

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

O Arranco e o Segundo Pull

Greg Glassman



Foi observado que os levantadores de peso olímpicos têm saltos verticais mais altos e correm 25 metros mais rápido do que qualquer outro atleta, incluindo saltadores em altura e velocistas olímpicos.

A explicação técnica para isso é que os levantadores de peso possuem melhor “força de velocidade” do que qualquer outro atleta. Força de velocidade é definida como uma combinação de força inicial (capacidade de ativar muitas unidades musculares instantaneamente) e força explosiva (capacidade de manter essas unidades motoras ativas uma vez ativadas).

A explicação mais prática do porquê eles superam outros em velocidade e salto é, simplesmente, porque praticam levantamento de peso. (O levantamento de peso, lembremos, é o esporte do levantamento olímpico: o arremesso e o arranco).

Portanto, o levantamento de peso é incomparável no desenvolvimento de movimentos atléticos rápidos como um relâmpago e tem um grande impacto em todos os esportes explosivos.

1 de 4

A Puxada e o Segundo Arranco (continuação...)

Os levantamentos olímpicos são movimentos complexos e compostos, mas podemos nos concentrar em uma pequena parte que gera a maior parte da força de velocidade: o segundo arranco.

A "primeira puxada" do clean é essencialmente um levantamento terra com os ombros à frente da barra na posição inicial. À medida que a barra sobe do chão e passa pela canela, o ângulo de inclinação do tronco permanece constante.

Ao passar a barra pelos joelhos, o atleta gira o tronco até ficar perpendicular ao chão sem elevar a barra; isso faz com que os joelhos dobrem um pouco e é conhecido como "scoop" ou "dupla flexão dos joelhos".

No momento em que o tronco está perfeitamente ereto, os quadris e as pernas se estendem de maneira explosiva. Este é o "segundo arranco". O segundo arranco direciona o caminho do atleta e da barra diretamente para cima.

Quando o tronco está perpendicular, as forças na coluna são completamente compressivas e praticamente não há forças de cisalhamento atuando. Só a partir dessa postura podemos alcançar a máxima potência de extensão de quadris e pernas.

Se o segundo arranco começasse com o tronco inclinado para frente, a coluna poderia não resistir à força de cisalhamento da violenta extensão de quadris e pernas. É assim tão poderoso.

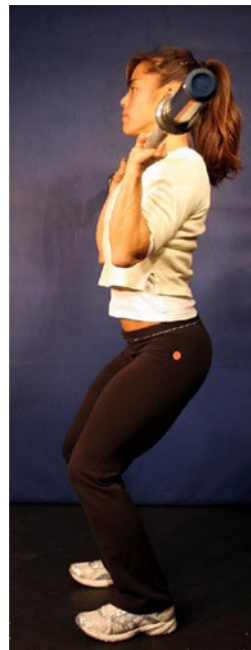
O segundo arranco é tão potente que sem uma pegada de gancho, onde o polegar é firmemente segurado contra a barra pelos dedos, não é possível manter a pegada.

A posição de preparação do quadril, das pernas e do tronco para o segundo arranco, preparada pelo scoop, é idêntica à posição inferior do dip no ciclo "dip-drive-press" do push-press ou jerk.

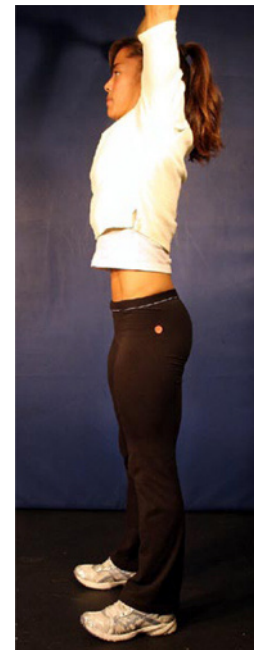
Ensinamos a sensação e a postura para o ponto de início do segundo arranco fazendo com que o atleta encontre a parte inferior do dip no push-press e depois, sem mover nada além dos braços, leve a barra dos ombros ao hang e de volta várias vezes para demonstrar a posição idêntica de quadril, pernas e tronco usada tanto para o segundo arranco quanto para o impulso do push-press.

A profundidade do dip é determinada encontrando onde o atleta pode acelerar ao máximo a barra no impulso sem abaixar o peito de forma alguma, subindo ou descendo. Isso geralmente é cerca de quinze a vinte centímetros.

A explosividade é um fenômeno aprendido. A força-velocidade, sendo uma combinação de velocidade e poder, é desenvolvida tanto com treinamento quanto com prática.



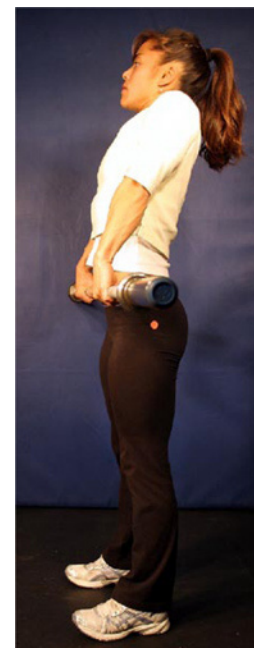
Na parte inferior do "dip" do push-press, o tronco está ereto.



Finalização do push-press.



No início do segundo arranco, o tronco está ereto. Nota, esta é a mesma postura do dip do push-press.



Finalização do segundo arranco.

O Trajeto e o Segundo Puxão (continuação...)

Em contraste, a coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio são desenvolvidos apenas com prática, enquanto a resistência cardiorrespiratória, a resistência, flexibilidade e força máxima são desenvolvidos principalmente através do treinamento.

Isso tem duas implicações diretas. Primeiro, quando a técnica da puxada e do segundo puxão 'encaixa' para o atleta, o aumento no desempenho pode ser imediato. Segundo, sem o estímulo neurológico preciso necessário para a força-velocidade, ela não será completamente expressa.

A violenta extensão do quadril e das pernas no segundo puxão tem grande aplicação em movimentos esportivos explosivos, mas esses movimentos não desenvolverão a máxima explosividade do quadril e das pernas.

Apenas o levantamento de peso pode desenvolver essa explosividade devido à postura e dinâmica únicas do segundo puxão, embora os adeptos da bola suíça, Pilates e treinamento com kettlebells afirmem o contrário.

Os exercícios com kettlebell (arranco, balanço e arremesso), embora sejam excelentes para desenvolver a resistência de força aeróbica e anaeróbica, são inadequados para desenvolver a força-velocidade.

Não podemos estender explosivamente o quadril e as pernas a menos que o tronco esteja ereto. Com os exercícios de kettlebell, o tronco só está ereto depois que os quadris e pernas estão completamente estendidos. Essa linha de ação impede a explosividade do segundo puxão.

Os movimentos com kettlebell são realmente primeiros puxões até a extensão completa – sem puxada, sem segundo puxão e com potência limitada.

Devemos levantar pesado (levantamento terra, agachamento, supino) para desenvolver de forma ideal a força máxima, e podemos usar o treinamento com kettlebell (arranco, balanço, arremesso) para desenvolver a resistência de força aeróbica e anaeróbica, mas devemos treinar e praticar os levantamentos olímpicos se quisermos desenvolver explosividade.

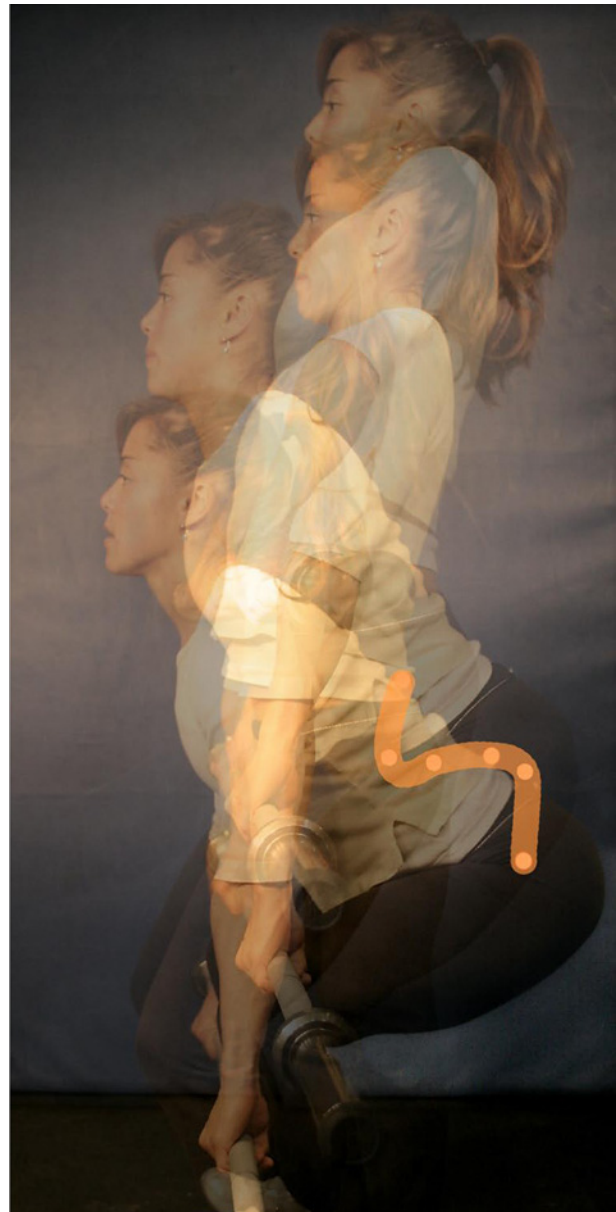


Puxada e segundo puxão

- Annie se eleva com um ângulo de inclinação fixo e, ao passar os joelhos...
- seu tronco gira para perpendicular após o que...
- pode estender violentamente seus quadris e pernas...
- até a tripla extensão.



O trajeto segue o quadril de Annie durante um balanço com halteres. O quadril nunca se move diretamente para cima, então a extensão quadril-perna terá, em relação ao segundo puxão, baixa potência, independentemente da força do impulso do quadril.



O trajeto segue o quadril de Annie do final do primeiro puxão, passando pelo trajeto, até o segundo puxão. O movimento horizontal do trajeto é o caminho, enquanto os componentes verticais são o primeiro e segundo puxão. É assim que o termo “trajeto” é originado.

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e da CrossFit Santa Cruz, além de ser o editor do CrossFit Journal. Ele foi ginasta competitivo e atua como treinador de fitness e condicionamento físico desde o início dos anos 80.