

# La **CrossFit** JOURNAL ARTÍCULOS

## Entrevista: Entrenador Greg Glassman

### CFJ: ¿Qué está mal con el entrenamiento físico hoy en día?

Entrenador Glassman: Los medios populares, los gimnasios comerciales y el público en general tienen un gran interés en el rendimiento de resistencia. Los triatletas y los ganadores del Tour de Francia son considerados modelos de fitness. Sin embargo, los triatletas y sus similares de largas distancias son especialistas en el mundo del fitness, y las fuerzas de combate y la naturaleza no favorecen el modelo de rendimiento que ellos adoptan. El deporte del ciclismo competitivo está lleno de personas increíbles haciendo cosas increíbles, pero no pueden hacer lo que hacemos nosotros. No están preparados para los desafíos que enfrentan nuestros atletas.

El modelo de culturismo de movimientos aislados combinado con un acondicionamiento metabólico insignificante también necesita ser reemplazado por un modelo de fuerza y acondicionamiento que contenga movimientos funcionales más complejos con un estímulo sistémico potente. ¿Te suena familiar? Tanto los ciudadanos mayores como los buceadores de combate de los Marines de EE.UU. se beneficiarán enormemente de un programa basado completamente en movimientos funcionales.

### CFJ: ¿Qué pasa con el acondicionamiento aeróbico?

Entrenador Glassman: Sé que estás bromeando conmigo, tratando de hacerme reaccionar. Mira, ¿por qué se considera que 20 minutos en la bicicleta estática a una frecuencia cardíaca de 165 bpm es un buen trabajo cardiovascular, mientras que un entrenamiento de modo mixto manteniendo a los atletas entre 165 y 195 bpm durante veinte minutos provoca la pregunta, "¿Qué pasa con el acondicionamiento aeróbico?"

Para que conste, el acondicionamiento aeróbico desarrollado por CrossFit no solo es de alto nivel, sino que, más importante aún,

es más útil que el acondicionamiento aeróbico que se obtiene de regímenes compuestos enteramente por elementos monoestructurales como el ciclismo, correr o remar. ¡Eso seguramente provocará algunas reacciones!

Pon a uno de los nuestros en una competencia de palear grava contra un ciclista profesional y nuestro chico supera al ciclista. Ninguno de los dos entrena paleando grava, entonces, ¿por qué domina el chico de CrossFit? Porque los entrenamientos de CrossFit modelan mejor las actividades funcionales de alta demanda. Piénsalo: un circuito de lanzamientos de balón, zancadas y levantamientos de peso muertos a la máxima frecuencia cardíaca se ajusta mejor a una gama más amplia de actividades que el ciclismo a cualquier frecuencia cardíaca.

### CFJ: ¿Cuántas veces debería hacer alguien el Entrenamiento del Día (WOD)?

Entrenador Glassman: Sí, en realidad recibimos esta pregunta de vez en cuando. Cuando surge, sabemos con certeza que o no han probado los entrenamientos o los han hecho a un ritmo pausado. Hechos correctamente, tienen un impacto tremendo; están diseñados de esa manera. Nadie termina de pie, y mucho menos buscando otro entrenamiento después.

Lo que permite el WOD es el aprendizaje y la práctica de deportes. Combinar el deporte y el WOD requiere una modulación cuidadosa de la intensidad del WOD o el sobreentrenamiento es una certeza.

### CFJ: ¿Cuál es su mensaje para los entrenadores de las fuerzas del orden y de operaciones especiales militares?

Entrenador Glassman: Asegúrate de que los requisitos de la misión no superen el estímulo del entrenamiento.

Si

de 2

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

si estás siguiendo un programa donde tus hombres y mujeres corren los lunes, miércoles y viernes, y entrenan la parte superior del cuerpo los martes y jueves, como hemos visto a menudo, tu preparación no es óptima.

La detención y control no es aeróbico como el Tour de Francia; es anaeróbico como una pelea en jaula.

### **CFJ: ¿Cuál es la mejor manera de comenzar con CrossFit?**

Coach Glassman: Si no estás familiarizado con los elementos de las rutinas de CrossFit (sentadilla, peso muerto, cargada, dominadas, flexiones, saltos en caja, etc.), entonces familiarizarse debe ser el primer paso.

Si no estás seguro o eres menos que muy confiado con los elementos, entonces casi cualquier régimen con el enfoque singular de aprender la mecánica correcta de los movimientos básicos es una receta perfecta para el primer mes o dos.

Para aquellos nuevos en el método CrossFit será necesario establecer consistencia con el Entrenamiento del Día antes de aumentar la intensidad de los entrenamientos. Los entrenamientos superan la capacidad de los hombres más en forma del mundo. Ten cuidado.

### **CFJ: ¿Y la nutrición?**

Coach Glassman: Carne y verduras, nueces y semillas, algo de fruta, poco almidón, nada de azúcar. Fin del tema.

### **CFJ: ¿Cuáles son tus ejercicios favoritos?**

Coach Glassman: Cargadas, flexiones (a lo largo de 180 grados – desde flexiones de parada de manos hasta fondos), sentadillas, saltos, correr, peso muerto, remo, ciclismo, dominadas, muscle-ups, press, press a parada de manos, balón medicinal, balanceos de mancuernas y kettlebells, zancadas, arranques, escalada con cuerda (y otras escaladas no técnicas), abdominales (y variaciones gimnásticas sobre el tema de los abdominales).

### **CFJ: ¿Tienes un programa para...?**

Coach Glassman: Esta es otra pregunta que veo a diario. Nos piden entrenamientos para béisbol, karate, natación, danza, boxeo, pero todos reciben lo mismo: CrossFit.

Los atletas, bomberos, soldados y policías con los que trabajamos han obtenido mayores beneficios de un aumento en la práctica dentro de sus disciplinas y de una mejor condición física general.

Diseñamos y ofrecemos una condición física general amplia. La necesidad de especificidad en el deporte se cubre casi perfectamente dentro del entrenamiento y la práctica del deporte. Hay una creencia fuerte y errónea de que cada deporte requiere una receta de fuerza y acondicionamiento separada y distinta. Esa idea es un disparate.

### **CFJ: ¿Por qué el CrossFit Journal?**

Coach Glassman: ¿Por qué no hay nada en los medios populares que tanto el atleta profesional como el entusiasta del fitness dedicado puedan encontrar útil? Ese es el nicho que estamos tratando de llenar.

La idea detrás del CrossFit Journal es simplemente apoyar y expandir la comunidad CrossFit ofreciendo información que, al igual que nuestros entrenamientos, es potente y breve. El resto es una distracción.

### **CFJ: ¿Por qué gimnasia, levantamiento de pesas y esprints?**

Coach Glassman: Los gimnastas no tienen igual en flexión de tronco y cadera, fuerza del tren superior en múltiples ángulos articulares, agilidad, precisión, equilibrio, coordinación. Su dominio es el control del cuerpo.

Los levantadores de pesas son maestros del poder, velocidad y fuerza de cadera y pierna. La extensión potente de cadera es el elemento más crítico del rendimiento humano y ninguno tiene la capacidad de los levantadores de pesas.

Los velocistas tienen un potencial físico enorme debido a su competencia metabólica en vías anaeróbicas y aeróbicas y por la velocidad, poder y acondicionamiento total que exige el esprint.

Mezclar entrenamientos de cada dominio nos da un total mayor que la suma de las partes: un hermoso híbrido.