PubliCE, (PubliCE) 2004

Monograph

El Primer Tirón en los Movimientos del Levantamiento de Pesas

Mike Favre[1]

[1]*Coordinator for Strength and Conditioning, United States Olympic Training Center, Colorado Springs, Colorado.*

RESUMEN

Palabras Clave: arranque de potencia, envión de potencia, ejercicios derivados del levantamiento de pesas, ejercicio

El 1er tirón en el arranque/envión

El 1er tirón ocurre desde el momento de separación (MOS) de la barra del piso hasta donde esta alcanza el área de las rodillas. La importancia de ejecutar correctamente el 1er tirón es:

- Producir el movimiento de la barra sin gastar mucha energía.
- Establecer y mantener un óptimo centro de gravedad combinado (CG).
- Precede y puede potenciar la fase de “desliz” o “doble flexión de rodilla”.
- Este último movimiento prepara al cuerpo para el segundo tirón.
- El 1er tirón es donde los “grandes levantamientos” son realizados o perdidos.

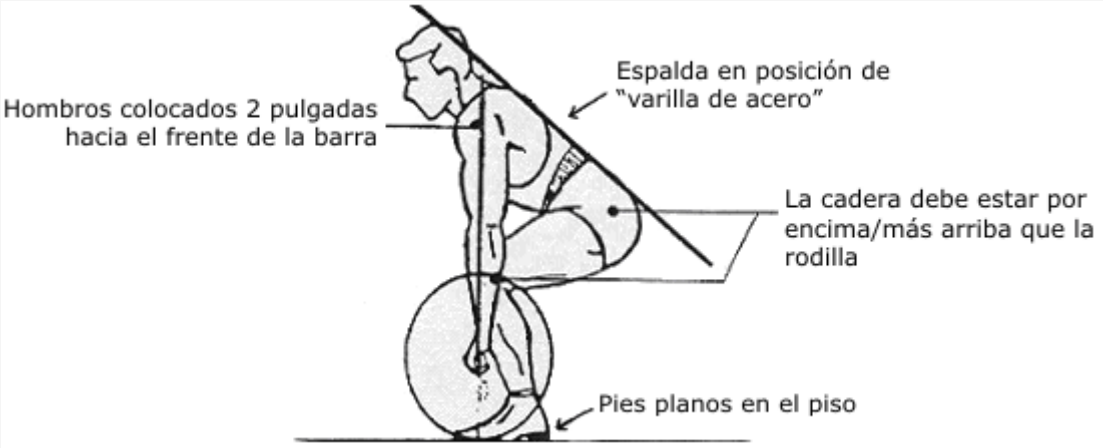


Figura 1. *Posición Inicial.*

La posición inicial variará ligeramente dependiendo del levantamiento (arranque o envión), la flexibilidad o el tipo de cuerpo.

Los tres tipos básicos de cuerpo son Tipo I (brazos y piernas largas, torso corto), Tipo 2 (proporcional) y Tipo 3 (brazos y piernas cortos, torso largo).

- Las rodillas están en línea con los pies.
- La espalda derecha o ligeramente arqueada (dependiendo de la flexibilidad).
- Las caderas están comúnmente mas arriba que las rodillas.
- Los omóplatos debe ser tirados hacia adentro y el músculo trapecio debe ser estirado.
- El pecho esta hacia arriba y adelante.
- La articulación del hombro debe estar sobre la barra, sino ligeramente delante de esta.
- La cabeza en posición neutral o ligeramente inclinada hacia arriba.
- Los brazos están estirados con los codos rotados hacia fuera. Los brazos son solo los ganchos de la barra.
- La parte externa de los pies debería estar plana, los talones separados aproximadamente un ancho de hombros, y los dedos girados hacia fuera unos 10-15 grados.
- El peso se distribuye en dirección a los talones.
- La barra debería estar en línea con la articulación metatarsiana (MPJ).
- El agarre dependerá del levantamiento.
- Para el arranque (Figuras 2a, 2b y 2c) la distancia de agarre se estima desde el final del dedo medio de uno de los brazos estirado hasta el hombro opuesto (o de codo a codo). También se puede estimar a partir de la "posición de potencia". Uno debe colocarse de pie en posición erguida con las rodillas flexionadas ¼ de sentadilla de manera que la barra descanse sobre los flexores de la cadera con lo brazos estirados.

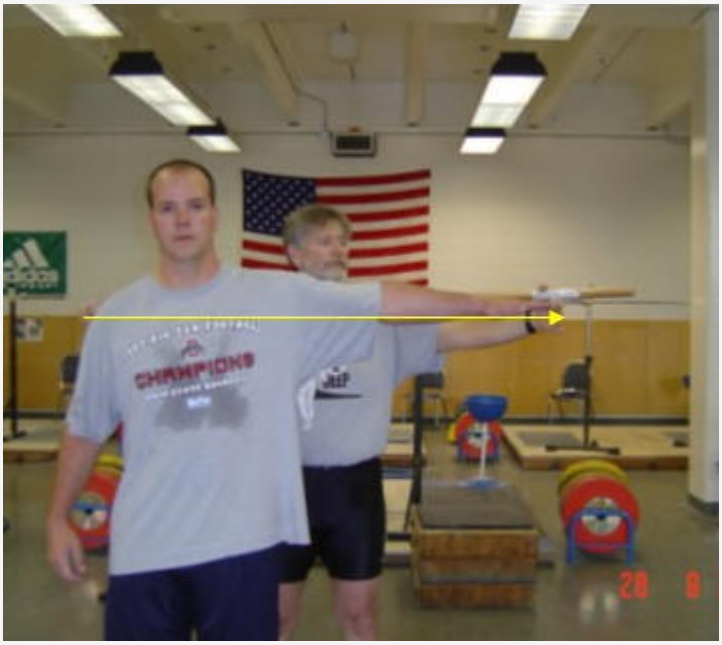


Figura 2a. *Estimación de ancho de agarre para el arranque (desde la parte externa del hombro hasta el final de los dedos estirados, utilizando para esto una varilla de madera).*



Figura 2b. *Medición de la distancia que debe haber entre las manos con la varilla de madera.*



Figura 2c. *Estimación de la distancia entre las manos utilizando la barra olímpica y la "posición de potencia".*

Para el envión (Figura 3) utilizar un agarre con las manos separadas un ancho de hombro o ligeramente mas ancho. Utilizar el mismo método de la "posición de potencia" al igual que en el arranque pero aquí la barra debería descansar sobre la parte superior de la cadera.

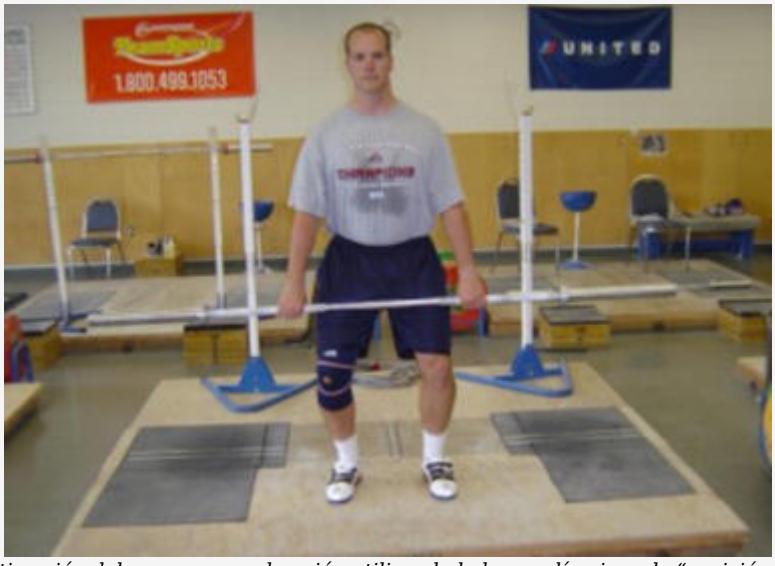


Figura 3. *Estimación del agarre para el envión utilizando la barra olímpica y la "posición de potencia".*

Antes del momento de separación (MOS)

Antes del momento de separación (MOS) de la barra del piso, el levantador debe eliminar la soltura de la barra. La soltura se produce debido a que hay un ligero espacio entre las trabas de la barra y los discos, y por lo tanto la barra se dobla. Si no se elimina la soltura con frecuencia se producen una serie de reacciones en cadena que traen problemas. Las caderas se levantan causando que el peso se dirija hacia los pies. Este cambio en el peso causará que los hombros se caigan y que la espalda se doble. Los brazos con frecuencia también se flexionan. Para eliminar la soltura de la barra, empuje con los pies hacia abajo tensando el resto del cuerpo lo que causará que la barra se doble ligeramente. Esto permitirá que la barra sea levantada suavemente desde el piso.

El Momento de Separación

El levantador debe mover la barra extendiendo primero las piernas.

Las piernas son los motores principales. Durante la extensión, las rodillas se moverán hacia atrás hasta que las tibias es casi verticales.

Mientras tanto, los hombros y las caderas se levantan como una unidad (Figuras 4a y 4b).

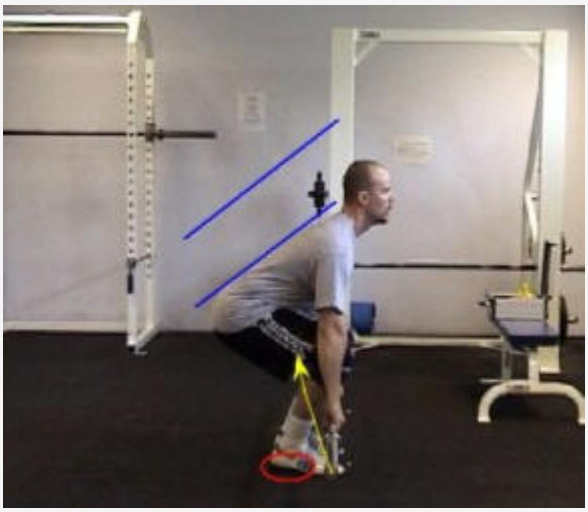


Figura 4a. *Posición inicial.*

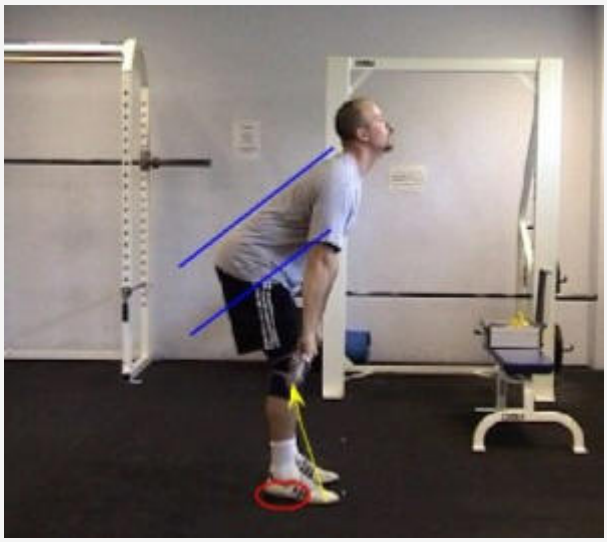


Figura 4b. *Final del 1er tirón .*

- El ángulo de la espalda con el piso debe mantenerse constante durante todo el 1er tirón.
- El mantenimiento del equilibrio depende de la relación del centro de gravedad (CG) con la base de apoyo (los pies del levantador).
- El equilibrio puede ser un problema debido a que el CG de los levantadores se mueve lejos del CG de la barra. Para remediar esto, la barra debe ser dirigida hacia atrás manteniendo los hombros sobre o delante de la barra. Esto mantiene los CG cercanos y dirigidos hacia los talones, asegurando que el levantador no gaste mucha energía para mantener el equilibrio. La habilidad para mantenerse sobre la barra se debe a los erectores de la columna, los abdominales y a los isquiotibiales.
- Los brazos se mantendrán estirados con los brazos rotados hacia fuera.
- El peso debe estar distribuido en dirección de los talones, el levantador debe ser capaz de mover los dedos de los pies.
- Nuevamente, el 1er tirón dura desde el MOS hasta que la barra alcanza el área de la rodilla.

Errores Técnicos Comunes

- El levantador no elimina la soltura de la barra.
- El levantador saca la barra con un movimiento brusco.
- El levantador debe levantar la barra con suavidad más que arrancarla del piso.
- La suavidad y el control son las claves del éxito.
- El levantador flexiona los brazos.
- El levantador se para sobre la punta de los pies.
- El peso ha tirado al levantador hacia delante más que el levantador ha tirado del peso hacia atrás.
- Todo esto resultará en una pobre transición o en que no halla transición desde el 1er al 2do tirón. Afectando negativamente al 2do tirón.