

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

El Arranque y el Segundo Tirón

Greg Glassman



Se ha encontrado que los levantadores de pesas olímpicos tienen saltos verticales más altos y tiempos de carrera de 25 metros más rápidos que cualquier otro atleta, incluidos los saltadores de altura y velocistas olímpicos.

La explicación técnica de esto es que los levantadores de pesas tienen mejor “fuerza de velocidad” que cualquier otro atleta. La fuerza de velocidad se define como una combinación de fuerza inicial (capacidad de activar muchas unidades musculares instantáneamente) y fuerza explosiva (capacidad de mantener estas unidades motoras activas una vez encendidas).

La explicación más útil de por qué pueden superar a otros en velocidad y salto es, simplemente, porque practican levantamiento de pesas. (El levantamiento de pesas, recordemos, es el deporte de levantamiento olímpico: el envión y el arranque).

Así que, el levantamiento de pesas es insuperable en el desarrollo de movimientos atléticos rápidos como un rayo y tiene un gran impacto en todos los deportes explosivos.

1 de 4

La Recogida y el Segundo Tirón (continuación...)

Los levantamientos olímpicos son movimientos complejos y compuestos, pero podemos enfocarnos en una pequeña parte que genera la mayor parte de la fuerza de velocidad: el segundo tirón.

El “primer tirón” del clean es esencialmente un deadlift con los hombros hacia adelante de la barra en la posición inicial. A medida que la barra se eleva del suelo y sube por la espinilla, el ángulo de inclinación del torso permanece constante.

Al pasar la barra por las rodillas, el atleta rota su torso hasta estar perpendicular al suelo sin elevar la barra; esto hace que las rodillas se doblen un poco y se conoce como el “scoop” o “doble flexión de rodillas”.

En el instante en que el torso está perfectamente erguido, las caderas y las piernas se extienden de manera explosiva. Este es el “segundo tirón”. El segundo tirón dirige la trayectoria del atleta y la barra directamente hacia arriba.

Cuando el torso está perpendicular, las fuerzas en la columna son completamente compresivas y prácticamente no hay fuerzas de corte actuando. Sólo desde esta postura podemos lograr la máxima potencia de extensión de cadera y pierna.

Si el segundo tirón comenzara con el torso inclinado hacia adelante, la columna podría no resistir la fuerza de corte de la violenta extensión de caderas y piernas. Es así de poderoso.

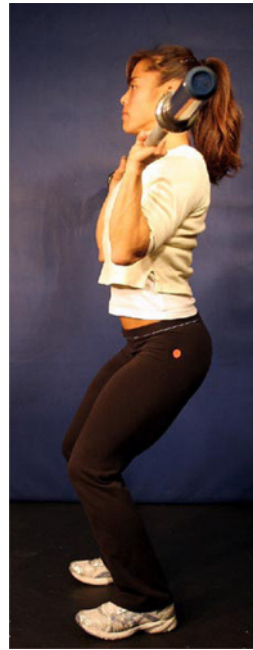
El segundo tirón es tan potente que sin un agarre de gancho, donde el pulgar se sostiene firmemente contra la barra con los dedos, no se puede mantener el agarre.

La posición de preparación de la cadera, las piernas y el torso para el segundo tirón, preparada por el scoop, es idéntica a la posición inferior del dip en el ciclo “dip-drive-press” del push-press o jerk.

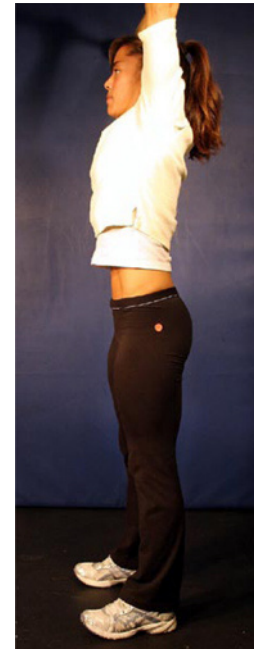
Enseñamos la sensación y postura para el punto de inicio del segundo tirón haciendo que el atleta encuentre la parte inferior del dip en el push-press y luego, sin mover nada excepto los brazos, lleve la barra desde los hombros al hang y de regreso varias veces para demostrar la posición idéntica de cadera, piernas y torso utilizada tanto para el segundo tirón como para el impulso del push-press.

La profundidad del dip se determina encontrando dónde el atleta puede acelerar al máximo la barra en el impulso sin bajar el pecho en absoluto, subiendo o bajando. Esto generalmente es de unos quince a veinte centímetros.

La explosividad es un fenómeno aprendido. La fuerza-velocidad, siendo una combinación de velocidad y poder, se desarrolla tanto con entrenamiento como con práctica.



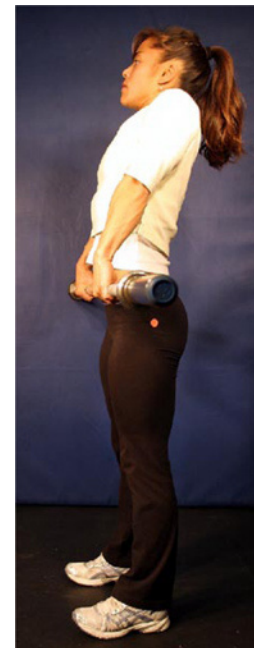
En la parte inferior del “dip” del push-press, el torso está erguido.



Finalización del push-press.



Al inicio del segundo tirón, el torso está erguido. Nota, esta es la misma postura del dip del push-press.



Finalización del segundo tirón.

El Recorrido y el Segundo Tirón (continuación...)

En contraste, la coordinación, precisión, agilidad y equilibrio se desarrollan solo con práctica, mientras que la resistencia cardiorrespiratoria, la resistencia, flexibilidad y fuerza máxima se desarrollan principalmente mediante el entrenamiento.

Esto tiene dos implicaciones directas. Primero, cuando la técnica de la recogida y el segundo tirón «encaja» para el atleta, el aumento en el rendimiento puede ser inmediato. Segundo, sin el estímulo neurológico preciso requerido para la fuerza-velocidad, no se expresará completamente.

La violenta extensión de cadera y pierna del segundo tirón tiene una gran aplicación en movimientos deportivos explosivos, pero esos movimientos no desarrollarán la máxima explosividad de cadera y pierna.

Solo el levantamiento de pesas puede desarrollar esta explosividad debido a la postura y dinámica únicas del segundo tirón, aunque los aficionados a la pelota suiza, Pilates y entrenamiento con kettlebells afirman lo contrario.

Los ejercicios con kettlebell (arrancada, balanceo y cargada), aunque son excelentes para desarrollar la resistencia de fuerza aeróbica y anaeróbica, son inadecuados para desarrollar la fuerza-velocidad.

No podemos extender explosivamente la cadera y la pierna a menos que el torso esté erguido. Con los ejercicios de kettlebell, el torso solo está erguido después de que las caderas y piernas estén completamente extendidas. Esta línea de acción impide la explosividad del segundo tirón.

Los movimientos con kettlebell son realmente primeros tirones a extensión completa – sin recogida, sin segundo tirón y con potencia limitada.

Debemos levantar pesado (peso muerto, sentadilla, press de banca) para desarrollar óptimamente la fuerza máxima, y podemos usar el entrenamiento con kettlebell (arrancada, balanceo, cargada) para desarrollar la resistencia de fuerza aeróbica y anaeróbica, pero debemos entrenar y practicar los levantamientos olímpicos si queremos desarrollar explosividad.

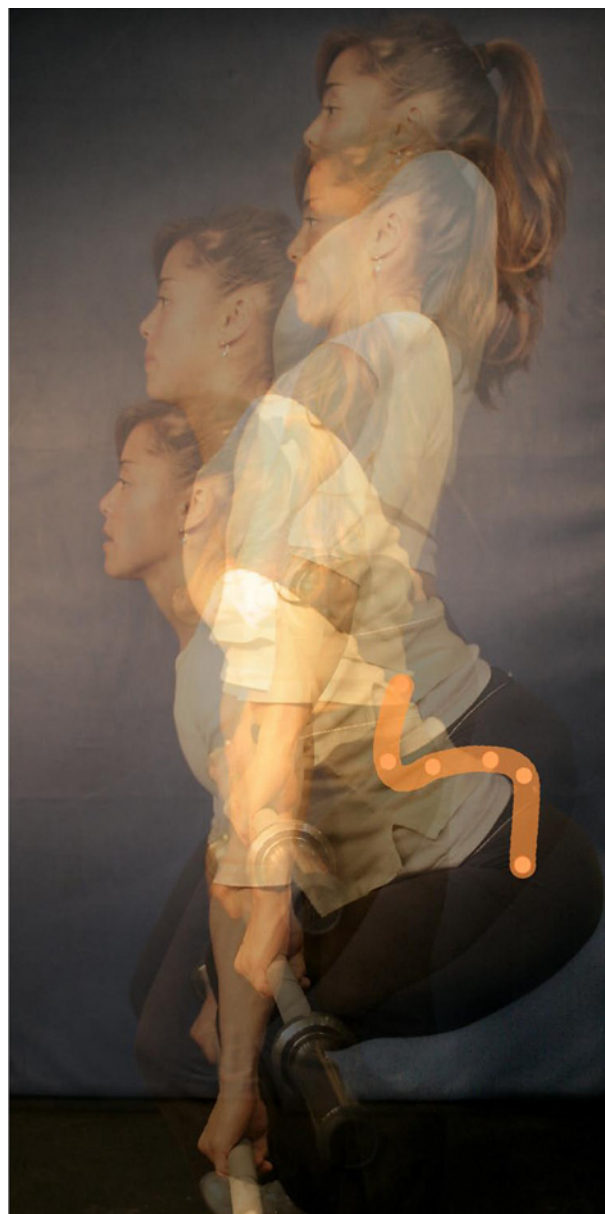


Recogida y segundo tirón

- Annie se eleva con un ángulo de inclinación fijo y, al pasar las rodillas...
- su torso rota a perpendicular tras lo cual...
- puede extender violentamente sus caderas y piernas...
- hasta la triple extensión.



La trayectoria sigue la cadera de Annie a través de un balanceo con mancuernas. Nunca la trayectoria de la cadera es directamente hacia arriba, por lo que la extensión cadera-pierna será, en relación con el segundo tirón, de baja potencia, sin importar la fuerza del impulso de la cadera.



La trayectoria sigue la cadera de Annie desde el final del primer tirón, al recorrido, y a través del segundo tirón. El barrido horizontal de la trayectoria es el recorrido, mientras que los componentes verticales son el primer y segundo tirón. Puedes ver de dónde proviene el término "recorrido".

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz, y es el editor del CrossFit Journal. Fue gimnasta competitivo y ha sido entrenador de fitness y acondicionamiento físico desde principios de los años 80.