

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Lo Squat di Partenza

Greg Glassman



Lo squat di partenza è l'esercizio centrale per eccellenza, il cuore del sollevamento e insuperabile nello sviluppo di movimenti atletici efficaci.

Questo gioiello funzionale allena il trasferimento efficiente di energia dalle parti grandi a quelle piccole del corpo, essenziale nel movimento sportivo. Per questa ragione, è uno strumento indispensabile per sviluppare velocità e potenza.

di 7

La Squat con Bilanciere Sopra la Testa (continuazione...)

Lo squat a corpo libero richiede e sviluppa anche flessibilità funzionale, migliorando lo squat amplificando e punendo severamente gli errori nella postura, nel movimento e nella stabilità dello squat.

Lo squat a corpo libero è per il controllo del centro, la stabilità e l'equilibrio ciò che il clean e lo snatch sono per la potenza: insuperabile.

Ironia della sorte, lo squat a corpo libero è estremamente semplice ma universalmente problematico per i principianti. Ci sono tre ostacoli comuni per imparare lo squat a corpo libero. Il primo è la mancanza di istruzioni adeguate: al di fuori della comunità del sollevamento olimpico, la maggior parte delle istruzioni su

lo squat a corpo libero sono tristemente inesatte, completamente errate. Il secondo è uno squat debole: hai bisogno di uno squat solido come una roccia per imparare lo squat a corpo libero. Consigliamo vivamente di rivedere il numero di dicembre 2002 del CrossFit Journal sugli squat prima di tentare lo squat a corpo libero; potresti risparmiare molto tempo a lungo termine. Il terzo ostacolo è iniziare con troppo peso: non avrai alcuna possibilità di imparare lo squat a corpo libero con una barra. Avrai bisogno di usare una bacchetta di legno o un tubo di PVC; usare qualcosa di oltre cinque libbre per imparare questo movimento e il tuo squat a corpo libero non progredirà.

Ecco il nostro processo in sette passi per imparare lo squat a corpo libero:

1. Inizia solo quando hai uno squat solido e usa una bacchetta o un tubo di PVC, non un peso. Devi essere in grado di mantenere uno squat profondo con la schiena arcuata, testa e occhi in avanti, e il peso del corpo principalmente sui talloni per diversi minuti come requisito per lo squat a corpo libero. Anche una barra da allenamento di 15 libbre è troppo pesante per imparare lo squat a corpo libero.



La Squat con Bilanciere Sopra la Testa (continuazione...)

2. Impara a fare i movimenti di “passate” con le braccia drittte usando la barra. Dovresti essere in grado di muovere la barra quasi di trecentosessanta gradi, iniziando con la barra in basso e allungata davanti al tuo corpo, quindi muoverla in un ampio arco fino a posizionarla in basso dietro di te senza piegare le braccia in nessun momento del percorso. Inizia con una presa abbastanza ampia per passare facilmente e poi avvicina le mani progressivamente finché il passaggio non comporta un moderato allungamento delle spalle. Questa è la tua presa di allenamento.



3. Devi essere in grado di eseguire il movimento avanti e indietro nella parte superiore, inferiore e in qualsiasi punto intermedio mentre scendi nello squat. Esercitati a fermarti in vari punti del percorso verso il basso, mantieni la posizione e bilancia delicatamente la barra avanti e indietro, sempre con le braccia drittte. Alla fine di ogni squat, muovi lentamente la barra avanti e indietro.



di 7

La Squat con Bilanciere Sopra la Testa (continuazione...)

4. Impara a trovare il piano frontale con il bastone da ogni posizione nello squat. Esercitati a farlo ad occhi chiusi. Vuoi sviluppare un senso acuto di dove si trovi il piano frontale. Questo è lo stesso esercizio del passo 3, ma questa volta porti il bastone a fermarsi nel piano frontale e lo tieni brevemente ad ogni passaggio. Chiedi a un compagno di allenamento di verificare se a ogni fermata il bastone è nel piano frontale.



5. Inizia lo squat con il bilanciere sopra la testa stando in piedi, dritto, e tenendo il bastone il più alto possibile nel piano frontale. Devi iniziare con il bastone direttamente sopra la testa, non dietro di te, o peggio ancora, un po' in avanti.



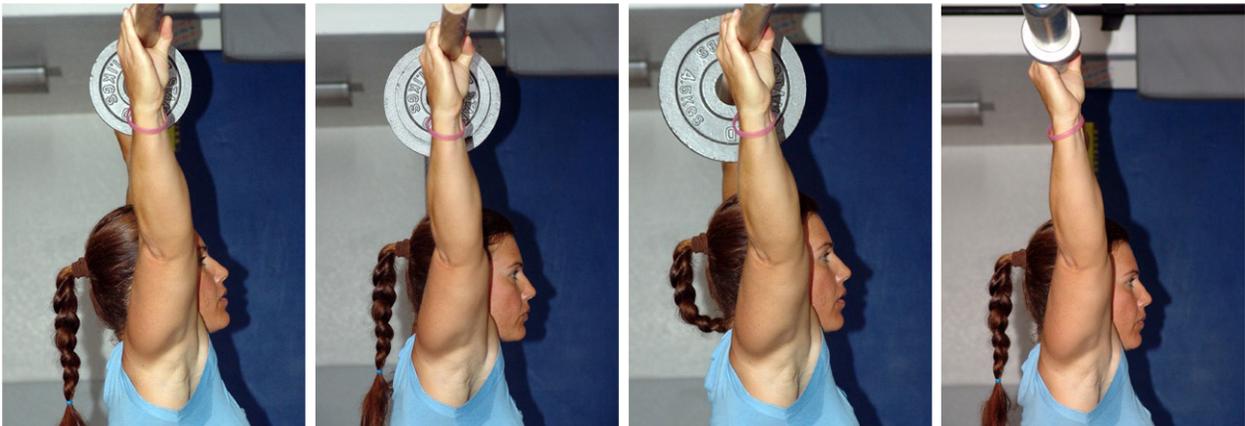
di 7

La Squat con Bilanciere Sopra la Testa (continuazione...)

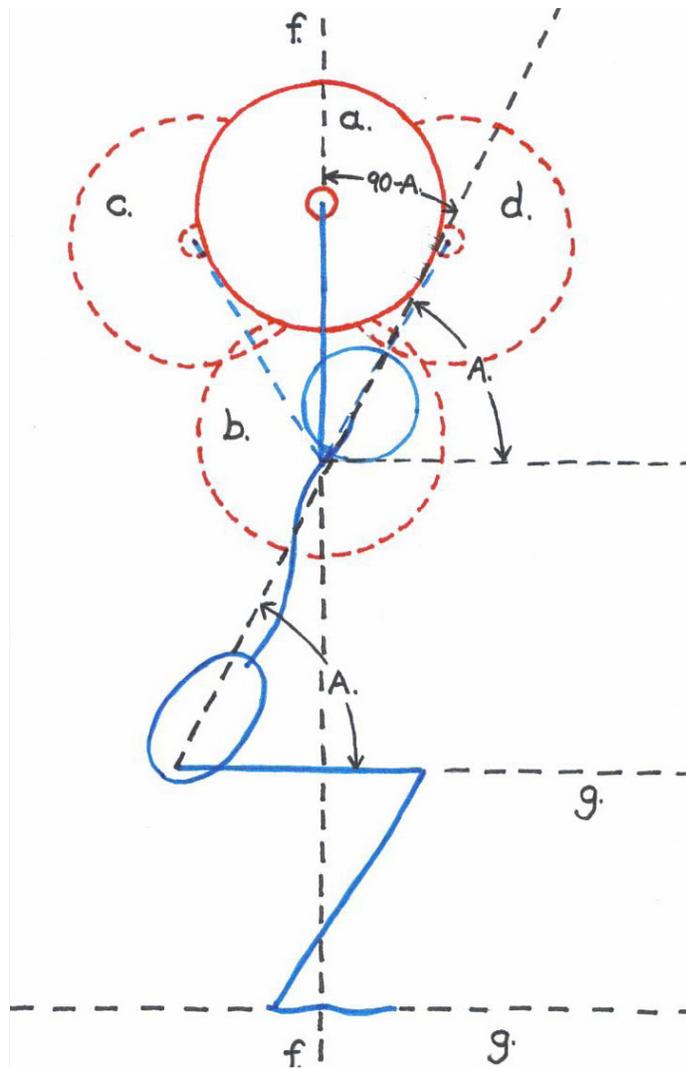
6. Scendi molto lentamente fino in fondo allo squat, mantenendo il bilanciere nel piano frontale tutto il tempo. Chiedi a un compagno di allenamento di osservarti di lato per assicurarsi che il bilanciere non si sposti in avanti o indietro mentre ti accovacci. Muoversi leggermente dietro al piano frontale va bene, ma in avanti è un errore grave. Se non riesci a impedire al bilanciere di andare avanti, potrebbe essere che la tua presa sia troppo stretta. Il bilanciere non si manterrà automaticamente nel piano frontale; dovrai tirarlo indietro deliberatamente mentre scendi.



7. Esercitati regolarmente con lo squat di partenza e aumenta il carico gradualmente. Possiamo aggiungere un disco da 2.5 libbre al bilanciere, poi uno da 5, un altro da 5 e uno da 2.5, e infine uno da 10. Usa un bilanciere da allenamento da 15 libbre, ma solo mantenendo una forma perfetta. Non ha senso aggiungere peso se il bilanciere, e più tardi la barra, non può essere mantenuto nel piano frontale.



di 7



A: L'angolo di inclinazione del torso rispetto all'orizzontale. Man mano che lo squat migliora, questo angolo aumenta. Lo squat diventa più verticale man mano che la forza dell'atleta e la connessione neurale con la catena posteriore aumentano. Angoli di inclinazione più bassi si verificano quando si cerca di inclinarsi lontano da una catena posteriore debole verso i quadricipiti. Sebbene tecnicamente corretto, l'angolo più basso è meccanicamente sfavorevole.

90-A: Questo è l'angolo di rotazione delle braccia, alle spalle, oltre la testa. Più piccolo è A, maggiore è la rotazione, 90-A, richiesta alle spalle per mantenere il bilanciere nel piano frontale. Più grande è 90-A, più ampio è il grip necessario per permettere alle spalle di ruotare e mantenere il bilanciere nel piano frontale. Alla fine, la connessione/forza della catena posteriore determinerà la larghezza del grip, l'elevazione dello squat e il grado di rotazione delle spalle. La maturità e qualità dello squat è un fattore determinante per tutta la meccanica dello squat sopra la testa.

g: Queste linee indicano l'orizzontale

f: Questa linea definisce il piano frontale. Divide l'atleta in metà anteriore e posteriore. Nello squat (come nella maggior parte dei movimenti di sollevamento pesi) l'atleta si sforza di mantenere il carico in questo piano. Se un carico si discosta sostanzialmente da questo piano, l'atleta deve riportarlo, il che a sua volta lo sbilancia.

b: Questa è approssimativamente la posizione per uno squat posteriore o frontale.

a: Questa è la posizione per lo squat sopra la testa. Con perfetta stabilità, movimento e allineamento, questa posizione non aumenta il momento sull'anca o la schiena. La differenza nella forza dell'atleta nel fare lo squat qui, sopra la testa, invece che nella posizione b, lo squat posteriore o frontale, è una misura perfetta di instabilità nel torso, nelle gambe o nelle spalle, e di una linea d'azione scorretta nelle spalle, anche o gambe, e di una postura debole o difettosa nello squat.

c: Questa posizione ha il carico dietro il piano frontale. Può effettivamente diminuire il momento sull'anca e sulla schiena. Finché si mantiene l'equilibrio, la posizione è forte.

d: Questo è un errore fatale nello squat sopra la testa. Anche un lieve movimento in questa direzione aumenta enormemente il momento sull'anca e sulla schiena. Muoversi in questa direzione, anche con un carico piccolo, può far collassare lo squat come un castello di carte.

La Squat con Bilanciere Sopra la Testa (continuazione...)

Con la pratica, potrai avvicinare le mani e mantenere il bilanciere nel piano frontale. Con il tempo, puoi sviluppare abbastanza controllo e flessibilità per scendere in un profondo squat con piedi e mani uniti senza che il bilanciere si sposti in avanti. Esercitarsi in questo è un ottimo esercizio di riscaldamento e defaticamento.

Lo squat con bilanciere sopra la testa migliora il controllo del core penalizzando qualsiasi instabilità con un aumento istantaneo del momento su anche e schiena. Quando il bilanciere è perfettamente sopra e statico, cosa quasi impossibile, lo squat non carica ulteriormente anche o schiena, ma muoversi troppo velocemente, nella linea d'azione sbagliata, o oscillare può far cadere anche i carichi più leggeri come un castello di carte. Hai due, e solo due, opzioni sicure per abbandonare: lasciare cadere il carico in avanti e indietreggiare o cadere indietro, oppure lasciare cadere all'indietro e avanzare o cadere in avanti. Entrambe sono sicure e facili. Le fughe laterali non sono un'opzione.

La differenza tra il tuo squat con bilanciere sopra la testa e il tuo squat posteriore o frontale è una misura solida della tua stabilità e controllo del core e della precisione della tua postura e linea d'azione nello squat. Migliorare e sviluppare il tuo squat con bilanciere sopra la testa correggerà difetti non visibili nello squat posteriore e frontale.

Man mano che aumentano i tuoi massimi nello squat con bilanciere sopra la testa, posteriore e frontale, la loro misura relativa rivela molto sul tuo potenziale di sviluppo nel movimento atletico.

Una media dei tuoi massimi nello squat posteriore e frontale è un'ottima misura della forza del tuo core, anche e gambe. Il tuo massimo nello squat con bilanciere sopra la testa è un'ottima misura della tua stabilità e controllo del core e, in ultima analisi, della tua capacità di generare potenza atletica efficace ed efficiente.

Il tuo massimo nello squat con bilanciere sopra la testa sarà sempre una frazione della media dei tuoi massimi nello squat posteriore e frontale, ma, idealmente, col tempo, dovrebbero convergere anziché divergere.

Se divergono, stai sviluppando forza nelle anche e nel core, ma la tua capacità di applicare la potenza in modo efficiente a distanza si riduce. Nelle attività atletiche, potresti essere incline a lesioni. Se convergono, stai sviluppando forza e potenza utili che possono essere applicate con successo ai movimenti atletici.

L'applicazione funzionale o l'utilità dello squat con bilanciere sopra la testa potrebbe non essere immediatamente evidente, ma ci sono molte situazioni nel mondo reale in cui oggetti abbastanza alti da passare sotto sono troppo pesanti o non abbastanza liberi per essere sollevati o spinti sopra, ma possono essere sollevati prima abbassando le anche finché le braccia non possono bloccarsi e poi salendo in squat.

Una volta sviluppato, lo squat con bilanciere sopra la testa è qualcosa di splendido: un capolavoro di controllo, stabilità, equilibrio, potenza efficiente e utilità. Vai avanti.



Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore personale e di fitness dai primi anni '80.