



"te haré pagar"

# THE **CrossFit**® **Journal**

© 2003 Todos los derechos reservados

## ENTRENAMIENTO POLICIAL

**“La diferencia entre el combate y los deportes es que en el combate entierras al que queda en segundo lugar.”**  
**-SEAL de la Marina no identificado en el programa “U.S. Navy SEALs II” del Discovery Channel, 1999**

### Introducción

El trabajo de CrossFit para mejorar el rendimiento deportivo, aunque emocionante e incluso gratificante, a veces parece demasiado similar a ayudar a los adultos a jugar a juegos de niños. Por otro lado, nuestro trabajo con personas mayores y niños pequeños, aunque muy satisfactorio, carece de la emoción que rodea al rendimiento humano de élite.

Nuestro trabajo reciente y la aceptación en las comunidades de aplicación de la ley, operaciones tácticas y operaciones especiales militares ha sido tanto extremadamente gratificante como muy emocionante.

Cada vez más, nuestros lectores provienen de las filas de los combatientes profesionales. Han llegado a CrossFit conscientes de la realidad de que, en promedio, los desafíos de acondicionamiento físico a los que probablemente se enfrentarán no se solucionarán mejor con una aptitud física especializada y de enfoque estrecho. Ese es el dominio exclusivo del atleta deportivo.

Increíblemente, las necesidades de acondicionamiento físico de los combatientes profesionales, la policía y el ejército, no han recibido el mismo análisis de calidad, compromiso o incluso financiación que generalmente se da al deporte.

Las deficiencias resultantes tanto en la formación policial como militar son tanto técnicas como financieras. Pero en el caso de los programas de entrenamiento físico para la aplicación de la ley, los obstáculos para una mejor formación son más profundos debido a una comprensión generalizada equivocada de las necesidades fisiológicas del trabajo policial y las implicaciones que esta malinterpretación tiene para la financiación del entrenamiento policial.

Vamos a echar un vistazo.

### Perspectiva de CrossFit

CrossFit sostiene que los policías y soldados son atletas profesionales. De hecho, argumentamos que la preparación física requerida para el combate militar, y por extensión la aplicación de la ley, iguala y regularmente supera la requerida para los atletas olímpicos. A la luz de este punto de vista, nos parece preocupante que pocas comisarías ofrezcan instrucción formal en acondicionamiento físico después de la graduación de la academia.

También sostenemos que un examen cuidadoso de las demandas físicas del trabajo policial y el éxito del modelo de entrenamiento de CrossFit sugieren un remedio para el entrenamiento inadecuado, incluso donde los obstáculos se consideran principalmente financieros o administrativos.

### Combate vs. Deporte

Para facilitar la discusión y economizar palabras, nos referimos a las demandas físicas colectivas del trabajo policial, incluidas las tácticas defensivas y el arresto y control, como “combate”.

Las demandas de acondicionamiento físico del competidor moderno de MMA/NHB (Artes Marciales Mixtas/Sin Restricciones) son extraordinarias, pero imagina por un momento que cambiamos las reglas de la competencia de la siguiente manera:

- ≡ La fecha y hora de la pelea deben permanecer en secreto. La pelea comienza cuando aparece el(los) oponente(s).
- ≡ El número de oponentes es desconocido – ¿uno, dos, tres... diez?

3. No habrá árbitro.
4. La pelea puede incluir armas o no.
5. No hay rondas, límites de tiempo, etcétera.
6. No se puede proporcionar información sobre el tamaño, habilidades o antecedentes del oponente.
7. Hay inocentes presentes que no deben ser dañados.
8. Tu oponente puede tener la intención de literalmente acabar contigo.



Ahora preguntamos, ¿se han reducido o aumentado las exigencias físicas de este “deporte”? Sólo los más despistados no reconocerían de inmediato que tanto las exigencias físicas como los riesgos han aumentado de forma alarmante, no disminuido. Esta es la naturaleza del combate en comparación con el deporte. En última instancia, vemos las artes marciales como subconjuntos más dóciles del combate.

El hecho de que la confrontación del luchador sea segura mientras que la del policía sólo sea probable, sólo crea la ilusión de menor exigencia, una ilusión nacida de una comodidad mejor vista en las cebras que pastan: “las probabilidades son que no seré yo.” Un policía tan confiado se pone a sí mismo, a sus compañeros y, trágicamente, al público, innecesariamente en peligro.

El hecho de que los requerimientos del combate estén marcados por circunstancias en gran medida imprevisibles y que el combate no sea un juego o deporte ha contribuido a que la comunidad de ciencias del ejercicio muestre poco interés en las necesidades de entrenamiento del personal policial y militar. Un destacado fisiólogo del ejercicio, en referencia a nuestro entrenamiento, opinó recientemente en su boletín que “muchos de nosotros podríamos fácilmente elaborar” un programa para los Marines, implicando claramente que las necesidades de programación de los combatientes son más fácilmente diseñadas que las del competidor deportivo. Si se otorgaran medallas olímpicas por “arresto y control”, la comunidad de entrenadores y científicos del ejercicio estarían compitiendo para ayudar.

### **Exigencias del Combate**

¿Cuáles son las exigencias físicas del combate?

De las diez habilidades físicas generales (ver CFJ, octubre de 2002, “¿Qué es la Condición Física?”) - resistencia cardiorrespiratoria, resistencia, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, coordinación, agilidad, equilibrio y precisión - se puede ver fácilmente que el éxito en combate, es decir, la supervivencia, podría depender de cualquiera de estos diez componentes.

Las exigencias físicas de las tácticas defensivas y el arresto y control requieren una adaptación general amplia. Este no es el dominio del especialista. La supervivencia será premiada en promedio a aquellos hombres y mujeres que hayan asegurado la capacidad física más generalizada. Serán, por necesidad, fuertes, rápidos, con reacciones rápidas, precisos y flexibles. Esta adaptación amplia está bien desarrollada, por diseño, dentro del ámbito de CrossFit.

Derek Ray del Florida Police Corps ha desarrollado, implementado y probado (por una agencia independiente) protocolos de CrossFit y puede dar amplia evidencia de los éxitos de CrossFit en combate, en las calles y en competencia/pruebas.

Es esencial para nuestra comprensión y éxitos en el entrenamiento policial entender que el trabajo policial es en gran medida anaeróbico, no aeróbico. Aunque poco entendido, esto es, no obstante, un hecho.

La coincidencia del dominio del tiempo de la tarea o deporte con el entrenamiento es el primer paso hacia una fuerza y acondicionamiento efectivos y legítimos. Observando el trabajo policial, pregúntate, ¿dónde habría una aplicación de un esfuerzo máximo de veinte minutos? ¿Es probable que un oficial luche con un sospechoso durante veinte minutos? Un oficial tiene aproximadamente la misma probabilidad de ser alcanzado por un rayo que de estar involucrado en una pelea de veinte minutos. Las estadísticas del FBI muestran claramente que simplemente no sucede. ¿Podría un oficial perseguir a pie durante veinte minutos? “Quizás” es la respuesta, pero esto también sigue siendo improbable y en cualquier caso, una opción viable en esto

El escenario claramente incluye dejar escapar al villano, es decir, la situación es menos probable que amenace la vida del oficial en comparación con encuentros más cortos, intensos y amenazantes. Son los encuentros breves, aquellos que duran de unos segundos a unos minutos, donde un oficial realizará la mayoría de sus arrestos y donde, lamentablemente, se pierden vidas de policías.

Cuando los hombres y mujeres encargados de entrenar a los policías acepten la realidad inevitable de que el trabajo policial es mayoritariamente anaeróbico, la condición física de los policías en todo el país mejorará notablemente.

Para dar perspectiva, el baloncesto, la lucha, el boxeo y el fútbol son tan predominantemente anaeróbicos que la NSCA (Asociación Nacional de Fuerza y Acondicionamiento), en su obra esencial de Fuerza y Acondicionamiento, recomienda que casi el 90% del tiempo de entrenamiento en cada uno de estos deportes se dedique a vías anaeróbicas. Hacer lo contrario reduciría la fuerza, velocidad y potencia de estos atletas y aseguraría la derrota (ver CFJ, octubre de 2002, “¿Qué es la condición física?”). El trabajo policial es sustancialmente más anaeróbico que cualquiera de estos deportes que hemos ofrecido como ejemplos.

El combate presenta desafíos aleatorios, en su mayoría anaeróbicos, completamente funcionales y distribuidos generosamente entre las extremidades inferiores, el tronco/núcleo y las extremidades superiores. Cualquier programa que no se ajuste y entrene para estas demandas está gravemente incompleto.



### Modelos Defectuosos

Es típico que el entrenamiento en las academias de policía mezcle entrenamiento con pesas al estilo culturismo con carreras prolongadas, con la intención de mejorar tanto la resistencia como la fuerza. Aunque esto funciona, solo lo hace en el sentido de que cualquier ejercicio es mejor que ninguno. En gran medida, estos esfuerzos son contraproducentes, ya que las ganancias marginales de fuerza obtenidas a través de movimientos de culturismo se pierden con el correr largas distancias.

Una academia típica, antes de nuestra llegada, ha estado trabajando en la sala de pesas con movimientos de aislamiento de la parte superior del cuerpo en un programa convencional de culturismo los martes y jueves, y corriendo con sus cadetes los lunes, miércoles y viernes. Aunque obtenían resultados, estaban funcionando a menos de la mitad de su potencial.

El modelo que habían adoptado era defectuoso en muchos aspectos:

1. El programa era demasiado predecible. El combate presenta desafíos impredecibles y recompensa a quienes están preparados física y psicológicamente para enfrentar lo inesperado.
2. Carecía de movimientos que provocaran una gran respuesta neuroendocrina, que son las herramientas más potentes conocidas para aumentar la fuerza.
3. Distinguía entre fuerza y resistencia de una manera que la naturaleza no tiene en cuenta.
4. Carecía de movimientos funcionales que reforzaran patrones comunes de reclutamiento y prepararan de manera eficiente/efectiva para cualquier contingencia física.
5. Entrenaba a intensidades por debajo del umbral de adaptación máxima. Es decir, ¡el programa era completamente aeróbico!

Hemos investigado los programas de entrenamiento físico en docenas de academias de policía y casi todos comparten la mayoría de estos defectos.

## El éxito de Florida

Derek Ray en el Florida Police Corps en Jacksonville, Florida, fue el primero en implementar oficialmente el modelo CrossFit en un entorno académico. El programa de Florida, en contraste con la práctica común:

1. Incorpora entrenamientos con cualidades y demandas únicas.
2. Se basa completamente en movimientos que generan una potente respuesta neuroendocrina.
3. Combina elementos tradicionales de entrenamiento de fuerza y "cardio" según lo necesario para el combate.
4. Utiliza exclusivamente movimientos funcionales.
5. Entrena a intensidades que optimizan la adaptación, es decir, casi completamente anaeróbicas.
6. Reduce casi a la mitad el tiempo de entrenamiento.

El resultado neto del programa del Sr. Ray es una mejora del 80% en las puntuaciones de las pruebas físicas de los cadetes. Estas pruebas, por cierto, fueron realizadas por agencias externas e independientes, obteniendo casi el doble de resultados en la mitad del tiempo.

Por cierto, y de manera importante, el programa de Derek ha capturado tanto el interés de los participantes que muchos de sus cadetes regresan a la academia para entrenamiento físico después de graduarse y atraen a oficiales veteranos con ellos.

La eficiencia, eficacia y popularidad del programa de Florida sugiere un posible diseño para programas de entrenamiento físico en servicio en departamentos de policía a nivel nacional.

### Una Propuesta Modesta

El principal obstáculo para los modelos de entrenamiento físico en servicio es presupuestario. Los programas tradicionales requieren una hora diaria, cinco días a la semana, lo que se traduce en un aumento del 12.5% en el presupuesto. Presupuesto, economía y política hacen que este tipo de programa sea inviable.



Las tecnologías, como CrossFit, sugieren que tres entrenamientos de veinte minutos a la semana o un aumento del 2.5% en el presupuesto serían más efectivos.

Un programa de entrenamiento físico interno sería más efectivo. Esto totaliza una hora por semana para entregar la misma cantidad de personal a la calle.

Debe quedar claro que la rapidez no jugó ningún papel en nuestro uso de entrenamientos abreviados. Nuestra única consideración de diseño es maximizar la capacidad física; la rapidez es solo un beneficio adicional. Es un malentendido de la respuesta fisiológica lo que ha favorecido los entrenamientos tradicionales prolongados.

Nuestros entrenamientos duran en promedio veinte minutos y hemos trabajado con un grupo solo tres días a la semana durante varios años. El protocolo ha demostrado ser eficaz.

Nos gustaría ver que los departamentos de policía a nivel nacional implementen un programa interno apoyado por una sencilla aplicación web con una base de datos que eventualmente proporcione a los oficiales:

1. Un protocolo de acondicionamiento físico/tecnología probado.
2. Cada asignación de entrenamiento.
3. Representaciones gráficas y textuales detalladas de los movimientos fundamentales.
4. Una base de datos sencilla que califique el rendimiento y permita a los oficiales comparar su rendimiento con otros por estaciones, departamentos, estados o naciones, y que además podría dividirse por edad, género, peso, etc., para cada entrenamiento.
5. Una interfaz atractiva que devuelva datos en gráficos de dispersión, gráficos circulares y gráficos de barras de fácil uso.
6. Un programa que ofrezca y fomente desafíos y competencias entre oficiales individuales, equipos tácticos, academias, departamentos, divisiones, estados, etc.

7. Un sistema que identifica y detalla las "debilidades" en la capacidad física de un oficial.
8. Una biblioteca de materiales sobre fitness, nutrición y salud divididos en dosis semanales manejables.
9. Un foro donde los participantes pueden formar una comunidad para compartir logros, preguntas e inquietudes.
10. Motivación para que los oficiales participen más en su tiempo libre, añadiendo dos o tres días más de ejercicio por semana, optimizando así su condición física.
11. Un método para almacenar, recuperar y organizar datos personales como la frecuencia cardíaca en reposo, niveles de colesterol, presión arterial, grasa corporal, perímetro, etc.

Las personas familiarizadas con nuestro sitio web, [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com), y nuestro programa saben que esto es claramente posible. Nuestro trabajo con programas de entrenamiento policial a nivel nacional también nos convence de que la implementación podría hacerse de manera económica y gradual, permitiendo que los beneficios del programa justifiquen un mayor compromiso y participación.

## Beneficios Secundarios

Los programas de fitness en el lugar de trabajo tienen un historial bien documentado de reducir los costos de atención médica, disminuir el ausentismo, aumentar la productividad, reducir el uso de beneficios de salud, reducir las compensaciones por discapacidad, disminuir las lesiones e incrementar la moral y lealtad.

Cada estudio realizado sobre programas de fitness en el lugar de trabajo ha mostrado resultados positivos, y de los treinta que han sido analizados por resultados de costos, 29 han demostrado ser rentables. Cualquiera que sea el beneficio que se otorga a los trabajadores de fábricas, ejecutivos de seguros y oficinistas, parece razonable esperar que el beneficio potencial para los oficiales de policía sea aún mayor, dado las demandas y riesgos extraordinarios de su profesión. Coors midió un impresionante ahorro de \$6.15 por cada dólar invertido en su programa. Los programas en Coors, Bank of America, Kennecott y Equitable Life promediaron un retorno de inversión de \$5.86 por cada dólar invertido.

Curiosamente, nuestra experiencia con programas de fitness en el lugar de trabajo sugiere que la mayoría de ellos, aunque son mediblemente eficaces, están lejos de ser de última generación en sus modelos de entrenamiento, fitness en general, y nutrición en específico. Debería ser fácil generar un retorno de inversión que iguale o supere los beneficios encontrados en la industria.

