

Dos cuerpos ovetenses de color de plata



MANUEL NOVAL MORO



María José García (i), subcampeona del mundo de la IFFB Pro de fisiculturismo y Carmela Fernández (d), segundo puesto en la competición mundial de la PCA

María José García queda subcampeona del mundo de la IFFB Pro de fisiculturismo, y Carmela Fernández logra el segundo puesto en la competición mundial de la PCA

27 nov 2023 . Actualizado a las 05:00 h.



Comentar · 0

Noviembre ha sido un mes excelente para el fisiculturismo asturiano. Dos competidoras ovetenses consiguieron hacerse con la medalla de plata de los campeonatos del mundo en los que participaron. **María José García** lo consiguió en **la liga profesional, IFBB Pro**, en el campeonato celebrado el día 18 en **Portugal**. **Carmela Fernández**, en la competición de **la Physical Culture Association (PCA)**, el día 19 en **Málaga**. Ambos logros son el resultado de mucho esfuerzo y sacrificio.

María José García ganó su flamante medalla de plata en la categoría *wellness*, que se caracteriza por una **mayor masa muscular en el tren inferior**. El hecho de que una española se colase en el segundo puesto en esta categoría profesional es un logro extraordinario, ya que por sus características genéticas las reinas en este campo suelen ser mujeres brasileñas o africanas.

«**Me iba a retirar y ahora no sé lo que voy a hacer**», bromea respecto a este buen resultado. Porque aunque tenía expectativas altas, esa no era en realidad la cuestión. «Si estás orgullosa y has cumplido todos los meses previos, todos los culturistas antes de subirnos a la tarima, independiente del resultado, tenemos una satisfacción y un orgullo que no se puede describir. Piensas: quede como quede, yo ya gané», explica. La sensación del trabajo bien hecho, del enorme sacrificio llevado a buen puerto, es lo más satisfactorio. Y, obviamente, si encima consigue un premio como quedar segunda del mundo, mucho mejor.

María José García lleva **nueve años compitiendo**, y toda la vida vida vinculada al deporte y la competición. Era un bebé cuando empezó en la piscina, y hasta los 17 o 18 entrenó en alto rendimiento en natación. Desde entonces, se enamoró de los entrenamientos «en seco»: la sala con las pesas, los discos y los tensores. Pronto se convirtió también en monitora de aerobio y step, hasta que, en 2014, se decidió a competir en fisioculturismo. Entretanto, había estudiado **Nutrición humana y dietética, Ciencias de la Educación Física y Magisterio por Educación Física y por Primaria**.

La nutrición y la preparación física son su profesión, y esta a punto de dar un gran salto con un proyecto en el que lleva trabajando varios años: un gimnasio virtual con clases de ejercicios, pautas nutricionales y formación. Y compagina todo ese trabajo con una disciplina de entrenamiento muy rigurosa. Los dos meses previos a la competición, se **entrena los siete días de la semana**. Por la mañana y por la tarde. Y fuera de temporada, descansa un día, y se permite, de vez en cuando, entrenamientos algo menos intensos.



María José García (2i), subcampeona del mundo de la IFFB Pro de fisioculturismo

Pero está la otra parte, que es quizá más dura: la nutrición. «A la competición llegas muerta de hambre», señala. «Si no tienes cerca una competición, comes un poco más, aunque sigues llevándolo controlado y pesado; y si el sábado tienes una cena, vas y cenas lo que toque». Pero los meses previos a la competición, que es cuando toca definir músculo, **hay que reducir al mínimo la grasa**: «Estás todo el día trabajando, entrenas por la noche y después comes 100 gramos de merluza a la plancha o al horno con cuatro verduras». Esto en un contexto en el que **el nivel de intensidad del entrenamiento no puede disminuir**. Está más cansada, a veces descansa peor, pero tiene que seguir adelante. «Cualquier persona, si quiere, puede entrenar cinco días a la semana, pero la dieta requiere muchísimo autocontrol, muchísima disciplina y fuerza de voluntad», asegura.

El sacrificio es grande hasta el punto de que no faltan días en los que piensa en tirar la toalla. «Medio en broma, llevo varios años diciendo: esta es la última». Porque está el sufrimiento, el sacrificio físico y también **renunciar a ir a eventos a los que te gustaría ir**. Por ejemplo, si hay una comida familiar, tiene solo dos opciones: o no ir o asistir y llevar su propia comida. En ciertos momentos, no se puede salir ni un centímetro del camino que tiene trazado, porque eso marca la diferencia. En este caso, todo el sacrificio ha merecido la pena, y la ha situado entre **las grandes a nivel mundial**.