

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Levantamentos com bola medicinal

Greg Glassman



O clean and jerk e o snatch, os levantamentos olímpicos, representam o maior desafio de aprendizado em todo o treinamento com pesos. Sem esses levantamentos, não se encontram movimentos complexos na academia. Em contraste, um ginasta universitário médio aprendeu centenas de movimentos tão complexos, difíceis e detalhados como o clean ou o snatch. Em grande parte, porque a maioria do treinamento com pesos é extremamente simples, aprender os levantamentos olímpicos é para muitos atletas um choque de frustração e incompetência.

de 5

Limpezas com bola medicinal (continuação...)

Infelizmente, muitos treinadores, instrutores e atletas têm evitado esses movimentos por causa de sua complexidade técnica. Ironia do destino, mas não surpreendentemente, a complexidade técnica dos levantamentos rápidos é exatamente onde reside seu valor. Eles treinam para, ou seja, exigem e desenvolvem simultaneamente força, potência, velocidade, flexibilidade, coordenação, agilidade, equilíbrio e precisão.

Ao examinar as razões apresentadas para não ensinar os levantamentos olímpicos, não podemos deixar de suspeitar que os críticos desses levantamentos não têm experiência prática com eles. Queremos ver alguém, qualquer um, realizar um clean ou snatch tecnicamente

correto com qualquer peso e depois oferecer uma razão para a aplicabilidade restrita do movimento. Se fossem perigosos ou inadequados para alguma população em particular, encontraríamos treinadores familiarizados com os levantamentos explicando por que não são adequados. Mas isso não ocorre.

No CrossFit, todos aprendem os levantamentos olímpicos – sim, todos.

Aqui revisamos a má reputação dos levantamentos olímpicos porque conseguimos progressos emocionantes superando concepções errôneas e medos comuns em torno de sua introdução, execução e aplicabilidade a populações gerais. A limpeza com bola medicinal foi fundamental para nossos sucessos.

Na edição de junho de 2003 do CrossFit Journal, cobrimos os fundamentos de um dos levantamentos, o clean. Naquela edição, mencionamos brevemente nosso uso da bola medicinal para ensinar o clean. Este mês revisitamos e atualizamos esse trabalho.

A bola medicinal Dynamax é grande, macia e acolchoada, variando de peso entre quatro e vinte e oito libras, disponível em incrementos de duas libras até vinte libras. Não é intimidadora, até mesmo é amigável.

Trabalhando com bolas Dynamax, introduzimos a posição inicial e a postura do deadlift, e depois o levantamento em si. Em questão de minutos,

direcionamos nossos esforços para o agachamento frontal com a bola. Após um pouco de prática com o agachamento, passamos para o clean. (Um método similar é usado para ensinar o press de ombro, o push press e o push jerk).

O clean se resume a “empurre o quadril para trás e abaixe – pegue em um agachamento” e pronto. Os detalhes são importantes, mas o grupo está fazendo cleans em cinco minutos. É um clean legítimo e funcional. De fato, esse clean pode ter uma aplicação mais clara do que limpar com uma barra, como levantar um saco de cimento em uma caminhonete ou erguer uma criança pequena para colocá-la em um assento de carro.

Erros comuns... e suas correções



Calcanhares levantados



Costas arredondadas



Cabeça para baixo



*Posição inicial corrigida:
calcanhares para baixo, cabeça
erguida, costas arqueadas*

Erros Comuns ...e Suas Correções (cont.)



Braços dobrados



Jogando muito alto



Sem extensão do quadril



Sem encolher os ombros



Curvando a bola



*Correções:
Braços retos, extensão completa,
encolher os ombros, não jogar muito
alto, bola perto do corpo*

Os erros comuns dos iniciantes ao levantar estão tão presentes com a bola quanto com a barra. Qualquer detalhe da técnica moderna e avançada da barra que não seja possível com a bola não é uma preocupação imediata, e sua ausência é claramente justificada ao entender que é algo funcional e aplicável a todos os objetos que desejamos levantar do chão ao peito.

Em um grupo com diferentes capacidades, os iniciantes usam as bolas leves e os veteranos as pesadas. Em séries de trinta repetições, quem terminar com a bola de vinte e oito libras terá um bom treino, independentemente de suas habilidades. As bolas mais pesadas exigem um esforço considerável para aduzir os braços e manter a bola no lugar para que não escorregue.

Erros Comuns ...e Suas Correções (cont.)



Cotovelos baixos e lentos ao receber



Correção: Receber com cotovelos altos

Usamos o levantamento com bola medicinal em aquecimentos e desaquecimentos para reforçar o movimento, e os resultados são evidentes na quantidade e velocidade de recordes pessoais que estamos vendo nos levantamentos com barra de todos os nossos atletas. Sim, o benefício se transfere para a barra, mesmo para nossos melhores levantadores!

Durante um aquecimento, há inúmeras oportunidades para corrigir más mecânicas. Puxar com os braços, não completar a extensão do quadril, não encolher os ombros, puxar muito alto, levantar os calcanhares no primeiro puxão, curvar a bola, perder a extensão das costas, olhar para baixo, receber alto e depois agachar, descer devagar, cotovelos lentos... todos os erros estão lá.



Braços dobrados acima da cabeça



Braços não retos acima da cabeça



Posição correta acima da cabeça

Limpezas com bola medicinal (continuação...)

Com algumas semanas de prática, um grupo pode passar de "desajeitado" a realizar exercícios com bola medicinal com precisão e sincronia perfeitas. De fato, é assim que conduzimos o treinamento.

Colocamos os atletas em um círculo pequeno, com o melhor limpador disponível no centro como líder, e pedimos aos atletas que imitem o do centro. Os erros são facilmente visíveis quando estão fora de sincronia. A atenção se concentra em um bom modelo enquanto o movimento é replicado em tempo real. Felizmente, o tempo gasto em "análise paralisante" não está presente. Pensar se torna agir.

Pessoas geralmente insensíveis a orientações verbais se corrigem ao observar e se comparar com os outros. Não é raro ouvir gritos de correção de um participante para outro no círculo. A quantidade de instruções do treinador e discussões é reduzida ao mínimo e ao essencial, transformando o processo em um jogo de "siga o líder".

Não sabemos onde isso se torna "perigoso", "ruim para as articulações", "muito técnico para aprender" ou outras bobagens que são ditas rotineiramente sobre levantamento de peso.



Aqui revisamos a má reputação dos levantamentos olímpicos porque conseguimos progressos emocionantes superando concepções errôneas e medos comuns em torno de sua introdução, execução e aplicabilidade a populações gerais. A limpeza com bola medicinal foi fundamental para nossos sucessos.

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e é preparador físico e preparador físico desde o início dos anos 1980.