

# Movimientos olímpicos de halterofilia aplicados al Crossfit.

Profesor; Jaime Valenzuela C.  
Entrenador Nacional de Halterofilia  
( Federación Española de halterofilia 1986)

## Breve reseña Histórica.

La halterofilia, es probablemente uno de los deportes más antiguos. Podemos situar sus orígenes en torno al año 3.600 A.C. en China, allí los emperadores practicaban ejercicios de fuerza. En la dinastía Chow (1.122 A.C) los soldados, como requisito imprescindible para formar parte del ejército, tenían que levantar una serie pesos.

- La mayoría de los historiadores, apuntan al luchador griego Milón de Crotona como el pionero del levantamiento de pesas.
- El siglo VI A.C. en Grecia fue conocido como la Época de Fuerza, el levantamiento de grandes piedras sentó las bases de la actual halterofilia.

# Historia de la Halterofilia.

Figura 1 – 2: Muestras de levantamiento ding, qiaoguan y de piedras

Levantamiento de ding



Levantamiento de qiaoguan



Levantamiento de piedras y otras actividades



# Breve reseña Histórica.

- En la segunda mitad del siglo XIX, cuando nacieron muchos deportes modernos, fue cuando el levantamiento de pesas empieza a surgir como deporte en sí (la primera escuela de levantamiento de pesas fue fundada en Viena por Wilhelm Türk, campeón vienés. En dos tiempos conseguidos en 1880 Alfred Palavicini (también austriaco), son pruebas de que el levantamiento de pesas hace cien años gozaba de cierta popularidad y contaba con aficionados.
- Esto se ve respaldado por la organización del primer Campeonato Europeo celebrado en Rotterdam en marzo de 1896, en ese mismo año, la halterofilia participa en los primeros Juegos Olímpicos modernos de Atenas

# Breve reseña Histórica.



## Breve reseña Histórica.

- En la primera Olimpiada moderna, celebrada en Atenas en 1896, la halterofilia fue incluida como deporte olímpico. Destacó el inglés Launceston Elliot, que levantó con una sola mano 71 kilos.
- En París en 1900 no se celebró competición. En Sant Louis, 1904 el griego Pericles Kakousis logró levantar 111,670 kilos.
- Hasta 1905 no se fundó en París la Federación Internacional, en la que se integraron inicialmente catorce países, a partir de esta fecha se fueron fundando Federaciones nacionales.

## Breve reseña Histórica.

- Las raíces de nuestro deporte son, por consiguiente, profundas, y la única razón por la que su progreso no haya sido más rápido a finales del pasado siglo (aunque por aquel entonces se celebrasen campeonatos) .
- Fue la falta de una organización rectora, lo que no sucedió hasta 1920, cuando fue fundada la Federación Internacional de Halterofilia.

## Breve reseña Histórica.

- En 1987 se celebró el primer campeonato de halterofilia femenina y el Comité Olímpico Internacional aprobó, en 1997 la participación de las mujeres en los Juegos Olímpicos las categorías de peso sufrieron un nuevo cambio.
- Actualmente se configurar de esta manera: ocho categorías masculinas y siete femeninas definidas por el peso corporal.

## **Breve reseña Histórica.**

**Desde la fundación de la IWF, la halterofilia ha sido transformada en varias ocasiones en busca del estado óptimo y actualmente, cien años después de su inicio, su organismo internacional cuenta con un total de 133 federaciones afiliadas.**

**La IWF está considerada como una de las seis federaciones deportivas internacionales más grandes del mundo.**

## Breve reseña Histórica.

- Hoy en día la halterofilia (entrenamiento de la fuerza) es la base de la preparación de la mayoría de los deportes.
- No es exagerado, por lo tanto, decir que la demostración de la fuerza, que el levantamiento de pesas, es tan antiguo como la historia de la raza humana.

# Plan Anual de Planificación del Entrenamiento ejemplo; Halterofilia



# ARRANCADA & SNATCH.



Lasha Talakhadze Campeon mundial 2019 categoria +109  
Arrancada 220 Dos tiempos 264 T.O. 484 KILOS.

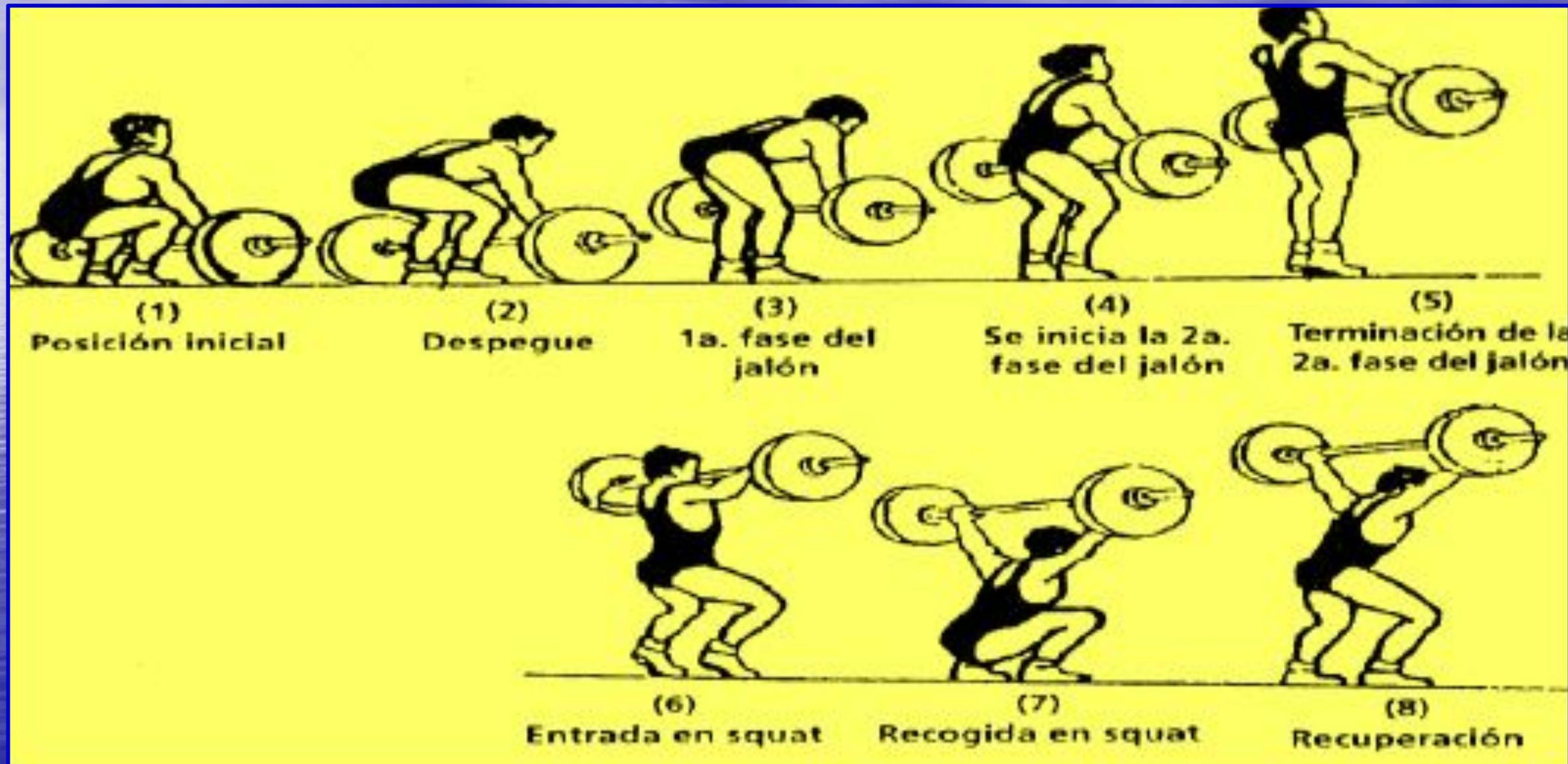
## **Descripción de la tecnica Arrancada.**

- **En la realizacion de este movimiento el levantador alzara la barra de un solo tiempo hasta un punto donde se desplazara por debajo de esta manteniéndose un tiempo para la recuperación con los pies paralelos y en Bipedestación .**

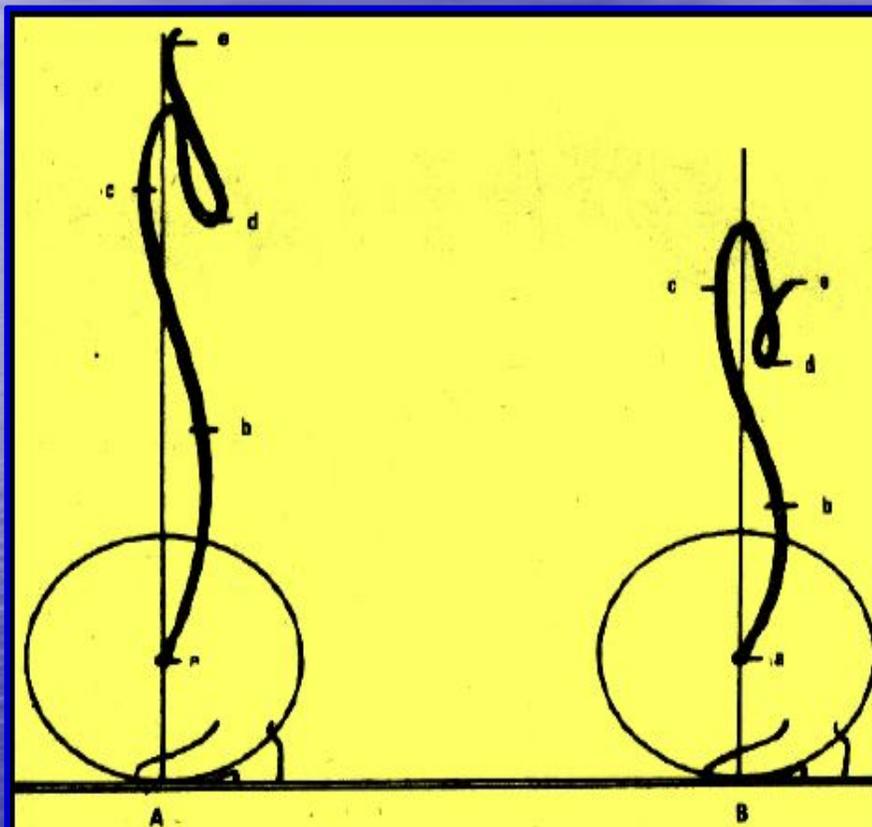
# Arrancada.



# Arrancada.

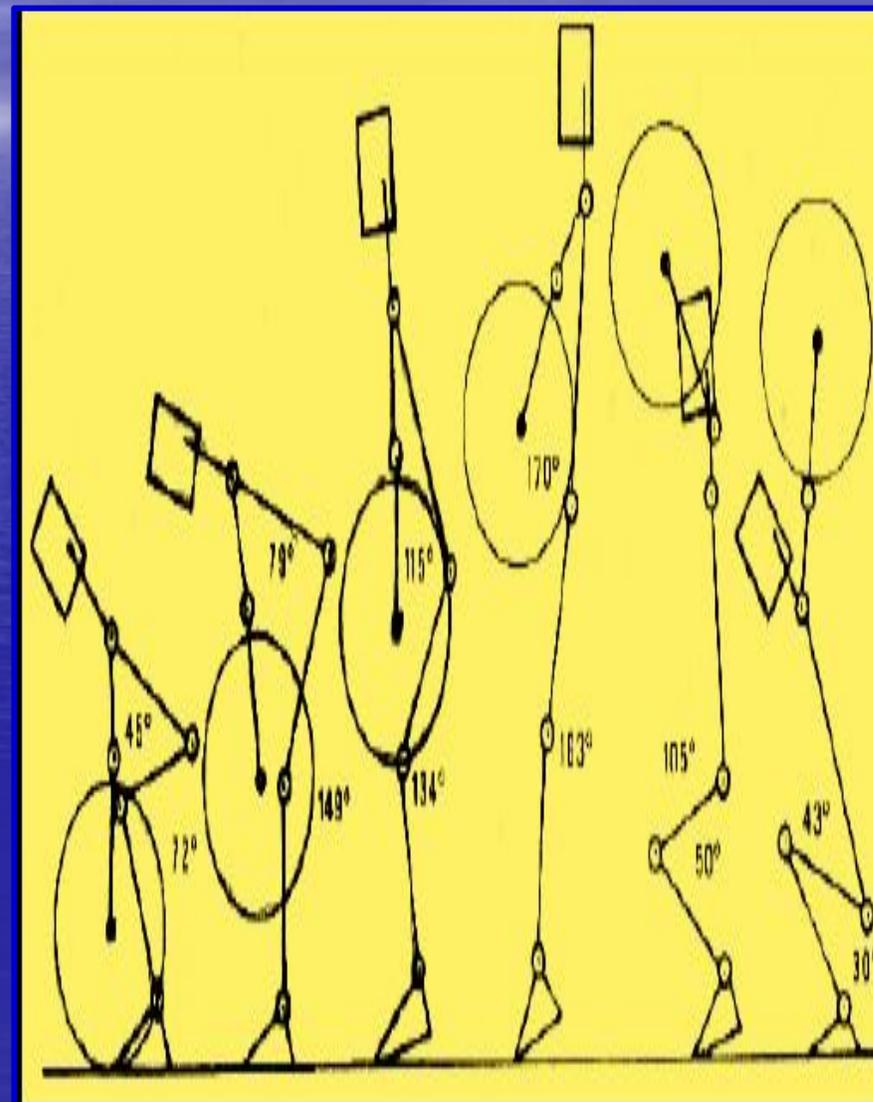


# Trayectoria de la barra en Arrancada.



Recorrido aproximado de la palanqueta durante las diferentes fases del Arranque (A) y del ción (B) :

- Segmento ab - Primera fase del halón
- Segmento bc - Segunda fase del halón
- Segmento cd - Desliz
- Segmento de - Recuperación (en los dibujos no se observa completa)



# Trayectoria de la barra.

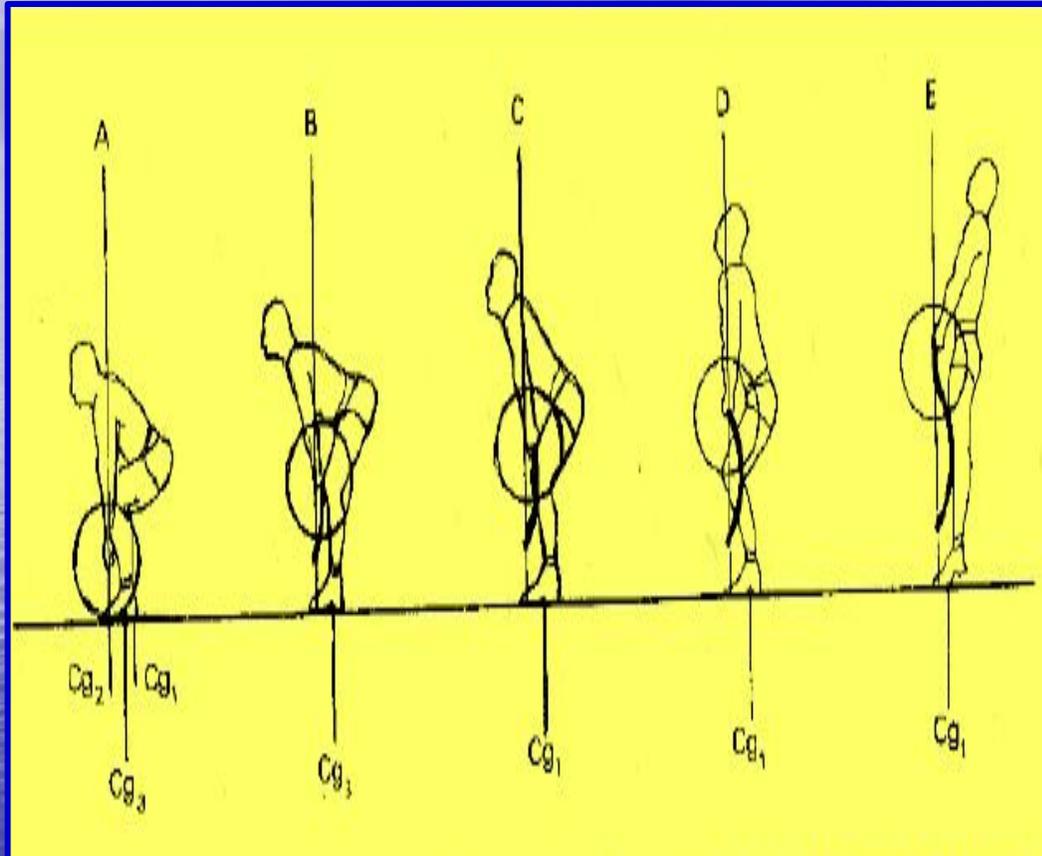


Fig. 4. Desplazamientos aproximados de los centros de gravedad en la trayectoria en forma de «S».

Cg<sub>1</sub>: Centro de gravedad del atleta.

Cg<sub>2</sub>: Centro de gravedad de la palanqueta.

Cg<sub>3</sub>: Centro de gravedad general del sistema atleta-palanqueta.

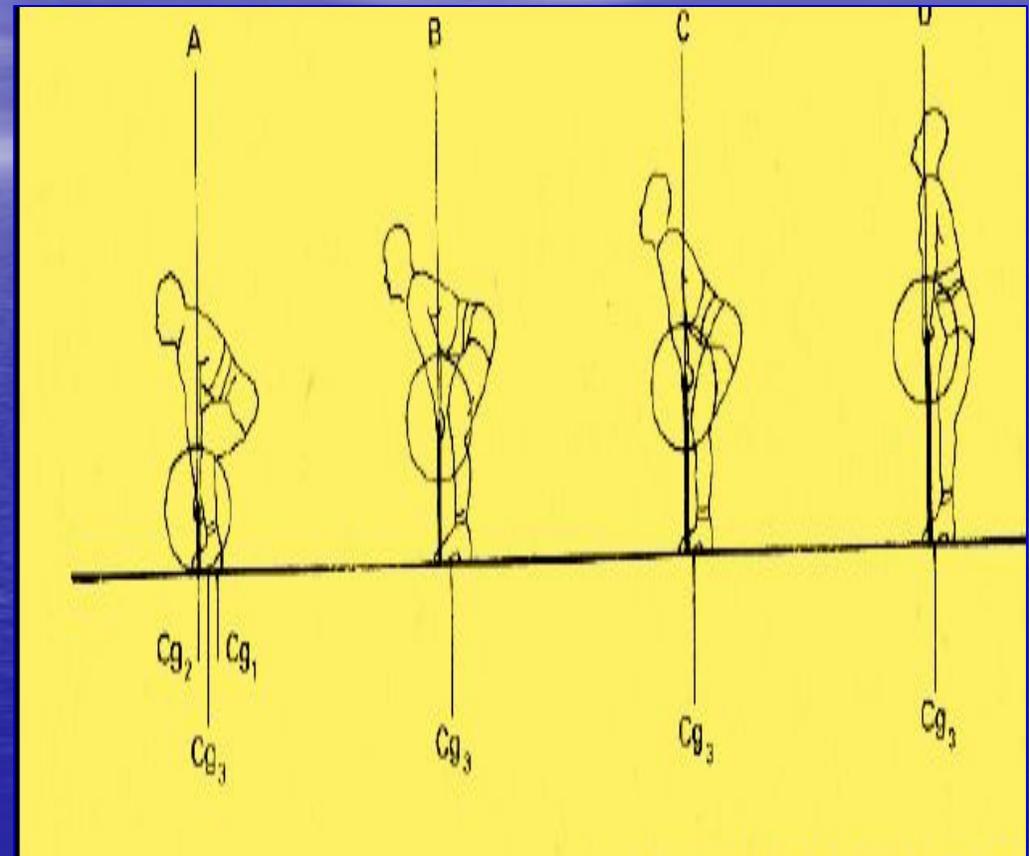


Fig. 5. Desplazamientos aproximados de los centros de gravedad en la trayectoria recta.

Cg<sub>1</sub>: Centro de gravedad del atleta.

Cg<sub>2</sub>: Centro de gravedad de la palanqueta.

Cg<sub>3</sub>: Centro de gravedad del sistema atleta-palanqueta.

# DOS TIEMPOS.

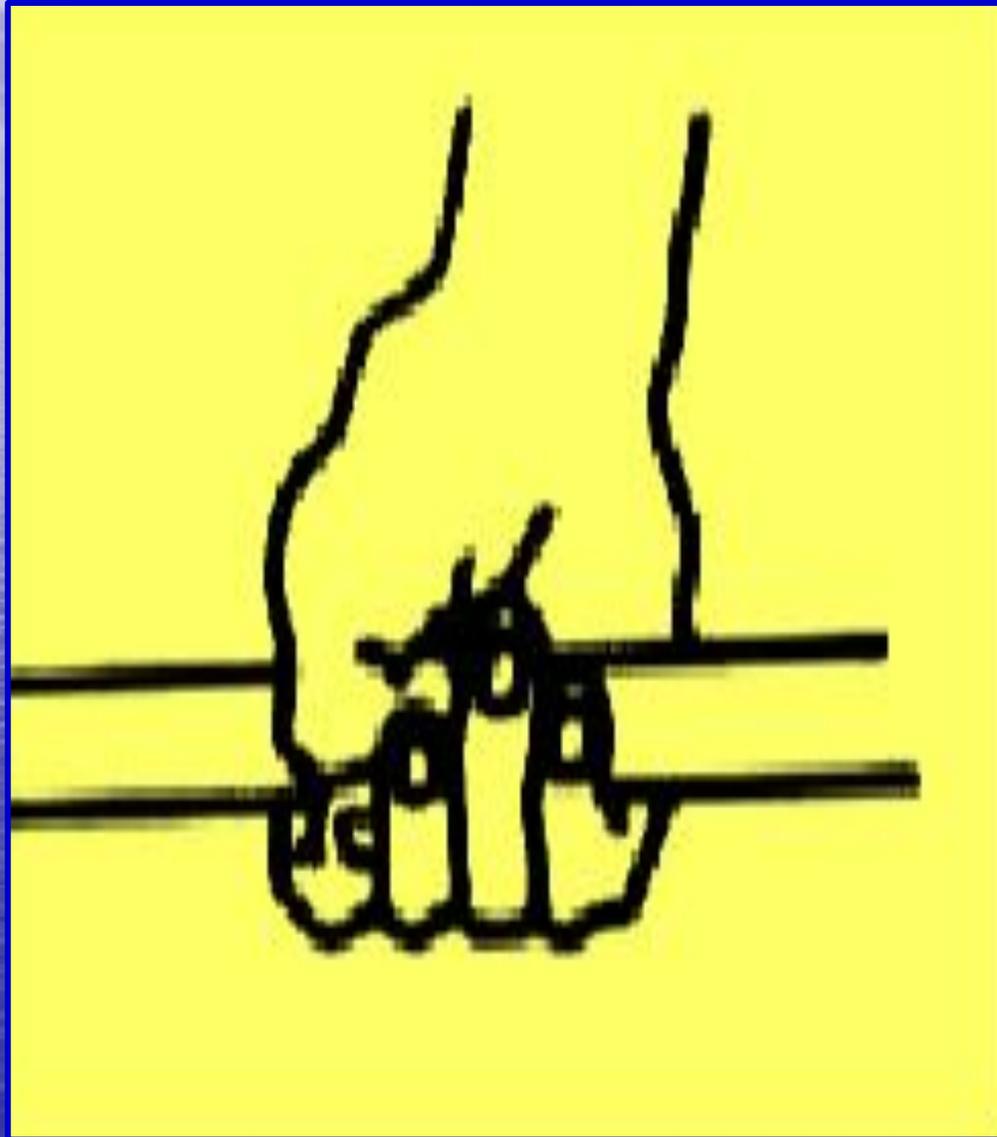


Lasha Talakhadze Campeon mundial 2019 categoria +109  
Arrancada 220 Dos tiempos 264 T.O. 484 KILOS.

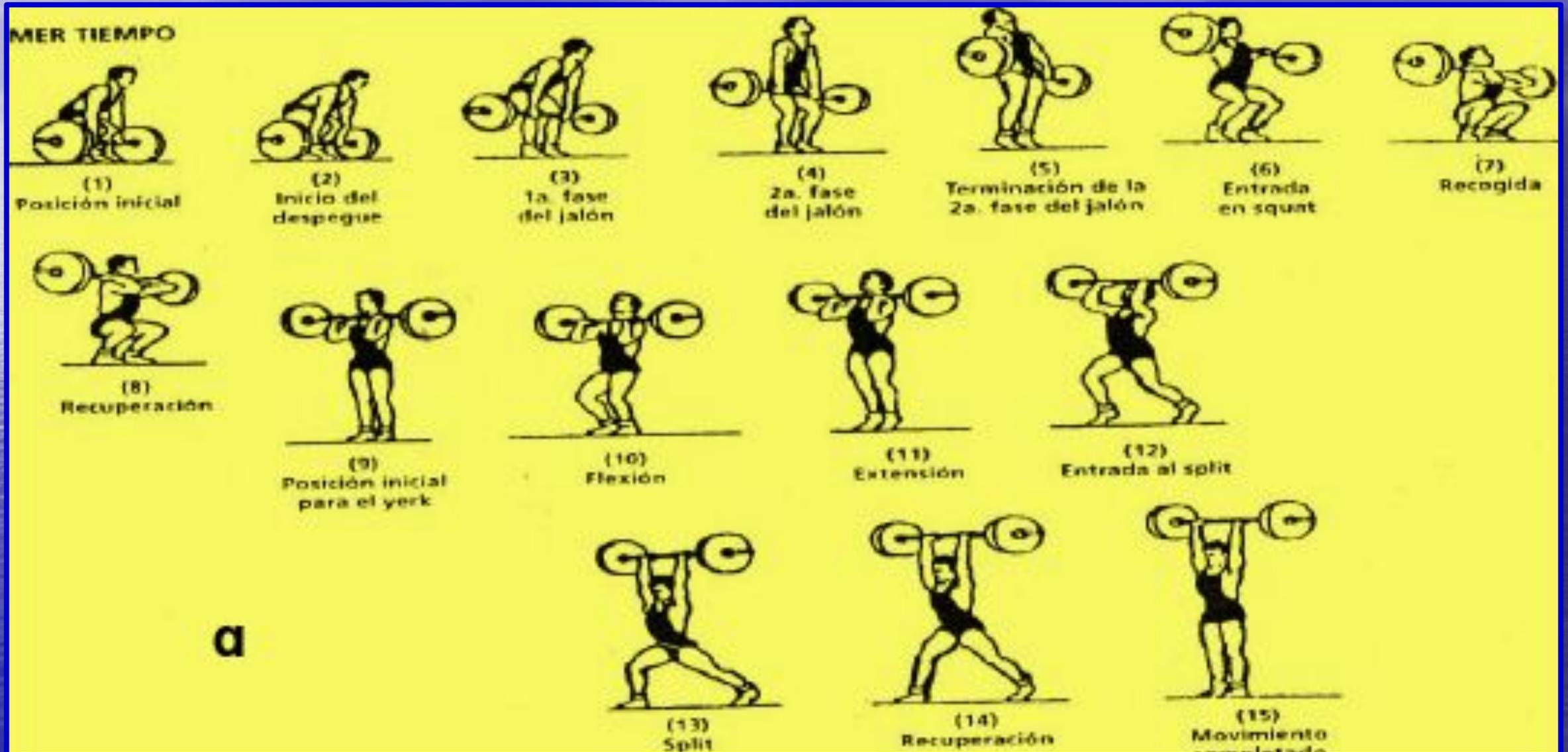
# Descripción de la técnica de Dos Tiempos.

- Este movimiento se ejecuta con un agarre de las manos más estrecho en comparación del Arranque lo cual permite que la barra sea alzada hasta los hombros donde el atleta deberá recuperarse desde la posición de semi sentadilla hasta bipedestación.
- Desde esta realizara un empuje derecho con una extensión de caderas y rodillas realizando una semisentadilla o tijera para este empuje, del cual deberá recuperar la postura de bipedestación con ambos pies paralelos sosteniendo el peso por encima de la cabeza.

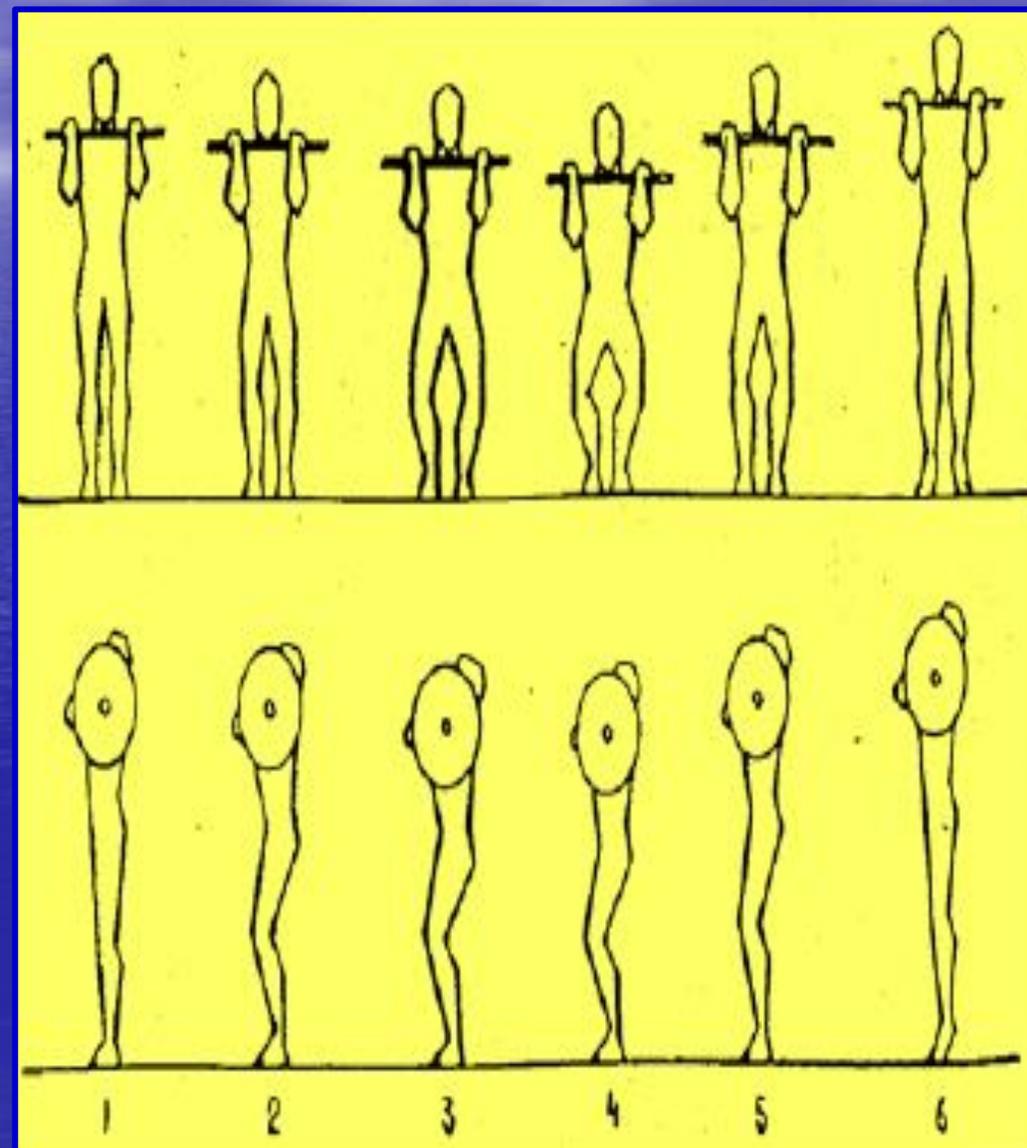
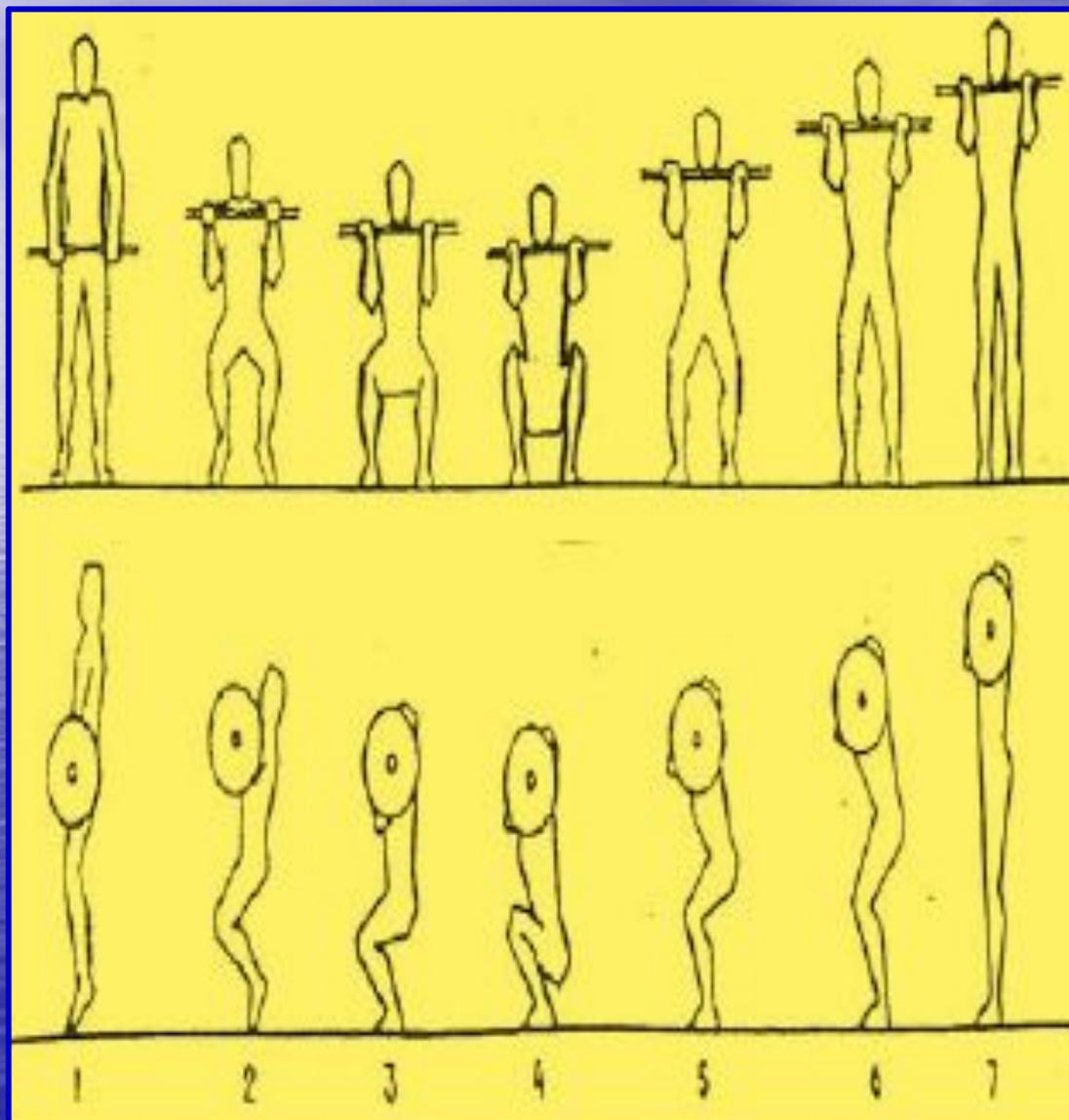
# Posición de la Mano en el agarre.



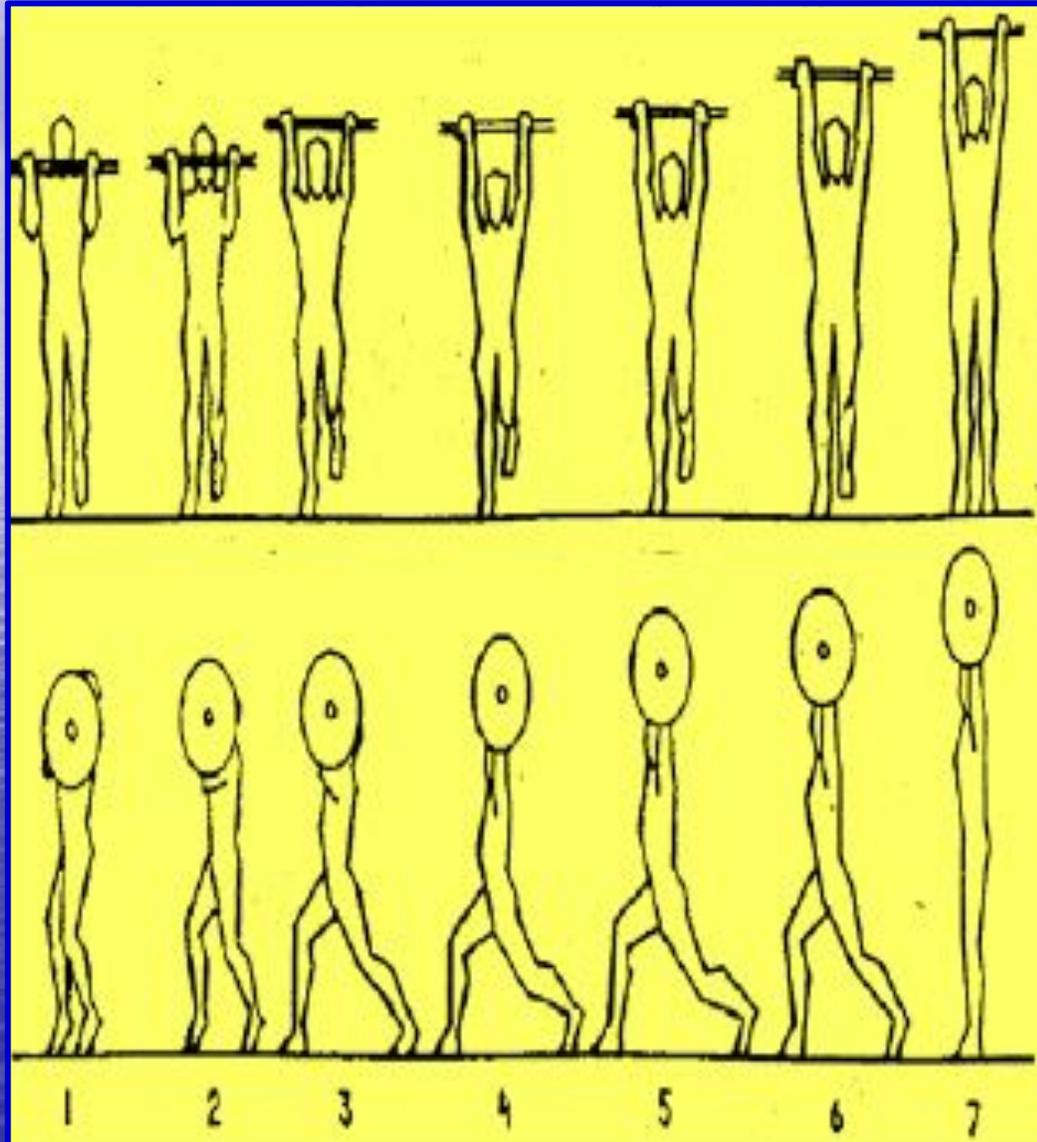
# Secuencia general de Dos Tiempos.



# Secuencia general de Dos Tiempos.



# Secuencia general de Dos Tiempos.



# Historia de la Halterofilia.











