

# INDICE MUSCULO-OSEO

*“Dime que chasis/esqueleto tienes y te diré cual debería ser tu motor/músculo”*

Una pregunta frecuente de los jugadores es: Cuánto más puedo pesar? Cuánto más puedo subir el músculo?

La respuesta depende de muchos factores, a saber:

- Edad del jugador (tanto biológica como madurativa, las cuales pueden ser muy diferentes)
- Años entrenando en forma constante en gimnasio (muchos años, menor posibilidad de crecer y viceversa)
- Puesto (obviamente mayor requerimiento en forwards)
- Nivel de juego (niveles más altos requieren valores más grandes)
- Cantidad, calidad, proporción y distribución de alimentación
- Adecuada hidratación (el 75% del peso muscular es agua)
- Cantidad, calidad del descanso (durante la noche y entre sesiones de entrenamiento y partidos)
- Y de los genes, tanto en tamaño del esqueleto, como de su forma. Esqueletos grandes alcanzarán más kilos de músculo que esqueletos pequeños y huesos largos tomarán más trabajo en desarrollar musculatura que huesos cortos.

Una consideración importante es que no hay necesidad de desarrollar el *máximo* posible de músculo sino una relación *óptima* debido a que se tiene desplazar ese peso con velocidad sin perder aceleración ni potencia. Más, no siempre es mejor. Y sí puede hacerse diferencia manteniendo un nivel adecuado de masa adiposa (grasa) al no cargar un lastre innecesario.

Si pasamos a los números, comparemos un varón de 20–30 años recreacional con un jugador a nivel club y seleccionado mayor URBA (primera línea, resto de forwards y tres cuartos), en relación a su tamaño de esqueleto con su músculo, además de los datos de peso y talla:

	1 LINEA			2-3 LINEA		BACKS	
	ARGOREF	URBAREF	URBAMAYOR	URBAREF	URBAMAYOR	URBAREF	URBAMAYOR
<b>PESO</b>	74,7	101,8	117,6	91,9	108,8	78,5	85,8
<b>TALLA</b>	175,4	176,8	180,4	183,9	188,3	175,6	177,1
<b>MASA MUSCULAR</b>	36,0	48,6	54,6	44,8	52,0	39,0	43,9
<b>MASA OSEA</b>	8,5	10,5	12,4	9,9	11,8	8,9	10,3
<b>Indice</b>							
<b>MUSCULO-OSEO</b>	4,24	4,66	4,42	4,54	4,44	4,40	4,27

**Referencias:**

ARGOREF: Varones recreacionales de Bs.As. 20-30años

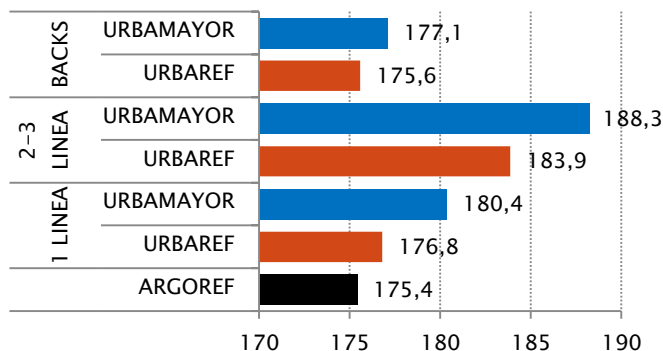
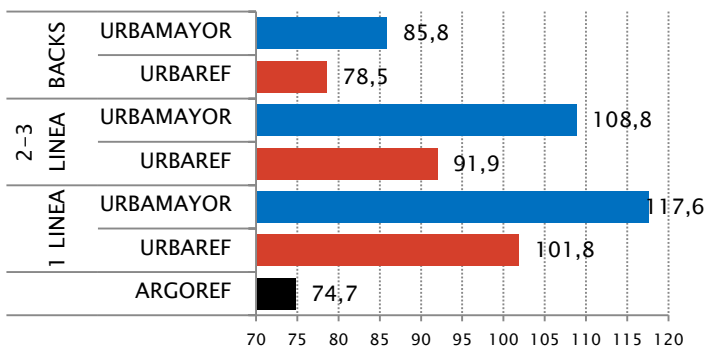
URBAREF: Base de datos de jugadores de clubes del torneo de URBA

URBA MAYOR: Seleccionado mayor URBA 2011 (sin jugadores PLADAR)

**Gráficamente:**

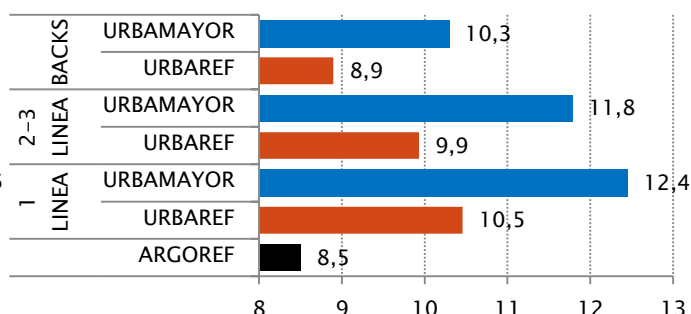
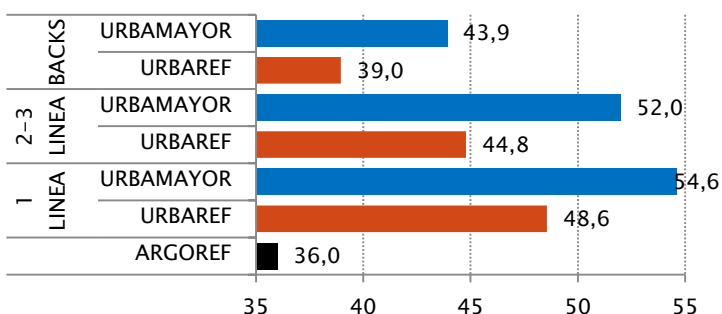
**PESO**

**TALLA**

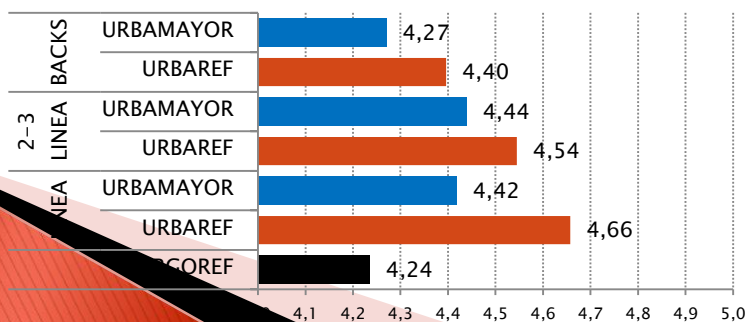


**MASA MUSCULAR**

**MASA OSEA**



**INDICE MUSCULO/OSEO**



Es interesante ver como a índices músculo-óseos similares varían considerablemente los kilogramos de músculo, esto debido a las diferencias de masa ósea.