

the **CrossFit**[®]

JOURNAL ARTICLES

CrossFit PT

Greg Glassman



Uma vantagem evidente com a adoção do CrossFit PT é a melhora na condição física, uma melhoria dramática, mas o que é singularmente único em nosso programa é a forma como essa melhoria tem sido demonstrada. O CrossFit PT foi comparado a outros programas de treinamento físico ao avaliar o desempenho de seus praticantes frente aos padrões de teste do programa que substituiu. No início, isso pode não parecer significativo, mas testar atletas treinados de forma tradicional contra as exigências do CrossFit resulta em mais desistências no dia do teste do que desempenhos acima da média.

Um exemplo marcante e importante disso é a corrida. A programação do CrossFit requer corridas de longa distância infrequentes e corridas de velocidade de 400 metros frequentes. Repetidamente, o CrossFit tem produzido melhores tempos de corrida de longa distância em comparações diretas com programas onde correr longas distâncias é uma prática comum. Melhores tempos de corrida com menos de um terço do volume têm sido a tendência.

A crescente popularidade do CrossFit entre militares e forças de segurança levou a uma adoção significativa do nosso programa em nível institucional e grupal, permitindo a extração de lições importantes sobre as diferenças entre o treinamento físico militar tradicional e o CrossFit PT. Algumas diferenças eram totalmente esperadas, outras menos, mas não menos significativas.

A programação constantemente variada construída a partir de exercícios funcionais realizados em alta intensidade é a chave da vantagem fisiológica do CrossFit. Nossa destilação de carga, amplitude de movimento, exercício, potência, trabalho, linha de ação, flexibilidade, velocidade e todos os aspectos metabólicos pertinentes a um único valor, geralmente o tempo, também trouxe outros benefícios menos esperados.

CrossFit PT (continuação...)

Com o CrossFit PT, cada treino oferece um ponto de dados valioso. Coletamos medidas de desempenho relativas e absolutas em cada sessão. A medição é crucial e nenhum programa de PT que conhecemos oferece tantas oportunidades para métricas quanto o CrossFit. As informações que podem ser extraídas do desempenho individual, de uma equipe ou de uma empresa são incríveis, inestimáveis e geralmente não estão disponíveis com PT tradicional.

Destilar cada treino em um único valor transforma o PT em esporte. As medidas relativas e absolutas se tornam facilmente "pontos", e "as pessoas se esforçam por pontos". O coronel Jeff Cooper observou em "Princípios de Defesa Pessoal" que, "o medo do fracasso esportivo muitas vezes é maior que o medo da morte." Rotineiramente, observamos guerreiros se esforçando mais por uma "vitória" ou "posição" do que qualquer treinador consideraria sensato ou prudente. Nossos quadros de avisos (lousas) inspiram cada rodada de competidores a perguntar, "O que vamos fazer hoje?" "Quem fez o quê?" e, internamente, "O que preciso fazer para conseguir isso?"

Nossos formandos da academia de polícia pedem para voltar ao PT após a formatura e os soldados pedem PT nos fins de semana. CrossFit é divertido, o tipo de diversão que pode elevar o moral e salvar vidas - o Capitão do Exército Michael Perry destacou entre os benefícios dos primeiros 5 meses de CrossFit de seus homens que, "primeiro e mais importante, amizades para a vida toda forjadas a partir de desafios físicos e mentais extremos. Raramente passa um dia sem risadas e agonia, que deve ser a receita para uma forte camaradagem."

Um resultado surpreendente do ranking deliberado e público do desempenho em cada treino foi a motivação e aceleração da melhoria daqueles menos capazes fisicamente por temperamento, treinamento ou limitação natural. O ranking aparentemente fez mais pelos de menor desempenho do que pelos de maior desempenho.

Nossa dependência de movimentos funcionais, incluindo muitos que são considerados muito complexos ou técnicos para aplicação em massa, devolveu a habilidade ao PT. Nos últimos 60 anos, o PT tradicional foi despojado de quase todos os elementos de habilidade que treinam para coordenação, precisão, agilidade e equilíbrio. Os custos aqui são enormes e se estendem a perdas em velocidade e potência, produzindo um atleta geralmente menos capaz de enfrentar as variações e imprevistos de adversários, movimentos e terreno.

Os elementos de habilidade incluídos no CrossFit PT aumentam o sentido de esporte que tanto motiva as pessoas. CrossFit PT se parece com esporte; o PT tradicional, mesmo em intensidades mais baixas, se parece

com castigo.

Nosso uso de movimentos funcionais também reduziu as lesões crônicas por uso excessivo que afligem os participantes de programas tradicionais de PT. As lesões nas costas e joelhos, as fraturas por estresse e outras enfermidades de "dias de doença" foram significativamente reduzidas com a implementação do CrossFit.

Finalmente, a intensidade dos nossos treinos foi projetada com o único objetivo de maximizar a adaptação. Um benefício secundário crucial foi uma redução dramática no tempo de treinamento de PT, melhorando consideravelmente os resultados.

Onde foi testado, o CrossFit PT mostrou ser uma melhoria dramática em comparação com o PT tradicional nestes aspectos:

- Eficácia
- Tempo necessário
- Segurança
- Diversão
- Motivação
- Testes/métricas
- Exigências psicológicas
- Comprometimento no campo de batalha/rua

Para corroborar com profissionais militares e de segurança pública sobre QUALQUER uma dessas afirmações, escreva para info@crossfit.com e nós o colocaremos em contato com as pessoas que realmente contam.



Greg Glassman é o fundador (junto com Lauren Glassman) da CrossFit, Inc. e da CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele foi ginasta competitivo e atua como treinador de fitness e condicionamento desde o início dos anos 80.