

5021 Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo

MOVIMIENTOS OLÍMPICOS

Alejandro Martínez Cava

Ricardo Morán Navarro



Powered by



Los Movimientos Olímpicos

Son considerados movimientos olímpicos los siguientes:

1) Arrancada / Snatch / 1 tiempo.

2) 2 tiempos:

- Cargada / Clean
- Jerk / Envi3n



Material de levantamiento



- 20 Kg; 28mm; 2,20m

- 15 Kg; 25mm; 2,10m



Material de
levantamiento



FRONT SQUAT
POOR ANKLE MOBILITY
MINIMALIST SHOE



FRONT SQUAT
WEIGHTLIFTING SHOE



Calzado de levantamiento

La función principal es el entrenamiento de la Fuerza a través de un ejercicio NO ESPECÍFICO, pero útil.

Por exigencia técnica, seguridad y beneficios ofrecidos, el gesto técnico más recomendado para el entrenamiento de Fuerza, en deportes que no son de fuerza, es la CARGADA.

Siendo un gesto global, que requiere una gran implicación muscular, buena coordinación, puede ser considerado el gesto técnico más completo para el entrenamiento de Fuerza (en deportes que no son de Fuerza)

Movimientos Olímpicos aplicados a los Deportes Cíclicos.



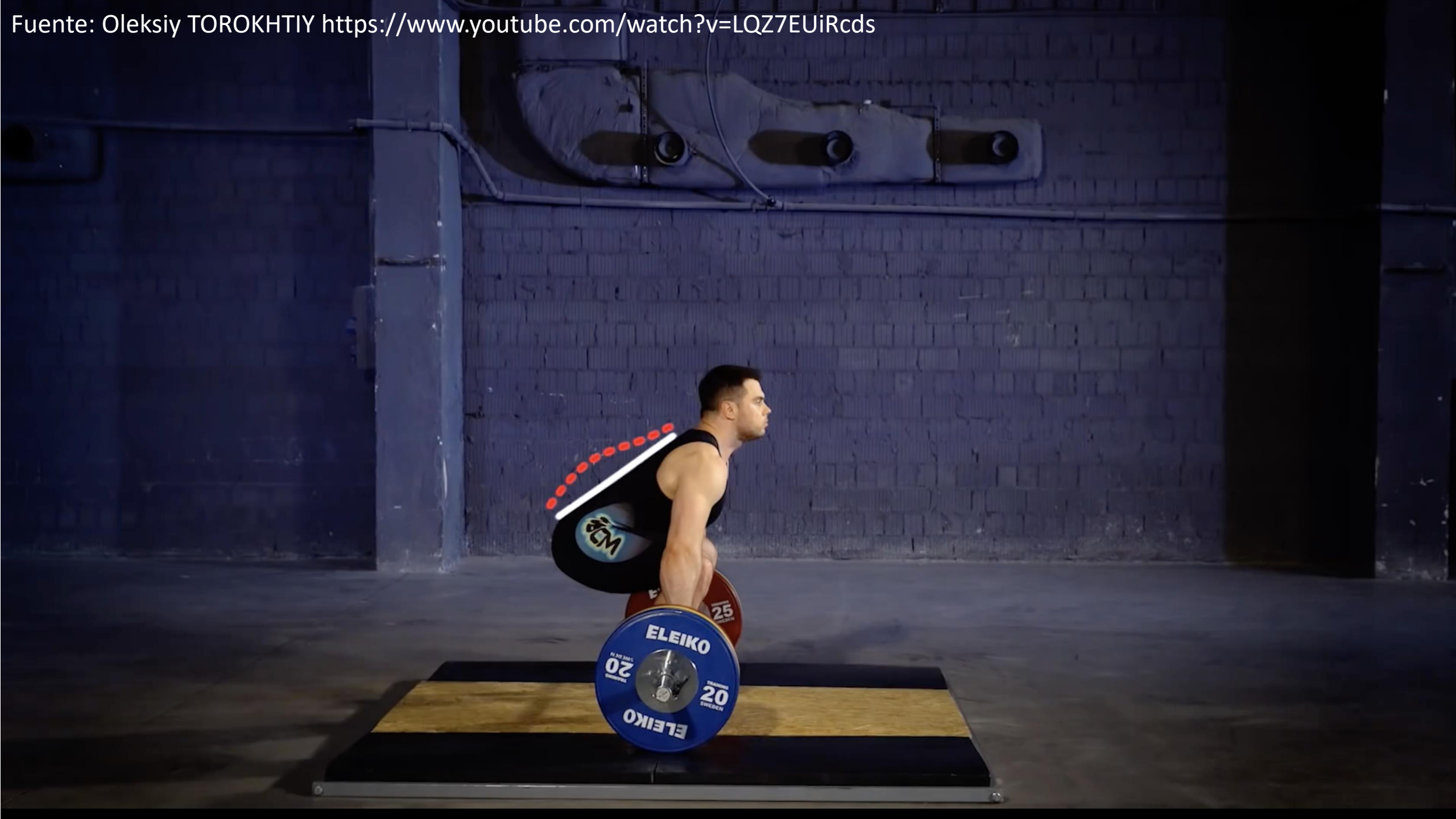






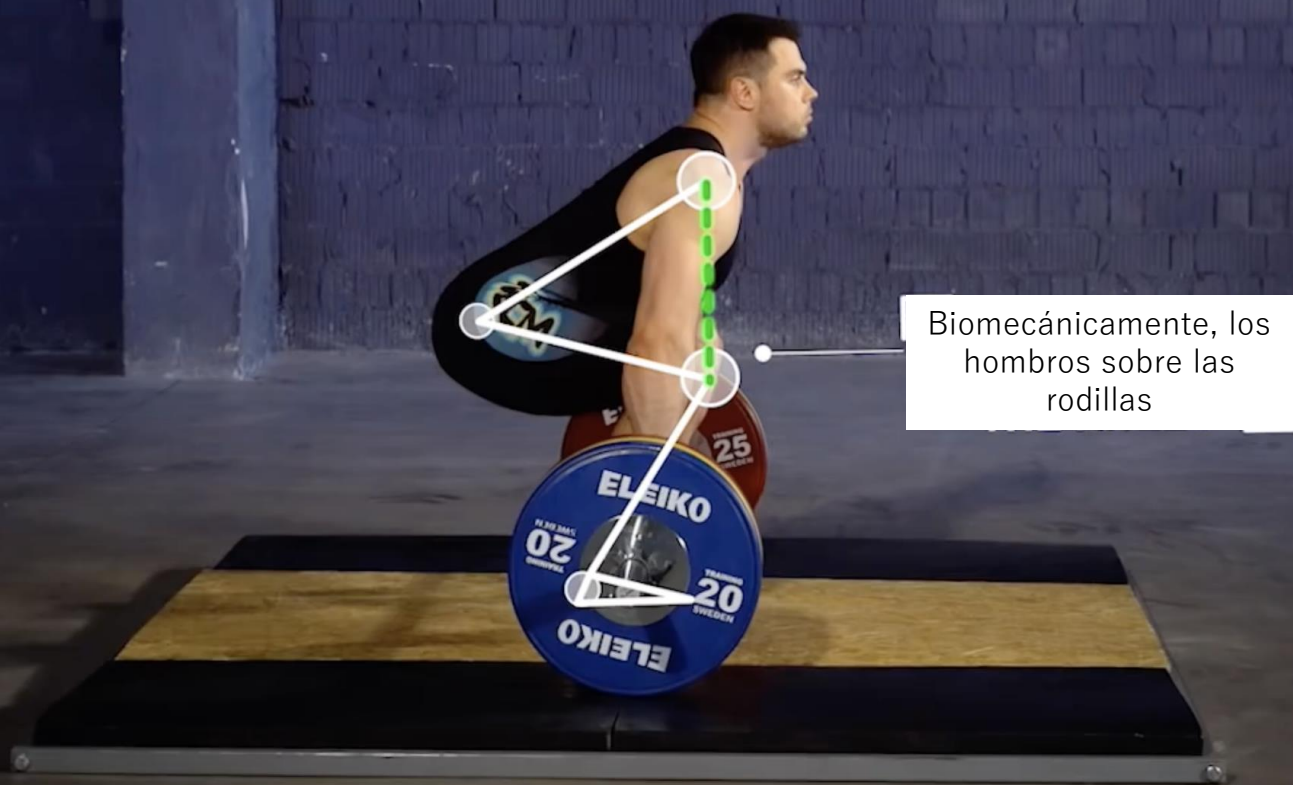


Orientación
rodillas



Curvatura
correcta





Biomecánicamente, los
hombros sobre las
rodillas



Pies apoyados



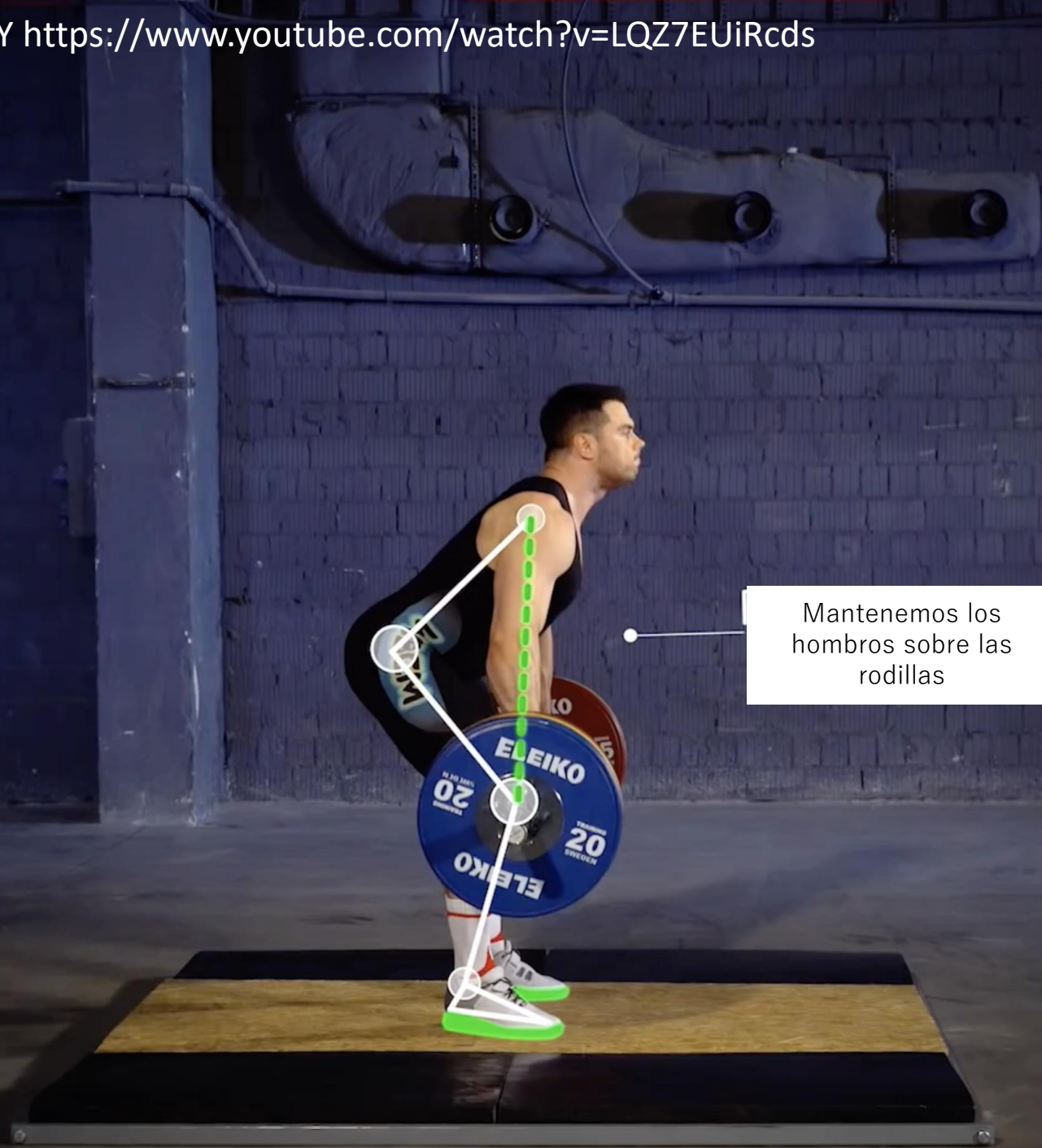
Hookgrip o
agarre de
gancho





Mantenemos
curvatura
elevando





Mantenemos los
hombros sobre las
rodillas



Solamente punteras,
rodillas y hombros por
delante del "plano"

Buscamos alineación
del eje vertical



Primer momento en el que los pies se despegan



Nosotros buscamos
profundidad en
sentadilla profunda

La barra
sigue
ascendiendo
por la inercia
generada





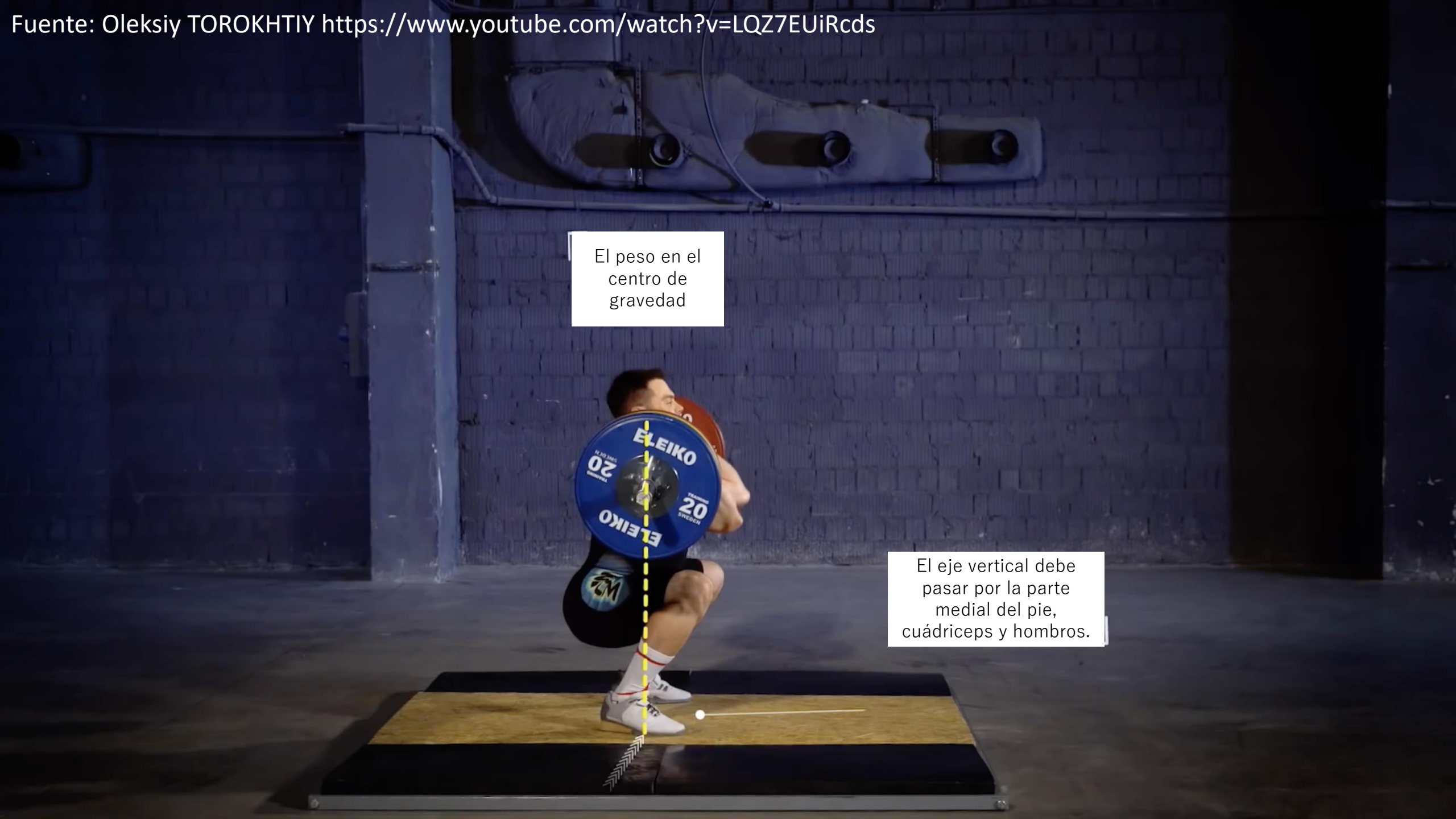
Aprovechamos para rotar los codos y cambiarlos de plano

Mantenemos la
espalda
correctamente
colocada



Mantenemos
curvaturas para
receptionar el peso

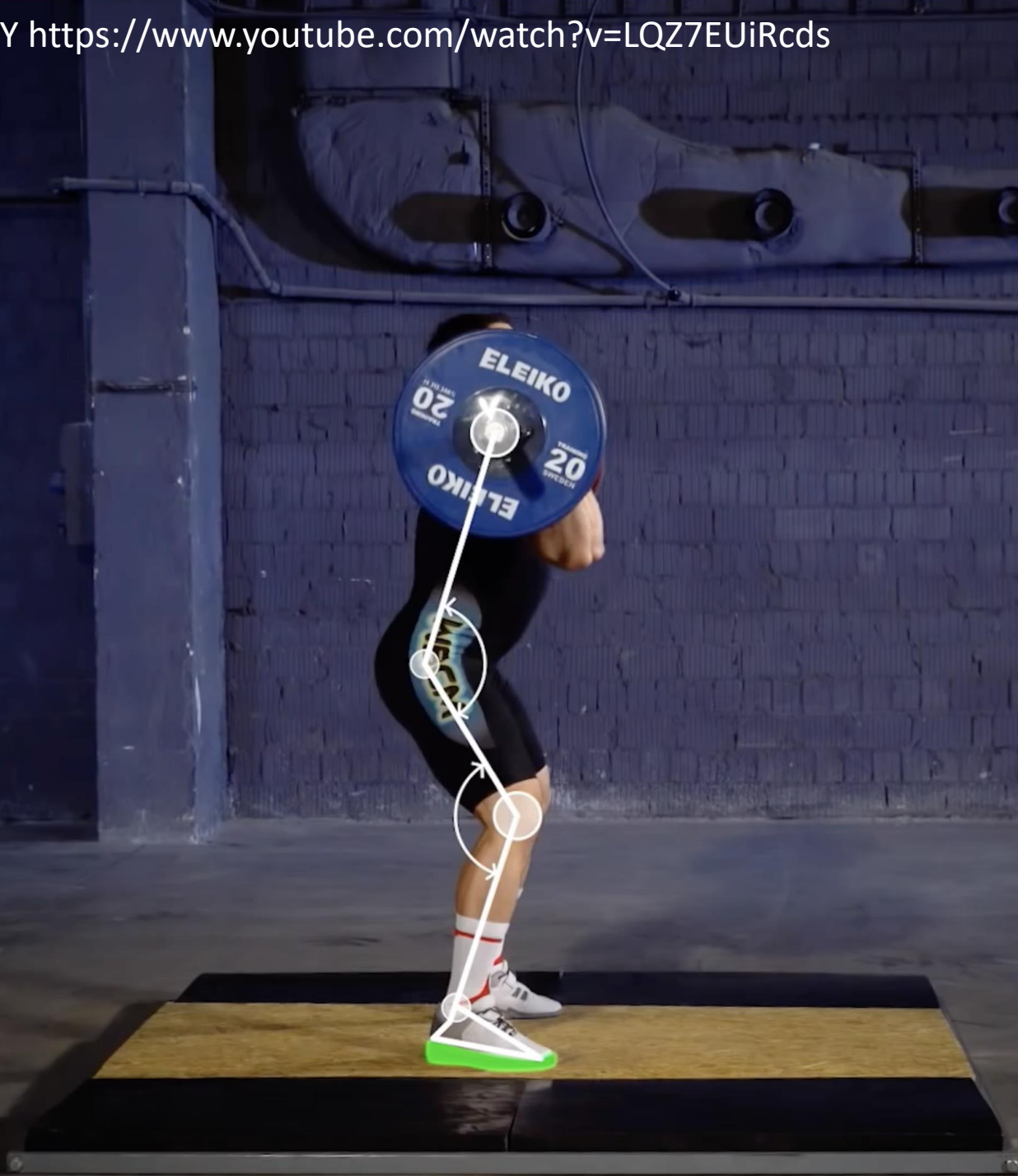




El peso en el
centro de
gravedad

El eje vertical debe
pasar por la parte
medial del pie,
cuádriceps y hombros.







Tips clave para la realización de la cargada

- POSICIÓN INICIAL:

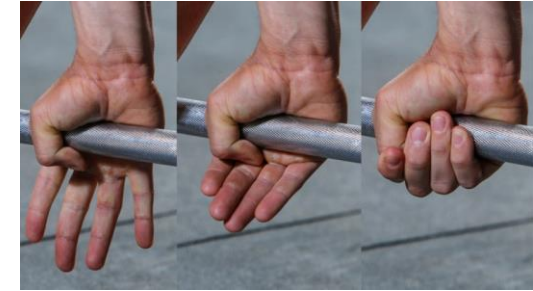
- BRAZOS EN JARRA.
- REVERENCIA.
- PULGAR FUERA.
- MANOS ARRIBA.
- SENTADILLA COMPLETA.

- DISTANCIA DEL AGARRE:

- Un poco más abierto de la anchura de los hombros.
- Brazos por fuera de las piernas.

- AGARRE:

- Gatillo.



Progresión de enseñanza de la cargada

- SENTADILLA FRONTAL.
- TIRONES DE CARGADA COLGANTE.
- TIRONES CON SALTO.
- CARGADA DE FUERZA COLGANTE.
- CARGADA DE FUERZA COLGANTE + SENTADILLA.
- CARGADA COLGANTE.
- DESPEGUES.
- CARGADA DE FUERZA.
- CARGADA DE FUERZA + SENTADILLA.
- CARGADA.



HOOKGRIP®

Bahador Moulaei

261kg Clean

