

Halterofilia

Halterofilia o **levantamiento olímpico de pesas** es un deporte consistente en el levantamiento de la mayor cantidad de peso posible en una barra en cuyos extremos se fijan varios discos, los cuales determinan el peso final a levantar. A dicho conjunto se denomina haltera.

Existen dos modalidades de competición: **arrancada** y **dos tiempos** o *envión*. En la primera, se debe elevar, sin interrupción, la barra desde el suelo hasta la total extensión de los brazos sobre la cabeza. En la segunda, se ha de conseguir lo mismo, pero se permite una interrupción del movimiento cuando la barra se halla a la altura de los hombros.

Se desarrolló en Europa durante el siglo XIX aunque tiene antecedentes en épocas anteriores. En 1905 fue fundada la Federación Internacional de Halterofilia, que regla el deporte.

Formó parte de los deportes de los Juegos Olímpicos de los Atenas 1896 y de los Saint Louis 1904, aunque desapareció en 1908, pero se reincorporó en Amberes 1920. La categoría femenina no entró en el programa olímpico hasta los Juegos Olímpicos de Sídney 2000.

En los gimnasios de la halterofilia se requiere de unas cantidades de implementos como son:

Barras (palanquetas), discos (de 1; 2,5; 5; 10; 15; 20 y 25 Kg.), parales para barras, tacos de altura, bancos (asientos), plataformas y otros.

Se le considera como el más genuino deporte de fuerza pero además exige gran destreza y actitud mental excepcional. El levantamiento de pesas o halterofilia implica un entrenamiento a fondo para lograr el desarrollo del atleta sobre la tarima, al obligar a todos los músculos de su cuerpo a realizar una acción que supera ampliamente la suma de los recursos parciales del individuo.

Historia



Primeras versiones de la halterofilia con barras de hierro con enormes bolas de metal en los extremos.

La halterofilia es probablemente uno de los deportes más antiguos. Podemos situar sus orígenes en torno al año 3600 a.C. en China, allí los emperadores practicaban ejercicios de fuerza. También en la dinastía Chow (1122 a.C.) los soldados, como requisito imprescindible para formar parte del ejército, tenían que levantar una serie de pesos. La mayoría de los historiadores apuntan al luchador griego Milón de Crotona como el pionero del levantamiento de pesas. El siglo VI a.C. en Grecia fue conocido como la Época de Fuerza, el levantamiento de grandes piedras sentó las bases de la actual halterofilia. En el siglo XIX, principalmente en Europa Central, existía la costumbre de realizar exhibiciones de fuerza en tabernas, levantando una barra de hierro con enormes bolas de metal en los extremos. A finales de ese siglo, la halterofilia era una dedicación casi exclusiva de los profesionales del circo, como los hermanos Saxon. Más tarde comenzó a realizarse con carácter *amateur*, organizándose competencias entre clubes.



Dimitrios Tofolas campeón olímpico de halterofilia en 1906 por Grecia y uno de los primeros exponentes de este deporte.

En la primera Olimpiada Moderna, celebrada en Atenas en 1896, la halterofilia fue incluida como deporte olímpico. Se destacó el inglés Launceston Elliot que levantó, con una sola mano, 71 kg. En París en 1900 no se celebró competición. En los Juegos Olímpicos de Sant Louis 1904, el griego Pericles Kakousis logró levantar 111,67 kg. Posteriormente se sucedieron ocho años sin levantamiento, y volvió a incluirse en Amberes en 1920. Los participantes ya se dividieron en categorías según su peso: pluma, ligero, medio, semipesado y pesado. En 1928 en Ámsterdam se instituyeron tres modalidades: arrancada, desarrollo y tiempo. Más tarde en Munich 1972 se introdujeron nuevas categorías de peso: mosca y superpesado. Actualmente se compite en dos modalidades: arrancada y dos tiempos.

En 1987 se celebró el primer campeonato de halterofilia femenina y el Comité Olímpico Internacional aprobó en 1997 la participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos. Las categorías de peso sufrieron un nuevo cambio.

Actualmente se configuran de esta manera: ocho categorías masculinas y siete femeninas definidas por el peso corporal.

En 1905 se fundó en París la Federación Internacional, en la que se integraron inicialmente catorce países. A partir de esta fecha se empezaron a fundar Federaciones Nacionales.

En 1920 se estableció la Federación Internacional de Halterofilia (en francés: '**Fédération internationale d'haltérophilie**'), una organización *amateur* cuyo nombre oficial en la actualidad es *International Weightlifting Federation (IWF)*, integrada por las federaciones *amateurs* de diversos países. Esta es la entidad encargada de controlar y regular todos los encuentros internacionales de levantamiento de pesas a nivel mundial. Además, entre sus atribuciones está la de homologar los récords. En los campeonatos mundiales, Juegos Olímpicos, campeonatos continentales y juegos regionales, así como en torneos internacionales, sólo podrán utilizarse las barras, los sistemas de luces para jueces, las básculas y los cronometradores aprobados por la IWF. Estas competiciones se organizan con base en dos movimientos individuales — arrancada y dos tiempos— y con las diez categorías de peso corporal.

En la década de 1980 los levantadores de la Unión Soviética dominaron las competencias internacionales en la categoría de más de 110 Kg., alcanzando y excediendo los 210 Kg. en arrancada y los 265 Kg. en la modalidad de dos tiempos, para un total de 465 kg. Hasta 1956 no se reconocieron las pruebas de levantamiento de pesas con una sola mano en competencias internacionales.

Las relaciones de poder han sufrido cambios importantes en las últimas décadas. A principios de siglo, Austria, Alemania y Francia eran las naciones más exitosas; después fue Egipto y unos años más tarde Estados Unidos reinó. En la década de 1950 y las décadas siguientes, tres levantadores de pesas de la Unión Soviética desempeñaron el papel de protagonistas, con Bulgaria que se convertiría en su rival principal. Desde mediados de los años 90, sin embargo, Turquía, Grecia y China se han catapultado a la cabeza. La potencia más reciente en el levantamiento de pesas, en la categoría masculina, es Grecia. En la categoría femenina, China ha sido dominante desde el principio, con otros países asiáticos emergentes como fuertes contendientes a los títulos

de campeón. En la general, sin embargo, Europa es el continente más poderoso en las competiciones, de ambos sexos.

Levantamiento de pesas hoy

La Federación Internacional de Halterofilia (IWF) cuenta hoy con 167 naciones afiliadas. Aproximadamente diez mil levantadores de pesas participan anualmente en las competiciones oficiales; sin embargo, es una herramienta indispensable para el desarrollo de resistencia para todos los deportes y miles de millones de personas en todo el mundo prefieren entrenamientos con las barras por el bien de su forma física. Las cifras de entrada de los campeonatos del mundo se han incrementado año tras año. El récord de participación se registró en el Campeonato Mundial de 1999 en Atenas, Grecia, con un total de 660 atletas de 88 países participantes.

Halterofilia en los Juegos Olímpicos

Desde 1896, el levantamiento de pesas aparece en 20 Juegos Olímpicos. En la edición vigésimo primera del deporte olímpico en Sydney, el programa por primera vez incluye a competidoras mujeres. El levantador de pesas olímpico más exitoso de todos los tiempos es el turco Naim Suleymanoglu, quien ganó tres títulos de campeón olímpico (1988, 1992 y 1996). El Húngaro Imre Földi es poseedor del récord de ser cinco veces medallista olímpico (1960, 1964, 1968, 1972 y 1976), mientras que el estadounidense Norbert Schemansky es el único que ganó medallas en cuatro Juegos: una de plata en 1948, de oro en 1952, de bronce en 1960 y 1964.

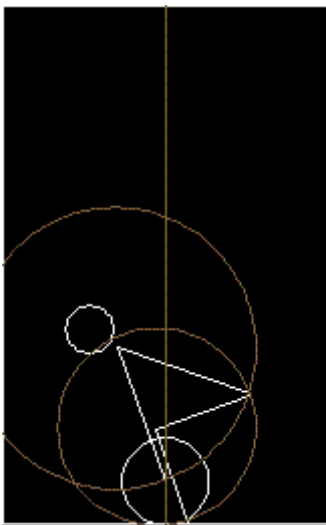
Categorías de competencia

La disciplina de levantamiento de pesas se divide en rama femenina y masculina. Ambas ramas se dividen en categorías corporales; en la rama femenina existen siete categorías, 48 Kg., 53 kg., 58 kg., 63 kg., 69 kg., 75 kg. y más de 75 kg. En la rama masculina existen ocho categorías, 56 kg., 62 kg., 69 kg., 77 kg., 85 kg., 94 kg., 105 kg. y más de 105 kg.

En las olimpiadas o campeonatos internacionales, los competidores en la modalidad de arrancada, suelen levantar de 41 a 68 kg. por encima de su peso corporal y en la modalidad de dos tiempos, de 82 a 100 kg. El levantador que consiga levantar el mayor peso agregado en las dos modalidades gana la competición. Si dos o más competidores de la misma categoría levantan el mismo peso, se declara vencedor al de menor peso corporal.

Ejercicios de competencias

Arrancada



Arranque.

Es el primer ejercicio de competencia. Consiste en levantar la barra desde el piso hasta por encima de la cabeza con una completa extensión de los brazos en una sentadilla, todo en un solo movimiento. Este ejercicio es el más técnico dentro del levantamiento de pesas.

La barra estará colocada horizontalmente delante de las piernas del levantador. Será agarrada, manos en pronación, y alzada en un solo movimiento desde la plataforma hasta la completa extensión de ambos brazos verticalmente sobre la cabeza, mientras se desplazan las piernas en tierra o se flexionan. La barra pasará con un movimiento continuo a lo largo del cuerpo, del cual ninguna parte, a excepción de los pies, puede tocar la tarima durante la ejecución del levantamiento.

La extensión (hacia atrás) de la muñeca no deberá efectuarse hasta que la barra haya sobrepasado la cabeza del levantador.

El levantador puede recuperarse utilizando el tiempo que necesite del *split* o *squat* y colocar los pies en la misma línea, paralelos al plano de su tronco y de la barra. El juez dará la señal tan pronto como el levantador esté totalmente inmóvil en todas las partes de su cuerpo. El peso levantado debe ser mantenido en la posición final de inmovilidad, permaneciendo los brazos y

piernas extendidos. Los pies en la misma línea, paralelos al plano de su tronco y de la barra, hasta que el juez dé la señal de "tierra".

La señal de tierra debe ser audible y visible y debe estar colocada al lado del juez central (frente al levantador).

Dos tiempos

Este ejercicio consiste en levantar la barra desde el piso hasta los hombros con una sentadilla. Posteriormente se recupera en posición de pie, para iniciar la segunda fase denominada *jerk*, realizando una flexión de las piernas empujando la barra por encima de la cabeza con una tijera al mismo tiempo, posteriormente se recupera colocando los pies en paralelo para poder descender la barra al piso.

Hay dos fases diferentes en este movimiento: en la primera (*clean* o cargada), el competidor levanta la barra desde el suelo realizando un tirón y sentadilla para colocarse bajo la misma. Luego se levanta erguido sujetando la barra a la altura de los hombros; en la segunda (*jerk* o enviación), doblando mínimamente las rodillas, levanta la barra por encima de la cabeza, tomando impulso con las piernas y extendiendo los brazos por completo. El levantador debe mantener los pies en el mismo plano durante todo el proceso y extender en la segunda fase las piernas completamente.

Hay una variante de la modalidad de dos tiempos (*push jerk*) en la que está permitido colocar los pies en diferente plano y mantener las piernas flexionadas. La mayoría de los levantadores realizan el segundo movimiento flexionando un poco las piernas y las estiran de repente, provocando un efecto muelle, momento en el que bajan el cuerpo para colocarse debajo de la barra, completando así el levantamiento.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Wikipedia "La Enciclopedia Libre": <http://es.wikipedia.org/wiki/Halterofilia>
- ✓ <http://www.ibertalleres.com/guias/Guia%20deportes%20adaptados%20de%20Valencia/15halterofilia/02.htm>.