Fundamentos, Virtuosidade e Maestria

Uma Carta Aberta aos Treinadores de CrossFit
Revista CrossFit Agosto de 2005
Greg Glassman

Na ginástica, completar uma rotina sem erros não garante uma pontuação perfeita, o 10.0 — apenas um 9.7. Para conseguir os três décimos finais, é preciso demonstrar "risco, originalidade e virtuosidade", além de não cometer erros na execução da rotina.

Risco é simplesmente executar um movimento que provavelmente será falhado; originalidade é um movimento ou combinação de movimentos único para o atleta — um movimento ou sequência nunca vista antes. É compreensível que ginastas iniciantes gostem de demonstrar risco e originalidade, pois ambos são dramáticos, divertidos e inspiradores — especialmente entre os próprios atletas, embora o público tenha menos chances de perceber quando um ou outro é demonstrado.

A virtuosidade, no entanto, é um conceito totalmente diferente. Na ginástica, virtuosidade é definida como "realizar o comum de maneira incomumente bem." Ao contrário do risco e da originalidade, a virtuosidade é evasiva, extremamente evasiva. No entanto, é facilmente reconhecida tanto pelo público quanto pelo treinador e pelo atleta. Mas mais importante, mais do que o requisito para aquele último décimo de ponto, a virtuosidade é sempre o marco da verdadeira maestria (e de genialidade e beleza).

Existe uma tendência forte entre iniciantes ao desenvolver qualquer habilidade ou arte, seja aprendendo a tocar violino, escrever poesia ou competir na ginástica, de rapidamente passar dos fundamentos para movimentos, habilidades ou técnicas mais elaboradas e sofisticadas. Essa compulsão é a maldição do iniciante — a pressa por originalidade e risco.

A maldição do iniciante se manifesta como adorno excessivo, criatividade tola, fundamentos fracos e, em última análise, uma falta marcante de virtuosidade e maestria atrasada. Se você já teve a oportunidade de ser ensinado pelos melhores em qualquer área, provavelmente ficou surpreso com o quão simples, quão fundamental, quão básica era a instrução. A maldição do iniciante aflige tanto o aprendiz quanto o professor. O treinamento físico não é diferente.

O que inevitavelmente condenará um programa de treinamento físico e diluirá a eficácia de um treinador é a falta de compromisso com os fundamentos. Vemos isso cada vez mais tanto na programação quanto na supervisão da execução. Raramente agora vemos prescritos os curtos, intensos duplos ou triplos que epitomizam a programação do CrossFit. Raramente os treinadores realmente se concentram nos detalhes dos movimentos fundamentais.

Eu entendo como isso acontece. É natural querer ensinar movimentos avançados e impressionantes. A vontade de rapidamente deixar de lado o básico e partir para movimentos avançados vem do desejo natural de entreter seu cliente e impressioná-lo com suas habilidades e conhecimentos. Mas não se engane: isso é um erro. Ensinar um arranque quando ainda não há um agachamento acima da cabeça, ensinar um agachamento acima da cabeça quando ainda não há um agachamento simples, é um erro colossal. Essa pressa em avançar aumenta a chance de lesões, atrasa o progresso e diminui o retorno do esforço do cliente. Em resumo, prejudica a sua forma física.

Se você insiste nos fundamentos, realmente insiste neles, seus clientes logo reconhecerão que você é um treinador mestre. Eles não ficarão entediados; ficarão impressionados. Eu prometo isso. Eles rapidamente perceberão o poder dos fundamentos. Também avançarão de todas as maneiras mensuráveis além daqueles que não tiveram a sorte de ter um professor tão focado e comprometido com o básico.

O treinamento irá melhorar, os clientes avançarão mais rápido, e você parecerá mais experiente e profissional, ganhando mais respeito, se simplesmente se comprometer novamente com o básico.

Há bastante tempo em uma sessão de uma hora para aquecer, praticar um movimento ou habilidade básica, buscar um novo recorde pessoal ou levantamento máximo, discutir e criticar os esforços dos atletas, e depois fazer um pequeno circuito utilizando essas habilidades ou apenas brincar. Brincar é importante. Virar pneus, jogar basquete, corridas de revezamento, pega-pega, Hooverball, e similares são essenciais para um bom programa, mas são como temperos—como sal, pimenta e orégano. Não são os pratos principais.

Os treinadores de CrossFit têm as ferramentas para serem os melhores treinadores do mundo. Eu realmente acredito nisso. Mas o suficiente nunca é o bastante, e queremos aquele último décimo de ponto, o 10.0 completo. Queremos virtuosidade!!