

Emakumeen kirolari
buruzko aldizkari digitala
Revista digital sobre
deporte femenino

09

Urria • Octubre
2021



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“El aprendizaje
de la halterofilia
lo puedes aplicar
a tu vida diaria”



araba álava
foru aldundia diputación foral

Haizea Pérez (Vitoria-Gasteiz, 1997) pasó del karate a la halterofilia de una manera casual. Con el crossfit como puente para llegar a este deporte y de la mano del club Indarra, apenas con un año de experiencia, ha empezado a disfrutar de este deporte donde

la superación personal y el esfuerzo, además del aprendizaje de una buena técnica se hacen fundamentales. A pesar de verlo como un deporte de forzudos, aquí la destreza y habilidad tiene un punto tanto o más importante que la fuerza.

¿Cómo ha sido tu camino deportivo hasta llegar a la halterofilia?

Siempre he hecho deporte. A los seis años me apuntaron mis padres para que hiciera karate y me encantó. Estuve 13 años practicándolo y tengo que decir que ha sido de las mejores experiencias de mi vida. Además de lo deportivo, te inculca unos valores para la vida. Cuando consideré que tenía que dejarlo pensé en otro deporte, pero no lo tuve claro. Un verano, viendo la televisión, descubrí el crossfit y me atrapó. Era una novedad para mí. Investigué, me apunté y ya llevo dos años y medio. Durante los entrenamientos, había una clase específica de halterofilia con Iñigo Ruiz de Azua y gracias a él empecé a dar clases de introducción en Sansomendi junto con otra compañera. Apenas llevo unos meses.

¿Qué pautas hay que seguir para hacer halterofilia?

La técnica es la base para poder levantar tantos kilos. A medida que va pasando el tiempo, vas aumentando los pesos y si no se tiene una buena técnica te costaría el doble y es posible que puedas tener lesiones. Por eso, esa técnica te ayuda a potenciar el movimiento y poder levantar con más facilidad, de una manera no lesiva.

¿Requiere un total control y conocimiento de tu cuerpo?

Sí. Consiste en levantar una barra desde el suelo hasta estirar los brazos y llevarla por encima de tu cabeza. Si consigues hacerlo, es porque tienes una buena técnica y ese control de tu cuerpo para sentir la barra durante todo ese recorrido.

En tu caso ¿qué pesos levantas?

En halterofilia hay dos movimientos. Uno sería la arrancada, en el que tienes un agarre más alto de las caderas y va todo seguido en un único movimiento. Hace poco hicimos una toma de marcas y lo

máximo que levanté fueron 45 kilos. El otro movimiento se llama dos tiempos en el que el agarre es un poco más cerrado. Consiste en levantar la barra a la altura de los hombros y en la segunda parte del movimiento hay que llevarla por encima de tu cabeza. En ese, mi máximo es de 62 kilos.

El máximo exponente en España es Lydia Valentín ¿es tu gran referente?

Personalmente, no tengo un gran referente. Pero reconozco que cuando veo a Lydia Valentín levantar los kilos que levanta y hacerlo tan bien, te fijas en sus movimientos. Me asombra verla y la admiro mucho.

Ya no es un deporte solo de chicos. ¿Se nota el aumento de mujeres?

Sí se nota que cada vez somos más chicas. Es una manera de abrir la puerta para más mujeres que quizás veían esta disciplina solo para hombres.





¿Es compatible entrenar y trabajar en tu caso?

Hay semanas que trabajo de mañana y otras tengo horario partido. Es ahí cuando ando más apretada, pero intento compatibilizarlo con el crossfit y con mis entrenamientos.

¿El próximo objetivo pasa ya por competir o es aún prematuro?

Prefiero tener la cabeza fría. Hay veces que queremos correr demasiado y en este deporte hay que ir poco a poco para levantar pesos y no lesionarse. Lo importante es hacer un avance progresivo adecuado. Mi idea es ir poco a poco e intentar levantar más peso. Si en esa progresión se da la oportunidad de competir, me gustaría. En karate competí mucho así que sé que es eso. Pero cuando sea una posibilidad real.

El objetivo de todo deportista es competir ¿no?

Sí, es verdad. Está claro que cuando compites, no es como un entrenamiento. Tienes que demostrarte, y a los que te ven, lo que tú vales en ese deporte. Me gusta competir, lo reconozco. Luego puedes tener días buenos o malos o no puedes sacar tu mejor versión, a pesar de haber entrenado mucho y bien. Pero esos nervios del momento y esa adrenalina que se siente me gustan mucho.

Tener de compañera de club a Garoa Martínez, campeona de España ¿sirve para aprender?

Desde luego. He compartido entrenamientos con ella y es una pasada. Ver que levanta el doble de lo que yo levanto o más, es alucinante. Es una motivación. Es el reflejo de que, con trabajo, se puede.

¿Por qué recomendarías este deporte?

Al final, como todos los deportes, te aporta un saber estar en la competición, saber ganar y perder, que es igual de importante, el trabajo en equipo. Además de que es sano. Y si quieres mejorar día a día, en concreto, la halterofilia, te hace ser perfeccionista porque la técnica es fundamental. Este aprendizaje lo puedes llevar a tu vida diaria.●

Breve historia de la halterofilia



La demostración de la fuerza mediante el levantamiento de pesas es tan antigua como la historia de la humanidad. Ya desde tiempos inmemoriales las personas que poseían gran fortaleza física trataban de demostrar a los demás su potencia compitiendo con ellos.

Con la intención de demostrar quién era el más fuerte, levantaban diversos pesos como rocas o hierros. Esto refleja que la exhibición y la medida de la fuerza

era uno de los pasatiempos favoritos en la antigüedad. Se han llegado a utilizar diferentes medios para el desarrollo de la fuerza.

La fábula de Milón de Crotona, el atleta griego más conocido de todos los tiempos es conocida: entrenaba para las olimpiadas levantando y llevando sobre sus hombros un ternero cada día.

Durante varios siglos, el levantamiento de pesas sólo se practicaba para demostrar el valor de aquellas personas que lo practicaban. Era una hazaña admirada por aquellos que se dedicaban al espectáculo y a las acrobacias circenses.

«Durante varios siglos, el levantamiento de pesas sólo se practicaba para demostrar el valor de aquellas personas que lo practicaban.»

En la segunda mitad del siglo XIX nacieron muchos de los deportes modernos y fue cuando el levantamiento de pesas o halterofilia surgió como disciplina deportiva. La primera escuela fue fundada en Viena por Wilhelm Türk quien introdujo en 1894 el entrenamiento organizado para los jóvenes austríacos que se iniciaban en este deporte.

En 1880 otro austríaco, Alfred Palavicini, conseguía levantar 100 kilos en dos tiempos. Esta hazaña junto al título de campeón de Wilhem y a la labor desarrollada por su escuela, demuestran que hace poco más de 100 años la halterofilia gozaba de popularidad y contaba con aficionados.

En marzo de 1896 se organizó el primer Campeonato Europeo en Rotterdam. En ese mismo año la halterofilia figuró en el programa de los primeros Juegos Olímpicos modernos que se celebraron en Atenas. El primer campeonato mundial se celebró en Viena en agosto de 1898.

En 1920 fue fundada la Federación Internacional de Halterofilia (International Weightlifting Federation, IWF). Hasta ese momento, la halterofilia estaba controlada por la Federación Internacional de Lucha Libre.

Desde la fundación de la IWF la halterofilia ha evolucionado varias veces buscando su optimización. La IWF es considerada como una de las seis federaciones deportivas internacionales más grandes del mundo y hoy cuenta con más de 100 federaciones afiliadas.

Perikles Kakousis de Atenas, Grecia, ganador de la competición de levantamiento de pesas a dos manos en acción en los Juegos Olímpicos de 1904.

En el Congreso de la Federación Internacional realizado en 1984 se creó la categoría femenina en este deporte y en 1987 se celebró el primer Campeonato del Mundo.

«En marzo de 1896 se organizó el primer Campeonato Europeo en Rotterdam.»

«En 1920 fue fundada la Federación Internacional de Halterofilia (International Weightlifting Federation, IWF).»

Hoy en día el entrenamiento de la fuerza es tan popular en todas partes, que los atletas que participan en competiciones son una gran minoría si se compara con

el número de personas que practican este deporte para preservar su salud y forma física. Cabe destacar que la halterofilia y el entrenamiento de la fuerza en general, es la base de la preparación física de la mayoría de los deportes.●

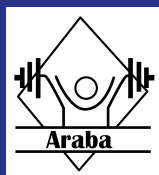
Fuente:
www.halterofiliate.com

Bibliografía:
Everett, G. (2015). *Halterofilia. Guía completa para deportistas y entrenadores* (1ª ed.). Barcelona: Paidotrobo



¿Dónde puedes aprender y disfrutar de este deporte?

Ponte en contacto con la
Federación Alavesa de Halterofilia



**ARABAKO HALTEROFILIA
FEDERAZIOA**
FEDERACIÓN ALAVESA
DE HALTEROFILIA

CASA DEL DEPORTE
Cercas Bajas, 5
01001, Vitoria-Gasteiz (Araba-Álava)
657 711 995

inirua@hotmail.com



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU

**LAIA
eskola**

Arabako emakumeen jarduera eta
berrirakortze erakunde
Dirutiak para la igualdad y el empoderamiento
de las mujeres de Álava

Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba álava
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/es/deporte