

Cargadas con pelota medicinal



El envión y el arranque, los levantamientos olímpicos, presentan un gran desafío de aprendizaje para el entrenamiento con peso. Sin estos levantamientos, no existirían movimientos complejos en la sala de pesas. Por otra parte, el gimnasta promedio colegiado ha aprendido cientos de movimientos tan complejos, difíciles y variados como la cargada o el arranque. En gran medida, debido a que la mayor parte del entrenamiento es muy simple, aprender los levantamientos olímpicos es para muchos deportistas un golpe de frustración e incompetencia.

Lamentablemente, muchos entrenadores y deportistas han evitado estos movimientos precisamente por su complejidad técnica. Es irónico, pero no sorprendente que la complejidad técnica de los levantamientos rápidos representa la base de su valor. El objetivo del

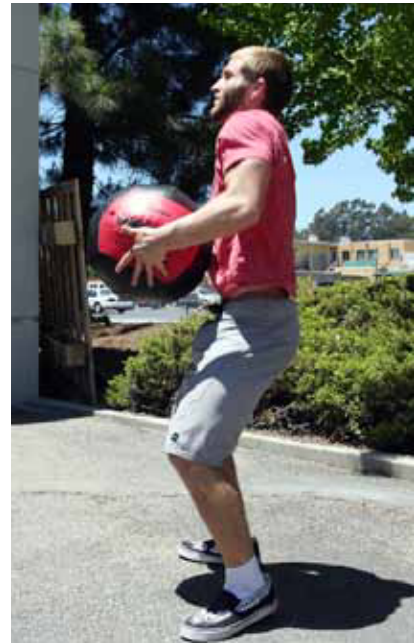
entrenamiento es exigir y desarrollar fuerza, potencia, velocidad, flexibilidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión al mismo tiempo.

Al examinar las razones ofrecidas por no enseñar los levantamientos olímpicos, no podemos evitar sospechar que los detractores de los levantamientos no poseen experiencia real en su ejecución. Quisiéramos ver a alguien realizar una cargada o un arranque técnicamente sólido y luego explicar la lógica de la aplicabilidad restringida del movimiento. ¿Han sido perjudiciales o inapropiados para alguna población en particular?, preguntaría algunos entrenadores respecto de los levantamientos y la naturaleza de su inadaptabilidad. Nosotros no.

En CrossFit todos aprenden los levantamientos olímpicos; es así, todos.

Cargadas con pelota medicinal... (continúa)

Cargadas con pelota medicinal



Cargadas con pelota medicinal... (continúa)

Aquí analizamos los errores en ciertas posiciones de los levantamientos olímpicos, ya que hemos logrado importantes avances más allá de los malos entendidos y temores comunes en torno a su introducción, presentación y aplicabilidad para poblaciones generales. La cargada con pelota medicinal ha sido parte fundamental de nuestro éxito.

En el ejemplar de junio de 2003 del CrossFit Journal, abordamos los conceptos básicos de uno de los levantamientos: la cargada. En ese ejemplar, hicimos rápida mención de cómo utilizamos la pelota medicinal para explicar la cargada. Este mes, volvemos a explicar y actualizamos el ejercicio.

La pelota medicinal Dynamax es blanda, grande y acolchada, y varía en peso de cuatro a veintiocho libras, disponible en incrementos de dos hasta veinte libras. No causa temor, es simpática.

Trabajando con pelotas Dynamax, introducimos la posición y postura inicial del peso muerto o deadlift, luego el levantamiento en sí. En cuestión de minutos, pasamos el esfuerzo a las sentadillas frontales con la pelota. Después de un poco de práctica con las sentadillas, pasamos a la cargada. (Se utiliza un abordaje similar para enseñar el press de hombros, el empuje de fuerza y el empuje de envión).

Los errores universales de los inicios del levantamiento son evidentes tanto con la pelota como con la barra.

Errores comunes...y sus correcciones*Talones arriba**Espalda redondeada**Cabeza abajo*

Posición de inicio corregida: talones abajo, cabeza arriba, espalda arqueada

*Brazos flexionados**Jalar demasiado alto*

Cargadas con pelota medicinal... (continúa)

Errores comunes...y sus correcciones (cont.)



Sin extensión de cadera



Sin encoger hombros



Girar la pelota



Correcciones: Brazos bloqueados, extensión completa, encoger, sin empujar demasiado alto, pelota cerca del cuerpo



Codos bajos, y lentos para atrapar



Corrección: Atrapar con codos altos



Brazos flexionados encima de la cabeza



Brazos no rectos encima de la cabeza



Posición por encima de la cabeza corregida

Cargadas con pelota medicinal... (continúa)

Cualquier sutileza de técnicas maduras y modernas con la barra que no son posibles con la pelota no constituyen inquietudes inmediatas, y su ausencia queda totalmente justificada con el concepto de que son cuestiones funcionales y aplicables a todos los objetos que queremos levantar del piso al pecho.

En un grupo con capacidades mixtas, los novatos practican con las pelotas livianas y los avanzados con las pesadas. En series de treinta repeticiones, quien practica con la pelota que pesa veintiocho libras ejercita sin lugar a dudas más allá de sus destrezas. Las pelotas más pesadas imparten gran ejercicio más allá de realizar el mismo trabajo con una barra o una mancuerna del mismo peso; se realiza un considerable esfuerzo adicional aduciendo los brazos, lo que es necesario para "fijar" la pelota y evitar que se deslice.

Utilizamos la cargada con pelota medicinal en el calentamiento y enfriamiento para reforzar el movimiento y los resultados son evidentes en el número y la tasa de registros personales que vemos en las cargadas en barras con todos nuestros deportistas. El beneficio se transfiere a la barra, incluso para nuestros mejores levantadores!

Durante el calentamiento, hay incontables oportunidades de eliminar la mecánica defectuosa. Jalar con los brazos, no completar la extensión de la cadera, no encoger los hombros, empujar demasiado alto, levantar los talones al levantar por primera vez, embolsar la pelota, perder la extensión de la espalda, mirar hacia abajo, llegar alto y luego agacharse, descender con caída lenta, codos lentos, son todos errores a detectar.

Con varias semanas de práctica, un grupo pasará de "espástico" a "preciso" en la cargada con pelota medicinal en perfecta sintonía. En rigor de verdad, así es cómo realizamos el trabajo de entrenamiento.

Los deportistas se disponen en un pequeño círculo, colocan en el centro al deportista que mejor ejecuta la cargada como el líder, y se les pide que reflejen el centro. Los deportistas que ejecutan el movimiento erróneamente quedan en evidencia con posturas y posiciones fuera de sincronía. Se pone atención al modelo que ejecuta bien el movimiento mientras el mismo se duplica en tiempo real. El tiempo que se requiere para la "parálisis a través del análisis" no existe. El pensamiento se convierte en acción.

Los individuos que se vuelven inmunes a las instrucciones verbales comienzan a corregir sus propios errores evidentes al observar y compararse con otros. Es común en la ronda de correcciones analizar a cada uno de los participantes. La cantidad de instrucciones y explicaciones de entrenamiento se reduce al mínimo y elemental a medida que el proceso se convierte en un juego de niños del estilo "seguir al líder".

Si la situación se torna "peligrosa", "perjudicial para las articulaciones", "demasiada técnica para aprender" o cualquier otra tontería que con frecuencia mencionan acerca del levantamiento de pesas, no lo sabemos.

Aquí analizamos los errores en los levantamientos olímpicos, ya que hemos logrado importantes avances más allá de los malos entendidos y temores comunes en torno a su introducción, ejecución y aplicabilidad para poblaciones generales.

La cargada con pelota medicinal ha sido parte fundamental de nuestro éxito.
