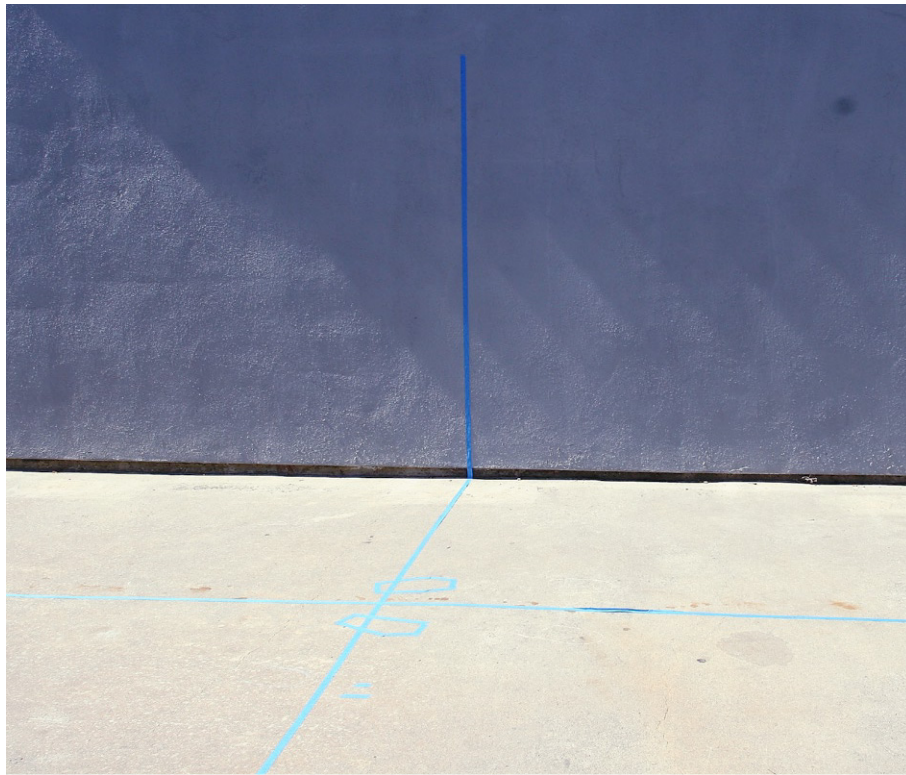


the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Treinamento Digital

Greg Glassman & Mike Burgener



A comunidade CrossFit conta com milhares de membros espalhados por diversos países, composta por alguns dos treinadores e atletas mais experientes em esporte e condicionamento físico. Embora sejamos fortes, comprometidos e talentosos, a verdade é que nossa comunidade está em grande parte conectada pela Internet e dispersa geograficamente. Isso significa que, para muitos, as oportunidades de receber contribuições de nossos treinadores se limitam a textos e eventos de treinamento, ambos com limitações evidentes.

Recentemente percebemos que, embora gerenciemos dezenas de milhares de bilhões de bits de dados mensalmente no CrossFit.com, raramente alguém oferece fotos ou vídeos de seus esforços de treino para avaliação. Este mês, testamos e demonstramos o treinamento através de entradas digitais e oferecemos um incentivo aos nossos amigos para que fotografem ou filmem seus esforços, os publiquem no fórum do CrossFit e deixem que os especialistas forneçam comentários.

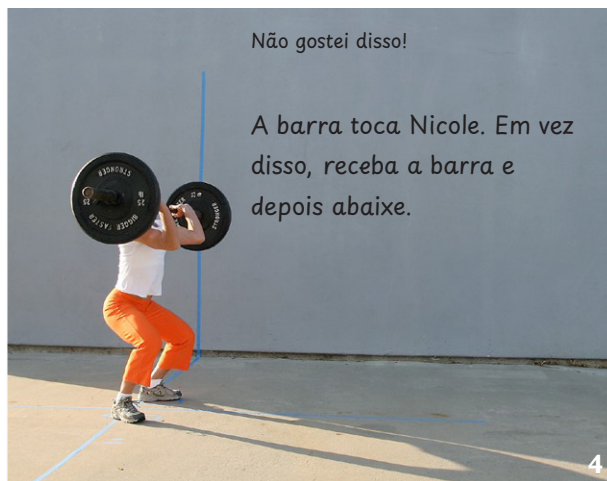
1 de 6

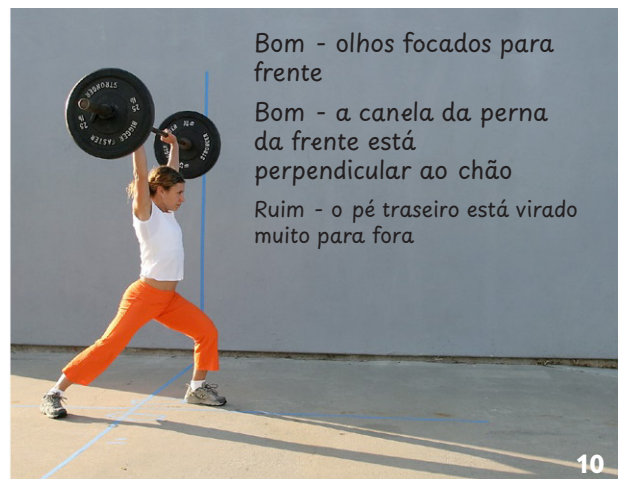
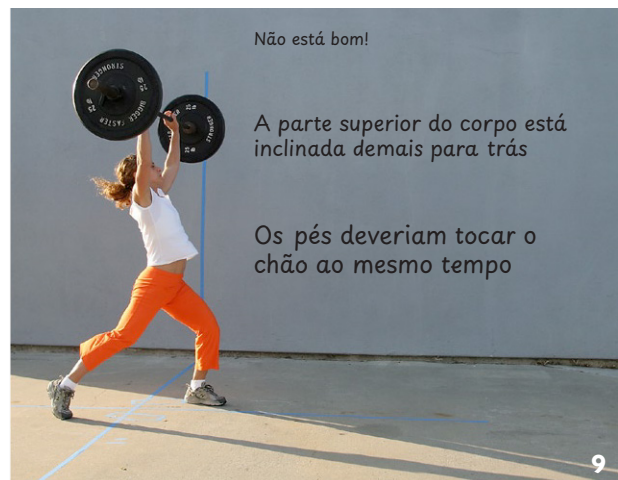
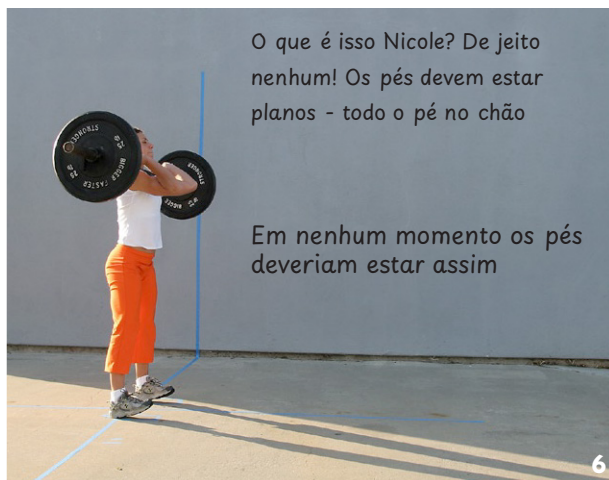
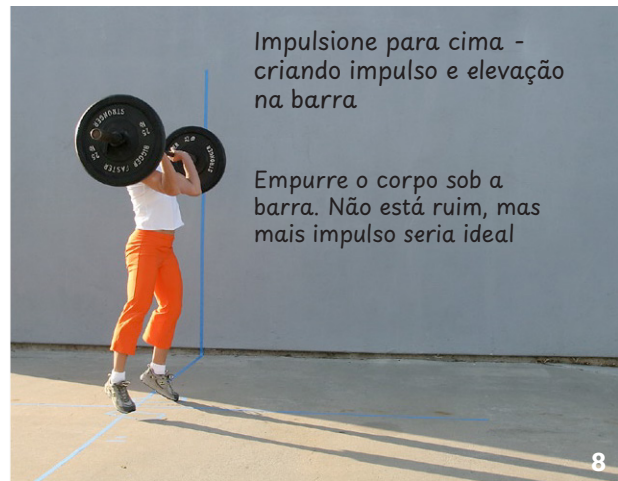
Treinamento digital (continuação...)

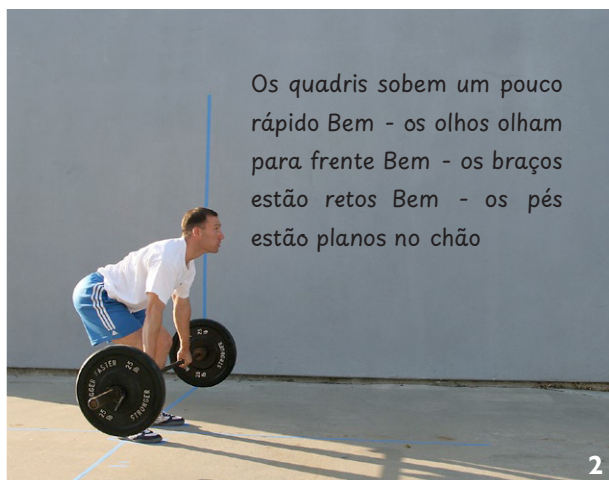
Para testar e demonstrar nosso conceito de treinamento digital, Tony Budding e Nicole Carroll fotografaram digitalmente seu Clean and Jerk e enviaram as fotos para o treinador Mike Burgener avaliar. Compartilhamos aqui os resultados das contribuições de Mike, e mais tarde nesta semana publicaremos essas imagens em nosso fórum em uma seção reservada para o treinamento digital. Será fácil: tire fotos do seu esforço, faça o upload na rede e prepare-se para receber o feedback, seja ele positivo, negativo ou desafiador.

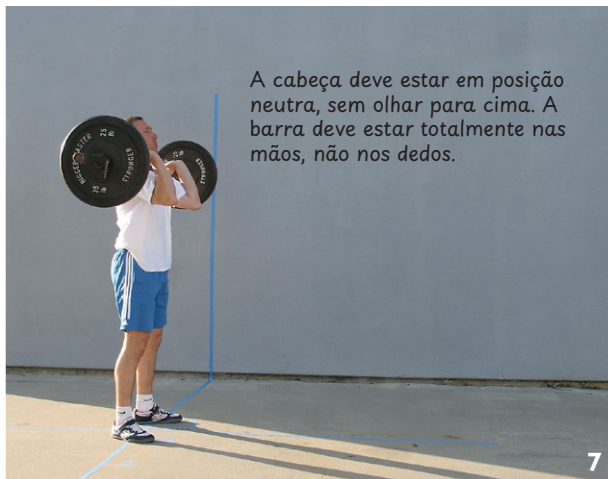
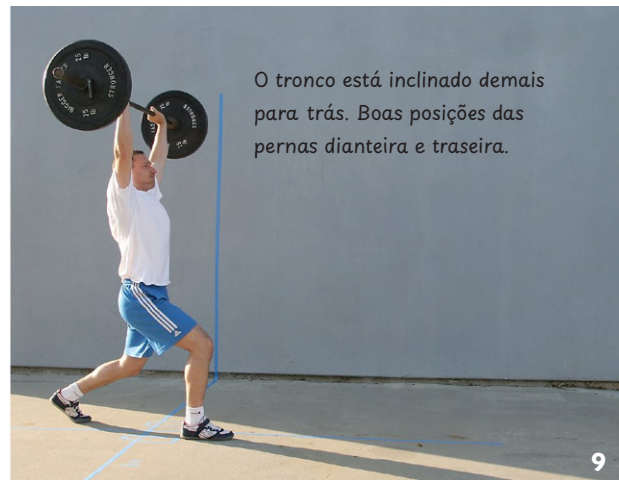
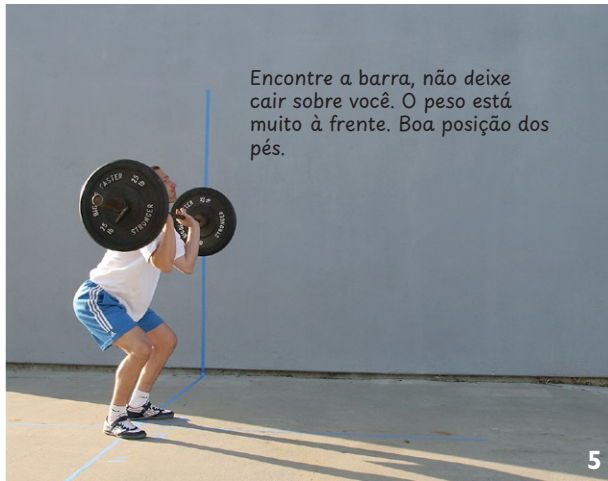
Embora não seja estritamente necessário, colocamos uma linha de fita adesiva em uma parede que chegava ao chão e saía perpendicularmente da parede para definir o plano frontal que divide o atleta em parte frontal e traseira. Perpendicular a essa linha de fita, colocamos outra peça para definir o plano sagital que divide o atleta em metade direita e esquerda. Colocando o atleta diretamente sobre o cruzamento formado pela interseção dessas linhas, delineamos a posição inicial dos pés. Essas linhas ajudam a dar perspectiva à fotografia. As fotos foram tiradas de uma posição três passos à frente do plano frontal, conforme solicitado pelo treinador Burgener.

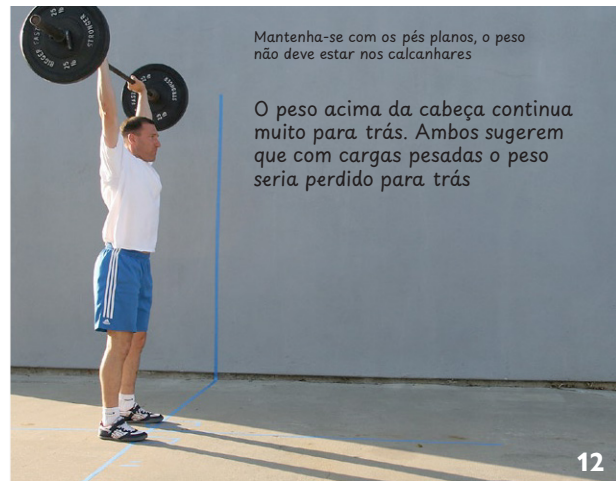
Parece que funcionou, mas só o tempo dirá. Seja o juiz. Publique suas fotos e nos diga se as contribuições fazem diferença no seu desempenho. Não é esse geralmente o nosso padrão de avaliação na CrossFit?











Greg Glassman é o fundador (junto com Lauren Glassman) da CrossFit, Inc. e editor do CrossFit Journal.

Mike Burgener, conhecido como “Coach B” ou simplesmente “Burg,” é o proprietário do Mike’s Gym (um afiliado da CrossFit e Centro de Treinamento Regional da USAW), um treinador sênior internacional da USAW, antigo treinador da equipe mundial juvenil (1996-2004) e da equipe mundial sênior (2005), e treinador de força e condicionamento na Escola Secundária Rancho Buena Vista em Vista, Califórnia. Ele ensina os seminários de certificação de levantamento olímpico de dois dias da CrossFit.