



MARIA DE LA PUENTE



EDITORIAL - Juan José Cifuentes

CITA CON ... - Lidia Valentín

ENTRENAMIENTO (Fundamentos)

DEPORTE Y EDUCACION - Dr. Gonzalo Moneva

CTE.NAC.DE JUECES - Fco. Javier Lois

TECNICA DE LOS EJERCICIOS - Manuel Galván

HISTORIA

CTO. EUROPA JUNIOR '07

COPA FEDERACION SUB-16/18

JORNADA NAC. TECNICA



TRES OROS EN EL EUROPEO JUNIOR

EDITORIAL

ESTAMOS SALTANDO LA BARRERA

----- Juan José Cifuentes -----

Ninguno de todos cuantos vivimos a diario la Halterofilia Española estamos conformes con la realidad que manejamos. Cada cuatro años, con ocasión de los Juegos Olímpicos, toda España calibra, (y es un hecho cierto), la importancia de los deportes nacionales en función de su presencia, - o no -, entre los asistentes clasificados para los Juegos.

Vivimos en nuestro deporte momentos de transición, luchamos por superarlos, vencerlos, traspasar la barrera, y entrar en la tierra prometida, en el lisonjero paraíso en el que anidan los grandes, los elegidos..., en el que queremos ver situada la Halterofilia Española.

Y mientras llegamos a ese punto, debemos ser felices por estar presentes, debido a nuestros merecimientos, en el evento. Y, una vez mas, lo estaremos. Aún no se conoce el número de representantes, pero, si sabemos que está asegurada nuestra presencia.

La Halterofilia Española, y cuantos a nivel autonómico la representamos y dirigimos, sabe, sabemos, que es necesario adaptarse al tiempo en que vivimos, ver la forma en que, de esta realidad que representa la juventud actual, puedan surgir figuras para la futura Halterofilia. Es difícil. La Halterofilia exige esfuerzo, trabajo, dedicación, disciplina y, la juventud de hoy día busca tranquilidad, sosiego, paz...

Decía Gandhi que "la inspiración divina llega cuando el horizonte es mas negro", y es verdad. La ausencia de salidas fuerza el pensamiento, y hace que el colectivo se agarre a un clavo ardiente, a la salida que se encuentre... Y desde ahí, a luchar de nuevo. Cuando Manolo Galván y la Escuela Tinerfeña, atisbaron una salida, la halterofilia hispana se aferró a ella. Todos éramos conscientes, como ya decía Marco Aurelio de que "el arte de vivir se parece mas al pugilismo que a la danza", es decir que la supervivencia, la simple supervivencia, exige lucha, dedicación, esfuerzo, confianza.



2007 marca el momento, y por ello nuestro Presidente Emilio Estarlik debe sentirse feliz y satisfecho, de haber logrado que, paulatinamente, la halterofilia española resurja, y desde las edades mas tiernas, vaya traspasando la barrera que, (samos conscientes de que hay que dar tiempo al tiempo), nos situará al lado de los grandes en el concierto mundial. España ha descubierto el camino, supo

adaptarse al tiempo. Una nueva remesa de jóvenes entrenadores, conscientes del peligro que se cernía, fueron a los colegios, a los colectivos de jóvenes, los integraron, -convenciendo, que es difícil -, a sus familias, y , trabajando con esa base, con nuevos planteamientos adaptados a las edades que se manejan, están logrando la difícil integración de ese germen juvenil en la halterofilia de toda la vida. Los viejos, los reacios, los "listillos" que auguraban que los "renovadores" terminarían estrellándose, ya se suman, convencidos, a la realidad que invade nuestro deporte. El futuro es nuestro. Ya estamos seguros de poseerlo. El problema que tenemos no es ya la elección de un camino, ahora es la integración de todos en ese camino elegido.



El C.S.D debe de reconocer este esfuerzo. En muchos lugares de España, docenas de técnicos de la Federación, tratan de orientar hacia la disciplina olímpica de la Halterofilia a una pléyade de jovencitos, ayudando a

sus padres en la formación y educación de los niños, fomentando en ellos el compañerismo, el trabajo, el sacrificio, la satisfacción de luchar por conseguir un logro...

Esa es la misión del deporte en la sociedad y la Federación Española de Halterofilia está, en bien de todos, embarcada en esa misión.



2008 es final de etapa olímpica. Algunos españoles participaron en los Juegos de Beijín. Aquellos que no alcancen selección nominal y quieran ocupar las plazas conseguidas por el equipo nacional, deberán acatar los criterios de la Dirección Técnica que, como es lógico, enviará lo mejor para representar a España y la Halterofilia Española del mejor modo posible. Ya se ha presentado un Juez que puede ser designado para ocupar plaza olímpica. En breve, se determinarán los nombres de los participantes Españoles. Desde aquí deseamos que las plazas sean las máximas posibles, y, a quienes sean designados, ¡Suerte y éxito!.

PORTADA

Cita con:

Lidia Valentín

Ficha técnica

- Categoría: **75 Kg.**
- Mejor marca en Arrancada: **115 Kg.**
- Mejor marca en Dos Tiempos: **135 Kg.**
- Mejor marca en Total Olímpico: **250 Kg.**
- Clasif. en el Ranking Nacional: **1ª en categoría 75 Kg.**

Fecha y lugar de nacimiento

10-02-1985 en Ponferrada (León)

Profesión Deportista

¿Cuanto tiempo llevas en la Residencia Joaquin Blume? 7 años

¿Cómo conociste la Halterofilia? ¿Quién te introdujo en ella?

Yo practicaba baloncesto, y conocí a Isaac Alvarez y me introdujo en ella.

¿En que empleas tus ratos de ocio?

En ir de compras, en ir al cine y en dormir mucho.

¿Qué hacías antes de llegar a Madrid?

Estudiar la E.S.O. y hacer varios deportes.

¿Practicas otros deportes, además de las pesas?

No, ya que éste me ocupa todo mi tiempo.

¿En qué etapa crees que estás dentro de tu carrera deportiva?

En la mejor etapa. Nunca había estado tan bien, tanto en marca como en ranking.

¿Qué te ha dado la Halterofilia?

Muchas alegrías y a la vez tristezas, y mucha disciplina.

¿Esperabas más o menos?

La verdad es que cuando empecé no esperaba llegar tan lejos, y ahora sé que puedo dar más de mí.



Valorando objetivamente el esfuerzo que has empleado en este deporte, ¿crees que estás en el sitio que mereces? O ¿consideras que has tenido mala suerte?

Creo que he trabajado bien para estar donde estoy, y creo que en ocasiones sí he tenido suerte.

¿Qué es lo más duro de este deporte?

Estar lejos de la familia, y que es muy sacrificado y no tienes tiempo para casi nada.

¿Qué aconsejarías a los que empiezan?

Que entrenen duro, que con mucho esfuerzo pueden llegar a las metas que se propongan.

¿Cuál es tu meta en el deporte?

Ir a las Olimpiadas y hacer un buen papel.

¿Y en la vida?

Compartirla con mi familia, y llegar a lo que me proponga.

¿Cómo ves tú la situación del deporte en la actualidad?

Creo que vamos por buen camino, cada año vamos mejorando las marcas.

PORTEADA

Entrenamiento

Prof. Lic. Dr. Iván Román Suárez

FUNDAMENTOS GENERALES DE LA TÉCNICA Y METODOLOGÍA DE LA ENSEÑANZA DE LOS EJERCICIOS CON PESAS Y SUS INDICADORES DE LA CARGA

FUNDAMENTOS GENERALES DE LA TÉCNICA

Como técnica deportiva se puede definir al conjunto de métodos y formas de los movimientos, que aseguran el óptimo aprovechamiento de las cualidades del atleta.

Los ejercicios especiales o de coordinación muscular presentan un carácter de velocidad-fuerza, ya que tanto la fuerza como la rapidez de la contracción muscular juegan un papel fundamental en la ejecución de los mismos. La técnica deportiva debe asegurar, en primer término, la posibilidad de aprovechar el máximo estas cualidades.

La técnica deportiva se desarrolla sin cesar. Este desarrollo está condicionado por el nivel de desarrollo de las ciencias aplicadas al deporte y la experiencia que emana de la práctica.

La técnica de ejecución de un mismo ejercicio varía individualmente, adaptándose a las características de cada atleta, por lo que pasa a constituir la técnica individual de este (estilo)

Para analizar la técnica de un movimiento, debemos conocer las estructuras que lo forman: la estructura dinámica, estructura cinemática y estructura rítmica.

La estructura dinámica nos indica la forma en que el atleta distribuye la aplicación de la fuerza sobre la palanqueta durante la ejecución del movimiento. En la figura No.1 podemos observar in dinamograma que refleja la fuerza aplicada por un atleta durante las primeras fases del ejercicio Arranque parado.

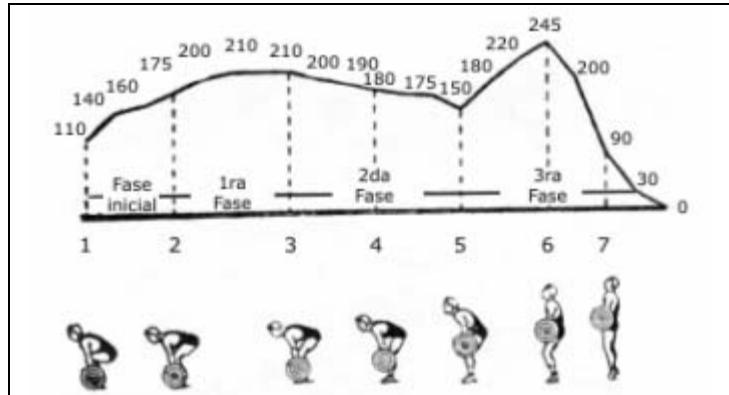


Figura 1.

La estructura cinemática revela la translación de los segmentos del cuerpo en el espacio durante la ejecución del movimiento. En la figura 2 se puede observar el análisis cinemático de un halón de arranque.

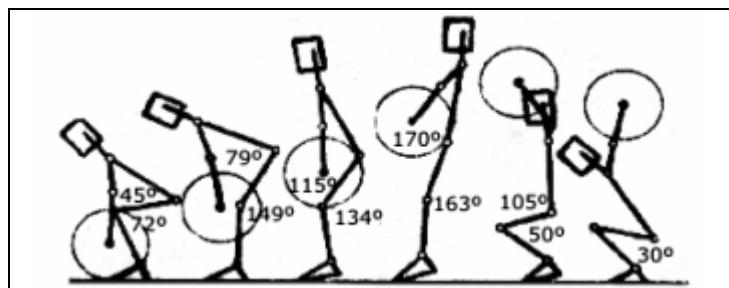


Figura 2.

La estructura rítmica es la interrelación en el tiempo de los componentes que integran el ejercicio.

Cada ejercicio es una acción compleja, integrada por procedimientos, partes, fases y sus componentes más sencillos, los elementos.

Para una cabal comprensión se hace necesario definir el concepto de fundamento de la técnica. Se entiende como fundamento de la técnica al conjunto de las partes más importantes que constituyen los ejercicios, así como su correcta sucesión. La ausencia o incorrecta ejecución de una de estas partes, o la alteración del ritmo característico, reduce la eficacia de la acción ejecutada o impide terminarla.

Técnica del arranque parado. El arranque parado consiste en el levantamiento de la palanqueta, en un solo procedimiento, desde la plataforma hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza. El movimiento debe realizarse de forma continua y sin que toque la plataforma otra parte del cuerpo que no sean los pies, y termina una vez que el atleta se encuentra de pie, inmóvil y con la palanqueta sobre los brazos extendidos. En la figura 3 aparecen, en forma esquemática, sus componentes.

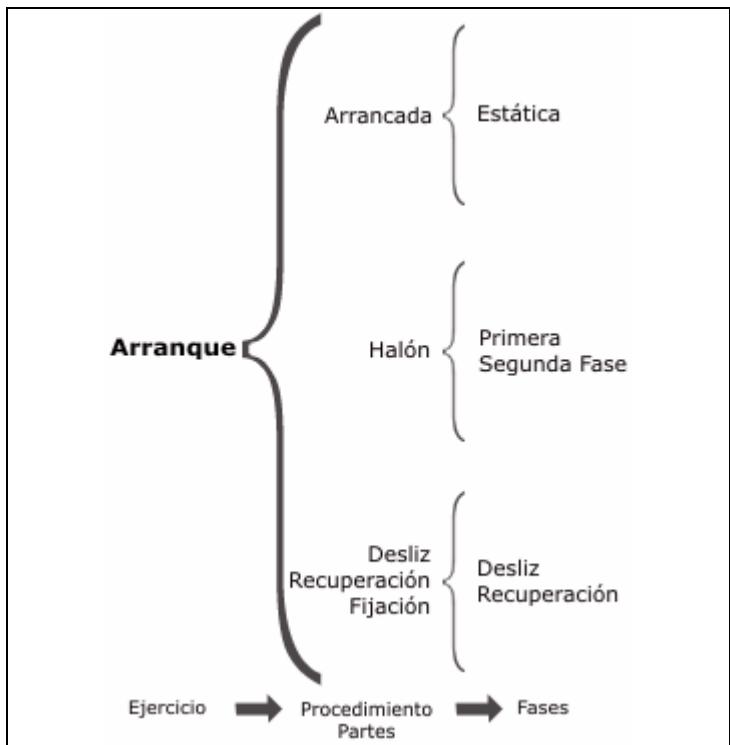


Figura 3.

El arranque parado consta de tres partes fundamentales: la arrancada, el halón, y el desliz con la correspondiente recuperación.

En la arrancada el atleta adopta la posición inicial y se prepara para comenzar el movimiento. Para adoptar la posición inicial del arranque parado, el atleta coloca los pies bajo la barra, aproximadamente a la anchura de la cadera, de forma tal que la proyección vertical de la barra pase por la articulación metatarso-falangica del dedo grueso. Despues de haber colocado los pies, se flexionan las piernas y el tronco hasta que las manos hagan contacto con la barra. El agarre es ancho y la sujeción de gancho.

En la arrancada estática no se producen movimientos de la palanqueta ni del atleta.

Es necesario que durante toda la arrancada, los brazos se mantengan rectos, la espalda hiperextendida y la cabeza ligeramente levantada. El halón es la parte más importante del arranque parado. Aquí la tarea fundamental es el levantamiento de la palanqueta hasta la altura necesaria, y con la correspondiente velocidad, para cumplirse con éxito el desliz. El halón se divide en dos fases, que se ejecutan de forma continua: la primera y la segunda fase.

La primera fase comienza con la extensión de las piernas hasta que la palanqueta alcanza el nivel del tercio inferior del muslo. Durante la primera fase del halón la palanqueta se mueve hacia arriba y se acerca al atleta, lo que provoca un movimiento compensador de la cintura escapular, que pasa por delante de la barra, tal como aparece en la figura 4 (B).

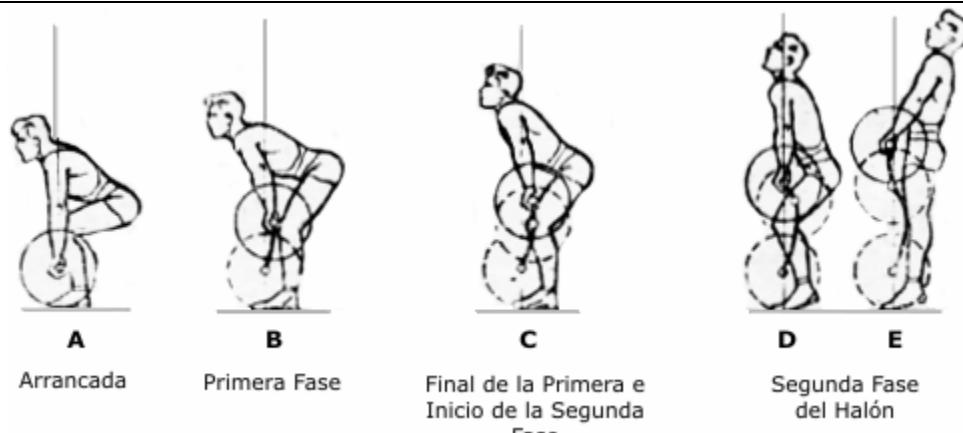
Al alcanzar la barra el nivel de las rodillas, se incorporan al trabajo los extensores del tronco y las piernas se flexionan ligeramente, quedando las rodillas bajo la barra, tal como se describe en la figura 4 (C). Desde esta posición comienza la segunda fase del halón. La segunda fase del halón es la fase más importante del arranque parado. Se inicia con la extensión "explosiva" de las piernas y el tronco hacia arriba, con lo que se transmite una gran aceleración a la palanqueta. Al final de la segunda fase del halón, el atleta se eleva rápidamente sobre la punta de los pies y se eleva la cintura escapular, como se puede ver en las figuras 4 (D) y (E).

Como quiera que la altura alcanzada por la palanqueta al final de la segunda fase del halón es insuficiente para completar el levantamiento, el atleta se ve obligado a deslizarse bajo la palanqueta. En el momento final de la segunda fase del halón el atleta se extiende con gran rapidez. A continuación debe frenar e invertir el sentido del movimiento, para colocarse debajo de la palanqueta.

En el arranque parado se utilizan dos formas de desliz: en tijeras y en semicuclillas. Con el desliz en tijeras se logra una mayor estabilidad de la palanqueta en comparación con la semicuclilla, por lo que es accesible para todos los deportistas. El desliz en semicuclillas es más económico, pues con una menor altura de la palanqueta es posible completar el levantamiento; pero en la semicuclilla es más difícil mantener la estabilidad de la palanqueta, por lo que este desliz requiere un mayor grado de flexibilidad que el de tijera. No obstante, en la actualidad los atletas más calificados utilizan el desliz en semicuclillas. La recuperación consiste en ponerse de pie desde la posición final del desliz. La recuperación del desliz en tijeras se realiza recogiendo ambas piernas hacia la línea media del cuerpo; y la del desliz en semicuclillas extendiendo las

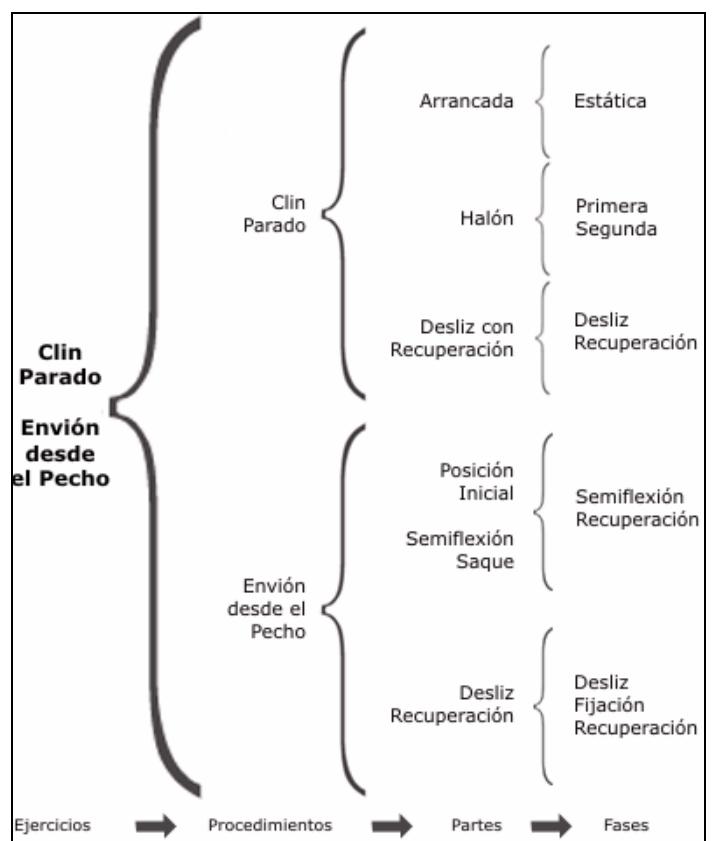
piernas. Al terminar la recuperación, el atleta queda de pie, con la palanqueta sobre los brazos extendidos. A continuación se realiza la fijación del peso, manteniéndose

inmóvil, con los pies alineados y la palanqueta sobre los brazos extendidos.



Es importante tener en cuenta que el ritmo característico del arranque parado comprende tres tiempos. En el primer tiempo se realiza la primera fase del halón; en el segundo la segunda fase del halón y el desliz y en el tercero, recuperación. En el segundo tiempo, el acento recae en la segunda fase del halón, aunque tanto la segunda fase del halón como el desliz se realizan con la máxima rapidez.

Técnica del Clin parado y Envió desde el pecho: Consiste en el levantamiento de la palanqueta en dos procedimientos: el primero desde la plataforma al pecho, Clin parado; el segundo, desde el pecho hasta la completa extensión de los brazos sobre la cabeza, Envió desde el pecho. El ejercicio termina una vez que el atleta se encuentra de pie, inmóvil y con la palanqueta sobre los brazos extendidos, esperando la señal del árbitro para bajar la barra. En la figura 6 aparecen, en forma esquemática, sus componentes.



El Clin parado consta de tres partes fundamentales: la arrancada, el halón y el desliz con la correspondiente recuperación.

La arrancada del Clin parado, al igual que la del Arranque parado, se compone de: arrancada estática. La arrancada estática del Clin parado, se asemeja en su forma y contenido a la del Arranque parado, diferenciándose solo en que se utiliza un agarre medio.

Recordemos que en la arrancada estática no se producen movimientos de la palanqueta ni del atleta.

El halón es la parte más importante del Clin parado. La tarea fundamental del halón es el levantamiento de la palanqueta hasta la altura necesaria, y con la velocidad requerida, para que se cumpla con éxito el desliz. El halón en el Clin parado se asemeja al halón del Arranque parado, con la diferencia de que al utilizar un agarre medio, la barra alcanza una altura menor al inicio de la segunda fase. La secuencia estudiada en la figura No. 4 puede



Figura 7. Clin Parado.

El Envió desde el pecho se compone de tres partes: la posición inicial, la semiflexión-saque y el desliz con su recuperación.

En la posición inicial del Envió desde el Pecho, el atleta se encuentra de pie, con las piernas separadas a la anchura de la cadera, apoyado sobre el pie completo, con la barra sobre el pecho y la barbilla ligeramente levantada, tal como se observa en la figura No. 8 (A).

La semiflexión es la fase preparatoria para el levantamiento de la palanqueta desde el pecho; consiste en una flexión parcial de las piernas, manteniendo el tronco vertical y sin variar la colocación de los codos, como se observa en la figura No. 8 (B).

El saque es la fase más importante del Envió desde el Pecho. Se realiza la extensión explosiva de las piernas. Durante el saque, el movimiento de la palanqueta debe ser dirigido verticalmente hacia arriba. En esta fase, los brazos no se incorporan activamente al trabajo, sino que aseguran el mantenimiento de la palanqueta sobre el pecho, como se aprecia en la figura No. 8 (C).

Para completar el levantamiento de la palanqueta, el atleta realiza un desliz en tijeras, menos profundo que el desliz

utilizarse también para describir las fases del halón en el Clin parado.

El desliz en el Clin parado, cuya tarea fundamental es completar el levantamiento de la palanqueta al pecho, se realiza pasando rápidamente de la extensión completa del cuerpo al final del halón a una flexión profunda de las piernas para colocarse bajo la barra. Al comenzar la flexión de piernas, comienza la elevación y el giro de los codos hasta pasarlos por delante de la barra, para asegurar la palanqueta sobre el pecho. El desliz del Clin parado puede realizarse en dos formas: en tijeras y en semicuclillas. El desliz en semicuclillas parado requiere una mayor flexibilidad y fuerza de las piernas, pero es, con mucho, el más utilizado.

La recuperación en el Clin parado se realiza en forma asimilable a la descrita en el Arranque parado. Al terminar la recuperación, el atleta se encuentra de pie, con la palanqueta apoyada sobre las clavículas.



en tijeras del Arranque parado o el Clin parado. Durante el desliz, el atleta desciende manteniendo el tronco en posición vertical. Los brazos trabajan activamente, hasta la completa extensión, como aparece en la figura No.8 (D).

La recuperación en el Envió desde el pecho, debe realizarse con suavidad, para evitar la perdida del equilibrio. Para recuperarse el atleta recoge ambas piernas hacia la línea del cuerpo. Para la fijación del peso, los pies se separan aproximadamente a la anchura de los hombros, manteniéndose el atleta de pie, con la palanqueta sobre los brazos extendidos.

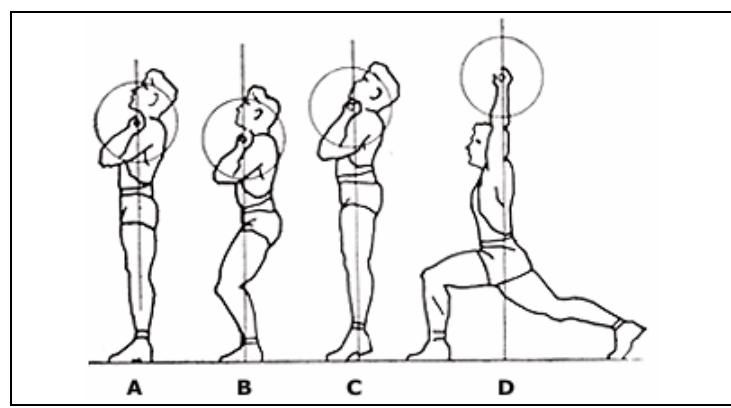


Figura 8.



Figura 9.

1.2 Fundamentos generales de la enseñanza

La enseñanza de los ejercicios especiales en la Preparación de Fuerza es un proceso pedagógico que comprende la formación de hábitos especiales, la asimilación de los conocimientos necesarios y el desarrollo de las cualidades motoras y volitivas.

La enseñanza y el entrenamiento constituyen un proceso único. En la enseñanza se emplean métodos del entrenamiento y en el entrenamiento existen elementos de la enseñanza.

En el entrenamiento de los atletas principiantes, la enseñanza de los ejercicios, especiales y auxiliares constituye la tarea fundamental.

La duración del período inicial de la enseñanza es de unos seis meses, en dependencia de las características individuales de los atletas y de los métodos empleados. Este período tiene gran importancia, ya que del correcto aprendizaje que se logre dependen, en gran medida, los resultados que pueda lograr el atleta posteriormente.

En general, el proceso de la enseñanza de la técnica solo concluye cuando el atleta finaliza como deportista activo, aunque cada vez en un nivel cualitativamente superior.

Principios y métodos en la enseñanza de los ejercicios con pesas. La enseñanza de la técnica de los ejercicios especiales debe ser basada en los principios didácticos de la conciencia y la actividad; de la sistematización; de la accesibilidad y el de la individualización.

El principio de la conciencia y la actividad implica que el atleta debe tener interés hacia los contenidos que se imparten, comprender el material que se enseña, valorar apropiadamente sus posibilidades y cumplir conscientemente las exigencias que se plantean en la clase. Asimismo, este principio señala que los atletas deben participar en forma activa y creadora en el proceso de enseñanza.

El principio de la sistematización plantea que se debe estudiar la técnica con una sucesión tal, que garantice la formación más rápida de los diferentes hábitos, y que las

clases deben estructurarse en forma planificada y regular, aumentando en forma gradual los esfuerzos que se exigen al organismo.

El principio de la accesibilidad plantea que las tareas a realizar en la clase deben presentar un grado óptimo de dificultades, de forma tal que puedan ser superadas por los atletas.

El principio de la individualización nos señala que, dentro del colectivo, se deben tener en cuenta las características individuales de cada atleta y su desenvolvimiento dentro de las clases.

Durante la enseñanza de los ejercicios con pesas se emplean diferentes métodos, entre los que podemos citar: El método de la enseñanza programada implica la utilización de un programa óptimo de enseñanza, que mantenga un orden lógico de los contenidos y una adecuada relación entre la teoría y la práctica.

El método expositivo o verbal incluye las explicaciones, charlas, conferencias o consultas como forma de exposición material que se estudia por parte del entrenador.

El método de la demostración o intuitivo consiste en la demostración de los ejercicios a realizar, utilizando sus diferentes variantes.

El método de la repetición consiste en la realización repetida de los ejercicios aprendidos, como vía para la formación más rápida de los hábitos motores.

El método del trabajo con la literatura implica el estudio individual de publicaciones especializadas, artículos científicos y metodológicos.

El método del juego consiste en la utilización de diferentes juegos y sus variantes, con vistas a lograr una elevación de la emotividad de la clase, desarrollar diferentes cualidades físicas, contribuir al descanso activo o a una más rápida relajación.

El método de comprobación de los conocimientos, habilidades y hábitos constituye un complemento

necesario de los anteriores y se lleva a cabo durante competencias, pruebas de control, observaciones y preguntas orales o escritas.

En la enseñanza de los ejercicios con pesas se emplean tres métodos: global, fragmentario y combinado.

El método global consiste en la ejecución del ejercicio completo, después de recibir la explicación y demostración. Se emplea en la enseñanza de los ejercicios más sencillos.

El método fragmentario se caracteriza por estudio del ejercicio por partes o fases. Se utiliza preferentemente para perfeccionar detalles aislados de un ejercicio dado.

El método combinado consiste en la combinación de los dos anteriores. Es el utilizado en la enseñanza de los ejercicios más complejos o especiales.

Como medios de enseñanza dentro de los ejercicios con pesas se emplea, además de la palanqueta y los medios propios de este deporte, las fotos, secuencias y los medios de información rápida sobre las características técnicas de los movimientos.

Orden de la enseñanza: Atendiendo a lo planteado anteriormente en el principio de la sistematización, se deben aprender los ejercicios especiales en un orden tal, que garantice la formación más rápida de los diferentes hábitos.

Para determinar el orden de la enseñanza de los ejercicios especiales o de coordinación muscular, se deben tener en cuenta las reglas siguientes:

- Comenzar la enseñanza por el movimiento más sencillo, pasando progresivamente a los de mayor complejidad.
- Aprovechar la transición positiva de los hábitos motores, para lo cual es necesario que exista una semejanza estructural entre un movimiento y el siguiente, principalmente en relación con los componentes fundamentales de la técnica.

Aunque existen diversos criterios acerca del orden en que se deben enseñar los ejercicios especiales, la mayoría de los especialistas concuerdan en que el orden de enseñanza debe ser el siguiente:

1. Clin parado o con semidesliz.
2. Envión desde el pecho.
3. Arranque parado o con semidesliz.

El Clin parado es el más sencillo de los tres procedimientos, por lo que se comienza por su enseñanza,

pasando al Envión desde el pecho, donde se aplica el desliz en tijeras aprendido en el Clin parado, y por último se pasa a la enseñanza del Arranque parado, el más complejo de los tres.

Sucesión en la enseñanza de cada procedimiento

La enseñanza del Clin parado, por el método tradicional, se organiza teniendo en cuenta la siguiente sucesión:

- Enseñanza de la posición inicial. Se enseña a acercarse a la barra, colocarse correctamente y realizar la sujeción de gancho.
- Enseñanza de la posición inicial colgante. Se enseña a llevar la barra a la altura del primer tercio del muslo, manteniendo los brazos rectos y con los hombros "cubriendo" la barra.
- Enseñanza del halón de Clin colgante. Se enseña a ejecutar correctamente la extensión de las piernas y el tronco.
- Enseñanza del clin colgante con semidesliz. Se enseña a unir el halón colgante aprendido anteriormente con el trabajo de los brazos y un pequeño desliz para llevar la barra al pecho.
- Enseñanza del clin colgante en tijeras. Se enseña el desliz profundo en tijeras.
- Enseñanza del halón de clin. Se enseña a integrar las dos fases del halón, empleando un ritmo correcto.



Figura 10. Posición Inicial del Clin Parado.



Figura 11. Posición Inicial Colgante.



Figura 12. Halón de Clin Colgante Parado.

PORTADA

(Dr. Gonzalo D. Moneva Vicente)

Voy a desarrollar unos párrafos en los que creo que es indispensable la realización del deporte en la educación, principalmente cuando está en desarrollo, los niños. Y como el deporte, como no, en un año olímpico es uno de los símbolos de todos los países para darse a conocer el desarrollo que han seguido.

En las restantes numeraciones de la revista FEDEHALTER seguiré



desarrollando la importancia del deporte en el desarrollo de la persona.

El ejercicio, junto con una alimentación adecuada, es esencial para estimular el crecimiento óseo y desarrollo intelectual y de la personalidad.

La sociedad actual plantea la necesidad de incorporar a la educación aquellos conocimientos, destrezas y capacidades relacionados con el cuerpo y su actividad motriz que contribuyen al desarrollo integral de la persona y a la mejora de su calidad de vida.

Existe una demanda social de educación en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la mejora de la imagen corporal y de la forma física, así como en la utilización constructiva del ocio mediante actividades recreativas y deportivas.

El área de educación física se orienta hacia la profundización del conocimiento de la conducta motriz y el fomento de actitudes y valores en relación con el cuerpo.

El cuerpo y el movimiento se constituyen en ejes básicos de la acción educativa en esta área, destacando el papel de la salud y el juego, este último fundamental como recurso metodológico.



La ausencia de actividad se ha relacionado con la mortalidad en general. Así, parece clara la necesidad de educar a la población sobre los beneficios para la salud que se pueden obtener a través del incremento de la actividad física. Tarea difícil, ya que el incremento reciente de la prevalencia de estilos de vida sedentarios hace que sean muchos los posibles grupos diana de intervenciones para la promoción de la actividad física.



El área de la educación física contribuye a la consecución del objetivo “conocer el valor del propio cuerpo, el de la higiene y la salud y la práctica del deporte como medios más idóneos para el desarrollo personal y social”.

Contribuye también a la consecución de aquellos objetivos que hacen referencia a las normas y valores de convivencia, respeto por los demás, desarrollo de hábitos de esfuerzo, desarrollo de la iniciativa individual y trabajo en equipo.

La educación física se ofrece como alternativa frente al sedentarismo de la actividad cotidiana en general y contribuye a la formación de valores tales como la capacidad de relacionarse con los demás a través del respeto, la resolución de conflictos mediante el diálogo y el respeto a las reglas establecidas evitando comportamientos agresivos y de rivalidad, la colaboración y el trabajo en equipo y la formación de personas responsables

La educación física ha de integrarse con las restantes áreas educativas y configurar un espacio singular de interdisciplinariedad. Favorece el aprendizaje de la lectura mediante el desarrollo de las nociones asociadas a relaciones espaciales y temporales como el sentido y la dirección, la orientación espacial, nociones topológicas básicas y secuencia.



COMITÉ NACIONAL DE JUECES

Hoy vamos a hablar sobre los jueces en una Competición Nacional.

Primero podemos ver como dividen sus funciones los diferentes jueces:

- a) Secretario de Competición
- b) Cronometrador
- c) Controlador Técnico
- d) Jueces de Pista
- e) Jurado

A) **El Secretario de Competición:** Es la persona encargada de llevar la competición, reflejándola en un documento escrito llamado "Acta de Competición", que al finalizar la misma deberán firmar el Presidente del Jurado y el Secretario de Competición, dando fe de lo indicado en la misma, reflejando el nombre, peso del atleta (datos recogidos del acta de pesaje), enclavándolo en la categoría que milita, intentos realizados como válidos o nulos y la clasificación final obtenida.

El acta de Competición es el único documento oficial de la marcha de una competición.

El Secretario de Competición normalmente actúa de locutor en la prueba deportiva.



B) **Cronometrador:** Juez responsable del tiempo que tiene cada levantador desde

que es llamado a la tarima para realizar su intento, sabiendo cuando se debe parar el cronómetro o poner en marcha. Deberá estar situado en la mesa del Secretario de la competición.

C) **Controlador Técnico:** Juez responsable de:

Pesaje: Llamar a los atletas por orden de sorteo, comprobar que presenten la documentación requerida. Es el responsable del vestuario que utilizan los jueces y levantadores.

Sala de entrenamiento en competición: deberá controlar que se encuentren en la misma las personas autorizadas y no más, que el material que se está utilizando para competir sea el correcto, así como el vestuario de los atletas es el correcto como los vendajes y apóstoles estén autorizados para el evento.

Sala de Competición: Ser responsable de la presentación de atletas y jueces en cada competición y facilitar los diferentes formularios al jurado. Deberá estar atento a la marcha de la competición y a los levantadores que deben salir en cada momento, que estén correctamente uniformados, la tarima (debe estar en perfecta condiciones en cada momento), barra y pesas estén correctas para su funcionamiento, para cada intento de levantar.

D) **Jueces de Pista:** La función de este grupo es:

Pesaje: Son los responsables de que el pesaje comience a su hora, de comprobar el peso de cada atleta (cuándo se pesan y que lo hagan como indica el reglamento) y que el secretario de competición lo anote en el acta de pesaje, que cada atleta esté correctamente inscrito en la categoría que le corresponde.

Que los levantadores presenten la documentación correcta para su identificación e inscripción en el acta de pesaje.



Competición : Los jueces lo primero que deben hacer es comprobar el material de la competición, que esté en perfectas condiciones de ser utilizado y no falte nada de lo que exige el reglamento.

Antes de la competición los jueces deberán ser presentados junto a los atletas al público y una vez terminada deben acercarse a la mesa del jurado a presentar su documentación.

Cada juez se sentará delante de la tarima.

El juez central a 4 metros de la tarima y los laterales en línea con ésta a los lados. Son los que juzgan cada intento de levantador dando el movimiento como válido o nulo.

Los jueces deberán firmar el acta de record si se produjese alguno en la competición, verificando que es correcto dicho record.

E) Jurados: Los Jurados son los responsables en todo momento de la marcha de la competición. Si surgiera cualquier problema técnico son los que tomarán las decisiones oportunas. En todo momento estarán supervisando y controlando a los Jueces de Pista, Controladores Técnicos, Cronometradores y Secretario de Competición, de sus funciones estén correctos. También recibirán las reclamaciones o quejas de los entrenadores. Llevarán un estadillo de baremación sobre los jueces participantes.

El presidente del Jurado será el que supervise el acta de competición y si es correcta dará el visto bueno firmando la misma.



PORTADA

TECNICA DE LOS EJERCICIOS DE COMPETICION



Manuel Galván
Director Técnico de la
Federación Española de Halterofilia.

La trayectoria de la barra como análisis de la ejecución de los ejercicios.

ARRANCADA (1)

A lo largo del tiempo la técnica de los movimientos de competición en Halterofilia, la Arrancada y el Dos Tiempos, han evolucionado notablemente adaptándose a los avances científicos, y apoyándose en los conocimientos en biomecánica actuales, mediante estudios de miles de levantamientos de deportistas de alto nivel, transformando así constantemente el patrón técnico.

Desde que se produjo la incorporación del mecanismo de giro en los extremos de las barras, en nuestra opinión, es la transformación más importante que ha tenido nuestro deporte en el pasado siglo en lo que respecta al material deportivo utilizado en la competición. Con la mejora de los materiales de construcción, de las barras y discos, no se han observado grandes cambios que influyesen grandemente en la ejecución técnica.

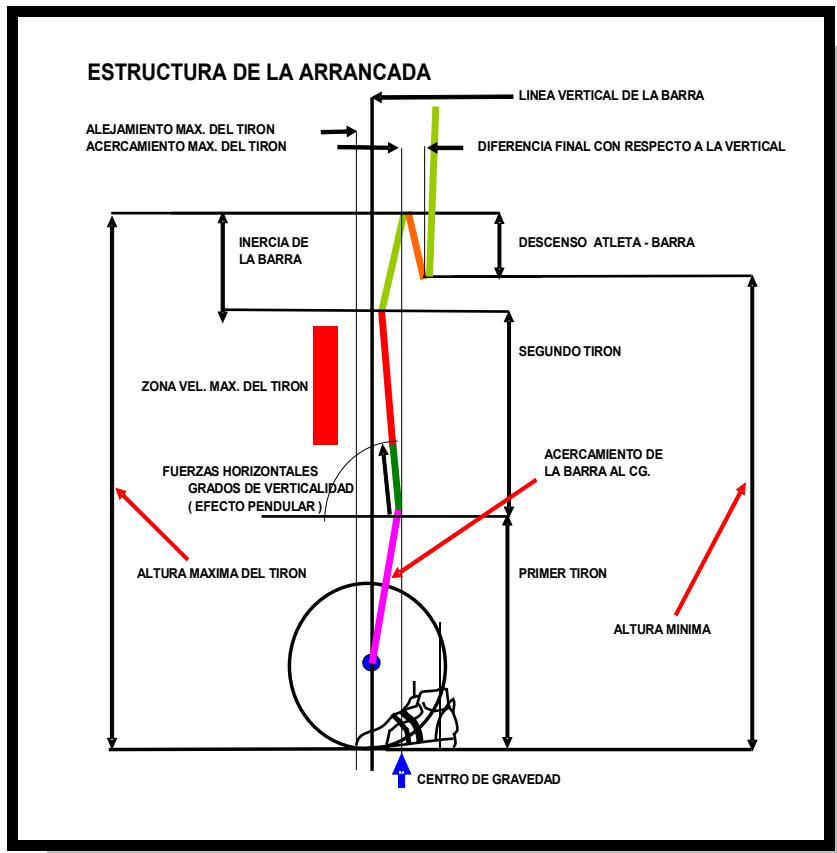


Gráfico 1

Al comienzo del desarrollo de la halterofilia, una vez se dejaron atrás los levantamientos a una mano, podemos decir que surgió la halterofilia moderna que conocemos actualmente. En estos tiempos en los que se impusieron finalmente los levantamientos a dos manos, se pensaba que la barra debería realizar la trayectoria de ascenso lo más recta posible, tratando de hacer un movimiento más directo y económico.

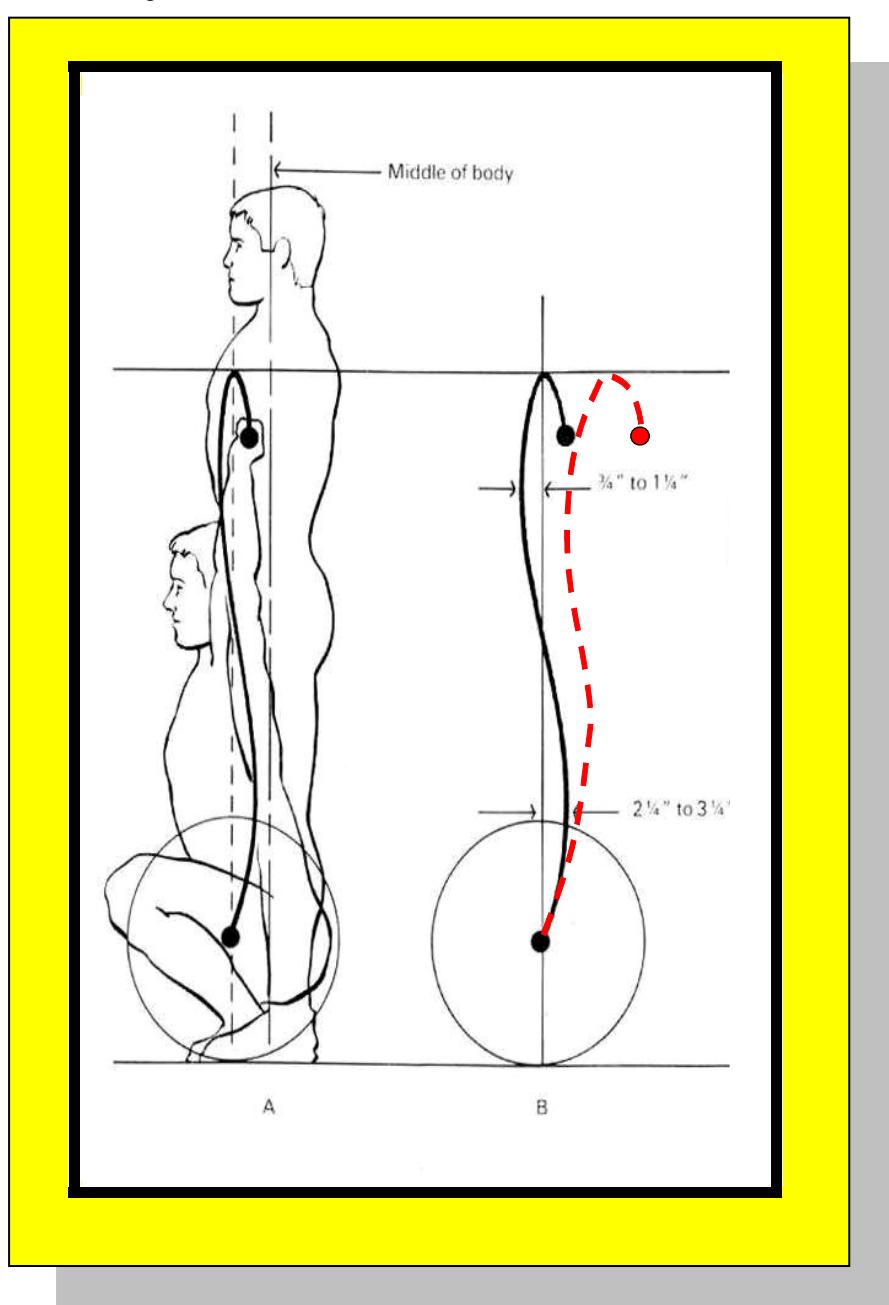
Posteriormente, se observó que los deportistas más destacados tenían unas características en la trayectoria de la barra en forma de "S" que favorecían el resultado deportivo. El principal detalle que se destacó es que éstos acercaban la barra a su centro de gravedad lo que favorecía la aplicación de la fuerza sobre la pesa.

Mas tarde algunos investigadores basados en

este comportamiento de la trayectoria, recomendaron que la pesa debería tener un acercamiento entre 4 a 6 centímetros con respecto a la vertical de la barra, y como efecto de las leyes pendulares ésta debería pasar por delante de la vertical de la pesa entre 3 a 4 centímetros,

En el (gráfico 2) podemos ver las desviaciones típicas que se proponían. El alejamiento al frente de la vertical en el denominado segundo tirón, provocaba un pequeño salto adelante para compensar. En rojo, se muestra la tendencia actual, que se mostraba en esos tiempos como un error, ocurriendo hoy todo lo contrario, pudiéndose producir un salto atrás, en algunos casos considerable.

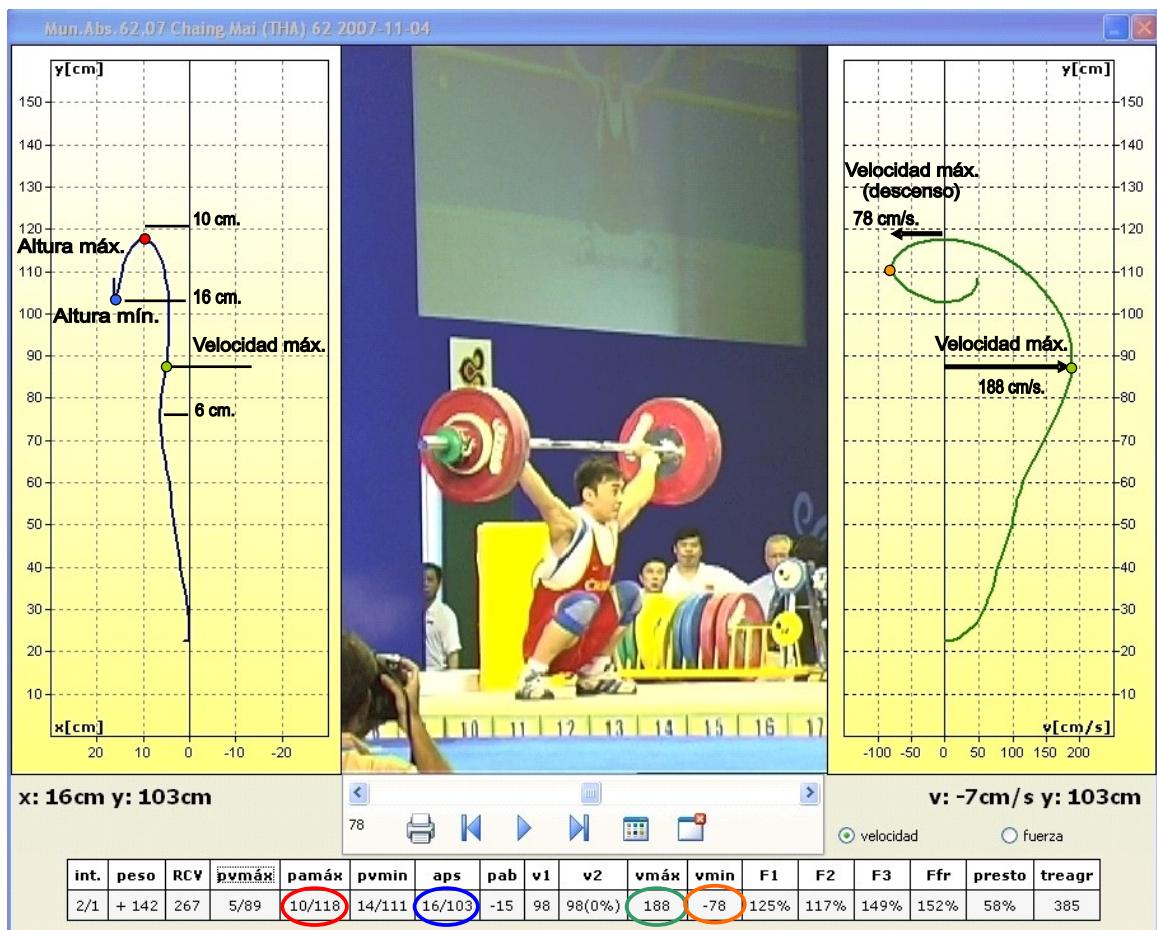
Gráfico 2



LA TECNICA ACTUAL

En la actualidad, y a pesar de que aún se observan algunos deportistas destacados que ejecutan la técnica anterior, o similar a la del (gráfico 2) con buenos resultados, estimamos que pertenecen a la vieja escuela. Lo cierto, es que la tendencia es muy diferente. En este momento las recomendaciones del patrón técnico es lo más similar a la que se observa en el (gráfico 3.)

Gráfico 3



En el gráfico de un levantamiento real observamos que el deportista realiza la trayectoria por detrás de la vertical. En nuestra opinión esta técnica permite mantener durante más tiempo el trabajo de piernas y espalda sobre la pesa, alargando aún más el tirón y posibilitando que la velocidad máxima de la pesa se produzca en una altura superior.

La pantalla principal del análisis técnico refleja en el cuadro de la izquierda la trayectoria de la

pesa con sus desviaciones típicas. En el cuadro de la derecha se observa la velocidad de ejecución y el ritmo.

Para comprender los numerosos parámetros que se reflejan en el resultado final, sería necesario un espacio mayor. Aquí solo comentaremos los básicos como la trayectoria y la velocidad.

Mas adelante en capítulos posteriores explicaremos los datos que se reflejan en la base del video del ejercicio.

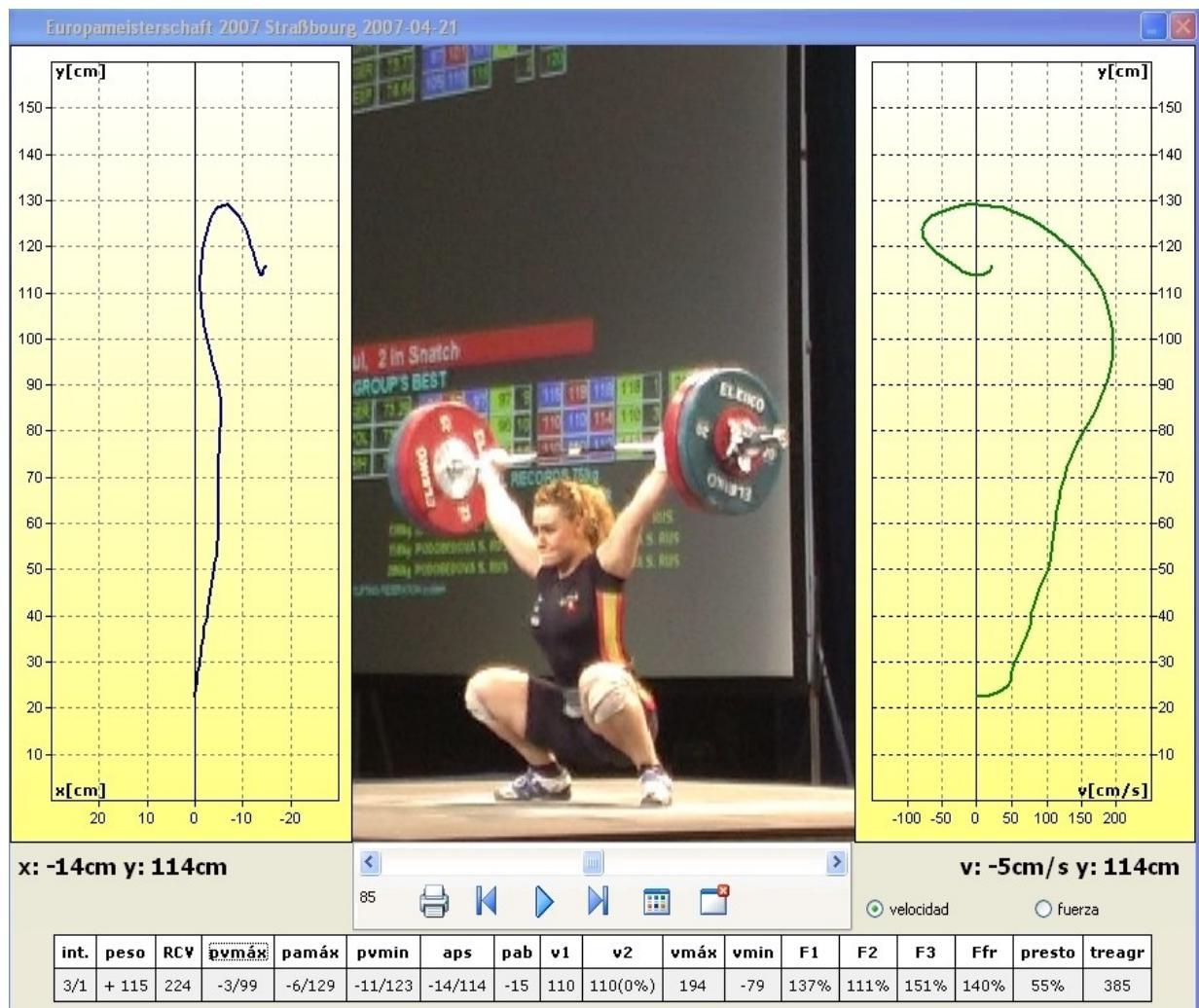
En el círculo rojo, se muestra: (10/118) indica la distancia de la vertical y la altura máxima. En azul: (16/103) refleja el desvío de la vertical y la altura mínima, (máximo descenso). En verde: (188), vemos la velocidad máxima alcanzada y a la altura en la que se produce. En el círculo naranja: (-78), se observa la velocidad mínima, (velocidad en el descenso).

ANALISIS DE LA TECNICA DE ARRANCADA EN DEPORTISTAS DE ALTO NIVEL

En próximos números expondremos las características más destacadas en la trayectoria de la barra después del análisis de 520 levantamientos de "Arrancada" de deportistas del grupo "A" de todas las categorías en el Campeonato Mundial de 2007 en Tailandia, que sin duda refleja la tendencia y las diferentes escuelas en la halterofilia en este momento, que podríamos clasificar ubicándolos por continentes.

en Leipzig, Alemania con la colaboración de la Federación de Halterofilia de ese país. La Federación Alemana y sus colaboradores, tienen un historial de muchos años en el análisis informático, desde los años 70, lo que indica la experiencia en este sentido. En su base de datos cuentan con cientos de miles de levantamientos de los campeonatos más importantes de los últimos años, elaborando con toda esa información un patrón ideal de la técnica actual.

Gráfico 4



Para analizar la técnica de estos deportistas del más alto nivel, se utilizó el programa Weightliftinganalyzer 3.0, realizado por Holger Jentsch y desarrollado por Dr. Jürgen Lippmann en el Instituto del Deporte

Todos los parámetros de velocidad y fuerza, que podemos ver en el pie de la ventana del analizador, los comentaremos en el próximo número de la revista.

HISTORIA

HOMBRES FUERTES DE PRINCIPIOS DE SIGLO (Continuación)

Otro inmortal fue asimismo Karl Swoboda, un enorme cervecero austríaco, que logró hacer repeticiones a fuerza con 155 Kgs. y elevar en Dos Tiempos 160 Kgs.

De aspecto impresionante, lucía en sus actuaciones la condecoración concedida por su Gobierno, de la que se sentía enormemente orgulloso. John Grun Marx, destacó no solamente por su enorme fuerza, sino por la gran facilidad que tenía para doblar barras de hierro, chapas metálicas, etc. estando considerado como el de más garra de todos los tiempos en este aspecto, es decir, las manos más fuertes de todos los forzudos.



Hubo asimismo un turco, Yusuf Ismailloso, que impresionó a los europeos en su presentación. Sin apenas entrenar, en el gimnasio del profesor Desbonnet (padre del culturismo) en Paris, levantó todas las halteras que por entonces estaban únicamente reservadas a las grandes figuras. Fue inmediatamente contratado por un avisado empresario francés, debutando en la lucha libre, donde era invencible. Con el apodo de «El Terrible Turco» fue venciendo a cuantos rivales le ponían delante, falleció pocos años más tarde, en un naufragio, cuando se trasladaba a disputar varios combates.

Otro hombre fuerte, Charles Batta, con una potencia de hombros y brazos extraordinaria. Con un peso corporal de 80 Kgs., un peso escaso para los levantadores de entonces, levantaba en Press (Fuerza) 140 Kgs. y en Dos Tiempos, con una técnica muy primitiva, consiguió levantar el doble de su peso corporal. Pero su fama se debe principalmente a que en sus actuaciones en público, desgarraba en dos mitades un grueso tronco de árbol.

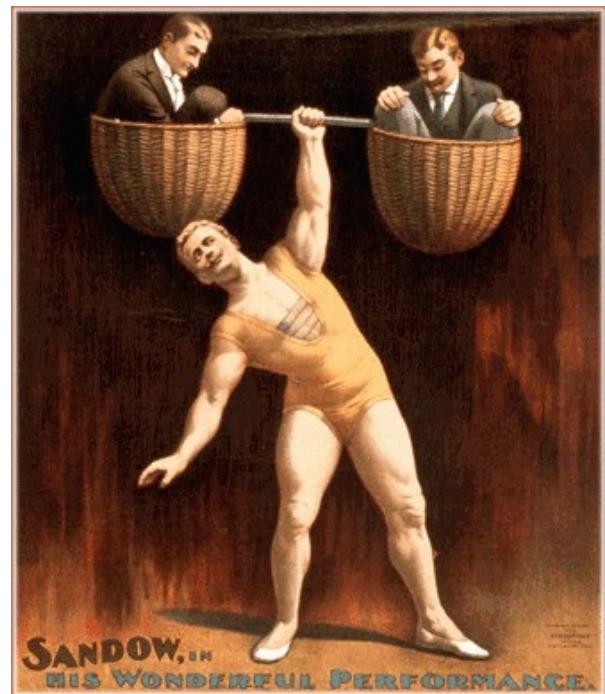
Austria, Alemania y Francia, reclaman la paternidad de los tres movimientos clásicos de entonces: Fuerza (En Press militar), Arrancada y Dos Tiempos. Más tarde los alemanes introducen un cambio de estilo

que se haría revolucionario. El Squat, tanto en la Arrancada como en la cargada de Dos Tiempos. La sentadilla, de origen centroeuropeo y más concretamente alemán, serviría para elevar considerablemente las marcas.

La presentación de estos hombres era muy espectacular, de acuerdo con las costumbres de entonces. El alemán Siegmund Beritbart, contemporáneo de Sandow, un gigante de hombros y brazos impresionantes, salía al escenario vestido a la usanza de la Roma Imperial, de pretoriano, con un brillante casco y un gran penacho, una capa roja de amplio vuelo, que realzaba su aspecto hercúleo. La cuadriga era arrastrada por unos caballos blancos, de la que descendía el superhombre, con una música adecuada al espectáculo. Mientras tanto, numerosos servidores, iban llenando el escenario de discos, barras, halteras, con los que realizaba su trabajo. Falleció a consecuencia de un envenenamiento de la sangre, casi a la vez que otro inmortal: Eugene Sandow.

Los hermanos Arthur, Hermán y Kurt Saxon, de quien se dice fueron los más completos en los ejercicios de fuerza, de todos los tiempos. Actuaron en los EE.UU. en el famoso Circo de los Hermanos Ringling, donde adquirieron enorme popularidad y más tarde en su tierra natal, Alemania, con el Circo Kron. Recorrieron Europa y América y fueron considerados los mejores de su época. Hicieron famoso

un ejercicio, del que se hizo una lámina, empleada como envoltura de numerosos productos que adquirieron en seguida gran fama. En él, Arthur Saxon levantaba a sus dos hermanos, Kurt y Hermán, sentados en dos canastos, unidos por una barra, con un solo brazo.



Dejamos para el último lugar, al legendario Eugene Sandow, al que se considera como el mejor físico de toda esta época y sin duda alguna, el más famoso de todos los tiempos. En Sandow convergían una serie de cualidades, que le hicieron el más popular de todos. Había sido equilibrista, acróbata y luchador. Descubierto por el profesor Louis Attila, en su época joven un famoso forzudo le enseña los secretos de los ejercicios de fuerza y la forma de actuar ante el público. Sus exhibiciones, rodeadas de un tinte misterioso y emocionante, le hacen en poco tiempo enormemente famoso. Su rostro agradable, de amplios mostachos, con un físico muy armonioso en el

que destacaba la gran definición muscular, entonces poco vista, de los deltoides, brazos, piernas y sobre todo abdominales, sus costumbres bohemias y sus números, rodeado casi siempre de bellas señoritas, crean rápidamente una aureola a su alrededor de gran atracción. Se le inventan algunas historias, ficticias o reales, con damas de la aristocracia, artistas famosas, etc. y se convierte en un personaje de leyenda. Publica una obra de ejercicios físicos con pesas, para conseguir un excelente físico, la primera que se hace popular y es por tanto esperado con gran expectación en todos los escenarios y reclamado en los espectáculos más famosos de todo el mundo. En proporción, levantaba mucho más peso con un solo brazo que con los dos y era un extraordinario pulsador, finalizando algunas veces sus actuaciones con unos pulsos colectivos, con los espectadores al borde del escenario o pista, a los que Sandow iba doblegando apenas sin esfuerzo, según se retiraba, mientras el público masculino se apiñaba, para tener el orgullo de haber podido pulsar con Sandow, o haber perdido en un segundo, que era prácticamente lo mismo.

Sabido es que a los aficionados siempre les han gustado las comparaciones y muchos se han preguntado si eran más fuertes los hermanos Saxon o Eugene Sandow, ya que todos ellos vivieron y actuaron en los mismos años. Para saciar su curiosidad les diremos que el 26 de Febrero de 1898, en el Grand Theatre de Sheffield (Inglaterra) se enfrentaron estos colosos, por única vez en su historia, en un local que estuvo a punto de

venirse abajo, por la enorme afluencia de espectadores. Parece ser que se respetaron las reglas del juego; es decir, en aquellos años no existían todavía los movimientos olímpicos clásicos (en 1896 en Atenas se habían levantado de 5 formas diferentes) y por ello cada atleta hacía los levantamientos que mejor le iban y con sus propias pesas. Arthur Saxon fue, según los críticos especializados, el más ortodoxo y realizó los mejores movimientos de fuerza pura, que no pudieron ser igualados por ninguno de los otros competidores. Sandow, inteligente y habilidoso, realizó otros ejercicios sin intentar en ningún momento los mismos que Arthur, sabedor, posiblemente, que en los ejercicios puros de fuerza, el mayor de los Saxon era superior. Basado en su experiencia y velocidad, como acróbata y equilibrista, dio un recital de ejercicios combinados a uno y dos brazos, que él solamente podía realizar. No hubo por tanto vencedores ni vencidos y todos terminaron fundidos en un abrazo, entre las ovaciones del público, que lógicamente se había repartido sus preferencias. Fue la única ocasión en que se enfrentaron estas figuras inmortales de principios de siglo, que fueron escribiendo la historia de los primeros años de la moderna halterofilia.



CAMPEONATO DE EUROPA JUNIOR '07

Vivimos en el Siglo XXI. Cualquier Federación Nacional, a la hora de solicitar primero y de planificar después, una competición continental o mundial, se debe tener en cuenta una serie de factores, importantísimos, esenciales, sin los que la idea no llegará a buen puerto, ni se plasmará en realidad, ni se valorará ni reconocerá el trabajo empleado en ella.

En el momento actual, el aspecto puramente deportivo, que, otrora se consideraba esencial, pasa a un segundo plano, tras el aspecto político, y el, digamos aspecto turístico, que busca ofrecer al visitante paraísos paisajísticos, modos de vida distintos a los de uso normal, o sencillamente, monumentos para el recuerdo. Una organización puede perder fuerza si la seguridad de las personas, la confianza, la libertad...son puestas en duda por el visitante.

No hablemos más. España ofreció el lugar perfecto. Para cualquier Europeo, incluso para los Españoles, acudir a la Isla de Tenerife y más aún, al emblemático Puerto de la Cruz, representa algo con un atractivo



innombrable. Para los Europeos, Canarias, en lo político es sinónimo de

tranquilidad, sosiego, sol, descanso, ambiente especial, alegría...Un paraíso en medio del Atlántico.

Vencidos los aspectos políticos y turísticos, sabiendo que los visitantes de todos los países de Europa llegarían a la Isla satisfechos, y más al comprobar las excelencias del hotel de acomodación. Sólo faltaba lo mas fácil, ofrecerles en lo deportivo un escenario de calidad, una organización rayando la perfección. Para eso sólo hacían falta: ideas y dinero. Las ideas afloraron de



las mentes de Víctor Galván, Emilio Estarlik, Mariano Lucas y el resto del equipo – Armesto, Díaz Cháves, Pimentel, Claudio, Celsa, Cristina Solar, A. Del Moral Miguel Urrizalqui, Juan García, Somolinos, Angel, los chicos que cambiaban pesas, excelentes, Loli, Patricia y el personal de la Federación, etc. por nombrar a algunos, pero todo el equipo de organización, funcionó a la perfección. El dinero se consiguió de las autoridades insulares que se volcaron en apoyar el evento.

Un moderno y precioso polideportivo, perfectamente acondicionado para nuestro deporte, con los más sofisticados medios técnicos al servicio del desarrollo perfecto en cada momento, situado además, a

trescientos pasos del hotel de concentración, parecían decir: ¿Aún podéis pedir más?.

Los salones del Hotel acogieron las reuniones y congresos de la EWF, se dieron a conocer las distintas sedes solicitantes de Campeonatos para el año 2008, se realizaron las votaciones teniendo en cuenta lo apuntado al comenzar esta reseña, se esbozaron ciertas ideas referentes a esta temporada en la que, tanto el Presidente de la E.W.F, como el Secretario General, Marino Ercolani, habrán de abandonar sus puestos, y se entregaron diplomas al mérito por la labor desarrollada a favor de la Halterofilia Europea, entre otros, a los Españoles: Sabino Uriarte, Mariano Lucas, Manolo Galván...



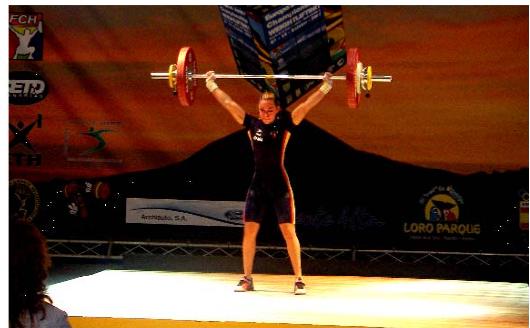
Los resultados, buenos para España,



siempre desde la perspectiva del joven



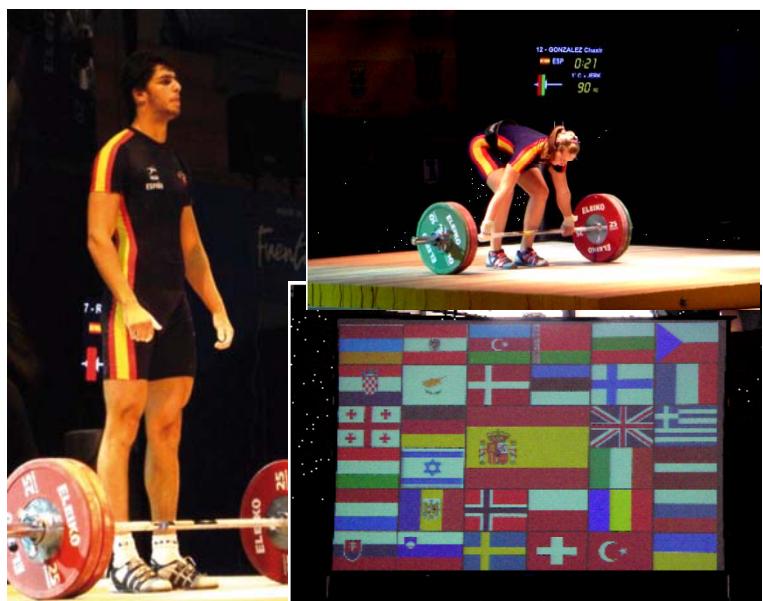
e inexperto equipo que estamos introduciendo en el "alto nivel", para que se vaya fogueando, progresando, adquiriendo experiencia desde el interior de la "gran competición". Allí, conociendo a sus rivales, conocerán sus necesidades, lo que les falta, y las posibilidades que tienen de alcanzarlas en un futuro.



Hay que destacar, la gran actuación de Mª de la Puente, levantadora muy joven y con un gran futuro, y que consiguió tres medallas de oro, ganando con bastante holgura a sus rivales.



Al final, tras unos días en que se aunaron, conjugaron y fundieron, el deporte, el compañerismo, y el turismo, todos, -nos consta-, abandonaron con pena la Isla. Como nos decían algunos, se marchaban pero aquella ciudad, aquella competición, aquel hotel, aquellos momentos, quedarían grabados para siempre en sus recuerdos.



COPA DE ESPAÑA SUB-16 Y SUB-18

másculino y femenino



En las instalaciones del Consejo Superior de Deportes, al igual que en años anteriores, se celebró con gran éxito, la III Copa Federación de Clubes Sub16 y Sub 18, masculina y femenina, organizado por la Federación Española y con la colaboración de la Federación Madrileña.

Participaron 10 equipos por categoría, cinco femeninos y cinco masculinos, tanto en la categoría Sub 16 y Sub 18.

Como en años anteriores, hubo una gran disputa entre los clubes participantes por conseguir quedar en primer lugar.



Al igual que en el año 2007, en la categoría Sub-16, quedó Campeón el C. H. Coruña. En el resto de categorías, la Escuela Tinerfeña de Halterofilia, se alzó con todos los primeros puestos.

Desde estas páginas, queremos agradecer a todos cuantos colaboran y participan en la Liga Nacional y así lograr que estos Campeonatos sean un éxito, tanto de organización como de participación.

La clasificación quedó así:

Másculinos Sub-16

- 1º - C.H. CORUÑA
- 2º - C.H. VALENCIA
- 3º - C.H. ARUCAS

Femeninas Sub-16

- 1º - ESC. TINERFEÑA "A"
- 2º - C.H. CORUÑA
- 3º - ESC. TINERFEÑA "B"

Másculinos Sub-18

- 1º - ESC. TINERFEÑA "A"
- 2º - ESC. TINERFEÑA "B"
- 3º - DANENA

Femeninas Sub-18

- 1º - ESC. TINERFEÑA "A"
- 2º - C.H. VALENCIA
- 3º - C.H. CORUÑA



PORTADA

Jornada Nacional de Técnica

Y a son ocho largos años, los que venimos organizando esta Jornada que con tanto éxito, se viene desarrollando año tras año. El Plan propuesto por esta Federación y aceptado con mucho agrado por todas las Federaciones Territoriales, a la larga, tendrá que dar sus frutos.



Debemos buscar entre todos unos resultados que sean propios de un proyecto organizado. Con el apoyo adecuado de las Instituciones y no por medio de la improvisación o la casualidad y contando con una estructura idónea, donde al menos se contemple un número de atletas, del cual se puede nutrir en un futuro próximo, el alto rendimiento y lograr muchos atletas en el C.A.R. de Madrid, y en los Centros de Tecnificación, para que el proyecto del próximo ciclo olímpico tenga unos resultados de mayor calidad como corresponde al nivel deportivo de la halterofilia española.



Con la Campaña Nacional de Captación de Talentos, en la cual colaboran muy activamente todas las Territoriales, Provinciales, Clubes, y muy activamente los entrenadores, estamos logrando que poco a poco se integren mas chicos y chicas a la práctica de nuestro deporte.

Con una participación muy amplia, de niños y niñas se ha celebrado en Madrid, en el Pabellón Central del

C.S.D. la VIII Jornada Nacional de Técnica, la cual ha sido un éxito de organización y de participación.

