



E.M. Burton



E.M. Burton

THE CrossFit JOURNAL

EL PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA EL SAT DE CROSSFIT

El fundador y CEO de CrossFit, Greg Glassman, describe un programa piloto que combina el entrenamiento de CrossFit con la educación: un ajuste perfecto con la misión de CrossFit de cambiar vidas.

Greg Glassman según lo contado a Mike Warkentin

CrossFit lleva mucho tiempo mejorando la destreza atlética.

Tenemos una respuesta fisiológica a la pregunta de qué es el fitness: movimientos funcionales variados realizados a alta intensidad. Pero en resumen, lo que hacemos es mejorar a las personas, y eso es lo más importante.

Curiosamente, “mejorar” es un término bastante ambiguo, pero tú decides y mides lo que significa “mejorar” para ti.

Si vinieras a mi gimnasio el primer día,

Te pediría que te apartaras a un rincón y escribieras cinco cosas que te harían ser mejor persona. Olvida CrossFit. Solo escribe cinco cosas que desearías que fueran verdad para ti. Pueden ser subjetivas u objetivas, algo que puedas medir o no, y luego guarda la lista. Me gustaría que entrenaras con nosotros de tres a cinco veces por semana durante seis meses, y luego revisaríamos esa lista para ver si estamos más cerca o más lejos del objetivo.

Si mejorar implica éxito académico, entrar en las escuelas adecuadas y conseguir el trabajo correcto—y eso es de hecho una definición de “mejorar” para muchos—, creo que en nuestros gimnasios podemos mejorar la función cognitiva según casi cualquier estándar o medida aceptada. Podemos hacerlo con niños, y

empezaremos por mejorar las puntuaciones del SAT. Podemos hacer que los niños sean más inteligentes y mejorar su capacidad de pensamiento, lógica y vocabulario. Les daremos mejores herramientas para procesar y comprender. El programa de preparación para el SAT de CrossFit hará todo esto.

Durante mucho tiempo, entrené a clientes y algunos de sus hijos con resultados increíbles. Aprendí pronto que los componentes emocionales y de carácter que conducen al éxito en el entrenamiento y los deportes también se trasladan perfectamente al éxito académico. Fue después de triunfar en gimnasia que logré éxito en matemáticas, no al revés.

El dualismo mente-cuerpo es un mito. No quiero entrenar como si hubiera una división clara entre lo que sucede desde las clavículas hacia arriba y el resto del cuerpo. La función cerebral es parte del cuerpo. Siempre he pensado que nuestro entrenamiento es una metáfora de muchas lecciones de vida y patrones de éxito. Es hora de unir todo eso con el proyecto de preparación para el SAT.

CrossFit tiene varios gimnasios que están experimentando con el concepto de preparación para el SAT con niños, y ya estamos viendo algunos datos. Es posible que esperemos.



Todo tutor de SAT sabe que se pueden mejorar las calificaciones del SAT. ¿Adivina qué? Lo estamos haciendo. La pregunta que queda por ver es si esto se convierte en algo que el afiliado pueda integrar en su cultura o en la cultura de su centro, y no veo cómo podría fallar.

El afiliado ahora tiene una oportunidad maravillosa. Qué gran cosa poder decirle a un padre: “Voy a cuidar la forma física y mental de su hijo. Pregúnteme cómo.” Ese es un cartel para poner en la pared.

Antes, lo más importante que podía hacer era abrir la puerta por la mañana y enseñar a alguien cómo hacer sentadillas. Ahora estamos en posición de ayudar a esos afiliados que abren la puerta cada mañana, y no necesitan que esté sobre sus hombros dándoles consejos sobre sentadillas. Pero si pudiera volver a ese pequeño gimnasio CrossFit original en Santa Cruz y abrir la puerta, te diría ahora mismo lo que haría a continuación: tomaría esas sillas que usábamos para los seminarios y daría clases de preparación para el SAT. Enseñaría matemáticas a personas que tienen miedo de las matemáticas, y haría to-

do lo posible para mejorar los procesos cognitivos de mis amigos. Y nos divertiríamos con ello también.

Tengo estos gimnasios que están vacíos al menos durante una buena parte de la noche y una buena parte del fin de semana. Las pizarras blancas ya están allí, y necesitamos 20 sillas apilables de plástico de \$5. Y necesito un instructor, alguien que levante la mano y diga, “Soy un profesor.” Y de repente todos estamos en un lugar completamente diferente.

En Kenia, estamos construyendo escuelas y llevando agua fresca, y no creo que pase desapercibido para nadie que eventualmente habrá gimnasios en cada una de estas escuelas. En esa parte del mundo, tenemos escuelas que se convertirán en gimnasios, y en el otro lado del mundo tenemos gimnasios que se convertirán en escuelas. ¿Conoces el viejo dicho sobre enseñar a alguien a pescar en lugar de darle de comer? Este es claramente un caso de enseñar a alguien a pescar. No creo que haya ningún miembro de nuestra comunidad que merezca más una mano amiga que estos estudiantes atletas.

Y vamos a ayudarlos.

Above-the-Neck FitNess Por Hilary Achauer

“Odio las matemáticas. Soy horrible en ello.” Kelsey, una chica alta de 16 años de Murietta, California, ya había decidido su opinión sobre las matemáticas.

Cuando su amiga Morgan le habló de un programa de 12 semanas que combinaba instrucción de CrossFit con clases de preparación para el SAT, Kelsey pensó que no tenía nada que perder. Necesitaba ayuda con la parte de matemáticas del SAT y el curso era gratuito. La madre de Morgan hacía ejercicio en CrossFit by Overload, el centro que ofrecía la clase. Aparte de ser porrista, Kelsey no tenía un trasfondo particularmente atlético, pero Morgan le dijo que se divertiría. Así fue como Kelsey, Morgan y otras cinco chicas de secundaria se encontraron en la clase de las 6 p.m. de CrossFit by Overload, enfrentándose nerviosamente a un almacén lleno de pesas, anillos, barras de dominadas y otros equipos desconocidos. “Cuando empezaron, no querían sentirse incómodas”, dijo Paula Gravatt, una de las dueñas de CrossFit by Overload y la persona encargada del programa.

Es importante ser físicamente fuerte, pero igual de importante es lo que el entrenador Glassman llama “la forma física de cuello para arriba”.

El programa de preparación para el SAT, idea del fundador y CEO de CrossFit, Greg Glassman, combinaba cursos de SAT con CrossFit. El programa consistía en tres días de entrenamiento de CrossFit y dos días de tutoría para el SAT, con tareas de CrossFit Endurance los fines de semana. Las clases



E.M. Burton

Los cursos eran gratuitos para los estudiantes y su asistencia era completamente voluntaria. Entonces, ¿qué tiene que ver CrossFit con los resultados del SAT? ¿Cómo iban a ayudar los levantamientos de peso muerto y las flexiones de brazos a Kelsey a mejorar en matemáticas?

La respuesta es complicada y se remonta a uno de los objetivos de Glassman para CrossFit. Es importante ser físicamente fuerte, pero igualmente importante es lo que Glassman llama 'aptitud por encima del cuello'.

Aptitud y el Cerebro

CrossFit no es el primero en explorar la conexión entre el ejercicio y

el cerebro. Otros ya lo han hecho, y la conexión parece ser real. En su libro de 2008 *Spark: La Nueva Ciencia Revolucionaria del Ejercicio y el Cerebro*, John J. Ratey y Eric Hagerman informan sobre una escuela en Naperville, Illinois, donde un programa revolucionario de educación física resultó en estudiantes de Naperville terminando primeros en el mundo en ciencias en la prueba de estándares internacionales llamada Tendencias en el Estudio Internacional de Matemáticas y Ciencias (TIMSS). Eso es por delante de Singapur, Corea, Taiwán, Hong Kong y Japón. Los autores escriben sobre una prueba de FitnessGram en 2001 que encontró que los niños en forma obtuvieron el doble de puntuación en pruebas académicas que

sus compañeros sin forma. Y una escuela que incrementó la educación física de una clase por semana a 45 minutos al día vio cómo los incidentes violentos disminuyeron de 228 a 95 en el año.

El entrenador Glassman cree que CrossFit no solo mejora la condición física sino que también crea mejores personas.

Glassman cree que CrossFit no solo mejora la condición física, sino que también crea personas mejores que son aptas, inteligentes y actúan con liderazgo e integridad. CrossFit no es solo un programa de ejercicio, sino un estilo de vida, y su objetivo es mejorar la vida de las personas de diversas maneras. Glassman decidió centrarse en un programa de SAT porque una buena puntuación en el SAT puede marcar la diferencia entre obtener una beca o enfrentar años de deuda estudiantil. Puede ser la diferencia entre un puesto satisfactorio y bien remunerado o un trabajo de salario mínimo sin futuro.

Como escribieron Ratey y Hagerman en *Spark*, 'El ejercicio proporciona un estímulo sin igual, creando un ambiente en el que el cerebro está listo, dispuesto y capaz.' Los administradores de Naperville estaban tan impresionados por el efecto del ejercicio en el rendimiento académico que 'los consejeros de orientación comenzaron a sugerir que todos los estudiantes programaran sus materias más difíciles inmediatamente después de la clase de gimnasia, para aprovechar los efectos beneficiosos del ejercicio.'

Engañado para Enseñar

Cómo Marshman se encontró en un box de CrossFit frente a siete chicas de 15 años es otra historia. Este padre de dos hijos que trabaja como ingeniero civil es un ex Navy SEAL que también dirige una escuela de seguridad OSHA y es entrenador en CrossFit by Overload. Cuando le preguntaron cómo terminó enseñando el curso de SAT, se rió y dijo: '¡Paula me engañó!' One night, after a CrossFit class, Marshman saw a parent struggling to help his child with his junior-high math homework. Marshman stepped in to help, someone snapped a picture, and before Marshman knew it, he had six days to prepare the 12-week SAT-prep program.

Marshman utilizó Kaplan SAT 2012: Strategies, Practice, and Review y The Princeton Review's Cracking the SAT 2012 como referencias y elaboró un plan. Marshman y los demás instructores dieron a los estudiantes una prueba de CrossFit y una prueba SAT de muestra al comienzo del programa. La prueba de CrossFit consistió en un peso muerto de 1RM y luego un entrenamiento cronometrado que incluía una carrera de 400 metros, 40 sentadillas en el aire, 30 abdominales, 20 flexiones de brazos y 10 dominadas (los estudiantes usaron una banda verde o azul según su fuerza).

Si enseñar CrossFit a chicas de 15 y 16 años fue un desafío, intentar que prestaran atención al álgebra a las 7 p.m. un jueves era casi imposible.

'Las chicas adolescentes siempre tienen otro lugar donde estar', dijo Marshman riendo. 'Mi táctica fue manejar esto como una clase universitaria y darles respeto. Obtuve respeto de ellas, pero tenía que mantenerlas interesadas constantemente.'

Marshman notó que Kelsey, la chica que tenía dificultades con las matemáticas, tenía que mirar el papel de una amiga para saber cómo empezar siquiera el problema.

'Le dije, solo empieza a hacer matemáticas', dijo Marshman. 'Tal vez no tomes el camino correcto al principio, pero en algún momento te llevará a la senda correcta.'

Eso es un poco como CrossFit. Fran no se hace sola. Solo tienes que levantar la barra y empezar a hacer thrusters.

Mientras tanto en Nueva Jersey

Al mismo tiempo que Marshman y Gravatt llevaban a cabo su programa en California, Karianne Dickson estaba realizando un experimento similar en Guerrilla Fitness en Morristown, N.J. Al igual que el

proyecto Overload, Glassman había pedido a Dickson que organizara un programa gratuito de 12 semanas que combinara instrucción de CrossFit con preparación para el SAT.

Dickson logró encontrar tutores, un matrimonio, que dirigen un negocio privado de tutoría para el SAT. La clase incluía a seis niños y consistía en sesiones semanales que combinaban una hora de instrucción de CrossFit con una hora de preparación para el SAT. Los niños que participaron estaban de alguna manera conectados con CrossFit, ya sea porque sus padres eran miembros o porque eran amigos de alguien que lo era.

Dickson y su equipo intentaron acercarse a las escuelas públicas para ampliar el alcance de este programa gratuito, pero su propuesta fue recibida con desconfianza.

'La impresión que obtuvimos fue que el superintendente pensaba que esto era demasiado bueno para ser verdad', dijo Dickson. 'No éramos un nombre conocido, como la empresa de preparación de exámenes Kaplan, así que no querían arriesgarse a enviarnos estudiantes. Nuestra esperanza es que con este programa piloto podamos regresar y mostrar el progreso de los niños y acercarnos a la comunidad.'

'He podido aprender más en unos meses de lo que creo que habría podido sin el componente de CrossFit.'

—Gabrielle



Michael Doyle



Michael Doyle



E.M. Burton

“El programa SAT ha funcionado de maravilla junto con las clases de CrossFit”, comentó Gabrielle, una estudiante que participó en el programa Guerilla Fitness. “Después de los entrenamientos, con los niveles altos de endorfinas, he logrado aprender más en pocos meses de lo que creo que habría podido sin el componente de CrossFit. La fortaleza mental desarrollada en el gimnasio

“El programa ha desempeñado un papel fundamental en la mejora de mis puntuaciones en el SAT, lo que me ha permitido esforzarme más y por más tiempo en la agotadora prueba”. Los estudiantes de secundaria no son los únicos que se beneficiaron de este programa. Los miembros adultos entraban al gimnasio después de una de las clases del SAT y, en lugar de WOD y PR, veían fórmulas matemáticas en la pizarra.

“Las personas involucradas en CrossFit hablan mucho sobre nuestra participación comunitaria, pero aquí los miembros lo vieron de primera mano. No se sorprendieron al vernos acercarnos”, dijo Dickson. “Sienten que esto es parte de lo que CrossFit representa.”

Los adultos también quedaron impresionados por la dedicación de estos jóvenes estudiantes, especialmente porque la mayoría de los adultos se siente feliz de haber terminado de estudiar para los SAT. Escuché a muchos decir: ‘¡Hacer un curso SAT es lo último que querría hacer después de un WOD!’”, dijo Dickson entre risas.

LOS RESULTADOS

Marshman siguió cuidadosamente el progreso de sus estudiantes tanto en CrossFit como en el SAT. Para el SAT, que evaluó tres veces durante el curso de 12 semanas, Marshman observó un aumento lineal en el promedio de la clase en la sección de matemáticas del examen. Las puntuaciones de los estudiantes aumentaron en un 37.9% en total. El incremento total en la parte de lectura crítica del SAT fue del 21.4%. En el caso de CrossFit, el peso muerto promedio aumentó un 24 por ciento, mientras que el resultado promedio del entrenamiento cronometrado fue un 23,9 por ciento más rápido. En su resumen escrito del curso, Marshman escribió: “Todos los estudiantes aumentaron su potencia de salida durante la prueba de referencia. Todos los estudiantes, excepto uno, aumentaron sus puntajes de peso muerto”..

Al otro lado del país, los estudiantes de Guerilla Fitness realizaron Helen y Jackie al inicio y al final del programa, además del CrossFit Total. Gabrielle mejoró su CrossFit Total de 265 a 390, añadiendo 60 libras a su sentadilla trasera. Mejoró su tiempo en Helen en más de 2 minutos y cambió de una banda verde a una azul para sus dominadas. En Jackie, redujo 50 segundos su tiempo.

El grupo de Nueva Jersey mejoró sus puntuaciones promedio en matemáticas entre 100 y 150 puntos, y sus puntuaciones en lectura crítica aumentaron en 190 puntos. Además, los tutores del SAT notaron que todos los estudiantes aceleraron su ritmo en las secciones de lectura crítica y escritura, lo que les ayudará cuando realicen el SAT en un entorno real bajo presión.

¡Tú puedes, mamá!

I visited CrossFit by Overload after the SAT program ended to meet with Marshman and Gravatt and interview



Michael Doyle



E.M. Burton



E.M. Burton

E.M. Burton

En un almacén lleno de barras y pesas, Kelsey encontró a alguien que hizo que las matemáticas fueran menos intimidantes, que las hizo parecer posibles.

dos de los estudiantes que participaron en el programa. Hablé con Gravatt mientras veía a Kelsey y Morgan realizar un entrenamiento. Morgan estaba allí con su madre, María, y se abrazaron antes de comenzar. Madre e hija se enfrentaron al Hero WOD Brenton, una dura combinación de desplazamientos de oso, saltos de longitud y burpees.

Cuando María flaqueó hacia el final, Morgan le gritó: “¡Vamos, mamá, tú puedes hacerlo!”

After they had a chance to catch their breath, I chatted with Kelsey and Morgan about their experience in the SAT-prep program.

“Nos recibieron con los brazos abiertos el primer día,” dijo Kelsey. “Recibimos un constante ánimo. Y aprendimos nuevas estrategias en la clase de SAT, como dividir el examen en partes y buscar palabras clave. Y si dábamos una respuesta incorrecta, ¡Dustin nos hacía hacer burpees!”

“None of us did well on the PSAT (Preliminary SAT),” Morgan said. “In this class, we improved our lifting form, got in shape and learned at the same time.” “I loved working together with my teammates during the WOD,” Kelsey said. “I learned new (test-taking) strategies. Overall, this was a good experience. I would recommend it to anyone.”

Continuó: “La tutoría del SAT me ayudó con otras clases. Dustin nos dio tutoría en Álgebra 2.”

Justo entonces, apareció Marshman. Saludó a las chicas y le preguntó a Kelsey cómo le había ido en su examen de álgebra. Kelsey sonrió ampliamente y dijo con orgullo: “¡Saqué una B!”

Marshman beamed and gave her a high five. “That’s great!” he said. In a warehouse filled with pull-up bars and barbells, Kelsey found someone who made math less intimidating, who made it seem possible. This same girl increased her deadlift weight by 48 percent and improved her time for the run/sit-ups/push-ups/pull-ups workout by 23 percent. Eso suena mucho como la definición de fitness de Coach Glassman, tanto física como mental.

Un soborno de CrossFit

Dickson me dijo que un curso como este tiene un efecto dominó más allá del impacto en los estudiantes de secundaria. Una vez que los miembros de un gimnasio de CrossFit ven este tipo de

Cuando las personas ven el alcance de CrossFit y cómo puede influir en todos los aspectos de la vida, comienzan a preguntarse: ¿De qué otras maneras puede CrossFit cambiar vidas? ¿Qué más pueden hacer para mejorar su comunidad? Estas son las preguntas que Glassman espera que la gente empiece a plantearse.

CrossFit se convierte en algo más que un simple entrenamiento. No es solo, “¿Cómo puedo mejorar mi récord en un levantamiento?”, sino “¿Cómo puedo hacer de mi comunidad, de mi entorno, un lugar mejor?”

“CrossFit fue el vínculo que conectó a los adolescentes con potencialmente mejores puntuaciones en el SAT.”

—Dustin Marshman

Hacia el final del curso, Marshman, el profesor del grupo de California, preguntó a las chicas qué pensaban del programa. La parte del SAT mejoró sus calificaciones, pero lo que más les entusiasmaba eran los entrenamientos de CrossFit.

“Me dijeron que les encantaba la parte de CrossFit. Comentaron que pasan todo el día en la escuela,” dijo Marshman. “Están cansadas de estudiar. La razón por la que seguían asistiendo era para entrenar.”

Continuó: “Una de las mejores partes del programa fue ver a los estudiantes llegar al punto en que se daban cuenta de que CrossFit era para ellos. Lo más significativo que vi que CrossFit hizo por los estudiantes fue despertar su naturaleza competitiva. Competían entre sí en un WOD, y luego llevaban ese entusiasmo a las clases.

Aprendían fácilmente en esos días.” Gravatt también observó un beneficio inesperado del curso SAT.

“Este curso impactó en aspectos que no habían considerado,” dijo ella. “Mejoró su rendimiento en exámenes regulares en la escuela.”

“Parecía insignificante para mí en ese momento, pero en retrospectiva, CrossFit fue el vínculo que conectó a los adolescentes con potencialmente mejores puntuaciones en el SAT,” comentó Marshman.

Continuó: “No podemos probar con nuestros datos que CrossFit aumenta la capacidad de aprendizaje; sin embargo, podemos decir que sin CrossFit los estudiantes nunca habrían completado el curso. Su amor por CrossFit les ayudó a mantenerse en el programa.

“Los padres sobornan a sus hijos con todo, desde dinero hasta dulces o videojuegos para que estudien mucho. Nosotros ofrecemos una alternativa saludable, y ellos mordieron el anzuelo.”

E incluso si los niños a veces prefieren hacer peso muerto en lugar de estudiar, es seguro que apreciarán el programa mucho más cuando reciban cartas de aceptación de todas las escuelas adecuadas.

i

Para más información sobre el programa de preparación para el SAT de CrossFit, contacta a Laura Bradrick en Laura@CrossFit.com o al 1-605-888-0934.



E.M. Burton