

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Levantamientos con balón medicinal

Greg Glassman



El clean and jerk y el snatch, los levantamientos olímpicos, representan el mayor desafío de aprendizaje en todo el entrenamiento con pesas. Sin estos levantamientos, no se encuentran movimientos complejos en el gimnasio. En contraste, un gimnasta universitario promedio ha aprendido cientos de movimientos tan complejos, difíciles y matizados como el clean o el snatch. En gran parte, debido a que la mayoría del entrenamiento con pesas es extremadamente simple, aprender los levantamientos olímpicos es para muchos atletas un choque de frustración e incompetencia.

de 5

Limpiadas con balón medicinal (continuación...)

Lamentablemente, muchos entrenadores, instructores y atletas han evitado estos movimientos precisamente por su complejidad técnica. Irónicamente, pero no sorprendentemente, la complejidad técnica de los levantamientos rápidos contiene exactamente el valor que tienen. Entrenan para, es decir, exigen y desarrollan simultáneamente fuerza, potencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión.

Al examinar las razones ofrecidas para no enseñar los levantamientos olímpicos, no podemos evitar sospechar que los detractores de estos levantamientos no tienen experiencia de primera mano con ellos. Queremos ver a alguien, cualquiera, realizar un clean o snatch técnicamente

correcto a cualquier peso y luego ofrecer una razón para la aplicabilidad restringida del movimiento. Si fueran peligrosos o inapropiados para alguna población en particular, encontraríamos a entrenadores familiarizados con los levantamientos explicando la naturaleza de su inadecuación. No lo hacemos.

En CrossFit todos aprenden los levantamientos olímpicos – así es, todos. Aquí revisamos la mala reputación de los levantamientos olímpicos porque hemos logrado emocionantes progresos superando las concepciones erróneas y temores comunes en torno a su introducción, ejecución y aplicabilidad a poblaciones generales. El limpiado con balón medicinal ha sido fundamental para nuestros éxitos.

En el número de junio de 2003 del CrossFit Journal cubrimos los fundamentos de uno de los levantamientos, el clean. En ese número mencionamos brevemente nuestro uso del balón medicinal para enseñar el clean. Este mes revisitamos y actualizamos ese trabajo.

El balón medicinal Dynamax es un balón blando, grande y acolchado que varía en peso de cuatro a veintiocho libras disponible en incrementos de dos libras hasta veinte libras. No es intimidante, incluso es amigable.

Trabajando con balones Dynamax, introducimos la posición inicial y postura del deadlift, y luego el levantamiento en sí. En cuestión de minutos,

dirigimos nuestros esfuerzos a la sentadilla frontal con el balón. Después de un poco de práctica con la sentadilla, pasamos al clean. (Se utiliza un enfoque similar para enseñar el press de hombros, el push press y el push jerk).

El clean se reduce a “saca la cadera y baja – atrápalo en una sentadilla” y está hecho. Los detalles son importantes, pero el grupo está haciendo cleans en cinco minutos. Es un clean legítimo y funcional. De hecho, este clean puede tener una aplicación más clara que limpiar con una barra, como alzar un saco de cemento a una camioneta o levantar a un niño pequeño para ponerlo en un asiento de auto.

Errores comunes... y sus correcciones



Talones arriba



Espalda redondeada



Cabeza abajo



Posición de inicio corregida: talones abajo, cabeza arriba, espalda arqueada

Errores Comunes ...y Sus Correcciones (cont.)



Brazos doblados



Tirando demasiado alto



Sin extensión de cadera



Sin encogimiento de hombros



Curvando la pelota



Correcciones:
Brazos rectos, extensión completa, encogimiento de hombros, sin tirar demasiado alto, pelota cerca del cuerpo

Los errores comunes en los principiantes al levantar están tan presentes con el balón como con la barra. Cualquier sutileza de la técnica moderna y avanzada de la barra que no sea posible con el balón no es una preocupación inmediata, y su ausencia se justifica claramente al entender que se trata de algo funcional y aplicable a todos los objetos que deseamos levantar del suelo al pecho.

En un grupo con diferentes capacidades, los principiantes usan los balones ligeros y los veteranos los pesados. En dosis de treinta repeticiones, quien termine con el balón de veintiocho libras va a tener un buen entrenamiento, sin importar sus habilidades. Los balones más pesados requieren un esfuerzo considerable para aducir los brazos y mantener el balón en su lugar para que no se resbale.

Errores Comunes ...y Sus Correcciones (cont.)



Codos bajos y lentos al recibir



Corrección: Recibir con codos altos

Usamos la limpieza con balón medicinal en calentamientos y enfriamientos para reforzar el movimiento, y los resultados son evidentes en la cantidad y velocidad de récords personales que estamos viendo en las limpiezas con barra de todos nuestros atletas. ¡Sí, el beneficio se transfiere a la barra, incluso para nuestros mejores levantadores!

Durante un calentamiento, hay innumerables oportunidades para corregir malas mecánicas. Tirar con los brazos, no completar la extensión de cadera, no encogerse de hombros, tirar demasiado alto, levantar los talones en el primer tirón, encorvar el balón, perder la extensión de la espalda, mirar hacia abajo, recibir alto y luego ponerse en cuclillas, bajar lentamente, codos lentos... todos los errores están ahí.



Brazos doblados por encima de la cabeza



Brazos no rectos por encima de la cabeza



Posición correcta por encima de la cabeza

Limpiadas con balón medicinal (continuación...)

Con varias semanas de práctica, un grupo puede pasar de ser "torpe" a realizar ejercicios de balón medicinal con precisión y sincronización perfecta. De hecho, así es como llevamos a cabo el entrenamiento.

Colocamos a los atletas en un círculo pequeño, ponemos al mejor limpiador disponible en el centro como líder, y pedimos a los atletas que imiten al del centro. Los errores son claramente visibles al estar en posturas o posiciones fuera de sincronía. La atención se centra en un buen modelo mientras se duplica el movimiento en tiempo real. Afortunadamente, el tiempo dedicado al "análisis paralizante" no está presente. Pensar se convierte en hacer.

Las personas generalmente insensibles a las indicaciones verbales se corrigen a sí mismas al observar y compararse con los demás. No es raro que se lancen gritos de corrección de un participante a otro en el círculo. La cantidad de indicaciones del entrenador y discusiones se reduce al mínimo y lo esencial, convirtiendo el proceso en un juego infantil de "sigue al líder".

No sabemos dónde esto se vuelve "peligroso", "malo para las articulaciones", "demasiado técnico para aprender" u otras tonterías que se dicen rutinariamente sobre el levantamiento de pesas.



Aquí revisamos la mala reputación de los levantamientos olímpicos porque hemos logrado emocionantes progresos superando las concepciones erróneas y temores comunes en torno a su introducción, ejecución y aplicabilidad a poblaciones generales. El limpiado con balón medicinal ha sido fundamental para nuestros éxitos.

Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz, y es el editor del CrossFit Journal. Anteriormente fue gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento físico desde principios de los años 80.