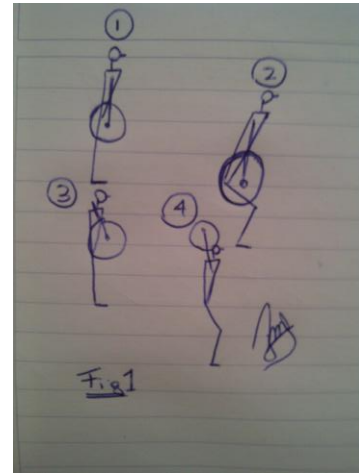


PUNTOS CLAVE PARA LA EJECUCION DEL ARRANQUE DE POTENCIA

Este ejercicio es conocido por todos los entrenadores debido a su potencial para generar fuerza explosiva en los deportistas. Se trata de un ejercicio derivado del levantamiento de pesas, que en una clasificación más estricta queda enmarcado dentro de los ejercicios especiales de arranque denominados incompletos; lo cual se debe a que NO comienza desde la plataforma.

En el deporte nuestro mentor, Horacio Anselmi, planteo, hace ya largo rato, que someter a deportistas no pesistas a las salidas desde el piso es cuanto menos innecesario debido a la perdida de velocidad producto del problema coordinativo que implica el pasaje de las rodillas; y si a eso le sumamos que justo ese momento, en el que la barra pasa por la altura de las rodillas, somete a la espalda a una gran tensión que lo hace peligroso; llegamos a la conclusión que es mucho más seguro y eficiente hacer el arranque de potencia desde la posición colgado.

Para terminar con la definición del ejercicio, debemos recordar dos cosas: la primera es que el ejercicio es de potencia, lo cual implica terminar lo más parado posible, evitando el desliz final. La segunda, colgado significa que la barra es sostenida por el deportista, y eso puede hacerse en tres posiciones básicas: sobre rodillas, medio muslo y desde la ingle, siendo esta ultima la más utilizada (sobre todo en los inicios del trabajo con ejercicios derivados del levantamiento de pesas). Ver figura 1.

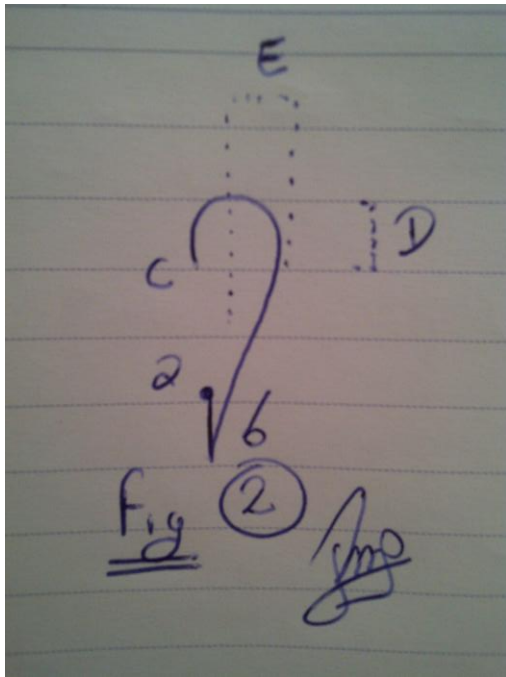


Entonces, describiremos brevemente los pasos para una correcta ejecución del ejercicio ARRANQUE DE POTENCIA DE LA INGLE:

- 1)- Tome la barra desde un soporte que posicione la misma a la altura de la cintura, evite despegar el peso desde el piso o desde posiciones poco seguras para su espalda.
- 2)- Genere una separación entre sus manos tal que la barra quede ubicada en el pliegue inguinal; si se la toma con una separación menor, esta quedara por debajo, mientras que si la toma es más ancha de lo necesario la barra queda por encima de la posición correcta.
 - 2.1)- Recomendamos la utilización de correas de sujeción para asegurar la barra a la mano
- 3)- Hiperextienda su espalda.
- 4)- Tome impulso con sus piernas como si fuera a saltar, sin flexionar los brazos y adelantando los hombros por delante de la vertical de la barra.
- 5)- Impulse fuertemente la barra hacia arriba, flexionando ligeramente los codos para que el implemento pase cerca del tronco.
- 6)- Desplace lateralmente los pies para receptionar la barra con los brazos extendidos por encima de la cabeza.

Ahora bien, es oportuno mencionar un par de errores comunes que los deportistas suelen cometer, describiendo las posibles causas y las órdenes que deben ser impartidas para su corrección.

En la figura 2 podemos observar la trayectoria de la barra en el ejercicio arranque de potencia de la ingle; nótese que el punto “a” representa la posición del implemento antes de tomar impulso, el punto “b” muestra el recorrido que hace la barra cuando tomamos impulso y el punto “c” la posición final a la cual llega el implemento finalizado el ejercicio; quedando dibujada una especie de curva o media S alargada, lo que representa la trayectoria de la barra.



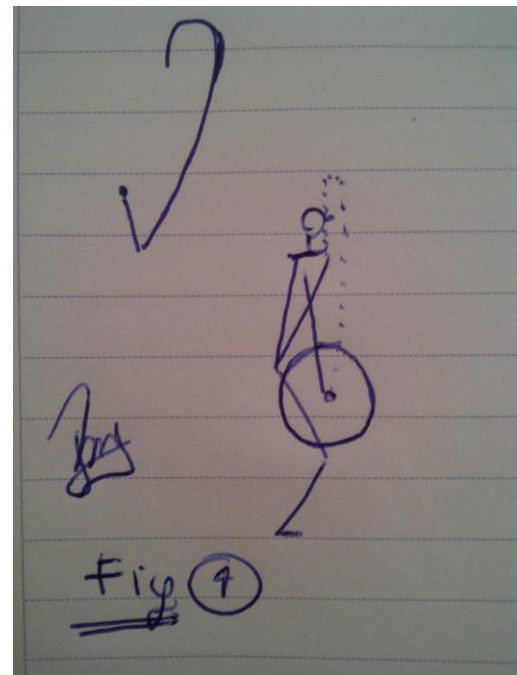
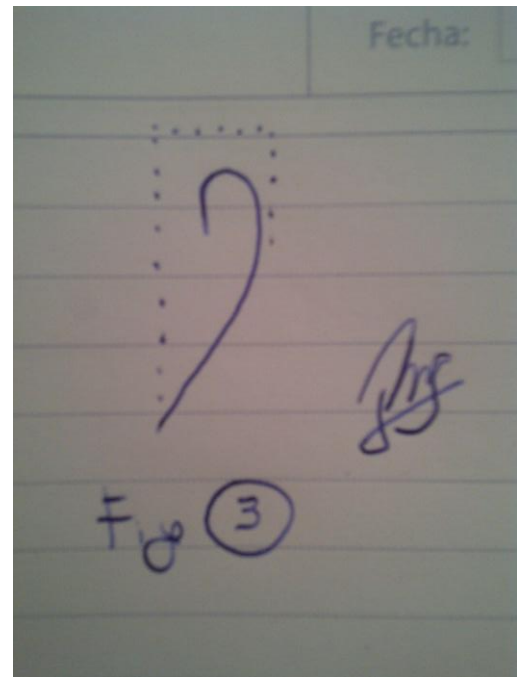
También tenemos la distancia “d” o altura del gancho, que representa la diferencia entre la altura máxima que alcanzo la barra y la altura a la que fue capturada, dato que permite cualificar la maestría del deportista, puesto que los mejores técnicamente tienen una altura de gancho menor. Por último tenemos el punto “e” que nos marca la separación de la barra del centro de gravedad (del sistema barra-atleta), esa distancia debe ser lo más pequeña posible para evitar una trayectoria irracional que no solo lentifica el movimiento, sino que además puede generar patrones de sobrecarga que desembocan en lesiones por mal uso.

Elementalmente vamos a observar cuatro errores clave:

- a)- la flexión anticipada de los brazos
- b)- el adelantamiento de la barra por delante de la línea de los hombros en el momento de la toma de impulso (figura 4)

c)- el alejamiento de la barra de la línea media del c.g. barra-atleta durante la ejecución (figura 3)

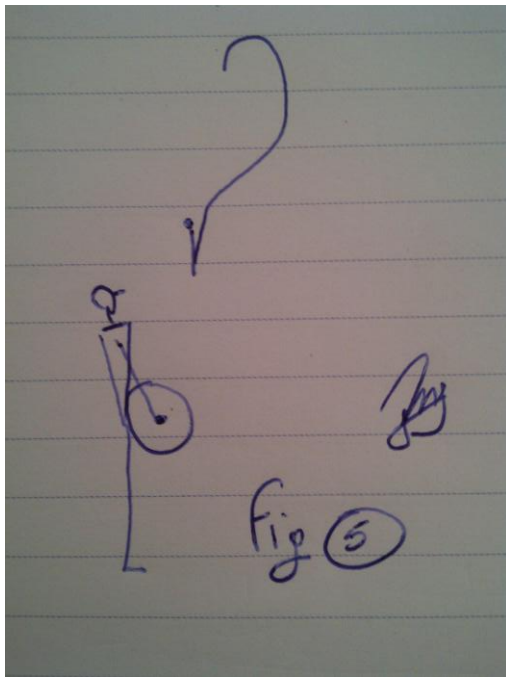
d)- el taconeo de los pies al momento de la recepción del implemento



La flexión de los brazos se da mucho en varones que ya tienen fuerza en sus miembros superiores y pretenden levantar la pesa con los mismos, y resulta algo bastante difícil de erradicar si ya hace rato que se comente dicho error. Trabajar de forma anticipada con los brazos provoca que no se pueda realizar el trabajo de propulsión con las piernas, lo cual hace que el ejercicio

pierda velocidad y posibilidad de incrementar la carga. Recomendamos dejar de hacer el ejercicio un tiempo y trabajar sobre otras variantes dinámicas como el empuje de fuerza o las vitalizaciones, al tiempo que se deben evitar los trabajos que fortalezcan los bíceps del deportista.

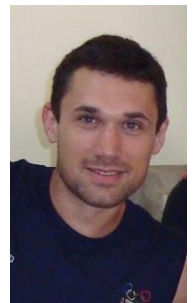
Adelantar la barra por sobre la línea de los hombros o, lo que es lo mismo, bajar a tomar impulso sentado, provoca que luego se levante utilizando la espalda antes que las piernas, generando una trayectoria de la barra por delante de la línea media, es decir “voleando la barra” (figura 5). Una posible causa física es la falta de fuerza de la espalda. Recomendamos hacer solo una pequeña flexión de piernas, poner menos peso y adelantar los hombros ligeramente.



El alejamiento de la barra del centro de gravedad barra-atleta durante la fase de propulsión, es en realidad una consecuencia de dos posibles errores básicamente: tomar impulso con los hombros retrasados y/o comenzar el ejercicio extendiendo la espalda, de los cuales el último representa un problema de coordinación el orden en el que se involucran los principales grupos musculares al trabajo. Debemos saber que primero deben las piernas impulsar la barra, con colaboración de trapecios y espalda, y nunca intentar levantar con los brazos o tirando con la espalda.

El último error es uno de los más vistos, nos referimos al taconeo de los pies al momento de recibir la barra. Casi siempre, al preguntarle a los deportistas ¿Por qué le pegas al piso?, nos encontramos con una respuesta común “me dijeron que le pegue al piso así es más potente el ejercicio”. Lo cual demuestra que el principal problema radica en la falta de experiencia de quienes enseñan a levantar pesas. Recordemos siempre que si despegan exageradamente los pies del piso, se pierde capacidad de generar fuerza contra el mismo. Solo debemos hacer un pequeño y veloz desplazamiento lateral de los pies al momento de la recepción del implemento y nada más. Una posible solución para quienes tienen este vicio grabado a fuego es ejecutar a fuerza un tiempo, hasta que el deportista aprenda a empujar el piso con sus piernas.

Muy bien, espero que este escueto artículo sea de ayuda para los preparadores físicos, a la hora de tener más conocimientos teóricos sobre la técnica de los ejercicios derivados del levantamiento de pesas; pero recordemos que esto no puede reemplazar jamás el hecho de aprender el ejercicio prácticamente antes de enseñarlo a los demás.



LIC. ROMAN GOROSITO

GRUPO DE ESTUDIOS 757

MARZO DE 2013

romangorosito@gmail.com

f: gimnasiosc