones por dopaje?”, “¿Cómo sé que el medicamento que uso no es malo?” “¿Estoy infringiendo las normas de dopaje?” etc., se responderá en términos sencillos y proporcionará a los practicantes de kendo información importante sobre el dopaje. En particular, instamos encarecidamente a los instructores de kendo a que se familiaricen con el contenido explicado en este folleto y ayuden a difundir el mensaje antidopaje entre las generaciones más jóvenes.

Comité Antidopaje
Federación Internacional de Kendo
9 de septiembre de 2023

Tabla de contenido

I. Prevenir el dopaje

1. ¿Qué es el dopaje?
2. ¿Por qué es importante el mensaje antidopaje para los jóvenes?
3. Preguntas frecuentes sobre el dopaje
 - ① ¿Qué es el dopaje?
 - ② ¿Por qué el dopaje no es aceptable?
 - ③ ¿Se realizan pruebas de dopaje en kendo?
 - ④ ¿Qué sustancias y métodos están prohibidos?
 - ⑤ ¿Qué implica una prueba de dopaje?
 - ⑥ ¿Los controles antidopaje también se realizan en momentos diferentes a los de los torneos?
 - ⑦ ¿Qué sucede si el resultado de una prueba de dopaje es positivo?
 - ⑧ ¿Cuál es el castigo por dopaje?
 - ⑨ ¿Puedo recibir tratamiento por enfermedad o lesión con una sustancia prohibida?
 - ⑩ ¿Cómo solicito una Autorización de Uso Terapéutico (TUE)?
 - ⑪ ¿Qué debo hacer si el tratamiento médico de emergencia requiere el uso de una sustancia o procedimiento prohibido?
 - ⑫ ¿A qué debo prestar atención cuando tengo que usar un medicamento?
 - *Medicamentos para el resfriado / *Gotas para los ojos, aerosoles nasales y ungüentos / *Tratamiento para el crecimiento del cabello /
 - *Medicamentos a base de hierbas / *Medicamentos recetados por el médico / *Antihistamínicos / *Glucocorticoides/ *Inyecciones intravenosas, goteos y tratamientos de diálisis / * Nutrición
4. ¡Puntos importantes para recordar!

II. Construyendo mentes y cuerpos que se resistirán al dopaje

1. La importancia del acondicionamiento y los hábitos alimentarios correctos
 - ① Métodos de acondicionamiento
 - ② Sobre la formación
 - (1) Consideraciones físicas: mejorar la fuerza física
 - (2) Consideraciones psicológicas: mejorar la fortaleza mental
 - (3) Calentamiento y enfriamiento
 - ③ Una mentalidad para la nutrición

- (1) Hábitos alimentarios del *kenshi*
 - (2) Nutrición y dieta para un cuerpo y una mente fuertes
 - (3) Consejos para prevenir la deshidratación
 - ④ Alimentación y nutrición para ocasiones importantes, como *shiai* y *shinsa*.
 - (1) Cómo comer uno y dos días antes del evento
 - (2) Cómo comer el día del evento
 - ⑤ Uso de suplementos
2. *Kenshi* famosos hablan sobre antidopaje y acondicionamiento.

III. Fuentes adicionales de información sobre antidopaje

- 1. Resumen de fuentes de información sobre antidopaje/condicionamiento
 - ① Información sobre antidopaje
 - ② Información sobre medicamentos
 - ③ Información sobre el acondicionamiento
 - ④ Otros
- 2. Diario de condición de Kendo
- 3. El concepto de Kendo

Conclusión



I. Prevención del dopaje

1. ¿Qué es el dopaje?

El dopaje se define como la 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.
- ◆ Es perjudicial para el valor de la competición y del deporte.
- ◆ Va en contra del espíritu de juego limpio.
- ◆ Es un comportamiento antisocial.

La detección de cualquier sustancia prohibida en una prueba de dopaje, incluso si fue consumida inadvertidamente como resultado de un descuido o con fines terapéuticos, se considerará una infracción de dopaje. Además, la adquisición o posesión de una sustancia prohibida también se considerará una infracción. Por lo tanto, se debe comprobar la presencia de alguna sustancia prohibida si un deportista requiere medicación por motivos de salud. Si el deportista no tiene más remedio que utilizar medicación que contenga una sustancia prohibida, deberá solicitar permiso presentando la documentación correspondiente. La Agencia Mundial Antidopaje (AMA) publica cada año una lista revisada de sustancias prohibidas. Esta lista se puede descargar del sitio web de la AMA. Las infracciones de dopaje pueden dar lugar a la descalificación o suspensión de la competición (ver pág. 9).

- AMA <https://www.wada-ama.org/>

2. ¿Por qué es importante el mensaje antidopaje para los jóvenes?

La adolescencia es una época en la que los jóvenes experimentan un crecimiento físico y mental significativo. Es un período vulnerable para el adolescente que está lleno de un sentido de aventura y ambición, y sus experiencias, emociones e interacción social encontradas en este momento son cruciales para el desarrollo ético y moral. Como tal, es extremadamente importante enseñar a los jóvenes practicantes de kendo el mensaje antidopaje de "juego limpio". Las "Reglas Antidopaje" emitidas por la FIK se basan en el espíritu de los "Principios del Kendo" y no se tolera ningún intento de obtener una ventaja competitiva mediante el dopaje. Por esa razón, el fomento del mensaje antidopaje debería ser una consideración para todos los instructores de kendo.



3. Preguntas frecuentes sobre el dopaje

Esta sección proporcionará respuestas a preguntas 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. Se impondrán sanciones incluso en los casos en que se hayan ingerido involuntariamente sustancias prohibidas. La AMA publica cada año una lista de medicamentos y métodos que no están permitidos.

Consulte: <https://www.wada-ama.org/>

② ¿Por qué el dopaje no es aceptable?

Además de ser perjudicial para la salud (posible causa de enfermedades renales, hepáticas e incluso muerte repentina) y, contrario al 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 provocar que imiten tal comportamiento.

③ ¿Se realizan pruebas de dopaje en kendo?

Sí. La FIK ha adoptado el Código Mundial Antidopaje oficial emitido por la AMA. Por esta razón, el dopaje está prohibido en todas las federaciones nacionales de kendo afiliadas a la FIK y, por tanto, las pruebas de dopaje son obligatorias. Actualmente, se realizan pruebas de dopaje en torneos prestigiosos como el Campeonato Mundial de Kendo, el Campeonato de Kendo de Japón y el Campeonato Europeo de Kendo.

④ ¿Qué sustancias y métodos están prohibidos?

Las sustancias prohibidas están estipuladas en la lista publicada por la AMA. La lista se revisa y se vuelve a publicar el 1 de enero de cada año. Abarca tanto las sustancias como los métodos prohibidos. Las siguientes dos categorías se aplican al kendo:

- ◆ Sustancias y métodos prohibidos en todo momento (por ejemplo, tratamiento con hormonas anabólicas, etc.).
- ◆ Sustancias y métodos prohibidos en competición.

Para obtener más información, visite el sitio web de la AMA.

- Agencia Mundial Antidopaje (AMA)
<https://www.wada-ama.org/>

Global DRO también le permite buscar por nombre de producto. Utilice también esta función de búsqueda.

- DRO global
<https://www.globaldro.com/home/>

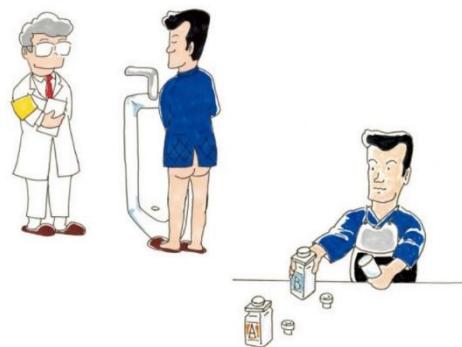
Si no está seguro de algún medicamento que deba tomar, puede realizar una consulta a la asociación antidopaje o a la asociación farmacéutica de su zona. Alternativamente, puede consultar Global DRO (ver arriba) .

⑤ ¿Qué implica una prueba 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 será evaluado, deberá presentarse inmediatamente en la estación de prueba designada. 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 'A' y 'B'. Luego, estos recipientes se enviarán a un laboratorio acreditado por la AMA para su análisis.

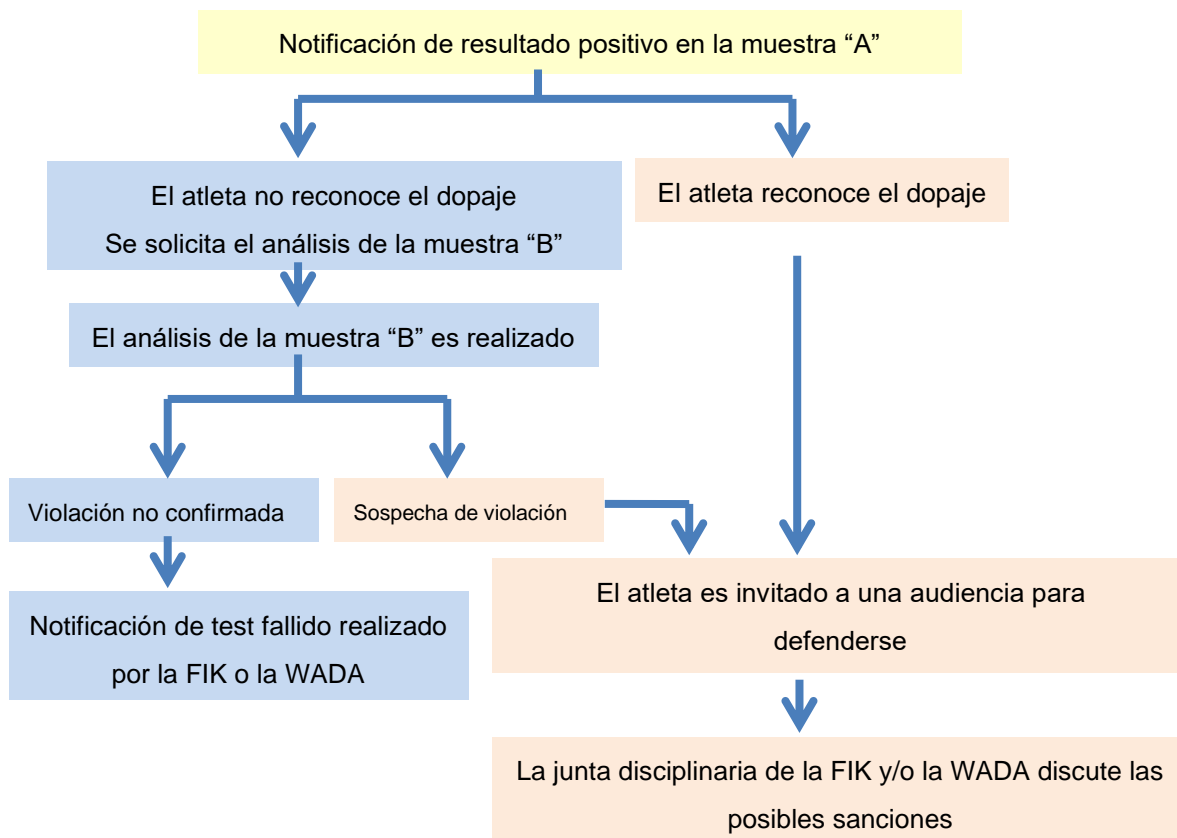
⑥ ¿Los controles antidopaje también se realizan en momentos diferentes a los de los torneos?

Sí. Si está incluido en el grupo de controles FIK (es decir, la FIK lo selecciona para controles fuera de competencia), 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 la prueba. Luego se le pedirá que siga los procedimientos descritos en ⑤ .



⑦ **¿Qué sucede si el resultado de una prueba de dopaje es positivo?**

El siguiente procedimiento será realizado si una prueba resulta positiva para sustancias prohibidas :



Si se detecta una sustancia prohibida en la muestra 'A' y el deportista admite haberse dopado, la prueba se confirma como fallida y se impondrán sanciones. Sin embargo, si el atleta niega haber actuado mal, se realizará un análisis adicional utilizando la muestra 'B' para su verificación. Si se descubre que la muestra 'B' también contiene sustancias prohibidas, se ofrecerá al deportista la oportunidad de dar una explicación, tras lo cual se llevará a cabo una revisión.

⑧ **¿Cuál es el castigo por dopaje?**

En caso de que se detecte una infracción de dopaje durante una competición, los resultados del combate del infractor quedarán automáticamente invalidados. Si la infracción es la primera infracción, al infractor se le impondrá generalmente una prohibición de competir durante cuatro años. Además, cualquier personal técnico o de apoyo que se considere involucrado en la infracción también estará sujeto a sanciones. Incluso el "dopaje involuntario", en el que se afirma que nadie sabía que una sustancia prohibida estaba presente en un medicamento o suplemento, se considera una infracción y será castigado. Se puede recurrir a

través del Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS) contra los veredictos del Consejo de Disciplina en el caso de competencias internacionales, o a través de la agencia nacional de arbitraje deportivo para competencias nacionales.

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

Los atletas que utilizan sustancias o procedimientos prohibidos con fines de tratamiento médico deben solicitar una “Exención de uso terapéutico” (TUE). Las solicitudes de exención en competencias a nivel nacional deben presentarse al comité TUE de su organización antidopaje nacional, y las solicitudes para eventos internacionales deben presentarse al comité TUE de la FIK. El comité de TUE evaluará la solicitud y se podrá conceder el permiso para el uso terapéutico de sustancias o procedimientos prohibidos. Los criterios para su aprobación son los siguientes:

- (1) El diagnóstico debe basarse en evidencia clínica adecuada.
- (2) Su uso no debe producir un efecto que mejore el rendimiento deportivo más allá de restaurar la salud.
- (3) La sustancia/método prohibido es un tratamiento indicado para la enfermedad en cuestión y no existe otro método de tratamiento alternativo.
- (4) No es un tratamiento para los efectos secundarios del dopaje.

⑩ ¿Cómo solicito una Autorización de Uso Terapéutico (TUE)?

Quienes participen en competencias organizadas por la FIK deben presentar una TUE a la FIK; Este es también el caso de los atletas incluidos en el grupo de control FIK. Todos los demás deben presentar su solicitud directamente a su organización nacional antidopaje a través de su federación nacional de kendo. El formulario de solicitud de TUE se puede obtener en el sitio web de la AMA o la FIK, o en el sitio web de la organización nacional antidopaje. El deportista deberá completar los formularios requeridos. Todas las preguntas relacionadas con el proceso de solicitud pueden dirigirse a la FIK o a la federación nacional de kendo. La decisión de TUE se enviará directamente al deportista.

⑪ ¿Qué debo hacer si el tratamiento médico de emergencia requiere el uso de una sustancia o procedimiento prohibido?

En tales casos, solicite una TUE inmediatamente después de utilizar la sustancia o método prohibido como tratamiento, adjuntando información médica que

demuestre la urgencia de la situación. Esto se denomina solicitud de TUE retroactiva. Las condiciones para la aprobación de una TUE retroactiva son las mismas que las de una solicitud realizada antes de su uso (⑨).

⑫ ¿A qué debo prestar atención cuando tengo que usar medicamentos?

Los medicamentos que utiliza pueden contener sustancias prohibidas. Muchos medicamentos tienen nombres muy similares, así que invéstígelos detenidamente antes de usarlos y no haga suposiciones sobre ellos.

Puede obtener información detallada en "Global Drug Reference Online (Global GRO)" (<https://www.globaldro.com/home/index>) y también en su organización nacional antidopaje.

Se recomienda encarecidamente que los entrenadores y atletas que tengan preguntas sobre las sustancias prohibidas contenidas en sus medicamentos hagan sus consultas directamente a su organización nacional antidopaje.

◆ Medicamentos 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 para ver si hay ingredientes como metilefedrina, efedrina, efedra, etc., ya que todas son sustancias prohibidas.



◆ Gotas para los ojos, aerosoles nasales y ungüentos.

Algunas gotas para los ojos y aerosoles nasales contienen sustancias prohibidas, como estimulantes y glucocorticoides. Sin embargo, no está prohibido tomar medicamentos de esta forma. Por este motivo, no es necesaria una solicitud de TUE. También es posible utilizar pomadas que contengan 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 estaban prohibidos, pero ya no es así. Sin embargo, los tratamientos para el vello facial y corporal pueden contener la hormona masculina testosterona y no deben utilizarse.

◆ Medicina herbaria

Como existen muchas combinaciones complejas de ingredientes contenidos en las medicinas a base de hierbas, el contenido exacto de cada remedio no siempre está claro. Además, aunque algunos remedios naturales utilizados en las medicinas a base de hierbas tienen un nombre similar, factores como el fabricante, el origen de las materias primas y la duración de su cosecha influyen en la producción de productos ligeramente diferentes. Algunas medicinas a base de hierbas contienen sustancias prohibidas, como la efedra.

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 un profundo conocimiento del antidopaje. En general, es aconsejable evitar el uso de hierbas medicinales, y obtener una TUE para dichos medicamentos puede resultar difícil.

◆ Medicamentos recetados por el médico



Hay algunos medicamentos recetados que también pueden violar las normas de dopaje. Si está utilizando una sustancia prohibida con fines médicos, se deben presentar y aprobar con antelación los documentos médicos necesarios para respaldar una solicitud de TUE (consulte la página 10). De lo contrario, se le podrá citar por una infracción de dopaje. Los siguientes son algunos puntos importantes que deben recordar los atletas que toman medicamentos recetados:

- (1) Asegúrese de conocer los nombres de los medicamentos utilizados cuando recibió el tratamiento. Pídale a su médico que anote los

nombres de los medicamentos utilizados en sus “Notas de Medicación Regulares” o “Cuaderno de Medicamentos”.

- (2) Cuando visite una institución médica, dígales que es un atleta y que no desea que le receten ninguna sustancia prohibida por las normas antidopaje.
- (3) Tenga siempre una nota del nombre exacto, la dosis y la administración de cualquier medicamento que tome habitualmente y, si hay instrucciones para ellos, manténgalas con usted. Para los medicamentos que tome sólo cuando tiene síntomas particulares (es decir, para uso ocasional), anote la fecha y la dosis cuando los tome.
- (4) Los medicamentos deben ser controlados por un médico deportivo que esté familiarizado con las normas antidopaje.
- (5) Nunca utilice medicamentos cuyo contenido se desconozca.
- (6) Si debe utilizar una sustancia o método prohibido para el tratamiento, solicite una TUE (consulte la página 10).

◆ Antihistamínicos

No está prohibida la ingestión oral de medicamentos para las alergias y la picazón. 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 para los ojos y aerosoles nasales. En cualquier caso, es importante consultar con un médico o farmacéutico que tenga buenos conocimientos sobre antidopaje, o ponerse en contacto con la línea directa antidopaje regional de su zona.

◆ Medicamentos e inhaladores para el asma

En el pasado había muchos tipos de medicamentos para el asma que requerían una TUE. Sin embargo, recientemente, hay un número cada vez mayor de ellos que no requieren 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, póngase en contacto con su médico o con la línea directa antidopaje regional de su zona.

◆ Glucocorticoides

Este es un tipo de esteroide que a veces se usa para detener la inflamación. La

inyección de glucosa en glucocorticoides ahora está prohibida en todas las áreas (intravenosa, intramuscular, periarticular, intraarticular, peritendinosa, intratendinosa, epidural, intratecal, saco sinovial intratecal, intralesional (como los queloides), intradérmica y subcutánea). Sin embargo, si su uso es absolutamente necesario, se debe presentar una TUE.

◆ Inyecciones intravenosas, goteos y tratamientos de diálisis.

Las inyecciones e infusiones intravenosas sólo se permiten **si se consideran médicamente necesarias** cuando visite un centro médico. En tal circunstancia, no es necesario que solicite una TUE posteriormente. Sin embargo, por ejemplo, después de una práctica intensa en un día caluroso, cualquiera quedará deshidratado hasta cierto punto, pero **si puede beber agua por su cuenta, no se permite una infusión intravenosa. Por favor beba agua por sí mismo.** En este contexto, una infusión intravenosa o inyección intravenosa implica más de 100 ml cada 12 horas en total; **De acuerdo con la Lista de Prohibiciones de la AMA de 2023, una infusión intravenosa o inyección intravenosa que exceda los 100 ml cada 12 horas está prohibida, excepto en el curso de un tratamiento en una institución médica con instalaciones para pacientes hospitalizados y en el curso de un examen médico, procedimiento quirúrgico o examen clínico.** Si está recibiendo terapia de diálisis por enfermedad renal, se requiere una solicitud de TUE.

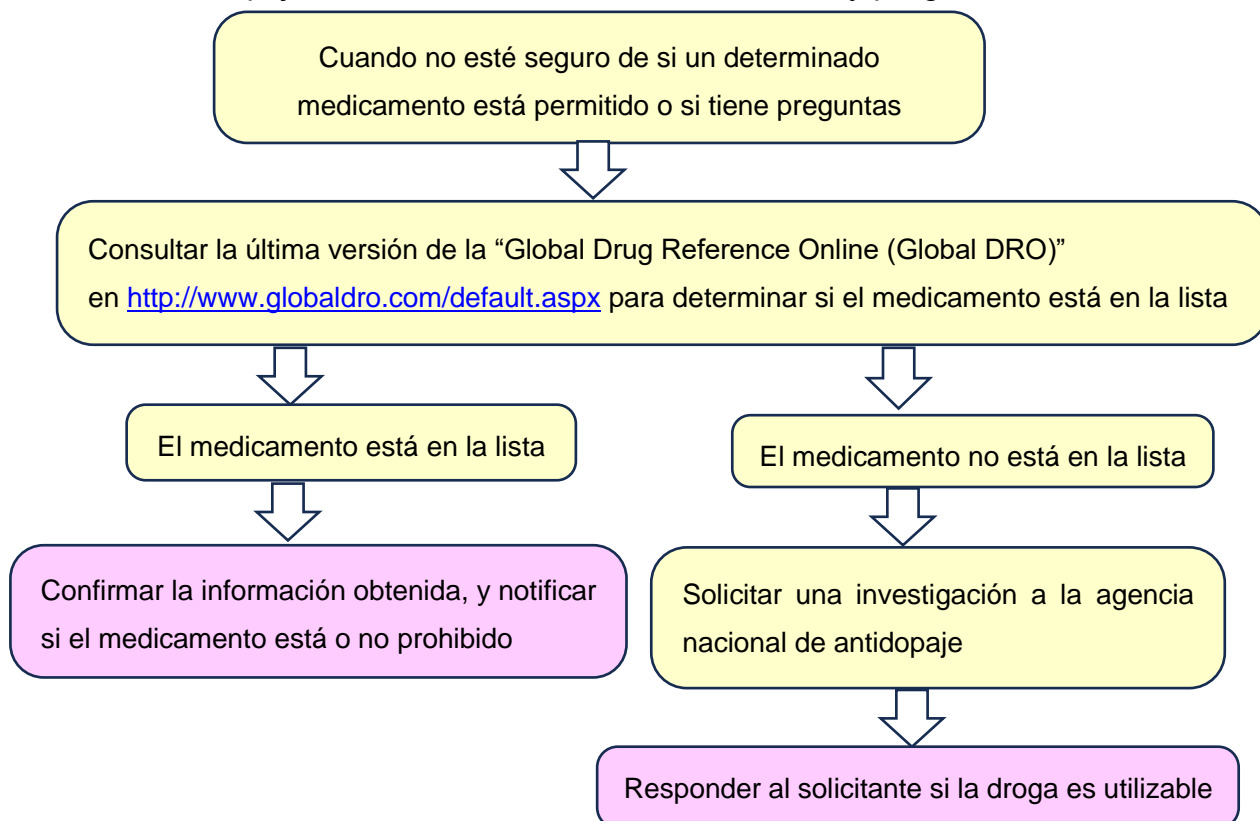
◆ Nutrición

De forma inesperada, pueden encontrarse sustancias prohibidas en los ingredientes de los alimentos. En particular, las hierbas medicinales de la cocina medicinal al estilo chino pueden contener sustancias prohibidas como la efedra, y se ha informado que algunos ingredientes mezclados con el alimento para el ganado, como el agente de engorde de las vacas, contienen la sustancia prohibida clenbuterol. Este procedimiento de añadir ciertas hormonas a la alimentación del ganado todavía se lleva a cabo regularmente en algunos países, así que tenga cuidado.

Para obtener más información sobre cómo saber qué medicamentos son seguros o no seguros de usar, consulte el siguiente diagrama de flujo.

¡Puntos importantes para recordar!

- ◆ El antidopaje es un tema que trasciende el mundo del deporte y es ahora una preocupación mundial.
- ◆ El dopaje intencionado es "un acto deshonesto y peligroso".



- ◆ Incluso el uso involuntario de sustancias y procedimientos prohibidos puede considerarse una infracción de dopaje y sancionarse.
- ◆ Es importante buscar asesoramiento profesional cuando no esté seguro de los ingredientes de un medicamento.



II. Construyendo mentes y cuerpos que se resistirán al dopaje

1. La importancia del acondicionamiento y los hábitos alimentarios correctos

Para evitar el dopaje, es fundamental que usted, como deportista, complemente su entrenamiento físico (acondicionamiento) estableciendo hábitos alimentarios correctos. En lugar de simplemente aprender las técnicas de kendo, es vital desarrollar la capacidad de someterse a procesos de condicionamiento para la promoción del antidopaje. Una parte esencial de la instrucción de kendo es aumentar la conciencia sobre la importancia del condicionamiento y las formas en que puede llevarse a cabo.

① Métodos de acondicionamiento

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

- *Keiko* (entrenamiento)
- Nutrición
- Recuperación



No sólo se limita al *keiko*, el instructor de kendo también debe enseñar métodos correctos de nutrición y recuperación. y esforzarse por cultivar atletas independientes. Estos tres aspectos deben abordarse adecuadamente para volverse fuerte en kendo.

Además, el acondicionamiento para *el shiai* debe incluir preparación mental, técnica (estrategia/táctica), entrenamiento físico y entorno (gestión). Como tal, se puede utilizar una hoja de registro de acondicionamiento, como la que se incluye en este folleto (ver página 28), como medio para documentar la preparación necesaria para la competencia.

② Sobre la formación

(1) Consideraciones físicas: mejorar la fuerza física

La rápida adquisición del máximo rendimiento físico es el objetivo de muchos atletas que sucumben a la tentación del dopaje. Si bien el dopaje puede ayudar a desarrollar músculos 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 practicantes a desarrollar su capacidad física a través del esfuerzo y no caer en la tentación de tomar el camino fácil.

Si bien se pueden desarrollar cuerpos fuertes mediante el entrenamiento de kendo, existen muchos otros métodos, como el entrenamiento de resistencia y salir a correr, que también son efectivos para este fin.

(2) Consideraciones psicológicas: mejorar la fortaleza mental

El dopaje también puede tener un efecto sobre la fortaleza mental de un atleta, incluyendo un mayor sentido del espíritu de lucha, la reducción de la tensión y una disminución de la fatiga. Sin embargo, esto puede provocar dependencia a las drogas, además de otros efectos secundarios.

A los atletas de Kendo se les debe recordar que *el keiko* es la mejor manera de desarrollar fuerza mental, y esto es especialmente cierto en los campos de entrenamiento que se llevan a cabo en invierno y verano. Los jóvenes atletas de kendo deben ser conscientes de la importancia del *keiko* y su vínculo con la forja de un espíritu más fuerte. Kendo tiene muchas enseñanzas espirituales como *shikai* (las cuatro debilidades de la mente: sorpresa, miedo, duda y confusión), *kigurai* (presencia dominante) y *shishin* (bloqueo mental). La importancia de estos conceptos debe enseñarse junto con el aspecto técnico y físico del entrenamiento.

(3) Calentamiento y enfriamiento

Como rutina de acondicionamiento diaria, se debe realizar un calentamiento y un enfriamiento antes y después *del keiko*. El calentamiento aumenta la flexibilidad de los músculos y amplía el rango de movimiento de las articulaciones. Además, esto te ayudará a prepararte mentalmente, permitiéndote obtener el nivel ideal de tensión y concentración. Además, la función circulatoria también mejora, lo que significa que no sólo mejora el rendimiento en *keiko*, sino que también se puede reducir la fatiga. Esto conducirá a un mejor *keiko* y a la prevención de lesiones.

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



③ Una mentalidad para la nutrición

Es muy importante comer bien y disfrutar de la comida. De lo que queremos ser aún más conscientes en el kendo es que la nutrición y la dieta están relacionadas con la salud física y mental. Aunque es tentador comer lo que quiera, cuando quiera y tanto como quiera, una de las principales causas de enfermedades relacionadas con el estilo de vida en la actualidad es la nutrición y la dieta desequilibradas. Disfrute de sus comidas de todo corazón, pero recuerde también que la nutrición contribuye en gran medida al kendo y a su salud.

(1) Hábitos alimentarios del *kenshi*.

Un ritmo diario regular es importante para el crecimiento saludable de los niños y la prevención de enfermedades relacionadas con el estilo de vida, la fatiga y el envejecimiento. Un aspecto clave de un adecuado ritmo diario es comer tres veces al día, siendo el desayuno la comida más importante. Descuidar el desayuno puede dificultar la realización de actividades por la mañana, provocar deficiencias nutricionales durante el día y provocar obesidad. Incluso si tienes entrenamiento matutino, desayuna antes o después del entrenamiento a una hora en la que te convenga comer.

Lo que es aún más importante en la dieta de un *kenshi* es comer una variedad de alimentos sin ser exigente. Cada tipo de práctica de kendo tiene su propio significado. No te volverás más fuerte si evitas el entrenamiento que no te gusta y practicas sólo el que te gusta. Lo mismo ocurre con la nutrición. Si continúas comiendo sólo los alimentos que te gustan y excluyes los que no te gustan, perderás el equilibrio. Obtenga una variedad de nutrición a partir de una variedad alimenticia.

Además, *el kenshi adulto* debe tener en cuenta que fumar y beber demasiado puede provocar problemas de salud. Considere la posibilidad de refrescarse de otras formas además de fumar, como mascar chicle, tomar una bebida relajante o realizar una actividad física ligera. Puede reducir la tensión en su cuerpo absteniéndose de beber algunos días a la semana, o estableciendo un límite en la cantidad de alcohol que puede beber de una sola vez, así como evitando el consumo excesivo de alcohol. Si bebe después de la práctica, rehidrátase con agua o una bebida deportiva inmediatamente después y coma algunos refrigerios antes de beber para disminuir la absorción del alcohol. Encuentre una forma saludable de consumir alcohol.

(2) Nutrición y dieta para un cuerpo y una mente fuertes

Una dieta nutricionalmente equilibrada es aquella que proporciona un buen equilibrio de los cinco macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales). He aquí una “dieta de cinco ingredientes” en la que es más fácil lograr un equilibrio nutricional que pensar sólo en términos de nutrientes.

1. Alimentos básicos (arroz, pan, fideos, patatas, etc.)
2. Guarniciones (carne, pescado, huevos, productos de soja, etc.)
3. Verduras
4. Leche y productos lácteos
5. Fruta

Las personas que practican mucho deberían comer ingredientes del 1 al 5 tres veces al día. Las personas que no practican tanto deberían comer ingredientes del 1 a 3 tres veces al día, y del 4 al 5 una o dos veces al día.

Por ejemplo, si desayunas tostadas y café, solo obtendrá alimento básico (1). Para mejorar aún más el equilibrio nutricional, puede añadir una guarnición (2) y leche y productos lácteos (4) añadiendo jamón y queso en lonchas a la tostada. Si sustituye el café por zumo de naranja 100%, también puede obtener fruta (5). Esto por sí solo aumentará su ingesta de proteínas, calcio y vitaminas, desarrollará un cuerpo y huesos fuertes y lo ayudará a mantener una buena condición física, en comparación con un desayuno que solo consiste en tostadas y café. Si es difícil juntar los cinco alimentos inmediatamente, comience tratando de acercarse lo más posible a esa forma.



(3) Consejos para prevenir la deshidratación

Dado que los luchadores de kendo llevan una máscara *men*, no pueden beber agua fácilmente durante la práctica. Sin embargo, si se suda mucho, la deshidratación puede provocar fatiga y pérdida de concentración, provocando un golpe de calor. Dependiendo de la intensidad, el tiempo y el entorno de la práctica, deberá tomar descansos y rehidratarse en los momentos adecuados.

La clave para la hidratación entre sesiones de entrenamiento es beber con frecuencia y no mucho de una vez.

1. La pauta para el contenido de agua es no perder más del 2% de tu peso corporal durante la práctica (si pesa 60 kg antes de la práctica, no debe pesar menos de 58,8 kg después). Pésese antes y después de la práctica para determinar la cantidad de agua perdida.
2. Hidrátese con agua o té sin cafeína (por ejemplo, té de cebada) cuando no sude mucho.
3. Si suda mucho, utiliza una bebida deportiva que contenga azúcar y sal (se recomienda entre 0,1 y 0,2%).
4. En climas cálidos, las bebidas frías (alrededor de 5-15 °C) son buenas para beber, el cuerpo las absorbe rápidamente y reducen rápidamente la temperatura corporal elevada. Utilice una botella de agua.
5. Adquiera el hábito de pesarse todas las mañanas después de despertarse. Si su peso sigue bajo a la mañana siguiente de la práctica, hidrátese antes y después de la práctica, y en las comidas y meriendas (los zumos también son agua) para asegurarse de recuperar su peso a la mañana siguiente. Esto evitará que enferme por deshidratación.

Si le resulta difícil rehidratarse durante la práctica, ingiera un poco de agua con frecuencia a partir de la mañana del día de la práctica. Al hacerlo, podrá retener una cierta cantidad de agua en su cuerpo.



④ **Alimentación y nutrición para ocasiones importantes, como *shiai* y *shinsa*.**

Lo más importante a tener en cuenta a la hora de comer y nutrirse para ocasiones importantes, como competiciones y exámenes, es mantener la mejor condición física posible hasta el día del evento para que pueda rendir al máximo en el día de la competición o examen.

(1) Cómo comer uno y dos días antes del evento

Le recomendamos una comida casera refrescante, igual que una comida habitual con la mencionada “dieta de 5 ingredientes”. Consulte también los siguientes puntos:

- Debido a la tensión física y mental durante este período, se deben evitar los siguientes alimentos: guarniciones ricas en grasa (chuletas de cerdo, carne a la parrilla, bistec y otros alimentos de alto contenido en grasa), bebidas nutritivas caras y otros alimentos que normalmente no se consumen, alimentos con fibra (bardana, boniato, hijiki, algas, complementos dietéticos con fibra añadida, etc.), alimentos crudos (huevos crudos, sashimi, etc.) .
- Si es posible, absténgase de beber alcohol durante varios días antes del evento. Esto le ayudará a recuperarse del cansancio sin problemas y estará en perfectas condiciones para la competición o examen.

(2) Cómo comer el día del evento

Al hacer ejercicio, es más fácil moverse si no queda comida en el estómago. Tenga presente el tiempo de digestión y absorción de los alimentos y la hora de inicio del evento, y considere qué, cuándo y cuánto comer.

Una comida normal como “la comida de cinco ingredientes” generalmente tarda de tres a cuatro horas en digerirse, por lo que es mejor terminarla al menos cuatro horas antes del inicio del evento.

Si va a comer algo unas dos horas antes del evento principal, le recomendamos los siguientes alimentos ricos en azúcar y bajos en grasas: bolas de arroz, fideos *udon*, pasteles de arroz, tostadas, bizcocho, etc.

Si tienes menos de una hora antes del evento, se recomienda una bebida gelatinosa, bebida deportiva o jugo 100% de frutas.

Si estás en una competencia tipo torneo y sigues ganando y progresando o tienes varios partidos tipo liga en un día, tómese alguna bebida o refrigerio entre combate y combate.

Una comida ligera lo antes posible una vez finalizado el evento le ayudará a recuperarse rápidamente.

Los tiempos de digestión y absorción varían de persona a persona. Considere cuál es la mejor comida para usted en competiciones y exámenes e intente simularlo varias veces antes del evento real.

⑤ **Uso de suplementos**

Hay dos tipos de suplementos: suplementos (dietéticos) y ayudas ergogénicas. En primer lugar, los suplementos están destinados a proporcionar nutrientes que no se pueden obtener a través de la dieta. Si sigue una dieta normal, no se siente enfermo y mantiene y mejora su fuerza muscular en proporción con su *keiko* y su entrenamiento, entonces no es necesario tomar suplementos. Si quiere mejorar tu estado nutricional, tu primera prioridad debe ser revisar su dieta básica. Las ayudas ergogénicas son suplementos no nutricionales que se toman para mejorar el rendimiento deportivo. Las ayudas ergogénicas pueden parecer una poción mágica que te cansará menos o aumentará tu fuerza muscular, pero debe tener mucho cuidado al utilizarlas. Primero, considere si realmente necesita tomarlo. Luego, es importante comprobar que la acción de los ingredientes del producto que se desea utilizar está basada en evidencia científica, y que los estudios que aportan evidencia de la acción de los ingredientes son válidos.

Estas son algunas situaciones en las que el aporte nutricional de los alimentos puede no ser suficiente:

- Actividad física incrementada y no obtener suficiente nutrición a partir de la ingesta de alimentos.
- Tiempo insuficiente para las comidas y los descansos posteriores a las comidas (durante los campos de entrenamiento, competiciones, etc.).
- Restricciones dietéticas debido a alergias alimentarias.
- No se puede proporcionar un buen entorno para las comidas debido a campos de entrenamiento, viajes de entrenamiento, etc.
- Dificultad para comer debido al estrés, fatiga u otras dificultades digestivas o de absorción.
- Deficiencias nutricionales provocadas por la pérdida de peso o la mala salud.
- Es necesario aumentar la nutrición dependiendo del aumento de peso y las condiciones de entrenamiento.

En las situaciones anteriores, el uso de suplementos puede resultar eficaz. Sin embargo, se requieren conocimientos profesionales para analizar el estado nutricional de la comida y juzgar la eficacia y seguridad de las ayudas

ergogénicas. Le recomendamos que consulte con un nutricionista o dietista profesional antes de utilizarlos.

Al seleccionar un suplemento, revise los siguientes puntos:

- Verifique los ingredientes incluidos en el suplemento y absténgase de usarlo si tiene dudas.
- Consulte el embalaje del producto y el sitio web del fabricante para obtener información relacionada con la seguridad.
- Si el producto lleva una marca de certificación, verifique la confiabilidad y fecha de vencimiento del mismo.

También existe la posibilidad de que se contaminen los suplementos dietéticos. La contaminación se refiere a la inclusión de sustancias prohibidas que no deberían estar presentes en las materias primas. Para reducir el riesgo de contaminación, elija suplementos fabricados en Japón o por empresas que tengan un historial comprobado de no haber causado contaminación en el pasado.

Finalmente, no hay garantía de que los suplementos sean seguros. No es seguro utilizar un suplemento porque alguien lo recomienda y también es peligroso recomendar un suplemento a otras personas si no se conocen sus ingredientes. Usted es el único responsable del uso propio de estos suplementos. Por favor, no aborde casualmente el tema de tomar suplementos, sino más bien considere cuidadosamente su propia situación y el producto que desea utilizar antes de decidirse a hacerlo.



2. Famosos *kenshi* hablan sobre el antidopaje y acondicionamiento

Naoki Eiga

Representante japonés en el 9º, 10º, 11º y 12º Campeonato Mundial de Kendo (WKC); Ganador de la competición individual masculina en el 11º WKC; Entrenador del equipo japonés de Kendo masculino en el 15º WKC; Campeón de Kendo de Japón en el 48º Campeonato de Kendo de todo Japón.

Mi primera experiencia con el procedimiento de prueba de dopaje fue en 1994, en el IX Campeonato Mundial de Kendo celebrado en Francia. Inmediatamente después de la ceremonia de entrega de premios, todos los miembros del equipo japonés ganador debieron participar en la evaluación. Recuerdo sentirme frustrado al pensar que esto se consideraba necesario en kendo.

Sin embargo, no es raro oír hablar de atletas de otros deportes que tienen demasiadas ganas de ganar y despojados de sus medallas a consecuencia de infracciones de dopaje. Creo que la mentalidad de “hacer cualquier cosa para ganar” no es el camino a seguir. Entonces, para demostrar al resto del mundo la justicia y la salubridad del kendo, me di cuenta de la importancia de las pruebas de dopaje en las competiciones de kendo.

Desde el punto de vista del “kendo a lo largo de la vida”, no asegurar ese sentido de justicia a lo largo de mi carrera de kendo podría hacer que todos mis logros fueran inútiles. Como tal, siempre tengo cuidado de seguir las directrices de la AMA, la Agencia Antidopaje de Japón y el Comité Antidopaje de la Federación Japonesa de Kendo, incluso cuando tomo medicamentos para el resfriado cotidianos.

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



Shoji Teramoto

Representante japonés en el 12º, 13º y 14º Campeonato Mundial de Kendo; Entrenador del equipo japonés de Kendo masculino en el 16º, 17º y 19º WKC, campeón de Kendo de todo Japón en el 55º Campeonato de Kendo de todo Japón.

Participé en tres campañas del Campeonato Mundial de Kendo. Como representante del equipo japonés, sentí que *los kenshi de otros países* me observaban de cerca. No limitado a mi desempeño en los partidos, mi comportamiento, etiqueta y conducta también fueron examinados minuciosamente, desde el comienzo de mi calentamiento *pre-shiai hasta el momento en que regresé a mi habitación de hotel*. Creo que ser miembro del equipo de kendo japonés requiere que sea un modelo a seguir para la comunidad de kendo en general. Por lo tanto, me di cuenta de que, si se descubriera que había violado las normas de dopaje, no sólo me estaría lastimando a mí mismo sino también al kendo en general.

Los seminarios de sensibilización antidopaje se convirtieron en parte del menú del campo de entrenamiento del equipo nacional japonés de kendo desde la campaña del 12º Campeonato Mundial de Kendo. En ese momento, pudimos consultar con confianza a los médicos y entrenadores del equipo sobre los tipos de medicamentos que eran seguros de usar. Ahora, incluso cuando no me estoy preparando para la competición, sigo teniendo cuidado con los medicamentos que debo tomar. He participado en varios controles antidopaje y los considero una oportunidad importante para demostrar que soy un deportista limpio.

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

De acuerdo con la filosofía del kendo, apoyo totalmente el mensaje "Juega Limpio".



Chinatsu Murayama

Representante japonés en el 12º y 14º Campeonato Mundial de Kendo; Campeona de Kendo de todo Japón en los 44º, 45º, 46º, 48º y 50º Campeonato de Kendo femenino de todo Japón

He participado en pruebas de dopaje varias veces en mi carrera. Cuando sea seleccionado para una prueba, el Oficial de Control de Doping le pedirá que lo acompañe inmediatamente después de la competición. Negarse a acompañar al oficial se considera una infracción de dopaje. Ya sea que gane o pierda una competición, me gusta tomarme un tiempo para reflexionar sobre mi desempeño y ponerme al día con las personas que me apoyaron durante todo el día. En algunos casos, simplemente estoy ansiosa por llegar rápido a casa. Recuerdo que al principio me sentí frustrada por el largo proceso de evaluación.

Sin embargo, después de asistir a los seminarios antidopaje celebrados durante los campos de entrenamiento de la AJKF y aprender más sobre el mensaje antidopaje, llegué a apreciar la necesidad de realizar pruebas y mi responsabilidad de participar en ellas. Que los atletas muestren su apoyo al concepto de juego limpio de esta manera es una parte importante de la educación integral para los jóvenes. Es una verdad desafortunada que incluso los jóvenes se dopen y abusen 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 manera de contribuir a nuestra sociedad a través del kendo.



III. Fuentes adicionales de información sobre antidopaje

1. Fuentes de información sobre antidopaje

- Agencia Mundial Antidopaje (AMA)
<https://www.wada-ama.org/>
- Referencia global de drogas en línea (Global DRO): este sitio proporciona a los atletas y al personal de apoyo información sobre el estado prohibido de sustancias específicas según la Lista de Prohibiciones actual de la WADA.
<https://www.globaldro.com/>
- Federación Internacional de Kendo (FIK)
Teléfono: +81-3-3 234-6271
Fax: +81-3-32 34-6007

2. Hoja de registro de condición de kendo

Fecha - / / Día - Clima/Temperatura - Peso - kg

Los objetivos de hoy						
Keiko /detalles del entrenamiento						
La condición actual						
Condición corporal	Bueno	5	4	3	2	1 Malo
Condición técnica	Bueno	5	4	3	2	1 Malo
Condición mental	Bueno	5	4	3	2	1 Malo
Evaluación Diaria						
			Sí	No	Notas	
1. Dormí bien			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2. Tuve un buen día en la escuela			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3. Pude concentrarme durante el entrenamiento			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4. Me sentí adecuadamente hidratado			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5. Tuve suficiente para comer			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6. He sido consciente de mi condición			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Reflexiones						

Utilice esta hoja de registro de condición antes y después del *keiko* para comprender y monitorear su condición. Tanto el atleta como el entrenador pueden completar el último cuadro denominado "Reflexiones".

3. El Concepto del Kendo

El Concepto del Kendo

El concepto del kendo es disciplinar el carácter humano mediante la aplicación de los principios de la *katana* (espada).

El Propósito de Practicar Kendo

El propósito de practicar kendo es:
Moldear la mente y el cuerpo,
Cultivar un espíritu vigoroso,
Y mediante un entrenamiento correcto y rígido,
Esforzarnos por mejorar en el arte del kendo,
Tener en estima la cortesía y el honor humanos,
Asociarse con los demás con sinceridad,
Y perseguir siempre el cultivo de uno mismo.

Esto hará que uno pueda:
Amar a su país y a su sociedad,
Contribuir al desarrollo de la cultura,
Y promover la paz y la prosperidad entre todos los pueblos.
(Establecido el 20 de marzo de 1975)

La Mentalidad de la Instrucción del Kendo y su Explicación

El Significado del *Shinai*

Para la correcta transmisión y desarrollo del kendo se debe esforzar en enseñar la forma correcta de manejar el *shinai* de acuerdo con los principios de la espada. Kendo es una forma en la que el individuo cultiva la propia mente (el yo) con el objetivo del *shin-ki-ryoku-itchi* (unificación de mente, espíritu y técnica) utilizando el *shinai*. La “espada-*shinai*” no sólo debe estar dirigida al oponente sino también a uno mismo. Por tanto, el objetivo principal de la instrucción es fomentar la unificación de mente, cuerpo y *shinai* a través del entrenamiento en esta disciplina.

Reiho - Etiqueta

Al dar instrucciones, se debe poner énfasis en la etiqueta para fomentar el respeto por el oponente, y nutrir a las personas con un carácter digno y humano.

Incluso en los combates competitivos, se da importancia a mantener la etiqueta en el kendo. Por lo tanto, el énfasis principal debe ponerse en la instrucción en el espíritu y las formas de *reihō* (etiqueta) para que el practicante pueda desarrollar una actitud modesta ante la vida y realizar el ideal de *koken-chiai* (el deseo de lograr la comprensión mutua y el mejoramiento de la humanidad a través del kendo).

Kendo a lo largo de la vida

Mientras se imparte instrucción, se debe alentar a los estudiantes a aplicar todo el cuidado posible a las cuestiones de seguridad y salud, y a dedicarse al desarrollo de su carácter a lo largo de sus vidas.

Kendo es una “forma de vida” que las generaciones sucesivas pueden aprender juntas. El objetivo principal de la enseñanza de kendo es animar al practicante a descubrir y definir su camino en la vida a través del entrenamiento en las técnicas de kendo. De este modo, el practicante podrá desarrollar una rica perspectiva de la vida y podrá poner en práctica la cultura del kendo, beneficiándose así de su valor en su vida diaria a través de un mayor vigor social.

14 de marzo de 2007
Federación Japonesa de Kendo

Conclusión

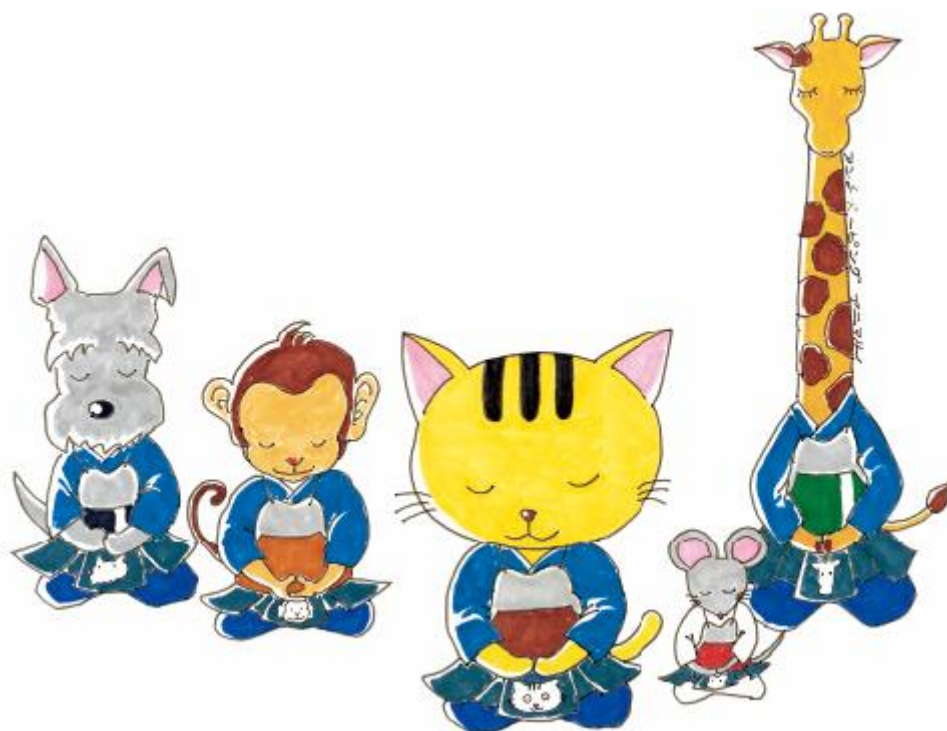
Este manual revisado fue preparado por los miembros del Comité Antidopaje de la Federación Japonesa de Kendo (Kazuya Kameo, Akira Kozawa, Koichiro Sueyoshi, Yukiko Kadono, Ayano Hamai y Masayuki Miyasaka), con la cooperación de la Sra. Masako Yoshida de la All Japan Kendo Federation. Secretaría de la Federación Japonesa de Kendo. Para redactar la segunda sección, “Construyendo mentes y cuerpos que resistan el dopaje”, le preguntamos a la Sra. Akiko Yamada, nutricionista deportiva certificada de Green Hospitality Food Service Co. Las ilustraciones son de Masato Kadono.

Posteriormente, el Comité Antidopaje de la FIK decidió producir una versión en inglés del manual y confió la tarea a Bunkasha International Inc. Este manual es una traducción al español de dicha versión, realizada por el Dr. Antonio Tejero-de-Pablos.

Si encuentra algo en el texto que es ambiguo, incorrecto o incompleto, no dude en notificarlo a la Secretaría de la Federación Internacional de Kendo (Tel. +81-3-3234-6271 Fax. +81-3-3234-6007).

Gracias por su cooperación.





Fecha de publicación: Noviembre de 2012 (1.^a edición, 1.^a impresión)

Abril de 2017 (1.^a edición, 2.^a impresión)

Septiembre de 2023 (2.^a edición)

Emitido por: Federación Internacional de Kendo

〒102-0074

2F Yasukuni Kudan Bldg, 2-3-14 Kudan-Minami, Chiyoda-ku, Tokio

Teléfono: +81-3-3234-6271

Fax +81-3-3234-6007