

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Ejercicios de Transferencia de Habilidades para el Snatch

Greg Glassman



En nuestra edición de agosto exploramos la sentadilla de arranque, que describimos como “el ejercicio definitivo para el core, el corazón del snatch, e incomparable en el desarrollo del movimiento atlético efectivo.” Este mes presentamos tres ejercicios de transferencia de habilidades basados en la sentadilla de arranque, comúnmente utilizados por levantadores de pesas para desarrollar el snatch.

Para aprender a realizar y enseñar correctamente estos ejercicios, visitamos el gimnasio de Mike, un afiliado de CrossFit, en Bonsall, California, para aprender directamente de Mike Burgener y su hija de 15 años, Sage, cómo

1 de 3

Ejercicios de Transferencia de Habilidades para el Snatch (continuación...)

realiza estos ejercicios correctamente. Mike es el actual entrenador de los Juegos Panamericanos de EE.UU., y Sage es una campeona junior que compite a nivel nacional.

Los tres ejercicios se conocen como el pressing snatch balance, el heaving snatch balance, y el snatch balance. Cada uno requiere una dinámica y atletismo crecientes para alcanzar, mantener y controlar la posición de recepción del snatch, que es, de hecho, el fondo de la sentadilla overhead.

Cada uno de los tres ejercicios de snatch balance comienza con la barra en una posición sobre la parte superior de la espalda, como en la sentadilla trasera. Comenzar con la barra en la espalda, en lugar de la posición delantera, ofrece al atleta un mayor control y un acceso más fácil a una línea de acción verdaderamente ascendente y no derivada.

Cada ejercicio comienza de pie, con la barra en la espalda y un agarre de snatch. En el pressing snatch balance, el atleta baja lentamente las caderas en una sentadilla mientras extiende simultáneamente los brazos para presionar la barra por encima de la cabeza. En el heaving snatch balance, el atleta ejecuta un corto y poderoso "dip and drive" para iniciar el movimiento (flexionando brevemente las rodillas y caderas y luego extendiendo con fuerza para impulsar la barra hacia arriba) y luego descansa en el fondo de la sentadilla overhead.

Tanto el pressing snatch balance como el heaving snatch balance comienzan y terminan con los pies un poco más anchos que el ancho de los hombros, igual que en la posición de recepción del clean y el snatch, que también es la postura en cuclillas de la sentadilla overhead hasta el fondo.

El snatch balance, en contraste, comienza en una postura más estrecha, con los pies directamente bajo las caderas, la postura de arranque que es la posición inicial para el clean y el snatch (lo que el entrenador Burgener a menudo llama la "postura de salto"). El snatch balance requiere que el atleta inicie el movimiento con un fuerte dip and drive, luego se sumerja bajo la barra y mueva los pies para aterrizar en la postura de recepción un poco más ancha con la barra por encima de la cabeza, todo de manera explosiva y al instante.



Ejercicios de Transferencia de Habilidades para el Snatch (continuación...)

El pressing snatch balance y el heaving snatch balance son más utilizados por levantadores principiantes e intermedios, mientras que el snatch balance y la sentadilla de arranque se usan típicamente con levantadores de pesas experimentados.

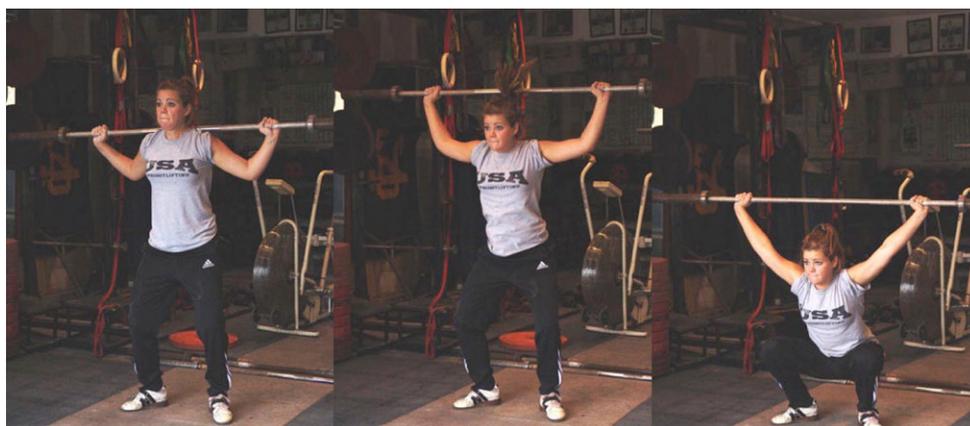
Cada uno de estos ejercicios, al igual que la sentadilla de arranque, debe aprenderse, practicarse, refinarse y perfeccionarse con una varilla o tubo de PVC antes de introducir cualquier peso significativo. Practicar de esta manera —con carga mínima— constituye una excelente herramienta de calentamiento que no solo prepara al atleta para trabajos más rigurosos, sino que

también refuerza habilidades mecánicas fundamentales vitales para movimientos más atléticos y complejos.

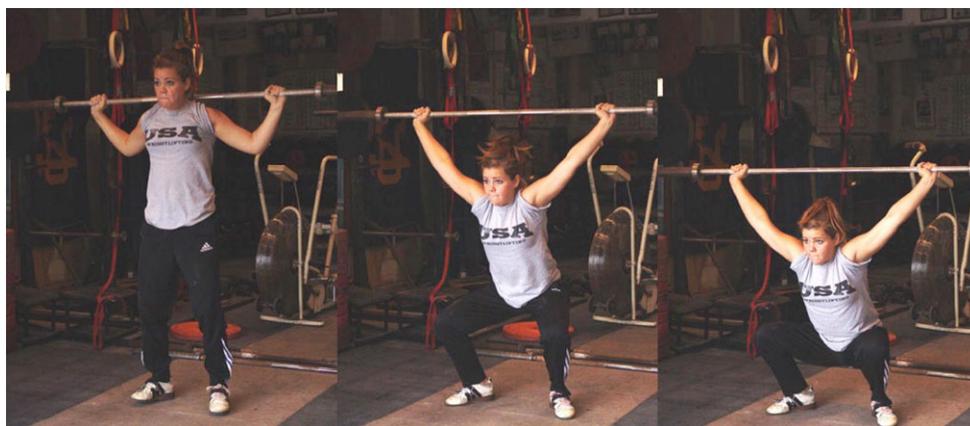
Generalmente, los levantadores de pesas podrán manejar más peso en el snatch balance que en el snatch. El aumento de confianza y control con cargas máximas de snatch es uno de los principales beneficios de entrenar la familia del snatch balance. A cualquier peso dado, la dinámica del snatch es notablemente mayor que la de la sentadilla de arranque. Pressing Snatch Balance El snatch balance puede Video ayudar a cerrar esa brecha.



[Pressing Snatch Balance Video](#)



[Heaving Snatch Balance Video](#)



[Snatch Balance Video](#)

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un exgimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento físico desde principios de la década de 1980.