the CrossFit JOURNAL ARTICLES

CrossFit PT

Greg Glassman

Una ventaja evidente con la adopción del CrossFit PT es la mejora en la condición física, una mejora dramática, pero lo que es singularmente único de nuestro programa es la forma en que se ha demostrado esta mejora. El CrossFit PT ha sido comparado con otros programas de entrenamiento físico al evaluar el rendimiento de sus seguidores frente a los estándares de prueba del programa que reemplazó. Al principio, esto puede no parecer significativo, pero probar a los atletas entrenados de forma tradicional contra las exigencias tipo CrossFit produce más abandonos el día del examen que rendimientos por encima del promedio.

Un ejemplo llamativo e importante de esto es la carrera. La programación de CrossFit requiere infrecuentes carreras de larga distancia y frecuentes carreras de velocidad de 400 metros. Repetidamente, CrossFit ha producido mejores tiempos de carrera de larga distancia en comparaciones directas con programas donde correr largas distancias es una práctica habitual. Mejores tiempos de carrera con menos de un tercio del volumen ha sido la tendencia.

La creciente popularidad de CrossFit dentro de los círculos militares y de las fuerzas del orden ha llevado a una adopción suficiente de nuestro programa a nivel institucional y grupal, lo que ha permitido extraer importantes lecciones sobre las diferencias entre el entrenamiento físico militar tradicional y el CrossFit PT. Algunas diferencias eran completamente esperadas, otras menos, pero no por ello menos significativas.

La programación constantemente variada construida a partir de ejercicios funcionales realizados a alta intensidad es la clave de la ventaja fisiológica de CrossFit. Nuestra destilación de carga, rango de movimiento, ejercicio, potencia, trabajo, línea de acción, flexibilidad, velocidad y todos los aspectos metabólicos pertinentes a un solo valor, generalmente el tiempo, también ha conferido otros beneficios menos esperados.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.

Información de suscripción en http://store.crossfit.com
Comentarios a feedback@crossfit.com

Con CrossFit PT cada entrenamiento proporciona un valioso punto de datos. Recopilamos medidas de rendimiento relativas y absolutas en cada sesión. La medición es crucial y ningún programa de PT que conocemos ofrece tantas oportunidades para métricas como CrossFit. La información que se puede extraer del rendimiento individual, de un equipo o de una empresa es increíble, invaluable, y generalmente no está disponible con PT tradicional.

La destilación de cada entrenamiento a un solo valor convierte el PT en deporte. Las medidas relativas y absolutas se convierten fácilmente en "puntos", y "los hombres mueren por puntos". El coronel Jeff Cooper observó en "Principios de Defensa Personal" que, "el miedo al fracaso deportivo suele ser mayor que el miedo a la muerte." Routinely observamos a guerreros esforzarse más por una "victoria" o "posición" de lo que cualquier entrenador consideraría sensato o prudente. Nuestros marcadores (pizarras) inspiran a cada ronda de competidores a preguntar, "¿Qué estamos haciendo hoy?" "¿Quién hizo qué?" y luego internamente, "¿Qué tengo que hacer para conseguirlo?"

Nuestros graduados de la academia de policía piden volver para PT tras la graduación y los soldados piden PT los fines de semana. CrossFit es divertido, el tipo de diversión que puede elevar la moral y salvar vidas - el Capitán del Ejército Michael Perry señaló entre los beneficios de los primeros 5 meses de CrossFit de sus hombres que, "primero y más importante, amistades de por vida forjadas a partir de desafíos físicos y mentales extremos. Rara vez pasa un día sin risas y agonía, que debe ser la receta para una fuerte camaradería."

Un resultado sorprendente del ranking deliberado y público del rendimiento en cada entrenamiento ha sido la motivación y aceleración de la mejora de aquellos menos capaces físicamente por temperamento, entrenamiento o limitación natural. El ranking aparentemente ha hecho más por los de menor rendimiento que por los de mayor rendimiento.

Nuestra dependencia de movimientos funcionales, incluidos muchos que se presumen demasiado complejos o técnicos para la aplicación masiva, ha devuelto la habilidad al PT. En los últimos 60 años, el PT tradicional ha sido despojado de casi todos los elementos de habilidad que entrenan para la coordinación, precisión, agilidad y equilibrio. Los costos aquí son enormes y se extienden a pérdidas en velocidad y potencia, produciendo un atleta generalmente menos capaz de enfrentar las variaciones e imprevistos de oponentes, movimientos y terreno.

Los elementos de habilidad incluidos en CrossFit PT aumentan el sentido de deporte que tanto motiva a los hombres. CrossFit PT se siente como deporte; el PT tradicional incluso en intensidades más bajas se siente como castigo.

Nuestro uso de movimientos funcionales también ha reducido las lesiones crónicas por uso excesivo que plagan a los participantes de programas tradicionales de PT. Las lesiones de espalda y rodillas, las fracturas por estrés y otras dolencias de "días de enfermedad" se han reducido significativamente con la implementación de CrossFit.

Finalmente, la intensidad de nuestros entrenamientos fue diseñada con el único objetivo de maximizar la adaptación. Un beneficio secundario crucial ha sido una reducción dramática en el tiempo de entrenamiento de PT, mejorando considerablemente los resultados.

Donde se ha probado, CrossFit PT ha mostrado ser una mejora dramática en comparación con el PT tradicional en estos aspectos:

- Eficacia
- Tiempo requerido
- Seguridad
- Diversión
- Motivación
- Pruebas/métricas
- Exigencias psicológicas
- Compromiso en el campo de batalla/calle

Para corroboración de profesionales militares y de las fuerzas del orden sobre CUALQUIERA de estas afirmaciones, escríbanos a info@crossfit.com y lo pondremos en contacto con las personas que realmente cuentan.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y Crossfit Santa Cruz y es el editor del CrossFit Journal. Es un ex gimnasta de competición y ha sido preparador físico y preparador físico desde principios de los años 1980.

® CrossFit es una marca registrada de CrossFit, Inc.
© 2006 Todos los derechos reservados.