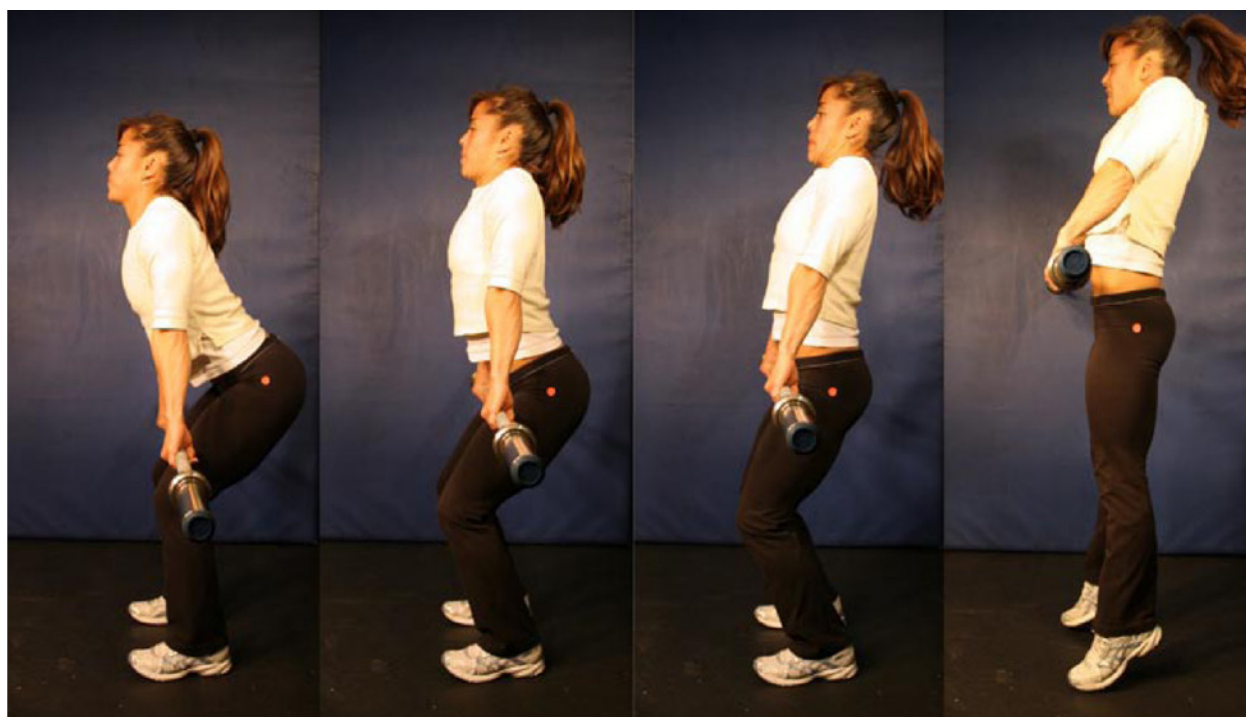


the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Lo strappo e il secondo sollevamento

Greg Glassman



È stato osservato che i sollevatori olimpici hanno salti verticali più alti e corrono 25 metri più velocemente rispetto a qualsiasi altro atleta, inclusi gli altisti e i velocisti olimpici.

La spiegazione tecnica di questo è che i sollevatori possiedono una migliore «forza veloce» rispetto a qualsiasi altro atleta. La forza veloce è definita come una combinazione di forza iniziale (capacità di attivare istantaneamente molte unità muscolari) e forza esplosiva (capacità di mantenere attive queste unità motrici una volta attivate).

La spiegazione più pratica del perché superano gli altri in velocità e salto è, semplicemente, che praticano il sollevamento pesi. (Il sollevamento pesi, ricordiamo, è lo sport del sollevamento olimpico: lo slancio e lo strappo).

Quindi, il sollevamento pesi è impareggiabile nello sviluppo di movimenti atletici rapidi come un fulmine e ha un impatto significativo su tutti gli sport esplosivi.

1 di 4

Il Pull e la Seconda Elevazione (continua...)

I movimenti olimpici sono complessi e articolati, ma concentriamoci sulla parte che genera la massima forza esplosiva: la seconda elevazione.

Il "primo pull" del clean è essenzialmente uno stacco da terra con le spalle davanti alla barra all'inizio. Man mano che la barra si alza dal pavimento e supera il polpaccio, l'angolo del busto rimane costante.

Quando la barra passa le ginocchia, l'atleta raddrizza il busto senza sollevare la barra; questo provoca una leggera flessione delle ginocchia, conosciuta come "scoop" o "doppia flessione delle ginocchia".

Una volta che il busto è completamente dritto, le anche e le gambe si estendono in modo esplosivo. Questa è la "seconda elevazione". Questo movimento spinge l'atleta e la barra verso l'alto.

Quando il busto è perpendicolare, le forze sulla colonna vertebrale sono completamente compressive e non ci sono quasi forze di taglio. Solo in questa posizione si può raggiungere la massima potenza di estensione delle anche e delle gambe.

Se la seconda elevazione iniziasse con il busto inclinato in avanti, la colonna vertebrale potrebbe non sopportare la forza di taglio dell'estensione violenta delle anche e delle gambe. È davvero potente.

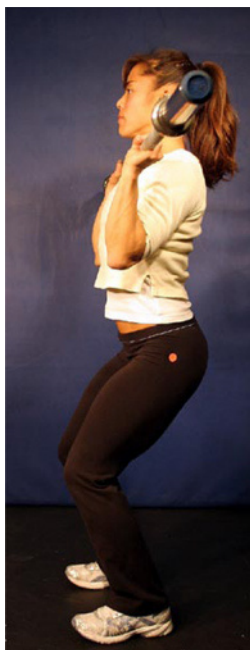
La seconda elevazione è così potente che senza una presa a uncino, dove il pollice è saldamente tenuto contro la barra dalle dita, è impossibile mantenere la presa.

La posizione di preparazione delle anche, delle gambe e del busto per la seconda elevazione, preparata dallo scoop, è identica alla posizione bassa del dip nel ciclo "dip-drive-press" del push-press o jerk.

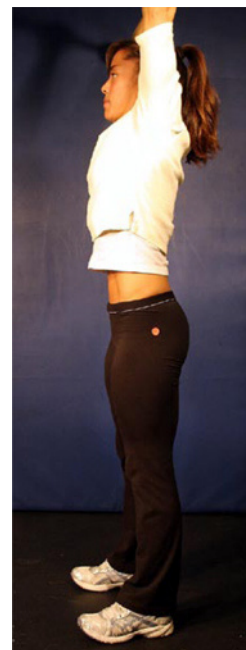
Insegniamo la sensazione e la postura per il punto di partenza della seconda elevazione facendo in modo che l'atleta trovi la parte bassa del dip nel push-press, poi, senza muovere altro che le braccia, porti la barra dalle spalle al hang e torni più volte per dimostrare la posizione identica delle anche, delle gambe e del busto usata per la seconda elevazione e l'impulso del push-press.

La profondità del dip è determinata trovando dove l'atleta può accelerare al massimo la barra senza abbassare il busto in alcun modo, su o giù. È generalmente circa quindici-venti centimetri.

L'esplosività è un fenomeno appreso. La forza-velocità, che è una combinazione di velocità e potenza, si sviluppa con l'allenamento e la pratica.



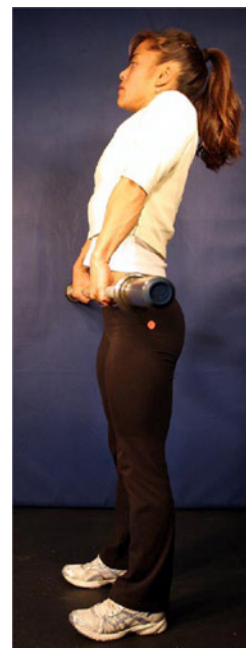
In basso nel "dip" del push-press, il busto è dritto.



Fine del push-press.



All'inizio della seconda elevazione, il busto è dritto. Nota, è la stessa postura del dip del push-press.



Fine della seconda elevazione.

Il Percorso e il Secondo Sollevamento (continua...)

Al contrario, la coordinazione, la precisione, l'agilità e l'equilibrio si acquisiscono solo con la pratica, mentre la resistenza cardiorespiratoria, l'endurance, la flessibilità e la forza massima si sviluppano principalmente attraverso l'allenamento.

Ciò ha due implicazioni dirette. Primo, quando la tecnica del sollevamento e del secondo slancio si 'adatta' all'atleta, il miglioramento delle prestazioni può essere immediato. Secondo, senza lo stimolo neurologico preciso necessario per la forza-velocità, non sarà pienamente espressa.

L'estensione vigorosa delle anche e delle gambe nel secondo slancio trova grande applicazione nei movimenti sportivi esplosivi, ma questi movimenti non svilupperanno l'esplosività massima delle anche e delle gambe.

Solo il sollevamento pesi può sviluppare questa esplosività grazie alla postura e alla dinamica uniche del secondo slancio, anche se gli appassionati di swiss ball, Pilates e allenamenti con kettlebell sostengono il contrario.

Gli esercizi con kettlebell (strappo, oscillazione e lancio), sebbene eccellenti per sviluppare la resistenza di forza aerobica e anaerobica, sono inadeguati per sviluppare la forza-velocità.

Non possiamo estendere esplosivamente le anche e le gambe a meno che il tronco non sia dritto. Con gli esercizi di kettlebell, il tronco è dritto solo quando le anche e le gambe sono completamente estese. Questa linea d'azione impedisce l'esplosività del secondo slancio.

I movimenti con kettlebell sono in realtà dei primi slanci fino all'estensione completa – senza sollevamento, senza secondo slancio e con potenza limitata.

Dobbiamo sollevare pesi pesanti (stacco, squat, panca) per sviluppare in modo ottimale la forza massima, e possiamo utilizzare l'allenamento con kettlebell (strappo, oscillazione, lancio) per sviluppare la resistenza di forza aerobica e anaerobica, ma dobbiamo allenarci e praticare i sollevamenti olimpici se vogliamo sviluppare l'esplosività.

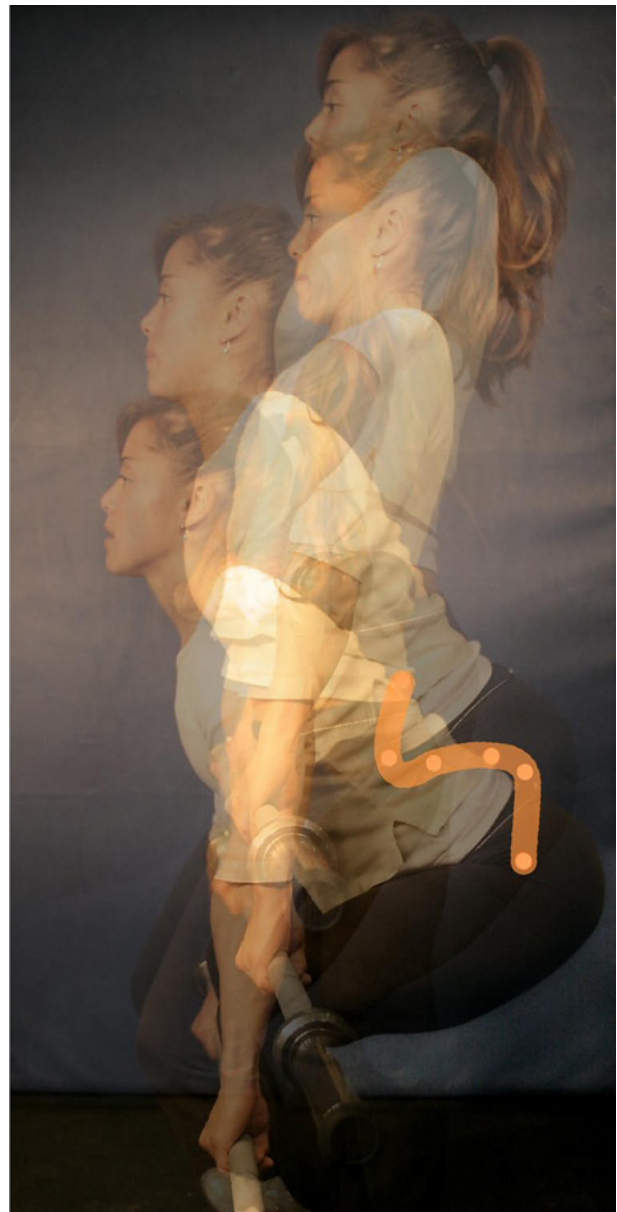


Sollevamento e secondo slancio

- Annie si solleva con un angolo di inclinazione fisso e, passando le ginocchia...
- il suo tronco ruota per diventare perpendicolare dopo di che...
- può estendere violentemente le anche e le gambe...
- fino alla tripla estensione.



Il percorso segue il movimento dei fianchi di Annie durante un'oscillazione con manubri. I fianchi non si muovono mai direttamente verso l'alto, quindi l'estensione anca-gamba ha, rispetto al secondo sollevamento, una bassa potenza, indipendentemente dalla forza dell'impulso dei fianchi.



Il percorso segue i fianchi di Annie dalla fine del primo sollevamento, attraverso il percorso, fino al secondo sollevamento. Il movimento orizzontale del percorso è il cammino, mentre i componenti verticali sono il primo e il secondo sollevamento. Ecco come è nato il termine "percorso".

Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e di CrossFit Santa Cruz, ed è anche il direttore editoriale del CrossFit Journal. Ex ginnasta agonistico, lavora come allenatore di fitness e condizionamento fisico dall'inizio degli anni '80.