

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Lo Slancio

Greg Glassman

Il Re di Tutti gli Esercizi

Se non fosse per lo strappo, lo slancio avrebbe ben poche sfide al titolo di 'Re di Tutti gli Esercizi'. Curiosamente, iniziamo la nostra analisi dello slancio menzionando lo strappo, poiché molti dei superlativi attribuiti allo slancio si applicano altrettanto allo strappo. Chiarendo subito il rispetto per lo status dello strappo, possiamo parlare liberamente delle qualità ineguagliabili dello slancio senza dover continuamente suggerire l'eccezione possibile dello strappo alle qualità impareggiabili dello slancio.

Meccanica

Lo slancio è un puro esempio di funzionalità. Consiste semplicemente nel sollevare un carico da terra fino alle spalle, dove spesso l'oggetto viene preparato per essere sollevato sopra la testa. Con lo slancio, passiamo da stare sopra un oggetto per tirarlo a stare sotto di esso per sorreggerlo. (Confronta questo con il muscle-up dove ci portiamo da sotto un oggetto a sostenerci sopra di esso.)

Nell'espressione più pura, lo slancio è un processo in cui i fianchi e le gambe lanciano un peso verso l'alto dal suolo fino a circa l'altezza dell'ombelico, per poi ritirarsi sotto il peso con velocità fulminea per afferrarlo prima che diventi un treno fuori controllo. Il movimento si conclude con i fianchi e le gambe che lavorano di nuovo, sollevando il peso in posizione eretta.

La velocità e la forza con cui lo slancio (e, sì, lo strappo) movimentano i carichi gli conferiscono proprietà di sviluppo che altri esercizi di sollevamento pesi non possono eguagliare. Stacchi, squat e panca non si avvicineranno mai alla velocità e alla forza e, di conseguenza, alla potenza richiesta da uno slancio con carichi maggiori. Per questa semplice



ragione, mentre questi sono movimenti importanti, non sono pari allo slancio. La potenza è così importante.

Qualità Sviluppative

Lo slancio costruisce una forza e una potenza immense, ma questa è solo la parte più ovvia della sua storia. (Questo complesso movimento contiene in sé due esercizi importanti: lo stacco e lo squat.) Lo slancio è unico tra gli esercizi di sollevamento pesi perché richiede un'atletismo straordinario oltre alla forza e alla potenza.

L'esperienza nell'insegnare lo slancio mostrerà che una mancanza di sufficiente velocità e flessibilità sono ostacoli comuni all'apprendimento dello slancio e che i miglioramenti nella coordinazione, precisione ed equilibrio sono le maggiori sfide di tutte.

1 di 9

Il Clean (continua...)

Lo slancio richiede e sviluppa una grande forza, flessibilità, potenza, velocità, precisione, agilità, coordinazione e equilibrio. Il movimento è complesso e sfumato come qualsiasi movimento sportivo e può solo essere migliorato, mai completamente padroneggiato.

Con ripetizioni alte, specialmente quando fuso con il push-jerk, lo slancio diventa uno strumento potente per sviluppare un'importante resistenza cardiorespiratoria funzionale e resistenza.

Non c'è parte del tuo sviluppo fisico che non possa essere positivamente influenzata dallo sviluppo e miglioramento del tuo slancio. I benefici per forza, flessibilità, potenza, velocità, precisione, agilità, coordinazione ed equilibrio sono direttamente proporzionali al carico che puoi sollevare, e i benefici per la tua resistenza cardiorespiratoria e

resistenza sono direttamente proporzionali alle ripetizioni e al carico che puoi sollevare.

Applicazione

Lo slancio è completo quanto un esercizio possa esserlo, allena utili schemi di reclutamento motorio dal core alle estremità e prepara il corpo ad applicare forze grandi e improvvise. È complesso come un colpo di golf o un lancio di baseball, ma accessibile a tutti coloro che vogliono impararlo.

Fortunatamente, non è necessario sviluppare una marcata abilità tecnica nello slancio per beneficiare della sua vasta e potente offerta atletica. In effetti, gli errori nell'esecuzione dello slancio possono effettivamente aumentare molte delle richieste del movimento a qualsiasi carico, così che più difficoltà si hanno a sviluppare un buon slancio, più benefici derivano dalla pratica e dall'allenamento.

Infine, lo slancio è un esercizio introduttivo per il clean and jerk – uno dei due sollevamenti olimpici. Il clean and jerk continua il percorso dello slancio da terra alle spalle con un secondo, potente movimento di tutto il corpo, il jerk, che solleva il carico sopra la testa.

Sono i movimenti combinati, il clean and jerk, che con protocolli ad alta ripetizione migliorano simultaneamente tutte le dieci abilità fisiche generali associate all'allenamento fisico. Imparare e lavorare verso la padronanza dello slancio è giustificato solo da questa applicazione.



Configurazione e Preparazione

Idealmente, vorresti acquisire una barra di allenamento e piastre per imparare lo slancio. L'attrezzatura nella foto sopra è una barra "Alumalite" da quindici libbre e piastre di allenamento da cinque libbre di Bigger Faster Stronger. L'intera configurazione pesa solo venticinque libbre.

È troppo comune che i principianti si esercitino con troppo peso. Tipicamente, quando si impara lo slancio, il peso leggero sembra muoversi in modo erratico. Nel tentativo di controllare il movimento, l'atleta spesso vuole aggiungere peso alla barra. Tutto ciò che si ottiene è smorzare l'effetto di alcuni movimenti errati, il che serve solo a mascherare errori nella tecnica.

Se non riesci a eseguire il movimento in modo coerente e corretto a mani vuote o con un manico di scopa, il tuo progresso si fermerà bruscamente con il peso. Quando ciò accade, i tuoi errori possono essere diagnosticati e corretti solo tornando ai carichi di allenamento, il che equivale a ricominciare da capo. Non perdere tempo cercando di sollevare grandi carichi in fretta.

Se la barra di allenamento e le piastre sono fuori dal tuo budget, puoi creare un'attrezzatura di allenamento con tubi in PVC e compensato. Il nastro video di World Class Coaching sullo slancio, "Il sollevamento più potente del mondo," presenta barre e piastre di allenamento leggere fatte in casa.

Il Clean (continua...)

Nastrare e Gessare

Nastrare i polsi può alleviare il disagio nella posizione di appoggio. Anche il pollice può essere nastrato per proteggere la pelle durante l'uso della presa a gancio. Utilizzare nastro sportivo in tessuto.

Usare il gesso da ginnastica e sollevamento pesi (carbonato di magnesio) disponibile nella maggior parte dei negozi di articoli sportivi.

Presa a Gancio

La presa a gancio aumenterà notevolmente la tua capacità di sollevamento. Anche se inizialmente scomoda, se non dolorosa, con la pratica diventerà del tutto naturale.

Spingi forte le mani sulla barra e poi avvolgi il pollice con l'indice, medio e anulare che lo bloccano contro la barra. Il mignolo, non riuscendo a raggiungere il pollice, rimane avvolto intorno alla barra.

A seconda delle dimensioni della mano, potresti riuscire o meno a far passare l'anulare intorno al pollice.

Con un carico, la barra non resta nella mano ma pende dalle dita. La presa a gancio potrebbe aumentare il tuo clean del 50% o più!

Posizione e Posizionamento delle Mani

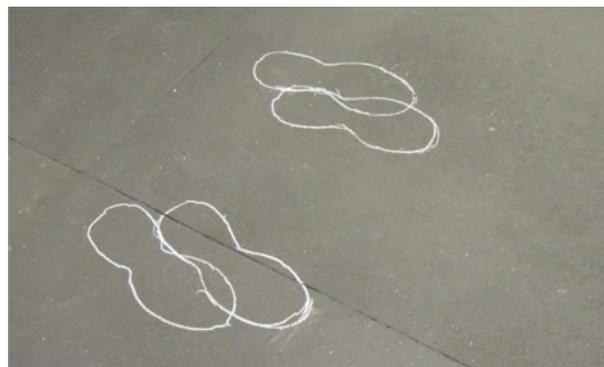
La posizione di partenza per il clean pone le gambe e i piedi direttamente sotto i fianchi. Questa posizione è leggermente più stretta di quella per lo squat.

I contorni di gesso nella foto a destra mostrano le impronte dei piedi per la posizione di partenza e per quella di 'ricezione' o di squat. La posizione di partenza è più avanti e più stretta rispetto a quella di ricezione.

La posizione delle mani è abbastanza ampia da evitare che le braccia interferiscano con le gambe mentre si tira da terra.

Alla fine, la posizione delle mani sarà determinata regolando la presa in modo che la barra colpisca il punto di esplosione dove hai la massima capacità di estensione di fianchi e gambe. Maggiori dettagli in seguito.

Dave Leys, a destra, è nella posizione di partenza. I suoi piedi sono nei contorni di gesso interni visti sopra a destra. Quando si abbassa, atterrerà nei contorni esterni e posteriori.



Il Clean (continua...)

Il Rack

Nota nell'immagine a destra che il peso è posizionato saldamente sul petto e sulle spalle di Dave, con i gomiti rivolti in avanti. Questa postura, chiamata 'rack', è fondamentale per il sollevamento pesi e richiede e migliora la flessibilità di polsi e spalle.

Esercitati nella posizione di rack con un carico moderato su un rack per squat. Avvicinati alla barra, spingendo le spalle e il petto in su e in fuori, quindi passa sotto la barra e appoggiala nel canale formato dal petto e dalle spalle. La presa è leggera, con alcune dita che possono staccarsi dalla barra; va bene così. Le mani servono solo a tenere la barra.

Con la barra posizionata sulle spalle, alzati per sollevarla dal rack per squat di qualche centimetro, esponendo spalle, petto e polsi alla postura.

Con una pratica regolare, chiunque può imparare a 'rackare' la barra e persino raggiungere livelli accettabili di comfort con la posizione. Senza questa tecnica, lo sviluppo del tuo clean sarà ingiustificatamente e notevolmente limitato.

Scaricare

Quando un sollevamento va male, e succede spesso, devi essere in grado di scaricare la barra. Convinciti



dimostrando che puoi abbandonare sia dal basso che dall'alto.

Dal basso, allarga le ginocchia e spingi la barra in avanti lasciandola cadere a terra. Tieni le mani vicine alla barra per controllarne la discesa.

Dall'alto, basta abbassare i gomiti e inclinarsi leggermente in avanti. Anche in questo caso, vorrai mantenere le mani leggere sulla barra mentre scende per evitare che faccia un salto incontrollato lontano da te.



Il Clean (continua...)

Tecnica – Il Sollevamento

Il sollevamento inizia essenzialmente come uno stacco da terra. Il bilanciere si trova direttamente sopra il piede. Le spalle sono leggermente in avanti rispetto al bilanciere.

La posizione di partenza non è per niente rilassata. Il petto è in alto e gonfio; i dorsali e i tricipiti sono strettamente uniti tra loro.

Le braccia sono bloccate con l'interno dei gomiti rivolti l'uno verso l'altro. Le mani, con presa a gancio, possono essere leggermente inclinate verso l'interno, con i polsi leggermente flessi.



Cerca di mantenere il piano del petto il più verticale possibile e le spalle ben tirate indietro.

Mentre il bilanciere sale, la direzione generale è verso l'alto e leggermente indietro. Quando il bilanciere raggiunge le ginocchia, le tibie sono diventate verticali e il peso dell'atleta è passato dal centro del piede ai talloni.

Le braccia non stanno tirando per niente. Pensale come cinghie.

L'angolo di inclinazione del busto rimane costante fino a quando il bilanciere non supera il ginocchio.



Tecnica – Il Punto di Esplosione

Circa a due terzi della coscia, a partire dal ginocchio, si trova il punto di esplosione. Ci sono due caratteristiche importanti del punto di esplosione. Innanzitutto, è il punto in cui il bilanciere sfiora la coscia nel suo percorso verso l'alto.



In secondo luogo, il punto di esplosione determina la larghezza della presa affinché il bilanciere colpisca il punto di esplosione dove si ha la massima capacità di estensione dell'anca e delle gambe.

Il punto di esplosione viene portato al bilanciere e poi l'anca e le gambe si estendono improvvisamente, sollevando il bilanciere.



Il Clean (continua...)

Tecnica – Il Punto di Massima Estensione

Quando il bilanciere sfiora le cosce, il petto viene sollevato verso l'alto, le spalle si stringono con forza, e l'atleta fa un piccolo salto a piedi piatti. Questo è il punto di massima estensione. Le braccia non hanno ancora fatto alcun

lavoro.

La spinta delle spalle e l'iperestensione del torso sollevano il bilanciere verso l'alto e leggermente indietro, mentre l'urto con le cosce tende a spingerlo fuori e su. La forza complessiva porta il bilanciere in alto e leggermente all'indietro.



Tecnica – Il Sotto Tiro

Al preciso istante in cui si raggiunge il punto di massima estensione, i fianchi si abbassano rapidamente in uno squat. Contemporaneamente, le braccia tirano l'atleta sotto il bilanciere. È la prima volta che le braccia partecipano al movimento.

Tecnica – Lo Squat Frontale

Quando i gomiti si muovono velocemente in avanti, il bilanciere viene bloccato sul petto e sulle spalle. Rispetto alla posizione iniziale, lo squat è circa dieci centimetri indietro e leggermente più largo per consentire uno squat profondo.

Appena ricevuto il bilanciere, l'atleta completa il movimento accovacciandosi fino alla piena estensione.



Il Clean (continua...)

Clean con la palla medica

Il clean è senza dubbio un movimento avanzato. Uno squat frontale e uno stacco tecnicamente corretti sembrano essere prerequisiti evidenti per il clean, ma spesso introduciamo il clean con la palla medica ben prima che lo stacco e lo squat frontale siano saldamente stabiliti.

Questo rafforza lo stacco e lo squat e introduce le dinamiche emozionanti, la funzionalità e il potenziale metabolico del clean.

La palla medica è un po' meno intimidatoria rispetto a un bilanciere, pesa meno (iniziamo con una Dynamax da 8 libbre e progrediamo fino alla palla da 20 libbre), e sembra suggerire maggiormente la funzionalità pratica del clean rispetto al clean con il bilanciere.

Il clean con la palla medica dimostra efficacemente all'atleta in sviluppo la sequenza critica dell'anca che accelera l'oggetto fino alla massima estensione, l'anca che si ritira verso lo squat, e infine, l'anca che squatta l'oggetto fino alla piena estensione.

Nota nelle immagini le stesse caratteristiche fondamentali del clean con bilanciere: sollevamento, punto di esplosione, punto di massima estensione, tiro sotto, e squat frontale.

I clean con la palla medica ad alte ripetizioni offrono un'anteprima fantastica di uno dei protocolli di allenamento più avanzati di CrossFit: il clean e jerk ad alte ripetizioni.



Clean e jerk con bilanciere ad alte ripetizioni

Abbiamo solo scalfito la superficie del clean. Ci sono componenti come il 'cucchiaio' tra il sollevamento e il punto di esplosione che stiamo trascurando. Il nostro obiettivo qui è triplice: primo, esprimere l'importanza e la potenza del clean, secondo, offrire fondamentali sufficienti per aiutarti a esplorare efficacemente il movimento,

e terzo, incoraggiare ulteriori ricerche, discussioni, esplorazioni e coaching del 'sollevamento più potente del mondo'.

Non abbiamo discusso di piattaforme di sollevamento, scarpe o dello snatch. Ti lasciamo il compito di imparare il più possibile sul clean e sul sollevamento olimpico.

Il Clean (continua...)

Forza e Clean

Abbiamo osservato a lungo che il massimo clean di un atleta dipende in gran parte dal massimo deadlift e front squat.

Per sollevare un carico da terra con sicurezza e poi accelerarlo drasticamente, deve essere un deadlift facile. Qualsiasi carico tu tenti di fare clean dovrebbe essere un carico facile per un deadlift.

Per tuffarti sotto un carico e afferrarlo in un front squat con sicurezza, dovrà essere un front squat facile. Qualsiasi carico tu tenti di fare clean dovrebbe essere un carico facile per un front squat.

Come regola generale, incoraggiamo i nostri atleti a spingere il loro massimo combinato di front squat e deadlift a quattro volte il loro massimo clean. Questo suggerisce che se vuoi un clean da 500 libbre, dovrai sviluppare un deadlift e un front squat da 1.000 libbre. In un esempio meno straordinario, non aspettarti di fare un clean da 200 libbre quando il tuo massimo front squat è 200 libbre e il tuo massimo deadlift è 300.

Migliorare il tuo front squat e deadlift è un modo sicuro per migliorare il tuo clean.

Il Clean e il Clean and Jerk

Abbiamo menzionato che il clean è un esercizio di passaggio per il clean and jerk. Il clean and jerk non è solo uno dei due sollevamenti olimpici, ma è anche un movimento straordinario con una capacità unica di migliorare la tua forma fisica.

Il clean sarà l'anello debole nel clean and jerk. Se riesci a passare sotto il peso, probabilmente sarai in grado di fare lo squat del peso e poi sollevarlo sopra la testa.

Vogliamo un grande clean per ottenere un grande clean and jerk, così da poter eseguire un clean and jerk con molte ripetizioni.

Le nostre risorse preferite per esplorare e sviluppare il clean

- Coach Steve Miller di World Class Coaching, LLC, ha prodotto quello che consideriamo il materiale didattico più avanzato e autorevole sul clean disponibile ovunque nel videotape "The World's Most Powerful Lift". Bob White è un allievo di Coach Miller ed è il campione di sollevamento pesi del gruppo di età del Texas. Bob è un ingegnere e la sua attenta analisi della cinematica del clean alla fine di entrambi i videotape di World Class Coaching è davvero rivoluzionaria nella sua sorprendente conclusione.
- IronMind produce MILO, il miglior giornale di forza ovunque, attrezzature fantastiche, videotape e poster relativi al sollevamento pesi e all'allenamento serio della forza.
- David Webster's "Development of the Clean and Jerk." David Webster è un leggendario coach di sollevamento pesi e il suo "Development of the Clean and Jerk" è un gioiello di 46 pagine. Disponibile solo da IronMind, questo piccolo libro è in fornitura limitata – prendilo ora.
- USA Weightlifting è l'organismo di governo nazionale del sollevamento pesi negli Stati Uniti
- Dan John's Lifting and Throwing Page è un vero e proprio tesoro di informazioni serie sul sollevamento pesi.
- Arthur Drechsler's "The Encyclopedia of Weightlifting" disponibile da IronMind. Questo colosso di 500 pagine è dedicato solo a due sollevamenti – il clean and jerk e lo snatch.

Il clean è tanto completo quanto un esercizio possa essere, allena per schemi motori fondamentali dal core alle estremità e prepara e condiziona per impartire forze grandi e improvvise.

Il Clean (continua...)

Perché un Clean & Jerk ad alto numero di ripetizioni?

Delle dieci abilità fisiche generali (resistenza cardiorespiratoria, resistenza, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione) il clean & jerk ad alto numero di ripetizioni è l'unico esercizio singolo che può aumentare significativamente tutte e dieci!

Un atleta che riesce a eseguire un clean & jerk con 225 libbre per quindici ripetizioni con un peso corporeo di 200 libbre è sicuramente "CrossFit".

Che il più grande sviluppatore di potenza e velocità del mondo non sia tradizionalmente praticato a ripetizioni elevate è una mancanza che non può essere spiegata logicamente.

Il Clean & Jerk da quindici ripetizioni

Per la sfida del clean & jerk da quindici ripetizioni, consentiamo solo il tocco e via a terra ma permettiamo qualsiasi pausa desiderata nelle posizioni di rack, sopra la testa e in sospensione. (Riposa qui non offre molto sollievo.)

Tipicamente eseguiamo tre serie allo stesso peso. Una da 15 ripetizioni, un'altra da 12 ripetizioni e una terza da 9 ripetizioni. La progressione 15-12-9 copre completamente il dominio temporale del fondamentale percorso metabolico medio, il glicolitico.

A quindici ripetizioni, il clean & jerk combina le richieste cardiorespiratorie di una corsa di 800 metri in un mix nauseante di funzione, forza, coordinazione e potenza.

Conclusione

Il "re di tutti gli esercizi" contiene due esercizi classici, lo stacco da terra e lo squat, ed è esso stesso una componente di un altro classico, il clean & jerk.

Questo classico di forza e potenza richiede tanta velocità, flessibilità, coordinazione, equilibrio e precisione quanto qualsiasi sport e a ripetizioni elevate è uno stimolo cardiovascolare migliore del ciclismo.

Il clean, sia un fine che un mezzo, segna il punto in cui l'allenamento con i pesi diventa sport. Difficile da padroneggiare quanto il violino, ogni minuto dedicato alla pratica e all'allenamento di questo movimento è un minuto ben speso.

Greg Glassman è il fondatore (insieme a Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal.