

# ¿El levantamiento de pesas...rejuvenece?

DR. C. CARLOS CUERVO PÉREZ / LIC. RAMÓN VALDÉS ALONSO

Departamento Tiempos y Marcas, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana. Cuba

Recibido: 28/09/2010 - Aprobado: 28/04/2012

## Resumen

Desde sus comienzos, el levantamiento de pesas se caracterizó como un deporte de iniciación tardía y obtención de resultados en edades adultas. Sin embargo, en los últimos años - sin que existan fundamentos sólidos para ello- ha surgido la tendencia a considerar que la edad de los mejores exponentes de este deporte debe ser menor. Esta investigación tiene como objetivo precisar el comportamiento de la edad en los medallistas olímpicos de levantamiento de pesas, atendiendo a diferentes momentos de este deporte y a las divisiones de pesos en que estos compitieron. Para ello, se determinó la edad decimal del universo de medallistas olímpicos de levantamiento de pesas masculinos entre los años 1896-2008 (N= 477), divididos en tres períodos (1896-1924; 1928-1972 y 1976-2008) y en diez grupos de divisiones de peso. El procesamiento de los datos mostró diferencias significativas entre la edad de los competidores de los períodos II y III, las que pudieran deberse a la tendencia, en las últimas décadas, al inicio más temprano y, en particular, a estar vinculadas con el cambio de programa competitivo ocurrido después de 1972. Los datos permiten afirmar que ha disminuido la edad en este deporte durante el último período. Con respecto a las divisiones de peso, aunque se evidenció una tendencia al aumento de la edad al incrementarse el peso de los atletas, el análisis estadístico Post Hoc no pudo detectar diferencias significativas entre los grupos.

**Palabras clave:** edad, levantamiento de pesas, categorías deportivas, iniciación deportiva

## Does Weightlifting get younger?

### Abstract

Since its beginnings, weightlifting was characterized as a sport of late initiation and an outcome in adulthood. However; in recent years a tendency has emerged to consider that age of the best exponents in this sport has lowered, with no solid arguments to prove it. This research aims to clarify the age behaviour of weightlifting Olympic medallist, in response to different moments of this sport and body weight categories in which they competed. The age was determined in weightlifting Olympic medallists between the years 1896-2008 (N=477). They were divided into three periods (1896-1924; 1928-1972 and 1976-2008) and in ten bodyweight groups. The processing of the data showed significant differences between the age of the competitors of periods II and III, which may be due to the tendency in recent decades to the earliest initiation and, in particular, be linked with changes in competitive program occurred after 1972. The data support the conclusion that age has declined in the sport during the last period. With respect to bodyweight categories, although it showed a trend to increasing age with increasing athletes' weight, the statistical Post Hoc couldn't detect significant differences between the groups.

**Key words:** age, weight lifting, sport categories, sports initiation

## Introducción

El levantamiento de pesas, cuyos orígenes provienen de actividades naturales que el hombre realizó desde tiempos muy remotos, se inicia como deporte competitivo a finales del siglo XIX, con la celebración del Primer Campeonato Mundial (1891). Se incluyó en los Juegos Olímpicos desde su primera edición en 1896, formando parte de las pruebas del atletismo. La Federación Internacional de Levantamiento de Pesas (IWF) fue fundada en 1905 por un pequeño grupo de países europeos. No obstante, su popularidad se ha ido incrementando de forma tal

que en 2009 alcanzó a 187 países de todos los continentes. Actualmente está incluido en todos los juegos multideportivos continentales y regionales que se celebran en el mundo.

Desde sus comienzos, el levantamiento de pesas se caracterizó como un deporte de iniciación tardía y obtención de resultados en edades adultas. Sin embargo, en los últimos años ha surgido la tendencia a considerar que la edad de los mejores exponentes de este deporte sea menor, sin que existan argumentos sólidos para ello.

Realmente, ¿cómo se ha comportado la edad de los mejores levantadores olímpicos?

Esta investigación tiene como objetivo precisar el comportamiento de la edad en los medallistas olímpicos de levantamiento de pesas, atendiendo a diferentes momentos de este deporte y a las divisiones de pesos en que estos compitieron.

## Desarrollo

### Antecedentes y fundamentos del problema

Hasta mediados de los años 60 del siglo XX, solo se permitía la participación en competencias de levantamiento de pesas a los jóvenes con 17 o más años cumplidos (Hoffman, 1943) y aunque las referencias señalan el inicio de la preparación de levantadores de edades más tempranas (15-16 años) en la antigua Unión Soviética desde 1957 (Falameiev, 1985), lo cierto es que no consta que se les permitiera participar en competencias junto con deportistas mayores ni que tuvieran un programa competitivo propio. La inclusión de competencias adaptadas a las categorías escolares surgió en varios países del este europeo y en Cuba, que desde 1967 la incluyó en el programa de sus Juegos Deportivos Nacionales Escolares. El criterio de comenzar el entrenamiento desde las edades escolares se basa en la factibilidad de realizar una adecuada selección de los posibles talentos para prepararlos a largo plazo, con vistas a la obtención de elevados resultados deportivos.

Esta dinámica de resultados deportivos en el levantamiento de pesas responde a las potencialidades individuales, pero los tempos de incremento en las distintas etapas de desarrollo son más rápidos al inicio y se van haciendo más lentos después de pasados varios años, por lo que algunos autores plantean que deportistas de una misma división de peso, que se iniciaron a diferentes edades, pueden alcanzar re-

sultados similares a partir del décimo año de entrenamiento (Román, 1986; Medvedev, 1986).

Hasta el presente no se ha demostrado que un inicio más temprano de los deportistas implique que, necesariamente, estos alcancen elevados resultados en edades más precoces. Por ejemplo: al analizar la edad de inicio en el levantamiento de pesas de 21 medallistas mundiales absolutos cubanos, se encontró que se habían iniciado, como promedio, con más de 15 años y a pesar de ello habían alcanzado resultados superiores a otros grupos estudiados que se iniciaron con menor edad (Cuervo, 2003).

### Población

Se estudió el universo de medallistas olímpicos del sexo masculino en levantamiento de pesas entre los años 1896 y 2008 (N= 477)

### Metodología

Para poder comparar los datos se cumplieron cinco tareas básicas:

- Revisión de fuentes documentales acerca de los participantes en juegos olímpicos
- Agrupación de los años estudiados por períodos
- Agrupación por divisiones de peso
- Determinación de la edad decimal de los sujetos
- Procesamiento estadístico.

**Agrupación por períodos.** Partiendo del criterio de Cuervo (1989) acerca de los tres aspectos que más influyeron sobre la evolución de este deporte (ejercicios competitivos, implementos de competencia y existencia de divisiones de peso) se establecieron períodos de desarrollo.

**Agrupación por divisiones de peso.** Los cambios en las divisiones de peso durante los 112 años analizados hicieron necesario conformar

10 grupos que incluyeran a los atletas de similar peso corporal, de la forma siguiente:

DIV.(KG)	DIV.(KG)
52-54	82,5-85
56-59	90-94
60-64	99-100
67,5-70	105-110
75-77	> 82,5-110

**Determinación de la edad decimal.** Para elevar la precisión de los datos se estableció la edad decimal de los medallistas.

**Procesamiento estadístico.** Se empleó el paquete estadístico SPSS-11,5 para determinar estadígrafos descriptivos (media, desviación, valores extremos) e inferenciales (Análisis de Varianza, análisis Post Hoc).

### Análisis de los resultados

El análisis evidenció la existencia de tres períodos cualitativamente diferentes (tabla 1).

Período	AÑOS	CANTIDAD DE JUEGOS
I	1896-1924	4
II	1928-1972	10
III	1976-2008	9

**Tabla 1- Distribución por períodos**

El primer período tuvo como características fundamentales:

- 1) No existió un programa estándar de ejercicios. En cada edición (1896, 1904, 1920 y 1924) se compitió en diferentes ejercicios con uno y dos brazos.
- 2) Se emplearon variados implementos de competencia (palanquetas de esferas y desmontables, halteras) sin que estuvieran normadas sus características.
- 3) En 1896 y 1904 se compitió sin divisiones de peso corporal.

4) En 1896 formó parte de las pruebas de atletismo. En 1920 y 1924 participó con carácter de deporte provisional.

El segundo período, cualitativamente superior al I, se caracterizó por tres elementos fundamentales:

- 1) Se estandarizó el programa de competencias en tres ejercicios con dos brazos, eliminándose los levantamientos con un brazo.
- 2) Se estandarizó el implemento de competencia, que a partir de 1928 sería la palanqueta desmontable con camisetas giratorias.
- 3) El levantamiento de pesas pasó a integrar oficialmente el programa de los Juegos Olímpicos desde 1928.

A partir de los años sesenta del siglo pasado, la deformación en la técnica del ejercicio Fuerza (uno de los tres competitivos en el segundo período) llegó a ser la causa del mayor porcentaje de lesiones en este deporte, a la vez que fue haciendo cada vez más difícil y polémico el arbitraje. Esto determinó su eliminación a partir de 1973, originando un tercer período, que en la presente investigación se extiende desde 1976 hasta el presente (2008).

Los valores más representativos de la edad en cada período se muestran en la tabla 2. Obsérvese que, a pesar de las diferencias en tamaño de población, tanto el rango de los datos como su dispersión muestran características semejantes.

PERÍODO	N	X	S	MÍN.	MÁX.
I	34	26,786	4,37	20,165	35,307
II	195	27,428	4,39	19,115	40,387
III	248	25,461	3,66	17,167	36,142

Tabla 2- Edad de los medallistas por períodos

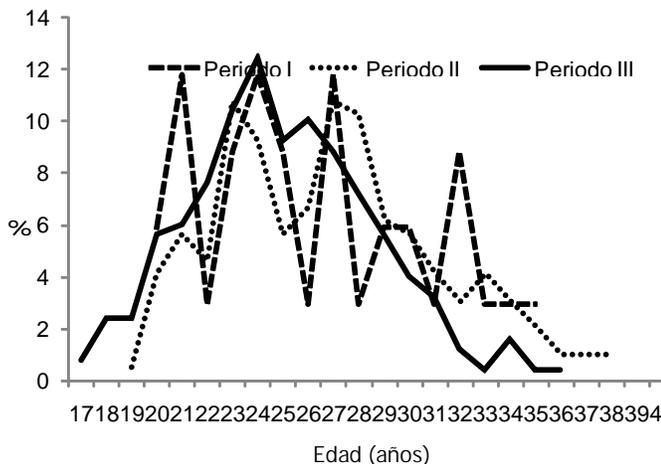


Figura 1- Distribución porcentual de los medallistas olímpicos por edades

Al analizar la distribución porcentual de los medallistas por edades (figura 1), se observa que en el período I aparecen tres picos de edad (en 21, 24 y 27 años). Esta distribución tan irregular pudiera estar dada por el escaso tamaño de la población. Ya en el período II se aprecian dos picos (en 23 y 27 años) y en el último período un solo pico en 24 años. En todos los casos las mayores frecuencias se concentran entre 21 y 27 años, lo que concuerda con los criterios de Vorobiov (1988) acerca de “la edad de oro del levantamiento de pesas”.

El Análisis de Varianza a la edad de los medallistas mostró que existían diferencias significativas solo entre los períodos II y III.

Los valores más representativos de la edad en cada uno de los grupos de divisiones de peso se muestran en la tabla siguiente.

Divisiones (kg)	N	X	S	MÍN.	MÁX.
52-54	21	23,886	3,404	18,871	31,219
56-59	48	25,607	4,468	17,167	38,170
60-64	63	25,865	4,739	20,019	35,559
67,5-70	63	26,718	4,125	18,121	38,808
75-77	63	26,525	3,444	19,115	37,991
82,5-85	62	26,498	4,055	20,272	36,110
90-94	45	25,714	3,941	18,951	35,935
99-100	15	27,296	3,655	21,118	32,770
105-110	30	25,660	4,358	19,189	34,414
>82,5->110	63	28,052	4,125	20,323	40,387

Tabla 3- Edad por grupos de divisiones

Al comparar la edad promedio de los medallistas con la división de peso corporal (figura 2) se observa que la línea de tendencia, aunque es creciente, presenta una pendiente discreta.

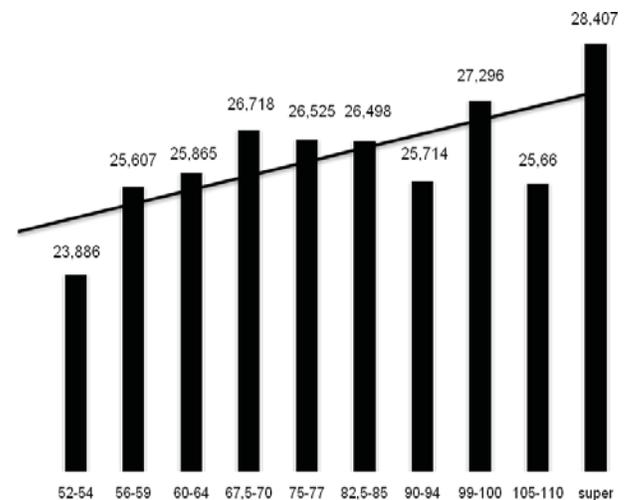


Figura 2- Edad promedio por grupos de divisiones

Aunque el Análisis de Varianza mostró que existen diferencias significativas entre los grupos de divisiones de peso, el análisis Post Hoc no las detectó.

## Conclusiones

- 1) Se encontraron diferencias significativas entre la edad de los competidores de los períodos II y III, que pudieran deberse a la tendencia, en las últimas décadas, al inicio más temprano y, en particular, al hecho de estar vinculadas con el cambio de programa competitivo ocurrido después de 1972. Los datos permiten afirmar que ha disminuido la edad en este deporte durante el último período.
- 2) Aunque es evidente una tendencia al incremento de la edad con la división de peso, el análisis estadístico Post Hoc no pudo detectar diferencias significativas entre los grupos.

## Recomendaciones

Los autores consideran conveniente la inclusión de los resultados obtenidos en:

- 1) Los temas 1 (“Fundamentos generales del levantamiento de pesas”; asignatura Pesas I) y 5 (“Particularidades de la preparación de los levantadores escolares”; asignatura Pesas II) de la UCCFD.
- 2) Los contenidos de la Preparación Intelectual para los atletas de la categoría 15-16 años (Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas).

## Bibliografía

- CUERVO, C. (1989) *Fundamentos generales del levantamiento de pesas*. La Habana (s/e)
- CUERVO C. (2003) *Competencia y controles en el levantamiento de pesas escolar*. Tesis doctoral. ISCF “Manuel Fajardo”, Ciudad de La Habana.
- FALAMEIEV, A. (1985) *Rasvitie i unosbeskoi tiazbeloi atletiki v nashei strane*. En: Tiazholaiia Atletika. Ezhegodnik. Moscú: Fizkultura i Sport.
- HOFFMAN, R. (1943) *Weightlifting. York: Strenght and Health*.
- MEDVIEDEV (1986) *Mnogolietniei trenirovki v tiazholoi atletike*. Moscú: Fizkultura i Sport.
- MIJAILOVIC, V. (1976) *80 Years of Weightlifting in the World and Europe*.
- ROMAN, R. A. (1986) *Trenirovka tiazheloatleta*. Moscú: Fizkultura i Sport.
- SHODL, G. (1992) *The Lost Past*. Budapest: IWF.
- WEBSTER, D. (1976) *The Iron Game*. Irvine: IWF.
- WIDLUND, T. (1989) *Weightlifting at the Olympic Games 1896-1988*. Sundbyberg: Edegraf.
- . *Mundo Pesístico*. 4/2000; 4/2004; 4/2008.

