

the CrossFit JOURNAL ARTICLES

Comprendiendo CrossFit

Greg Glassman

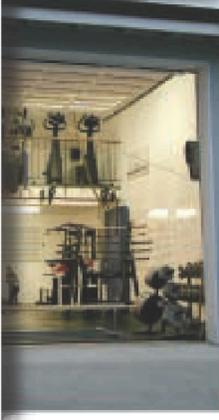
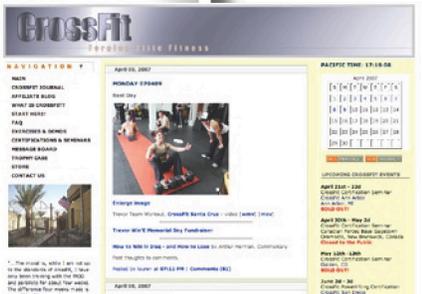
Los objetivos, la receta, la metodología, la implementación y las adaptaciones de CrossFit son colectivamente e individualmente únicas, definitorias de CrossFit e instrumentales en los éxitos de nuestro programa en diversas aplicaciones.

Objetivos

Desde el principio, el objetivo de CrossFit ha sido forjar una forma física amplia, general e inclusiva. Buscamos construir un programa que prepare mejor a los participantes para cualquier contingencia física, preparándolos no solo para lo desconocido sino para lo incognoscible. Al observar todos los deportes y tareas físicas en conjunto, nos preguntamos qué habilidades físicas y adaptaciones serían las que más universalmente ofrecerían una ventaja en el rendimiento. La capacidad extraída de la intersección de todas las demandas deportivas lógicamente se aplicaría bien a todos los deportes. En resumen, nuestra especialidad es no especializarse. El segundo número ("¿Qué es la forma física?") del CrossFit Journal detalla su perspectiva.

Receta

La receta de CrossFit es "movimiento funcional constantemente variado y de alta intensidad". Los movimientos funcionales son patrones universales de reclutamiento motor; se realizan en una ola de contracción desde el núcleo hasta las extremidades; y son movimientos compuestos, es decir, son multiarticulares. Son locomotores naturales, efectivos y eficientes del cuerpo y objetos externos. Pero ningún aspecto de los movimientos funcionales es más importante que su capacidad para mover grandes cargas a largas distancias y hacerlo rápidamente. Colectivamente, estos tres atributos (carga, distancia y velocidad) califican de manera única



Comprendiendo CrossFit (continuación...)

movimientos funcionales para la producción de alta potencia. La intensidad se define exactamente como potencia, y la intensidad es la variable independiente más comúnmente asociada con maximizar la adaptación favorable al ejercicio. Reconociendo que la amplitud y profundidad del estímulo de un programa determinarán la amplitud y profundidad de la adaptación que provoca, nuestra prescripción de funcionalidad e intensidad es constantemente variada. Creemos que la preparación para desafíos físicos aleatorios - es decir, eventos desconocidos e incognoscibles - está en desacuerdo con regímenes fijos, predecibles y rutinarios.

Metodología

La metodología que impulsa CrossFit es completamente empírica. Creemos que las afirmaciones significativas sobre la seguridad, eficacia y eficiencia, las tres facetas más importantes e interdependientes de cualquier programa de acondicionamiento físico, solo pueden ser respaldadas por hechos medibles, observables y repetibles, es decir, datos. A este enfoque lo llamamos "acondicionamiento físico basado en evidencia". La metodología de CrossFit depende de la divulgación completa de métodos, resultados y críticas, y hemos utilizado Internet (y varias intranets) para apoyar estos valores. Nuestro Estatuto es de código abierto, haciendo co-desarrolladores a los entrenadores, atletas y entrenadores participantes a través de una comunidad en línea espontánea y colaborativa. CrossFit está impulsado empíricamente, probado clínicamente y desarrollado comunitariamente.

Implementación

En la implementación, CrossFit es, sencillamente, un deporte: el "deporte del acondicionamiento físico". Hemos aprendido que aprovechar la camaradería natural, la competencia y la diversión del deporte o el juego genera una intensidad que no puede igualarse por otros medios. El difunto Coronel Jeff Cooper observó que "el miedo al fracaso deportivo es peor que el miedo a la muerte". Es nuestra observación que las personas darían todo por obtener puntos. Usando pizarras blancas como marcadores de puntuación, manteniendo puntajes y registros precisos, cronometrando y definiendo con precisión las reglas y estándares para el rendimiento, no solo motivamos un rendimiento sin precedentes, sino que derivamos métricas tanto relativas como absolutas en cada entrenamiento; estos datos tienen

un valor importante que va más allá de la motivación.

Adaptaciones

Nuestro compromiso con el acondicionamiento físico basado en evidencia, la publicación pública de datos de rendimiento, el co-desarrollo de nuestro programa en colaboración con otros entrenadores y nuestro estatuto de código abierto en general nos ha posicionado bien para obtener importantes lecciones de nuestro programa - para aprender de manera precisa y exacta, es decir, sobre las adaptaciones provocadas por la programación de CrossFit. Lo que hemos descubierto es que CrossFit aumenta la capacidad de trabajo a través de amplios dominios de tiempo y modal. Este es un descubrimiento de gran importancia y ha llegado a motivar nuestra programación y reenfoque nuestros esfuerzos. Este aumento de gran alcance en la capacidad de trabajo respalda nuestros objetivos inicialmente declarados de construir un programa de acondicionamiento físico amplio, general e inclusivo. También explica la amplia variedad de demandas deportivas satisfechas por CrossFit, como lo evidencia nuestra profunda penetración entre diversos deportes y actividades. Hemos llegado a ver el aumento de la capacidad de trabajo como el santo grial de la mejora del rendimiento y todas las demás métricas comunes como el VO2 máximo, el umbral de lactato, la composición corporal e incluso la flexibilidad de fuerza como correlatos - incluso derivados. No intercambiaríamos mejoras en ninguna otra métrica de acondicionamiento físico por una disminución en la capacidad de trabajo.

Conclusiones

El modesto comienzo de publicar públicamente nuestros entrenamientos diarios en Internet hace seis años ha evolucionado en una comunidad donde el rendimiento humano se mide y se registra públicamente contra múltiples, diversas y cargas de trabajo fijas. CrossFit es un motor de código abierto donde las contribuciones de cualquier parte pueden darse públicamente para demostrar el acondicionamiento físico y la programación de acondicionamiento físico, y donde entrenadores, instructores y atletas pueden avanzar colectivamente el arte y la ciencia de optimizar el rendimiento humano.

Greg Glassman es el fundador de CrossFit, Inc. y CrossFit Santa Cruz y es el editor de CrossFit Journal. Es un ex gimnasta competitivo y ha sido entrenador de acondicionamiento físico y entrenador de acondicionamiento desde principios de la década de 1980.