

SPANISH (LATIN AMERICAN)



## CURSO DE ESPECIALIDAD DE CROSSFIT: HALTEROFILIA TRAINING GUIDE

**CrossFit**  
TRAINING



## INDICE DE CONTENIDOS

INFORMACION GENERAL DEL CURSO.....	3
CURRICULUM DETALLADO DEL CURSO .....	15
INFORMACIÓN DE CONTACTO .....	36
ADDENDA.....	37

**OBJETIVO DEL CURSO:**

Enseñar el arranque olímpico (Snatch) y el envión (Clean and Jerk) de una manera segura, eficiente y efectiva.

**DÍA 1: ARRANQUE OLÍMPICO (SNATCH)**

Fundamentos para enseñar el Arranque Olímpico (Snatch):

- Postura
- Agarre
- Posición



Figure 1.

El arranque olímpico (Snatch) es saltar con la barra a través de un rango de movimiento y recibirla en una posición de sentadilla de arranque (Overhead squat).

**Si puedes saltar, puedes hacer un arranque olímpico (snatch).**

Recuerda que este fin de semana, todo se trata acerca del salto. El salto produce **velocidad por el medio**, y todo esto comienza con los pies (postura).

## 1. POSTURA:

¡La postura es crítica! El 90% de los levantamientos fallidos es por el trabajo de los pies!

### POSTURA:



Figure 2.



Figure 3.

### POSICIÓN DE SALTO (PULL/ PRESS/ JERK) (FIG.2)

Los pies deben estar separados a la altura de las caderas (la postura que se adquiere antes de saltar verticalmente). Inicialmente todos estarán con una postura de pies a lo ancho de sus caderas. Esto puede ajustarse según el caso de cada individuo.

### POSICIÓN DE ATERRIZAJE (RECIBIR LA BARRA/ SENTADILLA) (FIG. 3)

Los pies están separados a la altura de los hombros, la punta de los pies está levemente hacia afuera mientras empujan las rodillas hacia afuera. El peso se encuentra en los talones, el torso está vertical (la cadera no se gira hacia atrás) y la espalda está ligeramente arqueada.

Ejercicios de postura:

1. Mover los pies desde la posición de salto hacia la posición de aterrizaje.
2. Con un salto desplazar los pies de la posición de salto hacia la posición de aterrizaje.
3. Con un salto desplazar los pies de la posición de salto hacia la posición de aterrizaje mientras se incrementa la profundidad de la sentadilla (2",4",6" y el rango completo de la sentadilla o squat.)

### PUNTOS DE COACHING:

- ¡Los pies se mueven para dar velocidad y estabilidad!
- En cada ejercicio, el torso debe estar vertical (no levantar la cadera hacia atrás) y el peso se encuentra distribuido en la mitad posterior de los pies (talones).
- No des patadas de burro. Salta fuerte, no alto.
- Se debe ser consistente en que los pies lleguen siempre al mismo lugar y que caigan en la posición correcta.

## 2. EL AGARRE

### AGARRE DE GANCHO: DEDOS ALREDEDOR DEL PULGAR (FIGURA 4)

1. ¡Siempre utiliza el agarre de gancho!
2. No se trata de hacer un agarre muerto en la barra (esto le quita velocidad a la barra y provoca que sean los brazos los que jalan.)
3. Ancho: La barra debe estar de 8"-12" (20-30 cm) arriba de la cabeza.



Figure 4.

## 3. POSICIÓN: BARRA ARRIBA DE LA CABEZA Y HOMBROS ACTIVOS.

### MÉTODOS PARA DETERMINAR UNA CORRECTA POSICIÓN DE LA BARRA ARRIBA DE LA CABEZA:

#### 4. Método Ocular:

Este es el mejor método para grupos grandes: los atletas ponen su barra arriba de la cabeza y el coach supervisa que la barra este a 8"-12" (20-30 cms) arriba de la cabeza de ellos. Las manos del atleta se mueven hacia afuera, si desea bajar la barra, o hacia adentro, si desea subir la barra para lograr la distancia indicada.

#### 5. Método del Pliegue de la Cadera:

Los atletas utilizaran un PVC y lo pondrán a la altura de su cadera sosteniéndolo con el agarre que utilizan para el arranque (snatch). Los atletas elevaran una pierna y el tubo PVC debe descansar en el pliegue de la cadera sin levantarse o moverse. Si la barra se levanta, el agarre está muy cerrado para comenzar. Si la barra no llega al pliegue de la cadera, el agarre está muy abierto para comenzar. La barra se sube sobre la cabeza y el coach verifica que la altura de esta sea de 8-12" sobre la cabeza.

#### 6. Método del Espantapájaros:

Este método es el más adecuado para grupos pequeños o cuando se entrena a una persona a la vez. El atleta debe darle la espalda al coach y pararse con los codos apuntando hacia arriba y afuera (los codos deben elevarse arriba de la altura de los hombros, los antebrazos y las manos deben apuntar hacia el suelo). Una vez el atleta se encuentra en esta posición, el coach se para atrás sosteniendo un tubo de PVC y coloca sus manos exactamente atrás de donde las manos del atleta están colgando. Luego el atleta se da la vuelta (de frente al coach) y coloca sus manos afuera de las manos del coach. Finalmente el atleta lleva la barra sobre su cabeza y el coach verifica que la barra se encuentre de 8-12" sobre la cabeza.

**PUNTOS DE COACHING:**

Figure 5.



Figure 6.



Figure 7.

**PUNTOS DE COACHING:**

- La barra debe de estar centrada sobre el cuerpo. Desde una vista lateral debes de ser capaz de dibujar una línea vertical que comienza al final de la barra, baja hasta los hombros, caderas, rodillas y finalmente los tobillos. (La barra no debe estar muy atrás del cuerpo del atleta, ni tampoco muy adelante)
- Los hombros están “activos”. Indicación: “MUESTRAME TUS AXILAS” (Los hombros se giran externamente y las axilas apuntan hacia adelante, no al suelo— Figura 5–7) [Mira el video de Kelly Starret acerca de: “Hombros Activos”](#)
- Para principiantes es mejor que erren en que la posición de sus manos este muy estrecha para así evitar el dolor de las muñecas.
- Las muñecas deben estar neutrales arriba de la cabeza (No giradas hacia atrás, ni tampoco inclinadas hacia adelante), las palmas de la mano deben girar ligeramente hacia arriba.
- Puedes liberar el pulgar cuando te encuentres en la posición superior del arranque (snatch).

## 4. POSICIÓN:

### PUNTOS DE COACHING:

Con cada posición, es muy importante enfatizar por qué se hace cada movimiento y esperar como resultado que se practique de una forma enfocada y constante por el atleta (la práctica perfecta, crea la perfección).

### EL CALENTAMIENTO "BURGENER":

1. Abajo y Finaliza: velocidad por el medio
2. Codos altos y afuera: manten la barra cerca.
3. Arranque Técnico (Muscle Snatch): Rotación Rápida.
4. Aterrizajes en Sentadilla de Arranque a 2", 4" y 6": trabajo de pies
5. Caídas de Sentadilla de arranque: trabajo de pies, velocidad y fuerza en la posición inferior del arranque olímpico.

### PUNTOS DE COACHING:

Buscar un movimiento vertical de caderas y no uno

horizontal para que la barra se mantenga en lo más mínimo de su línea de resistencia (Método Ruso/Polaco). La trayectoria de la barra regresará a las caderas con un pequeño roce en ellas.

El Calentamiento "Burgener" es muy efectivo para corregir los errores más comunes.

### EJERCICIOS PARA LA TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTOS:

1. Arranque de empuje de fuerza (Snatch Push Press): fuerza superior (overhead strength).
2. Sentadilla de Arranque (Overhead Squat): fuerza en el medio (Core Strength)
3. Caída de Arranque sin desplazamiento (heaving snatch balance): velocidad en los brazos
4. Caída de Arranque sin flexión de rodillas\*: velocidad de pies y brazos
5. Caída de Arranque con flexión: velocidad de pies y brazos

\*Comúnmente conocido como "Drop Snatch" (Ver nota en la página 22).

Mira a Milko Tokola realizar un arranque olímpico + caída de arranque sin flexión (Drop snatch):

¡Mira su velocidad por el medio y su actitud agresiva frente a la barra!

(Nota: Si tienes un atleta con problemas de movilidad en la posición inferior de la sentadilla (ej. No puede mantener su torso erguido en la posición inferior), puedes considerar el arranque de tijera (Split Snatch). Puedes ver las especificaciones y puntos clave de coaching en la página 23).

**PUNTOS DE COACHING:**

Es muy importante entender que mientras la barra se va desplazando hacia arriba, debes presionar tu cuerpo debajo de la barra. Esto es muy parecido a un “sube y baja” (Fig. 8–11) Cuando un lado va hacia arriba, el otro lado está presionando hacia el suelo.



Figure 8.



Figure 9.

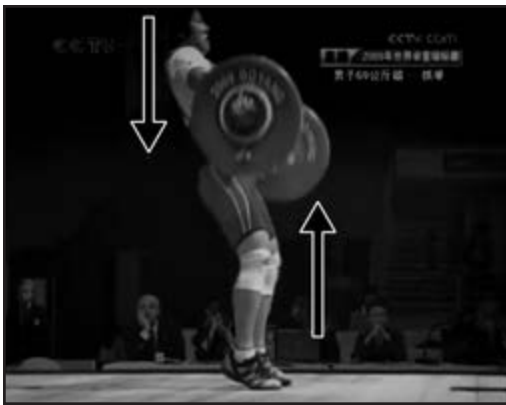


Figure 10.



Figure 11.

En la figura 9, mira su cabello: está flotando, esto significa que el está jalando su cuerpo hacia abajo de la barra.

Mira este [video](#) del Campeonato Mundial de Levantamiento de Pesas Olímpico del 2009. Este video muestra el cambio de dirección de la barra de cuando se está elevando al momento de cuando el atleta se está jalando debajo de ella.

## 5. POSICIÓN: ARRANQUE COLGADO DESDE LA CADERA (HIGH HANG SNATCH)

Hay tres posiciones desde las cuales realizaremos el arranque olímpico: desde la cadera (high hang), posición de lanzamiento (launch) y desde el suelo.

### ¡TODOS PUEDEN HACER UN ARRANQUE OLÍMPICO DESDE LA CADERA!

- El arranque colgado desde la cadera no es nada más que la Posición de “Abajo y

- Finaliza" y luego recibir la barra en una sentadilla de arranque (overhead squat).
- El arranque colgado desde la cadera es una excelente posición para aprender, y si se presenta algún problema mientras practicas el arranque olímpico, es la posición ideal para regresar y practicar el arranque.
  - Haz un arranque colgado de cadera y recibe la barra en una sentadilla a 2", mantén la sentadilla, luego baja por completo y recupera. Haz otro arranque colgado de cadera y esta vez recibe la barra en una sentadilla a 4" (mantén la sentadilla y baja por completo); recupera y repite el mismo movimiento ahora recibiendo la barra en una sentadilla a 6" (manténla y baja por completo). ¡Asegúrate que tus pies están cayendo en la posición de aterrizaje!

## 6. POSICIÓN DE LANZAMIENTO:

### LA BARRA VA 1" ARRIBA DE LA RODILLA (FIG. 12-13)

La posición de lanzamiento es la secuencia de salto donde la barra comienza 1" arriba de la rodilla y se desplaza hasta la posición del arranque colgado de cadera (High hang). Esta posición es importante ya que en este punto los isquiotibiales (hamstrings) están estirados lo que permitirá explosividad en el lanzamiento. La clave es quedarse atrás. Si te quedas atrás mientras estás levantando la barra desde el suelo y estiras los isquiotibiales (hamstrings), la barra automáticamente llegará a la altura del arranque colgado de cadera (high hang) y a la Posición Final.

Referencias: Haz click en "sportivny" y ve al artículo: "key muscles for weightlifting"

Natalie en el gimnasio de Mike (Fig. 12-13)



Figure 12.



Figure 13.

Análisis de la Posición de Lanzamiento en la Página de Facebook de Crossfit Weightlifting Trainer Course: [Video 1](#).

Es importante entender que la barra intentará jalar al atleta hacia adelante. El levantador tiene que quedarse atrás para contrarrestar el peso de la barra. El atleta debe aprender a mantenerse sobre la barra y ser paciente usando sus piernas (no la espalda) para llegar a la posición de Lanzamiento, una vez ahí debe buscar pararse usando primero las piernas para involucrar a los isquiotibiales y Terminar el arranque.

## 7. POSICIÓN: DESDE EL SUELO/POSICIÓN INICIAL

### DESDE EL SUELO/POSICIÓN INICIAL (LA POSTURA EN LA BARRA, FIG.14):

1. Los hombros están sobre o ligeramente hacia adelante de la barra.
2. La cabeza esta neutral
3. La espalda esta ligeramente arqueada y firme.
4. La cadera esta ligeramente más arriba que las rodillas
5. La distribución del peso esta en el centro de los pies o ligeramente hacia adelante.

### PUNTOS DE COACHING:

- ¡Es importante enfocarse en los detalles que aquí mostramos! No se puede comenzar con una posición débil y esperar terminar en una posición firme. Para terminar firme, debes empezar firme.
- Cuando se levanta la barra desde el suelo, el peso se encuentra inicialmente en el centro de los pies. Cuando la barra va subiendo, la trayectoria de esta regresa hacia las caderas y ahora el peso es transferido a los talones.
- El ángulo de la espalda no cambia desde que la barra se encuentra en el suelo hasta que se alcanza la posición de lanzamiento. (La cadera y la espalda se levantan al mismo tiempo)
- Con levantadores principiantes hay que utilizar siempre una posición inicial estática.

### TRABAJA EN CADA POSICIÓN (EL ÉNFASIS EN CADA POSICIÓN SERÁ “FINALIZA”)

1. Levanta la barra
2. Levanta la barra hacia la posición de lanzamiento y luego llévala hacia la posición de “Finaliza”
3. Levanta la barra hacia la posición de lanzamiento y haz el arranque olímpico.

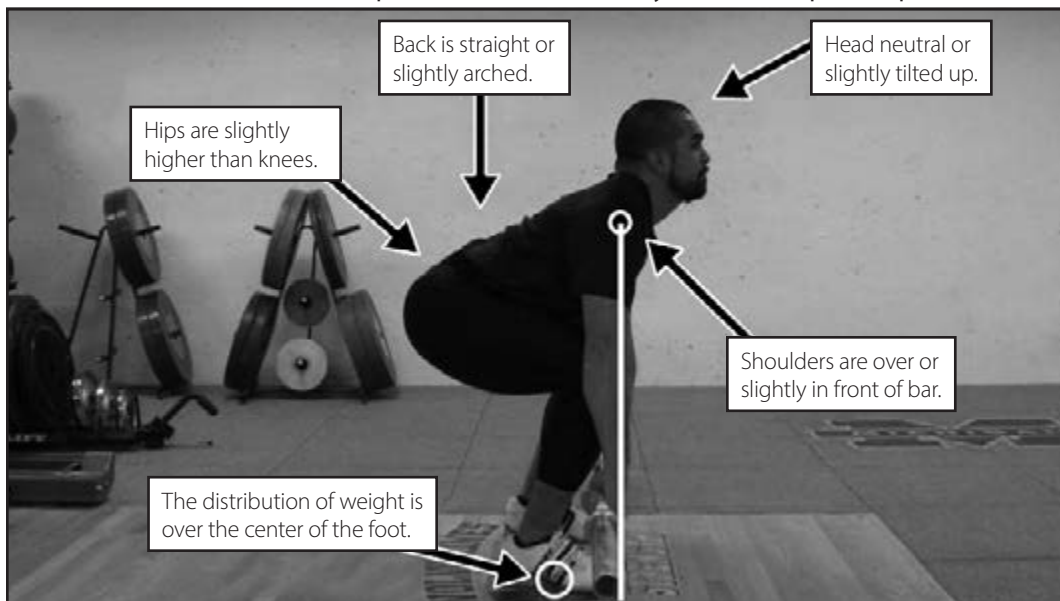


Figure 14.

## EN OF DAY 1

**DAY 2: EL ENVIÓN O DOS TIEMPOS (CLEAN & JERK)****OBJETIVO DEL CURSO:**

Enseñar el arranque olímpico (Snatch) y el envi3n (Clean and Jerk) de una manera segura, eficiente y Efectiva.

**EL CALENTAMIENTO "BURGENER":**

1. Abajo y Finaliza: velocidad por el medio
2. Codos hacia arriba y afuera: manten la barra cerca.
3. Arranque T3cnico (Muscle Snatch): rotaci3n r3pida
4. Aterrizajes en Sentadilla de Arranque a 2", 4" y 6": trabajo de pies
5. Caídas de Sentadilla de arranque: trabajo de pies, velocidad y fuerza en la posici3n inferior del arranque olímpico.

**EJERCICIOS PARA LA TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTOS:**

1. Arranque de empuje de fuerza (Snatch Push Press): fuerza superior (overhead strength).
2. Sentadilla de Arranque (Overhead Squat): fuerza en el medio (Core Strength)
3. Caída de Arranque sin desplazamiento (heaving snatch balance): velocidad en los brazos
4. Caída de Arranque sin flexi3n de rodillas\*: velocidad de pies y brazos
5. Caída de Arranque con flexi3n: trabajo de los pies, velocidad, fuerza en la posici3n inferior del arranque olímpico.

\*Comúnmente conocido como "Drop Snatch" (Ver nota en la Pág. 22)



Figure 15.

## 1. LA CARGADA (THE CLEAN)

Enseñar la cargada es muy simple ya que todo lo aprendido para el arranque olímpico se aplica en este levantamiento. La postura, el agarre y la posición de la cargada son muy similares a las del arranque olímpico.

**SENTADILLA DELANTERA (FRONT SQUAT):** La posición que adoptamos para la sentadilla delantera es la misma posición que usamos para recibir la barra cuando hacemos una cargada (clean).

1. **Sentadilla Delantera sin sostener la barra con las manos (Fig.17)** Brazos completamente extendidos hacia el frente y la barra descansa en los hombros (Rack position)



Figure 16.

2. **Sentadilla Delantera sosteniendo la barra con las manos.** Para agarrar la barra se colocan los pulgares a la orilla del moleteado de la barra y se mueven las manos un pulgar y medio de la orilla del moleteado. Al momento de subir desde la posición inferior de la sentadilla delantera, los codos deben estar hacia arriba.
3. **Sentadilla Delantera con Pausa**  
El levantador deberá mantenerse abajo en la sentadilla y contar 1001, 1002 y después subir y regresar a la posición inicial con los codos hacia arriba.
4. **1 y 1/4 Sentadilla Delantera**  
Se completa una sentadilla delantera, luego se sube a un cuarto de la sentadilla y se vuelve a bajar totalmente y finalmente se recupera la posición inicial. Una persona que tenga las rodillas inflamadas no es un candidato para este ejercicio. Nótese también que el peso máximo en la sentadilla de 1 y 1/4 será lo que el atleta pueda hacer en la cargada (clean).
5. **Sentadilla delantera comenzando desde abajo.**  
Se comienza el ejercicio desde la posición inferior de la sentadilla, el rack se ajusta a la altura de esta posición para que el levantador pueda meterse bajo la barra. Una vez ajustado el equipo el levantador se mete bajo la barra y busca levantarse desde esa posición. La tercera repetición, será un poco excéntrica, el

atleta desde la posición superior irá bajando contando desde 10 hasta 0 hasta alcanzar la posición de sentadilla completa y luego subirá con la barra hasta recuperar la posición superior.

**A partir de este punto los atletas practicarán los ejercicios de: cargada desde la cadera (high hang clean) y cargada desde la posición de lanzamiento (launch position) trabajando en el ajuste de sus brazos desde la posición de rack en la sentadilla delantera hacia la posición del press/jerk.** Con la barra en la posición de rack, se giran los codos desde arriba hacia abajo, cuidando que estos siempre queden adelante de la barra para crear la forma de un estante con los hombros (Fig. 18) Desde esta posición ahora se impulsa la barra hacia arriba para realizar un empuje o envión.

Las posiciones son las mismas para la sentadilla delantera con empuje (press), sentadilla delantera con empuje de fuerza (push press), sentadilla delantera con empuje de envión (push jerk) y sentadilla delantera con jerk.



Figure 17.

#### **LA CARGADA:**

**Postura:** Posición de Salto

**Agarre:** Las manos están a un pulgar + 1 nudillo de distancia del borde del moleteado.

**Posiciones:** Cargada desde la cadera (high hang), Posición de lanzamiento (launch) y desde el suelo.

## 2. EL JERK

### EJERCICIOS PARA LA TRANSFERENCIA DE CONOCIMIENTOS DEL ENVIÓN:

1. Empuje de Fuerza detrás del cuello (comenzar detrás del cuello para enseñar que la flexión y el empuje sean en línea recta manteniendo la cara fuera de la trayectoria de la barra).
2. Empuje de envión detrás del cuello.
3. Empuje de fuerza.
4. Empuje de envión.
5. Jerk detrás del cuello.
6. Jerk.

### PROGRESSION PARA ENSEÑAR EL JERK:

(Para instrucciones específicas de cómo marcar los pies para la correcta posición del JERK ir a la página 32.)

1. Comenzar con los pies en la posición de salto.
2. Hacer un desplante con el pie que irá adelante y poner la rodilla trasera en el suelo.
  - La rodilla delantera esta sobre el tobillo y el torso está perpendicular al suelo.
  - Gira la rodilla delantera.
3. Ponerse de pie entre 6"-8" (15-20 cms) sin mover los pies.
  - El torso se mantiene erguido.
  - La pierna trasera estará ligeramente flexionada para mantener el torso elevado y prevenir la inclinación de la pelvis.
4. Recuperar posición
  - Regresar el pie delantero 6" aprox. (15 cm)
  - Regresar el pie trasero mientras se mantiene el torso erguido

Ejercicios con el tubo de PVC: Realizar el envión detrás del cuello utilizando todas las indicaciones arriba descritas, incluyendo la posición de los pies. Realizar el envión desde el frente utilizando todas las indicaciones de arriba incluyendo la posición de los pies.

### EL ENVIÓN O DOS TIEMPOS (CLEAN & JERK):

1. Realiza una cargada desde la cadera (high hang), acomoda codos y manos y realiza el jerk.
2. Realiza una Cargada desde la posición de lanzamiento (Launch); realiza una pausa en la cadera (high hang) si es necesario, acomoda codos y manos y realiza el jerk.
3. Realiza una cargada desde el suelo (realiza una pausa en la posición de lanzamiento (launch) si es necesario), acomoda codos y manos; y realiza el jerk.

## DÍA 1: EL ARRANQUE OLÍMPICO (THE SNATCH)

### 1.0 PRESENTACIÓN:

- a. Personal de las Instalaciones/ comodidades
- b. Entrenadores del curso
- c. Preguntas/ Dudas acerca de lesiones.

### 2.0 OBJETIVO DEL CURSO:

Enseñar el arranque olímpico (Snatch) y el envión (Clean and Jerk) de una manera segura, eficiente y efectiva.

### 3.0 EL CALENTAMIENTO:

Afuera del gimnasio reunir al grupo y formar filas (de 3–4 líneas dependiendo de la cantidad de miembros)

Ejercicios que se hacen partiendo de la palabra “go”:

- a. Rodillas Altas/ high knees.
- b. Patadas de glúteo/ butt kicks
- c. Saltos con las rodillas arriba/ high knees skipping.
- d. Saltando hacia atrás con las rodillas arriba/ backward skipping.
- e. Saltos de lado (En el segundo “go” darse vuelta al otro lado).
- f. 3 “go”: go- Sprint-go- gira a la derecha y pedalea hacia atrás- go- gira a la derecha y finaliza con un Sprint.
- g. 3 “go”: go- Sprint- go- gira a la derecha 360° y haz un Sprint- go- gira a la izquierda 360° y finaliza con un Sprint.
- h. 3 “go”: go- corre hacia atrás- go- gira a la derecha 180° o 360°-go- gira a la izquierda 180° o 360° y termina con un Sprint.
- i. Desde el suelo, tu estómago debe de estar tocando el piso y en la palabra go, te levantas y finalizas con un Sprint.
- j. Te colocas en el suelo, ahora de espaldas y al escuchar go te levantas y finalizas con un Sprint.
- k. Calentamiento del “Junkyard Dog”

### 4.0 FUNDAMENTOS DE ENSEÑANZA DEL ARRANQUE OLÍMPICO:

#### POSTURA, AGARRE Y POSICIÓN

Agarrar un PVC y colocarlo en la parte derecha del cuerpo. El arranque olímpico (Snatch) es saltar con la barra a través de un rango de movimiento y recibirla en una posición de sentadilla de arranque (Overhead squat). Si puedes saltar, puedes hacer un arranque olímpico (snatch). El grupo saltará en su lugar a 1/8” del suelo debiendo encoger los hombros al final del movimiento. Hacer un par de repeticiones más. Si pueden hacer eso (todos pueden hacerlo) entonces pueden hacer un arranque olímpico.

Este fin de semana recuerda que todo se trata acerca del **salto**. Es el salto lo que crea la **velocidad por el medio**, lo cual es crítico en los levantamientos Olímpicos, y este salto comienza con los pies (POSTURA).

## 5.0 POSTURA

### 1. Posición de salto (pull/ press/ jerk)

Los pies deben estar separados a la altura de las caderas, la misma postura que se adquiere antes de saltar verticalmente (nota: la postura es crítica ya que el 90% de los levantamientos fallidos pueden ser atribuidos a los pies/base). Inicialmente, todos estarán con sus pies al ancho de su cadera. La posición se puede ajustar más adelante, cuando se está trabajando individualmente con una persona.

### 2. Posición de aterrizaje (recibir la barra/sentadilla):

Esta es la posición donde el atleta recibe la barra, los pies se mueven para crear velocidad y estabilidad. Los pies se encuentran al ancho de los hombros, los dedos están apuntando ligeramente hacia afuera mientras las rodillas siguen la dirección de los pies (el peso está en los talones, el torso está vertical sin levantar la cadera) y la espalda está ligeramente arqueada. Las rodillas deben apuntar hacia afuera y seguir la misma dirección que los dedos de los pies.

### 3. Ejercicios:

#### a. Mueve tus pies desde la posición de salto, hasta la posición de aterrizaje.

Hay que asegurarse que los pies se encuentran separados con la distancia correcta en cada posición y que las rodillas estén dobladas en la posición de aterrizaje (¡No aterrices con los piernas rectas!) El pecho debe estar vertical (no levantes la cadera). Mueve los dedos de los pies para asegurarte que el peso está en la parte posterior de los pies. Es muy importante prestarle atención a los detalles en esta parte. ¡Ese es el trabajo de un coach! Haz estos ejercicios repetidamente mientras los coaches supervisan la posición de los pies y del cuerpo!

#### b. Salta con tus pies desde la posición de salto hacia la posición de aterrizaje. no des patadas de burro. En esta secuencia del ejercicio es como evitas dar este tipo de patadas. Hay que recordar que el suelo es un amigo del levantador olímpico y los pies se mueven para crear velocidad y estabilidad. Este salto no se trata de elevarse en el aire como cuando se juega basketball, en vez de esto, desliza tus pies hacia afuera para llegar a la posición de aterrizaje. Los levantadores deben ser consistentes en llevar los pies a la posición correcta y deben de poder realizar una sentadilla profunda desde la posición de aterrizaje (asumiendo flexibilidad-ver nota al pie de la página). Hacer que el grupo se quede abajo en la posición de aterrizaje, ajustar los pies según sea necesario y sólo se regresará a la posición superior cuando todos estén en la posición correcta.

#### c. Salta con tus pies hacia la posición de aterrizaje mientras se va aumentando la profundidad de la sentadilla (squat) a 2", 4", 6" y finalmente la sentadilla completa. Nuevamente, los pies deben estar aterrizando en el lugar adecuado cada vez que se ejecute el movimiento. Practicar el ejercicio un par de veces.

(Nota: Abordar el “butt wink”<sup>1</sup> flexibilidad en este tema. En la parte inferior de la sentadilla, levanta el pecho, arquea la espalda baja, lleva la cadera hacia los talones y empuja las rodillas hacia afuera. Cuando se crea el “butt wink”<sup>1</sup> se provoca una posición débil y esta no es segura para levantar pesos sobre la cabeza. No realices sentadillas hacia una profundidad donde se desarrolle el “butt wink”. Si esto pasa, la sentadilla deberá acortarse en su profundidad hacia los límites que la flexibilidad del atleta se lo permita y desde ahí se trabajará en la forma y se corregirá mientras se practica el movimiento. Antes de añadir grandes cargas de peso para realizar levantamientos sobre la cabeza debe corregirse esta posición.)

## 5.1 AGARRE:

1. **Agarre de gancho (Hook grip):** Rodea con los primeros dos dedos tu pulgar mientras agarras la barra. Este es un agarre muy seguro pues el atleta no experimentará que la barra se le desliza mientras lo utiliza. Este agarre también ayuda a mantener los brazos rectos.

### ¡Siempre debes utilizar el agarre de gancho!

Nota, este agarre no es un agarre inerte en la barra, ya que si lo mantienes así esto provocará que la barra se haga más lenta y que los brazos tiren de ella. El grupo enseñará el agarre de gancho a los coaches. Se discutirá el poder voltear los pulgares hacia afuera en la posición superior para poder aumentar la velocidad del giro de la barra. Si esto no se aborda desde un inicio, el levantador no adoptará este hábito. Los levantadores soltarán el agarre de gancho en el envión o dos tiempos (clean and jerki), así que también lo pueden hacer para el arranque olímpico (snatch).

2. **La amplitud de las manos sobre la barra (La barra debe estar de 8”–12” (20–30cm) arriba de la cabeza cuando se encuentre sobre esta):**

Existen muchos métodos para encontrar un buen agarre a la hora de ejecutar el arranque olímpico: método ocular, método del pliegue de la cadera y el método del espantapájaros. Para evitar el dolor de las muñecas en los principiantes verificar que el agarre no sea muy estrecho, ya que este es un error muy común.

#### a. El método ocular:

Hacer que el grupo utilice “el método ocular” para ajustar su agarre. El grupo deberá poner las barras sobre la cabeza y los coaches caminarán alrededor de ellos para verificar que la barra está de 8”–12” arriba de la cabeza (se harán ajustes de ser necesario). Las manos se mueven hacia afuera para bajar la barra o se mueven hacia adentro para subir más la barra.

#### b. Método del pliegue de la cadera:

Los atletas se posicionarán y tomarán un tubo de PVC que llegue a la altura de sus caderas y lo sostendrán con agarre y apertura que utilizan para el arranque olímpico (snatch). Los atletas elevarán una pierna y el tubo de PVC debe descansar en el pliegue de la cadera sin levantarse o moverse. Si la barra se levanta, el agarre de las manos está muy estrecho para comenzar y si la barra no llega al pliegue de la cadera esto significa que el agarre está muy ancho para comenzar. Luego de esto la barra se coloca arriba de la cabeza y el

<sup>1</sup> Butt wink: Se produce cuando existe una rotación posterior de la pelvis, provocando que la espalda baja se doble hacia adelante cuando se llega a la parte más baja de una sentadilla o squat.

coach comprobará que la altura de esta sea de 8–12" sobre la cabeza

c. **Método del espantapájaros:**

Este método es el más adecuado para grupos pequeños o cuando se entrena a una persona a la vez. El atleta debe darle la espalda al coach y pararse con los codos apuntando hacia arriba y afuera ( los codos deben elevarse arriba de la altura de los hombros, los antebrazos y las manos deben apuntar hacia el suelo). Una vez el atleta se encuentra en esta posición, el coach se para atrás sosteniendo un tubo de PVC y coloca sus manos exactamente atrás de donde las manos del atleta están colgando. Luego el atleta se da la vuelta (de frente al coach) y coloca sus manos afuera de las manos del coach. Finalmente el atleta lleva la barra sobre su cabeza y el entrenador verifica que la barra se encuentre a 8–12" sobre la cabeza.

**Corregir la posición de la barra sobre la cabeza** en relación con el plano frontal:

La barra debe estar centrada sobre el cuerpo. Desde una vista lateral, deberías de ser capaz de dibujar una línea de plomada que baje por los hombros, caderas, rodillas y tobillos (la barra no debe estar inclinada hacia adelante o hacia atrás). Los hombros deben de estar activos (¡muéstrame tus axilas"! las axilas están apuntando hacia el frente, no hacia abajo). Las palmas se giran ligeramente hacia arriba y se empuja la barra hacia el techo. El grupo deberá subir y bajar la barra un par de veces para que todos puedan identificar como encontrar la posición adecuada.

---

**10 MINUTOS DE DESCANSO**

---

## 5.2 POSICIÓN: EL CALENTAMIENTO “BURGENER”

Hay que poner mucho cuidado en la postura y el agarre. Se verificará el agarre del atleta pidiéndole que suba la barra sobre su cabeza. Hay que asegurarse también que las muñecas estén neutrales y que los codos se encuentren ligeramente girados hacia afuera. Con las posiciones es muy importante buscar que la cadera realice un movimiento vertical y no horizontal para que la barra pueda quedarse en lo más mínimo de su línea de resistencia (Método Ruso/ Polaco)

### 4. Abajo y FINALIZA<sup>2</sup>

La posición de “abajo” y “Finaliza” crea velocidad por el medio (el concepto más importante de este curso. La velocidad proviene de las piernas y de una adecuada postura en el salto). La posición será desde la cadera (high hang), esta es la posición desde la que se salta. Se debe permanecer derecho (no inclinarse hacia adelante, ni levantar las caderas), rota las rodillas hacia afuera, relaja los brazos y mantén la barra cerca. Lleva tu postura hacia arriba utilizando tus piernas y luego encoge tus caderas y hombros (salta).

Este movimiento es crucial ya que es el fundamento del levantamiento. Hay que asegurarse que los levantadores primero están encogiendo sus hombros y luego los brazos siguen el movimiento. El encogimiento de hombros en la parte superior de la posición después que la cadera se ha extendido es la señal para presionar el cuerpo debajo de la barra lo más rápido posible. El encogimiento es lo que hace que el cuerpo vaya bajo la barra rápidamente. Los brazos son como cuerdas, se encuentran colgados pero relajados para que la barra no rebote hacia afuera cuando se realiza la extensión de la cadera. Los brazos no se doblan hasta después del salto y el encogimiento (los hombros dirigen, los brazos siguen)

(Nota: El “abajo” en la posición de “Abajo y Finaliza” se hace la misma flexión que cuando se realiza un empuje o jerk)

**PUNTO DE COACHING:** Si alguien tiene problemas manteniendo su pecho arriba (parándose derecho), el coach puede poner su puño frente al pecho del atleta y decirle que realice la flexión y que no toque el puño.

### 5. Codos Arriba y Afuera:

Este movimiento le enseñara al levantador como mantener la barra cerca del cuerpo en lo más mínimo de su línea de resistencia. El movimiento es “Abajo” y “Finaliza”, luego los codos van hacia arriba y afuera. Este es el comienzo del tercer jalón (aquí se habla sobre los tres jalones). No dejes que los codos roten hacia atrás o que las manos estén tan arriba que los codos se flexionen. Mantén el pecho arriba, no sobre la barra— Mantén una postura derecha. Si algún levantador está sobre la barra, él/ella podría llegar a

---

<sup>2</sup>En el arranque olímpico, las cargadas, los jerks y los empujes de fuerza la posición “abajo” debe ser controlada y fluida para prevenir que el pecho se caiga y que los brazos se doblen (esto ocurre cuando se cae muy rápido) En los Jerks o empujes de fuerza (push press), ir hacia abajo muy rápido causará que la barra choque con el levantador. Controla la posición “abajo”, y explota el movimiento hacia arriba para crear velocidad por el medio

6. golpearse la cabeza con la barra cuando realice un arranque olímpico (snatch). Al mantener los codos arriba y hacia afuera la barra se mantendrá en lo más mínimo de su línea de resistencia y se quedará dentro del área de la base formada por los pies.
7. **Arranque técnico (Muscle Snatch):**  
Este movimiento desarrolla una ROTACIÓN RÁPIDA que refuerza un jalón fuerte debajo de la barra. Se mostrará esto paso a paso desde la cintura hasta tener los codos hacia arriba y luego se rotarán rápidamente hacia la posición superior arriba de la cabeza. Se hará este movimiento un par de veces añadiendo más velocidad. Hay que asegurarse que no se está flexionando dos veces las rodillas. Todo se hace de una sola vez, con la barra moviéndose rápido y manteniéndose pegada al cuerpo. Esto ayuda a desarrollar el tercer jalón. ¡Asegúrate que los hombros lideran el movimiento y que los brazos le siguen! Este es un buen ejercicio para fortalecer la parte superior del cuerpo. – ¡Los atletas del Coach Burgener hacen esto con bastante peso todos los días!
8. **Aterrizajes en Sentadilla de Arranque a 2", 4" y 6":**  
Este movimiento refuerza el trabajo de los pies y la posición de recibimiento. Mantén la barra sobre la cabeza después de haber realizado el último arranque técnico. Recibe la barra a 2", mantén la posición y luego baja hasta una sentadilla completa y recupera. Recibe la barra a 4", mantén la posición y luego baja hasta una sentadilla completa y recupera. Recibe la barra a 6", mantén la posición y luego baja hasta una sentadilla completa y recupera. Esto enseña un correcto trabajo de pies en las posiciones de potencia y arregla las patadas de burro y el saltar muy alto. La barra se mantiene arriba durante todas las repeticiones—nadie puede bajar la barra.
9. **CAÍDA DE SENTADILLA DE ARRANQUE:**  
Este movimiento desarrolla **trabajo de pies, velocidad y fuerza en la parte inferior del arranque olímpico (snatch)**. El levantador debe caer como si estuviera parada en una compuerta y esta se abriera repentinamente, solo debe caer, no tiene que haber flexión de "abajo" hacia "arriba". Los pies deben moverse rápidamente hacia la posición de aterrizaje. Se mantiene la posición inferior de la sentadilla y hay que asegurarse que los atletas no mueven los pies para realizar la sentadilla al momento de bajar. Nadie puede bajar la barra.

Ahora se hace todo de una sola vez. 3 repeticiones en cada ejercicio, 3 veces en total. Los levantadores que van comenzando a aprender sobre los levantamientos deberían de practicar estos ejercicios todos los días. De igual manera como coaches, hay que asegurarse de poner atención a los detalles: consistencia en el trabajo de los pies, la postura, el agarre y la posición son elementos que deben evaluarse siempre. En estos ejercicios el peso deberá incrementarse de forma gradual: PVC, PVC + arena, la barra de aluminio y así progresivamente.

### 5.3 POSICIÓN: EJERCICIOS PARA LA TRANSFERENCIA DE HABILIDADES

#### 1. Arranque de empuje de fuerza (Snatch Push Press):

Este ejercicio desarrolla la FUERZA SUPERIOR (overhead strength) y la habilidad de soportar peso sobre la cabeza. Se realiza de igual manera que un CrossFitter realiza un empuje de fuerza (push press), pero con un agarre más abierto y la barra va atrás del cuello. Hay que mantener el pecho hacia arriba, los pies en la posición de salto, el peso va atrás en los talones, no se deben flexionar las caderas hacia adelante, se deben sentir los talones a la hora de "bajar" y "subir", las rodillas se giran hacia afuera, los hombros se mantienen activos y las rodillas solo deben flexionarse una vez. Se debe pensar en ¡velocidad por el medio! El atleta debe estar en la posibilidad de realizar un arranque de empuje de fuerza (snatch push press) + una sentadilla de arranque (overhead squat) al 100% del peso de su mejor arranque olímpico (snatch).

#### 2. Sentadilla de Arranque:

Este ejercicio desarrolla la FUERZA EN EL MEDIO (Core Strength). La barra se mantiene arriba después de haber hecho el último arranque de empuje de fuerza, los pies se mueven hacia afuera para colocarlos en la posición de aterrizaje y se realiza una sentadilla. Brevemente se verifica: Que el pecho esté hacia derecho, rodillas hacia afuera, peso en los talones, hombros activos. (¡Muéstreme tus axilas!)

#### 3. Caída de arranque sin desplazamiento:

Se desarrolla la VELOCIDAD DE LOS BRAZOS. Los pies se mantienen en la posición de aterrizaje de la Sentadilla de Arranque. La barra comienza en la espalda del atleta, luego el atleta hará una pequeña flexión y deberá caer bajo la barra rápidamente. Los pies no se mueven y se mantienen en la posición de aterrizaje.



Down and Finish

Elbows high and outside



Turnover  
Figure 18.

**4. Caída de arranque sin flexión de rodillas\*:**

Desarrolla la velocidad de pies y brazos. Los pies comienzan en la posición de salto. El atleta deberá trabajar en presionar su cuerpo bajo la barra mientras mueve sus pies hacia la posición de aterrizaje tan rápido como pueda. No hay flexión— el atleta deberá enfocarse en llevar su cuerpo bajo la barra de forma rápida.

\*Nota: A este movimiento también se refieren comúnmente como el “drop snatch” (terminología universal del levantamiento olímpico), este no debe confundirse con los “snatch drops” o “Caídas de sentadilla de arranque” según el método de calentamiento “Burgener” (nuestra propia terminología)— la diferencia de los dos movimientos radica en la posición inicial de la barra. Con los “snatch drops” o “caídas de sentadilla de arranque” (como parte del calentamiento Burgener), la barra comienza sobre la cabeza y es utilizada para marcar bien el trabajo de los pies. En el “drop snatch” o “caída de arranque sin flexión”, la barra comienza en la espalda, luego esta se mueve al mismo tiempo que los pies para desarrollar velocidad y empuje debajo de la barra.

**5. Caída de Arranque con flexión:**

Desarrolla velocidad de pies/brazos. Los pies comienzan en la posición de salto. Los atletas utilizarán una leve flexión y luego presionarán sus cuerpos bajo la barra mientras mueven sus pies a la posición de aterrizaje lo más rápido posible. La caída de arranque es el movimiento más rápido de todos los anteriores. Nótese que los pies se mueven desde la posición de salto hasta la posición de aterrizaje. Este es un buen ejercicio para utilizar con los levantadores y debe de ser rápido. Los levantadores deben ser capaces de realizar una caída de arranque con el 100% + de su Repetición máxima de arranque olímpico.

**PUNTOS DE COACHING:**

Con las caídas de arranque (con o sin flexión) la barra y los pies deben moverse al mismo tiempo. Los pies del atleta deberían de aterrizar al mismo tiempo que los codos alcanzan su extensión máxima en la barra. Se practicará con PVC o peso liviano y se enfocará en la sincronización de este movimiento para que el levantador no desarrolle el hábito de aterrizar y después presionar la barra hacia arriba. Se añadirá peso solo cuando la técnica y el movimiento estén sincronizados.

**ARRANQUE DE TIJERA (SPLIT SNATCH):**

Los atletas con problemas de movilidad en la posición inferior de la sentadilla pueden hacer una transición hacia el arranque de tijera. Esto sólo se utiliza cuando el atleta no puede mantener el torso derecho en la posición inferior de la sentadilla. Enseñarle al atleta a realizar la tijera en la posición inferior del arranque olímpico le permitirá mantener un torso erguido y mantener la barra centrada sobre el cuerpo en la posición inferior.

Coloca un PVC en la espalda. Realiza un desplante largo (lunge) hacia adelante y coloca la rodilla de atrás sobre el suelo. Párate a 6"-8" del suelo sin mover los pies (el torso se mantiene erguido), la rodilla trasera debe estar ligeramente flexionada para poder mantener el torso erguido y prevenir la inclinación de la pelvis. Recupera la posición llevando el pie de adelante medio paso hacia atrás y luego da un paso hacia adelante con el pie que se encontraba atrás.

Ahora coloca el PVC sobre la cabeza y haz algunos desplantes sin permitir que la rodilla trasera toque el suelo. Los desplantes con la barra sobre la cabeza le darán confianza al atleta para poder llegar a la posición del arranque de tijera.

**EL CALENTAMIENTO BURGNER PARA EL ARRANQUE DE TIJERA:**

1. "Abajo" y "Finaliza" (se mantiene igual)
2. Codos hacia arriba y afuera (se mantiene igual)
3. Arranque Técnico (se mantiene igual)
4. Caídas de sentadilla de Arranque a diferentes alturas de la sentadilla (se omite)
5. Caídas de sentadilla de arranque (Cae con un desplante en lugar de realizar la sentadilla)

**EJERCICIOS PARA LA TRANSFERENCIA DE HABILIDADES EN EL ARRANQUE DE TIJERA:**

1. Arranque de empuje de fuerza (Se mantiene igual).
2. Realiza un desplante y luego presiona el peso sobre la cabeza.
3. (Omite la Caída de arranque sin desplazamiento "heaving snatch balance).
4. Caída de arranque sin flexión (aterriza en un desplante)
5. Caída de arranque con flexión (aterriza en un desplante)

---

**ALMUERZO**

---

#### 5.4 POSICIÓN: ARRANQUE COLGADO DESDE LA CADERA (HIGH HANG SNATCH):

Un arranque colgado desde la cadera no es nada más que “Arriba” y “Finaliza” y recibir la barra en una sentadilla de arranque, creando velocidad y altura en la barra. Se estará cerca de la barra del atleta o se pondrá un PVC frente a él para que la barra no salga hacia adelante. El atleta deberá hacer unas cuantas repeticiones, si hay problemas, el atleta debe repetir unas cuantas veces la posición de “abajo” y “Finaliza” y luego realizar el arranque. Se le recuerda al grupo que todos pueden hacer un arranque desde la cadera (High Hang)

El arranque colgado desde la cadera es una posición muy buena para aprender, añádele peso y mejora tus arranques. Siempre se puede regresar a esta posición si llegan a presentarse problemas en la técnica.

Ejercicio:

1. Abajo + Finaliza
2. Abajo + Finaliza + Sentadilla de arranque (se realiza el arranque colgado desde la cadera), (Posición 1 de 3 posiciones desde las que se puede realizar un arranque)

Durante un par de veces realizar un arranque colgado desde la cadera y recibir la barra a 2” (mantén la posición luego desciende a una sentadilla completa), repite lo mismo para 4”, 6” y luego realiza de un solo la sentadilla completa (mantén la posición abajo). Asegurarse que los pies estén llegando siempre a la posición de aterrizaje.

#### COMO FALLAR:

Como coach es muy importante enseñar a los atletas la manera correcta de “fallar” un arranque olímpico para evitar lesiones. No se puede asumir que un atleta conoce la forma correcta de fallar y es importante alentarlos a que practiquen como fallar para que cuando esto de verdad ocurra, el cuerpo ya sabrá como reaccionar.

1. Como fallar si la barra se va hacia atrás:  
La manera más segura de fallar cuando la barra se va demasiado hacia atrás mientras se está en la posición inferior de la sentadilla es dar un paso hacia adelante y apartar la parte inferior de tu cuerpo lejos de la barra.
2. Como fallar hacia adelante:  
La manera más segura de fallar una barra cuando está se recibe demasiado adelante es arrojar la barra frente al levantador y dar un paso hacia atrás, dejar caer la barra hacia adelante podría provocar que esta rebote hacia el levantador. En lugar de esto, deja caer la barra hacia abajo y da un paso atrás.

Ejercicio:

Con un PVC practicar el arranque olímpico y dejarlo caer hacia atrás cuando este sobre la cabeza mientras se da un paso adelante para apartarse del camino.

#### PUNTO DE COACHING:

Las lesiones pueden ocurrir cuando el levantador trata de “salvar” un levantamiento perdido, cuando este se va muy hacia atrás o hacia adelante. Es necesario enseñarle a los levantadores a fallar un levantamiento de una manera segura y no pelear por salvar el levantamiento, arriesgándonos a lesionarnos. Es mejor fallar el levantamiento y volver a intentarlo que tratar de salvarlo.

## 5.5 POSICIÓN: LANZAMIENTO

### 1. Posición de Lanzamiento (aproximadamente 1" arriba de las rodillas)

El objetivo de esta sección es enseñar la secuencia de salto desde una pulgada arriba de la rodilla hasta la posición de "Abajo" y "Finaliza". ¡La posición de "lanzamiento" es crucial ya que este es el punto donde los isquiotibiales están estirados para permitir un movimiento explosivo! La clave es mantenerse atrás. Si la persona se queda atrás, apartada del suelo y estira los isquiotibiales, la barra automáticamente llegara hasta la posición de "Down" y "Finish".

Es importante entender que la barra intentará jalar hacia adelante al levantador, este tiene que quedarse atrás para crear un Centro de Gravedad (CDG) combinado entre el cuerpo y la barra. El levantador debe aprender a quedarse atrás de la barra y ser paciente utilizando primero sus piernas (no la espalda) para alcanzar la posición de lanzamiento. Una vez esta posición es alcanzada, el levantador será explosivo, creando velocidad en la barra mientras jala su cuerpo debajo y alrededor de la barra.

Mostrar la posición de lanzamiento. Los atletas deben sentir que sus isquiotibiales están activados y cargados. Con los pies en la posición de salto, hacer que los levantadores bloqueen sus rodillas y que las palmas estén viendo hacia abajo sobre sus caderas, luego los glúteos se mueven hacia atrás (manteniendo las rodillas bloqueadas) hasta que las manos estén aproximadamente 1" arriba de las rodillas. Se hará que los levantadores se queden en esta posición para que puedan sentir como sus isquiotibiales están activados y cargados. Luego los atletas buscarán regresar a la posición inicial deslizando las manos hasta sus caderas. Se repetirá este ejercicio un par de veces para que los atletas puedan sentir cuando hay una correcta posición de lanzamiento.

Se le dirá a los levantadores que bloqueen nuevamente sus rodillas, que lleven hacia atrás sus glúteos y muevan sus manos a 1" arriba de la rodilla, manteniendo esta posición y activando sus isquiotibiales, ahora se le pedirá a los atletas que muevan las manos horizontalmente hacia la posición donde generalmente agarran la barra para realizar un arranque olímpico. La siguiente indicación será: "Desbloqueen rodillas" – los levantadores ahora flexionaran ligeramente las rodillas para mover los hombros en frente de la barra. Se mantendrá la posición y mientras se tienen las manos en el agarre del arranque olímpico, se le dirá a los atletas que regresen a la posición inicial. Repetir un par de veces el ejercicio.

Con un PVC, los levantadores practicarán el movimiento: bloquear rodillas, mandar hacia atrás los glúteos y luego desbloquear rodillas. El coach le indicará



Figure 19.



Figure 20.

a los levantadores que realicen la posición de “Finaliza” (deben saltar) y mientras realizan esto, se verificará que los atletas se están quedando hacia atrás, que están llegando correctamente a la posición “Abajo” y que están encogiendo los hombros cuando se alcanza la extensión completa del cuerpo. Hay que asegurarse que los levantadores están saltando (hay una doble flexión de rodillas) y que no solo se están extendiendo. Una vez el grupo haya entendido el movimiento se realizará con el movimiento del arranque olímpico y se mantendrá la posición inferior de la sentadilla. Se verificará que la barra no se balancee hacia adelante y si se está llevando a las posiciones correctas. Se harán unas cuantas repeticiones.

Si los atletas están fallando algunas posiciones (ej. Están saltando antes, la barra no llega a la posición de “abajo” y “Finaliza”), debe regresarse hacia la posición anterior, ya sea a la de “Lanzamiento” o a la posición desde la Cadera (high hang). Se trabajará con los atletas este movimiento de una forma pausada para que puedan marcar la trayectoria de la barra y poder asegurarse que se mantiene una posición adecuada durante todo el levantamiento.

**Ejercicios:** (Todos con PVC)

1. Posición de Lanzamiento + Finaliza
2. Posición de Lanzamiento + Finaliza + Sentadilla de Arranque ( arranque desde la mitad del muslo) ( posición 2 dentro de las 3 posiciones del arranque olímpico)

**Enseñar: Posición de Lanzamiento hasta el Suelo, desde el Suelo hasta la Posición de Lanzamiento.**

3. Posición de Lanzamiento hasta el Suelo:
  1. Desde el Suelo hasta la Posición de Lanzamiento
  2. Desde el Suelo- Pausa- Posición de “Finaliza”- Sentadilla de Arranque (Posición 3 de las 3 posiciones del arranque olímpico)

## 10 MINUTOS DE DESCANSO

### 5.6 POSICIÓN: POSICIÓN INICIAL

Posicionándose en la barra/ Posición inicial: los hombros se encuentran sobrepasando la barra o ligeramente frente a la barra, la cabeza está en posición neutral, la espalda ligeramente arqueada y apretada y la cadera esta ligeramente más arriba que las rodillas. Cuando se está levantando la barra desde el suelo, el peso inicialmente se encuentra en el centro de los pies o ligeramente en la parte delantera de ellos. Mientras la barra se va elevando la trayectoria de esta debe buscar la cadera y el peso debe trasladarse a los talones. El ángulo de la espalda no cambia desde el suelo hasta que se llega a la posición de lanzamiento ( la cadera y la espalda se levantan al mismo tiempo). Con levantadores principiantes siempre se debe utilizar una posición inicial estática.

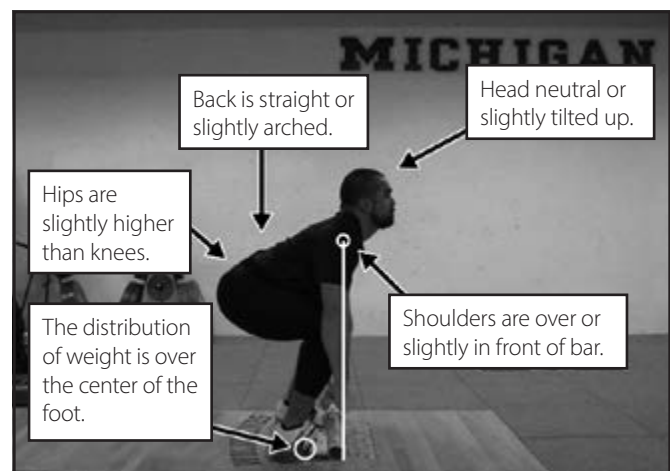


Figure 21.

**PUNTO DE COACHING:** ¡Es muy importante prestarle atención a los detalles! No se puede comenzar con una posición débil y esperar terminar con una posición fuerte y segura. Para terminar de una forma fuerte y segura se debe comenzar de esta misma manera.

Con un PVC el grupo practicara esta posición comenzando desde debajo de la rodilla hasta la posición de Lanzamiento, luego subiendo a la posición de “abajo” y “Finaliza”.

Se separa al curso en péquennos grupos y se trabajara en estas posiciones con una barra, comenzando desde la cadera (high hang) haciendo énfasis siempre en la posición de “Finaliza”

1. Levanta la barra
2. Levanta la barra hacia la posición de lanzamiento y luego a la de “Finaliza”
3. Levanta la barra hacia la posición de lanzamiento y luego haz un arranque olímpico (snatch)

**PUNTO DE COACHING:** Todos pueden hacer un arranque desde la cadera (high hang) sin embargo la trayectoria de la barra puede descontrolarse un poco cuando los levantadores comienzan a hacer el movimiento desde debajo de las rodillas o desde el suelo. Se debe buscar que se esté realizado un movimiento vertical (no movimiento horizontal de la cadera) y debe usarse la posición de “DOWN” y “Finish” y ejercicios de saltos para reforzar esta idea.

Es aceptable verse como un principiante cuando se está aprendiendo— no hay que desanimarse o frustrarse. Hay que recordar que la práctica hace al maestro. Hay que ser paciente y prestarle siempre mucha atención a los detalles para tener ganancias en el largo plazo.



Launch Position- - - - - Down and Finish - - - - Elbows High & Outside - Turnover- - - Snatch! - -  
Figure 22.

---

## FINALIZA DÍA 1.

---

## 6.0 DÍA2: ENVIÓN O DOS TIEMPOS (CLEAN AND JERK)

Se comienza con preguntas y respuestas acerca de lo visto el día anterior. Luego se utilizarán los mismos ejercicios de velocidad y agilidad del Día 1. Después los atletas completarán el Calentamiento del “Junkyard Dog”, el calentamiento “Burgener” y los Ejercicios de Transferencia de Habilidades.

Se dividirá al curso en grupos pequeños para que puedan realizar arranques olímpicos con la barra (snatch) (se cargará la barra con discos de entrenamiento o de 10 kilos— los levantadores solo podrán subirle al peso si la técnica es buena. Se realizarán arranques (snatch) desde las 3 diferentes posiciones: Desde la Cadera (high hang), Desde la posición de Lanzamiento (Launch) y desde el Suelo (el despegue deberá ser fluido y controlado hasta la posición de Lanzamiento)

**PUNTO DE COACHING:** Para prevenir que el ángulo de la espalda cambie, una vez los pies hayan despegado del suelo se trata de llegar a los talones lo más rápido posible, llevando la barra hacia el cuerpo. Se enseñará como el coach puede usar un PVC para prevenir que la barra se mueva hacia adelante en lugar de regresar hacia el levantador cuando se está realizando el arranque. Se sostendrá el PVC verticalmente y frente al levantador, se alineará con los hombros del atleta en la posición inicial y se dará la indicación: “No le pegues al PVC”

---

## 10 MINUTOS DE DESCANSO

---

## 6.1 LA CARGADA (CLEAN)

Enseñar la cargada es muy simple ya que todo lo que se aprendió para el arranque olímpico aplica para este movimiento. Postura/Agarre/Posición son muy similares al del arranque.

### 1. Sentadilla Delantera:

Este movimiento enseña en qué posición el levantador **recibirá la barra** para la cargada. Se comienza con la barra sobre los hombros (posición de Rack), los brazos estarán completamente estirados y las manos no estarán tocando nada. Esto será para que se comprenda adonde debe recibirse la barra cuando se está haciendo la cargada (clean) (en la hendidura de los hombros). El pecho debe estar vertical, las rodillas empujando hacia afuera, se debe estar lo más derecho posible y las caderas deben estar buscando los talones.

2. El **Agarre**: las manos estarán a un pulgar de distancia + un nudillo del borde del moleteado de la barra.

3. En un solo grupo enseñar las diferentes técnicas de la sentadilla delantera y luego se dividirá en pequeños grupos para practicar:

#### a. Sentadilla delantera sin las manos en la barra:

Los brazos van extendidos y la barra descansa en los hombros (posición de rack)

#### b. Sentadilla delantera con las manos en la barra:

Para agarrar la barra, se colocan los pulgares al borde del moleteado y se colocan las manos a un pulgar + un nudillo de distancia del borde del moleteado. Los codos apuntan hacia arriba y dirigen la barra hacia arriba desde la posición inferior de la sentadilla.

#### c. Sentadilla delantera Pausada:

El levantador se quedará en la posición inferior de la sentadilla, contará 1001,1002 y luego buscará levantarse siempre dirigiendo la subida con sus codos.

#### d. Sentadilla Delantera de 1 y ¼:

Se hará una sentadilla delantera completa luego se subirá a ¼ de la sentadilla, se volverá a bajar hasta la posición inferior de la sentadilla y luego se subirá por completo hasta quedar parado (una persona con rodillas inflamadas no es el mejor candidato para este tipo de sentadilla. Tener en cuenta que el máximo peso a levantar en este ejercicio debería ser lo que el levantador puede cargar (clean) normalmente)

#### e. Sentadilla Delantera comenzando desde abajo:

Se comienza desde la posición inferior de la sentadilla: Se comienza el ejercicio desde la posición inferior de la sentadilla, el rack se ajusta a la altura de esta posición para que el levantador pueda meterse bajo la barra. Una vez ajustado el equipo el levantador se mete bajo la barra y busca levantarse desde esa posición. La tercera repetición, será un poco excéntrica, es decir que el atleta desde la posición superior irá bajando pausadamente hasta la posición de sentadilla completa contando regresivamente desde los 10 segundos hasta llegar a 0 y luego subirá con la barra completamente a recuperar la posición superior.

**Practicar con la barra, en pequeño grupos las diferentes técnicas de la sentadilla delantera, cargadas desde la cadera (high hang clean) y cargadas desde la posición de lanzamiento (Launch clean).** El atleta debe ser capaz de subir desde la posición inferior de la sentadilla con los codos hacia arriba y con la barra bien colocada en los hombros.

4. Se reunirá nuevamente a todos en un solo grupo para enseñar brevemente **los ajustes del agarre para el jerk (Figures 23–24)**. Con la barra colocada en los hombros (posición de rack), los codos se rotan ligeramente hacia abajo y afuera pero siempre deben encontrarse en frente de la barra para que de esta manera los hombros estén simulando una repisa en esa posición. No utilizar un agarre muerto en la barra. Demuestra consistencia haciendo sentadillas delanteras y luego haz un press, realiza una sentadilla delantera y luego un empuje de fuerza (push press), haz otra sentadilla delantera y un empuje de envión (push jerk) y finalmente una sentadilla delantera y haz el jerk.
5. En grupos pequeños, trabajar la transición de la sentadilla delantera hacia el jerk. Luego la sentadilla delantera con press y sentadilla delantera con empuje de fuerza (push jerk). Hacer varias repeticiones.
6. En grupos hacer Cargada desde la cadera (high hang cleans), **Cargada desde la posición de Lanzamiento (launch) y Cargadas desde el suelo:**  
Ejercicios:
  1. Cargada desde la cadera (high hang clean), ajusta manos y has un Press
  2. Cargada desde la posición de Lanzamiento (launch clean), ajusta manos y has un press
  3. Cargada desde el suelo (full clean), ajusta manos y has un press.

En las cargadas se debe buscar siempre que exista una extensión completa, encogimiento de hombros en la parte superior del movimiento, buena posición de los pies y que la barra este correctamente colocada en los hombros (posición de rack). Siempre debes pasar por la posición de Lanzamiento y mantenerte atrás de la barra para poder llegar a la posición de “Abajo” y “Finaliza”. Cuida el ángulo de la espalda: **Levanta con las piernas, no con la espalda**. Las piernas le dan velocidad a la barra.

---

## ALMUERZO

---



Figure 23.



Figure 24.

## 6.2 JERK

### EJERCICIOS DE TRANSFERENCIA DE HABILIDADES:

- a. Empujes de Fuerza trasero
- b. Empujes de Envión trasero
- c. Empuje de fuerza
- d. Empuje de envión
- e. Envión trasero
- f. Envión.

Los jerks y los presses traseros son muy buenos para aprender y mejorar el movimiento ya que permite que la barra tome la posición correcta.

Se mostrará el empuje de fuerza trasero, empuje de envión trasero, el empuje de envión, el empuje de fuerza desde una sentadilla delantera (para mostrar el ajuste del agarre), el empuje de envión desde la sentadilla delantera (mostrar el ajuste del agarre). Todo el grupo hará unas cuantas repeticiones con el PVC en cada uno de los ejercicios.



Figure 25.



Figure 26.

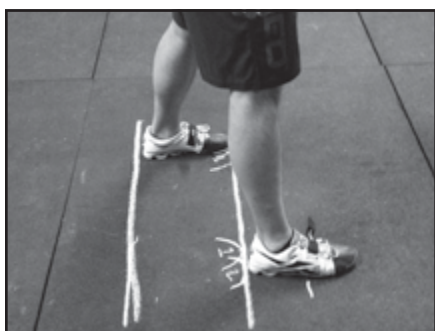


Figure 27.

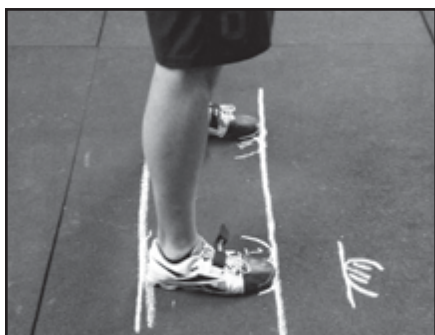


Figure 28.



Figure 29.

**6.3 THE JERK:**

**PROGRESIONES PARA ENSEÑAR EL JERK:**

1. Para determinar la pierna que irá adelante en el jerk, has un desplante dando un paso adelante y coloca la rodilla de la pierna posterior en el suelo. El pie que se haya sacado hacia adelante será el pie que lidere para el jerk.
2. Comienza con los pies en la posición de salto y marca las puntas de tus pies con tiza. Dibuja una línea horizontal que pase por ambas puntas de los pies y luego dibuja una línea horizontal trasera que pase por los talones de tus pies (fig. 25)
3. Mueve tus pies hacia la posición de aterrizaje, donde harías normalmente una sentadilla y marcas las puntas de tus pies con tiza (fig. 26)

(Para las instrucciones de abajo se ha asumido que el pie derecho es el que va adelante en el jerk)

- a. Mantén el pie derecho en la posición de aterrizaje y da un paso hacia delante de forma que el talón del pie derecho quede frente a la línea horizontal que se dibujo adelante. Ahora dibuja una marca que este a la mitad de tu pie derecho y regresa el pie hasta la posición de aterrizaje. En el lugar donde se acaba de hacer la marca dibuja una línea horizontal y arriba de ella añade la marca de un talón – esta es la posición donde el talón derecho aterrizará al momento de hacer el jerk (Fig. 27–28)
- b. Mantén el pie izquierdo en la posición de aterrizaje y luego llévalo hacia atrás de la segunda marca que se hizo. Marca una línea en la parte de atrás del pie izquierdo y dibuja la punta del pie- este es el lugar donde el pie izquierdo aterrizará en el jerk ( Fig. 29, Ver Fig. 30 para ver el diagrama completo)
- c. Hacer que el atleta lleve ambos pies a la posición de salto y luego que los lleve hacia la posición donde deben aterrizar para el jerk (Fig.31)

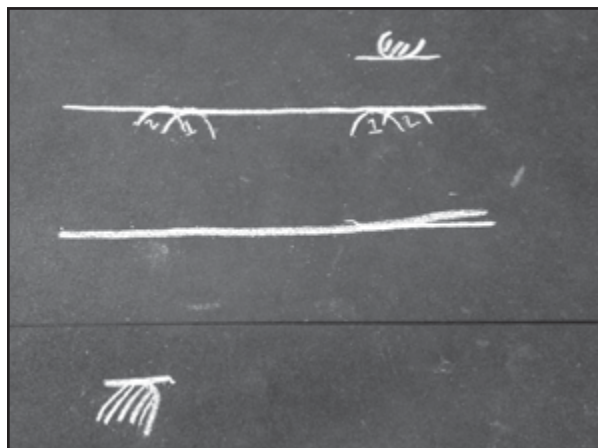


Figure 30. 1= Jumping Position; 2=Landing Position

- d. La rodilla del frente debe estar ligeramente sobre el tobillo (mueve las rodillas hacia afuera) (Fig. 31)
  - e. El muslo de la pierna trasera está perpendicular a la cadera. (Fig. 31)
  - f. El peso del pie trasero está sobre la bola del pie. (Fig. 31)
  - g. El pie de adelante está plano pero el peso se encuentra en los talones. (Fig. 31)
4. Debes estar de pie a una altura de 6"–8" sin mover la posición de tus pies (Fig. 31) Verifica lo siguiente:
    - a. El torso debe mantenerse erguido. Si este está hacia adelante (La pelvis está levantada hacia atrás), verifica que la pierna de atrás no esté muy estirada o que las caderas no estén giradas hacia adelante.
    - b. El pie de atrás debe estar empujando hacia adelante
    - c. El pie delantero debe estar plano y el peso debe descansar en el talón.
    - d. Ambos pies pueden ligeramente girar hacia adentro
    - e. Indicación: "Alinea tu cuerpo"
  5. Recuperar la posición inicial
    - a. El pie delantero retrocede aproximadamente 6" y luego el pie de atrás da un paso hacia adelante.
    - b. Mantén un torso erguido mientras recuperas la posición.
    - c. La barra debe mantenerse sobre la cabeza y bloqueada con las axilas viendo hacia adelante hasta que el coach de la señal que se puede bajar.
  6. Ejercicios: (Comenzar con el PVC y gradualmente se le añade peso):
    - a. Realiza una flexión (directamente hacia abajo)
    - b. Luego empuja tu cuerpo hacia arriba (creando velocidad en la barra)
    - c. Trabaja los pies, hasta donde están las marcas (busca la estabilidad y el balance)
    - d. Recupera (Manteniendo el peso alineado)
    - e. Realiza un Jerk trasero con el PVC utilizando todas las instrucciones arriba mencionadas.
    - f. Realiza un Jerk con el PVC desde el frente, usando todas las indicaciones de arriba. La barra debería estar colocada en los deltoides, en la misma posición que cuando se hace la sentadilla delantera. Ajusta el agarre y la postura.



Figure 31.

---

## 10 MINUTOS DE DESCANSO

---

**6.4 ENVION O DOS TIEMPOS (CLEAN AND JERK):**

Ejercicios:

1. Realiza un cargada desde la cadera (High Hang), ajusta las manos y has el jerk ( Cuida el trabajo de los pies al momento de recuperar la posición)
2. Realiza una cargada desde la posición de lanzamiento (Launch) (Has una pausa en la cadera (high hang); si fuera necesario), ajusta las manos y realiza el jerk.
3. Realiza una cargada desde el suelo (has una pausa en la posición de lanzamiento si fuera necesario) ajusta las manos y realiza el jerk.

Retroalimentación del seminario: Postura-agarre y posición para el arranque olímpico y el envión. Revisión del material que se encuentra en la pizarra.

Practica los ejercicios que Coach Burgener enseña. Mira YouTube. Sigue Practicando.

¡Visítanos otra vez!

---

**FINAL DEL DIA 2**

---

**EL TEXTO EN LA PIZARRA:****OBJETIVO DEL CURSO:**

Enseñar el arranque olímpico (Snatch) y el envión (Clean and Jerk) de una manera segura, eficiente y efectiva.

Fundamentos de Enseñanza: Postura- Agarre-Posición

1. Postura:  
Saltos (Realiza Jalones): Press, Jerk  
Posición de aterrizaje (Recibiendo la barra): Arranque olímpico, cargada, Sentadilla Trasera, Sentadilla delantera, Sentadilla de Arranque.
2. Agarre:  
Agarre de Gancho.  
8"-12"  
Método Ocular, Espantapájaros, Método del pliegue de la cadera
3. Posición:  
Rotación externa (Muéstrame tus axilas)  
Línea de Plomada (Línea vertical)/ Alinea tu cuerpo  
Posición desde la cadera (high hang)/ Posición de lanzamiento/ Debajo de las rodillas/ Desde el suelo
4. El calentamiento Burgener:
  - a. "Abajo" y "Finaliza"- Velocidad por el medio
  - b. Codos hacia arriba y afuera- Mantén la barra cerca
  - c. Arranque Técnico (Muscle Snatch)- Rotación Rápida
  - d. Aterrizajes en sentadilla de Arranque a diferentes alturas de la sentadilla- trabajo de pies (Potencia)
  - e. Caídas de sentadilla de arranque- trabajo de pies (Sentadilla completa)
5. Ejercicios de transferencia de habilidades:
  - a. Arranque de empuje de fuerza (Snatch Push Press)- Fuerza Superior
  - b. Sentadilla de Arranque- Fuerza en el medio (core strength)
  - c. Caída de arranque sin desplazamiento- velocidad en los brazos
  - d. Caída de arranque sin flexión - Velocidad en los pies/ brazos
  - e. Caída de arranque con flexión (el más rápido, 100%+ del arranque olímpico)- velocidad de pies/brazos

Los 3 jalones en el levantamiento olímpico: primero, segundo, tercero.

"Cuando los brazos se doblan, la potencia se termina"

"Salta fuerte, no alto"

"Los hombros dirigen, los brazos le siguen"

"Finaliza"

"Jálate debajo de la barra"

"Velocidad por el medio"

**CROSSFIT WEIGHTLIFTING TRAINER COURSE**

Email [mikeburgener@mac.com](mailto:mikeburgener@mac.com)

---

Cell 760-535-1835

---

Web [www.crossfitweightlifting.com](http://www.crossfitweightlifting.com)

---



**FACEBOOK:**

[CrossFit Weightlifting Trainer Course](#)

---



**INSTAGRAM**

[@crossfit\\_weightlifting](#)

---



**TWITTER**

[@CrossFitWtLift](#)  
[@Coachburgener](#)

---

## CÓMO EVALUAR CON SEGURIDAD UN ADECUADO RECORD PERSONAL (PR) EN EL ARRANQUE Y ENVION

Por: Mike Burgener (Coach B) Entrenador De Pesas De Crossfit Entrenador Olímpico Internacional De USAW Categoría Senior

Como ex-preparador físico (entrenador de fuerza) a nivel de secundaria, así como el entrenador principal para el Curso de Entrenadores de Pesas, siempre soy bombardeado con solicitudes de cómo programar para levantar pesos máximos. Con los principiantes no me gusta probar y prescribir pesos máximos. Prefiero enseñar la técnica, y creo que un máximo peso se incrementará con una mejora en la técnica. Por mucho que me lo permite, los atletas todavía quieren ser evaluados. Por lo tanto, he desarrollado una técnica enfatizando en una escala de 10 puntos.

La escala de 10 puntos hace que los atletas sean más interesados en la técnica apropiada durante las sesiones de pruebas. La idea es que en una escala de 1 a 10, el levantamiento es calificado por la técnica, y el peso puede ser añadido sólo si el atleta recibe un número específico de puntos. Por ejemplo, si un atleta levanta 100 kilos en el arranque o la limpia y se califica con un 8 o superior, el atleta se acredita con el levantamiento y puede intentar aumentar el peso. Sin embargo, si el atleta se califica con un 7 o menos, el levantamiento no es acreditado, y el último peso en la que recibió un 8 es acreditado. Por supuesto, el atleta puede intentar un nuevo levantamiento, sobre todo si recibió puntos entre 6 o 7. Si el levantamiento es inferior a 6, el atleta no podrá intentar de nuevo con ese peso.

Usé la escala de 10 puntos con mis antiguas clases de educación física, así como cuando inicié preparando levantadores olímpicos en el establecimiento de las cargas de entrenamiento e intensidades. Encontré que ha beneficiado a todos los atletas que se adhieren al sistema. También es divertido ver a mis atletas usar la escala de 10 puntos durante las sesiones de práctica; se han ido acostumbrado a gritar en voz alta: "6 1!" o lo que ellos sienten el levantamiento debe merecer. Esto permite la competencia técnica entre los levantadores de pesas, así como ayuda a que se den cuenta que el énfasis principal en la enseñanza de la relación entre la fuerza y los movimientos es la técnica, no la cantidad de peso que puede levantar. Ellos llegan a comprender más rápidamente que cuando la técnica mejora, también lo hace la cantidad de peso levantado.

Estos son los criterios para la escala de 10 puntos de el "power clean". Usted puede hacer su propia escala basada en sus métodos de enseñanza y de entrenamiento.

### EL SET UP: (2 PUNTOS)

- A. Pecho arriba
- B. Espalda apretada y lo más plana posible
- C. Hombros paralelos o ligeramente por delante de la barra
- D. Cabeza recta
- E. Peso distribuido en el centro de los pies o muy ligeramente hacia adelante



Figure 32.

**EL PRIMER TIRON PARA LEVANTAR LAS PESAS 2 " ARRIBA DE LAS RODILLAS:  
(2 PUNTOS)**

- A. Iniciar tirón con las piernas
- B. El Peso se mueve ligeramente hacia atrás sobre los talones (mantenen el equilibrio)
- C. Mantenen la bar tan cerca como sea posible espinillas
- D. El menton tienen que ser vertical al piso con las caderas cargadas



Figure 33.

**SEGUNDO TIRON: DESDE LA MITAD DE LOS MUSLOS (EL LANZAMIENTO) HASTA  
EL FIN  
(2 PUNTOS)**

- A. La barra está en una posición de poder en la última foto de arriba
- B. A partir de esta posición, el levantador va directamente a la posición final
- C. La aceleración máxima y elevación se coloca en la barra con las piernas y las caderas
- D. Las caderas necesitan estar en una posición vertical durante esta fase. Ningún otro pensamiento tiene cabida aquí. Lanzar ese peso! Se muy agresivo! La posición es la clave !



Figure 34.

### TERCER TIRON: TIRA DE CUERPO HACIA ABAJO Y ALREDEDOR DE LA BARRA (2 PUNTOS)

- Como usted ha creado la máxima aceleración y la elevación en la barra con las piernas y las caderas (final de segundo tirón)
- Las caderas están en posición vertical, mientras que haya terminado
- La barra permanece en la línea de menos resistencia (área de la base)
- Uno empieza tirando de su cuerpo hacia abajo y alrededor de la barra tanto como sus pies se deslizan hacia afuera en la posición de recepción (comienzo del tercer pull)



Figure 35.

### RECEPCIÓN DE BAR (SNATCH) MIENTRAS EMPUJAS TU CUERPO HACIA ABAJO DENTRO DE LA SENTADILLA DE ARRANQUE (POSICIÓN DE RECEPCIÓN) (2 PUNTOS)

- Rotación rápida, empujando el cuerpo abajo
- Recibir la barra en una posición sentadilla de arranque
  - Mantén el pecho vertical
  - Rotación externa de los hombros
- Distribuye el peso desde la mitad del pie hasta el talón balanceado



Figure 36.

### TOTAL: 10 PUNTOS

8 puntos o mas es un pase y permite a los levantadores novatos contar el levantamiento y subir de peso en la barra a la discreción del entrenador.

