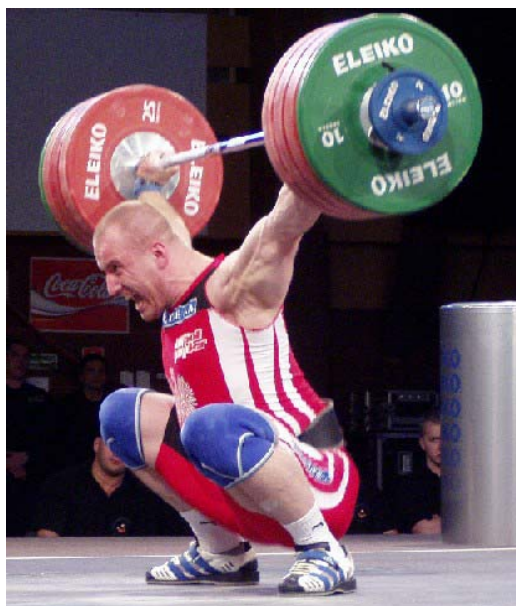


## **Las Necesidades Esenciales Del Powerlifter Y Otros Atletas De Fuerza Que Se Pasan Al Levantamiento Olímpico De Pesas.**

Atletas que han estado involucrados en el entrenamiento de fuerza durante un periodo significativo de tiempo (powerlifters y lanzadores de bala, disco, martillo, etc.) deben emplear un enfoque muy especial al entrenamiento cuando se vuelven levantadores olímpicos.



Primero, deben reconocer que aprender a ser un levantador habilidoso llevará años de trabajo. No se puede evitar aprender la técnica del levantamiento olímpico—no importa cuán fuerte sea uno. El atleta que intenta convertirse en levantador de pesas debe olvidarse de su ego y aceptar ser un principiante (un principiante muy fuerte con más ventajas que el típico principiante, pero principiante al fin en un número importante de cosas, sin embargo).

Segundo, principiantes fuertes encaran un desafío que los principiantes normales no. Realmente pueden ser capaces de levantar mucho en muy poco tiempo y auto-lesionarse. Un alto nivel de fuerza y falta de habilidad son una combinación peligrosa. No es diferente a enseñarle a manejar a alguien por primera vez en un Porsche, esquiar por primera vez en una ladera empinada—es facilísimo que ocurran accidentes. Por consiguiente, enfatizar el desarrollo de una técnica perfecta es aun mas critico para el principiante fuerte que para el débil.

Tercero, principiantes fuertes no están en condiciones de levantar grandes pesos en los ejercicios clásicos. Estarían cometiendo un error si lo intentan—aun cuando tengan la técnica y flexibilidad para sobrellevarlo. Como dijimos antes, el entrenamiento es muy específico. Solamente cuando el cuerpo es acondicionado para aceptar una carga en

particular (la velocidad, mecánica, intensidad y volumen de la carga deben prepararse para eso) puede manejar efectivamente esa carga sin correr riesgos innecesarios.

Las buenas noticias son que entrenando la técnica con pesos livianos el atleta puede al mismo tiempo aprender a levantar apropiadamente y acondicionar el cuerpo para aceptar las cargas que el atleta muy fuerte podrá levantar finalmente.

El atleta de fuerza inteligente que planea convertirse en levantador de pesas hará varias cosas-

El o ella encontrará un buen entrenador. Tendrá su flexibilidad asesorada y luego comenzará a trabajar áreas con deficiencias inmediatamente. El atleta continuará entrenando los ejercicios que lo hagan fuerte si están relacionados con la fuerza necesaria para el levantamiento. Pero aquellos ejercicios serán modificados a las necesidades para ser más específicos para los ejercicios clásicos.

Por ejemplo, si el atleta ha venido realizando sentadillas de potencia (sentadillas a una profundidad donde los muslos quedan levemente mas abajo que el paralelo con el piso, la barra se mantiene en la espalda y los pies bien separados, es la postura generalmente empleada), el o ella deberían comenzar a hacer mas sentadillas con la barra mas alta en los hombros y los pies mas juntos de cómo usan los powerlifters. Este debe ser un proceso gradual donde el atleta hace solamente series livianas de esa forma durante algún tiempo, gradualmente aumentando la carga con este nuevo estilo.



A medida que el peso de entrenamiento en los ejercicios clásicos y relacionados aumenta, los otros ejercicios deben ir reduciéndose gradualmente, y , en algunos casos, ser pasados por alto (por ej: sentadillas con pies muy separados y despegues con espalda redondeada pueden eliminarse a favor de sentadillas pesadas con pies mas juntos con la barra mas alta en los hombros y bajando lo mas profundamente posible).

Similarmente, los despegues, particularmente con espaldas redondeadas y estilo Sumo, deben dejarse de lado a favor de despegues en posiciones idénticas a las de las primeras tres etapas del tirón.

Músculos que pueden no haber sido entrenados en el pasado pero que son importantes para la performance del levantamiento de pesas (por ej: empujes por encima de la cabeza) deben ser gradualmente incorporados en el programa. El atleta debe comenzar con un pequeño número de series y cargas moderadas (quizás tres series incluyendo el calentamiento y finalizar con un peso relativamente cómodo en la última repetición de la última serie).

Llevará varios meses para que las habilidades y acondicionamientos del atleta de fuerza se preparen para el entrenamiento serio en los ejercicios clásicos y auxiliares. Aun en ese punto, se aconseja al atleta entrenar como un principiante o novicio. Eso es, el entrenamiento solo debe hacerse tres o cuatro veces semanales. Con el tiempo el entrenamiento puede aumentarse, pero el levantador no debe apurarse con el entrenamiento pesado a diario porque su cuerpo simplemente no estará preparado. Llevará años (al menos 2-3) antes de que el atleta este mental y físicamente preparado para demostrar sus habilidades cercanas al máximo en el arranque y envión. Esto no es para decir que no puedan levantar pesos grandes desde temprano pero tales pesos no deben estar cercanos a su máximo potencial (recuerde que a una principiante típico le lleva 5-7 años para alcanzar algo cercano a su potencial, entonces la preparación básica que tiene el atleta de fuerza de otro deporte puede acortar ese tiempo casi a la mitad).

He oído un número de powerlifters y otros atletas de fuerza decir que han “probado” el levantamiento de pesas y les lastimó sus articulaciones y lo experimenté en carne propia. Pero en cada caso soy conciente e que ha ocurrido porque el atleta no aprendió la técnica correcta y permitió el acondicionamiento adecuado.



Es natural para el powerlifter o atleta de fuerza querer “probarse” para saber si “tiene lo necesario”. La verdad es que nadie tiene “lo necesario” y la única manera de tener lo “necesario” es entrenar para ello. El atleta que quiere ver si el o ella es realmente fuerte debe estar contento de hacer algunas sentadillas a una posición realmente profunda con una posición de pies intermedia, con la barra alta en los hombros y sin vestimenta de soporte. Tal atleta aprenderá respeto hacia los levantadores de pesas que pueden hacer una sentadilla con 270, 315, 360 o más kilos hasta el fondo. En algunos casos estos atletas relativamente nuevos pueden demostrar una fuerza realmente extraordinaria. Hasta en ese evento, el nuevo levantador puede necesitar contenerse con tal expresión de fuerza ( y mejorar mas adelante) hasta que el o ella desarrolle la habilidad y acondicionamiento necesario para expresar su fuerza a través de los ejercicios clásicos.

Los atletas de fuerza no deben desanimarse por el consejo que les di mas arriba. Si se preparan apropiadamente al final serán capaces de demostrar sus habilidades en el deporte de fuerza mas competitivo del mundo. El entrenamiento de fuerza que han hecho hará el camino hacia la cima más corto que el resto de los demás. Además, otras habilidades que puedan haber desarrollado mientras entrenaban para competir en otros eventos de fuerza (concentración, equilibrio bajo presión, buenos hábitos de entrenamiento) les darán una ventaja cuando hagan la transición.

No hay nada que quiera más en el mundo que ver más powerlifters y atletas de fuerza del mundo desarrollar las habilidades y capacidades necesarias para competir al mejor nivel mundial del levantamiento olímpico de pesas. El influjo de nuevos atletas en el deporte de la halterofilia sin duda elevará el nivel competitivo. Pero solo el atleta inteligente, paciente y dedicado haciendo la transición de otro deporte de hierros al levantamiento de pesas habrá hecho un buen trabajo.

---

(Traducción al español: Dr. Javier Sáez)