

Fundamentos, Virtuosismo y Maestría

Una Carta Abierta a los Entrenadores de CrossFit

Revista de CrossFit Agosto 2005

Greg Glassman

En gimnasia, realizar una rutina sin errores no te asegura una puntuación perfecta de 10.0, solo un 9.7. Para conseguir los últimos tres décimos, debes demostrar "riesgo, originalidad y virtuosismo" y además no cometer errores en la ejecución de la rutina.

El riesgo es simplemente ejecutar un movimiento que probablemente se falle o se haga mal; la originalidad es un movimiento o combinación de movimientos únicos para el atleta—un movimiento o secuencia no visto antes. Es comprensible que los gimnastas novatos amen demostrar riesgo y originalidad, ya que ambos son dramáticos, divertidos e impresionantes—especialmente entre los mismos atletas, aunque el público es menos propenso a notar cuando alguno de ellos es demostrado.

El virtuosismo, sin embargo, es algo completamente diferente. En gimnasia, se define como "realizar lo común de manera extraordinaria." A diferencia del riesgo y la originalidad, el virtuosismo es esquivo, extremadamente esquivo. Sin embargo, es fácilmente reconocido por el público, así como por el entrenador y el atleta. Pero más importante, más a mi punto, el virtuosismo es más que el requisito para ese último décimo de punto; es siempre la marca de la verdadera maestría (y del genio y la belleza).

Existe una tendencia irresistible entre los principiantes que desarrollan cualquier habilidad o arte, ya sea aprendiendo a tocar el violín, escribir poesía o competir en gimnasia, de pasar rápidamente por los fundamentos y avanzar hacia movimientos, habilidades o técnicas más elaboradas y sofisticadas. Esta compulsión es la maldición del principiante—la prisa por la originalidad y el riesgo.

La maldición del principiante se manifiesta como un adorno excesivo, una creatividad absurda, fundamentos débiles y, en última instancia, una notable falta de virtuosismo y un dominio retrasado. Si alguna vez has tenido la oportunidad de ser enseñado por los mejores en cualquier campo, probablemente te hayas sorprendido de lo simple, fundamental y básico que era la instrucción. La maldición del principiante afecta tanto al aprendiz como al maestro. El entrenamiento físico no es diferente.

Lo que inevitablemente condenará un programa de entrenamiento físico y diluirá la eficacia de un entrenador es la falta de compromiso con los fundamentos. Esto lo vemos cada vez más en la programación y en la supervisión de la ejecución. Rara vez ahora vemos prescritos los cortos y intensos dúos o tríos que epitomizan la programación de CrossFit. Rara vez los entrenadores realmente examinan minuciosamente la mecánica de los movimientos fundamentales.

Entiendo cómo sucede esto. Es natural querer enseñar movimientos avanzados y llamativos. El deseo de alejarse rápidamente de lo básico y avanzar hacia movimientos más complejos surge del deseo natural de entretener a tu cliente e impresionarlo con tus habilidades y conocimiento. Pero no te equivoques: es un error garrafal. Enseñar un arranque sin aún tener una sentadilla por encima de la cabeza, enseñar una sentadilla por encima de la cabeza sin aún tener una sentadilla de aire, es un error colosal. Esta prisa por avanzar aumenta el riesgo de lesiones, retrasa el progreso y reduce el rendimiento de los esfuerzos del cliente. En resumen, retrasa su acondicionamiento físico.

Si insistes en lo básico, realmente insistes en ello, tus clientes reconocerán inmediatamente que eres un entrenador maestro. No se aburrirán; quedarán asombrados. Te lo prometo. Rápidamente reconocerán la potencia de los fundamentos. También progresarán de manera medible más allá de aquellos que no han tenido la fortuna de contar con un maestro tan arraigado y comprometido con lo básico.

El entrenamiento mejorará, los clientes avanzarán más rápido, y parecerás más experimentado y profesional, ganando más respeto, si simplemente te comprometes de nuevo con lo básico.

Hay mucho tiempo dentro de una sesión de una hora para calentar, practicar un movimiento o habilidad básica o intentar un nuevo récord personal o levantamiento máximo, discutir y criticar los esfuerzos de los atletas, y luego realizar un par o trío de ejercicios utilizando estas habilidades o simplemente jugar. Jugar es importante. Voltar neumáticos, baloncesto, carreras de relevos, juegos de persecución, Hooverball, y similares son esenciales para una buena programación, pero son condimentos—como la sal, la pimienta y el orégano. No son platos principales.

Los entrenadores de CrossFit tienen las herramientas para ser los mejores entrenadores del mundo. Realmente lo creo. Pero bueno nunca es suficiente, y queremos ese último décimo de punto, el 10.0 completo. ¡Queremos virtuosismo!