

MANUAL DE POWERLIFTING Y OTRAS MODALIDADES DE LEVANTAMIENTO DE PESO



LUCIO DONCEL RECAS



Vision Libros

MANUAL DE POWERLIFTING
Y OTRAS MODALIDADES
DE LEVANTAMIENTO DE PESO

MANUAL DE POWERLIFTING Y OTRAS MODALIDADES DE LEVANTAMIENTO DE PESO

LUCIO DONCEL RECAS

Manual de powerlifting y otras modalidades
de levantamiento de peso

© Lucio Doncel Recas

© Editorial: Visionlibros

Calle San Benito, 21, Local

Tel: 0034 91 3117696 url: www.visionlibros.com

Visionlibros es marca registrada de Vision Netware S.L.

ISBN: 978-84-9983-940-0

Descargado de: www.visionlibros.com

Diseño base cubierta: Marian González

reflejandoelazul@visionnet.es

Maquetación: Noelia Carretero

noelia@visionnet.es

Distribuye y produce:

Distribución de publicaciones C/ Magnolias 35 Bis, Local.
28029 Madrid.

Pedidos a: pedidos@visionnet.es

www.distribuciondigital.com

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida, ni registrada, sin el permiso previo por escrito de los titulares del copyright.

ÍNDICE

MANUAL DE POWERLIFTING Y OTRAS MODALIDADES DE LEVANTAMIENTO DE PESO

INTRODUCCIÓN	11
POWERLIFTING	17
LOS LEVANTAMIENTOS DE POTENCIA: sentadilla, press de banca y peso muerto ...	25
Reglas técnicas (IPF) para sentadilla, press de banca y peso muerto	25
- Levantamientos y reglas de ejecución	26
- Sentadilla	26
- Causas de nulo en sentadilla	27
- Press de banca	27
- Causas de nulo en press de banca	29
- Peso muerto	30
- Causas de nulo en peso muerto	30
Fundamentos técnicos básicos	31
- Recomendaciones técnicas generales y descripción de la sentadilla	31
- Recomendaciones técnicas generales y descripción del press de banca	35
- Recomendaciones técnicas generales y descripción del peso muerto	39
Técnica en profundidad	43
- Sentadilla según el doctor Thomas McLaughlin	43
- Consejos para mejorar técnicamente la sentadilla... de un hombre calvo	47
- Dan Wagman, en “Pure Power”, sobre press de banca	57

- Press de banca según el entrenador ruso Boris Sheiko	61
- Análisis biomecánico de los estilos sumo y convencional en peso muerto	67

EQUIPAMIENTO DEL LEVANTADOR DE POWERLIFTING

Descripción del equipamiento del levantador en el reglamento.	74
- Equipo personal	74
- Trajes	74
- Camiseta y camiseta “de sujeción”	75
- Ropa interior	76
- Calcetines	76
- Cinturón	76
- Calzado o botas	77
- Vendas	77
Prendas del equipamiento con influencia sobre las marcas	78
- Calzado	78
- Cinturón	79
- Vendajes	80
- Traje	83
- Camisa de press de banca	85
Cuantificación de la influencia del equipamiento en las marcas	87
- Rafael Escamilla y el equipamiento en sentadilla	87
- Efectos del uso de las vendas de rodilla en las marcas y en las lesiones	88
- Influencia del equipamiento en la sentadilla	89
- Press de banca con camisa v/s press de banca sin camisa	90

ENTRENAMIENTO

Bases del entrenamiento de fuerza y el powerlifting	95
- Adaptación constante, la clave del progreso	95
- Powerlifting, un deporte de esfuerzos máximos	100
- Principios del entrenamiento deportivo	108
- Métodos de entrenamiento	111

Entrenamiento específico de powerlifting	113
- Edad de inicio en powerlifting	114
- Entrenamiento para empezar a familiarizarse con el powerlifting	118
- Entrenamiento para la primera competición	126
- Entrenamiento para levantadores de nivel intermedio	132
- Entrenamiento para levantadores avanzados	155
 LEVANTAMIENTOS ALL ROUND	 181
 LEVANTAMIENTOS	 187
Levantamientos básicos IAWA	188
- Peso muerto	188
- Sentadilla	188
- Press de banca	189
- Arrancada	190
- Dos Tiempos	191
Selección de levantamientos para competiciones internacionales	192
- Fuerza	193
- Cargada y Push Press	193
- Cargada y Press trasnuca	194
- Cargada continental al cinturón	195
- Cargada continental	195
- Cargada continental y Jerk	196
- Arrancada continental	196
- Dos Tiempos	196
- Cargada y Jerk trasnuca	196
- Arrancada	197
- Curl con trampa	197
- Zercher	197
- Pullover y Press desde el suelo	198
- Pullover y Push con puente (desde el suelo)	198

- Levantamiento Steinborn	199
- Peso muerto	199
- Levantamiento de Hack	199
- Peso muerto a horcajadas (Jefferson)	200
- Arrancada a una mano	200
- Dos Tiempos a una mano	200
- Peso muerto a una mano	201
- Levantamiento Ciavattone a una mano	201
- Levantamiento de Hack a una mano	202
- Zercher a una mano	202
- Medio levantamiento Gardner	202
- Press a una mano con mancuerna	203
- Arrancada a una mano con mancuerna	203
- Dos Tiempos a una mano con mancuerna	203
Equipamiento del levantador	204

ENTRENAMIENTO	207
Entrenamiento de la técnica	209
- Levantamientos a una mano	213
Entrenamiento para competición	214
- Fuerza-velocidad	215
- Fuerza-máxima	216
- Fuerza-resistencia	217
- Flexibilidad	218
- Trabajo complementario	218
- Programa de entrenamiento	219

INTRODUCCIÓN

En los primeros Juegos Olímpicos de la era moderna, Atenas 1896, hubo competición de levantamiento de peso: *“era una práctica bastante habitual en todos los clubes donde se compaginaba con el atletismo y la gimnasia. Por ello, en esta primera fase, el Levantamiento de Peso quedaba incluido dentro de las pruebas de atletismo”*¹. Los levantamientos que se hicieron fueron Dos Tiempos con los dos brazos y Arrancada a una mano. En la primera modalidad se impuso el danés Viggo Jensen, seguido del británico Launceston Elliot y del griego Sotirios Versis. A una mano danés y británico intercambiaron sus posiciones, con otro griego en tercera posición: Alexandros Nikolopoulos.

“Las crónicas dicen que el danés, Jensen, ganó el levantamiento a dos manos por estilo. ¿Cuál fue la razón? ¿Importaba realmente el estilo en aquellos días teniendo en cuenta que todos los levantamientos conllevaban que no se podía vulnerar las reglas? Creo que puedo dar una respuesta a estas dos preguntas.

Después de muchas investigaciones, he podido encontrar un testigo informado por Lawrence Levy (el juez de la competición junto al príncipe George) que aclara los comentarios respecto al estilo, así como el resultado. De acuerdo a Levy, los

dos levantadores empataron. El príncipe George deseaba dar el premio en el estadio al danés por mejor estilo, pero Levy protestó acaloradamente porque esto iba contra las reglas que sólo se apoyaban en un punto: las libras levantadas. El príncipe fue insistente y finalmente Jensen ganó la prueba a dos manos con 111 kilos (244 ½ libras) y Elliot ganó el levantamiento a una mano con 71 kilos (156 ½ libras).

Levy se sintió muy avergonzado después, al anochecer, cuando mientras estaba contemplando la iluminación del Palacio Real sintió una mano apoyada en su hombro y una voz que le decía: ¿Está usted más calmado ahora, señor Levy? Era el príncipe George que sonreía amablemente demostrando que había olvidado la acalorada discusión que habían mantenido mientras desempeñaban su labor de juez.

Incluso en aquellos Juegos Olímpicos, hace tantos años, los jueces parecían tener motivos para discutir.”

En ningún sitio se menciona que hubiese un campeón absoluto. Tampoco se hace referencia al peso corporal de los levantadores en aquel día. Volviendo a los datos aportados por la IWF, tanto Jensen como Elliot aparecen en el historial como ganadores de una medalla de oro y una de plata. En cualquier caso, si hay que decan-

1. Federación Española de Halterofilia. “Fedehalter”, número 5.

tarse por uno de los dos para otorgarle el honorífico título del “hombre más fuerte del mundo” de la época, la elección no puede recaer en otro que no sea Launceston Elliot a tenor de los kilos levantados. (Webster, 1976)

Los levantamientos de peso eran algo habitual en aquellas fechas. Sin tener que recurrir a las referencias típicas que aluden a hazañas de fuerza en tiempos remotos, autores, como Schödl (1992), nos hablan de levantamientos “*hechos bajo la autoridad profesional y la responsabilidad moral...*”, a mitad del siglo XIX. Para llegar a esto, parece lógico que tuviese que existir algún precedente. Consideramos que no es descabellado suponerlo en tabernas, ferias de pueblos, romerías o simplemente cuando se reunían algunos hombres, ya que era fácil que surgiese la controversia de comprobar quién era el más fuerte. La solución era muy sencilla: levantar un objeto. Es algo natural y ha debido ser la solución de muchas disputas desde hace más tiempo del que, quizá, seamos capaces de imaginar. Barriles de cerveza o vino, yunques, piedras o cualquier objeto suficientemente pesado era válido para tal efecto.

También tenemos noticias de luchadores, gimnastas y otro tipo de deportistas entrenando con sobrecargas en el siglo XIX. Con los más fuertes de entre ellos se organizaban, de vez en cuando, competiciones de levantamiento de peso. También se cruzaban desafíos entre forzudos, pugnando por ver quién era más fuerte (y por la cuantía de las apuestas que entre ellos se cruzaban). Tampoco faltaban las exhibiciones en salas de fiestas o en la

pista del circo, que permitieron que algún hombre fuerte se convirtiera en toda una estrella del espectáculo.

Cuando se disputa la prueba de Levantamiento de Peso en los Juegos Olímpicos de Atenas 1896, ya se habían celebrado un Campeonato del Mundo (Londres-1891), otro de Europa (Rotterdam-1896), así como alguna que otra competición internacional. Tampoco faltaban las competiciones —desafíos— exhibiciones llevadas a cabo por los denominados profesionales. Algunos de ellos, como Louis Durlacher (“*Profesor Attila*”), Frederick Müller (“*Eugen Sandow*”) o Louis Cyr, alcanzaron reconocimiento en todo el mundo.

Un día antes de celebrarse el VII Campeonato del Mundo de Halterofilia, el 10 de junio de 1905, en Duisburgo (Alemania), Italia, Dinamarca, Holanda y Alemania anunciaron la fundación de la *Amateur Athletic World Union*, el primer organismo encargado de controlar la halterofilia a nivel internacional. Un año más tarde se unió Suiza, seguido de Austria y Suecia. En 1912 llegaron Bélgica, Bohemia, Inglaterra, Finlandia Francia, Hungría, Portugal y Rusia, mientras que Noruega hizo lo propio en 1913. Esto desembocó, en 1920, en la fundación de la Halterophile International Federation. No era sino la consecuencia lógica del desarrollo que estaba experimentando un deporte que adquiría su propia personalidad a pasos agigantados.

Ciertamente los levantamientos que tenía lugar hace más de un siglo no son los mismos que podemos ver hoy en día en una competición de halterofilia moderna. Por ejemplo, en el Campeonato

del Mundo disputado en París en 1903, los participantes tuvieron que hacer los siguientes levantamientos: Sostener un peso horizontal al cuerpo, Swing a una mano, Arrancada a una mano, Press a dos brazos, Arrancada a dos brazos y Jerk a dos brazos. No obstante, es indiscutible que las raíces son estas y que la halterofilia es el deporte de levantamiento de peso por excelencia para el ser humano.

Pero al igual que aquellas competiciones fueron derivando en lo que a día de hoy conocemos como halterofilia, el árbol también se ha ramificado en otras direcciones. Todo aquel que, de un modo u otro, se acercaba al entrenamiento con sobrecargas, haciendo diferentes levantamientos para demostrar la fuerza en todo su cuerpo, era considerado levantador de peso. Los halterófilos empezaron a especializarse en sólo tres levantamientos (y en dos después de los Juegos Olímpicos de 1972). No tardaron en surgir aquellos que a los levantamientos empezaron a añadirles boxeo, lucha, equilibrios o ejercicios gimnásticos de todo tipo; fueron denominados físico-culturistas. Incluso entre estos hubo divisiones, puesto que hubo quienes se quedaron con aquellos ejercicios específicos para *“construir músculo”* y con ellos nació el culturismo. Y más tarde llegaron los chicos del powerlifting, que se centraron en sus tres *“levantamientos de fuerza”*. Nada de esto es criticable. Es la especialización, la evolución lógica que tiene lugar cuando alguien quiere ser el mejor en algo.

Es indudable que a día de hoy la halterofilia es el deporte hegemónico de levantamiento de peso con una barra cargada

con discos. Es uno de los más antiguos en el programa olímpico y hay bibliografía de él escrita en todas las lenguas. De las restantes modalidades (seguimos hablando de levantamiento de peso, no de deportes que utilicen barras y mancuernas para su entrenamiento) la más consolidada probablemente sea el powerlifting.

A este último deporte vamos a dedicarle la mayor parte de este manual, aunque los *“Levantamientos All-Round”* (a los que podríamos calificar como *“la halterofilia tal y como era en sus orígenes”*) también van a disponer de su espacio. Hay muy poco escrito sobre ellos en lengua española, por lo que, dentro de las limitaciones de este proyecto, esperamos contribuir a que aumente su popularidad entre los aficionados a los hierros. Si, además, ello ayuda a que alguien pueda mejorar sus marcas, el objetivo estará más que cumplido.

POWERLIFTING

POWERLIFTING

El powerlifting es un deporte que se practica con una barra cargada con discos de hierro de unas dimensiones determinadas, cuyo objetivo es levantar el mayor número de kilos que sea posible en tres ejercicios, denominados sentadilla, press de banca y peso muerto. En este orden es como se disputan en las competiciones oficiales. En ellas, cada participante dispone de tres intentos en cada uno de los levantamientos, valiendo para la suma total el intento válido de cada levantamiento en el que se haya conseguido la marca más alta. Dada la naturaleza del deporte y las características de los levantamientos, se puede decir que el powerlifting es un deporte de fuerza máxima.

Las competiciones se dividen en categoría femenina y masculina. Se establecen nueve categorías de peso para las mujeres (desde menos de 48 kilos y hasta más de 90 kilos) y diez para los hombres (desde menos de 56 kilos y hasta más de 125 kilos). Dependiendo de la edad se puede competir en subjunior (desde 14 hasta 18 años) en junior (desde 19 hasta 23 años) o en veteranos (a partir de 40 años, estableciéndose diferentes subdivisiones), aunque también está la categoría absoluta, en la que se puede participar una vez cumplidos los 14 años.

“Una modalidad de levantamiento de peso, una ramificación del deporte clásico

que enfatiza la fuerza pura sin hacer referencia a la forma y al equilibrio.

El powerlifting se desarrollo inicialmente en Estados Unidos y Canadá, cuyos levantadores, concentrados sólo en la fuerza, se sentían excluidos de las competiciones oficiales. En 1967 la Amateur Athletic Union comenzó a supervisar el deporte a nivel nacional en los Estados Unidos, y la Federación Internacional de Powerlifting, formada a partir de ciertos grupos de EE.UU. y otros 12 países, fue creada en 1972.



Andrés Gálvez

Una competición se compone de tres pruebas: El press de banca, levantamiento hecho en una posición supina que demuestra la fuerza del tren superior. La

*sentadilla, o flexión profunda de piernas, muestra la fuerza de las piernas. El peso muerto a dos manos, en el cual el levantador eleva el peso desde el suelo hasta la altura de las caderas en un solo movimiento, que pone a prueba la fuerza de la espalda baja y el agarre".*²

Del mismo modo se justifica el origen de este deporte en la que fue la “*publicación oficial de la International Powerlifting Federation*” (IPF), la revista “*The International Powerlifter*” (2007): “*Pero el levantamiento olímpico no resultaba atractivo para todos, por eso había hombres fuertes en el mundo que, por no ser capaces, no tener el físico apropiado, o por no ape-tercerles, no practicaban halterofilia*”.

La pujanza de los halterófilos soviéticos, que ya estaban desbancando a los estadounidenses de los primeros puestos en las competiciones internacionales, hace que estos busquen alternativas. Así nos encontramos a gente como Terry Todd, que superaba los 340 kilos en sentadilla, los 225 kilos en press de banca y “*hacía oficialmente en peso muerto 730 libras* (más de 330 kilos)”.

Nos resulta curioso lo de “oficialmente” y por eso lo entrecomillamos. Sobre todo porque, si no había competiciones ¿quién “*oficializaba*” estos levantamientos? Se trataba de levantamientos hechos “*en público*”, no durante un entrenamiento, y que generalmente eran presenciados por diferentes testigos, como redactores de alguna revista especializada y otros levantadores de prestigio.

2. “*The New Encyclopaedia Britannica*”. 15ª edición, 1988.

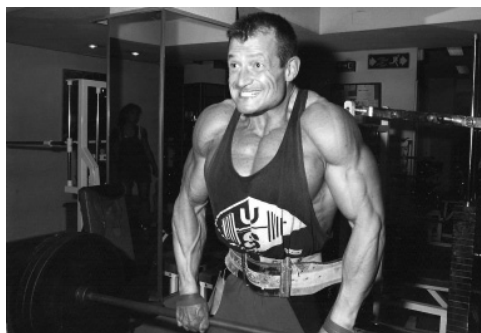
Las crónicas nos hablan también de Ronnie Ray y Dave Moyer, todavía en Estados Unidos, o del halterófilo Doug Hepburn y de Benoit Cote, en Canadá. Sin olvidarnos de las dos superestrellas de EE.UU.: el campeón olímpico Paul Anderson y el gran especialista en peso muerto Bob Peoples. También encontramos powerlifters en Australia a finales de los años 60: Bruce White (de quien se dice que hacía más de 275 kilos en peso muerto en la categoría de 67,5 kilos), Ron Modra y Ray Rigby.

A finales de la década de los 50 se empiezan a celebrar en Gran Bretaña competiciones de “*Strength Set Lifting*”, especialidad que se componía de curl de bíceps, press de banca y sentadilla, hechos en ese orden en competición. Las marcas más destacadas las consiguieron Eddie Kershaw, el primero en hacer sentadilla con 700 libras (317,5 kilos), Terry Perdue, primero en hacer press de banca con 500 libras (227,5 kilos), y Neil Whillock, primero en hacer peso muerto también con 700 libras. El campeonato británico de Strength Set lifting se estuvo disputando hasta 1965, periodo durante el que Bob Memery, de Liverpool, obtuvo cinco títulos. Fue entonces cuando el peso muerto sustituyó al curl de bíceps y el deporte empezó a denominarse powerlifting. El primer campeonato británico de powerlifting se celebró en 1966. Un año antes se había celebrado el primer campeonato nacional de EE.UU.

“Que el powerlifting se convirtiera en un deporte organizado, fue una bendición del cielo para muchos. No había levantamientos complicados. Ni trucos o espejos. Sólo

pura fuerza bruta. Había tres levantamientos que conocíamos bien y cuya popularidad iba en crecimiento. El curl fue eliminado pronto. Había límites en la cantidad de peso que se podía levantar y era fácil hacer trampa. Como se hizo con la “fuerza” en halterofilia, al curl se le dio la patada

El press de banca, la sentadilla y el peso muerto ponían en acción a los grandes grupos musculares. Si desarrollabas estos músculos, podías mover un buen montón de peso. La sentadilla era el pilar del programa de entrenamiento de cualquier hombre fuerte que hiciese honor a tal nombre, y aquellos tipos hacían presses en supinación (usualmente tumbados en el suelo). El press de banca vino después, en los cuarenta. ¿Qué hay del peso muerto? Representaba la mayor expresión de fuerza de todo el cuerpo”.³



Enrique Hevia

Varios encuentros previos entre franceses y británicos, en 1968, precedieron al primer match Estados Unidos-Gran Bretaña, celebrado en Los Ángeles, en 1970. El británico Ron Collins, en la categoría de

75 kilos, hizo 165-250-290-705 (en aquella competición el press de banca fue el primer levantamiento) y el estadounidense George Frenn levantó 819 libras (más de 370 kilos) en sentadilla, en la categoría de 110 kilos.

Todo esto desembocó en el que se denominó (y posteriormente se reconoció oficialmente como tal) “I Campeonato del Mundo de Powerlifting”. En realidad, aparte de los levantadores de EE.UU., sólo hubo representantes de Gran Bretaña (cuatro), y de Jamaica (uno). John Moody cuenta la historia:

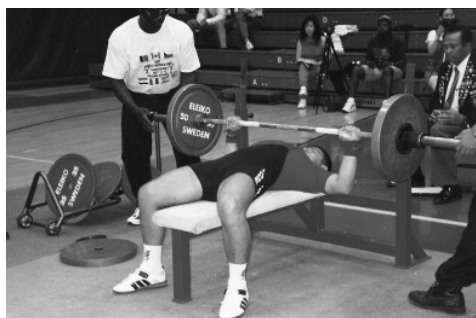
“A principios de los 70, los americanos, patrocinados por el gran mecenas deportivo Bob Hoffman, habían comenzado a organizar “campeonatos mundiales” no oficiales e invitaban a equipos de otros países a competir contra ellos. Esto se hacía cada año en noviembre, para celebrar el cumpleaños de Bob Hoffman. Así es como el campeonato del mundo masculino empezó a hacerse cada año en noviembre, fecha que se ha mantenido hasta la actualidad. ¡No hay mucha gente que lo sepa!”⁴

Con motivo de una de esas “fiestas de cumpleaños” de Bob Hoffman, los representantes de los países asistentes se reunieron en el Howard Johnsons Hotel de Harrisburg, Pensilvania, y fundaron la IPF. Fue el 11 de noviembre de 1972, siendo los artífices de este histórico hecho el propio Hoffman, Bob Crist, Clarence Jonson, Charles Gschwind y Rudy Sablo, de los

3. Glossbrenner, Herb. “Has powerlifting become a mockery of strength?”. Powerlifting USA, noviembre 1994.

4. Moody, John. “British powerlifting. How it all began”. International Powerlifter. Junio/Julio 2002.

Estados Unidos; George Fuster, de Gran Bretaña; Peter Fiore, de Zambia; Gilberto González, de Puerto Rico; Howard Hamilton, de Jamaica; y Bill Gvoich, de Canadá. El estadounidense Bob Crist fue elegido por sus compañeros para presidir el Comité Organizador del I Congreso Mundial de la IPF, que se celebraría el 8 de noviembre del 73 en el York Town Motor Inn, de York, Pensilvania. Allí se celebraron las primeras elecciones de la IPF, siendo elegidos: Bob Crist como presidente, Clay Patterson como secretario, Bob Hoffman como tesorero, y Terry Jordon, de Gran Bretaña, Rio Tambunan, de Indonesia, Peter Fiore, de Zambia, Frank Lamp, de Australia, Clarence Jonson, de EE.UU., y Miguel Torralba, de Venezuela, como vicepresidentes. Ese mismo año, y en el mismo lugar, se disputó el primer Campeonato del Mundo IPF, que fue en realidad el tercero en orden, ya que otros dos que se había celebrado previamente también fueron reconocidos por la nueva federación.



Félix Nájera

En la actualidad la IPF sigue dirigiendo el powerlifting a nivel mundial. Están afiliados a ella cerca de 100 países, además de las correspondientes federaciones continentales que también organizan compe-

ticiones para su región. La IPF organiza campeonatos mundiales de powerlifting para cada una de las categorías de sexo y edad establecida en el reglamento y, desde 1989, también lleva a cabo campeonatos mundiales para los especialistas en un solo levantamiento: el press de banca. Esta modalidad ha experimentado un crecimiento en estos años que ha superado las previsiones más optimistas.

El origen del powerlifting en España camina paralelo al del culturismo, aunque su desarrollo posterior haya sido bastante más lento. Realmente, la mayor parte de las primeras competiciones llamadas culturistas a primeros de los años 60, no eran sino pruebas de fuerza que incluían sentadilla, press de banca y press olímpico. La razón de esto era poder superar las trabas gubernativas que solían existir para conseguir el permiso pertinente, lo que era bastante más complejo si se solicitaba para una prueba de poses. Una vez llevados a cabo los levantamientos, y si el inspector de turno ya había abandonado el local, los chicos se ponían sus bañadores y hacían las poses de rigor. Se pueden encontrar resultados de este tipo de competiciones en la revista "Las Pesas": el "II Torneo Culturista del Gimnasio Pross", celebrado el 21 y 22 de diciembre de 1963 en Barcelona (que nos hace pensar que hubo un primer torneo); el "I Trofeo Manuel Conesa", el 26 de mayo de 1964, en Madrid; un "concurso de sentadillas" en Barcelona y otro de "fuerza culturista" en Bilbao, ambos en 1965, son algunos de los botones de muestra.

La primera vez que se disputa una competición con los tres levantamientos de

potencia parece ser que fue el 26 de mayo de 1964, fecha en que se lleva a cabo el “*Trofeo Manuel Conesa de culturismo pesado*”. Los levantamientos que integraron el campeonato fueron el press olímpico (conocido como “fuerza”), la sentadilla, el press de banca y el peso muerto. Tuvo lugar en el entonces popular gimnasio madrileño “*Guzmán El Bueno*”. El total más alto, 700 kilos, lo consiguió el gigante venezolano Hely Socorro, con 110 en press olímpico, 200 en sentadilla, 160 en banca y 230 en peso muerto. También tomaron parte en la prueba Jacinto Molina y Pierre Demange, quienes años más tarde participarían activamente en competiciones de powerlifting.

Durante la década de los 70 se siguieron organizando campeonatos de powerlifting con regularidad en Cataluña, Levante, Madrid (con el “*Trofeo Muvia*” como cita obligada para los levantadores nacionales de aquella época) y Castilla-León, por lo que el nacimiento del Campeonato de España parecía sólo cuestión de tiempo. Este se celebra por primera vez el 31 de marzo y el 1 de abril de 1979 en Móstoles (Madrid). Participaron en él levantadores que lo han sido todo en este deporte, como Rafael López, Eduardo Hernández, Juan Hernández, Fermín Gijón, José Rodríguez Bernal, Ricardo Cros o Mario Alberto Schoendorff. Alguno de ellos todavía sigue en activo.

En la “*Copa de España-1991*”, que tuvo lugar en Marbella (Málaga), participaron por primera vez mujeres en una competición nacional, pero no fue hasta dos años más tarde cuando se celebró el primer campeonato de España. Nuestras mujeres

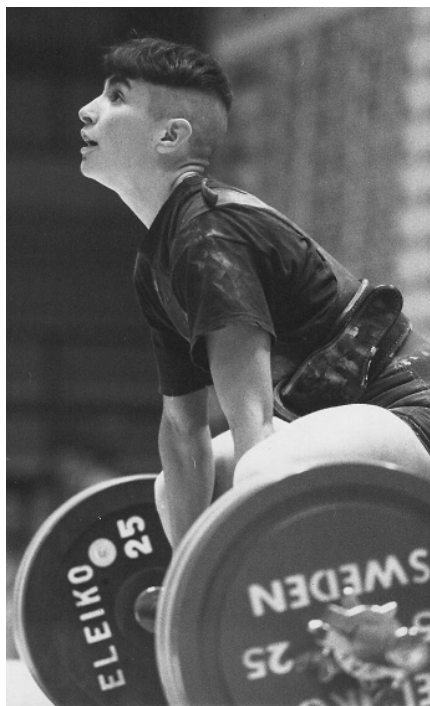
se tomaron el powerlifting muy en serio y durante un buen número de años nos presentó un equipo en el que se integraban algunas de las levantadoras más fuertes del mundo. Silvia Susana Rodríguez, Gloria Doncel, Ángela Lillo, Gema Cristóbal, Gema Orellana, Isabel García, Silvana Villegas o Paquita Escandell, por dar algunos nombres, luchaban por las medallas de su categoría de peso en campeonatos europeos y mundiales. De la pugna habida entre ellas salió lo que hasta ahora es el mayor éxito que se ha conseguido en cualquier deporte de levantamiento de peso en España: el título mundial absoluto conseguido por Gema Cristóbal (quien entonces todavía tenía edad “*júnior*”), en 1993, en la categoría de -52 kilos.



Gema Orellana

También entre los hombres se han conseguido importantes éxitos, con medallas en campeonatos de todas las categorías de edad e incluso récords mundiales. A riesgo de dejarnos a alguien en el tintero, sentimos que tenemos que añadir a los anteriores los nombres de Eduardo Cruz, Manuel Martínez, Ramón Torregrosa, Felipe Hernández, Fernando Jiménez, Firás Kichi, Alejandro Rodríguez, Apolonio Rodríguez, José Manuel Perales, Fermín

Romero, Jorge González, Andrés Gálvez, Benjamín Oria, Juan Doncel, Stephan Plu-mart, José Francisco Blánquez Moya, Luis Miguel Jiménez... Todos ellos (y alguno más que olvidamos) han representado a España internacionalmente dejando muy alto nuestro pabellón.



Gema Cristóbal

Desde 1984 los designios del powerlifting en España los conduce la Asociación Española de Powerlifting (AEP). Visto el desarrollo que este deporte tiene en nuestro país, se podría considerar que la labor que se ha hecho desde este organismo es muy mejorable. Ciertamente, así es, pero siendo medianamente consciente de los medios disponibles y haciendo un examen profundo de los logros obtenidos, sólo podemos calificar el trabajo

llevado a cabo desde AEP como de muy bueno. Sencillamente, el hecho de haber mantenido unido al colectivo de levantadores de powerlifting españoles durante más de 25 años (con todas las vicisitudes surgidas en este tiempo) y que se haya celebrado anualmente el Campeonato de España (sin fallar una sola vez), nos parece muy importante. Además, esto no ha sido lo único. Todo lo logrado ha partido desde el esfuerzo de grupos (muy pequeños) de gente arrojando a un presidente y prácticamente sin medios económicos. Los presidentes de la AEP en todos estos años han sido: Mario Alberto Schoendorff, Jesús Mario Muñoz, Fermín Gijón, Ramón López, Lucio Doncel, José Luis Martínez Jarque, Luis Tudela (secundado por Alejandro Rodríguez), José Francisco Blánquez y, nuevamente, Luis Tudela.

Regresando al powerlifting como deporte, tenemos que decir que es ideal para aquellos que buscan mejorar físicamente, ser más fuertes sin excesivas exigencias técnicas. Los avances iniciales son sustanciales, algo que se agradece mucho. El powerlifting, sus métodos de entrenamiento, produce una gran auto-satisfacción. Compites contra ti mismo. El gran desafío es desarrollar las capacidades físicas hasta el límite. Es un medio de expresión personal tremendamente efectivo. El hecho de que no se precisen grandes dosis de velocidad para completar sus levantamientos y que la movilidad requerida sea poca, permite una longevidad a sus adeptos como pocos deportes pueden igualar. No es extraño encontrarse competiciones con participantes cuyo rango de edad se extiende desde los 14 años hasta más de los 80.

Tiene dos problemas que le limitan el crecimiento y que con el paso del tiempo no se han podido superar. Uno de ellos es la situación caótica que tiene en Estados Unidos, el país con mayor número de levantadores de powerlifting del mundo. En 1996, Judd Biasiotto hablaba de veinte asociaciones “*activas*” en EE.UU. Todas organizaban su propio campeonato nacional, e incluso alguna de ellas hacía divisiones entre “*con control doping y sin control doping*”. Y, para rizar más el rizo, entre estas últimas algunas lo dividían entre “*puros*” (no habían tomado una sustancia prohibida en su vida), “*un año, dos años, etc.*” (el tiempo que llevaban sin tomar sustancias prohibidas). Como bien decía el autor, “*los campeones nacionales salen hasta de debajo de las piedras*”. Poco se puede hacer, por no decir nada, desde el resto de los países al respecto, pero lo cierto es que la imagen que se transmite es peor que mala. Desgraciadamente, para empeorar la situación, alguna de estas pseudo federaciones recibe mucha cobertura en la “*prensa del músculo*”, convirtiéndose en la “*imagen*” (totalmente equivocada) que les llega a los aficionados. Llama la atención los kilos que levantan sus afiliados (sin control dopaje y con libertad total en el uso del equipamiento, además de la laxitud de sus reglamentos) y se les “*vende*” como “*los más fuertes*”. ¡Qué pena cuando a alguno de ellos les da por participar en competiciones IPF! La diferencia que experimentan sus totales habla por si sola.

El segundo problema es la carrera loca que se está llevando a cabo con el equipamiento del levantador. La influencia que muestran los fabricantes de prendas

específicas para powerlifting en la dirección del deporte es, cuanto menos, peli-grosa. Si un hombre levanta 150 kilos en un press de banca y solo por ponerse una camisa aumenta esa marca hasta 225 kilos, es que algo no anda bien.

A pesar de esto, consideramos que el futuro del powerlifting como deporte no pinta nada mal. Su práctica resulta muy satisfactoria y, al fin y al cabo, eso es lo importante: que seamos muchos haciéndolo y no cuánta gente esté presenciando lo que hacemos. Como bien decía el citado Glossbrenner: “*Como deporte espectáculo me quedo con la halterofilia, pero para practicarlo el powerlifting resulta mucho más gratificante*”.

