

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## ¿Qué hay sobre la recuperación?

Perspectiva del entrenador

Greg Glassman



En la certificación/seminario de CrossFit en Golden Colorado este otoño, un evento comúnmente conocido como el “Primer Summit de CrossFit”, varios presentadores hablaron sobre la importancia del descanso y la recuperación en el entrenamiento atlético y mencionaron tendencias y estudios actuales valiosos sobre el tema de la recuperación.

Los más inspirados por la conversación fueron Dan John, Tyler Hass y Robb Wolf. Mi respeto y admiración por Dan, Tyler y Robb, junto con mi actitud negativa y admitida ignorancia de las “técnicas modernas de recuperación”, hicieron que la sugerencia de Tyler de dedicar un número de la CFJ a la recuperación fuera una idea interesante, especialmente si Dan y Robb podían ser persuadidos para ayudar.

de 3

¿Qué hay sobre la recuperación? (continuación...)

Para que conste, mi actitud crítica hacia cualquier corpus establecido de información sobre recuperación proviene de varias peculiaridades de mi temperamento intelectual y la naturaleza de mi práctica clínica. En mi experiencia profesional, los protocolos de entrenamiento exitosos se revelan con el tiempo a través del rendimiento superior de sus seguidores. Reiteradamente, a lo largo de mi carrera, el rendimiento excepcional ha sido fácilmente identificado y atribuido a los detalles del régimen de entrenamiento del ejecutante. Un proceso natural de preguntas y

respuestas extraen estrategias más potentes rápidamente: “¿De dónde viene este tipo; aprende tan rápido?” “Es gimnasta.” “¿Por qué son estos chicos mucho más fuertes que los demás?” “Han hecho levantamiento de pesas durante años.” ¿Cómo se volvió tan delgada tan rápido? “Reduciendo su ingesta de carbohidratos de alto índice glucémico.” Al observar, aprender, preguntar y experimentar, hemos podido construir un programa exitoso cuyos métodos fueron recopilados enteramente de deportistas de élite. Algún día quiero preguntar, “¿Quiénes son esos atletas increíbles?” a lo que se responderá, “los nuevos descansadores.”

Estoy esperando que un grupo, o incluso un solo ejecutante de élite, presente los frutos de su entrenamiento en técnicas de recuperación superior. Si y cuando un atleta supere a Greg Amundson o Josh Everett y se diferencie de ellos en gran medida por su inclinación por las cervezas frías, masajes, baños de hielo o la compañía de mujeres bonitas, vamos a experimentar, analizar y evaluar estas preferencias con nosotros mismos y luego con otros atletas. Todavía estoy esperando. Personalmente tengo la esperanza de que los mimos y las técnicas de recuperación avanzada hagan una diferencia sustancial. ¿No sería genial?

Los informes, este mes, no me dan motivos para el optimismo. El control del estrés, masajes, sueño, hidroterapia de contraste, hidratación, recreación, estiramientos y tratamiento quiropráctico encabezan la lista de técnicas de recuperación prometedoras. Aunque ninguna de estas nos es ajena, o incluso nueva en el entrenamiento deportivo, no tenemos evidencia

de que hagan diferencias medibles en acelerar el desarrollo del rendimiento de élite. Puedo apreciar el potencial que estas modalidades ofrecen para el confort, pero no veo el aumento en el rendimiento.

A pesar de esta visión crítica sobre las tecnologías de recuperación, debo añadir que nuestra prescripción nutricional puede estar aportando valor a través de una recuperación acelerada. Sabemos, mediante observación regular, que la mayoría de los dietistas de moda (bajo en grasa/alto en carbohidratos/bajo en proteínas, principalmente) nunca tienen posibilidades de sobrevivir a nuestro

protocolo independientemente del descanso o el aumento progresivo. Hemos notado además que la estricta adherencia a nuestro protocolo nutricional, al menos inicialmente, pesando y midiendo los alimentos para establecer precisión y exactitud en la dieta, confiere una ventaja que un cumplimiento menos diligente no puede igualar. La sospecha es que nuestra estrategia nutricional acelera la recuperación, permitiendo uno o dos entrenamientos súper productivos adicionales cada semana. Con el tiempo, esto crea una ventaja atlética distintiva.

---

*"Gran parte de la conversación sobre técnicas de recuperación se centra en evitar o reducir el 'sobreentrenamiento'. En mi opinión, el sobreentrenamiento se indica por un rendimiento retrógrado y específicamente no incluye síntomas mitigados o aliviados solo con sueño adicional, líquidos, masajes o mimos"*

---

Debe señalarse que, aunque reconociendo que la privación del sueño, la deshidratación y la inflexibilidad son perjudiciales para el rendimiento, no he visto evidencia de que el sueño, el agua o la flexibilidad más allá de los niveles "normales" ayuden al rendimiento. Jugar al baloncesto con esposas limitará tu juego, pero no voy a sugerir que la eliminación de las esposas sea la clave para aumentar el rendimiento en baloncesto para todos los jugadores.

Si agrupamos las modalidades de recuperación como 'mimos', lo que mi práctica clínica sugiere es que los atletas mimados generalmente rinden por debajo del percentil 50. Aquellos más inclinados, por ejemplo, al yoga, meditación y tratamiento quiropráctico no son nuestros deportistas más destacados. No creo que el yoga, la meditación y el tratamiento quiropráctico sean perjudiciales para el rendimiento; pienso que el auto-mimo y el anhelo de confort están, sin embargo, correlacionados con poca motivación y éxito. ¿Por qué es que aquellos más inclinados a preocuparse y preguntar sobre el 'sobreentrenamiento' tienen tantas probabilidades de establecer un nuevo récord en el Decatlón Olímpico como de llegar a sobreentrenarse alguna vez?

Gran parte de la conversación sobre técnicas de recuperación se centra en evitar o reducir el “sobreentrenamiento”. En mi opinión, el sobreentrenamiento se indica por un rendimiento retrógrado y no incluye síntomas que se mitigan o alivian con más sueño, líquidos, masajes o mimos. El sobreentrenamiento no es falta de sueño, dolor muscular o fatiga sistémica o musculoesquelética debido a un volumen excesivo de entrenamiento. Es un agotamiento neuroendocrino asociado con un trabajo intensivo excesivo; más descanso no ayudará necesariamente, pero sí reducirá la intensidad.

Aunque las técnicas de recuperación insuficientes pueden ser un factor limitante en la adaptación al entrenamiento, claramente, obviamente y con certeza, palidecen en comparación con las limitaciones inherentes a no entrenar lo suficientemente duro. Una diferencia poderosa y obvia entre el enfoque CrossFit y otros protocolos de fuerza y acondicionamiento atlético es que trabajamos más duro, es decir, con mayor intensidad. Puede haber la tentación de pensar que un programa que aboga por entrenamientos de unos 30 minutos ofrece más descanso que aquellos que duran varias horas, pero el problema de los entrenamientos de tres horas no es que dejen dos horas y media menos de tiempo de recuperación, sino que no son lo suficientemente intensos para optimizar la adaptación.

¿Implica mi afirmación de que el subentrenamiento es un monstruo mucho mayor que el sobreentrenamiento que creo que el sobreentrenamiento es raro o imposible? No, no, no, y de ninguna manera, pero sí creo que el mayor factor en el sobreentrenamiento no es la falta de recuperación sino una preparación inadecuada para niveles de intensidad más altos. Esto es más evidente con nuestro Entrenamiento del Día (WOD).

Hemos aconsejado en “Comenzando” y repetidamente en otros lugares que el WOD está diseñado para superar las capacidades de los humanos más en forma del mundo y que comenzar CrossFit lanzándose al WOD al 100% resultará en un fracaso devastador. Hemos recomendado que cualquiera que intente CrossFit primero pase un mes “haciendo los movimientos” antes de lanzarse con intensidad total – “establece consistencia antes que intensidad”. Innumerables personas de las comunidades deportivas y de operaciones especiales, durante mucho tiempo consideradas invulnerables, han sido quemadas en la hoguera del ego y la intensidad. Más o mejor descanso no podría haber ayudado.

Además, aunque incómodo, contraproducente y generalmente desagradable, el sobreentrenamiento no es el monstruo temido que se debe evitar a toda costa como se representa comúnmente. El sobreentrenamiento es similar en interrupción a un resfriado y nunca

tan severo como la gripe. Muéstrame un atleta que nunca se haya sobreentrenado y te mostraré a alguien lejos de su potencial. Es realmente muy, muy fácil asegurarse de que nunca te sobreentrenes, pero el desarrollo óptimo ocurre en los márgenes del sobreentrenamiento. Así es, si estás lejos de estar sobreentrenado, estás lejos de un rendimiento máximo.

Todo lo que no es ejercicio es recuperación, pero para mí los beneficios del tiempo libre no provienen de mejorar el rendimiento atlético sino de enriquecer la vida. El ejercicio, la forma física, el deporte e incluso la salud solo son importantes en la medida en que sirven a un propósito más amplio: la vida. El ejercicio y la forma física nos hacen más vivos, pero leer, jugar, estudiar y amar también nos hacen más vivos y nos enriquecen enormemente, completamente independiente de nuestro bienestar físico. Recomiendo totalmente que enfoques las 23 horas y media diarias de no ejercicio en enriquecer tu alma. Sin embargo, si encuentras un camino hacia la grandeza atlética que requiera de lujos, alcohol, masajes y quizás, una mujer bonita, envíanos los detalles y nos ocuparemos de descansar. Mientras tanto, vamos a seguir esforzándonos por más trabajo, hecho más rápido, y continuar con el negocio de la vida en nuestro tiempo libre.



Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor de la Revista CrossFit.