

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Entendendo o CrossFit

Greg Glassman

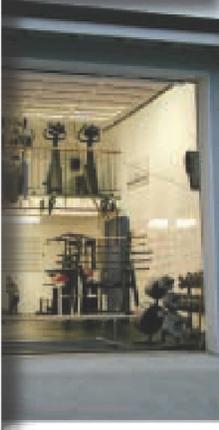
Os objetivos, a prescrição, a metodologia, a implementação e as adaptações do CrossFit são coletivamente e individualmente únicas, definindo o CrossFit e sendo instrumentais para o sucesso do nosso programa em diversas aplicações.

Objetivos

Desde o início, o objetivo do CrossFit tem sido forjar uma aptidão ampla, geral e inclusiva. Buscamos criar um programa que melhor prepare os participantes para qualquer contingência física - preparando-os não apenas para o desconhecido, mas para o incognoscível. Ao olhar para todos os esportes e tarefas físicas coletivamente, perguntamos quais habilidades físicas e adaptações seriam mais universalmente vantajosas para o desempenho. Capacidade extraída da interseção das demandas de todos os esportes logicamente se adaptaria bem a todos eles. Em suma, nossa especialidade é não especializar. A segunda edição ("O que é Aptidão?") do CrossFit Journal detalha essa perspectiva.

Prescrição

A prescrição do CrossFit é "movimento funcional de alta intensidade e constantemente variado". Movimentos funcionais são padrões universais de recrutamento motor; são realizados em uma onda de contração do núcleo para as extremidades; e são movimentos compostos - ou seja, envolvem múltiplas articulações. Eles são locomotores naturais, eficazes e eficientes do corpo e de objetos externos. Mas nenhum aspecto dos movimentos funcionais é mais importante do que sua capacidade de mover grandes cargas por longas distâncias, e fazer isso rapidamente. Coletivamente, esses três atributos (carga, distância e velocidade) qualificam de maneira única.



movimentos funcionais para a produção de alta potência. A intensidade é definida exatamente como potência, e a intensidade é a variável independente mais comumente associada à maximização da adaptação favorável ao exercício. Reconhecendo que a amplitude e a profundidade do estímulo de um programa determinarão a amplitude e a profundidade da adaptação que ele provoca, nossa prescrição de funcionalidade e intensidade é constantemente variada. Acreditamos que a preparação para desafios físicos aleatórios - ou seja, eventos desconhecidos e imprevisíveis - está em desacordo com rotinas fixas, previsíveis e rotineiras.

Metodologia

⇒ A metodologia que sustenta o CrossFit é totalmente empírica. Acreditamos que declarações significativas sobre segurança, eficácia e eficiência, os três aspectos mais importantes e interdependentes de qualquer programa de fitness, só podem ser apoiadas por fatos mensuráveis, observáveis e repetíveis, ou seja, dados. Chamamos essa abordagem de "fitness baseado em evidências." A metodologia do CrossFit depende da divulgação completa de métodos, resultados e críticas, e utilizamos a internet (e várias intranets) para apoiar esses valores. Nosso estatuto é de código aberto, tornando co-desenvolvedores os treinadores, atletas e instrutores participantes através de uma comunidade online espontânea e colaborativa. O CrossFit é impulsionado empiricamente, testado clinicamente e desenvolvido pela comunidade.

Implementação

Na implementação, o CrossFit é, simplesmente, um esporte—"esporte do fitness." Aprendemos que aproveitar a camaradagem natural, a competição e a diversão do esporte ou jogo gera uma intensidade que não pode ser igualada por outros meios. O falecido Coronel Jeff Cooper observou que "o medo do fracasso esportivo é pior do que o medo da morte." Nossa observação é que as pessoas se esforçam ao máximo por pontos. Usando quadros brancos como placares, mantendo pontuações e registros precisos, cronometrando e definindo claramente as regras e padrões de desempenho, não só motivamos um rendimento sem precedentes, mas também obtemos métricas relativas e absolutas em cada treino; esses dados têm

valor importante além da motivação.

Adaptações

Nosso compromisso com o fitness baseado em evidências, a publicação pública de dados de desempenho, o co-desenvolvimento de nosso programa em colaboração com outros treinadores, e nosso estatuto de código aberto em geral nos posicionaram bem para obter lições importantes de nosso programa—para aprender de forma precisa e exata, isto é, sobre as adaptações provocadas pela programação do CrossFit. O que descobrimos é que o CrossFit aumenta a capacidade de trabalho em amplos domínios de tempo e modalidade. Esta é uma descoberta de grande importância e tem motivado nossa programação e redirecionado nossos esforços. Este aumento abrangente na capacidade de trabalho apoia nossos objetivos inicialmente declarados de construir um programa de fitness amplo, geral e inclusivo. Também explica a ampla variedade de demandas esportivas atendidas pelo CrossFit, como evidenciado por nossa profunda penetração em diversos esportes e empreendimentos. Passamos a ver o aumento da capacidade de trabalho como o santo graal da melhoria de desempenho, e todas as outras métricas comuns como VO2 máx, limiar de lactato, composição corporal e até mesmo força e flexibilidade como correlatos—derivados, até mesmo. Não trocaríamos melhorias em qualquer outra métrica de fitness por uma diminuição na capacidade de trabalho.

Conclusões

O modesto começo de publicar publicamente nossos treinos diários na Internet há seis anos evoluiu para uma comunidade onde o desempenho humano é medido e registrado publicamente contra múltiplas cargas de trabalho diversas e fixas. O CrossFit é um motor de código aberto onde entradas de qualquer fonte podem ser publicamente dadas para demonstrar fitness e programação de fitness, e onde treinadores, instrutores e atletas podem coletivamente avançar a arte e a ciência de otimizar o desempenho humano.

Greg Glassman é o fundador da CrossFit, Inc. e do CrossFit Santa Cruz e é o editor do CrossFit Journal. Ele é um ex-ginasta competitivo e tem sido treinador de fitness e condicionamento físico desde o início dos anos 1980.