

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Esercizi di Trasferimento delle Abilità per lo Snatch

Greg Glassman



Nella nostra edizione di agosto abbiamo esplorato lo squat di partenza, che abbiamo descritto come “l’esercizio definitivo per il core, il cuore dello snatch, e incomparabile nello sviluppo del movimento atletico efficace.” Questo mese presentiamo tre esercizi di trasferimento delle abilità basati sullo squat di partenza, comunemente usati dai sollevatori di pesi per sviluppare lo snatch.

Per imparare a eseguire e insegnare correttamente questi esercizi, abbiamo visitato la palestra di Mike, un affiliato di CrossFit, a Bonsall, California, per apprendere direttamente da Mike Burgener e sua figlia di 15 anni, Sage, come

1 di 3

Esercizi di trasferimento delle abilità per lo Snatch (continua...)

esegui correttamente questi esercizi. Mike è l'attuale allenatore dei Giochi Panamericani degli USA, e Sage è una campionessa junior che compete a livello nazionale.

I tre esercizi sono conosciuti come pressing snatch balance, heaving snatch balance e snatch balance. Ognuno richiede dinamismo e atletismo crescenti per raggiungere, mantenere e controllare la posizione di ricezione dello snatch, che è, di fatto, il fondo dello squat overhead.

Ogni esercizio di snatch balance inizia con il bilanciere in una posizione sopra la parte superiore della schiena, come nello squat posteriore. Iniziare con il bilanciere sulla schiena, piuttosto che in posizione anteriore, offre all'atleta un maggiore controllo e un accesso più facile a una linea di azione veramente ascendente e non deviata.

Ogni esercizio inizia in piedi, con il bilanciere sulla schiena e una presa da snatch. Nel pressing snatch balance, l'atleta abbassa lentamente i fianchi in uno squat mentre estende contemporaneamente le braccia per premere il bilanciere sopra la testa. Nell'heaving snatch balance, l'atleta esegue un breve e potente "dip and drive" per avviare il movimento (piegando brevemente le ginocchia e i fianchi e poi estendendo con forza per spingere il bilanciere verso l'alto) e poi si stabilizza nel fondo dello squat overhead.

Sia il pressing snatch balance che l'heaving snatch balance iniziano e terminano con i piedi un po' più larghi della larghezza delle spalle, proprio come nella posizione di ricezione del clean e dello snatch, che è anche la postura accovacciata dello squat overhead fino al fondo.

Lo snatch balance, al contrario, inizia in una posizione più stretta, con i piedi direttamente sotto le anche, la posizione di partenza che è la posizione iniziale per il clean e lo snatch (quella che l'allenatore Burgener chiama spesso la "posizione di salto"). Lo snatch balance richiede che l'atleta inizi il movimento con un forte dip and drive, poi si immerga sotto il bilanciere e muova i piedi per atterrare nella posizione di ricezione un po' più larga con il bilanciere sopra la testa, tutto in modo esplosivo e immediato.



Esercizi di Trasferimento delle Abilità per lo Snatch (continuazione...)

Il pressing snatch balance e il heaving snatch balance sono più usati da sollevatori principianti e intermedi, mentre lo snatch balance e lo squat di avvio sono tipicamente utilizzati da sollevatori esperti.

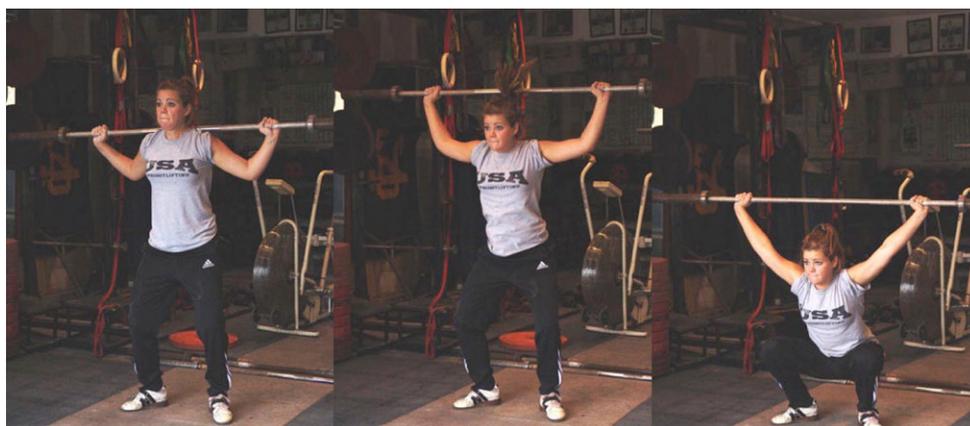
Ciascuno di questi esercizi, come lo squat di avvio, deve essere appreso, praticato, affinato e perfezionato con un'asta o tubo in PVC prima di introdurre qualsiasi peso significativo. Praticare in questo modo — con carico minimo — costituisce un eccellente strumento di riscaldamento che non solo prepara l'atleta per lavori più impegnativi, ma

rinforza anche abilità meccaniche fondamentali vitali per movimenti più atletici e complessi.

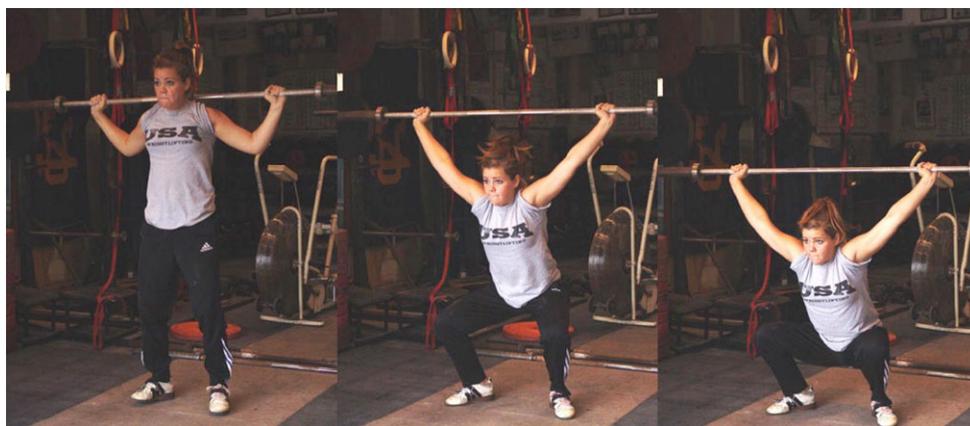
Generalmente, i sollevatori di pesi possono gestire più peso nello snatch balance rispetto allo snatch. L'aumento di fiducia e controllo con carichi massimi di snatch è uno dei principali benefici dell'allenamento della famiglia dello snatch balance. A qualsiasi peso dato, la dinamica dello snatch è notevolmente maggiore rispetto allo squat di avvio. Pressing Snatch Balance Lo snatch balance può aiutare a colmare questo divario.



[Pressing Snatch Balance Video](#)



[Heaving Snatch Balance Video](#)



[Snatch Balance Video](#)

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo e ha lavorato come allenatore di fitness e condizionamento fisico dall'inizio degli anni '80.