

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Sollevamenti con la palla medica

Greg Glassman



Il clean and jerk e lo snatch, i sollevamenti olimpici, rappresentano la sfida di apprendimento più difficile in tutto l'allenamento con i pesi. Senza questi sollevamenti, non ci sono movimenti complessi nella sala pesi. Al contrario, un ginnasta universitario medio ha imparato centinaia di movimenti complessi, difficili e sfumati quanto il clean o lo snatch. In gran parte perché la maggior parte dell'allenamento con i pesi è estremamente semplice, imparare i sollevamenti olimpici è per molti atleti uno shock di frustrazione e incompetenza.

di 5

Clean con la palla medica (continua...)

Purtroppo, molti allenatori, istruttori e atleti hanno evitato questi movimenti proprio per la loro complessità tecnica. Ironico, ma non sorprendente, è proprio questa complessità tecnica che ne determina il valore. Allenano forza, potenza, velocità, flessibilità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione, richiedendo e sviluppando contemporaneamente queste abilità.

Esaminando le ragioni offerte per non insegnare i sollevamenti olimpici, non possiamo fare a meno di sospettare che i detrattori non abbiano esperienza diretta (reale) con essi. Vorremmo vedere qualcuno, chiunque, eseguire un clean o snatch tecnicamente corretto con qualsiasi peso e poi offrire una giustificazione per la limitata applicabilità del movimento.

Se fossero pericolosi o inappropriati per una particolare popolazione, troveremmo allenatori esperti in questi sollevamenti spiegare la natura della loro inadeguatezza. Non lo facciamo.

In CrossFit tutti imparano i sollevamenti olimpici – esatto, tutti.

Qui esaminiamo la cattiva reputazione dei sollevamenti olimpici perché abbiamo fatto progressi entusiasmanti superando i comuni preconcetti e paure riguardanti la loro introduzione, esecuzione e applicabilità alle popolazioni generali. Il clean con la palla medica è stato fondamentale per i nostri successi.

Nel numero di giugno 2003 del CrossFit Journal abbiamo trattato le basi di uno dei sollevamenti, il clean. In quel numero abbiamo fatto una breve menzione del nostro uso della palla medica per insegnare il clean. Questo mese rivediamo e aggiorniamo quel lavoro.

La palla medica Dynamax è una palla morbida, grande e imbottita, disponibile in pesi da quattro a ventotto libbre con incrementi di due libbre fino a venti libbre. È non minacciosa, persino amichevole.

Lavorando con le palle Dynamax introduciamo la posizione di partenza e la postura del deadlift, poi il sollevamento stesso. In pochi minuti,

spostiamo i nostri sforzi sullo squat frontale con la palla. Dopo un po' di pratica con lo squat, passiamo al clean. (Un approccio simile è usato per insegnare il shoulder press, push press e push jerk.)

Il clean viene quindi ridotto a “scatta l'anca e scendi – prendi in uno squat” ed è fatto. I dettagli fanno la differenza, ma il gruppo sta facendo clean in cinque minuti. È un clean legittimo e funzionale. Questo clean potrebbe avere un'applicazione più chiara rispetto al clean con il bilanciere, come per sollevare un sacco di cemento su un pick-up o sollevare un bambino per metterlo nel seggiolino dell'auto.

Errori comuni ...e le loro correzioni



Tacchi sollevati



Schiena curva



Testa in giù



*Posizione di partenza corretta:
tacchi giù, testa su, schiena
arcuata*

Errori Comuni ...e le Loro Correzioni (continua)



Braccia piegate



Sollevarlo troppo alto



Nessuna estensione dell'anca



Nessuna spalla sollevata



Curvatura della palla



*Correzioni:
Braccia tese, piena estensione, spalle sollevate, senza sollevare troppo, palla vicina al corpo*

Clean con la palla medica (continua...)

Gli errori comuni nell'iniziazione del sollevamento sono evidenti con la palla quanto con il bilanciere. Qualsiasi sottigliezza della tecnica moderna con il bilanciere che non è possibile con la palla non è una preoccupazione immediata, e la loro assenza è chiaramente giustificata dalla comprensione che questo è un movimento funzionale applicabile a tutti gli oggetti che potremmo voler sollevare da terra al petto.

In un gruppo con capacità miste, i principianti prendono le palle leggere e i veterani quelle pesanti. In sessioni da trenta ripetizioni, chiunque finisca con la palla da ventotto libbre avrà un allenamento a prescindere dalle proprie abilità. Le palle più pesanti richiedono uno sforzo notevole, ben oltre lo stesso lavoro fatto con un bilanciere o manubrio di peso equivalente; è necessario un ulteriore sforzo per stringere la palla e impedire che scivoli.

Errori Comuni ...e le Loro Correzioni (continua)



Gomiti bassi e lenti in presa



Correzione: Prendere con gomiti alti

Utilizziamo il clean con la palla medica nel riscaldamento e nel defaticamento per rinforzare il movimento e i risultati sono chiaramente visibili nel numero e nel ritmo di record personali che stiamo vedendo nei clean con bilanciere con tutti i nostri atleti. Sì, i benefici si trasferiscono al bilanciere, anche per i nostri sollevatori più esperti!

Durante un riscaldamento ci sono innumerevoli opportunità per eliminare cattive meccaniche. Tirare con le braccia, non finire l'estensione dell'anca, non alzare le spalle, tirare troppo in alto, sollevare i talloni nel primo sollevamento, arricciare la palla, perdere l'estensione della schiena, guardare in basso, prendere in alto e poi accovacciarsi, scendere lentamente, gomiti lenti... tutti gli errori sono lì.



Braccia piegate sopra la testa



Braccia non dritte sopra la testa



Posizione corretta sopra la testa

di 5

Clean con la palla medica (continua...)

Dopo alcune settimane di pratica, un gruppo passerà da movimenti scoordinati a una squadra sincronizzata di precisione con la palla medica. In effetti, è così che conduciamo il nostro allenamento.

Mettiamo gli atleti in un piccolo cerchio, posizioniamo il miglior esempio di clean al centro come guida e chiediamo agli atleti di imitare il centro. Gli errori sono evidenti quando si è fuori sincronizzazione. L'attenzione è focalizzata su un buon modello mentre si replica il movimento in tempo reale. Il tempo impiegato per la cosiddetta 'paralisi da analisi' è meravigliosamente assente. Il pensiero si trasforma in azione.

Individui generalmente insensibili agli indizi verbali diventano capaci di correggersi da soli grazie all'osservazione e al confronto con gli altri. Non è raro che si lancino grida di correzione da un partecipante all'altro nel cerchio. Il numero di indicazioni e discussioni si riduce al minimo necessario, trasformando il processo in un gioco infantile di 'segui il leader'.

Non sappiamo dove questo diventi 'pericoloso', 'dannoso per le articolazioni', 'troppo tecnico da imparare' o qualsiasi altra sciocchezza che si dice regolarmente sul sollevamento pesi.



*Qui esaminiamo la cattiva
reputazione dei sollevamenti olimpici
perché abbiamo fatto progressi
entusiasmanti superando i comuni
preconcetti e paure riguardanti la
loro introduzione, esecuzione e
applicabilità alle popolazioni generali.
Il clean con la palla medica è stato
fondamentale per i nostri successi.*

Greg Glassman è il fondatore (insieme a Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo e lavora come allenatore di fitness e condizionamento sin dai primi anni '80.