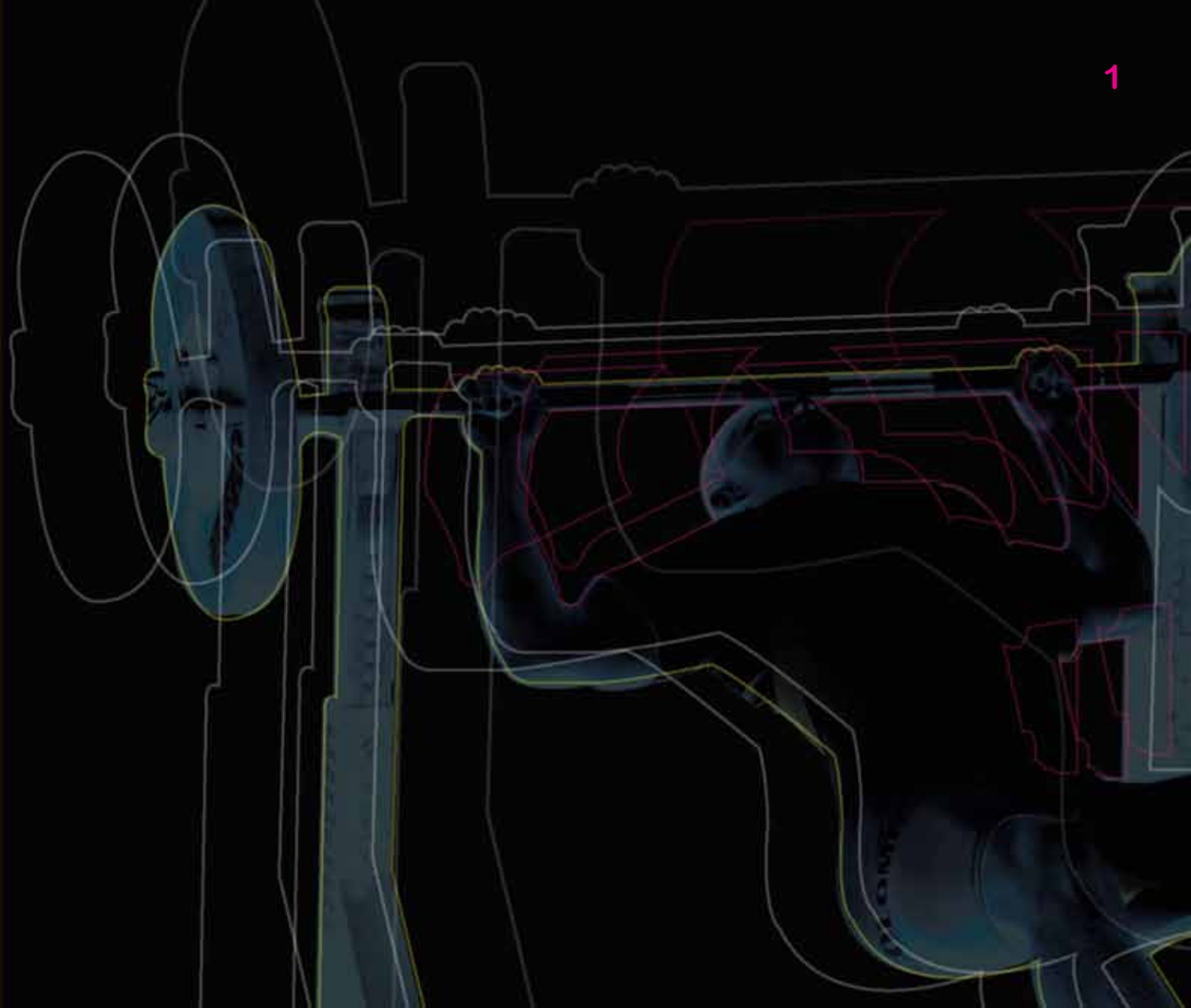


levantamiento de pesas paralímpico



LEVANTAMIENTO DE PESAS PARALÍMPICO (Powerlifting)

El levantamiento de pesas paralímpico es un deporte adaptado para la práctica de personas con discapacidad física. Esta disciplina se basa en el desarrollo de la fuerza máxima.

En el levantamiento de pesas paralímpico la forma organizativa y el reglamento es similar al levantamiento olímpico, pero el ejercicio de competencia es diferente. Mientras en la disciplina olímpica se realiza Arranque y Enviñ, en el levantamiento paralímpico el ejercicio empleado es el Press de Pecho Plano.

El objetivo del levantamiento de pesas es levantar el mayor peso posible en tres intentos que realiza cada deportista. De esos intentos se

selecciona el mejor movimiento de los tres. La competencia se realiza en un banco plano diseñado para la práctica del deporte. Los deportistas paralímpicos se acoplan muy bien y han logrado marcas que sorprenden y generan admiración.

Esta disciplina paralímpica se encuentra regida a nivel internacional por el Comité Paralímpico Internacional, IPC, y coordinado por el Comité Técnico de Halterofilia.

HISTORIA DEL LEVANTAMIENTO DE PESAS PARALÍMPICO

Hace su aparición en los Juegos Paralímpicos de Tokio 1964 bajo el nombre de weightlifting. En este certamen solamente competían levantadores con lesión medular. Más adelante se tomó la decisión de permitir la participación de deportistas con otras discapacidades físicas y finalmente en la Asamblea General de Barcelona 1992 se decide que todas las discapacidades físicas participen en un solo grupo distribuidos en categorías de peso corporal y se le dió el nombre de powerlifting.

Debido al elevado nivel técnico, la planificación y el mejoramiento constante de las marcas registradas lo han llevado a un rápido crecimiento a nivel mundial.

En los Juegos Paralímpicos de Barcelona en 1992, participaron 25 países en las competencias de Powerlifting. La cantidad de participantes aumentó al doble en los Juegos de Atlanta de 1996 con la participación de 58 países. Para las paraolimpiadas del año 2000 se tenía ya un número de 115 países inscritos, con más de 5.500 atletas masculinos en el ranking de las diferentes categorías.

La clasificación a los Juegos Paralímpicos se realiza por marca, la cual debe ubicar al deportista dentro de los diez primeros del ranking mundial, esta marca se debe realizar en eventos oficiales del International Paralympic Committee.

El Powerlifting también ha alcanzado gran desarrollo en la rama femenina desde que se permitió su participación en los Juegos Paralímpicos Sídney 2000. En los Juegos Paralímpicos de Bejin en 2008, se registraron marcas que sorprenden por su registro y calidad técnica, a nivel de nuestro continente sobresalen las pesistas Mexicanas con su mayor exponente Amalia Pérez, Medallista de Oro en Beijing.



HISTORIA LEVANTAMIENTO DE PESAS PARALÍMPICO EN COLOMBIA.

El levantamiento de pesas paralímpico llegó al país en el año 2003. Dos estudiantes de último semestre de Cultura Física y Deporte e Ingeniería Mecánica proponen construir un banco y diseñar una metodología para la enseñanza del deporte. Este proyecto es apoyado en la Liga de Discapacitados de las Fuerzas Armadas de Colombia. Después de seis meses de iniciar el proyecto se realizó el primer torneo interno en la liga y en octubre de 2003 en la ciudad de Neiva se realiza el primer torneo nacional interligas de levantamiento de pesas paralímpico, con un grupo de siete delegaciones para un total de trece deportistas.

Esta disciplina formó parte del programa de los I Juegos Nacionales Paralímpicos donde se registraron 32 deportistas de doce delegaciones. En este evento Bogotá se llevó 5 medallas de oro y Atlántico 2 de oro donde se hicieron las primeras marcas nacionales

En los II Juegos Nacionales Paralímpicos, celebrados en 2008 en la ciudad de Cali, el nivel técnico fue más alto. Jainer Cantillo de la categoría 60 kg, al levantar 175 kg impone un Récord Parapanamericano y se presenta como

la figura principal del evento.

En septiembre de 2005, en los Juegos Mundiales para deportistas con lesión medular y amputación, celebrados en Río de Janeiro, se hizo la primera presentación de un grupo de pesistas paralímpicos colombianos en un torneo internacional.

En este certamen Yesid Marín, con una marca de 127.5 kg, en la categoría de 82 kg obtiene medalla de plata. Javier González, con una marca 135 kg, en la categoría de 100 kg obtiene medalla de plata. Tomás Velásquez, con una marca de 127.5 kg, obtiene la medalla de Bronce total dos medallas de plata y una de bronce.

La segunda participación internacional de Colombia se dio en agosto del 2007 durante los Juegos Parapanamericanos de Río de Janeiro. El equipo colombiano estaba conformado por cinco deportistas. El deportista Jainer Cantillo logra una medalla de Bronce. Sobre sale también el quinto puesto de Tomas Velásquez con una marca de 165kg.

En septiembre de 2008 Colombia participa en los Juegos Paralímpicos de Beijing. Esta fue la primera vez que Colombia clasificó en levantamiento de pesas a unos juegos paralímpicos. Se obtuvo un sexto lugar y un nuevo récord Panamericano con 160kg. Convirtiéndose en la actuación más importante hasta ahora.

En 2006, Gladys Sánchez de Bogotá realiza sus primeros registros nacionales y mantiene una evolución permanente en su marca. En los II Juegos Paralímpicos Nacionales Gladys Sánchez se presenta en la categoría de 60 kg obteniendo medalla de oro. En Noviembre de 2009 esta deportista registra una marca de 70 kg que se puede considerar para un registro internacional.



BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD.

El entrenamiento de un deporte en las personas con discapacidad genera cambios positivos en la salud y mejora notablemente la capacidad funcional del practicante discapacitado, aunque no es capaz de restablecer el deterioro producido por la discapacidad.

Uno de los exponentes de estos hechos es el alto nivel de forma física que consiguen los deportistas participantes en deportes adaptados. Cuando la fuerza y masa muscular están limitadas a causa de la discapacidad, el entrenamiento a una baja intensidad amplía la potencia de los músculos funcionales compensando en cierto modo los no funcionales. El levantamiento de pesas mejora notablemente la fuerza muscular, así como la adecuada nutrición, flexibilidad y resistencia de las superficies articulares. Esta práctica ayuda a prevenir las deformidades atróficas, aumenta la independencia en los movimientos diarios de la persona en condición de discapacidad y aumenta la masa muscular del tronco debido al entrenamiento regular.

Además, el levantamiento de pesas paralímpico tiene una ventaja más, a medida que el deportista presenta cambios exitosos, se siente más dueño de su cuerpo y de su vida privada,

mejorando la imagen de sí mismo y sintiéndose más seguro.

En el trabajo con las personas que han perdido la movilidad del tren inferior, la cintura superior alcanza una mayor importancia, ya que esta parte del cuerpo busca remplazar los movimientos de los miembros inferiores. Por ello se debe tener en cuenta la intensidad y volumen de los ejercicios en la etapa de iniciación en el levantamiento de pesas, así se logrará prevenir lesiones que podrán afectar el entrenamiento y la movilidad del deportista.

El proceso de enseñanza y entrenamiento son inseparables de la práctica deportiva en su etapa de iniciación. La formación de hábitos, la alimentación de conocimientos generales y específicos, el desarrollo de cualidades físicas motoras y cualidades volitivas son elementos necesarios para la formación de un atleta en la etapa de iniciación. Esta metodología tiene como objetivo contribuir a la formación de atletas con discapacidad física en el Levantamiento de Pesas Paralímpico.

IMPLEMENTACION PARA LA PRÁCTICA LEVANTAMIENTO DE PESAS PARALÍMPICO UNIFORME Y EQUIPO PERSONAL

El deportista deberá presentarse a la competencia con la vestimenta reglamentaria, en forma ordenada y en buen estado.

* El traje o trusa

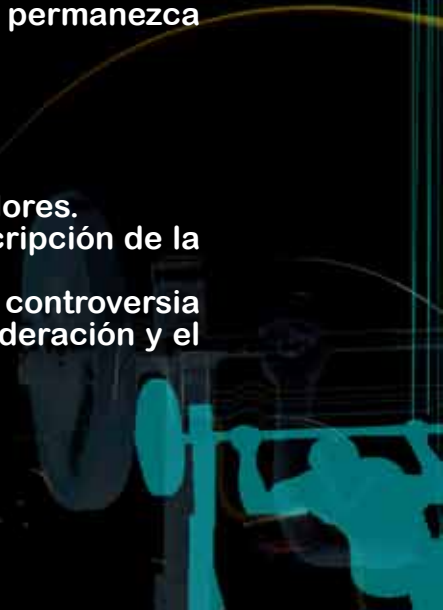
La trusa del levantador consiste en un traje de levantamiento de una pieza con tirantes. Las piernas no medirán menos de 10 cm de largo y podrán llegar hasta los tobillos e incluir una tira elástica que pase por debajo del pie.

El traje es de material elástico limitado, como lycra o algodón con elastante. Debe ser de una capa, sin parches ni rellenos.

Los tirantes deberán estar sobre los hombros durante todo el tiempo que el levantador permanezca sobre la plataforma.

* Camiseta

Debajo de la trusa o traje deberá llevarse una camiseta que podrá ser de uno o varios colores. Debe ser lisa o la camiseta oficial de la competición. Sólo llevará la identificación o inscripción de la nación del levantador, o federación nacional o regional, o el logo de patrocinadores. No está permitida ninguna identificación que pueda ser ofensiva o que pueda ser motivo de controversia en el deporte. El logo del patrocinador también debe ajustarse a las exigencias de la Federación y el I.P.C.



* Cinturón

Los competidores podrán usar un cinturón. Cuando lo hagan, este deberá estar fuera del traje es opcional pero se debe reportar su uso en el pesaje para que sea autorizado.

El cinturón puede ser de hebilla o de brake para ser aceptado en competición debe cumplir con las siguientes dimensiones.

- Anchura máxima del cinturón 100 mm.
- Grosor máximo 13 mm en la parte más gruesa.
- Anchura interior de la hebilla 110 mm máximo.
- Anchura exterior de la hebilla 130 mm máximo.
- Anchura de la presilla 50 mm máximo.

* Vendas

Sólo están permitidas las vendas comerciales de una sola capa de textura elástica y cubiertas con poliéster, algodón o una combinación de ambos materiales. Están estrictamente prohibidos los vendajes de goma o sustitutos engomados para utilizar en las muñecas.

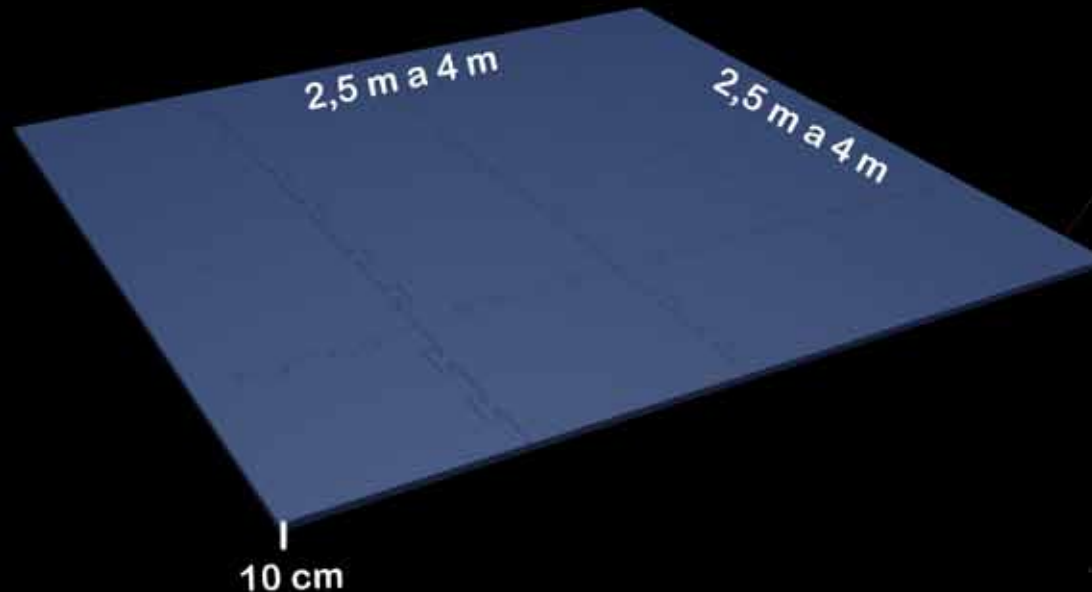


IMPLEMENTACIÓN Y ESPECIFICACIONES

Plataforma

Todos los levantamientos tendrán lugar sobre una plataforma que mida 2,5 m x 2,5 m como mínimo y 4 m x 4 m como máximo.

La superficie de la plataforma debe ser plana, firme, no deslizante y nivelada. No deberá exceder 10 cm de altura desde el suelo a su superficie. Cuando se celebre Powerlifting en un escenario elevado del suelo, deberá proporcionar una rampa con el piso no deslizante para el acceso de las sillas de ruedas. Si es posible, una segunda rampa para la salida será de gran ayuda para ahorrar tiempo.



La barra

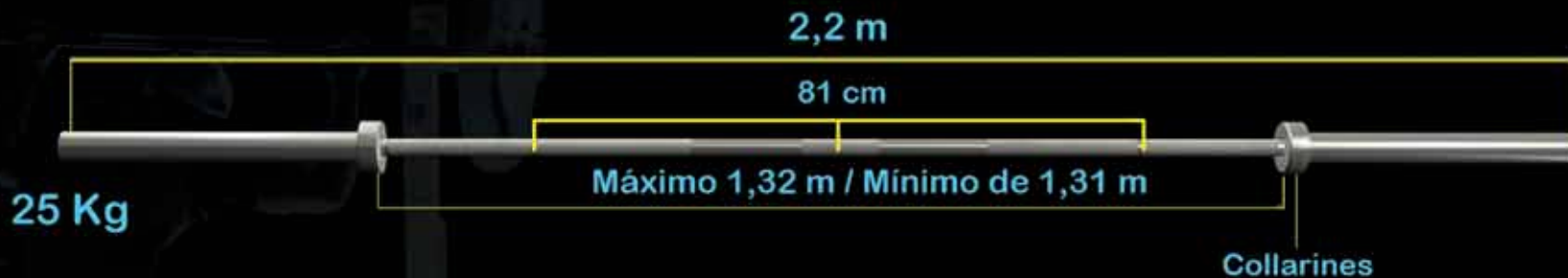
La barra será una barra de Powerlifting aprobada por el Powerlifting del IPC.

En las competiciones de Powerlifting organizadas bajo las reglas de Powerlifting del IPC sólo se utilizarán barras con discos.

La barra no deberá cambiarse durante la competición a menos que esté doblada o dañada de alguna forma. La barra será recta, bien moldeada y estirada. Deberá estar acorde con las siguientes dimensiones:

- La longitud total será máximo de 2,2 m.
- La distancia entre los collarines interiores será máximo de 1,32 m y mínimo de 1,31 m.
- El diámetro de la barra no excederá de 29 mm ni será menor de 28 mm.
- El peso de la barra y collarines debe ser 25 Kg.
- El diámetro de la camisa giratoria será máximo de 52 mm y mínimo de 50 mm.

Deberá haber dos marcas grabadas en la barra o hechas con cintas que deben medir entre sí 81 cm.



Discos

Todos los discos deberán tener la aprobación de Powerlifting del IPC y estar de acuerdo a lo siguiente:

Todos los discos usados en la competición deberán pesar su valor correcto expresado con un error máximo de 0.25 %.

El diámetro del agujero interior del disco será de un máximo de 53 mm y un mínimo de 52 mm.

Los discos deberán estar en la siguiente escala: 1.25 kg – 2.5 kg – 5 kg – 10 kg – 15 kg – 20 kg – 25 kg y 50 kg.

Para el récord se podrán usar discos más ligeros para conseguir un peso de, por lo menos, 500 gr más que el récord existente.

Los discos deben estar cubiertos con goma entre 10 kg a 50 kg y ajustarse al siguiente código de color:

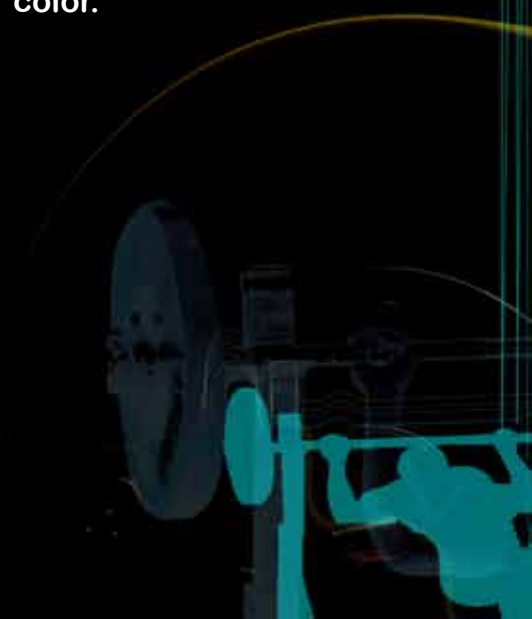
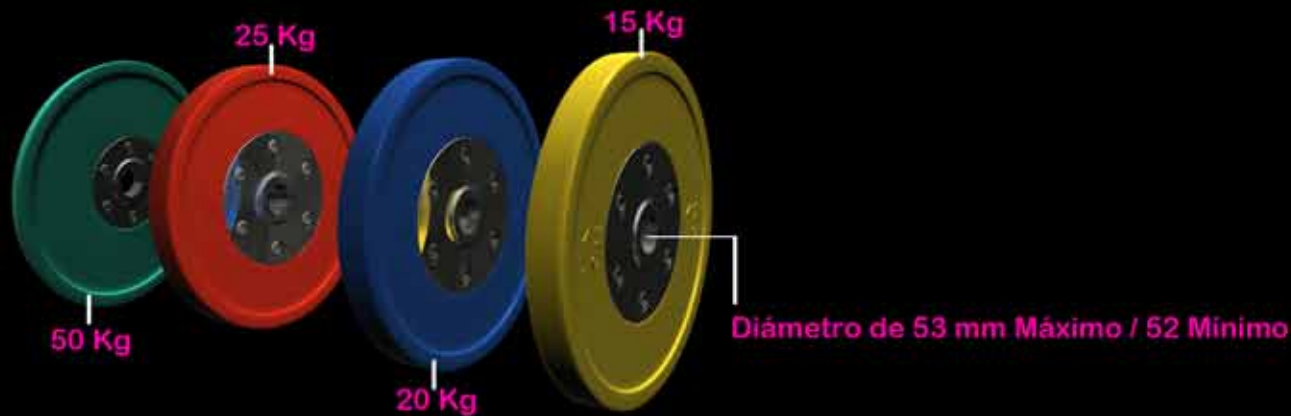
50 kg = verde.

25 kg = rojo.

20 kg = azul.

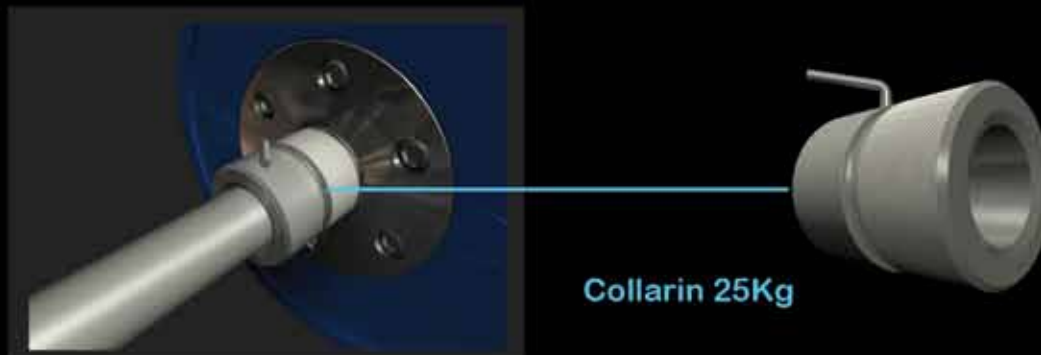
15 kg = amarillo.

10 Kg y menos, de cualquier color.



Collarines

Siempre se utilizaran collarines en las competiciones que deben pesar 2.5 kg cada uno.



El banco

Para todas competiciones nacionales e internacionales el banco será de una robusta construcción y proporcionará máxima estabilidad. Deberá estar acorde a las siguientes dimensiones:
La longitud del banco será de 2,1 m y será plano y nivelado.

El cuerpo principal tendrá un ancho de 61 cm pero para una distancia de 70,5 cm desde la parte final de la cabeza, el ancho será de 30,5 cm dejando dos hombros iguales de 152.50 mm.

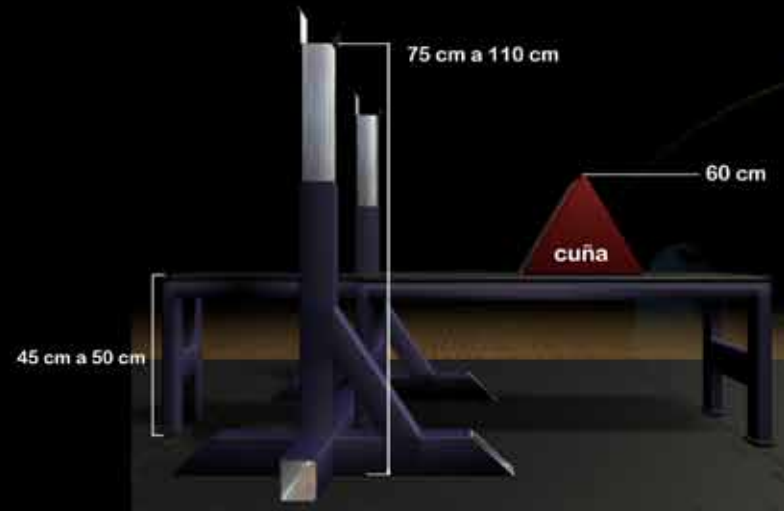
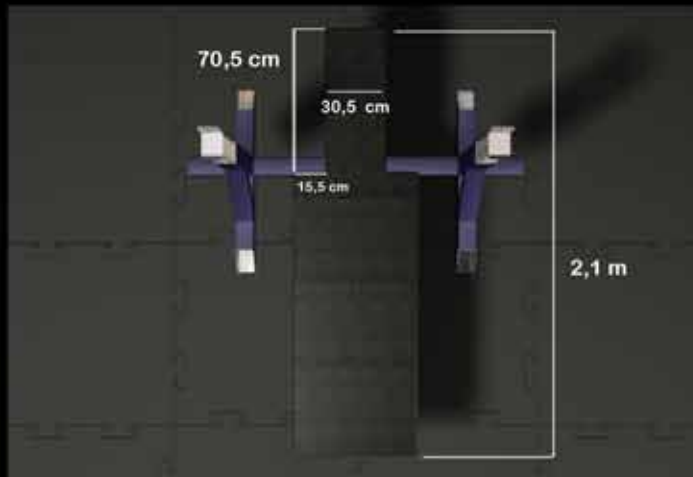
La altura del banco no será menor de 45 cm y no superará los 50 cm medidos desde el suelo a la superficie gateada del banco, sin que ésta sea abatida o comprimida.

La altura de los soportes, tanto en los regulables como en los fijos, será de una altura mínima de 75 cm y máxima de 110 cm, medidos desde el suelo a la posición de descanso de la barra. La anchura mínima entre el interior de los soportes será de 110 cm.

Cuña

Sólo los levantadores de parálisis cerebrales están autorizados al uso de una cuña personal.

Las dimensiones deben estar de acuerdo con los requerimientos anatómicos del levantador. La longitud no debe exceder los 60 cm.



Luces

Los jueces deberán tener un sistema de luces para poder indicar sus decisiones con ellas. Cada juez utilizará una luz blanca y una luz roja, con las que indicarán intento válido o intento nulo respectivamente. Las luces estarán dispuestas horizontalmente para corresponder a las posiciones de los tres jueces. Deben estar conectadas para que se iluminen juntas cuando son accionadas por los tres jueces.

Para casos de emergencia, por ejemplo una avería del sistema eléctrico, los jueces estarán provistos con banderillas o paletas blancas y rojas para comunicar sus decisiones.



NORMAS GENERALES DEL REGLAMENTO

Son aceptados para competir deportistas con discapacidades físicas: lesión medular, amputados, parálisis cerebral, enanismo y otras que cumplan con el diagnóstico médico para la práctica del levantamiento de pesas paralímpico.

Las categorías están dadas por peso corporal. Son diez en la rama femenina y diez en la rama masculina.

Categorías de peso femenino:

Hasta 40 kg. Desde 40,01 hasta 44 kg. Desde 44,01 hasta 48 kg. Desde 48,01 hasta 52 kg. Desde 52,01 hasta 56 kg. Desde 56,01 hasta 60 kg. Desde 60,01 hasta 67,50. Desde 67,51 hasta 75 kg. Desde 75,01 hasta 82 kg. De 82,01 kg en adelante.

Categorías de peso masculino:

Hasta 48 kg. Desde 48,01 hasta 52 kg. Desde 52,01 hasta 56 kg. Desde 56,01 hasta 60 kg. Desde 60,01 hasta 67,5 kg. Desde 67,51 hasta 75 kg. Desde 75,01 kg hasta 82,5 kg. Desde 82,51 hasta 90 kg. Desde 90,01 hasta 100 kg. De 100,01 kg en adelante.

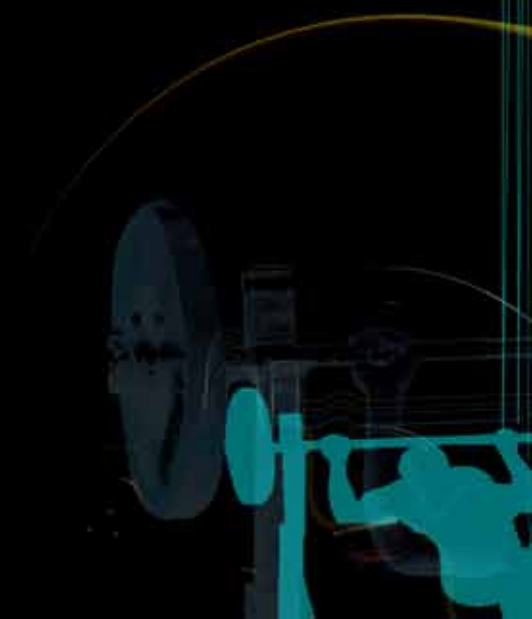
Para los deportistas amputados en el pesaje se tendrá en cuenta la altura de la amputación para añadir el peso correspondiente:

* Por cada amputación a través del tobillo: $\frac{1}{2}$ kg hasta 67,5 kg. $\frac{1}{2}$ kg desde 67,51 kg hasta más de 100 kg

* Por cada amputación debajo de la rodilla: 1 kg hasta 67,5 kg. $1 \frac{1}{2}$ kg desde 67,5 kg hasta más de 100 kg

* Por cada amputación por encima de la rodilla: $1 \frac{1}{2}$ kg hasta 67,5 kg. 2 kg desde 67,51 kg hasta más de 100 kg.

* Por cada desarticulación de la cadera: $2 \frac{1}{2}$ kg hasta 67,50 kg. 3 kg desde 67,51 kg hasta más de 100 kg.



Sistema de competencia:

Está permitido ajustarse al banco para impedir movimientos involuntarios. Se pueden usar dos correas para atarse de los tobillos y de la cadera, lo más bajo posible para amputados. Este amarre lo puede hacer solamente el atleta, el entrenador y los cargadores.

Ya en posición en el banco se debe tomar la barra rodeándola completamente con la mano, enseguida saca la barra de los soportes, o puede pedir ayuda de los cargadores.

Una vez recibida la barra con los brazos totalmente extendidos y codos bloqueados espera la señal del juez central de inicio, que corresponde a la voz de “baja” o “start”. La orden se dará cuando la barra esté quieta.

Después de recibir la señal de inicio, el deportista debe bajar la barra hasta tocar el pecho y realizar una pausa visible. Después iza la barra hasta lograr la extensión total de los brazos. La barra debe mantenerse quieta hasta que el juez dé la señal de “guarda” o “rack”.

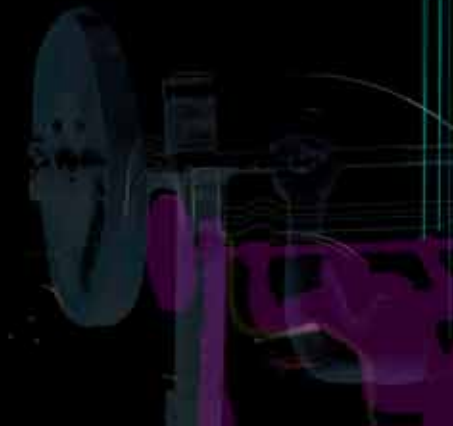
Al terminar el levantamiento, el deportista abandonará el banco. En ese momento los tres jueces emitirán su veredicto. Tres luces blancas es válido, una luz roja y dos blancas es válido, dos luces rojas y una blanca es nulo y tres luces rojas es nulo.

EL PRESS DE PECHO PLANO

El deportista se acomoda en el banco acostado boca arriba con las piernas totalmente extendidas sobre el banco si su lesión se lo permite, la cabeza, espalda y glúteos deben estar totalmente pegados al banco. Se toma la barra con el agarre completo, dejando el dedo pulgar por delante de la barra y rodeándola completamente con los dedos, las manos deben estar separadas máximo 81 cm de índice a índice.

El movimiento comienza con un empuje hacia arriba para despegar la barra de los soportes buscando mantener una línea paralela con la parte media del pecho. Los brazos deben estar totalmente extendidos. Cuando la barra esté estable y equilibrada se inicia el descenso hacia el pecho, en forma rápida pero controlada hasta que llegue al pectoral sin hundirse. En este momento el deportista debe realizar una pausa notoria antes de iniciar el ascenso.

La barra se debe subir de forma equilibrada y continua sin realizar desviaciones notorias. El ascenso termina con los codos y brazos totalmente extendidos. Se hace nuevamente una pausa para poder ubicar la barra en los soportes.



TÉCNICA DEL PRESS DE PECHO PLANO

Se puede definir como técnica deportiva el conjunto de métodos y formas de ejecución de los movimientos que aseguran el aprovechamiento más completo de las capacidades del atleta.

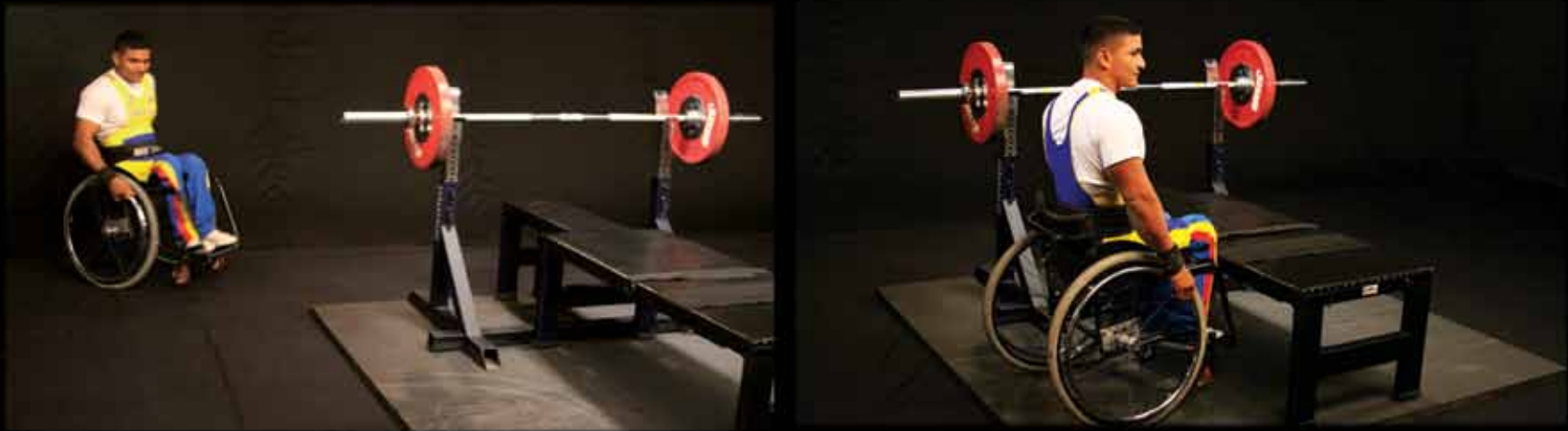
La técnica se desarrolla constantemente, esto corresponde con la necesidad de hallar métodos y formas más racionales de ejecución de los movimientos dentro del marco de las reglas vigentes.

Para entender el movimiento del press plano en competencia paralímpico se ha dividido en ocho fases de acuerdo a las características de la competencia, el reglamento y el orden de la ejecución del ejercicio. Ingreso.

- * Acomodación en el banco.
- * Ubicación para la sacada de la barra.
- * Sacada de la barra.
- * Descenso.
- * Pausa en el pecho.
- * Ascenso.
- * Pausa alta y guardada.

Ingreso

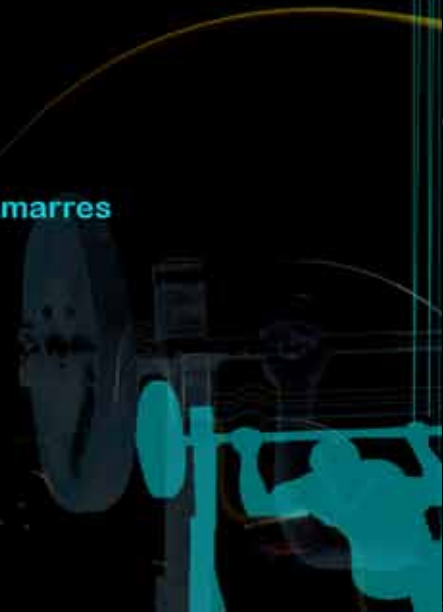
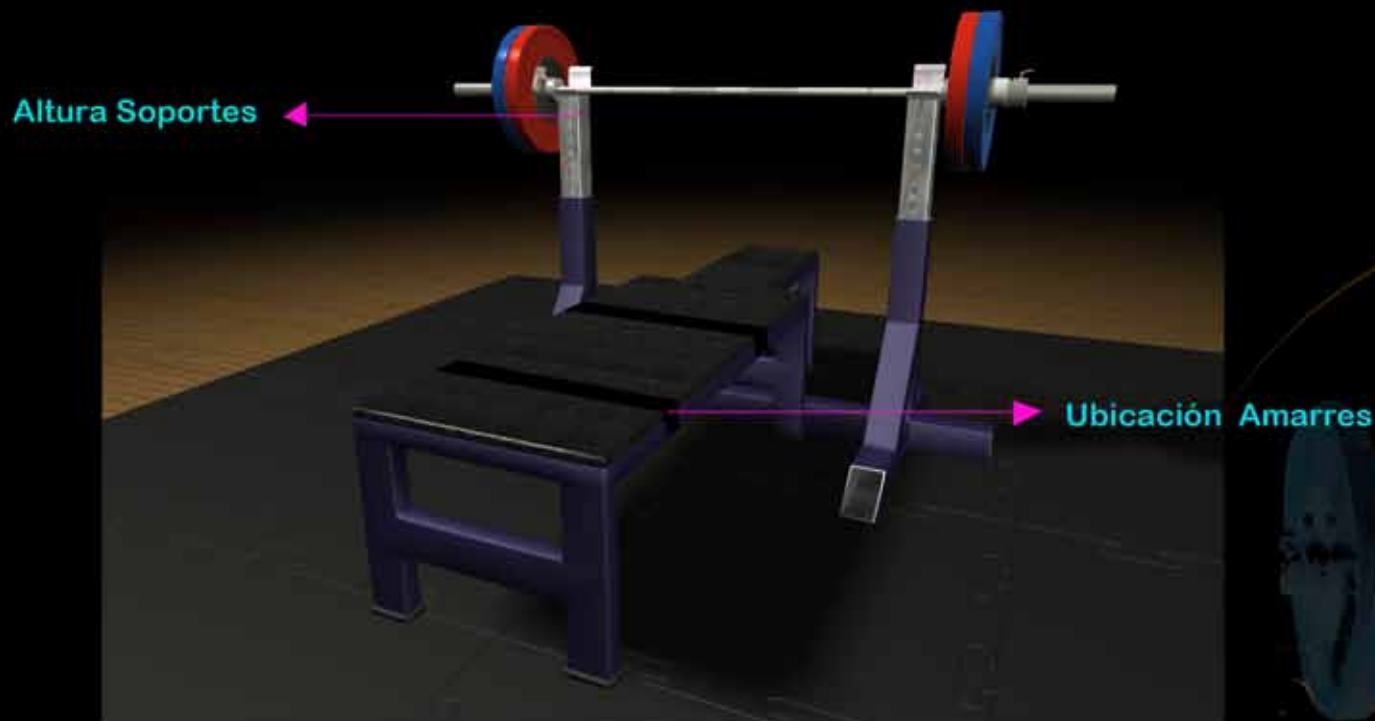
El ingreso al banco se realiza tan pronto termina el Juez de anunciar nombre, país, ciudad o región y peso a levantar. A partir de este momento el deportista tiene dos minutos para realizar el levantamiento. Debe ingresar de forma erguida concentrado con la vista al frente y decisión. El deportista puede ser acompañado por el entrenador hasta el banco.



Acomodación en el banco

Después de hacer el ingreso, el deportista se presta para acomodarse en el banco. Es importante tener claro cómo se va ubicar, ya que una mala acomodación impedirá el buen desempeño.

Antes de acomodarse en el banco, el deportista debe tener en cuenta la altura de los soportes, la ubicación de los amarres, el agarre de la barra y la posición corporal para la sacada de la barra. A estos aspectos se les debe dar prioridad durante el entrenamiento.



Altura de Soportes

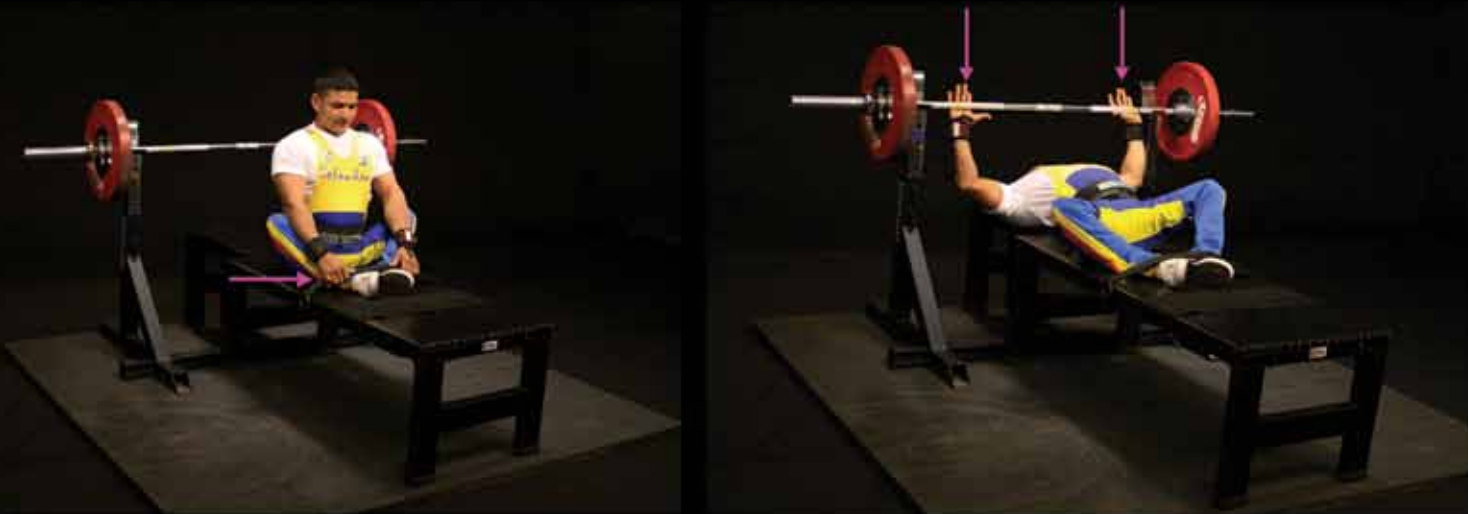
Es la altura a la que se ubica la barra para la sacada. Esta altura se determina de acuerdo al largo de los brazos de cada atleta. Durante el proceso de aprendizaje se analiza y se decide cuál es la altura apropiada, ya que se debe indicar en el pesaje. Una altura adecuada permite optimizar el gasto energético y facilita la concentración.

Amarres:

Es una opción que puede utilizar el atleta para asegurarse al banco. Los amares permitidos son dos. Uno a la altura de los tobillos y otro por debajo de la cadera.

Después de estar asegurado, el deportista se ubica debajo de la barra, si no hace uso de los amarres debe buscar la posición que le genera mayor seguridad y estabilidad.

Las correas pueden ser del atleta u otorgadas por la organización del campeonato.



Ubicación para la sacada de la barra:

Esta fase se viene desarrollando desde la anterior, ya que el deportista ha buscado una posición adecuada.

* Los omoplatos se aducen y el pecho se expande. Para mantener esta forma se realiza una contracción muscular isométrica que debe sostenerse hasta sacar la barra para iniciar el descenso. Al quedar acostado el deportista descansa la parte superior de la espalda en el banco formando una curvatura hacia arriba en la zona lumbar sin despegar glúteos del banco. Esta postura requiere de flexibilidad y trabajo para lograr una adaptación que evite el dolor.



- * El deportista debe estar ubicado debajo de la barra, buscando una línea imaginaria perpendicular entre ésta y la parte media de la frente. Esta es una ubicación que permite tener un dominio claro del movimiento ya que tiene un ángulo de visión más amplio y permite tener referencia de la barra durante todo el ejercicio.
- * Posteriormente se toma la barra. Para ello la mano debe rodearla completamente con el pulgar por delante para evitar riesgos. El agarre se puede hacer con una apertura máxima de 81cm medidos de índice a índice o emplear un agarre cerrado.



Sacada de la barra de los soportes:

Es el momento en que el atleta inicia el proceso para el levantamiento. Este movimiento lo puede realizar por sus propios medios o puede solicitar a los cargadores que le ayuden a sacar la barra.



Descenso:

Con la barra fuera de los soportes, el deportista la sostiene firme con los brazos y codos extendidos. Luego inicia el movimiento descendiente de manera rápida pero controlada hasta alcanzar el pecho.



Pausa en el pecho:

La pausa es obligatoria. Se debe hacer de forma notoria sin dejar hundir la barra en el pecho y sin dejarla rebotar. Se deben mantener los músculos de la espalda contraídos para mejorar el empuje.



Ascenso:

Después de haber hecho la pausa, los brazos se llevan hacia adelante y hacia arriba, empujando de forma equilibrada. Para aprovechar la acción de los músculos de la espalda se hace una abducción de omoplatos. La energía que está en forma de contracción muscular isométrica pasa a sumar al movimiento ascendente, facilitando la extensión total de los brazos.



Pausa alta y guardada de la barra:

Este es el momento final del movimiento. Tras lograr la extensión total de los brazos se debe mantener quieta la barra hasta cuando el juez lo indique. Luego el deportista procede a dejar la barra en los soportes, para ello puede contar con la ayuda de los cargadores.



EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DEL PRESS PLANO

Ejercicio # 1, salidas:

El deportista toma la posición en el banco y se acomoda con aducción de omoplatos y contracción isométrica de los músculos posteriores de la espalda. La zona lumbar se arquea.

Se toma la barra y se hace un empuje hacia arriba, calculando que la fuerza sea suficiente para sacar la barra de los soportes. La barra se lleva hacia adelante hasta que quede en línea perpendicular con el pecho. Se hace una pausa y se regresa nuevamente la barra a los soportes.

Este ejercicio debe realizarse con un peso que se ajuste al nivel de destreza del deportista.

Con este ejercicio se busca la asimilación de la postura corporal, haciendo énfasis en la espalda y la zona lumbar. También se busca crear independencia para el momento de la sacada y la guardada de la barra.



Ejercicio # 2, sostenidas tocando pecho:

El deportista toma la posición en el banco, saca la barra de los soportes y procede a llevarla en dirección al pecho. Cuando la barra toma contacto con el pecho la detiene y la sostiene por un tiempo determinado. Luego se inicia el ascenso.

Este ejercicio debe realizarse con un peso que se ajuste al nivel de destreza del deportista. De igual forma, el tiempo de pausa debe establecerse de tal forma que no signifique un riesgo. Con este ejercicio se busca perfeccionar la pausa en el pecho y controlar la velocidad del descenso.



Ejercicio # 3, sostenidas sin tocar pecho:

El deportista toma la posición en el banco, saca la barra de los soportes y procede a llevarla en dirección al pecho. Justo antes de que la barra toque el pecho la detiene y la sostiene por un tiempo determinado. Luego se inicia el ascenso.

Este ejercicio debe realizarse con un peso que se ajuste al nivel de destreza del deportista. De igual forma, el tiempo de pausa debe establecerse de tal forma que no signifique un riesgo. Con este ejercicio se busca perfeccionar la pausa en el pecho y controlar la velocidad del descenso.



Ejercicio # 4, explosivas:

El deportista toma la posición en el banco, saca la barra de los soportes e inicia el descenso de la barra a un ritmo alto de velocidad hasta llegar al pecho. Sin realizar la pausa inicia el ascenso lo más rápido posible, buscando que debido a la inercia del movimiento se involucre activamente más músculos. Se hacen entre 5 y 10 repeticiones del movimiento con pesos bajos y medios.

Este ejercicio es útil para mejorar la velocidad del movimiento.



Ejercicio # 5, anaerólicas:

El deportista toma la posición en el banco y antes de sacar la barra de los soportes toma aire. Sin soltar el aire debe llevar la barra al pecho y subirla de nuevo continuamente lo más rápido posible. Se hacen entre 5 y 10 repeticiones del movimiento con pesos bajos y medios.

Este ejercicio permite aumentar la capacidad de inhalar el aire y sostenerlo dentro de los pulmones.

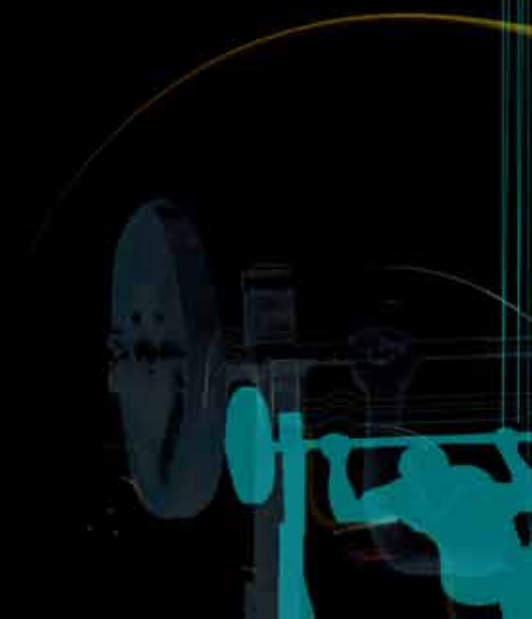
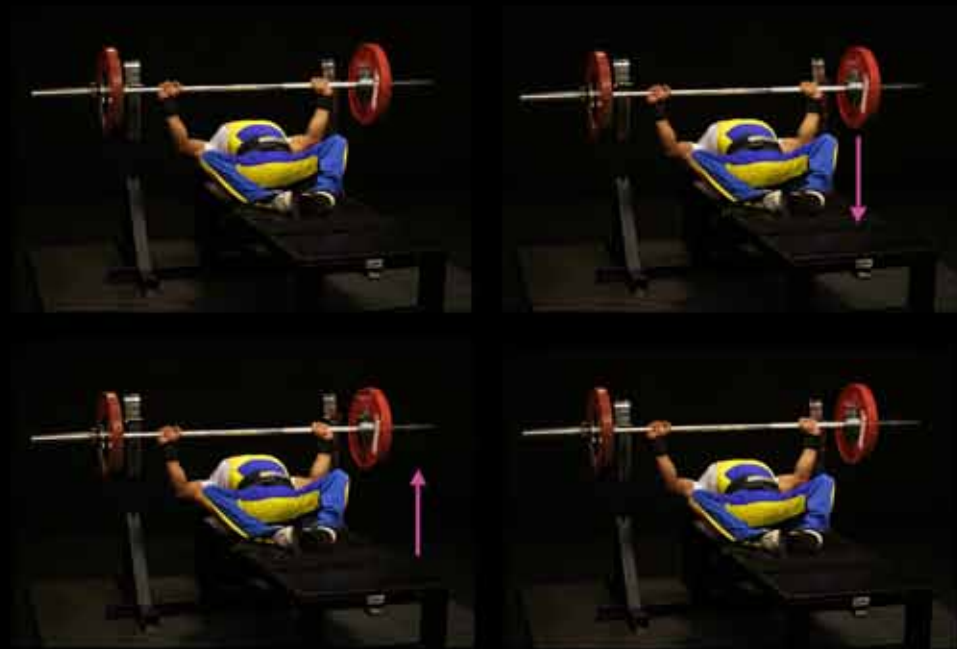


Sin soltar el aire se lleva la barra al pecho y se sube continuamente, entre 5 y 10 repeticiones

Ejercicio # 6, press plano:

El deportista toma la posición en el banco, saca la barra de los soportes y ejecuta el movimiento de descenso y ascenso continuamente.

Este ejercicio permite aumentar la resistencia a la fuerza, mejorar la fuerza rápida y la fuerza máxima, así como el fortalecimiento de todos los planos musculares involucrados en la práctica del levantamiento de pesas paralímpica.



Ejercicio # 7, powerlifting's:

Este ejercicio se realiza con la guía de un acompañante que va realizar la función de anunciar las órdenes del movimiento de competencia.

El deportista toma la posición en el banco haciendo el armado de la espalda y la curvatura de la zona lumbar. Luego saca la barra de los soportes y espera que le den la orden de "baja".

Luego inicia el descenso realizando la pausa notoria en el pecho. Posteriormente ejecuta el ascenso hasta lograr la extensión total de los brazos y el bloqueo de los codos. Espera la orden de guarda, para dejar la barra en los soportes. El ejercicio debe repetirse varias veces.

Este ejercicio ayuda a consolidar la técnica de todas las fases del movimiento y a mecanizar las acciones indicadas por el juez.

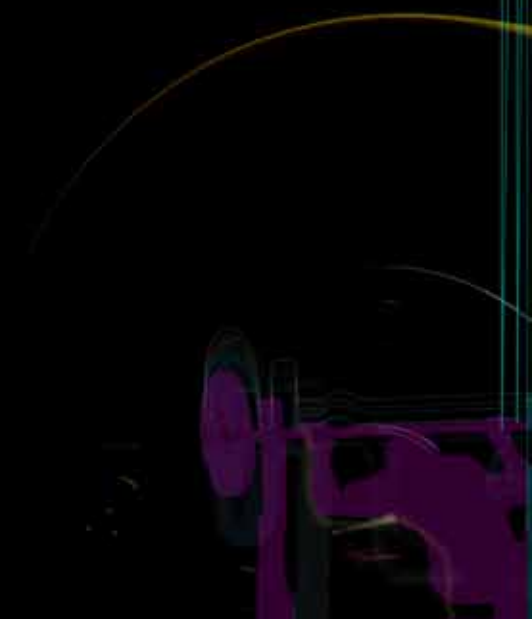


Índice

Levantamiento de Pesas Paralímpico

Introducción.....	2
Historia.....	3
Beneficios de la Técnica.....	6
Implementación para la práctica.....	7
Normas Generales del Reglamento.....	15
El Press de Pecho Plano.....	17
Técnica del Press de Pecho Plano.....	18
Ingreso.....	19
Acomodación en el banco.....	20
Ubicación para la sacada de la barra.....	22
Sacada de la barra	24
Descenso - Pausa en el pecho.....	25
Ascenso - Pausa alta y guardada de la barra..	26

Ejercicios Para La Enseñanza de la Técnica	27
--	----



**INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE
COLDEPORTES**

Director de Coldeportes
EVERTH BUSTAMANTE GARCÍA

Secretario General de Coldeportes
ALBERTO CASAS SÁNCHEZ

Subdirector Técnico del Sistema Nacional
y Proyectos Especiales Coldeportes
ORLANDO SOTELO SUÁREZ

Subdirectora Administrativa y
Financiera Coldeportes
MARÍA VICTORIA ROMERO VELÁSQUEZ

Coordinadora Grupo de Contratación
Coldeportes
RUTH DARY FORERO ROBAYO

Coordinador Sector Deporte- Subdirector
Técnico del Sistema Nacional y Proyectos
Especiales
TIRSO ZORRO GUIO

Profesional Especializado Coldeportes
ANTONIO INFANTE

Grupo Deporte Paralímpico Coldeportes
LEONARDO RUÍZ MENDOZA

**COMITÉ PARALÍMPICO COLOMBIANO
C.P.C**

Presidente

MIGUEL ZAMBRANO

Gerente

JORGE CENDALES

**FEDERACIÓN COLOMBIANA DE PERSONAS
CON LIMITACIONES FÍSICAS FEDESIR**

Presidente

HÉCTOR JULIO CASTAÑEDA



EQUIPO PROMEDIOS

El libreto y material de la presente cartilla fue compilado, elaborado y revisado por:

JORGE IGNACIO CHÁVES AMAYA

Entrenador Selección Colombia Beijing 2008

Entrenador Selección Colombia Juegos Juvéniles Parapanamericanos Bogotá 2009

Entrenador Selección Colombia Parapanamericanos Rio de Janeiro 2007

Entrenador Selección Bogotá 2004 - 2008

* Productor General
FRANCISCO JAVIER DÍAZ

Coordinador Académico
JUAN CARLOS IBARRA

Coordinador Técnico
NÉLSON CLAVIJO

Corrector de Estilo
JAIRO GALVIS HENAO

Fotografía
ANDRÉS VARGAS HURTADO

Diseño y Diagramación:
NATHALIA QUIROGA AVENDAÑO

Apoyo Gráfico:
ANDRÉS VARGAS HURTADO
JAVIER JARAMILLO ANGARITA



Agradecimientos Especiales:

DEPORTISTAS:

* **Javier Enrique Montenegro**
 -Inter liga Villavicencio 2010
 -Campeón Panamericanos 2009

* **Jainer Rafael Cantillo G.**
 -Campeón Nacional 2010
 -3er. Record Para Panamericanos

* **Guillermo Iván Castro Rodríguez**
 -Campeón Nacional división 56 Kg. 2004
 -7mo. Para Panamericanos división 56 Kg.
 2007
 -Campeón Nacional división 67.5 Kg. 2008

* **Gladys Sanchez**
 -Campeona Nacional 2008

AVISO DERECHO DE AUTOR QUE INCLUYE LICENCIAS CREATIVE COMMONS

© 2010, INSTITUTO COLOMBIANO DEL DEPORTE - COLDEPORTES es titular de los derechos patrimoniales de este material, en relación con los derechos morales las personas naturales creadoras de los mismos son reconocidas apropiadamente en el aparte de créditos.



Excepto que se establezca de otra forma el contenido de este material está licenciado con una licencia Creative Commons Reconocimiento- Compartir Bajo la Misma Licencia Colombia 2.5 que puede consultarse en <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.5/co/>