

TECNICA Y EJECUCION EN EL LEVANTAMIENTO DE PESAS

El levantamiento de pesas es una disciplina deportiva que requiere una combinación de fuerza, técnica y disciplina. La ejecución correcta de los movimientos es crucial no solo para maximizar el rendimiento, sino también para prevenir lesiones. Este deporte se basa en el levantamiento de pesas en dos modalidades principales: el **arranque** (snatch) y el **envío** (clean and jerk). Ambas exigen una técnica precisa y una ejecución controlada que depende en gran medida de la postura, el control de la respiración y la correcta distribución del peso.

LA TÉCNICA EN EL LEVANTAMIENTO DE PESAS

En primer lugar, es esencial comprender que una buena técnica no solo optimiza el levantamiento, sino que también protege al atleta de posibles lesiones. En el caso del **arranque**, el objetivo es levantar la barra del suelo hasta por encima de la cabeza en un solo movimiento fluido. Este movimiento requiere una excelente movilidad en la cadera, los hombros y los tobillos. Los pies deben estar alineados correctamente desde el inicio, y el levantador debe mantener la espalda recta y el abdomen apretado para evitar lesiones en la columna vertebral.

El **envío**, por otro lado, implica dos movimientos: el "clean", que es el levantamiento de la barra hasta los hombros, y el "jerk", que es el movimiento de levantar la barra por encima de la cabeza. En el clean, es crucial utilizar la explosividad de las piernas para elevar la barra mientras se mantiene la espalda recta. En el jerk, los brazos deben empujar la barra hacia arriba de manera sincronizada con un "split" (división de los pies) o un "push press" (empuje con los pies juntos), dependiendo de la técnica preferida por el atleta.

PRINCIPALES PUNTOS DE EJECUCIÓN

Uno de los puntos más importantes de la ejecución del levantamiento de pesas es la **posición inicial**. En ambas modalidades, la barra debe descansar sobre el suelo en una posición que permita un agarre cómodo y seguro. Las manos deben colocarse de forma que, al levantar, los brazos estén completamente extendidos y la espalda recta, sin comprometer la alineación natural de la columna.

El **movimiento de despegue** es crucial, y debe realizarse con un impulso coordinado de las piernas y los brazos. Durante el movimiento, la barra debe mantenerse lo más cerca posible del cuerpo, evitando que se desplace hacia adelante, lo que podría generar desequilibrios y dificultades al levantarla. En el caso del **arranque**, el movimiento debe ser rápido y explosivo, mientras que en el **envío** se hace necesario un control gradual de la barra al elevarla por encima de la cabeza.

PREVENCIÓN DE LESIONES

El levantamiento de pesas, cuando se ejecuta correctamente, es un deporte seguro, pero las malas técnicas pueden derivar en lesiones. Es fundamental mantener una postura adecuada durante todo el levantamiento, evitando que la espalda se curve de manera peligrosa. La **respiración** también juega un papel clave; se recomienda inspirar antes de iniciar el levantamiento y mantener la presión abdominal mientras se realiza el esfuerzo para estabilizar el core.

El entrenamiento debe incluir no solo la técnica de los levantamientos, sino también ejercicios de **fortalecimiento** y **flexibilidad** que mejoren la movilidad y la resistencia muscular. Además, realizar calentamientos adecuados antes de cada sesión es esencial para preparar los músculos y evitar lesiones.

1. ¿Cuál es la principal característica de la técnica en el levantamiento de pesas?
 - a) Levantar la barra lo más rápido posible
 - b) Mantener la espalda recta y la postura adecuada
 - c) No utilizar los pies
 - d) Aumentar el peso rápidamente

2. ¿Qué modalidad implica levantar la barra por encima de la cabeza en un solo movimiento?
 - a) Clean and jerk
 - b) Arranque
 - c) Press de banca
 - d) Peso muerto

3. En el levantamiento de pesas, ¿cuál es una de las principales causas de lesiones?

- a) Mantener la barra cerca del cuerpo
- b) No tener control sobre la respiración
- c) Realizar el movimiento de forma rápida y sin control
- d) No utilizar calentamiento previo

4. En el **envío**, ¿qué acción es clave para levantar la barra por encima de la cabeza?

- a) Utilizar solo los brazos
- b) El uso de las piernas y el impulso en el jerk
- c) Realizar el movimiento de forma lenta
- d) Mantener los pies siempre alineados

5. ¿Qué se recomienda para prevenir lesiones en el levantamiento de pesas?

- a) Realizar los levantamientos de forma muy rápida
- b) Mantener una postura adecuada durante todo el levantamiento
- c) Levantar más peso de lo que se puede
- d) Realizar únicamente levantamientos de bajo peso