



ORÍGENES DE LA HALTEROFILIA

El cómo y dónde de esta práctica física se pierde en la noche de los tiempos, aunque por los antecedentes investigados, se puede llegar a estimar que nació, como muchos otros deportes, a partir de determinado tipo de trabajos físicos, algo bastante habitual en las sociedades primitivas. En nuestro caso, el origen de este deporte, bien pudiera relacionarse con algún tipo de actividad laboral cotidiana, dedicada a la carga y descarga de objetos en general.

De hecho, se ha podido constatar mediante vestigios arqueológicos y gráficos encontrados que, hace más de dos mil años, habitantes de aldeas de china utilizaban un artilugio de madera tallada rudimentariamente (similar a un tronco largo y delgado) que se trasportaba sobre los hombros, y de cuyos extremos, colgaban una especie de grandes y rústicas redes (tejidas con lianas) parcialmente abiertas, para permitir introducir algún tipo de carga en ellas.

Posiblemente a partir de dichas tareas laborales, y siempre según nuestra teoría, algunos de aquellos que las desarrollaban más efectivamente, aprovecharían el marco de festejos y celebraciones populares para hacer gala de sus habilidades e incluso, hacer apuestas con el fin de favorecer su ego y obtener algún tipo de beneficio personal.

Quizás de esa forma y a través de posteriores adaptaciones, esas prácticas laborales pudieron ir derivando, hasta llegar a convertirse en prácticas netamente competitivas.

Una denominación más moderna de la palabra **halterofilia** tiene su origen en vocablo "halter" que en el idioma que se hablaba en la antigua Grecia era utilizada para designar a aquella persona que, mediante la practica habitual o el entrenamiento intencionado, había adquirido una destreza física inusual, que le facilitaba manejar y desplazar en distancias cortas, con destreza y velocidad, cualquier tipo de objeto que pudiera llegar a cargar sobre sí mismo. Hay que añadir que en la antigüedad, además del valor temerario, eran muy apreciadas determinadas cualidades físicas, tales como fuerza, velocidad, destreza y resistencia, para su utilización posterior con fines bélicos. Los jefes militares (por orden de quien mandaba en el territorio) buscaban con gran interés por los poblados hasta encontrar aquellos que demostraban poseerlas, y les aseguraban comida y alojamiento (para ellos y sus familias) a cambio de ponerse a las órdenes de su señor. Habitualmente era una salida más cómoda que trabajar de sol a sol en medio de la penuria, aunque el resultado final pudiera significar la muerte en batalla.

Como practica deportiva es, probablemente, una de las más antiguas, dado que ya en la vieja Grecia, un destacado atleta y luchador llamado **Milón de Crotona** era conocido por sus proezas. Pues a su notable envergadura física, iban unidas una enorme fuerza (que le permitía mover grandes piedras), una interminable resistencia (podía recorrer grandes distancias o luchar contra múltiples adversarios), y manejaba con destreza y acierto todas las armas de la época.

¿QUÉ ES LA HALTEROFILIA?

La **halterofilia** es un deporte o disciplina Olímpica de carácter individual, que se puede practicar tanto en solitario como en grupo. En esta modalidad deportiva cada atleta únicamente cuenta con su esfuerzo personal en el momento de levantar las pesas. Y para estar preparado en ese instante es necesario haber realizado, previamente, un concienzudo trabajo físico, a través de entrenamientos específicos.

Aunque parezca un deporte violento (por realizarse un gran esfuerzo físico en un escaso margen de tiempo), el porcentaje de lesiones es mínimo, comparado estadísticamente con otros muchos deportes de apariencia menos agresiva, tanto individuales como de equipo.



Al ser un deporte individual y no contar con el favor de las masas ni el seguimiento de los medios de comunicación, las personas que lo ven por primera vez consideran que está exclusivamente reservado a gente dotada de excepcional fuerza física, aunque eso no sea del todo exacto. Es cierto que la fuerza tiene su parte importante, sin embargo no es un deporte exclusivamente reservado a "forzudos". La fuerza no lo es todo en este deporte. Dado que cualquier persona con una fuerza considerada como "normal" tras un período de entrenamiento específico, utilizando la técnica adecuada para elevar el peso, llega a rentabilizar más y mejor su potencial de fuerza física personal, incluso, puede llegar a aumentarla notablemente con relativa facilidad.

En la halterofilia es habitual encontrar deportistas avanzados que consiguen elevar el doble e incluso el triple de su peso corporal.

En la práctica habitual de halterofilia son muy valoradas ciertas cualidades físicas, las cuales son potenciadas precisamente en pro de la adquisición de una mejor técnica de levantamiento de pesas. Estas cualidades son: **elasticidad** en las articulaciones, mejorada por el efecto repetitivo de determinados movimientos (que afecta principalmente a tobillos, codos y muñecas); **velocidad**, adquirida de forma progresiva a la hora de ejecutar los diferentes movimientos (Arrancada, Dos Tiempos, Tirones, Cargadas, etc.); **resistencia cardiovascular**, incrementada a base de constantes cambios de ritmo durante el entrenamiento (combinando los ejercicios, las series y las repeticiones por serie); **coordinación**, potenciada a través de la ejecución de ejercicios físicos en los cuales interviene la ley de las palancas y se alternan fuerzas centrífugas con centrípetas.

HISTORIA DE LA HALTEROFILIA EN NAVARRA

La halterofilia comenzó a introducirse tímidamente en Navarra hacia el año 1965, a instancias de **Ignacio Almau**, deportista aragonés que por entonces practicaba en Zaragoza, quien llegó a alcanzar destacados resultados a nivel nacional (fue campeón de España de su categoría). Y **Carlos Fantova**, campeón de Aragón de lanzamiento de martillo, disco y jabalina, un gran entusiasta del entrenamiento con pesas.

Ambos deportistas, durante sus periodos vacacionales, compaginaban sus ratos de ocio y turismo (por la Ribera de Navarra uno, y por Pamplona y su Comarca el otro), con las exhibiciones de halterofilia.

Poco a poco este deporte fue calando en nuestra tierra (quizás por la costumbre de presenciar pruebas de levantamiento de piedra), hasta llegar a despertar el interés individual de algunos de los muchachos que residían en las localidades que ambos deportistas más frecuentaban, como Fitero y Pamplona.

A raíz de aquellas reiteradas visitas a Fitero, llegó a constituirse en dicha localidad un club de Halterofilia denominado **Club Halterofilia Calatrava**, que posteriormente llegó a dar buenos frutos deportivos a través de sus primeros deportistas practicantes (algunos nombres pioneros en la práctica de este deporte en la Ribera de Navarra fueron: **José Luis Pérez** (aún activo en 2023 como deportista máster, con varios triunfos nacionales y territoriales en su haber), **Manuel Fernández** (continúa en activo en 2023 como entrenador del Club Cintruéñigo), **José Luis Tobías**, **Berdonces** o **Maculet**, entre otros). Estos y muchos más que fueron incorporándose después participaron en diversos campeonatos regionales y nacionales. Haciendo vibrar con sus éxitos deportivos a la afición local ribera.

Por aquellas fechas y en Pamplona este deporte se comenzó a practicar en el colegio Cristo Rey, concretamente en las instalaciones destinadas para ocio y juegos de los alumnos. Allí,



posteriormente se constituyó el **Club de Halterofilia Beti Gazte**, fruto de las inquietudes deportivas de un puñado de amigos entusiastas del entrenamiento con pesas.

Posteriormente dicho club, con el apoyo de Emilio Olazábal, Presidente de la Federación Guipuzcoana de Halterofilia, junto con los primeros deportistas practicantes en Pamplona (**Ignacio Roncal, José Luis Ibáñez, Joaquín Garde, Jesús López y Felipe Ginés**, entre otros) comenzó a participar en competiciones.

Una reforma del local, unida al cambio de uso de las instalaciones hasta entonces utilizadas por los deportistas del Beti Gazte, propició que este club desapareciera. Y una parte de sus deportistas pasaron a entrenar en las instalaciones de la Sociedad Deportiva Anaitasuna, en donde crearon una sección de halterofilia.

En ese nuevo marco deportivo, con la aportación técnica de **Martín Rodríguez** (destacado entrenador de la Federación Alavesa) y la necesaria colaboración de directivos anaitasunistas amén de las instituciones oficiales del momento, la halterofilia navarra a lo largo de muchos años ha venido gestando parte de sus mayores éxitos. De la mano de una generación de excelentes levantadores como, **Dionisio Muñoz** (participante en varias olimpiadas), **Pablo del Llano, Andrés Piñar, José Luis Tobías, Guillermo Mazo, Federico Villafranca, Ignacio Garatea**, y un largo etc. (todos ellos campeones de España o medallistas nacionales de sus respectivas categorías).

En 2009, **María y Fernando Archanco**, junto con **David Rubio**, entre otros, tomaron el relevo de sus predecesores. Ellos posibilitaron la continuidad de éxitos de la halterofilia Navarra durante el siglo XXI.

Por lo que se refiere a la Federación propiamente hablando, al principio, por carecer de infraestructura administrativa propia, los clubes que comenzaron a constituirse en Navarra dependieron transitoriamente de la **Federación Guipuzcoana de Halterofilia**, la cual ya venía funcionando oficialmente desde hacía algunos años. Aunque poco tiempo después, y a la vista del aumento de practicantes en Navarra, los propios federativos guipuzcoanos les animaron a constituirse como Federación independiente. Y así, hacia el año 1968 nació **la Federación Navarra de Halterofilia**.

En sus comienzos, la Federación Navarra de Halterofilia, tuvo su sede en la calle Mayor de Pamplona. Y como colaboradores federativos necesarios, a **José Ignacio Sáez, a López Clemente y los hermanos Oroz**, entre otros. Siendo **Echavarri** el primer Presidente del que se tiene constancia.

Como entrenadores y jueces pioneros figuraban **José Luis Ibáñez** (Aún activo en 2023 como juez, entrenador y miembro de la Asamblea General de la Federación Navarra de Halterofilia), **Fernando Oroz y Jesús López**.

Posteriormente hacia 1972, la Federación Navarra de Halterofilia cambió la ubicación de su sede al edificio denominado **Casa del Deporte** ubicada en la calle Paulino Caballero. Durante esa época creció el número de practicantes por toda Navarra, así como el de clubes dependientes, algunos de los cuales fueron Anaitasuna, Natación, Chantrea, Cintruénigo, y Gazte Berriak. Tres de ellos aún permanecen hoy en día; **Anaitasuna**, con **Mikel Muniáin** como coordinador, además de entrenador junto a **Erik García** desde 2020 (hasta entonces dichos cargos fueron ostentados por **Javier Arteta**, Medalla de Plata al Mérito Deportivo 2013), el club **Cintruénigo**, con **Manuel Fernández** como entrenador titular desde 1978, y **Gazte Berriak**, que cuenta con la titularidad de **José Luis Ibáñez** (Entrenador y juez en activo, Medalla de Plata al Mérito Deportivo 2023) junto con **Alejandro Serrano y Xabier Serrano** como entrenadores y la incansable y valiosa labor de



colaboración de **Alfonso Salvador** (también deportista, Entrenador, Juez, y colaborador de la FNH en activo desde 1988, Medalla de Plata al Mérito Deportivo 2023).

A esa primera Junta Directiva de la FNH, le siguieron otras, cuya presidencia fue ostentada por **Miguel Urrizalqui** (También fundador y entrenador del Club de Halterofilia Orkoien, el cual permaneció activo hasta 2022), también miembro de la Junta Directiva de la Federación Española, presidida por **Pedro Várez**, a la que más tarde fueron incorporándose en calidad de presidentes, **Antonio Álvarez** y **Joaquín Garde**, con sus respectivos equipos o vocales de Junta.

En 2021, tras la retirada voluntaria de Miguel Urrizalqui (Medalla de Plata al Mérito Deportivo 2021) como presidente de la FNH y coincidiendo con las nuevas elecciones, se constituyó Junta Directiva con **Juan Domingo Pascual** como presidente, **Cristina Rodríguez**, como Secretaria y Tesorera, **Emilio Roche** al frente de la Secretaría de Competiciones y **Rosmery Fitas** como presidenta del Comité Navarro de Jueces. Ese año, la Federación Navarra llegó a contar con 8 clubes federados (Anaitasuna, Runa, Gazte Berriak, Cintruénigo, Queiron, orkoien, León y Fitbox) y 9 el siguiente año 2022, con la nueva incorporación del club Phoenix.

Actualmente, en 2023, la sede de la Federación Navarra de Halterofilia se encuentra ubicada en la “Casa del Deporte”, situada en el pabellón “Navarra Arena” (Plaza Aizagerria 1, Pamplona).

Gracias al trabajo desinteresado de muchas personas (deportistas, técnicos y federativos) y la necesaria ayuda de Instituciones, Ayuntamientos y algún esporádico patrocinador, seguimos creciendo y expandiendo nuestro deporte.

Por todo ello, desde estas líneas expresamos nuestro reconocimiento y gratitud a todos cuantos han aportado su grano de arena en pro de este nuestro deporte. Rogando, a quien no esté nombrado específicamente, que sepa disculpar este error, motivado en la escasez de datos escritos disponibles.

Pamplona, 15 de octubre de 2023