



FEDERHALTER

agosto 2018



REVISTA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HALTEROFILIA
C/ NUMANCIA, 2 - LOCAL 1
28039, MADRID
www.fedehalter.org



EDICIÓN Y MAQUETACIÓN: Isaac Julián Morillas Sánchez
FOTOGRAFÍAS:

Isaac Julián Morillas Sánchez (todos los derechos reservados)

Comité Olímpico Español (COE) ©

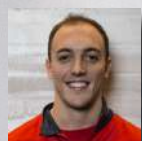
Tarragona 2018 ©

CONTENIDO

AGOSTO 2018



**SALUDO DEL PRESIDENTE DE LA FEH
CONSTANTINO IGLESIAS P. 01**



**ENTREVISTA
ANDRÉS E. MATA P. 04**



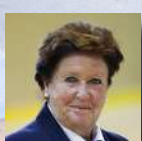
**LA HALTEROFILIA ES IMPARABLE
DANIEL BARRIGA P. 08**



**FISIOTERAPIA: HIPOPRESIVOS
SILVIA HORTAL P. 12**



**TÉCNICA HALTEROFILIA: ARRANCADA
MANUEL GALVÁN P. 18**



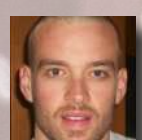
**HISTORIA HALTEROFILIA FEMENINA
CELSA ÁLVAREZ P. 23**



**RESULTADOS JUEGOS MEDITERRÁNEOS
TARRAGONA 2018 P. 31**



**HISTÓRICO DE TODOS LOS
JUEGOS DEL MEDITERRANEO P. 39**



**COMPARATIVA CATEGORÍAS DE PESO CORPORAL
F. JAVIER FLORES Y JUAN C. REDONDO P. 47**

SALUDO

PRESIDENTE



Constantino Iglesias Rodríguez

Presidente de la Federación Española de Halterofilia.

SEGUIMOS ADELANTE.

Los Juegos de Mediterráneo 2018 celebrados en Constantí (Tarragona), el pasado mes de junio, han supuesto un punto de inflexión en cuanto al desarrollo de una competición deportiva para la halterofilia española. Un pabellón polideportivo abarrotado de público, en algunos momentos que, implicado y respetuoso, creó una atmósfera inmejorable para los deportistas; un desarrollo organizativo impecable y, sobre todo, la consecución de grandes marcas y medallas de nuestros levantadores. Todos estos valores han supuesto el reconocimiento institucional, así como el de los medios de comunicación, que han señalado nuestra actuación, a todos los niveles en estos Juegos, como el camino a seguir.

Tras los estupendos Juegos de Constantí, celebramos nuestro Campeonato Nacional Absoluto en Culleredo, A Coruña, batiendo en estos el récord de participantes en un Campeonato



de España. Casi de forma coetánea, nuestros equipos Juveniles Masculino y Femenino compitieron en Milán en el Campeonato de Europa, clasificatorio para los Juegos Olímpicos de la Juventud de Buenos Aires, donde por segunda vez en nuestra historia, conseguimos plaza para asistir en categoría femenina.

Ahora, tras el parón veraniego, SEGUIMOS ADELANTE. Iniciamos una nueva etapa histórica para nuestro deporte, con nuevas categorías de peso corporal y nueva normativa de clasificación Olímpica; nuevos retos por delante que nuestra selección tendrá que afrontar por vez primera en el Campeonato del Mundo a celebrar en Ashgabat (Turkmenistán).

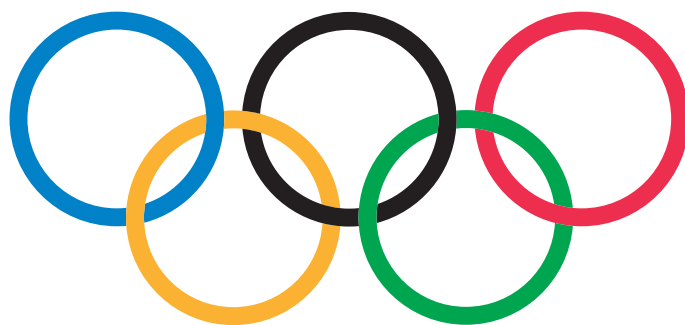
Quiero, desde estas líneas, dar un soslayado homenaje a nuestros entrenadores; esos entrenadores que, muchas veces, parece que están en las tinieblas, a pesar de ser ellos los cimientos sobre los que se alzan los futuros deportistas, que serán nuestros levantadores de élite algún día. Un lugar privilegiado para esa raza que existe por todos los rincones de nuestra geografía.

El trabajo diario y, muchas veces anónimo, de estos entrenadores, muestra lo que pueden alcanzar aquellos que transmiten y dejan sentir el embrujo de la pasión por nuestro deporte, guiando con incansable competitividad y formación a sus deportistas hacia metas deportivas del máximo nivel.

Homenaje al sacrificio, a los argumentos válidos e imperecederos, a esas convicciones que, en definitiva, son la esperanza de nuestra Halterofilia. Si logramos incorporar a nuestros jóvenes al barco de nuestro deporte en el que navegamos, conseguiremos ser más grandes y fuertes, pudiendo, así, hacer frente a las olas que nos lleguen y golpeen, siendo muy difícil que no alcancemos buen puerto. Pero quienes reman con más fuerza, son nuestros anónimos entrenadores; para ellos, total mi agradecimiento.



CONSTANTINO IGLESIAS RODRÍGUEZ
PRESIDENTE DE LA FEH



**COMITÉ OLÍMPICO
ESPAÑOL**

www.coe.es

ENTREVISTA

Andrés E. Mata

Andrés Eduardo Mata Pérez es uno de los mejores exponentes de la halterofilia masculina de nuestro país. Entre sus mejores resultados destacan dos Diplomas Olímpicos en los Juegos Olímpicos de Londres 2012 y Río de Janeiro 2016, Campeón de Europa Sub 23 y medalla de Bronce en el Campeonato de Europa Absoluto de 2018.

Pregunta: La primera pregunta es casi obligada. ¿Cómo empezaste en Halterofilia y por qué te decidiste por este deporte?

Respuesta: Empecé porque un día mi primo Domingo olvidó su teléfono en el gimnasio y fui a buscarlo con él. El entrenador Víctor me vio y le dijo a mi primo que probara a pasarme por el gimnasio y practicar y así fue.

P: Los que hemos seguido tu carrera deportiva de cerca sabemos de tu evolución en la Halterofilia.

Hubo un punto, sobre el 2011, en el que, el Andrés

Mata que conocíamos,

dio un

cambio

exponencial

y empezaste

a obtener marcas

y resultados

extraordinarios,

afortunadamente. ¿Qué

impulsó este cambio?

R: Me propuse prepararme físicamente para la categoría de 77Kg porque en



aquel tiempo no llegaba a pesar 75 casi nunca, por lo que empecé a comer y a muscularme mucho más, además de a entrenar más intensamente para subir mis marcas.

P: Has participado en dos Juegos Olímpicos, algo que no es nada fácil, pero, además, en las dos citas olímpicas has conseguido Diploma Olímpico. ¿Qué han supuesto para ti estas competiciones?

R: Los Juegos Olímpicos son competiciones increíbles de las que estoy muy agradecido de haber podido participar. Para mí siguen siendo las competiciones que mejor he preparado y que más intensamente he vivido; puse mucha pasión en los Juegos, en ambos, Londres 2012 y Río 2016.

P: No dejas de sorprendernos por el buen estado de forma que has ido demostrando todos estos meses. Permítenos que nos remontemos al Campeonato del Mundo Absoluto del año pasado en Anaheim. Hiciste una competición digna de enmarcar, batiendo el récord de España en Total Olímpico. ¿Cómo describirías esta competición?

R: Físicamente estaba muy bien preparado y también estaba muy concentrado en mejorar técnicamente la arrancada sobre todo. Gracias a esto y a la motivación de celebrar un campeonato mundial más limpio, dada la

ausencia de grandes potencias por motivos de dopaje, me motivó aún mas. También influyó positivamente el hecho de haber celebrado una concentración previa al campeonato allí.

P: Si el Mundial de Anaheim fue una gran competición, el Campeonato de Europa de este año en Bucarest, se queda casi sin calificativos. ¿Eres consciente de la pedazo de arrancada que te marcaste con 157 kg?

R: En arrancada sí; es curioso, pero no iba pensando en mejorarla, aunque sí que tenía confianza en la técnica que había adquirido con tanto trabajo y la efectividad del movimiento que había conseguido. Ya empezada la competición, decidimos salir con un mínimo de 150 porque, si hubiese algún fallo, nos quedaríamos sin opciones a mejorar, así que decidimos arriesgar y salió todo muy bien.



P: Sabemos que han pasado unos meses, pero intenta describirnos cómo fue tu competición en el Europeo de Rumanía, en el que te colgaste la medalla de plata en Arrancada y la de bronce en Dos Tiempos y Total Olímpico.

R: Mi competición en Rumanía no fue particularmente buena en términos de preparación. Cuando llegué al dos tiempos noté que me encontraba algo fatigado y, además, un dolor me empezó a molestar en los

trapecios y me estaba impidiendo hacer bien los jerks. En ese momento me dio rabia porque quería seguir haciendo una buena competición ya que sabía que no podía permitirme el lujo de salir a menos de 185kg para poder optar a algo. A pesar de todo esto, las que son mis primeras medallas absolutas las recibo con mucho cariño, me ha costado mucho, mucho trabajo poder subir a ese podio y ojalá pueda seguir haciéndolo muchos más años.

P: Otras de las competiciones internacionales en las que has participado en los primeros ocho meses del año, han sido los Juegos del Mediterráneo de Tarragona. Aquí te colgaste dos medallas de plata más. ¿Qué importancia crees que ha tenido en ti tu participación en estos Juegos?

R: Bueno, mi objetivo en los Juegos Mediterráneos era conseguir hacer una buena competición. Tenía un poco de miedo porque la preparación que llevaba no era la más adecuada dado el encadenamiento que hubo con la Copa de España y el Campeonato de Europa, lo que no nos permitió tener una buena base. Sin embargo, estaba entrenando decentemente y así lo reflejé en la tarima, quedándome a solo un kg de mi marca del europeo. Me hubiera gustado levantar un poco más en dos tiempos porque me encontraba muy fresco, pero el levantamiento del turco con 188kg me obligó a asegurar la medalla de plata con los 189kg.

P: El gran objetivo del año es el Campeonato del Mundo Absoluto que se celebrará en Turkmenistán en noviembre. ¿Qué expectativas tienes puestas en esta competición?

R: Espero poder estar en plena forma y con nuevas marcas dada la nueva categoría que



voy a estrenar (-81kg). Será duro competir en el mundial y ser competente, pero espero poder estar ahí nuevamente y colarme entre los 10 primeros. Ya veremos qué pasa.

P: ¿Qué opinas del cambio de categorías que ha efectuado la IWF? ¿En qué te va a afectar a ti?

R: Creo que se ha hecho algo que era necesario, sin embargo diez categorías por género me parecen excesivas. A nivel particular me afecta dado que me obliga a subir 4kg de peso para poder ir en -81kg. Va a ser duro y muy posiblemente no me de tiempo a adaptarme perfectamente a esta categoría en unos cuantos campeonatos. Toca trabajar y mejorar para que mi cuerpo se asiente y ese peso extra sea de calidad.



P: ¿Cómo es Andrés en el día a día? ¿Qué te gusta hacer en el poco tiempo libre que tienes?

R: Soy una persona tranquila y con ganas de mejorar en todos los aspectos de mi vida, aunque eso sí, a mi ritmo, no me gustan las prisas e intento transmitir lo que aprendo a base de experiencia a mis amigos y compañeros, por si a ellos les puede servir algo. El poco tiempo libre lo ocupo disfrutando de la compañía de mi pareja, viendo vídeos interesantes en la red, jugando de vez en cuando con mis amigos online y poco más, aunque ahora que voy a estudiar un grado será más complicado aunque tenga tiempo libre.

P: ¿Cómo es tu preparación física y psicológica cuando se acerca una gran competición?

R: Suelo prepararme muy bien a nivel físico para las competiciones. Hago mucha musculación y entreno duro para poder estar al nivel que deseo estar. A nivel psicológico es más complicado porque a veces necesito motivación y eso puede afectarme a nivel físico y a nivel de confianza a la hora de afrontar una competición importante. Sin embargo, mientras más se acerca la competición, más ganas tengo de darlo todo en la tarima y normalmente la motivación crece aunque también la incertidumbre, aunque son cosas para las que ya estamos más que preparados.

P: Si pudieras describirte con tres palabras, ¿cuáles serían?

R: Aprendizaje, paciencia y progreso.

P: Esta última pregunta está planteada muy a largo plazo, pero, ¿cómo te imaginas tu vida cuando acabe tu carrera deportiva?

R: Me gustaría apartarme del mundo deportivo unos años y desarrollar mi carrera profesional trabajando de programador que es otra de mis pasiones. Por supuesto quiero seguir estudiando para optar a tener una vida normal y aplicar todos los valores y aprendizajes de mi vida deportiva en la vida laboral y ver hasta dónde puedo llegar.





Daniel Barriga Caballero.

Digital Producer en LaLiga4Sports.

La Halterofilia es imparable.

Si algo diferencia a un deportista de élite del resto de mortales es la constancia en el trabajo. Son muchos los que tendrían cualidades para estar más arriba, pero muy pocos los capaces de seguir el ritmo del alto nivel. Y es que, durante estos meses de playa, sol y asueto, no es extraño ver a los componentes de la selección nacional rodeados de barras y pesas.

Durante estos meses podemos ver las andanzas de los que pasan unos días en el norte, los que aprovechan las playas del sur, o los que intentan dar envidia desde Canarias desconectar mentalmente de la rutina que supone estar en un Centro de Alto Rendimiento, pero ninguno se detiene, todos siguen trabajando para preparar los próximos objetivos, con una fecha marcada en el calendario de todos (el del móvil, porque la mayoría nunca usó uno de papel). El Campeonato del Mundo que se disputará en Asjabad (Turkmenistán) entre el 1 y 10 de noviembre de 2018 y que servirá para arrancar la carrera hacia Tokio 2020, el sueño de todos ellos.



Porque los hay que ya saben lo que es estar allí. Desde Lydia Valentín, que ha pasado por los tres lugares del podio aunque no pudiera hacerlo in situ por el lastre del dopaje, hasta Andrés Mata, que puede presumir en su habitación del CAR de Madrid de dos diplomas olímpicos, pasando por David Sánchez y Josué Brachi, que pudieron sentir en sus carnes el espíritu olímpico en Río 2016.

Son el ejemplo a seguir por sus compañeros, que en estos días trabajan en adaptar su cuerpo y sus entrenamientos a las nuevas

categorías de peso corporal.

Y no es que lo supongamos. Es que podemos saber de ellos porque la gran mayoría han logrado sacar partido de las redes sociales para aumentar su exposición y visibilidad. Así, gracias a su actividad digital, sabemos que Acorán Hernández está luchando por volver a lograr un puesto en la selección nacional, que Irene Martínez y Víctor Castro mantienen abierto en verano el Club Halterofilia Coruña, que Alejandro González está en modo 'fit' para conseguir el peso ideal para su preparación, que Manu Sánchez, pese a no poder entrenar por sus problemas en la rodilla sigue muy



de cerca la preparación de su hermano David en Almería o que Lydia Valentín no deja de compaginar la tarima con eventos y jornadas de trabajo con grandes marcas que han caído rendidas ante su carisma y quieren que sea su imagen en anuncios y eventos. Incluso hemos visto a los más jóvenes compitiendo en el Campeonato de Europa sub17 de Milán gracias a la involucración del fisio y reportero Sergio Gómez.

Hace unos años, este trabajo era oscuro, pero poco a poco, tanto los deportistas como la Federación se han convencido de que debe dejar de ser así y de que tienen herramientas para conseguirlo. Los primeros con las herramientas que tienen a su alcance

en la palma de su mano y desde el ente federativo realizando una fuerte apuesta por la comunicación y las retransmisiones por streaming a través de la plataforma LaLiga4Sports.

Porque no comunicar es igual a no existir y en los últimos grandes campeonatos, los excepcionales resultados de nuestros halterófilos, sin los que sería imposible comunicar nada han venido acompañados de un gran trabajo por parte de la Federación, que ha conseguido que la halterofilia tuviera un sitio en televisiones, radios y periódicos gracias a la labor in situ de su director de comunicación, Isaac Morillas, que lo mismo mandaba la foto con la que un diario ilustraba el oro de Josué Brachi, que gestionaba la entrevista de Andrés Mata con una radio para lograr un espacio en horario de máxima audiencia. Porque el deporte español está lleno de grandes resultados pero sin acercarlos a los medios el poco espacio disponible sería para otros competidores directos.

Y poco a poco la halterofilia, que no para, va consiguiendo su sitio. Son muchos los aficionados que ya no se imaginan un Campeonato de España sin retransmisión. Sin poder seguir en directo la evolución de su deportista favorito o de su compañero de entrenamiento simplemente con encender su portátil, su móvil o su tablet. El esfuerzo, tanto humano como

económico, es grande, pero inevitable para hacer crecer este deporte.

El éxito se conseguirá, o no, en tanto en cuanto la halterofilia en España no pare de evolucionar. Lo han hecho los deportistas, tanto en marcas como en exposición, y es hora de que el resto de estamentos estén a la altura del nivel exigido y de pensar en el bien colectivo por encima del beneficio individual. De poder evolucionar hasta conseguir campeonatos dignos de estar en la parrilla de cualquier plataforma que apueste por el deporte, y que requieren de una excelencia organizativa que se alcanza con experiencia y valentía. En los últimos tiempos, la halterofilia española ha demostrado ambas facetas. Es la hora de no parar y seguir acercándose al gran público.



DANIEL BARRIGA CABALLERO.
DIGITAL PRODUCER LALIGA4SPORTS



LaLiga4Sports

LaLiga con el Deporte Español

www.laliga4sports.es

@LaLiga4Sports



FISIOTERAPIA

SILVIA HORTAL



Silvia Hortal Escolano.

Fundadora Clínica Fisio&Move.

Diplomada en Fisioterapia.

Máster en Terapia Manual y Control del Dolor.

Experta en Terapia Miofascial.

Experta en Actividad Física Perinatal.

Ex-deportista de Alto Nivel de Judo.

Campeona de España.

FISIO & MOVE

Teléfonos: 912 023 935 / 646 010 892
Camino Ganapanes, 1
28035, Madrid

Los hipopresivos y su beneficio como complemento al entrenamiento de Halterofilia.

Actualmente, el mundo se mueve al son de las tendencias y modas que cada día cambian. Algunas vienen para quedarse y otras son efímeras, pero lo que está claro es que a todos nos gusta estar a la última.

Hoy vamos a hablar de los hipopresivos tan conocidos, practicados y defendidos por las celebrities en los últimos tiempos. Para entender el papel que dichos ejercicios pueden tener en nuestra actividad deportiva, haremos un breve repaso de conceptos como el core, el diafragma y la incontinencia urinaria, para luego poder explicar su relación con la práctica de los hipopresivos y cómo pueden beneficiarnos en la halterofilia.

El **CORE** hace referencia al conjunto de músculos situados en la parte central del cuerpo, estos se han dividido en dos grupos principales dependiendo de su papel a la hora de la estabilización:

- Estabilizadores globales, entre los que destacamos erectores de columna, recto del abdomen y cuadrado lumbar.
- Estabilizadores locales, entre los que destacamos la musculatura del suelo pélvico, los multifidos y el transverso del abdomen.

Así mismo, no debemos olvidar que el **diafragma**, músculo respiratorio por excelencia, juega un papel fundamental dentro del equilibrio del CORE. El trabajo conjunto de estas estructuras permite un adecuado control de la estabilidad



corporal, lo que incidirá en cualquier actividad de nuestra vida diaria (AVD), vida laboral (AVDL) y, más aún, en cualquier actividad deportiva (AVDe) que realicemos.

La **incontinencia urinaria (IU)** es una pérdida involuntaria de orina, debida al mal funcionamiento de la musculatura del suelo pélvico. En el caso de la incontinencia urinaria de esfuerzo (IUE) esta se produce al realizar actividad física o un esfuerzo.

Ya son numerosos los estudios que demuestran la alta prevalencia de IUE en mujeres deportistas. Dicha prevalencia oscila entre el 40 y 50%,

siendo tan solo alrededor de un 15% las que han consultado con algún profesional de la salud dicho problema. En el caso de los hombres deportistas y su relación con la prevalencia de IUE apenas contamos con estudios. Por todo ello, podemos afirmar que, a día de hoy, la IUE sigue siendo un tema tabú dentro del mundo deportivo.

¿Qué son los comúnmente llamados **hipopresivos**? O como bien deberíamos decir, la gimnasia abdominal hipopresiva.

La gimnasia abdominal hipopresiva es un método de trabajo hipopresivo, como su nombre indica, que busca disminuir la presión en la cavidad torácica, abdominal y pélvica.

- El principio fundamental de dicha técnica es un correcto trabajo postural, partiendo de un core estable y funcional. En la práctica de la halterofilia no siempre se utilizan las posiciones más saludables para nuestro cuerpo, por lo tanto, podríamos compensar esas posiciones tan extremas con la práctica de hipopresivos. Previendo de esta manera posibles futuras lesiones posturales.

- También se busca un entrenamiento de la zona abdominal en sinergia con el suelo pélvico, así como de la musculatura estabilizadora de la columna. Un estudio reciente demuestra como, durante la práctica de ejercicio hipopresivo, se elevaba el suelo pélvico y se producía una coactivación de la musculatura abdominal. Al levantar grandes



cargas en la práctica de la halterofilia, se produce una solicitud muy alta de la musculatura abdominal y estabilizadora de la columna. Así mismo, se produce un trabajo hiperpresivo en nuestra cavidad abdominal, lo que deriva en un aumento de presión hacia el suelo pélvico que puede dañar dicha musculatura que es la encargada de la continencia urinaria. No sería la primera vez que en un entrenamiento o competición de halterofilia se produce un escape de orina al hacer un levantamiento. Por lo que la práctica de hipopresivos nos ayudará a fortalecer y estabilizar aún más la musculatura abdominal y estabilizadora de columna que tanto necesitamos en la halterofilia, así como a compensar ese trabajo hiperpresivo que se produce al levantar altas cargas.

- Por último, y no por ello menos importante, cabe citar el trabajo respiratorio llevado a cabo principalmente por el diafragma. Dicho trabajo busca regular la frecuencia y el patrón ventilatorio, lo que nos ayudará a controlar estados de ansiedad o estrés que pueda provocarnos una competición cercana. Así como proporcionar una mayor resistencia a los músculos respiratorios, punto del cual nos podremos beneficiar en la práctica deportiva.

A continuación, os dejo algunas imágenes para que podáis visualizar distintas posiciones de trabajo de la gimnasia abdominal hipopresiva. En cualquiera de ellas, una vez colocados, inhalaremos por la nariz, exhalaremos por la boca todo el aire que podamos intentando no dejar nada dentro de los pulmones. Cerraremos la boca, así como la glotis, para, finalmente, realizar una apertura costal. En cuanto al número de repeticiones y tiempo de descanso entre ejercicios y series, variará mucho en función de nuestro nivel de práctica. Por lo tanto, os recomiendo que, si estáis interesados en comenzar a practicar esta nueva forma de entrenamiento, os pongáis siempre en manos de profesionales.

POSICIÓN: ATENEA



**POSICIÓN:
PERSÉFONE**



**POSICIÓN:
GAIA**



**POSICIÓN:
MAYA**



**POSICIÓN:
ISIS**

**POSICIÓN:
ARTEMISA**



**POSICIÓN:
DEMÉTER**



**POSICIÓN:
AFRODITA**



**POSICIÓN:
AFRODITA**



**POSICIÓN:
HESTIA**

TÉCNICA HALTEROFILIA

MANUEL GALVÁN



Manuel Galván Flores.

Director de la Academia de Halterofilia.

Más de 50 años de experiencia en Halterofilia.

Ex-entrenador del equipo nacional español y alemán.

Entrenador de Solidaridad olímpica en Sudamérica.

Facebook:

Academia de Halterofilia

Cursos. Seminarios.

Entrenamientos Online.

Publicaciones. Clinics.

Conferencias.

Análisis de la Técnica.

academia.halterofilia@gmail.com

Técnica de los ejercicios olímpicos en Halterofilia. Arrancada - 1ª Parte.

Sin lugar a dudas, la Arrancada es el levantamiento más exigente, desde el punto de vista técnico en Halterofilia. En su ejecución se pone en acción cualidades físicas como: fuerza explosiva, coordinación, flexibilidad, además de una gran dosis de equilibrio. En el panorama internacional existen especialistas de este levantamiento que, por su ritmo, coordinación y agilidad, hacen que parezca, este primer levantamiento de competición, un movimiento similar al ballet.

Para comenzar, debemos tener en cuenta que, un ejercicio tan complejo como la Arrancada, no es posible asimilar gran conocimiento con una descripción rápida como esta, siendo necesario explicar su contenido en varias entregas. Esta primera parte va a ir dirigida a la trayectoria de la barra y sus características, el ritmo de ejecución y las desviaciones típicas en su recorrido.

Para el perfeccionamiento de la técnica de la Arrancada, es necesario largo tiempo de práctica y llevarla a cabo en un entorno técnico adecuado. La maestría y la rentabilidad máxima de un levantador internacional, solo se puede lograr con muchos años de actividad.



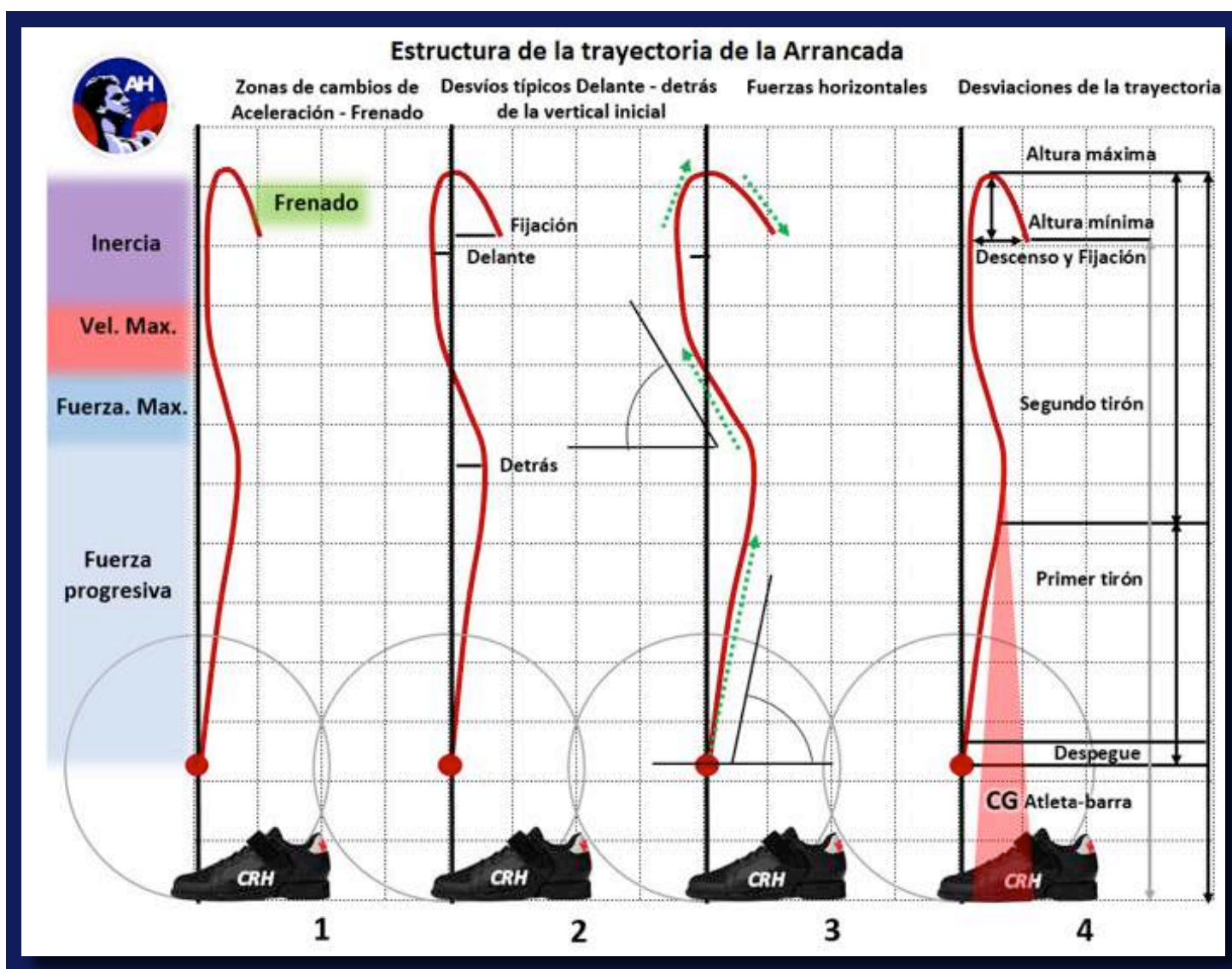
Entrenadores y científicos indican que es necesario, al menos, 10.000 repeticiones en este ejercicio para lograr una técnica aceptable a nivel competitivo. Si la práctica del ejercicio no va dirigida a lograr el máximo rendimiento

deportivo, sino como complemento para otros deportes o como ocio, la exigencia técnica y el resultado es menor, lógicamente.

Independientemente del objetivo que busquemos, será necesario conocer el contenido biomecánico del ejercicio, ritmo de ejecución, dirección de la pesa, posiciones fundamentales, etc. Sin conocer los elementos básicos que contiene el patrón técnico ideal, es muy difícil lograr una Arrancada aceptable, desde el punto de vista técnico.

En el gráfico 1 del Cuadro 1, observamos las diferentes fases de la trayectoria, desde que se despegue del suelo la pesa, hasta la fijación final.

- Primera fase. Fuerza progresiva, desde el despegue hasta aproximarse a la posición más idónea donde puede ejercer la máxima fuerza sobre la barra, que se sitúa a la altura de las caderas donde el ángulo de flexión de las piernas es el idóneo para aplicar la fuerza máxima, localizado entre 80 y 90 centímetros del suelo en las categoría medias.
- Segunda fase. El punto de **Fuerza máxima**, se localiza en el momento de mayor acercamiento al centro de gravedad atleta–barra, a la altura de las caderas, como se



Cuadro 1

indicó anteriormente, favoreciendo mediante el apoyo completo de las piernas y después de la extensión explosiva de estas.

- Tercera fase. La **Velocidad máxima** de la trayectoria se produce como consecuencia del efecto de la fase anterior: se acelera la pesa al aplicarle la fuerza explosiva.

- Cuarta fase. La **Inercia**. Una vez acelerado el peso por el impulso anterior a la barra, es el momento donde el levantador comienza a introducirse debajo, antes que se produzca la velocidad 0, en el momento de la altura máxima. Los

grandes especialistas del ejercicio destacan por aprovechar la inercia y cambiar de dirección instantáneamente, mediante la extensión-flexión, situándose inmediatamente debajo del peso.

- Quinta fase. Después del pase de los brazos, se produce el **Frenado** que evita el descenso libre de la barra fijándola con seguridad detrás de la cabeza.

En el **gráfico 2** se observan las **Desviaciones más comunes** en la trayectoria, aceptadas internacionalmente, con alguna excepción particular.

En los inicios de la Halterofilia se pensaba que la trayectoria correcta era la línea recta; más tarde se observó que, los levantadores más rentables, realizaban desviaciones horizontales para favorecer el acercamiento al centro de gravedad teniendo resultados superiores. En la actualidad, se acepta que, atrasar la trayectoria progresivamente desde el despegue hasta la altura de las caderas entre 5 y 8 centímetros, es correcto. Trasladar hacia atrás excesivamente la barra, conlleva que se atrase demasiado el **Centro de Gravedad (CG)** de la pesa y, por tanto, aumenta el apoyo en los talones. También sucede al contrario: si no trasladamos la pesa lo suficiente hacia atrás, desplazaremos el peso a la punta de los pies. Un acercamiento de 6 centímetros es razonable, lo que permite el apoyo total de la planta de los pies en toda la superficie, como vemos en el **gráfico 4. CG. Atleta-barra.**

En la trayectoria por delante de la vertical y, en el punto donde se produce la velocidad máxima, existe más discusión. Algunas escuelas internacionales opinan que alejar la trayectoria por delante de la posición inicial, 3 o más centímetros, es aceptable. Alejar excesivamente la

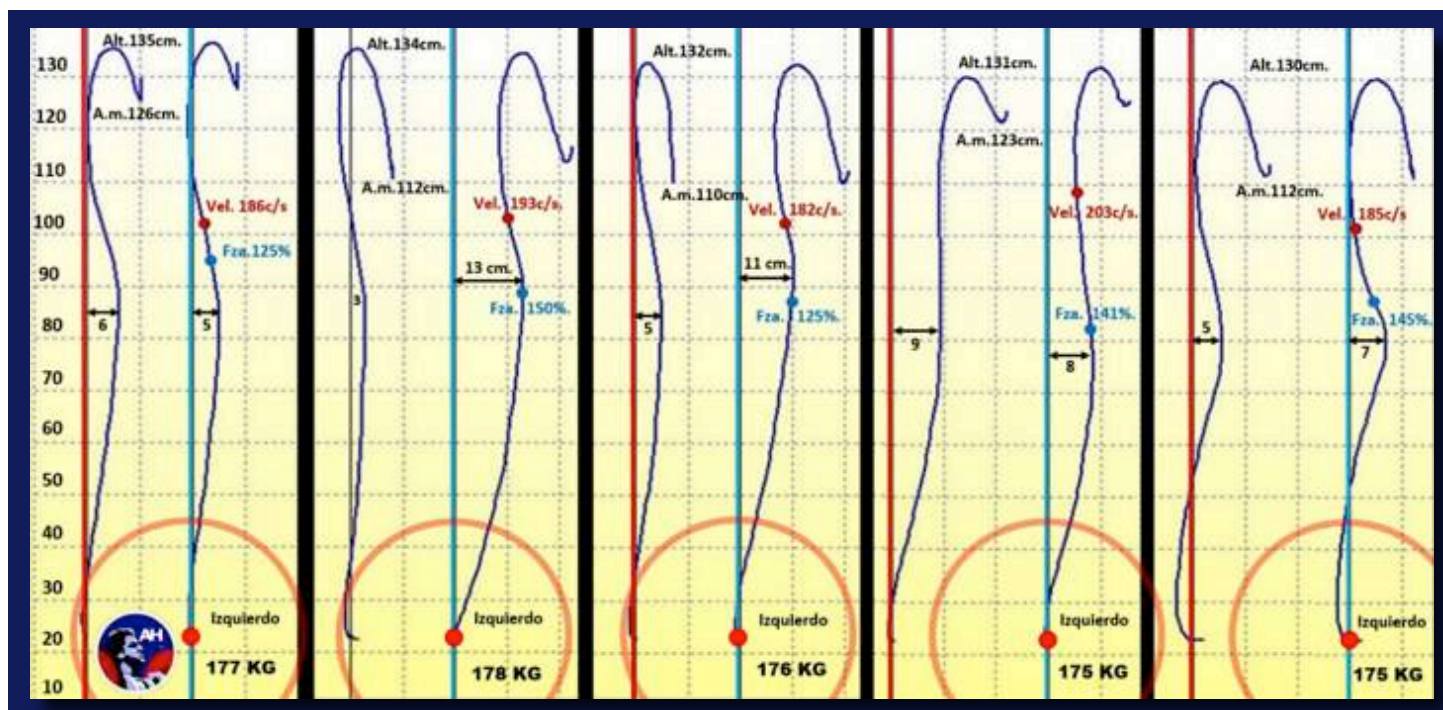


pesa por delante de la vertical, puede comprometer la estabilidad, o tener que saltar al frente para compensar el alejamiento o, en el mejor de los casos, dar unos pasos hacia delante, lo que podría considerarse un error. Sucede algo similar al alejamiento excesivo hacia atrás de la trayectoria, pudiéndose contrarrestar con un salto trasero, pero no deja de ser un error técnico.

En el **gráfico 3**, vemos que, por el efecto pendular de la pesa en su elevación, se producen **Fuerzas horizontales**; si son muy importantes, pueden ocasionar inestabilidad sobre la cabeza por una posición asimétrica de la barra debido a estas fuerzas horizontales. Es muy común que las trayectorias no sean similares, incluso los dos lados en levantadores de nivel internacional, como se observa en alguno de los levantamientos en el **Cuadro 2**.

En el **gráfico 4**, se describe todo el contenido de la **Estructura de la trayectoria de la Arrancada**. La **Altura máxima** es el punto donde la velocidad al final de la trayectoria es 0 cm/s. y comienza el descenso de la pesa. Normalmente, un levantador acreditado, debería elevar la pesa entre el 70 y 74% de su estatura. Porcentajes superiores indican que desaprovecha el potencial del tirón por un "pase" de los brazos ineficaz.

La **Altura mínima** es el punto de fijación de la barra sobre la cabeza. Es influida, entre otras cosas, por la velocidad y movilidad articular. Si el tirón es efectivo y la entrada debajo de la pesa es la adecuada, una diferencia del **Descenso** ideal entre la altura máxima y la altura mínima debería estar entre 12 y 16 centímetros. Se observa en el **Cuadro 2**, que algunos levantadores también tienen un descenso muy grande e ineficaz, desaprovechando el potencial del tirón.



Cuadro 2

Si la **Fijación** horizontal es muy atrasada con respecto a la vertical inicial, es muy comprometida la estabilidad por las fuerzas horizontales que se producen por llevar la trayectoria demasiado atrasada o una entrada bajo la pesa débil. La distancia adecuada podría rondar los 12 o 15 centímetros. Por ejemplo, el **levantador 1** del **Cuadro 2**, tiene una trayectoria ideal y un

descenso correcto. Como detalle técnico a resaltar, su trayectoria es muy elevada, recibiendo el peso con flexión incompleta de las piernas, lo que también es un error técnico, desfavoreciendo el máximo rendimiento. El descenso entre 20 y 25 centímetros de algunos de los levantadores del gráfico es muy elevado; no es propio de un levantador de ese nivel.

En el **Cuadro 2.** se pueden ver como ejemplo, las características de la trayectoria (reales) de cinco levantadores de la categoría de los 94 kg de los primeros puestos en un mundial, con resultados similares y características diferentes.

Difícilmente la trayectoria individual cambia con el tiempo después de años de práctica ya que esto tiene relación con las características físicas individuales. Es fundamental asimilar correctamente los elementos básicos de la técnica desde la iniciación en la Halterofilia, intentando que el deportista logre el máximo rendimiento para el que está capacitado, siempre que la técnica adecuada se lo permita, sin que sea este un aspecto limitante.

En el próximo número de FEDEHALTER, seguiré con la 2ª Parte de análisis de este movimiento donde veremos el Ritmo del ejercicio de la Arrancada.

“En Halterofilia la perfección no existe, pero el que la busca, siempre avanza”



MANUEL GALVÁN FLORES.
DIRECTOR DE LA ACADEMIA DE
HALTEROFILIA

HISTORIA

CELSA ÁLVAREZ



Celsa Álvarez

Primera Jueza Internacional española.

Miembro del Comité Apelación

Antidopaje, IWF.

Para hablar de Halterofilia, siempre tengo que hablar un poco de mi persona. En el año 1968, empecé a trabajar en la Federación Española de Halterofilia como auxiliar administrativo; sabía un poquito de inglés y traducía los estatutos que llegaban de la Federación Internacional. Año tras año, cada vez que traducía esos articulados, en los primeros apartados, decía "deporte solo para hombres", y yo me preguntaba por qué sería así. La verdad es que no me sorprendió tanto porque, por aquel entonces, se pensaba que era un deporte solo de fuerza y esta estaba unida al género masculino, pareciendo que para la mujer, tan delicada y frágil, no era su campo.

Esto siguió así hasta el año 1973, cuando celebramos el Campeonato de Europa en Madrid y las chicas de la oficina de la Federación Española fuimos las que presentamos las medallas. Ahí fue donde vi por primera vez un campeonato de Halterofilia. Por aquel entonces, la Unión Soviética estaba bien unificada y su actuación fue impresionante. Se competía en diez categorías de peso corporal y los soviéticos arrasaban en todas ellas. Hubo uno, David Rigert, no recuerdo la categoría, que era policía o militar en su país, e hizo un Dos Tiempos tan bello que lo recuerdo todavía después de tantísimos años. Eso fue lo que me atrajo de este fantástico deporte y pensé en cómo podía meterme más de lleno en este mundo, yo, una administrativa de 30 años que, como levantadora ya no tenía nada que hacer, tampoco como entrenadora. Entonces, me propuse ser juez y así lo hice. En un principio Nacional Segunda, luego Primera y, más tarde, Internacional.

En aquella época, hubo cambios en la Federación Internacional, entre ellos el nombramiento de Tamas Ajan (hoy Presidente), como Secretario General. Esto le ocasionó que viniera a Madrid de visita oficial y yo fui la primera persona que le

fue a recoger al hotel donde se hospedaba para llevarle a las oficinas de la FEH. Con mi poco inglés, se lo presenté, al por aquel entonces Presidente de la Española, Pedro Varez y, desde entonces, tuvieron una gran comunicación entre ellos.

Pasaron los años y, mientras que los chicos entrenaban en los gimnasios, sus hermanas, primas o amigas, también empezaron a hacerlo y les gustó.

Hacia 1981 hubo una especie de explosión mundial, que no se sabe dónde comenzó, pero todo el mundo escuchaba que las mujeres querían competir. En este mismo año, en Estados Unidos, se celebró el primer campeonato nacional femenino de Halterofilia, que no tuvo reconocimiento, pero supuso el pistoletazo de salida de la participación femenina en este deporte. Finalmente, en el año 1983, la Federación Internacional tuvo que considerar la demanda y creó nueve categorías de peso corporal para mujeres (44 kg, 48 kg, 52 kg, 56 kg, 60 kg, 67,5 kg, 75 kg, 82,5 kg y +82,5 kg). Tras esto, cada federación nacional hacía sus pinitos. En el año 1984, la IWF llevó a su Congreso de Los Ángeles este asunto y se aprobó la participación femenina.

Dos años más tarde, en 1986, Hungría celebró un torneo de ensayo en el que participaron mujeres de más de 20 países, entre ellos España. Después, en el 87, se organizó el primer Campeonato Mundial femenino de Halterofilia, en Daytona Beach (EEUU) y

"mientras que los chicos entrenaban en los gimnasios, sus hermanas, primas o amigas, también empezaron a hacerlo".

"Este hecho sirvió para demostrar que aquello no era un desfile de modelos"

España participó con cuatro chicas fantásticas y buenísimas (como siempre han sido las nuestras): en la categoría de 44 kg estaba María Ángeles Suárez; en la de 48 kg participó Sandra Gómez Torres; en la de 56 kg, Amalia Rodríguez; y en la de 67,5 kg, María Dolores Martínez. En este campeonato, España consiguió su primera medalla en un Campeonato del Mundo

Absoluto: el bronce de Sandra Gómez. A este viaje fui con ellas, ya que los padres dejaban bajo nuestra responsabilidad a sus hijas, junto al entrenador de aquel entonces. Recuerdo que, antes de que comenzase del campeonato, se me acercaban periodistas para preguntarme si en vez de una competición no me parecía una exhibición de modelos. Yo les contestaba que no, que se esperasen a verlas competir. Efectivamente, cuando vieron a las mujeres encima de la tarima, cambiaron de opinión y se empezaron a interesar por sus resultados.

Me acuerdo que hubo una japonesa que, en Arrancada, no era capaz de recuperarse de la sentadilla y se mantenía 20 segundos para arriba y para abajo, sin dejar de pelear, mientras que nosotros estábamos sufriendo para que tirase la barra, pero ella no se daba por vencida. Finalmente, no pudo terminar el movimiento. Este hecho sirvió para demostrar que aquello no era un desfile de modelos.

Desde entonces, se fueron celebrando Campeonatos de Europa, donde España siempre ha tenido un equipo femenino muy

bueno, en todas las épocas. De las primeras que empezaron a competir, fue M^a Dolores Sotoca, que era bellísima y terminaba siempre cada intento, con la barra encima de la cabeza y una sonrisa. Otras llegaron después, como Gema Pérís, Mónica Carrió o Estefanía Juan. Allí por donde íbamos, quedábamos campeonas de Europa.

En 1991, en el Campeonato del Mundo, sucedió que la IWF solicitó oficiales mujeres para poder pesar a las deportistas ya que, al pesarse desnudas, no podían estar presentes oficiales hombres. Allí mismo, nos examinaron para juez Internacional a cuatro juezas que fuimos con nuestros equipos. Desde entonces estamos en esto.

Con el paso del tiempo, las mujeres no se conformaban con participar únicamente en Campeonatos de Europa y del Mundo: querían ser Olímpicas. Pero había un problema: el Comité Olímpico Internacional tenía asignadas a la Halterofilia solamente 10 medallas por edición de Juegos Olímpicos, por lo que no cabía la posibilidad de otorgar 19, diez para hombres más las nueve femeninas. Debido a este problema, se estuvo estudiando la manera de cómo poder cambiar el reglamento de la IWF para que pudieran entrar en el programa Olímpico hombres y mujeres. El estudio concluyó que, para Sídney 2000, se aprobarían 15 categorías de peso corporal: ocho para hombres y siete para mujeres. Las nuevas categorías femeninas fueron 48 kg, 53 kg, 58 kg, 63 kg, 69 kg, 75 kg y +75 kg.

**"allá por
donde íbamos,
quedábamos
campeonas de
Europa"**

Antes de Sídney, en Atlanta 96, como ya se aprobó la participación femenina para el 2000, quisieron hacer partícipes, también, a oficiales mujeres para tener contacto con unos Juegos Olímpicos. Yo fui la primera mujer juez en participar en unos Juegos en Halterofilia. Estaba aterrorizada porque pensaba que los hombres no me iban a recibir bien ya que siempre había habido una competición entre unos y otros, sobre todo, dentro de las federaciones ya que estas defendían a sus equipos masculinos y creían que las mujeres les iban a molestar. Esto era distinto en España. Aquí, el Presidente que teníamos, Pedro Varez, era muy progresista y siempre apoyó la participación de la mujer desde sus inicios.

En el 2000, por fin llegó el momento que todas estábamos deseando: la participación de la mujer en unos Juegos Olímpicos.

Creo que la Halterofilia femenina ha sido un avance, ya no solo por justicia, sino porque en el mundo hay hombres y mujeres y una mujer tiene que poder participar en todo lo que quiera.



Siempre que acudía a las reuniones de la IWF, defendía que la mujer tenía que poder competir en Halterofilia y me decían "Celsa, ¡qué horror!. Hombres y mujeres todos juntos en una competición, qué *REVOLUTION*". Con el tiempo se ha demostrado que no ha sido así. La mujer ha dado belleza, no hablo de belleza física, sino técnica; ha dado alegría.

En los años 90, la Federación Italiana, que disponía de bastantes recursos económicos, organizó una competición a dos plataformas. Aquello fue bellissimo porque se alternaban los hombres y las mujeres, cada uno en una tarima diferente. Todo estaba mecanizado y automatizado, lo que permitía a la persona que llevaba la competición poder hacerlo sin problema, ya que únicamente tenía que leer lo que veía en el ordenador. Pero, por su parte, creo que la IWF no ha sabido sacarle el rédito que la organización de competiciones a dos tarimas tiene. Ellos han celebrado, a veces, competiciones con dos tarimas, pero sin estar juntas, cada una de ellas en un pabellón diferente. De esta manera no se aprecia el ahorro de tiempo en el desarrollo de los eventos, además de que es muy bonito ver una competición así. En España sí se establece el sistema de las dos tarimas y se adelanta mucho en el tiempo.

Un gran problema que veo que no termina de erradicarse es el doping, porque los que lo practican no dejan de engañarse a sí mismos y es una memez.

Además de ser juez Internacional, en el año 1992 comencé a formar parte del Comité Técnico de la IWF, donde he estado por 20 años. También he presidido la Comisión de Mujeres de la IWF y, en la actualidad, soy miembro del Comité de Apelación del Dopaje, también de la IWF. He estado en todas partes, incluso supervisando controles antidoping. Recuerdo que, al comienzo de realizarse los primeros controles, sellábamos unos botes de cristal con

unos lacres y los enviábamos al laboratorio, sin los avances actuales.

La Halterofilia me ha dado tanto que no sé cuántas vidas serían necesarias para poder devolverle todo lo que

me ha dado. He vivido todo el progreso de la mujer en este deporte y me ha gustado muchísimo. Tenemos la recompensa enorme de tener muchas más medallas internacionales femeninas que masculinas. ¡Menos mal que no querían la participación de la mujer!

He vivido las épocas más recientes de la Federación Española, trabajando con diferentes presidente, desde Pedro Varez a Emilio Estarlik.

**"la mujer ha dado
belleza, no hablo de
belleza física, sino
técnica; ha dado
alegría"**



Este último levantó a la federación de sus cenizas y la recuperó de una mala etapa anterior. También apoyó a los deportistas y, desde entonces, también las chicas estaban en todas partes, pero, a pesar de tener resultados internacionalmente, nunca conseguíamos grandes éxitos como medallas de oro en Mundiales Absolutos o Juegos Olímpicos. De nuevo el dopaje nos impedía estar en los puestos que nos merecíamos. Pero, por fin, el tiempo puso las cosas en su lugar y nuestra Lydia Valentín ha logrado lo que llevábamos soñando durante muchos años.

Recuerdo ver en campeonatos a una jovencísima Lydia en los que tenía dificultades para concentrarse y esto le impedía terminar de exprimir todo su potencial. Por suerte llegó un momento en el que esto cambió y revolucionó el deporte femenino español, ya no solo de la Halterofilia.

Me alegro, también, por Constantino Iglesias, Presidente de la FEH desde finales del año 2016, porque es una excelente persona, técnico y un inmejorable juez. Y me alegro porque la FEH obtenga estos resultados, que no están del todo valorados, ya que deberían de reflejarse más en los medios de comunicación, porque son resultados que están limpios y cuestan mucho trabajo conseguirlos.

Me da rabia que Lydia no pudiera disfrutar

de sus medallas olímpicas en el momento y lugar que se merecía.

Creo que el papel de Lydia que está ejerciendo sobre la Halterofilia femenina es fundamental y está provocando que, cada vez más niñas, se acerquen a los gimnasios a probar nuestro deporte. Lydia es un bastión para nosotros; es la mejor publicidad que podemos tener.

A lo largo de la historia siempre hemos tenido

una niña que destacaba en edades tempranas. Me acuerdo de Julián Perea que nos decía "tengo una niña de doce años...", y esa niña era Gema Peris, "tengo una niña de doce años..." y era Estefanía Juan. En otras federaciones también tenían a esa niña de doce años.

Es difícil que la mayoría los jóvenes se decanten por la Halterofilia, porque no es lo mismo dar patadas a un balón por distraerse, que entrenar por una meta, por llegar a unos Juegos

Olímpicos. La Halterofilia, aunque va en equipo, es un trabajo individual. Yo siempre les digo a los chicos que se suban a la tarima y que confíen en ellos mismos, que si se les cae la barra, da lo mismo, volved a intentarlo.

No sé cuánto tardaremos en volver a ver a una levantadora que iguale o supere los resultados de Lydia, pero lo importante es que los entrenadores, que son la llave de todo, los que transmiten los valores a los deportistas del futuro, conozcan bien

"me da rabia que Lydia no pudiera disfrutar de sus medallas olímpicas en el momento y lugar que se merecía"

"yo siempre les digo a los chicos que se suban a la tarima y que confíen en ellos mismos"

nuestro deporte. Estos no deben de conocer únicamente cómo enseñar la técnica, sino enseñarla con el alma. Si ellos enseñan a sus deportistas con ese alma, estos les seguirán. Lo que está claro es que hay que entrenar con técnica, con mucha técnica. Es como tocar el piano; tendrás que ensayar millones de veces para lograr hacerlo adecuadamente. Para mí, los entrenadores son lo más importante de la Halterofilia.

Analizando el panorama de juezas en España, yo fui la primera juez Internacional porque estaba en el momento justo que hacían falta, no porque fuera la mejor. Después han surgido grandes oficiales españolas, como Rosario Muñoz, Clara Ruano, María Gaspar, Cristina Sola, entre otras. Todas ellas son mujeres muy conciencadas con su trabajo, que se esfuerzan día a día, porque, a veces, y esto es una crítica constructiva, aparecen oficiales que únicamente van a las competiciones a hacer acto de presencia durante sus tandas y, después, desaparecen del pabellón, pero hay que estar presente más tiempo para conocer y aprender bien lo que se hace. La labor de un juez es muy importante y difícil, porque no se está midiendo cuánto han levantado, sino si el gesto que han hecho es correcto o no, incluso hay veces que puedes llegar a equivocarte.

Aprender a ser un buen juez es como aprender a conducir, si no practicas mucho, no acabarás de hacerlo correctamente. Hoy día, el nivel de las juezas españolas es muy bueno y cada vez la cantera está siendo más grande.

Hay que promocionarlas y animarlas a seguir con lo que hacen y que estén bien preparadas a nivel nacional para que, cuando salgan fuera, comentan los menos errores posibles. Esto se consigue a base de cursos de actualización. Además, es muy importante hacer reuniones de oficiales previas a los campeonatos de España para repasar las normas y poner en común las dudas que puedan surgir.

Cuando quiero acordarme de todas las actuaciones en campeonatos internacionales, me tengo que parar a pensarlo porque han sido muchas. He estado en todos los Juegos

Olímpicos desde Atlanta 1996 hasta Londres 2012. He ido a casi todos los Campeonatos del Mundo desde que empecé, debido a que también he ocupado cargos en diferentes comisiones. Pero, para poder alternarnos entre las diferentes juezas, no he ido a tantos Campeonatos de

Europa.

En el año 2000, estuve a un paso de formar parte de la Ejecutiva de la IWF, pero en la última votación me superaron por pocos votos. He estado tantos años vinculada al mundo de la Halterofilia en el panorama internacional, que me conocen en todos lados y nunca he tenido problemas con nadie. Esto ha sido así porque nunca he sido una trepa y no iba buscando ocupar cargos a toda costa. Bueno, me conocen todos "los viejos", ahora ya que estoy retirada, me irán conociendo menos.

Tengo grabada en la memoria uno de los momentos más importantes para nuestro deporte, que fue durante una tanda B de un

"aprender a ser un buen juez es como a aprender a conducir, si no practicas mucho, no acabarás de hacerlo correctamente"

campeonato internacional donde estábamos cuatro gatos en el pabellón; competía Lorenzo Carrió y levantó 200 kg; la primera vez que un español levantada esa cantidad. ¡Qué emoción! ¡Y estábamos solos! Lo pude vivir porque he podido viajar a todas partes, pero, sobre todo, porque disfrutaba de este deporte y me quedaba a ver las competiciones aunque no me tocara estar de juez.

Nunca he tenido problema para cubrir a algún compañero que no ha podido trabajar debido a diferentes causas. Si hacía falta estar todo el día trabajando, no me importaba. Me acuerdo que en el Mundial de París en 2011, pre olímpico para Londres 2012, estuve desde la primera hora de la mañana, hasta la última competición del día, faltara quien faltara.

De todas las participaciones que he tenido en campeonatos internacionales, recuerdo con especial emoción mi primera vez en unos Juegos Olímpicos, los de Atlanta 96, que fue una competición escandalosamente interesante, ya que el griego Pyrros Dimas y el alemán Marc Huster, libraron una gran batalla por hacerse con la medalla de oro de la categoría de 83 kg. También me acuerdo de la

categoría de +108 kg donde ganó el ruso Andrei Chemerkin que, parecía que no iba a levantar nada y le faltaban un montón de kilos para ganar pero, de repente, arriesgó, los levantó y ganó el oro.

**"en España
tenemos la gran
suerte que ha
brillado la verdad
con Lydia y eso no
tiene precio"**

He dedicado una vida entera a un deporte que me ha enseñado que lo más importante es luchar y luchar, confiar en uno mismo y trabajar duro por lo que uno quiere, con sacrificio. Si se hace así, luego viene la miel, la victoria. Claro que duele y cuesta, por eso se llama sacrificio. Prueba

de ello es Lydia Valentín que, a pesar de no obtener los resultados que se merecía, no tiró la toalla y sacó todo su arte demostrando que no hay nada que pueda pararla.

En España tenemos la gran suerte que ha brillado la verdad con Lydia y eso no tiene precio. Esto ha sido, para mí, la recompensa a toda una vida ligada a este deporte. El broche de oro perfecto a mi carrera profesional.

Ojalá que estas palabras sirvan para estimular a las nuevas generaciones a seguir apostando y luchando por la Halterofilia.

CELSA ÁLVAREZ.

PRIMERA JUEZA INTERNACIONAL
ESPAÑOLA



www.csd.gob.es

JUEGOS MEDITERRÁNEOS

TARRAGONA 2018

Los Juegos del Mediterráneo celebrados en Tarragona del 22 de junio al 1 de julio, dejaron una cosecha de 10 medallas para nuestro equipo nacional de Halterofilia. Estos han sido unos Juegos especiales al celebrarse en nuestro país y al ser la última prueba internacional antes del Campeonato del Mundo Absoluto que se celebrará en Turkmenistán el próximo mes de noviembre.

Cabe destacar la perfecta organización en la sede de Constantí, siendo de las pocas sedes en las que no hubo grandes retrasos en la competición. Además, pudimos disfrutar de una gran afluencia de público durante todas las jornadas y que tuvo su cúspide el último día de competición con la participación de Lydia Valentín.



DÍA 1. 23/06/18

JOSUÉ BRACHI ABRE LA PARTICIPACIÓN ESPAÑOLA EN HALTEROFILIA CON UNA MEDALLA DE BRONCE.

Josué Brachi no pudo competir en su categoría habitual, la de 56 kg, debido a que no hubo suficientes inscritos en esta categoría

en esta edición de los Juegos del Mediterráneo, por lo que tuvo que hacerlo en la siguiente, la de 62 kg.

Este contratiempo no mermó las ganas de luchar y preparase a conciencia la cita mediterránea.

Le acompañó en esta categoría su

m á x i m o
rival a nivel
europeo y
mundial,
el italiano
M i r c o
Scarantino,
pero este
solamente le superó en el Dos Tiempos.



Brachi comenzó su participación en Arrancada con 115 kg, para pasar a levantar, en su segundo intento, 121; para el tercero, solicitó 125, pero no pudo con ellos. La marca de 121 le sirvió para ganar la medalla de Bronce en esta modalidad.

La medalla de Oro fue para el egipcio Ahmed Ahmed Mohamed Saad, con 127 kg, mientras que la plata fue para el turco Erol Bilgin con 126 kg.

En el Dos Tiempos, Josué no tuvo mucha suerte y tuvo que conformarse con los 140 kg que levantó en su primer intento, ya que falló el segundo y el tercero con 144. Esto provocó que se tuviera que conformar con el quinto puesto.

El pódium en esta modalidad lo ocuparon, en primera posición, el egipcio Ahmed Ahmed Mohamed Saad, con 157; en segunda posición el turco Erol Bilgin con 156; y, por último, en tercera posición, el italiano Michael Di Giusto, con 143 kg.

DÍA 2. 24/06/18

BUEN NIVEL DE DAVID SÁNCHEZ Y ACORÁN HERNÁNDEZ EN UNA COMPETICIÓN DE CATEGORÍA MUNDIAL.

El segundo día de participación del

equipo de halterofilia comenzó a las 11:00 de la mañana con David Sánchez y Acorán Hernández en la categoría de 69 kg.

Esta categoría podría haber sido, perfectamente, una final de un Campeonato del Mundo Absoluto, ya que participaron deportistas como el turco Daniyar Ismayilov, segundo en los Juegos Olímpicos de Río 2016, el francés Bernardin Ledoux Kingue Matam, tercero en el Mundial Absoluto de 2017, o el italiano Mirko Zanni, tercero en Arrancada, también en el Mundial de 2017. No no podemos olvidar de David Sánchez, tercero en el Campeonato de Europa de este año en Rumanía.

Con este panorama de competidores daba lugar la categoría de 69 kg masculina.

Acorán Hernández fue el primero de los dos españoles en aparecer en la tarima para disputar la Arrancada. Acorán hizo los dos primeros intentos válidos sobre 133 y 137 kg, pero no pudo levantar 140 en el tercero, por lo que tuvo que conformarse con el séptimo lugar en esta modalidad.

Por su parte, David Sánchez, también hizo sus dos primeros intentos válidos con 137 y 141 kg, pero

t a m p o c o
pudo con
el tercero
sobre 143,
lo que le
obligó a
ocupar la

cuarta posición en Arrancada.

La medalla de Oro se la llevó el turco Daniyar Ismayilov con 152 kg, la de Plata el italiano Mirko Zanni con 145 y la de Bronce, el



tunecino Karem Ben Hnia con 144 kg.

En el Dos Tiempos, Acorán levantó 160 kg en el primer intento, pero falló el segundo y



el tercero sobre 165, quedando relegado a la séptima posición. David Sánchez

sí pudo con los dos primeros intentos con 165 y 170 kg, pero falló el tercero con 173. Finalmente, David ocupó la sexta posición.

Las posiciones en el pódium del Dos Tiempos variaron poco respecto a la Arrancada, ya que el Oro fue también para el turco Ismayilov con 179 kg, la Plata para el egipcio Moustafá Wahid Shaaban Ibrahim, con 178 kg y, de nuevo el tunecino Ben Hnia, se colgó el Bronce con 177 kg.

ATENERY HERNÁNDEZ DA LA PRIMERA MEDALLA DE PLATA PARA EL EQUIPO ESPAÑOL EN ARRANCADA.

A las 15:00 de la tarde comenzaba la competición de la categoría de 53 kg en la que

Atenery Hernández ganó la primera medalla de Plata para la



delegación española de Halterofilia y la consiguió en la modalidad de Arrancada tras levantar 80 kg.

Atenery solamente pudo levantar esos

80 kg en el primer intento y no pudo con 82 ni en el segundo ni en el tercero, pero aún así, nadie pudo arrebatarse la plata.

El Oro fue para la italiana Jennifer Lombardo con 85 kg, y el Bronce para la francesa Manon Camille Lorentz con 79 kg.

En el Dos Tiempos, Hernández no pudo repetir medalla y se tuvo que conformar con la cuarta posición, ya que, los 98 kg que levantó en su primer intento, no fueron suficientes. Después, falló sobre 101 kg en el segundo y tercer intento.

En esta ocasión, el Oro fue, también, para la italiana Lombardo con 108 kg, la Plata para su compatriota Giorgia Russo con 102 kg y, repitiendo el Bronce, la francesa Camille con 99 kg.

ALBA SÁNCHEZ GANA LA MEDALLA DE BRONCE EN DOS TIEMPOS, MIENTRAS QUE MOUNA SKANDI OCUPA EL CUARTO LUGAR.

La tercera jornada de Halterofilia en Tarragona la cerraron Alba Sánchez y Mouna Skandi.



En la modalidad de Arrancada, ninguna de las dos tuvieron la suerte de poder colgarse una medalla, ya que Mouna Skandi solamente pudo levantar 75 kg en su primer intento, y falló el segundo y tercero, ambos con 78 kg.

Alba Sánchez estuvo algo más cerca, pero, finalmente, ocupó la cuarta posición gracias a los 82 kg que levantó en el primer

intento. Alba también falló el segundo y tercer intento con 85 y 86 kg, respectivamente.

En esta modalidad, el Oro fue para la griega Konstantitna Benteli con 91 kg, la Plata para la tunecina Nouha Landoulsi con 90 kg y el Bronce para la turca Ayseguir Cakin con 86 kg.

La medalla se hizo esperar hasta la modalidad de Dos Tiempos, de la mano de Alba Sánchez, con 105 kg. Estos 105 kg los levantó en el tercer intento. Sánchez empezó fallando sobre 100 kg, pero supo recuperarse y los levantó en segundo, para acabar, como hemos mencionado, ganando el Bronce con 105.



Mouna Skandi terminó solamente un puesto por detrás de Alba, en cuarta posición. Mouna empezó levantando 95 y 100 kg en su primer y segundo intento, respectivamente, pero falló el tercero sobre 105.

El Oro en Dos Tiempos fue para la turca Cakin con 114 kg y la Plata para la griega Benteli.

DÍA 3. 25/06/18

ANDRÉS MATA CONSIGUE EL PRIMER DOBLETE DEL EQUIPO.

Andrés Mata comenzó su competición a las 11:00 de la mañana y gracias a su participación, el equipo español sumó dos medallas de Plata más, esta vez en la categoría de 77 kg.



del Mundo, el egipcio Mohamed Ihab Youssef Mahmoud, con unas marcas que, por desgracia, quedan todavía lejanas para nuestro levantador. La solución era "sencilla": asegurar la medalla de Plata haciendo la competición perfecta. Y así fue.

La primera de las dos medallas llegaría en Arrancada, donde



Andrés realizó sus tres intentos válidos, levantando 145 kg en su primer intento, 148 en su tercero y, por último, 152 kg.

Como era de esperar, el Oro fue para el egipcio Youssef, con 162 kg, mientras que el Bronce fue para el turco Celil Erdogan, con 146.

La segunda Plata la consiguió en el Dos Tiempos, con una



mejor marca de 189 kg, pero antes realizó el primer y segundo intento válidos, con 180 y 187 kg, respectivamente.

En esta modalidad tampoco hubo sorpresas y, de nuevo, el egipcio Youssef se colgó el Oro con 190 kg. Aquí, el Bronce, también, fue para el turco Erdogdu con 188 kg.

IRENE MARTÍNEZ SUMA UNA MEDALLA DE BRONCE MÁS A LA DELEGACIÓN ESPAÑOLA.

A las 15:00 daba comienzo la competición en la que, Irene Martínez, ganaría una medalla de Bronce más para el equipo español y lo hizo en Arrancada de la categoría de 63 kg.

Irene comenzó el movimiento de Arrancada levantando 92 kg, después, superó los 94, pero, en el tercero, falló con 96 kg. Los 94 kg levantados le supusieron la medalla de Bronce, aunque le quedará la espinita de que, si hubiese levantado los 96, se hubiera llevado la Plata.



En Arrancada, el Oro fue para la tunecina Ghofrane Belkhir con 96 kg y, la Plata, para la turca Nuray Levent con 95 kg.

En el Dos Tiempos, Irene no pudo repetir medalla y se conformó con el quinto puesto tras levantar 108 kg en su segundo intento. Antes, hizo válido sobre 104. En su tercer y último intento, no pudo con 111 kg.



En esta modalidad, la medalla de Oro fue para la turca Levent con 116 kg, la de Plata para la libanesa Mahassen Hala Fattouh con 115 kg y, la de Bronce, para la tunecina Belkhir con 113 kg.

DÍA 4. 26/06/18

ILIA HERNÁNDEZ CONSIGUE UNA MEDALLA DE BRONCE CON SABOR AGRIDULCE.

La competición de Ilia Hernández, en la categoría de 69 kg, no fue la que ella esperaba.

En la modalidad de Arrancada, Hernández quedó eliminada al fallar sus tres intentos sobre 84 kg. Un jarro de agua fría del que tenía que recuperarse para poder disputar la modalidad de Dos Tiempos sin ningún problema.

El pódium estuvo compuesto por la egipcia Sara Samir Elsayed Mohamed Ahmed en primera posición con 105 kg, la italiana Giorgia Bordignon en segunda posición con 97 kg y, en tercera posición, por la, también italiana, Milene Gianelli con 93 kg.



Con el objetivo de reponerse de la Arrancada, Ilia afrontó el Dos Tiempos con una mentalidad diferente y pudo levantar, en su primer intento, 115 kg. Con esta marca, la medalla de Bronce era suya, pero quería disputar la de Plata intentando levantar 120, lo que no fue posible ni en el segundo ni en el tercero.

En este movimiento, el Oro también fue para la egipcia Ahmed, con 135 kg y la Plata

para la italiana Bordignon.

MANUEL SÁNCHEZ LOGRA UN BRONCE SOÑADO EN LA CATEGORÍA DE 94 KG..

La participación masculina del equipo español de Halterofilia puso punto y final con la medalla de Bronce de Manuel Sánchez en la categoría de 94 kg.

En la modalidad de Arrancada, Manuel acabó cuarto tras levantar 154 kg en su segundo intento. En el tercero, no pudo con 156 que, de haberlos levantado, podría haberse llevado la medalla de Bronce.



El Oro fue para el egipcio Ragab Abdelhay Saad A. Abdella con 165 kg, la Plata para el griego Theodoros Lakouidīs con 161 y, el Bronce fue para el argelino Messaoui Saddam con 155 kg.

Fue en el Dos Tiempos donde Manuel ganó la medalla de Bronce con los 185 kg que levantó en su primer intento. Después, no fue capaz de hacer lo mismo con 190 en su segundo y tercer intento.

En esta modalidad, el Oro fue para el griego



Lakouidīs con 195 kg, mientras que la Plata se la llevó el sirio Ali

Alhezzaa, con 190 kg.

DÍA 5. 27/06/18

LYDIA VALENTÍN, CON SU DOS MEDALLAS DE ORO, PONE EL BROCHE FINAL A TARRAGONA 2018.



La participación española en Halterofilia, en los Juegos Mediterráneos de Tarragona 2018, puso punto y final con la participación de Lydia Valentín en la categoría de hasta 75 kg y, no lo pudo hacer de mejor manera; Lydia se colgó los dos Oros posibles en las dos pruebas que se disputaban: la Arrancada y el Dos Tiempos.

En Pabellón de Constantí a rebosar, Valentín hizo disfrutar como nunca a los aficionados que se acercaron a ver a la de Camponaraya seguir agrandando su palmarés deportivo.

En la modalidad de Arrancada, Lydia realizó una competición impecable, ya que hizo sus tres movimientos válidos: 105, 110 y 112 kg.

Valentín sumaba, así, la primera medalla de Oro de estos



Juegos para el equipo español de Halterofilia.

La Plata fue para la francesa Gaelle Verlaine Nayo Ketchanke, con 99 kg y, el Bronce, para la turca Rabia Kaya con 98.

Tras una Arrancada sin sobresaltos ni rivales que pudieran hacerle sombra, Lydia se presentó al Dos Tiempos con una seguridad impecable.

En su primer intento, Valentín levantó 130, peso que ya le aseguraba el Oro, pero quiso intentar 137 kg en el segundo, con el mismo resultado. Después, no optó por realizar su tercer intento, ya que no era necesario debido ya que ya era campeona de los Juegos Mediterráneos.



TU LO PUEDES CONSEGUIR

ASOCIACIÓN DEPORTES OLÍMPICOS

Afortunadamente para todos los que amamos el deporte y los Juegos Olímpicos, existe un programa creado en 1988 que garantiza unas dignas condiciones económicas y de entrenamiento para los deportistas de élite españoles. Dicha iniciativa responde a las siglas de ADO (Asociación Deportes Olímpicos) y la demostración de su eficacia quedó patente desde el primer momento en el medallero español.



POWERADE

Telefonica



rtve

HISTÓRICO

JUEGOS MEDITERRÁNEOS

La primera vez que la Halterofilia estuvo presente en unos Juegos del Mediterráneo fue en la edición de Beirut en 1959. El estreno no pudo ser mejor, y el equipo masculino se volvió a España con dos medallas: la de Oro conseguida por Enrique Gómez de Salazar, en Total Olímpico, dentro en la categoría de 56 kg, y la Plata conseguida por Juan Renom Ribes, también en Total Olímpico, en la categoría de 90 kg.

Desde entonces, hemos estado presente en 15 ediciones y hemos ido sumando medallas y buenos resultados en las que hemos tenido presencia. A continuación, procederemos a hacer un repaso de dichos resultados.



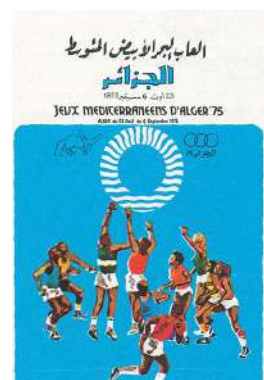
BEIRUT 1959			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Enrique Gómez de Salazar	56 kg	Oro	Total Olímpico
Juan Renom Ribes	90 kg	Plata	Total Olímpico



TÚNEZ 1967			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Francisco de Asís Mateos Ángel	67,5 kg	Bronce	Total Olímpico



ESMIRNA 1971			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
José Cordillo	110 kg	4º	Total Olímpico
Ignacio Altau	69 kg	4º	Total Olímpico
Francisco de Asís Mateos Ángel	67,5 kg	4º	Total Olímpico
José Domínguez	75 kg	4º	Total Olímpico
Ramón Sorribes Ramírez	52 kg	6º	Total Olímpico



ARGEL 1975			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Juan Martínez Martín	60 kg	Oro	Arrancada
Joaquín Valle Montero	56 kg	Plata	Arrancada
José Antonio Orallo	+100 kg	Plata	Arrancada
Francisco de Asís Mateos Ángel	67,5 kg	Bronce	Arrancada
Rafael Villega Lovas	90 kg	Bronce	Dos Tiempos
José Antonio Orallo	+100 kg	Bronce	Dos Tiempos
Joaquín Valle Montero	56 kg	Bronce	Total Olímpico
Francisco de Asís Mateos Ángel	67,5 kg	Bronce	Total Olímpico
José Antonio Orallo	+100 kg	Bronce	Total Olímpico
Juan Martínez Martín	60 kg	4º	Total Olímpico
Francisco de la Rosa	75 kg	5º	Total Olímpico
Fernando Pimentel	100 kg	6º	Total Olímpico



SPLIT 1979			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Joaquín Valle Montero	56 kg	Oro	Total Olímpico
Matías Fernández Fernández	67,5 kg	Plata	Total Olímpico
Vicente Tevar	52 kg	Bronce	Total Olímpico
José Casado	60 kg	Bronce	Total Olímpico
Miguel Castresana	82,5 kg	Bronce	Total Olímpico
Fernando Pimentel	110 kg	5º	Total Olímpico
Mariano Cachón	60 kg	5º	Total Olímpico
Pedro Muñoz	67,5 kg	6º	Total Olímpico



CASABLANCA 1983			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Joaquín Valle Montero	60 kg	Plata	Total Olímpico
Fernando Mariaca González de Artaza	67,5 kg	Plata	Total Olímpico
Vicente Tevar	52 kg	4º	Total Olímpico
Dionisio Muñoz Berrio	56 kg	5º	Total Olímpico



LAKATIA 1987			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Dionisio Muñoz Berrio	69 kg	Oro	Total Olímpico
José Andrés Ibáñez Puig	52 kg	Plata	Total Olímpico
Joaquín Valle Montero	60 kg	Plata	Total Olímpico
Fernando Mariaca González de Artaza	67,5 kg	Plata	Total Olímpico
José Luis Martínez Ocaña	52 kg	Bronce	Total Olímpico
José Daniel Tejero	82,5 kg	5º	Total Olímpico
José Zurera Alberca	56 kg	6º	Total Olímpico



ATENAS 1991			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Juan Carlos Javier	82,5 kg	Oro	Total Olímpico
José Andrés Ibáñez Puig	52 kg	Plata	Total Olímpico
José Zurera Alberca	56 kg	Plata	Total Olímpico
Cecilio Leal Sánchez	60 kg	Plata	Total Olímpico
Fernando Mariaca González de Artaza	67,5 kg	4º	Total Olímpico
Joaquín Valle Montero	60 kg	6º	Total Olímpico
Alfonso Jiménez Arevalo	82,5 kg	6º	Total Olímpico
Fernando García	75 kg	8º	Total Olímpico



LANGUEDOC 1993			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
José Andrés Ibáñez Puig	54 kg	4º	Total Olímpico
Cecilio Leal Sánchez	64 kg	4º	Total Olímpico
José Luis Martínez Ocaña	59 kg	5º	Total Olímpico
Juan Carlos Javier	83 kg	5º	Total Olímpico
Alfonso Jiménez Arevalo	76 kg	7º	Total Olímpico



BARI 1997			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Jon Tecedor Aguinaga	+108 kg	Plata	Arrancada
Bruno J. Soto Carazo	+108 kg	Plata	Dos Tiempos
Lorenzo Carrió Esteban	99 kg	4º	Arrancada
Lorenzo Carrió Esteban	99 kg	4º	Dos Tiempos
Jon Tecedor Aguinaga	+108 kg	4º	Dos Tiempos
Bruno J. Soto Carazo	+108 kg	5º	Arrancada
Ángel García Gómez	59 kg	6º	Arrancada
Ángel García Gómez	59 kg	6º	Dos Tiempos

Hasta 1997, la participación en los Juegos del Mediterráneo en Halterofilia era únicamente masculina.

Con la entrada de la mujer en el programa Olímpico de Sidney 2000, ellas, por fin, comenzaron a competir, también, en los Juegos Mediterráneos, siendo la primera vez, en la edición de Túnez en 2001.

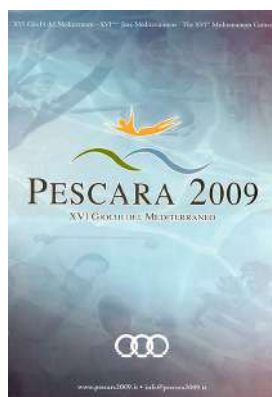


TÚNEZ 2001			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Gemma Pérís	48 kg	Oro	Arrancada
Rebeca Sires Rodríguez	53 kg	Oro	Arrancada
Gemma Pérís	48 kg	Oro	Dos Tiempos
Estefanía Juan Tello	53 kg	Oro	Dos Tiempos
Estefanía Juan Tello	53 kg	Plata	Arrancada
Abigail Guerrero González	58 kg	Plata	Arrancada
Mónica Carrió Esteban	75 kg	Plata	Arrancada
Rebeca Sires Rodríguez	53 kg	Plata	Dos Tiempos
Abigail Guerrero González	58 kg	Plata	Dos Tiempos
María José Tocino Benavente	48 kg	Bronce	Arrancada
Josefa Pérez Carmona	63 kg	Bronce	Arrancada
Santiago Martínez Ocaña	94 kg	Bronce	Arrancada
Josefa Pérez Carmona	63 kg	Bronce	Dos Tiempos
Santiago Martínez Ocaña	94 kg	Bronce	Dos Tiempos
Mónica Carrió Esteban	75 kg	4ª	Dos Tiempos
Lorenzo Carrió Esteban	105 kg	5º	Arrancada
Sergio Martínez Ocaña	69 kg	11º	Arrancada
José Juan Navarro Batista	77 kg	DSQ	Arrancada
Lorenzo Carrió Esteban	105 kg	DSQ	Dos Tiempos
José Juan Navarro Batista	77 kg	DSQ	Dos Tiempos
Sergio Martínez Ocaña	69 kg	DSQ	Dos Tiempos



ALMERÍA 2005			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Sergio Martínez Ocaña	77 kg	Oro	Arrancada
Rebeca Sires	48 kg	Oro	Arrancada
Santiago Martínez Ocaña	94 kg	Oro	Arrancada
Lydia Valentín Pérez	69 kg	Plata	Arrancada
Estefanía Juan Tello	53 kg	Plata	Arrancada
Tatiana Fernández Blázquez	69 kg	Plata	Dos Tiempos
José Juan Navarro Batista	85 kg	Plata	Dos Tiempos
Tatiana Fernández Blázquez	69 kg	Bronce	Arrancada
Gema Peris Revert	48 kg	Bronce	Arrancada
Gema Peris Revert	48 kg	Bronce	Dos Tiempos
Estefanía Juan Tello	53 kg	Bronce	Dos Tiempos
Lydia Valentín Pérez	69 kg	Bronce	Dos Tiempos
José Juan Navarro Batista	85 kg	4º	Arrancada
Abigail Guerrero González	63 kg	4ª	Arrancada

Rebeca Sires	48 kg	4ª	Dos Tiempos
Santiago Martínez Ocaña	94 kg	4º	Dos Tiempos
Sergio Martínez Ocaña	77 kg	5º	Dos Tiempos
Abigail Guerrero González	63 kg	5ª	Dos Tiempos
Azahara López Casado	58 kg	6ª	Arrancada
José Casado Pérez	69 kg	6º	Arrancada
Azahara López Casado	58 kg	6ª	Dos Tiempos
Iván García Rueda	62 kg	7º	Arrancada
Armiche Arvelo Izquierdo	77 kg	7º	Arrancada
Iván Hernández Toribio	56 kg	7º	Arrancada
José Casado Pérez	69 kg	7º	Dos Tiempos
Iván García Rueda	62 kg	7º	Dos Tiempos
Armiche Arvelo Izquierdo	77 kg	7º	Dos Tiempos
Iván Hernández Toribio	56 kg	8º	Dos Tiempos



PESCARA 2009			
Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Iván García Rueda	62 kg	Bronce	Arrancada
Manuel Darío Martín Rubio	69 kg	Bronce	Dos Tiempos
José Juan Navarro Batista	94 kg	Bronce	Dos Tiempos
Isaac Julián Morillas Sánchez	69 kg	4º	Arrancada
Iván García Rueda	62 kg	4º	Dos Tiempos
Sheila Ramos González	63 kg	4ª	Dos Tiempos
Sheila Ramos González	63 kg	5ª	Dos Tiempos
Stanco Ivanov Tomov Nikolov	105 kg	6º	Arrancada
Abigail Guerrero González	53 kg	6ª	Arrancada
Manuel Darío Martín Rubio	69 kg	6º	Arrancada
José Juan Navarro Batista	94 kg	6º	Arrancada
Stanco Ivanov Tomov Nikolov	105 kg	6º	Dos Tiempos
Abigail Guerrero González	53 kg	6ª	Dos Tiempos
Francisco Javier Guirado García	56 kg	7º	Arrancada
Francisco Javier Guirado García	56 kg	8º	Dos Tiempos
Adriano Méndez García	85 kg	10º	Arrancada
Isaac Julián Morillas Sánchez	69 kg	DSQ	Dos Tiempos
Adriano Méndez García	85 kg	DSQ	Dos Tiempos

**MERSIN 2013**

Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Lydia Valentín Pérez	75 kg	Oro	Arrancada
Lydia Valentín Pérez	75 kg	Oro	Dos Tiempos
Estefanía Juan Tello	48 kg	Plata	Dos Tiempos
Sheila Ramos González	69 kg	Bronce	Arrancada
Michael S. Otero Martínez	56 kg	Bronce	Arrancada
Sheila Ramos González	69 kg	Bronce	Dos Tiempos
Estefanía Juan Tello	48 kg	4 ^a	Arrancada
Alejandro González Báez	77 kg	4 ^o	Dos Tiempos
Andrés Eduardo Mata Pérez	85 kg	6 ^o	Dos Tiempos
Alejandro González Báez	77 kg	8 ^o	Arrancada
Andrés Eduardo Mata Pérez	77 kg	DSQ	Arrancada
Michael S. Otero Martínez	56 kg	DSQ	Dos Tiempos

**TARRAGONA 2018**

Nombre	Cat.	Puesto	Modalidad
Lydia Valentín Pérez	75 kg	Oro	Arrancada
Lydia Valentín Pérez	75 kg	Oro	Dos Tiempos
Atenery Hernández Martín	53 kg	Plata	Arrancada
Andrés Eduardo Mata Pérez	77 kg	Plata	Arrancada
Andrés Eduardo Mata Pérez	77 kg	Plata	Dos Tiempos
Josué Brachi García	56 kg	Bronce	Arrancada
Irene Martínez Santiago	63 kg	Bronce	Arrancada
Alba Sánchez Ferrer	58 kg	Bronce	Dos Tiempos
Ilia Hernández Martín	69 kg	Bronce	Dos Tiempos
Manuel Sánchez López	94 kg	Bronce	Dos Tiempos
Alba Sánchez Ferrer	58 kg	4 ^a	Arrancada
David Sánchez López	69 kg	4 ^o	Arrancada
Manuel Sánchez López	94 kg	4 ^o	Arrancada
Atenery Hernández Martín	53 kg	4 ^a	Dos Tiempos
Mouna Skandi El Assad	58 kg	4 ^a	Dos Tiempos
Josué Brachi García	56 kg	5 ^o	Dos Tiempos
Irene Martínez Santiago	63 kg	5 ^a	Dos Tiempos
Mouna Skandi El Assad	58 kg	6 ^a	Arrancada
David Sánchez López	69 kg	6 ^o	Dos Tiempos
Acorán Juan Hernández Mendoza	69 kg	7 ^o	Arrancada
Acorán Juan Hernández Mendoza	69 kg	7 ^o	Dos Tiempos
Ilia Hernández Martín	69 kg	DSQ	Arrancada

A muscular man is shown from the waist up, performing an overhead press with a barbell. He is shirtless, wearing dark shorts and green sneakers. The barbell has large black weights. The background is a vibrant red with a flame-like texture. The man's arms are extended upwards, and the barbell is positioned above his head. The overall image conveys a sense of strength and intense physical effort.

LET OUT THE BEAST

 **MAXIMUS**

www.maximuscrosslifting.com

1ª PARTE CATEGORÍAS DE PESO CORPORAL EN HALTEROFILIA

Comparación de los resultados de los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Campeonatos de Europa desde 2005 hasta 2016.

POR F. JAVIER FLORES Y JUAN C. REDONDO





ORIGINAL: BODY WEIGHT CATEGORIES IN WEIGHTLIFTING. COMPARING RESULTS OF THE OLYMPIC GAMES AND WORLD AND EUROPEAN CHAMPIONSHIPS FROM 2005 TO 2016 / EWF SCIENTIFIC MAGAZINE / NUMBER 7 / PAG. 22 / 2017

CATEGORÍAS DE PESO CORPORAL EN HALTEROFILIA



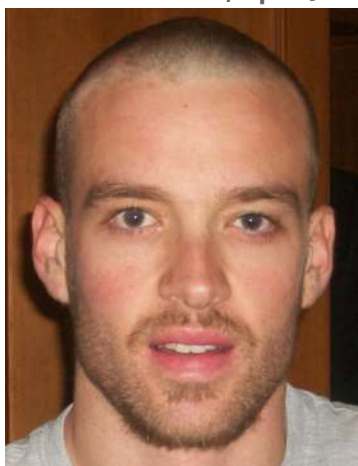
Juan C. Redondo

Doctor por la Universidad de Valladolid, España.

Profesor titular de Universidad (Universidad de León, España)

Profesor de Educación Física (Universidad de León, España).

Licenciado en Educación Física (Universidad Politécnica de Madrid, España)



F. Javier Flores

Doctor por la Universidad de Salamanca, España.

Secretario de la Escuela Nacional de Entrenadores (FEH).

Técnico del Servicio de Educación Física y Deporte (Universidad de Salamanca).

Licenciado en Educación Física (Universidad de León, España).

Diplomado en Magisterio de Educación Física (Universidad de Valladolid, España)

Categorías de peso corporal en halterofilia. Comparación de los resultados de los Juegos Olímpicos, Campeonatos del Mundo y Campeonatos de Europa desde 2005 hasta 2016.

El objetivo principal de este artículo es hacer un análisis descriptivo categoría por categoría de los resultados alcanzados en Juegos Olímpicos (OG), Campeonatos del Mundo (WC) y Campeonatos de Europa (EC) desde el año 2005, cuando las reglas de competición establecieron una progresión mínima en la barra de al menos 1 Kg después de cada intento válido para un mismo atleta, hasta los Juegos Olímpicos de 2016 celebrados en Río de Janeiro. La idea detrás de este análisis descriptivo es hacer una instantánea de los últimos resultados durante las competiciones más importantes para la halterofilia europea, observando las mejores y las peores categorías durante el periodo estudiado (2005-2016).

Para facilitar la lectura el artículo, este ha sido dividido en dos partes, analizando en una primera parte los resultados masculinos y en un segundo lugar los resultados femeninos. De acuerdo con el código de colores usados en la preparación de las figuras y tablas, el color verde representa Juegos Olímpicos, el color rojo Campeonato del Mundo y el color gris Campeonatos de Europa. Para el análisis combinado de estas tres competiciones, el color azul y rosa han sido utilizados para representar los datos masculinos y femeninos respectivamente.

Los resultados mostrados en este trabajo han sido tomados de la web de la IWF a fecha 28/08/2016 y consisten, para el periodo estudiado de: 3 Juegos Olímpicos, 9 Campeonatos del Mundo y 11 Campeonatos de Europa. El criterio para elegir las competiciones mencionadas fue la introducción en el año 2005 de la actual normativa de regulación de la progresión de la barra en múltiplos

de 1 Kg. Es preciso tener en cuenta que los casos de dopaje encontrados después de la fecha de descarga de los resultados podrían alterar los datos de esta investigación.

Resultados Masculinos.

El promedio de Total Olímpico para los 3 primeros (Figura 1) y los 10 primeros (Figura 2) levantadores masculinos en cada una de las categorías de peso corporal muestra una tendencia similar. El Total Olímpico alcanzado durante los WC y los OG es similar con una ligera tendencia a mejorar los resultados para los

OG. Igualmente, los datos de los EC muestran los resultados más bajos de los tres tipos de competiciones analizadas.

Para los tres primeros atletas clasificados (Figura 1), el promedio de pérdida de rendimiento durante los EC respecto al promedio de rendimiento alcanzado durante los OG y WC es de $-4.58\% \pm 1.96$, siendo la categoría de 56 Kg la más alejada del porcentaje indicado, mostrando una pérdida de -10.07% . Por otro lado, las categorías de 105 Kg y 85Kg son las divisiones de peso corporal donde la pérdida de rendimiento durante los EC

es menor, con -2.70% y -2.74% respectivamente. La misma tendencia se observa cuando comparamos los resultados de los atletas ubicados entre los 10 primeros clasificados (Figura 2), donde el promedio de pérdida de rendimiento de los EC respecto a los OG y WC es de $-5.75\% \pm 1.95\%$. En la misma línea, comparando el rendimiento alcanzado en los EC con los OG y WC para los 10 primeros clasificados, 56 kg representa la categoría con una mayor pérdida (-10.67%) y 105 Kg la categoría con menor pérdida de rendimiento (-3.81%).

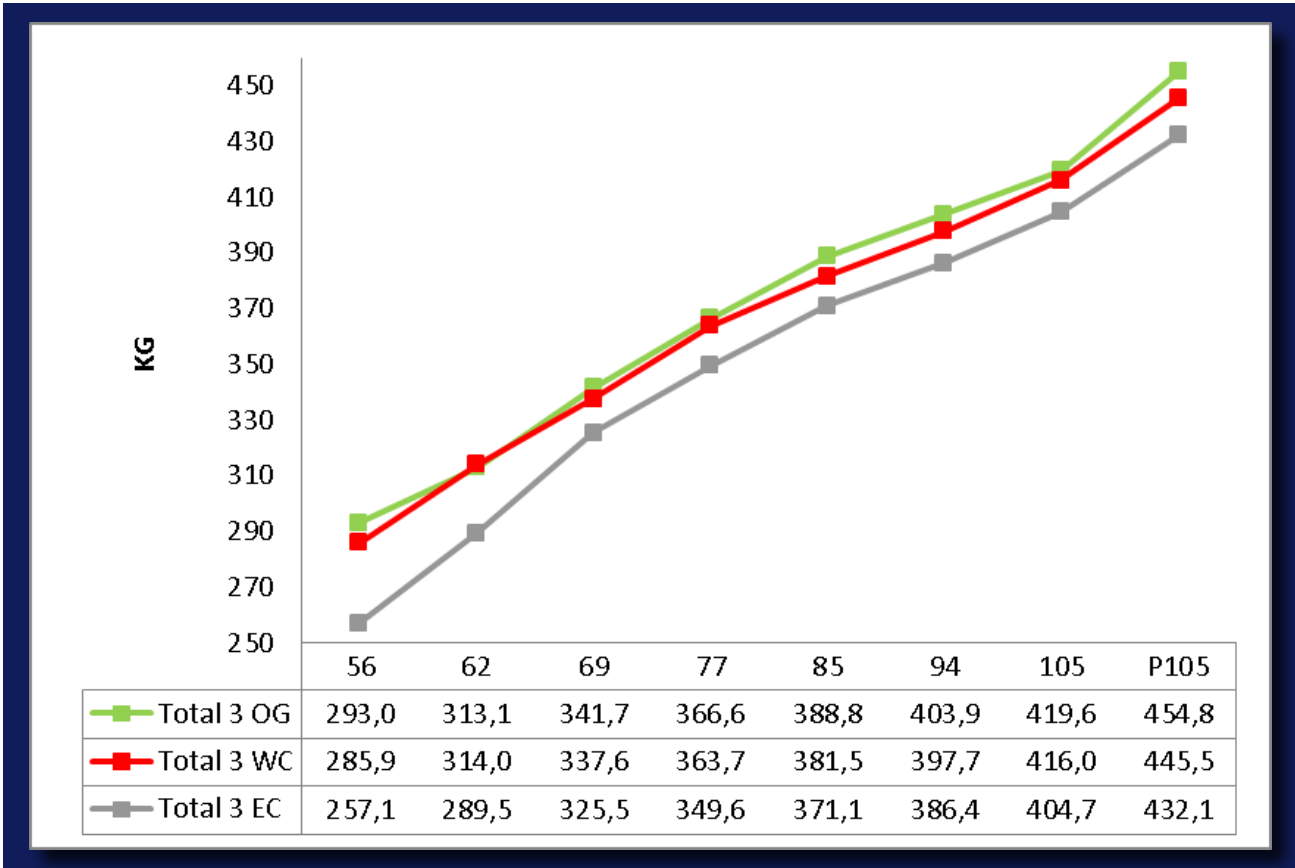


Figura 1.- Promedio de Total Olímpico para los 3 primeros clasificados en OG, WC y EC.

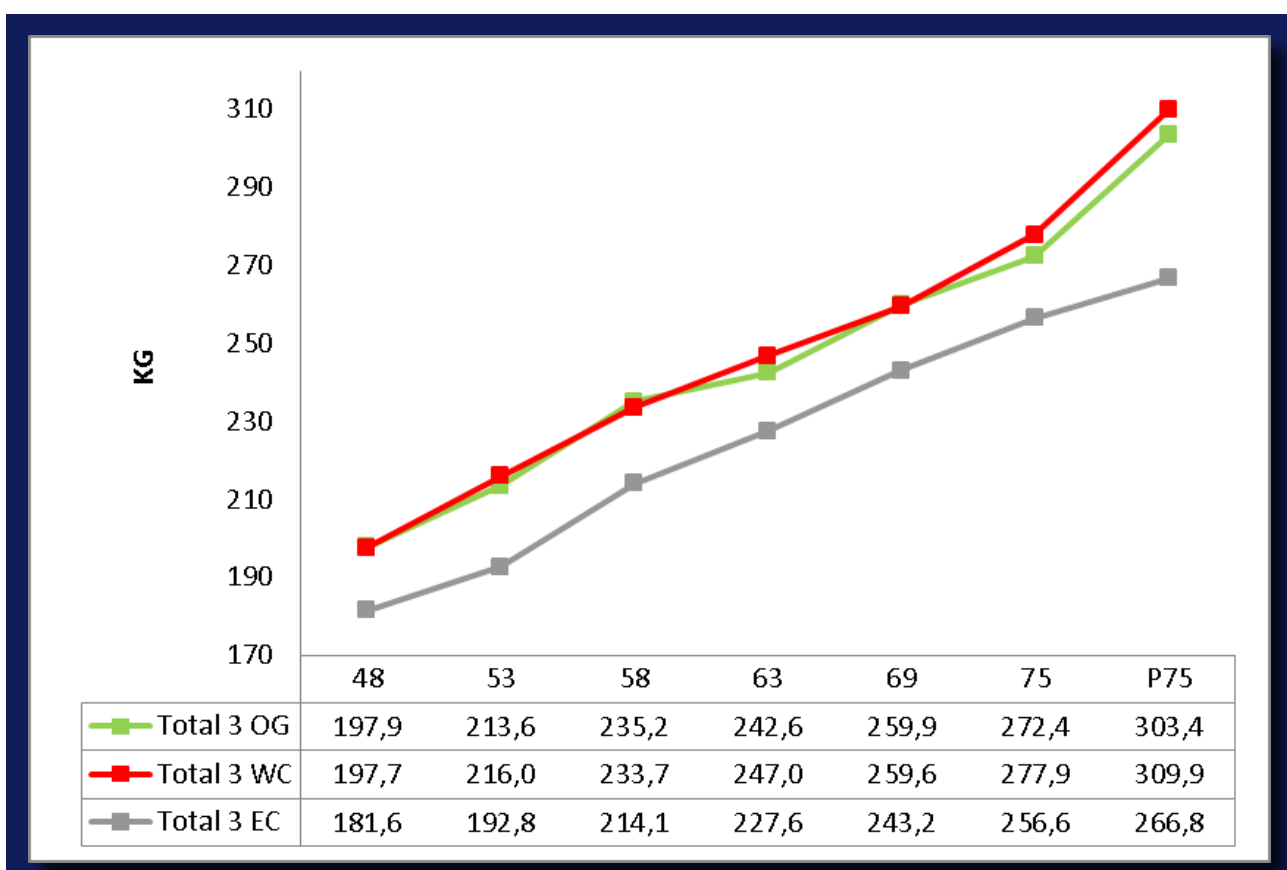


Figura 2.- Promedio de Total Olímpico para los 10 primeros clasificados en OG, WC y EC.

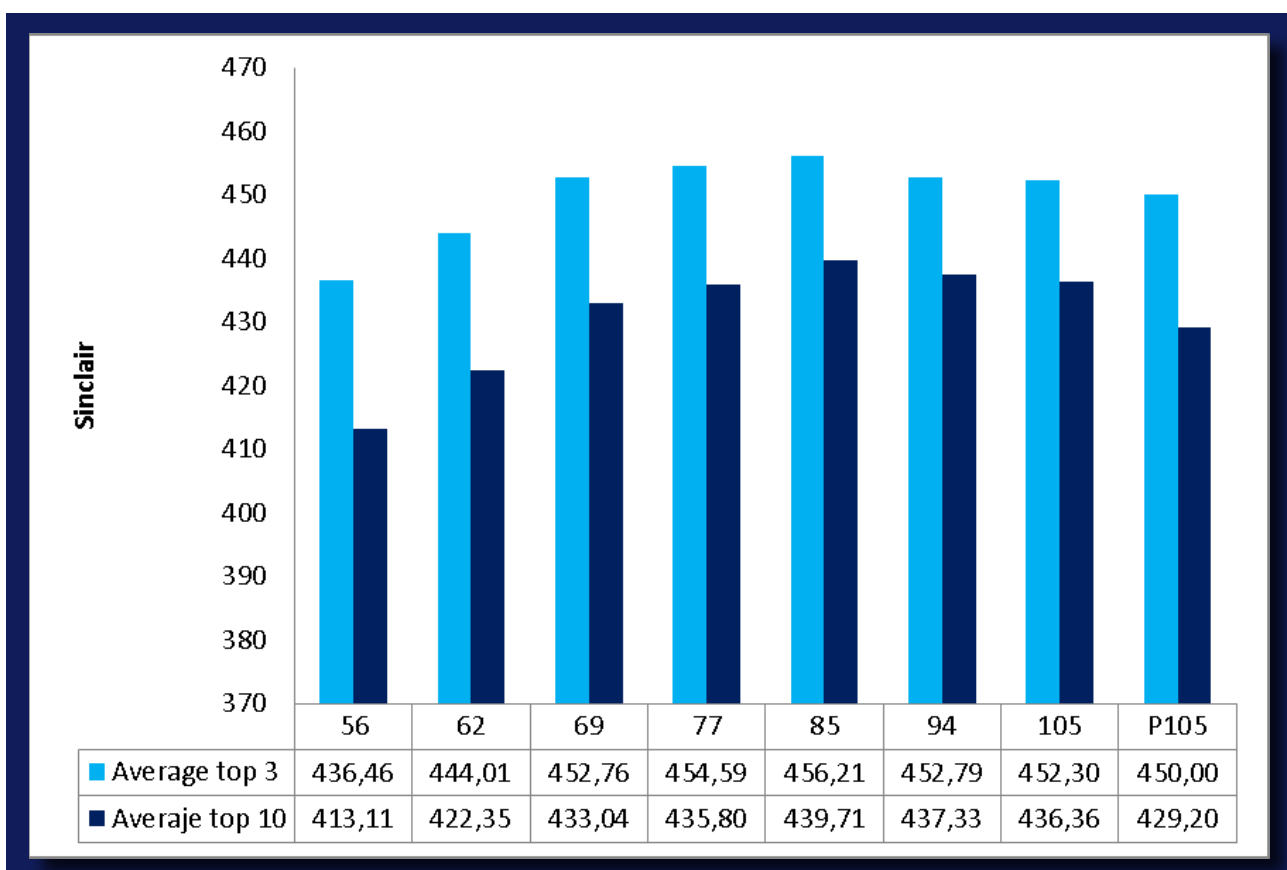


Figura 3.- Promedio de puntuación Sinclair para los 3 y los 10 primeros atletas hombres clasificados en los OG, WC y EC.

La **Figura 3** muestra el promedio de puntuación Sinclair alcanzado por los 3 y los 10 primeros levantadores durante los OG, WC y EC en el periodo estudiado (desde el año 2005 hasta los OG de 2016). La misma tendencia es observada para los 3 y los 10 primeros, obteniendo las más altas y las más bajas puntuaciones Sinclair las categorías de 85 Kg y de 56 Kg respectivamente.

Analizando cada una de las competiciones de forma separada ; OG en la **Figura 4**,

WC en la **Figura 5** y EC en la **Figura 6** podemos observar como las puntuaciones Sinclair más altas para los 3 primeros clasificados fueron alcanzadas en las categorías de 85 Kg en los OG y EC y de 77 Kg en los WC. Teniendo en cuenta los 10 primeros clasificados, 85 Kg es la categoría que muestra un promedio mayor de puntuación Sinclair en las 3 competiciones estudiadas. Analizando el promedio de las puntuaciones Sinclair más bajas obtenidas para los 3 primeros clasificados en las 3 competiciones estudiadas de

forma separada, se observa como 62 Kg muestra el promedio de Sinclair más bajo durante los OG mientras que 56 Kg permanece como la categoría con más bajo promedio de Sinclair para los WC y EC. Finalmente, comparando los datos de los 10 primeros clasificados vemos como 56 Kg continua siendo la categoría con el promedio más bajo de puntuación Sinclair y 85 Kg la que muestra la mayor puntuación en cada una de los 3 tipos competiciones estudiadas.

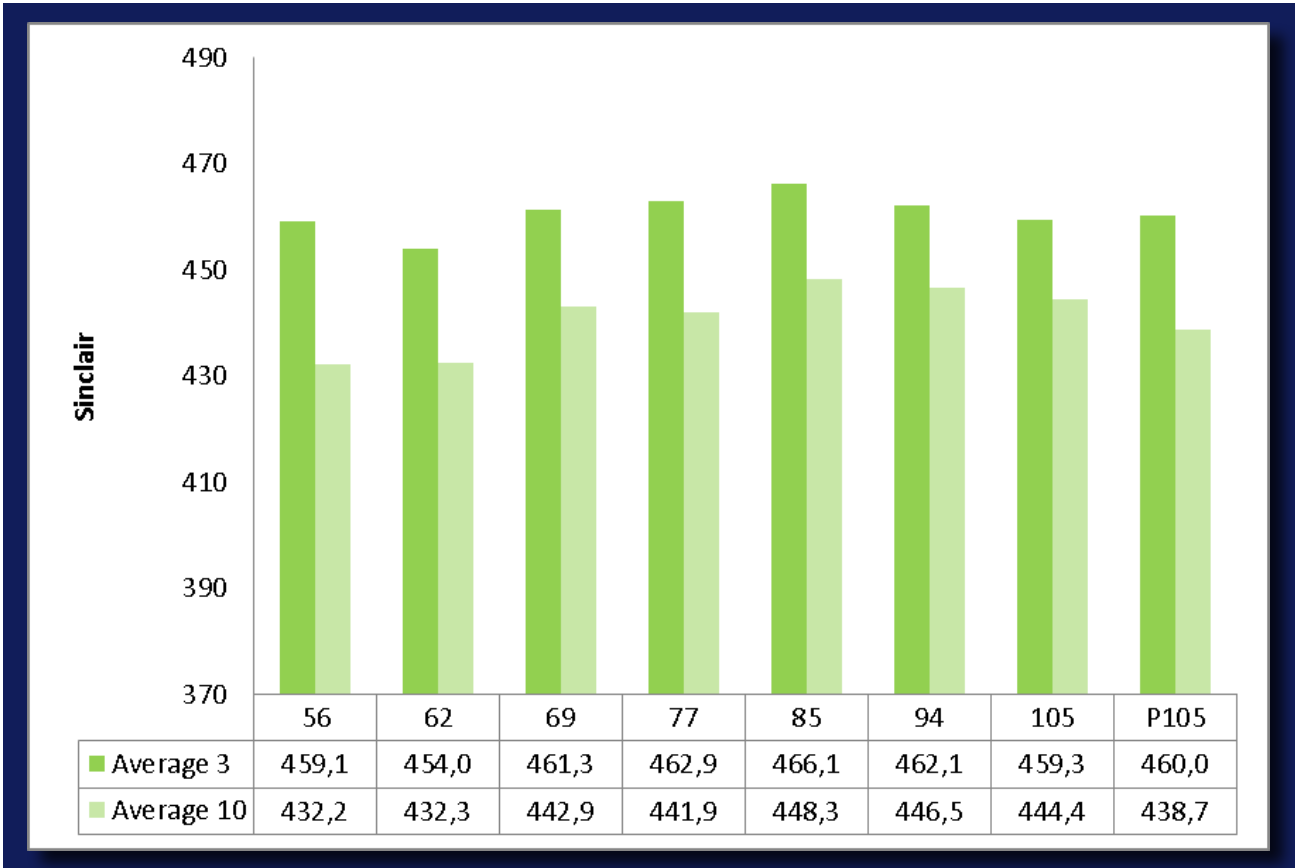


Figura 4.- Promedio de puntuación Sinclair para los 3 y los 10 primeros clasificados en OG.

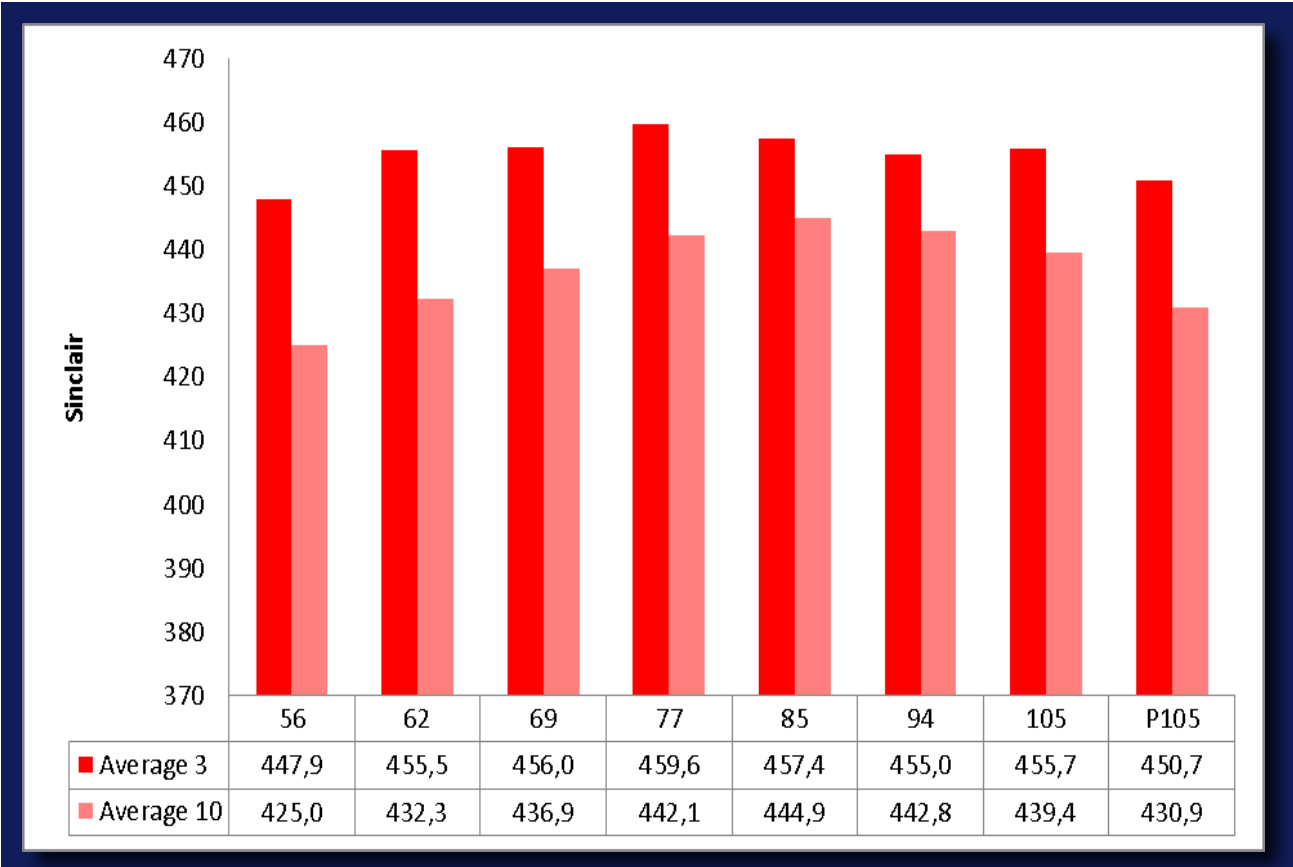


Figura 5.- Promedio de puntuación Sinclair para los 3 y los 10 primeros clasificados en WC.

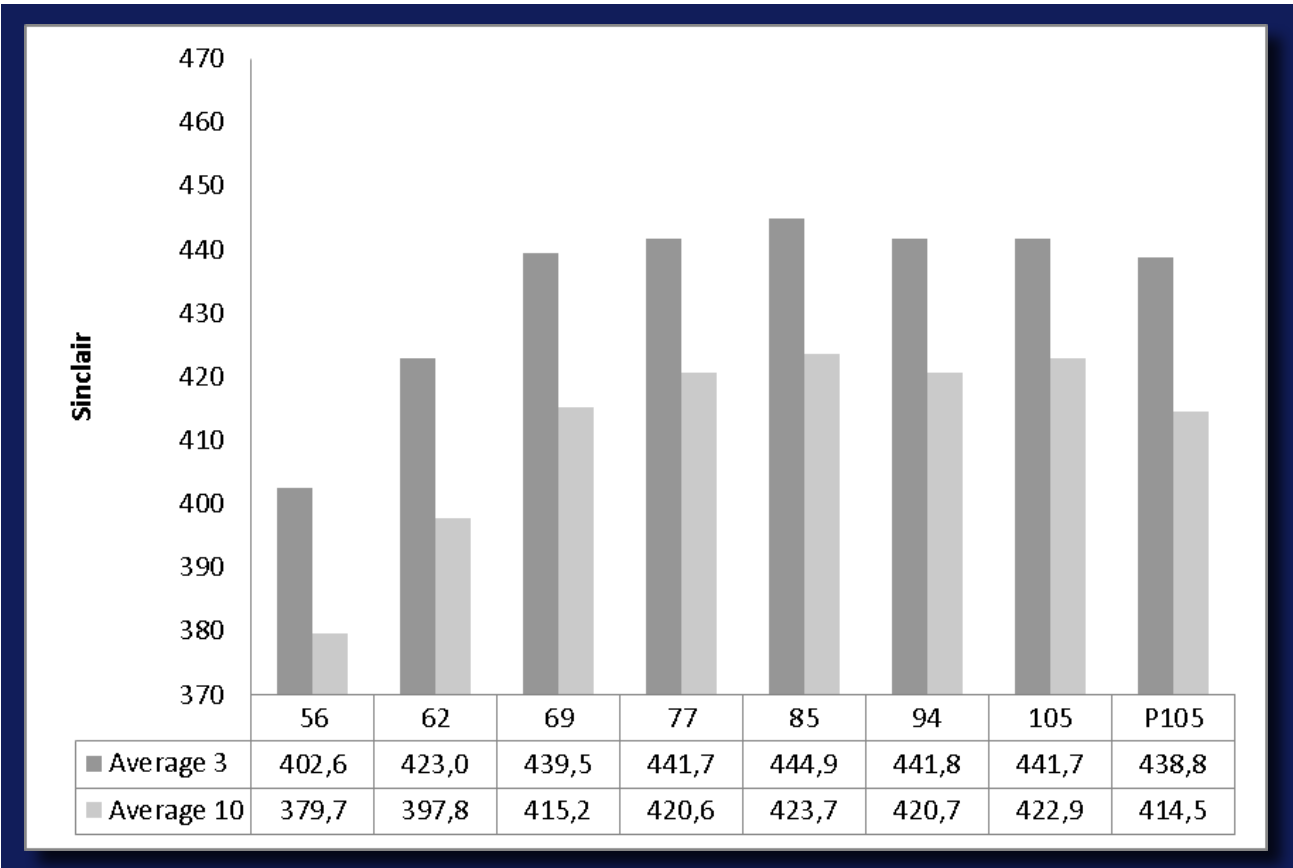


Figura 6.- Promedio de puntuación Sinclair para los 3 y los 10 primeros clasificados en EC.

Las Figuras 7, 8 y 9 muestran el sumatorio de promedios de puntuaciones Sinclair de todas las categorías para los 3 y los 10 primeros clasificados, así como la tendencia de este sumatorio. En los OG el nivel de rendimiento de los 10 primeros clasificados permanece estable durante las 3 ediciones de OG estudiadas, sin embargo, la línea de tendencia de los 3 medallistas muestra una tendencia ascendente desde Pekín hasta Río. Por otro lado, en los EC, se observa una tendencia ascendente en el sumatorio de promedios Sinclair para los 10 primeros atletas clasificados, sin embargo esta tendencia se invierte en el caso de los 3 primeros deportistas clasificados.

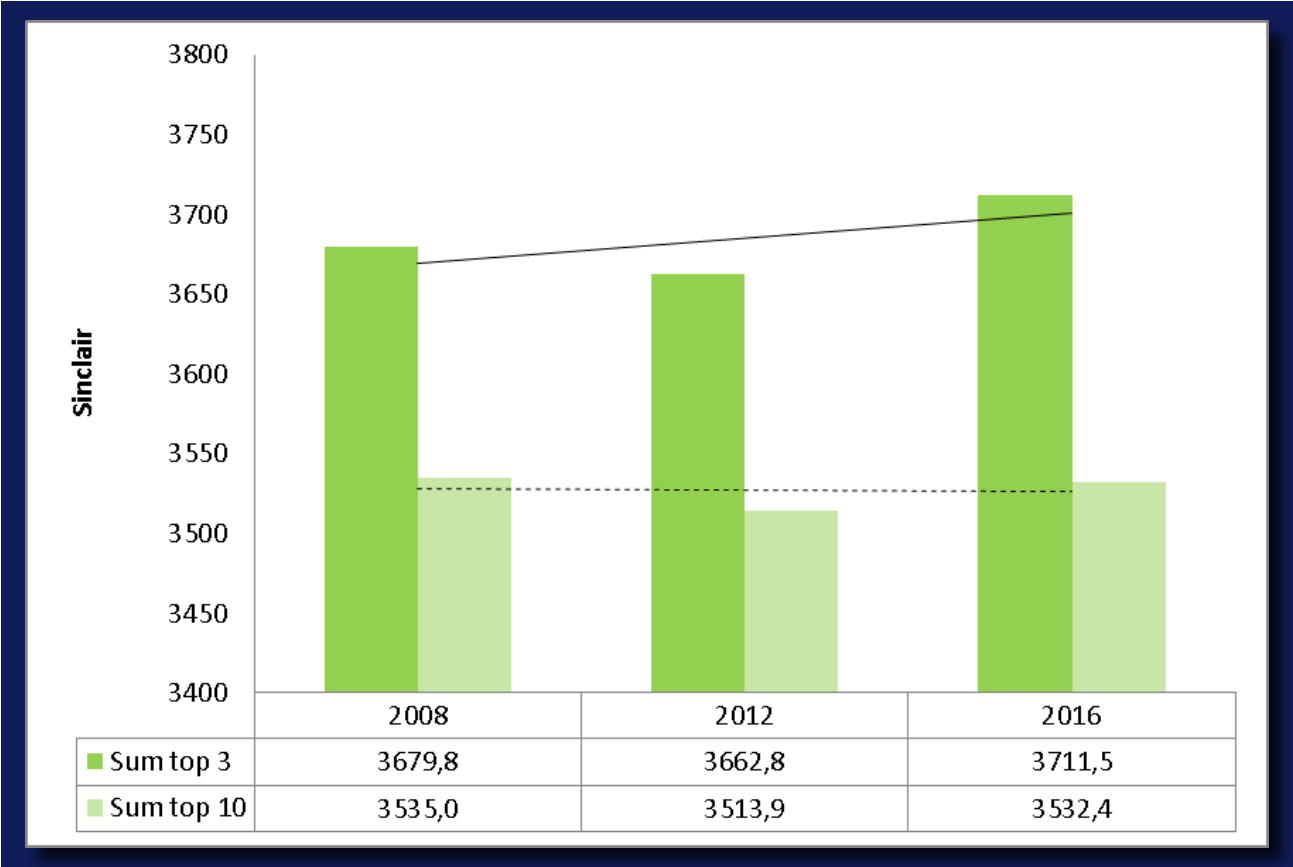


Figura 7.- Sumatorio de los promedios de puntuaciones Sinclair para todas las categorías, tanto para los 3, como para los 10 primeros clasificados en OG.



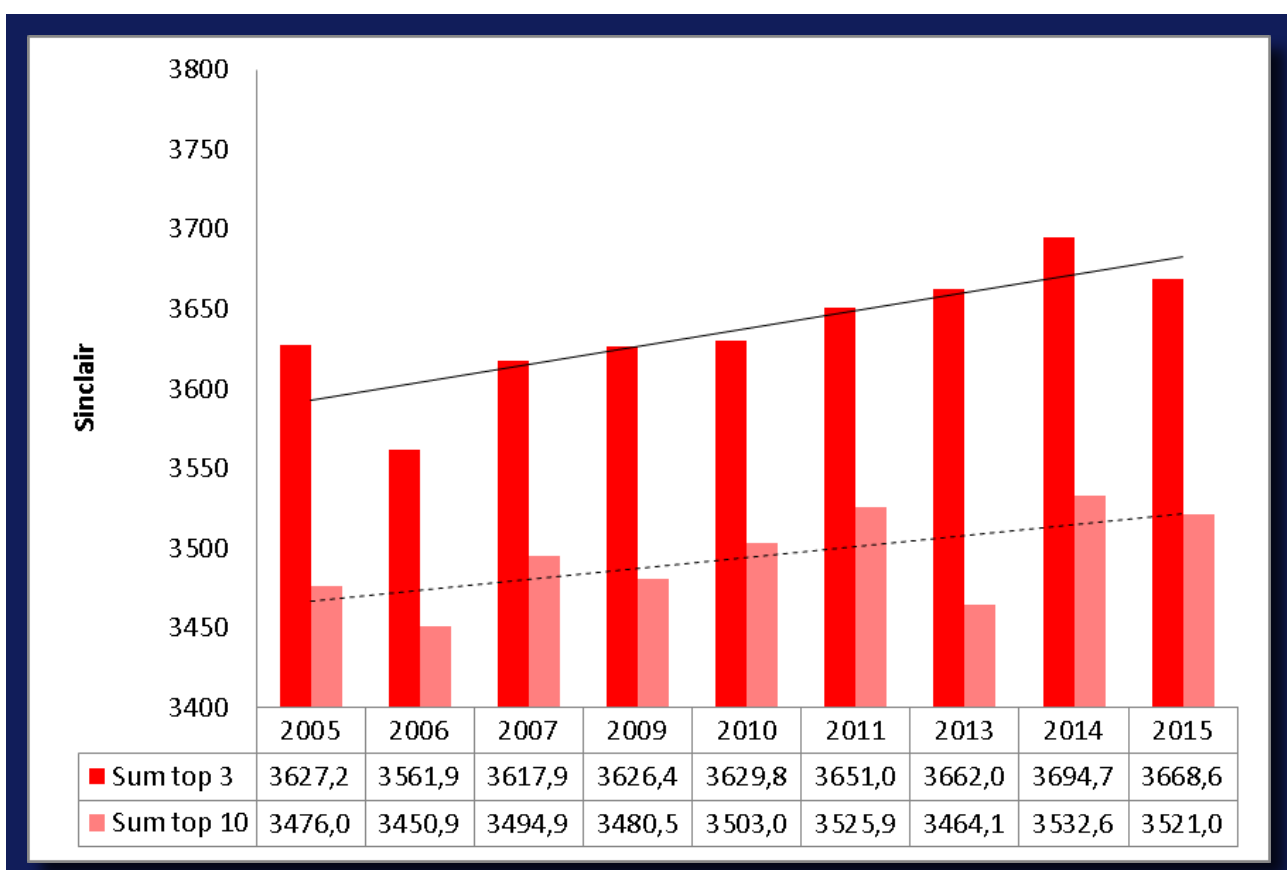


Figura 8.- Sumatorio de los promedios de puntuaciones Sinclair para todas las categorías, tanto para los 3, como para los 10 primeros clasificados en WC.

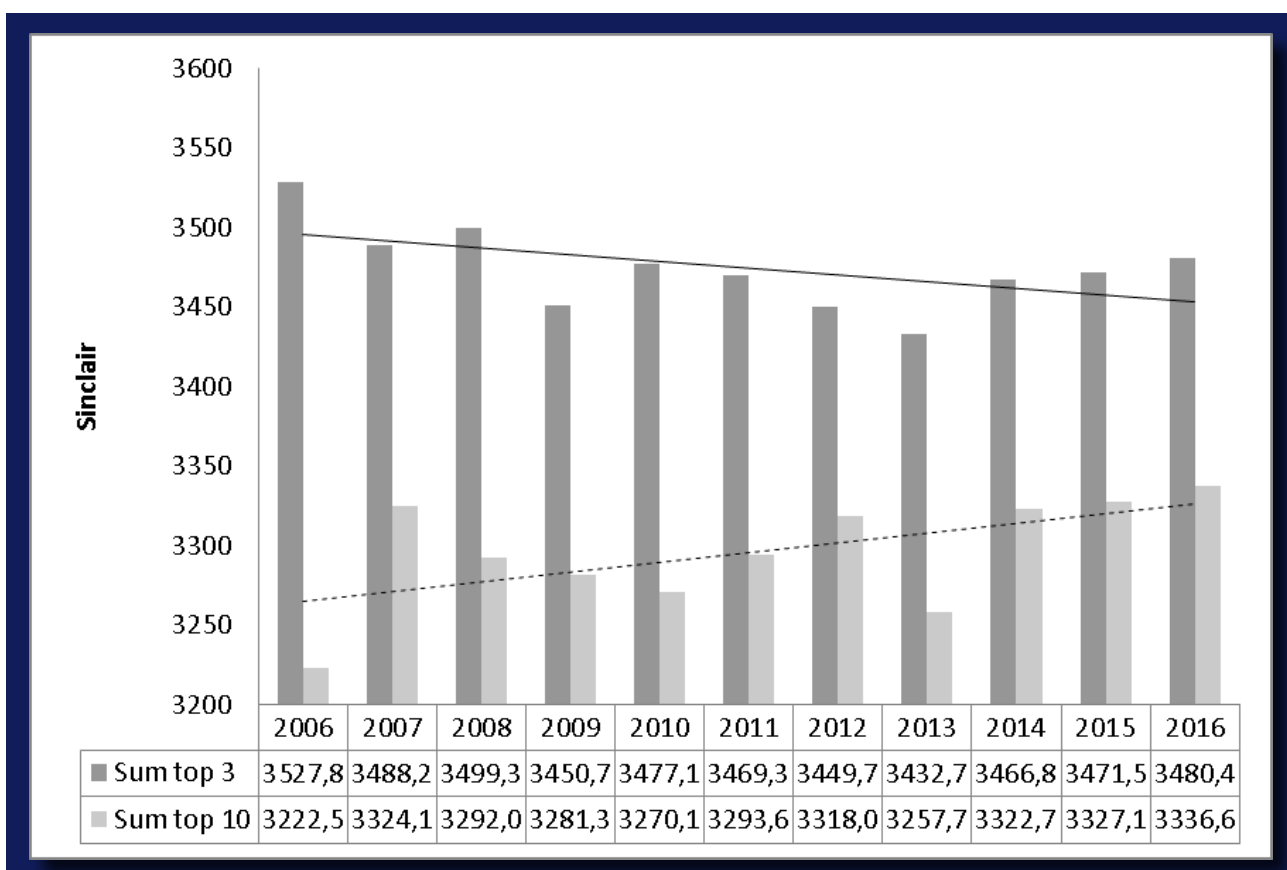


Figura 9.- Sumatorio de los promedios de puntuaciones Sinclair para todas las categorías, tanto para los 3, como para los 10 primeros clasificados en EC.

Las **Tablas 1, 2 y 3** muestran las diferencias entre los promedios de puntuaciones Sinclair alcanzados por los 3 y los 10 primeros atletas en competición (OG, WC y EC) y año. **Las puntuaciones medias Sinclair más altas alcanzadas por categoría, competición y año son:**

- OG 3 primeros: 2016; categoría 85 kg (471.89 ± 3.73 puntos)
- OG 10 primeros: 2008; categoría 105 kg (452.4 ± 14.32 puntos)
- WC 3 primeros: 2014; categoría 105 kg (471.15 ± 2.89 puntos)
- WC 10 primeros: 2011; categoría 94 kg (455.92 ± 6.37 puntos)
- EC 3 primeros: 2011; categoría 85 kg (456.14 ± 8.41 puntos)
- EC 10 primeros: 2006; categoría 94 kg (439.23 ± 142.30 puntos)

En el otro lado de la moneda, **las puntuaciones medias Sinclair más bajas alcanzadas por categoría, competición y año son:**

- OG 3 primeros: 2008; categoría 62 kg (445.71 ± 15.01 puntos)
- OG 10 primeros: 2016; categoría 62 kg (426.88 ± 16.61 puntos)
- WC 3 primeros: 2006; categoría 62 kg (436.01 ± 10.94 puntos)
- WC 10 primeros: 2013; categoría 56 kg (416.92 ± 28.00 puntos)
- EC 3 primeros: 2009; categoría 56 kg (389.3 ± 4.90 puntos)
- EC 10 primeros: 2007; categoría 56 kg (355.58 ± 15.98 puntos)

Las Tablas 1, 2 y 3 muestran una tendencia hacia alcanzar los mejores resultados en las categorías más pesadas; 85 Kg y superiores. Por el contrario, las categorías de 56 Kg y de 62 Kg reportan los resultados más bajos.

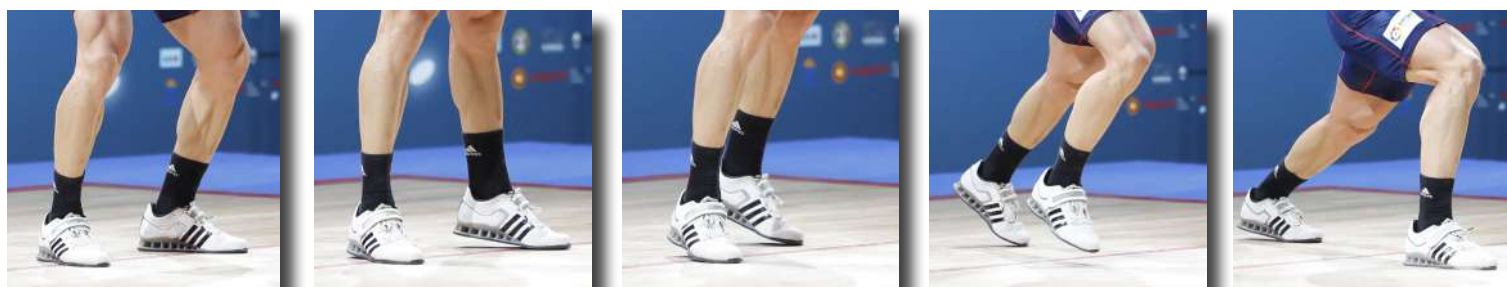


Tabla 1.- Promedio de puntuación Sinclair de los 3 y los 10 primeros

	56		62		69		77	
	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10
2008	454,21	432,13	445,71	426,96	460,25	440,92	459,35	449,1
2012	452,62	432,33	464,32	442,95	454,89	441,19	458,18	431,3
2016	470,35	432,03	451,84	426,88	468,72	446,66	471,21	445,26

Tabla 2.- Promedio de puntuación Sinclair de los 3 y los 10 primeros

	56		62		69		77	
	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10
2005	438,28	421,4	449,78	417,36	456,6	429,08	448,29	430,88
2006	437,61	426,57	436,01	422,47	441,34	421,86	452,72	438,53
2007	440,8	422,63	450,03	431,16	458,66	440,05	456,75	445,8
2009	444,75	417,8	457,01	440,15	454,75	434,44	469,36	451,2
2010	449,27	423,57	459,17	441,41	444,08	432,87	462,84	444,57
2011	444,33	425,18	458,9	439,77	456,13	442,94	465,61	443,57
2013	448,68	416,92	462,65	426,95	465,3	440,59	461,46	440,34
2014	462,89	440,01	460,61	434,24	462,02	441,21	456,4	437,74
2015	464,37	430,99	465,57	437,13	464,99	449,31	462,96	446,67

Tabla 3.- Promedio de puntuación Sinclair de los 3 y los 10 primeros

	56		62		69		77	
	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10
2006	399,29	376,64	443,77	381,34	441,4	394,73	447,14	397,49
2007	411,71	355,58	417,14	407,23	442,33	425,1	452,94	437,22
2008	392,11	363,13	422,05	383,79	446,84	423,19	453,31	427,43
2009	389,3	373,95	417,1	389,29	450,18	428,28	432,74	416,92
2010	400,03	387,33	432,49	404,08	435,56	395,51	445,22	419,6
2011	403,56	394,1	423,94	401,07	441,83	419,86	434,34	407,11
2012	416,26	383,29	420,73	400,46	431,5	422,85	435,05	425,68
2013	400,06	376,78	408,06	387,67	435,07	413,17	427,01	412,57
2014	402,99	394,72	424,05	410,8	430,74	410,5	438,21	423,06
2015	408,06	390,97	420,87	404,68	440,82	416,25	442,88	425,84
2016	405,3	380,57	422,89	405,29	438,42	418,3	449,43	433,22

atletas masculinos clasificados durante los OG, por categorías.

85		94		105		+105	
Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10
467,21	447,47	461,67	451,46	466,56	452,4	464,85	434,56
459,25	446,09	470,62	446,09	450,31	434,07	452,62	439,85
471,89	451,19	454,08	441,85	460,92	446,81	462,53	441,72

atletas masculinos clasificados durante los WC, por categorías.

85		94		105		+105	
Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10
460,03	453,51	456,97	444,38	454,16	439,23	463,04	440,13
449,48	438,75	448,14	440,8	450,59	437,56	446,02	424,36
453,75	440,8	450,95	441,57	454,28	440,13	452,63	432,77
455,94	444,35	447,54	437,62	452,82	433,89	444,2	421,03
455,84	445,77	459,19	447,64	453,03	438,69	446,38	428,46
453,55	444,01	463	455,92	462,79	444,74	446,71	429,77
459,54	442,15	455,7	436,42	450,59	432,52	458,08	428,19
466,34	451,53	462,84	446,61	471,15	446,45	452,43	434,77
462,33	442,97	450,31	434,24	451,46	441,09	446,57	438,63

atletas masculinos clasificados durante los EC, por categorías.

85		94		105		+105	
Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10	Top 3	Top 10
452,74	417,1	447,2	439,23	454,72	410,08	441,51	405,93
447,06	429,77	445,92	432,68	427,3	423,38	443,75	413,18
444,83	427,3	444,4	425,17	441,42	417,13	454,35	424,87
441,76	433,85	440,2	408,98	445,82	430,23	433,57	399,81
442,24	414,19	438,67	407,11	443,18	424,32	439,68	417,92
456,14	430,28	443,3	412,19	445,81	426,18	420,41	402,79
432,11	422,14	444,17	429,01	437,34	414,35	432,5	420,22
451,29	424,55	429,67	411,44	442,82	419,25	438,73	412,24
449,23	420,65	437,33	412,75	439,11	425,1	445,17	425,14
435,56	419,13	453,08	424,87	440,11	432,1	430,09	413,22
440,71	421,28	436,09	424,69	440,66	429,35	446,85	423,93

La Tabla 4.- muestra las puntuaciones Sinclair más altas y más bajas en OG, WC y EC así como de la combinación de los tres tipos de competiciones. Como se puede observar en la tabla, tanto para los 3 primeros clasificados como para los 10 primeros, 85 Kg es la categoría con las puntuaciones Sinclair más altas a excepción de la categoría 77 en WC. Por otro lado, 56 Kg representa la categoría con los resultados más bajos para todas las competiciones analizadas exceptuando la categoría 62 Kg para los 3 primeros clasificados en los OG.

Tabla 4.- Mayores y menores resultados por competición.

	Top 3		Top 10	
	Sinclair †	Categoría	Sinclair †	Categoría
Mayor puntuación en OG.	466.12	85	448.25	85
Mayor puntuación en WC.	459.19	77	445.64	85
Mayor puntuación en EC.	444.88	85	425.25	85
Mayor puntuación en la combinación de OG, WC y EC.	456.03	85	439.71	85
Menor puntuación en OG.	453.96	62	432.16	56
Menor puntuación en WC.	447.71	56	424.81	56
Menor puntuación en EC.	402.61	56	382.37	56
Menor puntuación en la combinación de OG, WC y EC.	436.84	56	413.11	56

† Los valores son dados como promedio de puntuación Sinclair de todos los competidores estudiados.

La Tabla 5.- muestra las mejores y las peores ediciones de los OG, WC y EC estudiados teniendo en cuenta los 3 y los 10 primeros levantadores clasificados. Los datos obtenidos muestran como tanto para los 3 como para los 10 primeros clasificados el análisis es coincidente excepto para la peor edición de los EC, la cual fue la del 2013 para los 3 primeros y la del 2006 para los 10 primeros. Igualmente, en el caso de la mejor edición de los OG, esta fue localizada en Río 2016 para los 3 primeros y en Pekín 2008 para los 10 primeros.

Tabla 5.- Mayores y peores competiciones masculinas.

	Top 3		Top 10	
	Sinclair †	Categoría	Sinclair †	Categoría
Mejores Juegos Olímpicos (OG)	466.12	85	448.25	85
Mejores Campeonatos del Mundo (WC)	459.19	77	445.64	85
Mejores Campeonatos de Europa (EC)	444.88	85	425.25	85
Peores Juegos Olímpicos (OG)	456.03	85	439.71	85
Peores Campeonatos del Mundo (WC)	447.71	56	424.81	56
Peores Campeonatos de Europa (EC)	402.61	56	382.37	56

† Los valores son dados como promedio de puntuación Sinclair de todos los competidores estudiados.

Finalmente, el análisis de las mejores y peores puntuaciones Sinclair masculinas de acuerdo con el color de las medallas se muestra en la Tabla 6. En términos generales, estudiando la Tabla 6 se puede observar como las peores puntuaciones Sinclair son alcanzadas en las categorías más ligeras de peso corporal, a excepción de la medalla de oro en OG la cual es obtenida en la categoría de 105 Kg. Por el contrario, las mayores puntuaciones Sinclair son obtenidas en las categorías más pesadas a excepción del oro en OG donde la categoría 56 Kg alcanzó la mayor puntuación.

Tabla 5.- Mayores y menores puntuaciones Sinclair masculinas obtenidas por medalla.

	Mayores puntuaciones			Menores puntuaciones		
	Sinclair†	Categoría	Año	Sinclair†	Categoría	Año
Sinclair oro (OG)	481.31	56	2016	451.31	105	2012
Sinclair plata (OG)	478.71	p105	2008	443.83	62	2008
Sinclair bronce (OG)	467.91	85	2016	431.48	62	2008
Sinclair oro (WC)	484.39	69	2014	439.61	56	2006
Sinclair plata (WC)	474.16	p105	2005	431.43	62	2006
Sinclair bronce (WC)	467.83	105	2014	422.64	62	2005
Sinclair oro (EC)	469.28	85	2006	394.92	56	2009
Sinclair plata (EC)	460.9	85	2011	381.31	56	2008
Sinclair bronce (EC)	460.02	p105	2008	374.65	56	2008

† Los valores son dados como promedio de puntuación Sinclair de todos los competidores estudiados.

F. JAVIER FLORES¹ Y JUAN C. REDONDO²

¹Servicio de Educación Física y Deportes, Universidad de Salamanca, España; ²Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de León, España.

Autor para correspondencia:

F. Javier Flores.

Servicio de Educación Física y Deportes, Universidad de Salamanca.

Plaza de San Bartolomé, 1.

37008, Salamanca, Spain.

Email: javierflores@usal.es

Tlf: +34 649915908



www.fedehalter.org

REVISTA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE HALTEROFILIA
C/ NUMANCIA, 2 - LOCAL 1
28039, MADRID
@fedehalter