

# **El Efecto de la Disposición de los Pies del Pesista en la Posición Inicial y Movimiento Preparatorio en la Trayectoria de la Barra**

**V. Kanyeovsky**

**Olymp magazine1: 25 – 26:2004**

**Translated by Andrew Charniga, Jr.**

**Sportivny Press**

**Translation and Publication of the English Version with  
Permission of Olymp Magazine**

Varias formas de trayectoria vertical de la barra se han descrito en la literatura educacional-metodológica de la halterofilia. La línea vertical de la posición inicial de la barra se dibuja a través del centro de la barra y a través del centro de la articulación metatarso-falangeal. Esta es considerada la disposición más fácil de los pies en la posición inicial.

Sin embargo, no todos los pesistas pueden realizar esa técnica correctamente.

Por ejemplo, pesistas que son del tipo braquiomorfo (tronco relativamente largo con brazos y piernas cortas) no tienen problema con esta disposición de pies. Sin embargo, los pesistas que tienen un cuerpo dolicomorfo (piernas y brazos relativamente largos con torso corto, como Yuri Vardanyan) no pueden adoptar tal posición inicial porque las tibias están excesivamente inclinadas lejos de la vertical y están descansando contra la barra en el ISB (Instante de Separación de la Barra).

Es muy difícil ejecutar el movimiento preliminar necesario con las piernas y pelvis desde esta posición a fin de utilizar la reserva y utilización de energía elástica de los músculos de las piernas. Esta acción puede aumentar la reacción de soporte un 30 a 50% lo cual facilita notablemente el levantamiento de la barra. Frecuentemente hallamos pesistas que colocan sus pies 3 a 5 cm. más adelante que la barra (como Yuri Vardanian). Esta posición, de hecho, facilita la ejecución del movimiento inicial; si la trayectoria de la barra luego del ISB está dentro del rango óptimo, entonces estará lo más cerca posible de las piernas y tronco del atleta.

Cálculos biomecánicos demuestran que si la trayectoria de la barra se aleja de la línea vertical de la posición de la barra en el inicio, el momento de fuerza en este punto aumenta el peso de la barra. Por ejemplo, una desviación de 1 cm. alejándose de la vertical aumenta la carga en los extensores de piernas y tronco 4,8 kg. La fuerza necesaria para levantar aumentara aproximadamente 24 Kg. si la desviación es de 5 cm. hacia delante. Esto es equivalente a levantar un peso que pesa 24 Kg. más que si lo hiciéramos en la trayectoria óptima.

Aparentemente, esta es una de las razones para los resultados relativamente bajos en arranque de algunos pesistas y la gran brecha entre su arranque y su envión que puede ser tanto como 80 kg. La disposición de los pies en la salida de la cargada no es tan problemática como en el arranque porque la posición mas alta del tronco en el ISB significa que las tibias se inclinan en menor ángulo con la vertical. Sin embargo, muchos pesistas tienen resultados altos y estables en el arranque colocando los pies de tal forma que la línea vertical de la barra en el inicio pase por los dedos de los pies.



Confrontamos este problema en un artículo publicado en el *1985 Weightlifting Yearbook*. Ese artículo analizaba la técnica de arranque de Yuri Vardanyan. Uno de los puntos peculiares de la técnica de Vardanyan descritos en ese artículo era que él forzaba la barra con los brazos rectos hacia sus piernas en el ISB. Y, durante el recorrido de varios centímetros del levantamiento, el centro de la barra se movía dentro de la trayectoria óptima que era lo más cerca posible de las piernas.

Esta técnica de inicio requiere que el atleta cree una fuerza con los brazos rectos trayendo la barra hacia las piernas.

Los cálculos indican que tal fuerza debe comprender 10 a 12% del peso de la barra y uno debe entrenar específicamente este elemento técnico a fin de que este movimiento se vuelva una acción estereotipada.

La tarea motora del pesista, al inicio y luego del ISB, debe ser mover la barra verticalmente con las piernas y traer la barra hacia las piernas con los brazos rectos. Esta tarea motora debe hacerse desde el instante de la separación de la barra hasta el final de la explosión.

Debemos recalcar que solo pocos entrenadores y pesistas son conscientes de la importancia de este elemento técnico al levantar la barra en el arranque y envión y, por ende, tomarse el tiempo de practicarlo en el entrenamiento.

Entonces, basados en lo que hemos dicho, la inclinación hacia delante de la barra luego del ISB debe considerarse como un error grave que aumenta notablemente la dificultad para levantar la barra de principio a final. A pesar del significado obvio del elemento del inicio previamente mencionado, algunas observaciones casuales revelan que algunos pesistas en competencia alejan la barra luego del ISB, y es luego de 10-15 cm. luego del ISB que traen el movimiento de la barra hacia las piernas; aun así, el levantamiento subsiguiente es llevado a cabo algunos centímetros alejado de la trayectoria óptima.

Debido a este serio error al ejecutar la salida, a veces los pesistas muy forzosamente traen la barra hacia las tibias tanto que se raspan y les sangra. Este error ocurre cuando estos pesistas flexionan las rodillas y bajan la pelvis de tal forma que en el ISB, la barra se aleja; es solo luego de 10-15 cm. de levantarla que se acerca a las piernas.

La técnica óptima de salida y del movimiento inicial de la barra debe ser tal que inmediatamente luego del ISB, las piernas del Pesista solo se enderecen y la pelvis se mueva hacia arriba; sin embargo, en este punto, la barra no ha alcanzado la altura de las rodillas y las tibias no han llegado a la posición vertical. Este movimiento de la barra hacia las piernas del atleta y hacia arriba junto con la máxima aproximación a las piernas es la trayectoria óptima que no causa lesiones a la superficie de las tibias.

Todos los factores previamente mencionados son indicativos del significado de este elemento individual de la salida, pero también toma en consideración la salida como un todo. 50% de la técnica del arranque y envión se hace desde la salida y el ISB; una vez este error se produce, es difícil corregir en las fases posteriores del levantamiento de la barra. El atleta y entrenador necesitan analizar periódicamente la técnica de salida así como todo el proceso entero de levantamiento de la barra en el arranque y envión completos a fin de descubrir posibles insuficiencias. El mejor método es el análisis de video.

El pesista será capaz de darse cuenta mejor de su potencial de explosión, y en combinación con otros aspectos del entrenamiento lograr mayores resultados en competencias siguiendo el consejo presentado en este artículo.-

(Traducción al español: Dr. Javier Sáez)