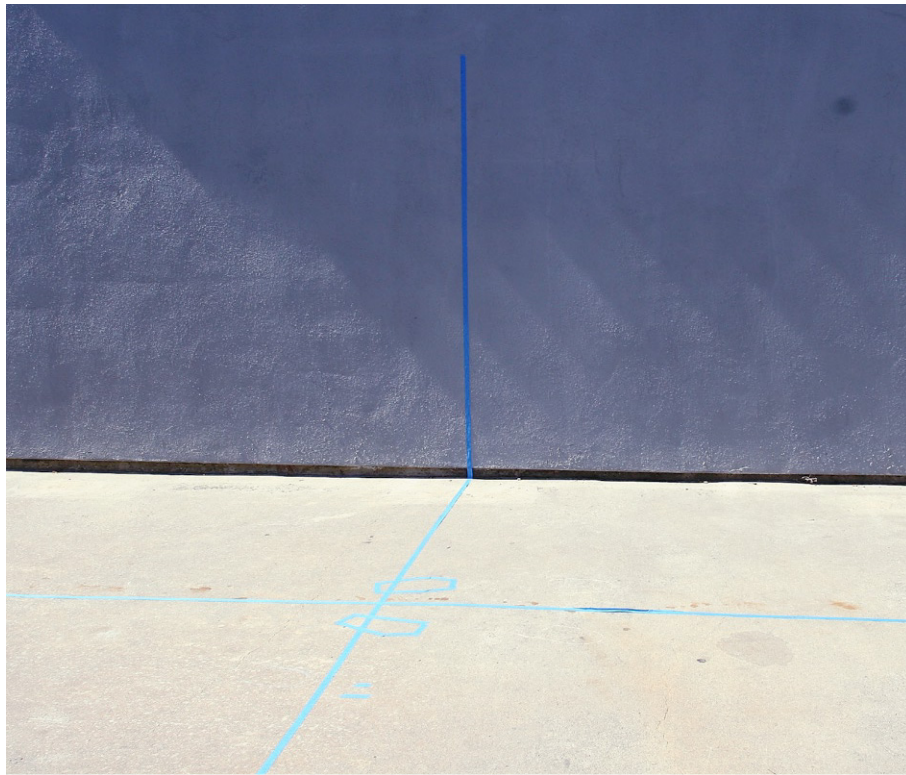


the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Entrenamiento Digital

Greg Glassman & Mike Burgener



La comunidad de CrossFit cuenta con miles de miembros repartidos en varios países, compuesta por algunos de los entrenadores y atletas más conocidos en deporte y acondicionamiento físico. Aunque somos fuertes, comprometidos y talentosos, lo cierto es que nuestra comunidad está en gran parte conectada a través de Internet y dispersa geográficamente. Esto significa que, para muchos, las oportunidades de recibir aportes de nuestros entrenadores se limitan a textos y eventos de entrenamiento, ambos con limitaciones evidentes.

Recientemente nos dimos cuenta de que, aunque manejamos decenas de miles de millones de bits de datos mensualmente en CrossFit.com, rara vez alguien ofrece fotos o videos de sus esfuerzos de entrenamiento para evaluación. Este mes probamos y demostramos el entrenamiento a través de entradas digitales y ofrecemos un incentivo a nuestros amigos para que fotografíen o graben sus esfuerzos, los publiquen en el foro de CrossFit y dejen que los expertos proporcionen comentarios.

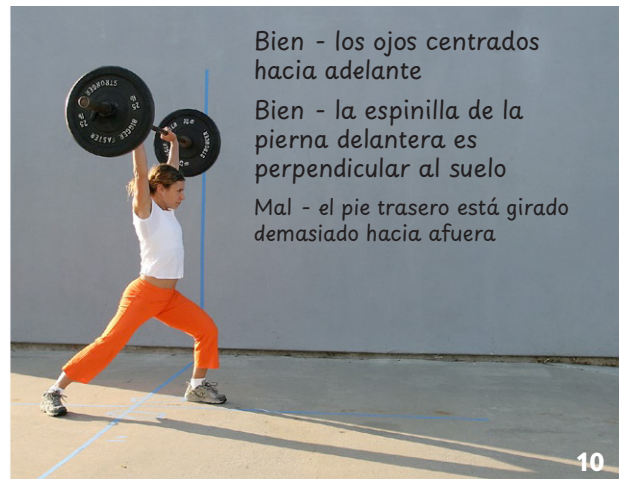
Entrenamiento digital (continuación...)

Para probar y demostrar nuestro concepto de entrenamiento digital, Tony Budding y Nicole Carroll fotografiaron digitalmente su Clean and Jerk y enviaron las fotos al entrenador Mike Burgener para su evaluación. Compartimos aquí los resultados de las aportaciones de Mike, y más tarde esta semana publicaremos estas imágenes en nuestro foro en una sección reservada para el entrenamiento digital. Será fácil: toma fotos de tu esfuerzo, súbelas a la red y prepárate para recibir lo bueno, lo malo y lo feo.

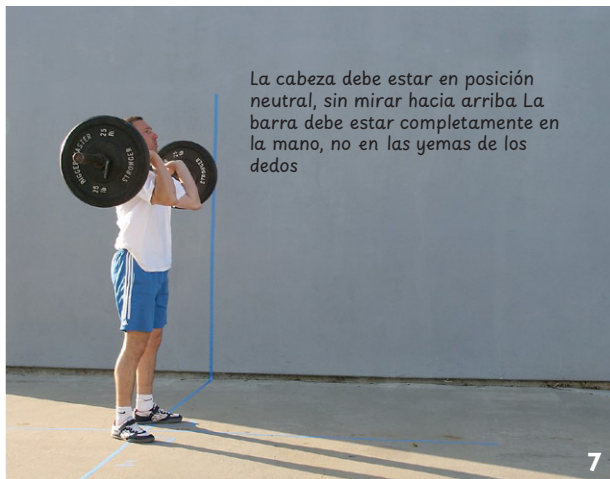
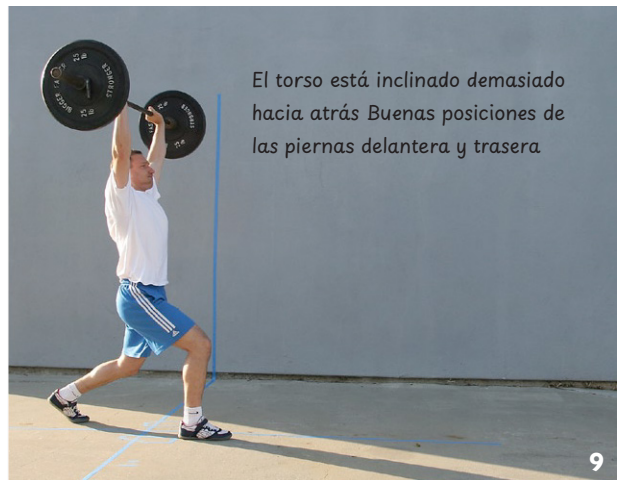
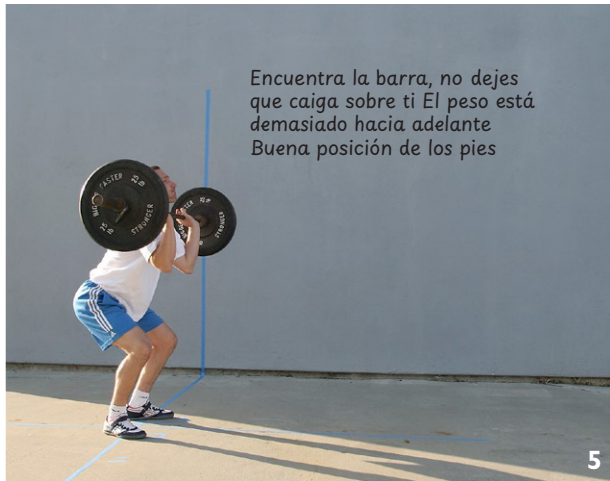
Aunque no es estrictamente necesario, pusimos una línea de cinta adhesiva en una pared que llegaba al suelo y salía perpendicularmente de la pared para definir el plano frontal que divide al atleta en parte delantera y trasera. Perpendicular a esa línea de cinta corrimos otra pieza de cinta para definir el plano sagital que divide al atleta en mitad derecha e izquierda. Colocando al atleta directamente sobre el cruce formado por la intersección de estas líneas, delineamos la posición inicial de los pies. Estas líneas ayudan a dar perspectiva a la fotografía. Las tomas se realizaron desde una posición tres pasos adelante del plano frontal, según la solicitud del entrenador Burgener.

Parece que funcionó, pero solo el tiempo lo dirá. Sé el juez. Publica tus fotos y dinos si las aportaciones hacen una diferencia en tu rendimiento. ¡No es ese generalmente nuestro estándar de evaluación en CrossFit?











Greg Glassman es el fundador (junto con Lauren Glassman) de CrossFit, Inc. y el editor del CrossFit Journal.

Mike Burgener, también conocido como "Coach B" o simplemente "Burg," es el propietario de Mike's Gym (un afiliado de CrossFit y Centro de Entrenamiento Regional de USAW), un entrenador internacional sénior de USAW, antiguo entrenador del equipo mundial juvenil (1996-2004) y del equipo mundial sénior (2005), y entrenador de fuerza y acondicionamiento en la Escuela Secundaria Rancho Buena Vista en Vista, California. Enseña los seminarios de certificación de levantamiento olímpico de dos días de CrossFit.