
Sentadilla de arranque



Las sentadillas de arranque son el ejercicio más importante, el corazón del snatch, e inigualable para desarrollar movimiento atlético efectivo.

Este tesoro funcional entrena para la eficiente transferencia de energía de las partes grandes a las partes pequeñas del cuerpo, la esencia del movimiento deportivo. Por esta razón, resulta una herramienta indispensable para desarrollar velocidad y potencia.

Estas sentadillas también requieren y desarrollan flexibilidad funcional, y de igual modo, desarrollan las sentadillas amplificando y cruelmente corrigiendo los errores en la postura, el movimiento y la estabilidad de las sentadillas.

Esta variante de sentadillas son al control, la estabilidad y el equilibrio de la línea media lo que la cargada y el arranque son a la energía (potencia): insuperables.

Es irónico pero esta variante de sentadillas es increíblemente simple aunque universalmente problemática para los principiantes. Existen tres obstáculos comunes para aprender esta variante. Primero, la falta de instrucciones precisas. Fuera de la comunidad de levantamiento olímpico, las instrucciones para las sentadillas de arranque son sustancialmente incorrectas. Segundo, las sentadillas débiles. Se necesitan lograr sentadillas sólidas para aprender esta variante. Recomendamos firmemente leer el ejemplar de diciembre de 2002 del CrossFit Journal sobre sentadillas antes de intentar practicar esta variante; ahorrará mucho tiempo en el largo plazo. El tercer obstáculo es comenzar

Clínica de sentadillas de arranque... (continúa)

con demasiado peso, sin la posibilidad de practicar las sentadillas de arranque primero con una barra. Necesitará un caño de plástico de PVC o una barra, pues cualquier objeto de más de cinco libras hará que las sentadillas de arranque sean un fracaso.

A continuación se detalla el proceso de siete pasos para aprender las sentadillas de arranque:



1. Comenzar sólo cuando las sentadillas sean sólidas y utilizar un caño de PVC o una barra, sin peso. Se debe poder mantener la sentadilla abajo con la espalda arqueada, la cabeza y los ojos hacia delante, y el peso del cuerpo principalmente en los talones durante varios minutos como pre-requisito para las sentadillas de arranque. Incluso una barra de entrenamiento de 15 libras resultaría muy pesada para aprender esta variante.



Clínica de sentadillas de arranque... (continúa)

- Realizar el “pase de brazos” sobre la cabeza con la barra. La barra debe rotar casi 360 grados, comenzando abajo y levantando los brazos delante del cuerpo, y luego moviéndola formando un arco amplio hasta que desciende detrás del cuerpo, sin flexionar los brazos a lo largo del movimiento. Comenzar sosteniendo la barra, dejando una distancia suficiente entre las manos para pasarla fácilmente, y luego en las repeticiones, acercar las manos hasta que el pase de la barra provoque un estiramiento moderado de los hombros. Así se debe sostener la barra en la fase de entrenamiento.



- Deben lograr pasar la barra por arriba, abajo y en todo momento al descender en las sentadillas. Practicar deteniéndose en varios puntos al descender, sostener y suavemente y despacio llevar la barra de adelante hacia atrás, con los brazos extendidos. En lo bajo de cada sentadilla, llevar la barra hacia atrás y al frente desde adelante hacia atrás.



Clínica de sentadillas de arranque... (continúa)

- Identificar el plano frontal con la barra desde cada posición de las sentadillas. Practicar con los ojos cerrados. El propósito es desarrollar un buen sentido de ubicación del plano frontal. Este es el mismo ejercicio que en el paso



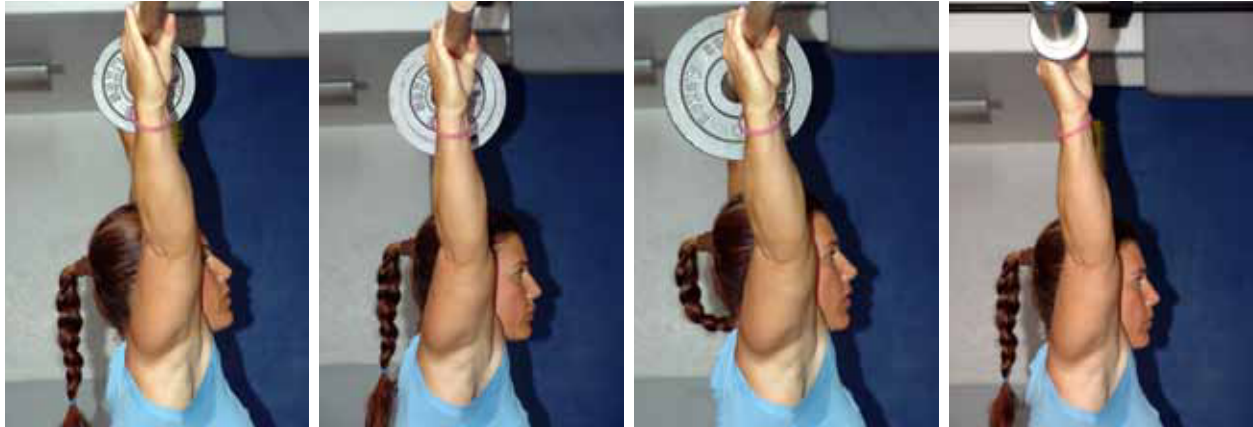
3, pero esta vez se detiene la barra en el plano frontal y se la sostiene por un momento en cada pasada. Trabajar en grupos de a dos para observar si la barra se detiene en el plano frontal.

- Comenzar las sentadillas de arranque en posición de pie, erguidos, sosteniendo la barra lo más alto posible en el plano frontal. El propósito es comenzar con la barra directamente sobre la cabeza, no detrás, o peor aún, un poco al frente.



Clínica de sentadillas de arranque... (continúa)

6. Descender lentamente en la sentadilla, manteniendo la barra en el plano frontal en todo momento. Trabajar de a dos para asegurarse de que la barra no se deslice hacia adelante o atrás a medida que se desciende en la sentadilla. Deslizarse apenas por detrás del plano frontal está bien, pero hacia delante es incorrecto. Si no puede evitar que la barra se deslice hacia delante, quizás el agarre sea limitado. La barra no quedará en el plano frontal automáticamente; deberá llevarla hacia atrás intencionalmente al descender.



7. Practicar las sentadillas de arranque con frecuencia y aumentar la carga en pequeños incrementos. Podemos colocar una placa de 2.5 libras en la barra, luego una de 5, luego una de 5 y otra de 2.5, y luego una de 10. Después, se puede utilizar una barra triangular de 15 libras, pero sólo manteniendo una forma perfecta. No tiene sentido agregar peso si la barra no puede mantenerse en el plano frontal.

Con la práctica, podrá acercar las manos y aún así mantener la barra en el plano frontal. Al final, podrá desarrollar suficiente control y flexibilidad para descender a las sentadillas con los pies juntos y las manos juntas sin llevar la barra hacia delante. Practicar este movimiento es un excelente estiramiento y ejercicio de calentamiento y enfriamiento.

Esta variante de sentadilla desarrolla el control del centro, corrigiendo cualquier temblor hacia delante de la carga, con un gran aumento instantáneo alrededor de la cadera y de la espalda. Cuando la barra se sostiene perfectamente sobre la cabeza y permanece quieta, que es casi imposible, las sentadillas no presentan una mayor carga en la cadera o en la espalda, pero moverse muy rápido a lo largo de la línea inapropiada de acción, o contonearse puede desequilibrar las cargas más livianas como si fuera la figura de una casa hecha con un mazo de cartas. Existen solamente dos opciones seguras:

llevar la carga hacia delante y dar un paso hacia atrás, o llevar la carga hacia atrás y dar un paso adelante. Ambas son fáciles y seguras. Los escapes laterales no son una opción.

La diferencia entre las sentadillas de arranque y la sentadillas traseras o frontales es la estabilidad, el control y la precisión de la línea media de la postura de las sentadillas y la línea de acción. Mejorar y desarrollar las sentadillas de arranque corregirá errores no visibles en las sentadillas traseras y frontales.

A medida que se incrementa el número máximo de las tres variantes de sentadillas, su medida relativa revela mucho acerca del desarrollo potencial del movimiento atlético.

Un promedio de cantidad máxima de sentadillas frontales y traseras es una medida excelente de la fuerza del centro, de la cadera y de las piernas. El número máximo de sentadillas de pesas con peso encima de la cabeza es una excelente medida de la estabilidad y el control del centro, y en definitiva, la capacidad de generar potencial atlético efectivo y eficiente.

El número máximo de sentadillas de arranque siempre será una fracción del promedio del número máximo de sentadillas frontales y traseras, y con el tiempo, deberían combinarse y no separarse.

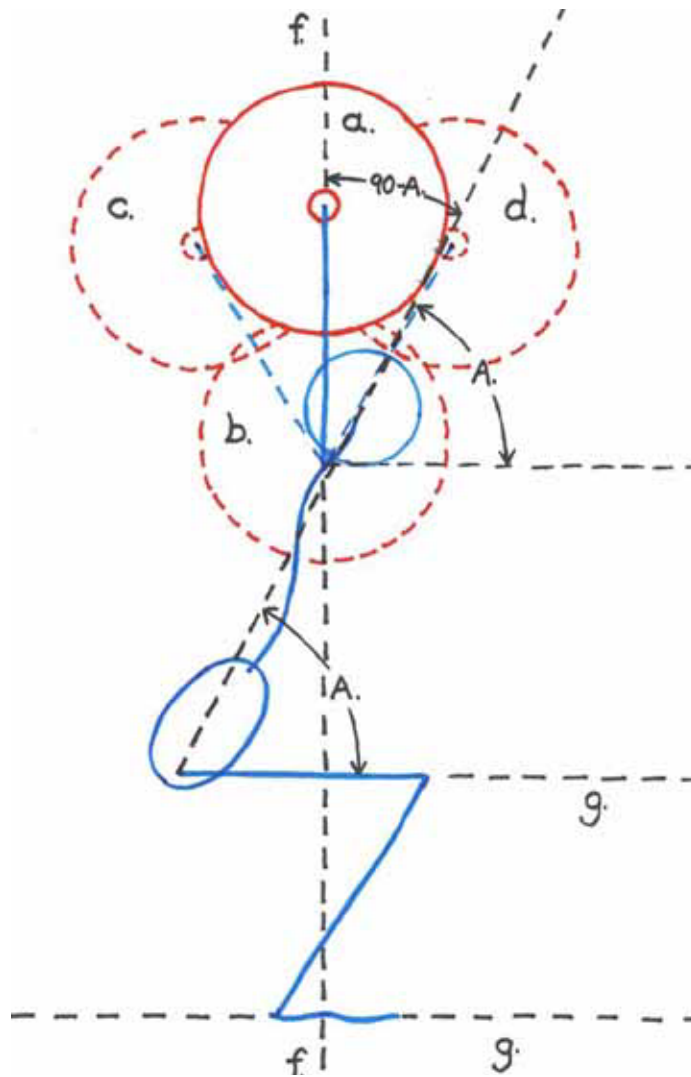
Clínica de sentadillas de arranque... (continúa)

Si se separan, se desarrolla fuerza del centro y de la cadera, pero se reduce la capacidad para aplicar la fuerza distal. En el campo atlético, podría ser proclive a las lesiones. Si se combinan, se desarrolla fuerza y potencia que se pueden aplicar con éxito a los movimientos atléticos.

La aplicación o utilidad funcional de las sentadillas de arranque puede resultar poco evidente, pero en muchas situaciones de la vida real debemos levantar ciertos objetos demasiado pesados, o debemos desplazar o presionar sobre nuestra cabeza, y podemos levantarlos si primero bajamos la cadera hasta que los brazos se posicionen firmes, y luego subimos desde cuclillas.

Una vez que se domina el ejercicio, las sentadillas de arranque representan una obra de arte, que expresa control, estabilidad, equilibrio, gran potencia y utilidad. A practicar.

Clínica de sentadillas de arranque... (continúa)



A: Ángulo de inclinación del torso por encima del horizontal. A medida que se perfecciona la sentadilla, el ángulo aumenta. La sentadilla se torna más recta a medida que aumenta la fuerza y la "conexión" neural del deportista a la cadena posterior. Se crean ángulos de inclinación menores para tratar de alejarse de una cadena posterior débil y acercarse a los cuádriceps. Si bien técnicamente es correcto, el ángulo menor es mecánicamente menos ventajoso.

90-A: Este es el ángulo de rotación de los brazos, en los hombros, sobre la cabeza. Cuanto menor sea A, mayor será la rotación, $90-A$, requerida de los hombros para mantener la barra en el plano frontal. Cuanto mayor sea $90-A$, más ancho será el agarre necesario para permitir la rotación de los hombros a fin de mantener la barra en el plano frontal. En última instancia, la conexión/fuerza de la cadena posterior determinará el ancho del agarre, la elevación de la sentadilla y el grado de rotación de los hombros. La madurez y la calidad de la sentadilla determinan toda la mecánica de las sentadillas de arranque.

g: Estas líneas marcan la posición horizontal

f: Esta línea define el plano frontal. Divide la mitad frontal del deportista de la mitad posterior. En las sentadillas (como en la mayoría de los movimientos de levantamiento de pesas), el deportista intenta mantener la carga en este plano. Si la carga se desvía sustancialmente de este plano, el deportista debe volver a traerla, lo cual le provoca un desequilibrio.

b: Es la posición aproximada de una sentadilla frontal o trasera.

a: Esta es la posición de la sentadilla de arranque. Con la estabilidad, el movimiento y la alineación perfectos, esta posición no incrementa el momento sobre la cadera o la espalda. La diferencia en la fuerza de un deportista al hacer una sentadilla aquí, con peso sobre la cabeza, a diferencia de la posición b, la sentadilla frontal o trasera, es una medida perfecta de inestabilidad en el torso, las piernas o los hombros, y una línea de acción incorrecta en los hombros, la cadera o las piernas, además de una postura débil o incorrecta en la sentadilla.

c: Esta posición tiene la carga detrás del plano frontal. Puede, de hecho, disminuir el momento en la cadera y la espalda. Siempre y cuando se mantenga el equilibrio, la posición es fuerte.

d: Este es un error fatal en la sentadilla de arranque. Incluso un leve movimiento en esta dirección aumenta muchísimo el momento en la cadera y la espalda. Moverse en esta dirección, incluso con una pequeña carga, puede hacer colapsar la sentadilla como si fuera una torre de cartas.

Clínica de sentadillas de arranque... (continúa)

Sentadilla de arranque

- Sujetar con los brazos tan separados como sea necesario
- Hacerlo despacio
- ¡Cabeza arriba!
- Apoyar los talones
- Quebrar el paralelo

La sentadilla de arranque es un estiramiento importante, perfecto para el precalentamiento, integral para el arranque, y expondrá hasta la inflexibilidad más funcional y cualquier deficiencia mecánica de la sentadilla.

