

# CrossFit

## JOURNAL ARTIGOS

## Entrevista: Coach Greg Glassman

### **CFJ: Qual é o problema com o treinamento físico atualmente?**

Coach Glassman: A mídia popular, as academias comerciais e o público em geral focam muito na performance em resistência. Triatletas e vencedores do Tour de France são frequentemente vistos como modelos de aptidão. No entanto, esses atletas especializados não estão preparados para as exigências das forças de combate ou ambientes naturais. O ciclismo competitivo está cheio de pessoas incríveis realizando feitos impressionantes, mas eles não conseguem fazer o que fazemos. Eles não estão prontos para os desafios que nossos atletas enfrentam.

O modelo de musculação com movimentos isolados, combinado com um condicionamento metabólico insignificante, também deve ser substituído por um modelo de força e condicionamento que integra movimentos funcionais mais complexos com um poderoso estímulo sistêmico. Isso te parece familiar? Tanto idosos quanto mergulhadores de combate dos Marines dos EUA se beneficiarão enormemente de um programa baseado inteiramente em movimentos funcionais.

### **CFJ: E quanto ao condicionamento aeróbico?**

Coach Glassman: Sei que você está me provocando, tentando me fazer reagir. Por que 20 minutos em uma bicicleta ergométrica com uma frequência cardíaca de 165 bpm são considerados um bom treino cardiovascular, enquanto um treino misto mantendo os atletas entre 165 e 195 bpm durante vinte minutos levanta a questão, 'E quanto ao condicionamento aeróbico?'

Para deixar claro, o condicionamento aeróbico desenvolvido pelo CrossFit não é apenas de alto nível, mas, mais importante ainda,

é mais útil do que o condicionamento aeróbico obtido através de regimes compostos inteiramente de elementos monoestruturais como ciclismo, corrida ou remo. Isso certamente provocará algumas reações!

Coloque um dos nossos em uma competição de cavar cascalho contra um ciclista profissional e nosso atleta superará o ciclista. Nenhum dos dois treina para cavar cascalho, então por que o CrossFitter domina? Porque os treinos CrossFit modelam melhor as atividades funcionais de alta demanda. Pense nisso: um circuito de arremesso de bola, avanços e levantamento terra na frequência cardíaca máxima se alinha melhor a uma gama mais ampla de atividades do que o ciclismo em qualquer frequência cardíaca.

### **CFJ: Quantas vezes alguém deveria fazer o treino do dia (WOD)?**

Coach Glassman: Sim, realmente recebemos essa pergunta de tempos em tempos. Quando surge, sabemos com certeza que eles não tentaram os treinos ou os fizeram em um ritmo tranquilo. Bem realizados, eles têm um impacto enorme; foram projetados dessa forma. Ninguém termina de pé, muito menos procurando outro treino depois.

O que o WOD permite é o aprendizado e a prática do esporte. Combinar o esporte e o WOD requer uma modulação cuidadosa da intensidade do WOD, caso contrário, o overtraining é uma certeza.

### **CFJ: Qual é a sua mensagem para os treinadores das forças policiais e operações especiais militares?**

Coach Glassman: Certifique-se de que as exigências da missão não superem o estímulo do treino. Se

de 2

## Entrevista: Coach Greg Glassman (continuação...)

Se o seu plano é correr na segunda, quarta e sexta-feira e treinar a parte superior do corpo na terça e quinta, como muitos fazem, sua preparação pode não estar no ideal.

O domínio e o controle não são aeróbicos como o Tour de France; são mais anaeróbicos, como uma luta em uma jaula.

### **CFJ: Qual é a melhor maneira de começar no CrossFit?**

Coach Glassman: Se você não está familiarizado com os movimentos do CrossFit (agachamento, levantamento terra, arranco, barras, flexões, saltos em caixa, etc.), primeiro é preciso se familiarizar.

Se você não tem certeza ou confiança nos movimentos, qualquer programa que ensine corretamente os movimentos básicos é ideal para o primeiro ou segundo mês.

Para os novatos no CrossFit, é importante estabelecer uma rotina com o Treino do Dia antes de aumentar a intensidade. Os treinos podem ser desafiadores até para os atletas mais experientes. Seja cuidadoso.

### **CFJ: E sobre a nutrição?**

Coach Glassman: Carne e vegetais, nozes e sementes, um pouco de frutas, pouco amido, sem açúcar. É isso.

### **CFJ: Quais são seus exercícios favoritos?**

Coach Glassman: Arrancos, flexões (180 graus – das flexões em equilíbrio até as dips), agachamentos, saltos, corrida, levantamento terra, remo, ciclismo, barras, muscle-ups, supino, flexões de cabeça para baixo, medicine ball, swings com halteres e kettlebells, avanços, snatches, escalada de corda (e outras escaladas não técnicas), abdominais (e variações ginásticas).

### **CFJ: Você tem um programa para...?**

Coach Glassman: Essa é uma pergunta que recebo diariamente. Nos perguntam sobre treinos para beisebol, caratê, natação, dança, boxe, mas todo mundo recebe a mesma coisa: CrossFit.

Os atletas, bombeiros, soldados e policiais com quem trabalhamos têm se beneficiado muito de um treinamento geral reforçado e de uma melhor condição física.

Nós desenvolvemos e promovemos uma condição física geral abrangente. A necessidade de especificidade no esporte é quase perfeitamente coberta pelo treinamento e prática do esporte. A ideia de que cada esporte precisa de um programa de força e condicionamento separado é um absurdo.

### **CFJ: Por que o CrossFit Journal?**

Coach Glassman: Por que não há nada na mídia popular que tanto o atleta profissional quanto o entusiasta do fitness possam achar útil? É esse nicho que tentamos preencher.

A ideia por trás do CrossFit Journal é simplesmente apoiar e expandir a comunidade CrossFit oferecendo informações que, assim como nossos treinos, são poderosas e concisas. O resto é uma distração.

### **CFJ: Por que ginástica, levantamento de peso e sprints?**

Coach Glassman: Os ginastas são imbatíveis em flexão do tronco e quadril, em força da parte superior do corpo em diversos ângulos, em agilidade, precisão, equilíbrio, coordenação. Sua especialidade é o controle do corpo.

Os levantadores de peso são mestres em potência, velocidade e força dos quadris e pernas. A extensão poderosa dos quadris é o elemento mais crucial da performance humana e ninguém supera os levantadores de peso.

Os velocistas têm um potencial físico enorme graças à sua habilidade metabólica nas vias anaeróbicas e aeróbicas e pela velocidade, potência e condicionamento total que o sprint requer.

Misturar os treinamentos de cada disciplina nos dá um todo que é superior à soma das partes: um híbrido magnífico.