

## **El Valor Relativo de los Tirones en el Entrenamiento de Levantadores de Pesas—parte 1**

Andrew Charniga, Jr.

*“Es especialmente importante distribuir las fuerzas del cuerpo para que cada músculo haga su parte perfectamente. Si, distribuir las fuerzas de uno, aun cuando el ejercicio dure una fracción de segundo desde el principio al final”(10).*

El propósito de este artículo es evaluar el valor del ejercicio del Tirón para mejorar los resultados en la halterofilia.

Los tirones de arranque y envión son ejercicios de asistencia del arranque y envión. Estos ejercicios comprenden el 8 al 17% (0% si uno emplea un sistema de arranque, envión y sentadilla solamente para entrenar) del volumen total del entrenamiento, dependiendo del atleta y la etapa del entrenamiento (7,16). Los pesos utilizados para tirones son del 60 al 120% (16). Los tirones se incluyen en el entrenamiento de los pesistas para “perfeccionar la técnica del tirón y además desarrollar la potencia o fuerza/velocidad”(16).

Se ha establecido que el uso de 100% y mas peso para los tirones, especialmente para hacer repeticiones, “forma y fortalece el habito incorrecto. Este hábito luego aparece en competencia durante el levantamiento de pesos del 95 y 100%”(17). Como consecuencia, basados en la velocidad, la altura y el ritmo del movimiento, los pesos fundamentales para los tirones son del 90 – 95% (11, 12, 16, 17).

Además, se ha sugerido que los pesistas excluyan los tirones de sus entrenamientos (16, 17). Hay numerosos ejemplos de atletas que han sido records mundiales sin utilizar tirones en sus entrenamientos (12, 16, 17). Al día de hoy varios equipos nacionales entrenan principalmente con tres programas de arranque, envión y sentadillas. Este método fue popularizado por el exitoso entrenador nacional de Bulgaria, Iván Abajiev.

De acuerdo a Abajiev, ocurren grandes cambios fisiológicos en el cuerpo del pesista como resultado de un día de competencia, más que de un día de entrenamiento, aun cuando el entrenamiento involucra hasta tres veces mas carga que la competencia. Como, la menor carga, pero de más calidad y más específica de la competencia resulta en un “stress” fisiológico, produce mayor fuerza para el pesista, Abajiev planeaba competencias controladas cada 15 días para el equipo nacional en su lugar de entrenamiento (23). De acuerdo a Abajiev, “Si uno quiere ser bueno compitiendo, hay que practicar la competencia.”

Como la literatura del levantamiento de pesas n ofrece mucho en cuanto a explicación científica o practica para el alto rendimiento que han logrado los pesistas sin utilizar

tirones en sus entrenamientos, buscar una respuesta a esta pregunta es fundamental para determinar el valor de estos ejercicios.

### **Los Levantadores de Pesas deben Incluir Tirones en sus Entrenamientos?**

La razón principal por la cual un pesista puede considerar seriamente en excluir los tirones es porque esté practicando solamente medio arranque o media cargada, cuando hace tirones altos. Cuando un pesista hace tirones de colgado o de soporte, el ejercicio es menos de la mitad de un arranque o cargada. Esta es la primera y mas importante reservación para incluir tirones en el entrenamiento (Ver Explicación Practica...)

El hecho es que, la parte mas compleja y difícil del arranque y la cargada es la metida y fijación de la barra en sentadilla profunda, o sea, “capturar o recibir la barra” para usar un termino mas apropiado. La complejidad asociada con el cambio instantáneo desde levantar la barra para luego capturarla/recibirla”, es considerable, por decirlo así. En casi a mismo instante el pesista tiene que cambiar su base de apoyo, fijar la barra sobre la cabeza o en el pecho y balancear todo el sistema “atleta/barra”.

Esta acción es considerablemente más difícil y compleja que meramente hacer un tirón alto. Y por esa razón, la combinación de levantar y “capturar/recibir” (la metida) una barra en arranque o cargada es la acción mas compleja para el pesista, y es la habilidad especifica necesaria para ejecutar el arranque y enviñ. El uso del tirón alto, especialmente cuando el pesista practica levantar la barra hasta lo establecido como altura necesaria del levantamiento para el arranque o cargada, es un método anticuado de entrenamiento. Aquí uno asume que si el pesista aprende a levantar la barra hasta la altura correcta, esto tendrá una transferencia positiva al arranque y enviñ.

Esta noción es incorrecta porque no tiene en cuenta la considerable necesidad del pesista de aprender a empezar el cambio de dirección a fin de prepararse para la sentadilla profunda bajo la barra antes de que el cuerpo del pesista se haya estirado por completo o, de igual manera, antes de que la barra este en otro lugar que no sea la altura antes mencionada. (1, 2, 3, 21).

La idea de que uno debe practicar levantar la barra hasta la altura necesaria del ejercicio de cargadas o arranque (haciendo tirones altos) depreda los cambios en el reglamento técnico de la Federación Internacional de Halterofilia de 1964 que permitió un toque de muslos que hacia posible levantar la barra más cerca del cuerpo. Esto a su vez mejoro la eficiencia técnica del movimiento.

Mas aun, este método de entrenamiento (el uso de tirones altos) no tiene en cuenta lo significativo de la evolución gradual de la técnica de levantamiento de pesas, el proceso de meterse bajo la barra desde un press a una tijera alta, y de una tijera alta a una tijera profunda y finalmente a una sentadilla profunda.

Esta evolución de la técnica, en su curso, redujo drásticamente el rol de los músculos de las extremidades superiores en la acción de levantar la barra lo cual incluía la necesidad de tratar de levantarla hasta la altura necesaria para fijarla en una posición de semi parado o tijera alta.

En la actualidad, los músculos de las extremidades superiores son mejor utilizados para meter al atleta bajo la barra en el arranque y cargada, mas que tomar parte activa para levantarla. (1, 2, 4, 20).

### **Explicación Practica para al menos Restringir el Uso de Tirones en el Entrenamiento de Pesistas**

Se ha sugerido que las fases 2, 3 y 4 (fase del tirón) del arranque y cargadas son similares a los lanzamientos del Atletismo (6, 7); donde, la técnica correcta muestra un esfuerzo para acelerar constantemente el implemento.

Esto es verdad, pero constituye solo una parte del cuadro completo del arranque y envi6n. Los lanzamientos del Atletismo involucran una aceleraci6n que termina en un esfuerzo explosivo para liberar el implemento, es casi lo mismo que las fases de tir6n y explosi6n del arranque y cargada. Sin embargo, al final del esfuerzo acelerativo y explosivo, el pesista debe cambiar instant6neamente de direcci6n, encontrar una nueva base de apoyo, amortizar el movimiento, recibir la barra en sentadilla profunda, establecer y mantener su balance. Todo esto se hace en una fracci6n de segundo.

Contrariamente, cuando un lanzador suelta el implemento, el movimiento culmina. Es en esta fase an6loga del levantamiento de pesas (el final de la “fase de explosi6n”) que comienzan las partes m6s complejas y dif6ciles del arranque y cargada.

El pesista, en efecto, levanta, luego “captura” la barra. Si un lanzador de disco, por ejemplo, tuviera que lanzar y capturar el disco por distancia, la t6cnica seria completamente diferente. El pesista tiene que dejar de “lanzar” la barra al momento apropiado a fin de ser capaz de hacer efectivamente la metida y la “captura” de la barra (20).

Por lo tanto, seria mas apropiado comparar las carreras con obst6culos vallas del atletismo con el arranque y envi6n. Un corredor con obst6culos debe ser cuidadoso de no “pasarse” corriendo mas r6pido entre obst6culos si esta en medio de una carrera. El corredor t6picamente toma tres zancadas medidas entre cada obst6culo. Luego, la cuarta zancada es, en efecto, un salto sobre el pr6ximo obst6culo.

Por lo tanto, hay dos partes fundamentales de la carrera con obst6culos: correr y saltar. Si el corredor intenta correr m6s r6pido entre obst6culos, se arriesga a alargar uno o m6s de sus pasos, y, como resultado puede no ser capaz de sortear eficientemente los obst6culos y mantener la velocidad m6xima.

Entonces, la tarea al correr con obst6culos es moverse lo mas r6pido posible y al mismo tiempo preservar la estructura de coordinaci6n mas efectiva en este evento: tres pasos y salto, tres pasos y salto, y as6 sucesivamente.

Como la fase de la metida profunda en la halterofilia, el salto sobre los obst6culos es un componente mas complejo que la parte de la carrera, porque saltar por encima y aterrizar deben ser suficientemente preciso para que haya una m6nima perdida de velocidad y haya una transici6n eficiente desde el aterrizaje al comienzo instant6neo del pr6ximo paso.

Esto también es verdadero en el levantamiento de pesas. Hay dos partes distintas del arranque y el envión: la fase del tirón y la fase de la metida. Un corredor que cambia el largo de sus pasos durante la carrera se arriesga a perder la carrera. De igual manera, cuando un levantador gasta mucho tiempo y esfuerzo (aun por una fracción de segundo) en la fase del tirón del arranque o cargada se arriesga a no poder completar la parte más difícil e importante de los ejercicios del levantamiento de pesas: la metida bajo la barra.

Luego de algún tiempo de entrenamiento preliminar, el pesista que continua empleando tirones en su entrenamiento se arriesga a desarrollar el hábito negativo de levantar la barra hacia arriba mucho tiempo en el arranque y cargada. Este hábito afecta negativamente la técnica de estos movimientos porque una cantidad excesiva de esfuerzo y atención aplicada al tirón debe venir a expensas de la metida, lo cual, de hecho, es cuando se determina el éxito o fracaso del levantamiento.

Cuando un levantador falla un arranque o cargadas por no poder fijar la barra con brazos extendidos o en el pecho, la razón usual dada es que el atleta no jaló la barra lo suficientemente alto o no completo el tirón. Uno virtualmente nunca oye que la razón del fallo fue que el pesista paso mucho tiempo haciendo el tirón de la barra y no aplico suficiente esfuerzo y atención al cambio de dirección y se metió enérgicamente en sentadilla profunda bajo la barra, o sea, mucho esfuerzo al correr y no suficiente tiempo y esfuerzo al “saltar” el obstáculo.

Barton (14) estudio trayectorias de barras y otros factores conectados con la técnica del arranque. Notó que en muchos casos la trayectoria de la barra de los “validos” y “nulos” de arranque eran virtualmente idénticas. También observó que la altura máxima alcanzada por la barra “no influía tanto en el resultado de los `validos` en la eficiencia de un pesista de nivel elite, como siempre se dijo en la literatura. Si así fuera, entonces todos los “nulos” deberían ser cortos” (14).

Tenia que haber otro factor que ayude a explicar la disparidad entre “nulos” y “validos” en términos de idéntica trayectoria de barra, y “nulos” donde la barra se levanta con suficiente altura (aproximadamente 60% de la altura del atleta) para ser un levantamiento exitoso. Este factor concierne la habilidad del atleta para cambiar de levantar a recibir la barra en el arranque. Esto, en curso, involucra no solo el tiempo de cambio de dirección entre levantar y metida bajo la barra, sino también el timing del cambio apropiado de los músculos de los brazos durante el descenso del tirón (flexores de brazo) meter el cuerpo abajo, y el empujar contra la barra (con los extensores del brazo).

Muy a menudo uno oye decirle a un pesista que jale la barra mas alto “encogiendo” sus trapecios porque ha “cortado el tirón”. Este consejo evidentemente esta animando al pesista a hacer lo que se reforzó en el tirón alto, o sea focalizarse principalmente en levantar la barra. Evidentemente, el pesista asume que aprendiendo este hábito la parte de la metida y fijación de la barra van a salir bien por si solas cuando hace arranque y envión.

Esto es lo mismo que decirle al corredor con obstáculos que corra lo más rápido que puede y luego solamente salte sobre la valla cuando la tenga cerca.

Contrariamente, el pesista, como el corredor, necesita conceptualizar sus movimientos del arranque y envi3n como un movimiento 3nico de m3ximo esfuerzo, con la correcta estructura coordinativa, que en ambos casos sucede que consiste en dos acciones mayores.

Por ultimo, entrenar el tir3n alto le ense1a al pesista a “tirar y flotar” (en m3xima extensi3n). Este es un h3bito incorrecto que puede tener malas consecuencias para lo que el pesista debe aprender a fin de “finalizar” correctamente el ejercicio: el cambio m3s eficiente de direcciones.

[Leer parte 2 para las conclusiones](#)

(Traducci3n al espa1ol: Dr. Javier J. S3ez)  
[drjaviersaez@hotmail.com](mailto:drjaviersaez@hotmail.com)