



GUÍA DE ENTRENAMIENTO Y CUADERNO DE EJERCICIOS DE NIVEL 2

CrossFit
TRAINING

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN DEL CURSO	2
Preparación para el curso	2
Hoja de resumen: Squats (sentadillas)	3
Hoja de resumen: Presses (empujes)	4
Hoja de resumen: Deadlifts	6
Objetivos del curso	8
Objetivos de aprendizaje	8
Cronograma	9
Cronograma con traducción disponible	10
Descripción del contenido del seminario	11
DÍA 1	13
Objetivos de aprendizaje	13
Fundamentos del entrenamiento efectivo	14
Sesiones prácticas	23
Ejercicio práctico 1. Enseñar y observar fallas en los movimientos ..	23
Temas comunes del movimiento para movimientos funcionales	25
Ejercicio práctico 2. Observar y corregir fallas en los movimientos ..	33
Días pesados	35
Demostración 1. Coaching uno a uno	38
DÍA 2	40
Objetivos de aprendizaje	40
Demostración 2. Coaching grupal	41
Nutrición	43
Diseño y escalamiento del programa	50
Ejemplo de calentamientos para abordar debilidades	61
Hoja de ejercicios de análisis de programación	63
Estructura de la clase y planificación del estudio	67
Modelo de hoja de evaluación del coaching	71
Ejemplo de planes de clase	72
POSTERIOR AL CURSO	80
¿Qué hago a partir de ahora?	80

PREPARACIÓN PARA EL CURSO

Un gran enfoque del Curso con Certificado de Nivel 2 de CrossFit les permite a los participantes practicar y trabajar en sus habilidades de entrenamiento **en tiempo real**. El curso incluye secciones llamadas "Ejercicios prácticos" y "Demostraciones", en las cuales miembros de staff guían a los participantes en ejercicios de entrenamiento y ofrecen retroalimentación sobre la habilidad de cada persona para entrenar a otros en los movimientos fundamentales de CrossFit.

La mejor preparación para este curso es la experiencia como entrenador. Idealmente, los participantes tendrán al menos 50 horas de experiencia como entrenador antes de asistir (aproximadamente dos clases por semana durante seis meses). Esta experiencia brinda la mejor preparación para el entrenar a otros frente a colegas y para recibir retroalimentación constructiva en tiempo real. También se les recomienda a los participantes utilizar los recursos en la [Guía de Entrenamiento de CrossFit Nivel 1](#). Específicamente, ver el "Anexo: Guía de movimientos", que incluye información sobre los nueve movimientos fundamentales y copias impresas para este curso. Y, lo más importante, estudiar y practicar el material en el presente para estar preparado para enseñarles con efectividad a sus colegas. Las siguientes páginas también contienen hojas de resumen de los nueve movimientos fundamentales para ayudarlo a prepararse aún más.

También recomendamos que tome el [Curso de escalamiento en línea](#), el [Curso de planificación del estudio en línea](#), el [Curso de detección de falla en línea](#) antes de asistir a este curso. Estos cursos en línea lo ayudarán a mejorar su habilidad para escalar a cualquier atleta, escribir planes eficaces de clase e identificar fallas.

HOJA DE RESUMEN: SQUATS (SENTADILLAS)

AIR SQUAT (SENTADILLA AÉREA)

ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

- Pies ubicados a la anchura de los hombros.
- Caderas y rodillas completamente extendidas.

EJECUCIÓN

- Las caderas descienden hacia abajo y atrás.
- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Las rodillas siguen la línea de los dedos de los pies.
- Las caderas descienden por debajo de las rodillas.
- Talones bien apoyados.
- Finaliza con una extensión completa de cadera y rodillas.

OBSERVACIÓN

PUNTOS CLAVES DE RENDIMIENTO

PRINCIPALES

- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Peso en los talones.
- Mover a una profundidad por debajo del paralelo.
- Iniciar con las caderas moviéndose hacia atrás.
- Las rodillas siguiendo la línea de los pies.

CORRECCIÓN

FALLAS COMUNES

- Pérdida de la curvatura lumbar en flexión.
- El peso en o hacia los dedos de los pies.
- No descender lo suficiente.
- Iniciar con las rodillas de manera que el peso esté sobre los dedos de los pies.
- Las rodillas colapsan hacia adentro de los pies.
- Squat inmaduro.

FRONT SQUAT (SENTADILLA FRONTAL)

ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

IGUAL QUE EL AIR SQUAT, MÁS:

- Las manos un poco fuera de la línea de los hombros.
- Sostener la barra con las puntas de los dedos, sin firmeza.
- Codos levantados (los antebrazos deben estar paralelos al suelo).

EJECUCIÓN

IGUAL QUE EL AIR SQUAT, MÁS:

- Mantener la posición de estante frontal.
- La barra se mueve sobre la línea media del pie.

OBSERVACIÓN

PUNTOS CLAVES DE RENDIMIENTO

PRINCIPALES

IGUAL QUE EL AIR SQUAT, MÁS:

- Se mantiene la posición de estante frontal.
- La barra se mantiene cerca del plano frontal.

CORRECCIÓN

FALLAS COMUNES

IGUAL QUE EL AIR SQUAT, MÁS:

- Posición de estante incorrecta (la barra no está en contacto con el torso).
- Los codos caen durante el squat (la barra se aleja del plano frontal).

OVERHEAD SQUAT (SENTADILLA SOBRE LA CABEZA)

ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

IGUAL QUE EL AIR SQUAT, MÁS:

- Agarre amplio en la barra (para un pase).
- Los hombros empujan la barra hacia arriba.
- Axilas hacia adelante.

EJECUCIÓN

IGUAL QUE EL AIR SQUAT, MÁS:

- Mantener la posición de arranque.
- La barra se mueve sobre la línea media del pie.

OBSERVACIÓN

PUNTOS CLAVES DE RENDIMIENTO

PRINCIPALES

IGUAL QUE EL AIR SQUAT, MÁS:

- Se mantiene la posición de arranque.
- La barra se mantiene cerca del plano frontal.

CORRECCIÓN

FALLAS COMUNES

IGUAL QUE EL AIR SQUAT, MÁS:

- Posición inicial inactiva (hombros inactivos, codos doblados).
- La barra cae para adelante en el plano frontal.

HOJA DE RESUMEN: PRESSES (EMPUJES)

SHOULDER PRESS (EMPUJE DE HOMBROS)

ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

- Posición a la anchura de las caderas.
- Caderas y rodillas completamente extendidas.
- Codos ligeramente frente a la barra.
- Las manos un poco fuera de la línea de los hombros.
- Agarre firme de la barra.

EJECUCIÓN

- El mentón retrocede.
- La barra se mueve sobre la línea media del pie.
- La columna debe estar neutral, con las piernas extendidas.
- Talones bien apoyados.
- Los hombros empujan la barra hacia arriba.
- Finaliza con una extensión completa de brazos.

OBSERVACIÓN

PUNTOS CLAVES DE RENDIMIENTO

PRINCIPALES

- Se mantiene la curvatura lumbar.
- Talones bien apoyados.
- La barra se mantiene cerca del plano frontal.
- Moverse a través del rango completo de movimiento.
- Mostrar hombros activos.

CORRECCIÓN

FALLAS COMUNES

- Sobreextender la columna y sacar las costillas hacia afuera.
- La barra hace un arco al frente de la cara.
- La barra termina adelante del plano frontal.
- Los codos se doblan o los hombros están inactivos al finalizar.

PUSH PRESS (EMPUJE CON FUERZA)

ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

IGUAL AL SHOULDER PRESS

EJECUCIÓN (DESCENSO, IMPULSO Y EMPUJE)

- La barra descansa sobre el torso.
- El torso permanece en posición vertical a medida que las caderas y rodillas se flexionan en el dip (descenso).
- Las caderas y las piernas se extienden, luego los brazos empujan y realizan el empuje.
- Los talones permanecen apoyados hasta que las caderas y rodillas se extiendan.
- La barra se mueve sobre la línea media del pie.
- Finaliza con una extensión completa de la cadera, las rodillas y los brazos.

OBSERVACIÓN

PUNTOS CLAVES DE RENDIMIENTO

PRINCIPALES

IGUAL AL SHOULDER PRESS, MÁS:

- Mover el torso en una línea recta.
- Extender las caderas antes del empuje de brazos.
- Crear un giro rápido de abajo hacia arriba.

CORRECCIÓN

FALLAS COMUNES

IGUAL AL SHOULDER PRESS, MÁS:

- Inclinación del pecho hacia adelante.
- Cadera inactiva.
- Empuje de brazos antes de la extensión de caderas.
- Pausa al final del dip.

PROGRESIÓN (CON TUBO DE PVC)

1. Realizar el dip y sostenerlo
2. Dip-drive (descenso e impulso), lento
3. Dip-drive, rápido
4. Push press

Hoja de resumen: Empujes, continuado

PUSH JERK (EMPUJE DE ENVIÓN)

ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

IGUAL AL SHOULDER PRESS

EJECUCIÓN (DESCENSO, IMPULSO, EMPUJE

DESDE ABAJO, MANTENER)

La barra descansa sobre el torso.

El torso permanece en posición vertical a medida que las caderas y rodillas se flexionan en el dip (descenso).

Las caderas y las rodillas se extienden rápidamente, luego los brazos presionan para colocarse debajo de la barra.

Los talones permanecen apoyados hasta que las caderas y rodillas se extiendan.

La barra se mueve sobre la línea media del pie.

Recibir la barra en un overhead squat parcial.

Finaliza con una extensión completa de la cadera, las rodillas y los brazos.

OBSERVACIÓN

PUNTOS CLAVES DE RENDIMIENTO

PRINCIPALES

IGUAL AL SHOULDER PRESS Y EL PUSH PRESS,

MÁS:

Alcanzar la extensión completa de caderas en el drive.

Recibir la barra con los brazos extendidos.

Recibir la barra en un squat parcial sólido.

CORRECCIÓN

FALLAS COMUNES

IGUAL AL SHOULDER PRESS Y EL PUSH PRESS,

MÁS:

Falta de extensión completa de caderas en el drive.

Mala posición sobre la cabeza activa al recibir.

Aterrizaje demasiado amplio.

No pararse con el peso antes de volver a la posición de estante.

PROGRESIÓN

(PASOS DEL 1 AL 3 SIN TUBO DE PVC; PASO

4 CON TUBO DE PVC)

1. Saltos y aterrizajes con manos a los costados.
2. Saltos y aterrizajes con manos en los hombros.
3. Saltar y extender los brazos luego de la apertura de cadera.
4. Push jerk

HOJA DE RESUMEN: DEADLIFTS

DEADLIFT

ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

Posición de cadera a la anchura de los hombros.
Las manos un poco afuera de la línea de las caderas con un agarre firme.
Hombros sobre o ligeramente frente a la barra.
Barra en contacto con las tibias.
Brazos derechos.
Mirada al frente.

EJECUCIÓN

Se mantiene la curvatura lumbar.
Las caderas y los hombros se elevan al mismo tiempo hasta que la barra pasa las rodillas.
Las caderas se extienden en ese momento.
La barra se mueve sobre la línea media del pie.
Talones bien apoyados.
Finaliza con una extensión completa de cadera y rodillas.

OBSERVACIÓN

PUNTOS CLAVES DE RENDIMIENTO

PRINCIPALES

Se mantiene la curvatura lumbar.
Peso en los talones.
La barra se mantiene cerca del plano frontal y del cuerpo.
El ángulo del torso relativamente constante durante el pull (halar) inicial.
Demostrar hombros activos.

CORRECCIÓN

FALLAS COMUNES

Pérdida de la curvatura lumbar en la flexión.
El peso en o hacia los dedos de los pies.
Hombros detrás de la barra en la posición inicial.
Las caderas no se desplazan hacia atrás para iniciar el descenso.
La barra pierde contacto con las piernas.
Las caderas se levantan sin el pecho.
Los hombros se levantan sin las caderas.

SUMO DEADLIFT HIGH PULL (PESO MUERTO SUMO REMO ALTO)

ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

Levemente más amplia que la posición de anchura de los hombros y rodillas en línea con los dedos de los pies.
Las manos entre las piernas con un agarre firme.
Hombros sobre o ligeramente frente a la barra.
Barra en contacto con las tibias.
Brazos derechos.
Mirada al frente.

EJECUCIÓN (DEADLIFT, ENCOGER

HOMBROS Y HALAR)

Se mantiene la curvatura lumbar.
Las caderas y los hombros se elevan al mismo tiempo hasta que la barra pasa las rodillas.
Las caderas luego se extienden rápidamente.
Los talones permanecen apoyados hasta que las caderas y las piernas se extiendan.
Los hombros se encogen y, luego, los brazos halan.
Los codos se mueven arriba y hacia afuera.
La barra se mueve sobre la línea media del pie.
El movimiento finaliza con la extensión completa de las caderas y las rodillas con la barra levantada debajo del mentón.

OBSERVACIÓN

PUNTOS CLAVES DE RENDIMIENTO

PRINCIPALES

IGUAL AL DEADLIFT, MÁS:

Las caderas se extienden antes de que los brazos halen.
Las caderas se extienden rápidamente.

CORRECCIÓN

FALLAS COMUNES

IGUAL AL DEADLIFT, MÁS:

Los hombros se encogen o los brazos se doblan antes de que las caderas se extiendan.
Los codos halan hacia abajo y adentro.
Moverse demasiado lento (es decir, segmentar el movimiento).
Descenso incorrecto (las caderas se flexionan antes de que los brazos se extiendan).
Los hombros se proyectan durante el pull.

PROGRESIÓN (CON TUBO DE PVC)

1. Sumo deadlift
2. Encogimiento de sumo deadlift, lento
3. Encogimiento de sumo deadlift, rápido
4. Sumo Deadlift High Pull

Hoja de resumen: Deadlifts (peso muerto), continuado

MEDICINE-CLEAN BALL (CARGADA CON LA PELOTA MEDICINAL)

ENSEÑANZA

POSICIÓN INICIAL

Pies ubicados a la anchura de los hombros.
Pelota entre los pies con las manos sobre la pelota.
Las rodillas siguen la línea de los dedos de los pies.
Hombros sobre la pelota.
Brazos derechos.
Mirada al frente.

EXECUTION (DEADLIFT, ENCOGER

HOMBROS, PULL UNDER (HALAR HACIA

ABAJO), PARARSE)

Se mantiene la curvatura lumbar.
Las caderas se extienden rápidamente.
Los hombros luego se encogen.
Los talones permanecen apoyados hasta que las caderas y las rodillas se extiendan.
Los brazos ejecutan el pull under hacia la posición inferior de la squat.
La pelota permanece cerca del cuerpo.
El movimiento finaliza con la extensión completa de las caderas y las rodillas con la pelota en la posición de estante (rack).

OBSERVACIÓN

PUNTOS CLAVES DE RENDIMIENTO

PRINCIPALES

IGUAL QUE EL DEADLIFT Y EL SUMO DEADLIFT

HIGH PULL, MÁS:

Alcanzar la extensión completa de caderas en el drive.
Recibir la pelota en un front squat sólido.

CORRECCIÓN

FALLAS COMUNES

IGUAL QUE EL DEADLIFT Y EL SUMO DEADLIFT

HIGH PULL, MÁS:

Falta de extensión completa de caderas en el drive.
Girar la pelota.
Colapso en la posición de recepción.
Recibir demasiado alto (es decir, power clean [cargada de potencia], luego squat).
Sin hacer el pull-under (por ejemplo, tirar la pelota hacia arriba)
El atleta no se para antes de bajar el peso.

PROGRESIÓN (CON PELOTA MEDICINAL)

1. Deadlift
2. Deadlift más encogimiento de hombros, rápido
3. Front squat
4. Pull-under
5. Cargada con la pelota medicinal

OBJETIVOS DEL CURSO

El Curso de Nivel 2 tiene como objetivo mejorar la comprensión de los participantes y la implementación de lo siguiente:

1. Mecánica esencial del movimiento funcional.
2. Identificación y corrección de fallas.
3. Cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
4. Diseño efectivo y evaluación de la programación.
5. Estrategias de gestión de clases para entrenamientos grupales efectivos.
6. Estrategias de nutrición efectivas para cumplimiento y mantenimiento.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar el Curso de Nivel 2, los participantes podrán:

1. Identificar y demostrar las cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
2. Identificar y evaluar las fallas estáticas y dinámicas de los movimientos funcionales.
3. Identificar y describir los temas comunes de los movimientos funcionales.
4. Implementar correcciones adecuadas al movimiento utilizando indicaciones verbales, visuales y táctiles.
5. Comunicar de manera efectiva los puntos clave del rendimiento de movimientos funcionales a individuos y grupos.
6. Demostrar la presencia, la actitud y las habilidades de manejo de grupos adecuadas.
7. Diseñar y evaluar la efectividad de un programa.
8. Evaluar el nivel actual de fitness y capacidad atlética de un individuo, y aplicar el escalamiento adecuado.
9. Comprender e implementar los componentes clave de una clase efectiva.
10. Identificar y discutir las estrategias nutricionales efectivas para educación, implementación, cumplimiento y mantenimiento.

CRONOGRAMA

DÍA 1

9:00	-	9:20	Observaciones iniciales y presentaciones
9:20	-	10:00	Charla metodológica
10:00	-	11:15	Desarrollo del coaching
11:15	-	12:00	Charla metodológica
12:00	-	1:00	Almuerzo
1:00	-	2:20	Desarrollo del coaching
2:20	-	3:40	Sesión de entrenamiento y desarrollo del coaching
3:40	-	5:00	Desarrollo del coaching
5:00	-	5:15	Observaciones finales

DÍA 2

9:00	-	9:05	Observaciones iniciales
9:05	-	9:25	Práctica de la metodología
9:25	-	10:40	Desarrollo del coaching
10:40	-	11:40	Charla metodológica
11:40	-	12:40	Almuerzo
12:40	-	2:05	Desarrollo del coaching
2:05	-	3:10	Charla metodológica
3:10	-	3:50	Charla metodológica
3:50	-	4:50	Sesión de entrenamiento y práctica de la metodología
4:50	-	5:00	Práctica de la metodología
5:00	-	5:05	Observaciones finales

CRONOGRAMA CON TRADUCCIÓN DISPONIBLE

DÍA 1

9:00	-	9:20	Observaciones iniciales y presentaciones
9:20	-	10:05	Charla metodológica
10:05	-	11:20	Desarrollo del coaching
11:20	-	12:10	Charla metodológica
12:10	-	1:10	Almuerzo
1:10	-	2:30	Desarrollo del coaching
2:30	-	3:50	Sesión de entrenamiento y desarrollo del coaching
3:50	-	5:15	Desarrollo del coaching
5:15	-	5:30	Observaciones finales

DÍA 2

9:00	-	9:05	Observaciones iniciales
9:05	-	9:25	Práctica de la metodología
9:25	-	10:40	Desarrollo del coaching
10:40	-	11:45	Charla metodológica
11:45	-	12:45	Almuerzo
12:45	-	2:05	Desarrollo del coaching
2:05	-	3:15	Charla metodológica
3:15	-	4:00	Charla metodológica
4:00	-	5:00	Sesión de entrenamiento y práctica de la metodología
5:00	-	5:15	Práctica de la metodología
5:15	-	5:25	Observaciones finales

DESCRIPCIÓN DEL CONTENIDO DEL SEMINARIO

El Curso Nivel 2 es un curso de dos días compuesto por tres segmentos:

- Charlas metodológicas
- Prácticas de desarrollo del coaching
- Sesiones de entrenamiento y demostraciones

A continuación, se describen los detalles con respecto a estos componentes y el tiempo total asignado a cada uno. Es un curso de dos días (de 9:00 a. m. a 5:15 p. m., aproximadamente) con una cantidad total de 13,2 horas de contenido.

1. CHARLAS METODOLÓGICAS

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Descripción del curso y presentación	0,3	2 %
Fundamentos del entrenamiento efectivo <ul style="list-style-type: none"> • Seis criterios para el desarrollo del entrenamiento efectivo 	0,5	4 %
Temas comunes del movimiento para movimientos funcionales <ul style="list-style-type: none"> • Revisar los temas en común para la mayoría de los movimientos • Aprender a identificar y evaluar esos temas • Comprender cómo los temas respaldan los beneficios de seguridad y rendimiento 	0,7	6 %
Estructura de la clase y planificación del estudio <ul style="list-style-type: none"> • Identificar los componentes de una clase efectiva • Planificar una clase efectiva • Revisar las buenas prácticas para la ejecución de una clase efectiva con un plan de estudio 	0,7	6 %
Diseño y escalamiento del programa <ul style="list-style-type: none"> • Analizar la programación para lograr la efectividad • Revisar cómo aplicar efectivamente la varianza en la programación de CrossFit • Comprender las consideraciones para el escalamiento de una población diversa de clientes 	1,0	7 %
Nutrición <ul style="list-style-type: none"> • Identificar estrategias adecuadas para el cumplimiento • Comprender cómo aplicar las estrategias de cumplimiento adecuadas • Monitorear el mantenimiento de estrategias exitosas 	1,0	7 %
TOTAL DE CHARLAS METODOLÓGICAS	4,2 horas	32 %

Descripción del contenido del seminario, continuado

2. PRÁCTICAS DE DESARROLLO DEL COACHING

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Enseñar y ver prácticas <ul style="list-style-type: none"> • Evaluar y aplicar estrategias de enseñanza de manera efectiva • Identificar movimientos fallidos 	1,2	9 %
Práctica de ver y corregir <ul style="list-style-type: none"> • Identificar y evaluar movimientos fallidos • Evaluar fallas y aplicar indicaciones verbales, visuales y táctiles efectivas para mejorar el movimiento 	1,2	9 %
Demostración: Desarrollo del coaching uno a uno <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar criterios de entrenamiento efectivos con un individuo • Recibir evaluaciones y retroalimentación sobre el coaching 	1,3	10 %
Demostración: Desarrollo del coaching grupal <ul style="list-style-type: none"> • Aplicar criterios de entrenamiento efectivos a pequeños grupos • Recibir evaluaciones y retroalimentación sobre el coaching 	2,6	20 %
TOTAL DE PRÁCTICAS DE DESARROLLO DEL COACHING	6,3 horas	48 %

3. SESIONES DE ENTRENAMIENTOS Y DEMOSTRACIONES

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Entrenamiento. Día uno <ul style="list-style-type: none"> • Entrenar efectivamente a otros atletas bajo carga • Evaluar y aplicar escalamiento y entrenamiento de umbral 	1,2	9 %
Entrenamiento. Día dos <ul style="list-style-type: none"> • Participar en un ejemplo de una clase efectiva • Evaluar los componentes de la clase • Discutir las buenas prácticas para una clase efectiva 	1,2	9 %
Demostración de entrenamiento <ul style="list-style-type: none"> • Observar la demostración de la aplicación efectiva de los criterios para un entrenamiento efectivo 	0,3	2 %
TOTAL DE ENTRENAMIENTOS Y DEMOSTRACIONES	2,7 horas	20 %

4. TOTALES DE CONTENIDO

COMPONENTE	HORAS	PORCENTAJE DEL CURSO
Charlas metodológicas	4,2	32 %
Prácticas de desarrollo del coaching	6,3	48 %
Sesiones de entrenamiento y demostraciones	2,7	20 %
HORAS DE CONTACTO TOTALES	13,2 horas	100 %

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al terminar el día uno, los participantes podrán:

1. Identificar y demostrar las cualidades esenciales de un entrenador efectivo.
2. Identificar y evaluar las fallas estáticas y dinámicas de los movimientos funcionales.
3. Identificar y describir los temas comunes de los movimientos funcionales.
4. Implementar correcciones adecuadas al movimiento utilizando indicaciones verbales, visuales y táctiles.
5. Comunicar de manera efectiva los puntos clave del rendimiento de movimientos funcionales a individuos y grupos.

FUNDAMENTOS DEL ENTRENAMIENTO EFECTIVO

Mientras el Curso con Certificado de Nivel 1 brinda una introducción a los movimientos funcionales y la metodología de CrossFit, el Curso Nivel 2 se enfoca en mejorar la habilidad de un entrenador para entrenar a otros.

La habilidad de un entrenador de entrenar a otros se basa en su capacidad en seis áreas diferentes:

- Enseñanza
- Observación
- Corrección
- Manejo de grupos
- Presencia y actitud
- Demostración

La profundidad y amplitud de la capacidad de un entrenador en cada área incide en la posibilidad de que los clientes mejoren su estado físico, pero también en el grado en el que los clientes lo hacen. La efectividad se puede evaluar al preguntar si los clientes optimizan su capacidad de trabajo a través de amplios dominios de tiempo y modalidad (es decir, si un cliente alcanza un estado lo más en forma y saludable posible). Un entrenador nuevo puede tener solo una capacidad rudimentaria en cada área y los clientes aún verán resultados debido a los beneficios inherentes a realizar constantemente diversos movimientos funcionales a alta intensidad. Un entrenador efectivo, por otro lado, tiene la habilidad de cuidar la salud y mejorar el rendimiento para un cliente más allá de lo que él o ella puedan hacer solos.

A pesar de que estas áreas se pueden describir y definir independientemente (debajo), hay una superposición natural entre ellos en un entorno de coaching en tiempo real. Una deficiencia en un área puede inhibir el éxito de un entrenador. Incluso una debilidad en un área relativa a las otras mitiga el alcance general del entrenador. Por ejemplo, un entrenador con abundante conocimiento y habilidad técnica (enseñando, observando y corrigiendo) aún tendrá dificultades para retener miembros si hay poca conexión personal con ellos (presencia y actitud).

Sin importar el nivel de competencia actual de un entrenador, un compromiso para mejorar cada área es el distintivo de un entrenador exitoso. Así como el atleta refina y mejora las mecánicas de movimiento, un entrenador debe perfeccionar las habilidades de coaching a lo largo de su carrera para alcanzar la excelencia. Eso es lo que desarrolla el virtuosismo en el coaching.

ENSEÑANZA

La habilidad de articular e indicar las mecánicas de cada movimiento, incluso la habilidad de enfocar en los puntos clave de rendimiento importantes antes de los más sutiles o matizados. También incluye la habilidad para cambiar las instrucciones a partir de las necesidades y las capacidades del atleta.

Para enseñar movimientos funcionales, un entrenador debe primero comprender qué define la mecánica adecuada y qué causa los malos movimientos. Un entrenador debe conocer las posiciones ideales, pero más frecuentemente el trabajo de un entrenador es enseñarles a los atletas a mejorar las malas posiciones y patrones de movimiento.

El conocimiento en áreas relativas al fitness

Más allá de la mecánica del movimiento, los entrenadores también pueden instruir a los clientes en otras áreas que pueden mejorar su aptitud física. Un mayor conocimiento en cualquier campo que se superponga con el fitness (como anatomía y fisiología, nutrición o incluso experiencia en un determinado deporte) puede colaborar en la enseñanza de un entrenador.

Fundamentos del entrenamiento efectivo, continuado

Cuanto más atléticamente avanzado el atleta, mayor la profundidad del conocimiento necesario del entrenador para producir ganancias en fitness adicionales. La investigación, la educación y la experiencia práctica continuas sobre el curso de un desarrollo profesional desarrolla una amplitud de conocimiento aplicable a cualquier atleta, desde principiantes a élite.

La enseñanza demanda no solo tener el conocimiento, sino también la habilidad para transmitirlo a otros. El conocimiento solo no hace de uno un profesor efectivo. La enseñanza exitosa depende de la habilidad del entrenador de transmitir con exactitud tanto conocimiento como sea posible a otros.

Comunicación efectiva

Para transmitir el conocimiento efectivamente, un profesor debe cambiar su estilo de comunicación para alcanzar la capacidad del estudiante, sin que importen sus antecedentes, su habilidad o su estilo de aprendizaje. Es por esto que los entrenadores trabajan mejor utilizando distintos medios de comunicación (por ejemplo, enseñanza visual y verbal) para ayudar al aprendizaje. La responsabilidad del entrenador cuando se rompe la comunicación con el atleta está implícita en el diálogo entre el entrenador y el atleta. Es responsabilidad del entrenador guiar y liderar al atleta, y es responsabilidad del atleta comprometerse con el proceso. Sin embargo, si el atleta está claramente frustrado con las instrucciones, el entrenador debe cambiar las estrategias o el estilo de comunicación hasta que el atleta tenga éxito.

Un entrenador también puede evaluar la efectividad de la enseñanza y la comunicación al determinar si el atleta cumple con las expectativas de rendimiento. Si nadie en un grupo se mueve al nivel que el entrenador espera, este debe reevaluar las instrucciones. No suele ser la culpa del atleta. Un buen profesor puede utilizar comunicación efectiva para evitar que ocurra un gran porcentaje de problemas. Por ejemplo, suele ser efectivo al dividir movimientos complejos en una progresión o pasos de enseñanza lógicos que permitan que el atleta practique piezas que naturalmente se construyen una sobre otra. Un profesor que le muestra a un atleta un clean (cargada) con barra, la describe completamente y luego le pide a la clase que la replique, puede esperar que pocos (acaso alguno) iguale las instrucciones. En cambio, usando una progresión, como la que se demostró para la cargada con la pelota medicinal en el Curso Nivel 1, hará que más atletas demuestren la mecánica total rápidamente. Estas progresiones suelen poder ayudar al entrenador a enfocarse en ver determinadas fallas también.

Enseñar tanto como sea necesario suele implicar que el profesor debe reducir y simplificar su cuerpo de conocimiento a uno o dos puntos principales en ese momento para ese atleta en particular. Ante el rápido movimiento humano, el cambio suele estar obstaculizado por explicaciones largas y detalladas cuando instrucciones simples y generales con más digeribles. Esto no significa que el conocimiento de un entrenador del sistema deba ser simple; es la explicación la que debe serlo. Un entrenador puede preguntarse a sí mismo: ¿Cuál es la única cosa que este atleta necesita ahora? La respuesta cambiará a medida que se progresa.

OBSERVACIÓN

La habilidad de distinguir mecánicas de movimiento buenas de malas e identificar tanto fallas graves como sutiles, independientemente de si el atleta se encuentra en movimiento o estático.

Un entrenador que puede evaluar efectivamente las posiciones mecánicas como sólidas o poco sólidas durante el movimiento tiene la capacidad de observar. Observar es el primer paso necesario para que un entrenador provoque el cambio en las mecánicas de un cliente, pero descansa en la capacidad de uno de enseñar (conocimiento). Los entrenadores primero deben conocer las posiciones para aprovechar mejor la mecánica, así como el efecto de variar la antropometría en estas posiciones. Si un entrenador no sabe qué mirar, no verá los problemas corregibles.

Fundamentos del entrenamiento efectivo, continuado

Fallas estáticas

El entrenador también debe utilizar habilidades de reconocimiento visual durante la repetición, ya sea que el atleta se encuentre estático o dinámico. Las posiciones estáticas son los puntos en los cuales el atleta no se mueve, ni siquiera brevemente. Las posiciones estáticas suelen ocurrir cerca de los rangos de movimiento finales (ya sea al comienzo, al recibir o al finalizar posiciones) o cuando hay una breve pausa o una reducción de velocidad, generalmente a causa de un cambio de dirección. Las posiciones estáticas incluyen la posición inicial para un deadlift o la parte inferior de una squat, por ejemplo. Identificar correctamente las fallas es más fácil en posiciones estáticas porque estas posiciones le dan al entrenador más tiempo para evaluar.

Fallas dinámicas

Las posiciones dinámicas encuentran al atleta moviéndose entre posiciones estáticas, por lo general a alta velocidad. Ejemplos de fallas vistas en movimientos dinámicos incluyen: no alcanzar la extensión completa de caderas en el drive de una cargada, presionar antes en un push press o iniciar la squat con las rodillas. Estas fallas dinámicas son más difíciles de identificar debido al poco tiempo para evaluar. El entrenador también debe saber cuándo y cómo ver las fallas durante el movimiento. Por ejemplo, un entrenador necesita ver que el atleta tiene el peso en los talones durante el drive de un push jerk, pero también está evaluando la relación entre tronco y el fémur para la extensión de caderas, la trayectoria de la barra en relación con el plano frontal y muchas más relaciones. Por lo general, una vista de perfil del atleta (compensada en alrededor de 45 grados) es la vista más útil para evaluar la mecánica del atleta, pero los entrenadores no se deben limitar a utilizar solo esta vista.

La dificultad para ver las fallas dinámicas aumenta si sucede lo siguiente:

1. El atleta se mueve más rápido.
2. Las fallas se vuelven más sutiles.

Los años de experiencia ayudan a un entrenador a entrenar efectivamente a atletas de cualquier nivel. Los nuevos entrenadores pueden utilizar algunos métodos para desarrollar su habilidad para ver fallas, particularmente fallas dinámicas. Un método es estudiar filmaciones. Disminuir la velocidad del movimiento a una serie de cuadros estáticos. Un entrenador puede elegir filmar a sus propios atletas o simplemente mirar los videos disponibles en internet. Volver a ver los videos en tiempo real después de observar el movimiento en series estáticas puede ayudar a reducir la diferencia entre observar posiciones estáticas y dinámicas. Otra estrategia para los nuevos entrenadores es sondear metódicamente en busca de una falla a la vez. Por ejemplo, al enseñarle a los atletas el push jerk, el entrenador puede elegir mirar solo la extensión de caderas durante las primeras repeticiones. Luego, el entrenador puede elegir mirar y ver si los atletas hacen el drive desde sus talones. Con el tiempo, los entrenadores pueden observar varias fallas al mismo tiempo (por ejemplo, falta de extensión de cadera o no tener el peso en los talones), pero inicialmente, tratar de ver todo suele dar como resultado no ver nada. De manera similar, los entrenadores más nuevos por lo general tienen más éxito al ver un atleta a la vez por repetición en lugar de escanear a varios atletas con todas las repeticiones.

CORRECCIÓN

La habilidad de facilitar mejores mecánicas para un atleta utilizando indicaciones visuales, verbales o táctiles. Esto incluye la habilidad de priorizar (triaje) las fallas en orden de importancia, que requiere una comprensión de la manera en que múltiples fallas se relacionan entre sí.

La habilidad de un entrenador de facilitar mecánicas mejoradas depende de la capacidad de enseñar y ver. La enseñanza refleja el conocimiento de un entrenador de las mecánicas adecuadas, la visión refleja la habilidad del entrenador de distinguir estas posiciones en tiempo real. Si la capacidad está limitada en alguna, se entiende que la capacidad del entrenador para corregir también será débil.

Fundamentos del entrenamiento efectivo, continuado

La corrección de mecánicas da como resultado en ambos un mejor rendimiento y un menor riesgo de lesiones. Un entrenador puede esperar corregir la mecánica de un atleta por siempre; las mecánicas se pueden afinar indefinidamente para crear posiciones aún más eficientes según el atleta progresa. Los entrenadores de CrossFit deben esmerarse por lograr mecánicas excelentes en sus clientes y evitar conformarse con que los movimientos estén "bien". Esto significa que un entrenador debe poder corregir tanto las desviaciones graves como leves en atletas de todos los niveles. Deben establecer un estándar alto para un buen movimiento y ser implacables en la búsqueda constante de la mejora.

La corrección depende de la habilidad del entrenador de hacer lo siguiente:

1. Utilizar indicaciones acertadas.
2. Conocer múltiples formas de corregir cada falla.
3. Realizar triaje de los movimientos defectuosos.
4. Equilibrar la crítica con los elogios.

Indicaciones

Cualquier indicación que mejore las mecánicas de movimiento es acertada y, por lo tanto, se considera una buena indicación. No existen fórmulas, formatos o reglas para seguir indicaciones, y su valor se basa en el resultado. La función principal de una indicación es ayudar al atleta a ejecutar mecánicas perfectas, no describir perfectamente la mecánica del movimiento. Por ejemplo, uno puede decir "peso en los talones" para ayudar a una persona a llevar el peso hacia atrás y conseguir mejor presión en el pie (en lugar de en los dedos de los pies). Por lo general, dar indicaciones cortas, específicas y ejecutables tiende a tener una mayor tasa de éxito. Las indicaciones cortas, específicas y ejecutables son útiles porque el entrenador le da al atleta una sola tarea a completar. Un ejemplo de este tipo de indicación es "llevar rodillas hacia afuera". Es corta (cuatro palabras), específica para una parte del cuerpo (rodillas) y también indica acción o dirección (afuera). Es fácil para el atleta responder a indicaciones como esta, incluso cuando está realizando un movimiento complicado.

Es posible que un entrenador confunda dar indicaciones con identificar fallas. Por ejemplo, señalar la falla presente ("sus rodillas están cediendo hacia adentro"), no le dice al atleta cómo solucionarlo. Un atleta experimentado puede dar el salto de oír la identificación de la falla a arreglarla, pero esta traducción de la identificación de la falla a la indicación específica es en última instancia responsabilidad del entrenador.

Los entrenadores pueden utilizar más lenguaje técnico en sus indicaciones (por ejemplo: "está perdiendo su zona media"), lo que asume que el atleta tiene un conocimiento importante sobre fitness. Mientras este tipo de lenguaje puede parecer más técnico (y tal vez represente un intento de sonar más inteligente), es cuanto mucho una vaga indicación verbal. Las indicaciones deben ser en un lenguaje simple que cualquier persona pueda comprender fácilmente. Es mejor evitar el lenguaje no específico en las indicaciones. Cosas como "¡apretar!" o "¡pecho!" pueden no significar nada para el atleta, especialmente en la ausencia de instrucciones sobre cómo "apretar" o a dónde y cómo mover el pecho.

Un proceso básico de tres pasos para desarrollar indicaciones cortas, específicas y ejecutables es el siguiente:

1. Identificar la falla
2. Identificar lo que está fuera de lugar (ser específico: nombrar la parte del cuerpo)
3. Dar direcciones a esa parte del cuerpo.

Como se dijo antes, "llevar rodillas hacia afuera" es una indicación corta, específica y ejecutable.

Sin embargo, incluso con una indicación corta, específica y ejecutable, no hay garantías de que el movimiento del atleta mejore. El entrenador debe utilizar varias indicaciones hasta que la falla se resuelva. Hay casos en los que una indicación que es efectiva para un atleta no lo es para otro, y en otros casos, incluso una buena indicación puede dar como resultado un mal movimiento. "Llevar el peso a los talones" es una indicación corta, específica y ejecutable que suele dar como

Fundamentos del entrenamiento efectivo, continuado

resultado que el atleta mantenga sus talones abajo. Sin embargo, algunos atletas interpretan esta indicación como que deben llevar el peso exclusivamente a los talones y se caen para atrás o pierden el equilibrio. Esto no significa que la indicación fuera mala o que el entrenador estuviese equivocado, significa que debe intentar con una indicación alternativa.

Un entrenador no se debe limitar a una determinada serie de indicaciones para una falla específica y debe continuar utilizando diferentes indicaciones hasta que el movimiento mejore. Con el tiempo, el entrenador desarrolla estrategias de corrección, construyendo un banco de opciones para cada falla. Estas estrategias de corrección deben incluir indicaciones verbales (hablar), visuales (mostrar), y táctiles (tocar). Todas se pueden emplear para solucionar la misma falla, pero pueden ser interpretadas de diferente manera entre los atletas. Las indicaciones verbales le dan al atleta instrucciones específicas, las indicaciones visuales crean imágenes contrastantes entre las posiciones actuales y las deseadas y las indicaciones táctiles utilizan objetivos físicos para enfocarse en la mecánica adecuada. Cuanto mayor sea la cantidad de estrategias que un entrenador puede emplear para cualquier falla, es más posible que tenga éxito al corregir la falla.

Triage de las fallas

Determinar qué falla corregir puede ser un desafío, ya que varias fallas suelen ocurrir en simultáneo. Idealmente, cada falla se debería abordar simultáneamente, pero esto no es realista en la práctica. Es mejor que el entrenador realice el triaje de las fallas. El término "traje" generalmente se utiliza en medicina para asignar la urgencia de quienes necesitan atención médica. Realizar el triaje al enseñar movimientos significa asignar urgencia a las múltiples fallas presentes, de la más a la menos importante. Se les asigna mayor importancia a las fallas que tengan el mayor riesgo de lesiones (y, por lo tanto, también el mayor potencial de limitar el rendimiento). En un entorno cargado, hay muchos casos en los cuales la falla a abordar primero sería la pérdida de la columna neutral, por lo general en flexión. Sin embargo, una curvatura lumbar flexionada en profundidad en un air squat es menos preocupante que la misma posición en una back squat cargada. Este atleta necesita continuar realizando el air squat a profundidad completa, luchando por una zona media neutra, todo mientras mantiene el rango de movimiento necesario para la vida. Es precisamente la práctica del movimiento, incluso con una mecánica menos que ideal, lo que eventualmente le permitirá obtener posiciones que pueden ser cargadas. En este ejemplo, se le dio más prioridad a completar el rango completo de movimiento que a la estabilización de la zona media. El orden se basa en la gravedad de la desviación del ideal y la capacidad del atleta en relación con la tarea; no hay un único orden de fallas que se pueda utilizar para todos los atletas en todas las aplicaciones.

El foco del entrenador se debe adaptar a la falla que este decida arreglar primero. Debe ignorar selectivamente las otras fallas presentes. Una vez que la falla se arregle o se mitigue al menos a un grado en el que deja de ser la más importante, el entrenador puede pasar al siguiente problema.

Luego de decidir qué fallas abordar, el entrenador debe conocer cómo las diversas fallas se relacionan. Un entrenador puede dar indicaciones a una parte del cuerpo diferente a la que está tratando de arreglar debido a la interrelación de la mecánica del movimiento. Supongamos que un atleta realiza un air squat con las siguientes fallas: peso hacia adelante, rodillas cediendo y espalda redondeada. El entrenador debe considerar: ¿Las rodillas cediendo hacen que se arquee la espalda? ¿La espalda arqueada hace que el peso se vaya para adelante? Tal vez el entrenador elige corregir primero la posición de la espalda, pero en realidad le indica al atleta: "Lleve las rodillas hacia afuera". Hay casos en los que darle más lugar a la pelvis ayuda a crear una posición de columna neutral.

Evaluar la efectividad de la indicación y dar retroalimentación

Después de que el entrenador da una indicación, debe quedarse con el atleta durante al menos otra repetición para evaluar el resultado. Sea cual sea la respuesta del atleta, el entrenador debe darle retroalimentación. Un entrenador debe hacerle saber al atleta si el movimiento estaba igual, mejor o peor. Si el movimiento mejora, el entrenador debe reconocerlo, tal vez con un "así está mejor" o "buena corrección". Eso ayuda a que el atleta desarrolle la conciencia kinestésica de la posición adecuada. En algunos casos, un atleta puede mejorar el movimiento, pero no en el grado deseado. Motivar a

Fundamentos del entrenamiento efectivo, continuado

estos atletas para simplemente dar más en la misma dirección suele ser una estrategia sólida (por ejemplo: "¡Así está bien, pero incluso más abajo!"). Si el movimiento no ha cambiado, esto se puede abordar simplemente al decir "todavía falta" o "volveré luego", por ejemplo. No se le debe repetir varias veces una indicación no exitosa al mismo atleta. En su lugar, el entrenador debe encontrar una nueva indicación. Si el movimiento cambia para peor, el entrenador también debe reconocerlo inmediatamente y detenerlo o revertirlo (por ejemplo, "para el otro lado").

No quedarse para evaluar la efectividad de una indicación y darle retroalimentación al atleta es casi lo mismo que no darle ninguna indicación. Si un entrenador le indica a un atleta que haga algo y se va antes de ver los resultados, se puede perder si la indicación no dio resultado o si incluso cambió para peor. El atleta no tiene idea si sus esfuerzos han dado como resultado una mejora. Toda la retroalimentación, positiva o negativa, se relaciona con el desarrollo de una mejor conciencia kinestésica del atleta. La precisión en la elección de las palabras es fundamental. El uso de "bueno" o "mejor" se debe reservar para mecánicas realmente sólidas o mejoradas y no como un relleno.

A través del proceso de dar indicaciones, un entrenador debe estar atento a cuándo halagar un esfuerzo (sin importar el cambio) si es necesario. Hay casos en los que no ocurren cambios o hay cambios muy leves en una sesión. Celebrar el esfuerzo reconoce el trabajo duro realizado ese día y ayuda al cliente a mantenerse deseoso de continuar con trabajando de ese modo. Un entrenador solo necesita ser claro y halagar el esfuerzo en lugar de un movimiento que aún se necesita mejorar.

MANEJO DE GRUPOS

La habilidad para organizar y administrar, tanto a nivel micro (dentro de la clase) como a nivel macro (el gimnasio como un todo). Esto incluye administrar bien el tiempo; organizar el espacio, el equipamiento y los participantes para un flujo y experiencia óptimos; planificar con anticipación; etc.

El manejo de grupos no solo se trata de organizar cuestiones logísticas de una clase para que los clientes tengan suficiente espacio, tiempo y equipamiento para completar la sesión de entrenamiento. Se trata de gestionar de manera óptima estas variables para poder dar las mejores instrucciones posibles (ver "Componentes de una clase efectiva"). Una planificación pobre de cualquier aspecto de una clase, por ejemplo, la cantidad de tiempo que se pase en determinadas partes, cómo se coloca el equipamiento y cuánto tiempo se le dedica a cada participante, puede afectar a la calidad de la experiencia.

Adherirse al horario

En su nivel más básico, el manejo efectivo de grupos implica adherirse a los horarios publicados. Los clientes planifican sus programas alrededor de estos horarios publicados y no se debe asumir que tienen más tiempo o flexibilidad. Adherirse a los horarios publicados implica tanto comenzar como finalizar a tiempo. Pasarse de horario es tan inaceptable como comenzar tarde. Por lo general se termina tarde cuando un entrenador no planifica con anterioridad y piensa todo el programa de la clase. Adherirse al horario también incluye el horario dentro de cada clase. Seguir un modelo simple cada clase (como una introducción, calentamiento, entrenamiento y después del entrenamiento) ayuda a asegurarse de que el tiempo necesario se destine a cada parte (ver "Componentes de una clase efectiva"). El entrenador también puede considerar el nivel de experiencia de la clase para determinar qué partes requieren más o menos tiempo durante las indicaciones.

Espacio y disposición del equipamiento

El manejo de grupos también incluye variables como disposición del espacio y disponibilidad del equipo. La disposición debe contar con zonas de protección alrededor de cualquier equipo en uso y también se debe tener en cuenta cuando los atletas se tienen que mover a diferentes zonas del gimnasio durante el entrenamiento. El tamaño de la clase dicta qué ejercicios son realistas para el equipamiento y el espacio dados. Incluso en casos en los que ninguno está limitado, un entrenador efectivo debe tener alternativas predeterminadas para cualquier entrenamiento si aparece una mayor cantidad de participantes inesperadamente.

Fundamentos del entrenamiento efectivo, continuado

El manejo de grupo habla de la habilidad del entrenador para reducir el tiempo de preparación y la configuración logística durante una clase a fin de maximizar la cantidad de tiempo de enseñanza y movimiento. Esto significa que el entrenador planifica con anterioridad y tal vez preinstala un entrenamiento complicado con varias piezas de equipamiento o pesas. Gastar varios o más minutos clasificando equipamiento le quita al entrenador tiempo para enseñar, mejorar y afinar movimientos.

Planificar cómo y qué enseñar

El tiempo que se usa para dar indicaciones también puede reducir el tiempo de práctica del cliente. Un entrenador debe planificar cómo y qué enseñar para maximizar el tiempo en movimiento del cliente. Tener suficiente tiempo de práctica durante todas las clases es necesario tanto para el entrenador como para el cliente. Menos tiempo de práctica le da al entrenador menos tiempo para observar e indicar mecánicas de movimiento, al igual que menos tiempo a los clientes para trabajar en una forma mejorada de sus movimientos. El cambio en las mecánicas proviene de las indicaciones continuas a lo largo de muchas repeticiones.

Durante todas las clases, el entrenador también debe gestionar la atención dada a cada participante. Cada estudiante debe sentir que ha recibido suficiente atención. Mientras algunos clientes necesitan más tiempo que otros, incluso quienes se mueven bien con algunas ineficiencias sutiles deben ser guiados, alentados a trabajar con más velocidad o más cargas o halagados por sus sólidos rendimientos. La atención aún los beneficia. Una herramienta útil para que cada cliente reciba suficiente atención de manera individual es mantener al grupo en la cadencia del entrenador para todas las repeticiones durante el calentamiento o el trabajo de habilidades. Controlar cuando el grupo se mueve asegura que todos hagan la misma cantidad de repeticiones. También le permite al entrenador observar sistemática y selectivamente a los individuos y a los aspectos específicos de sus movimientos.

El tamaño de la clase afecta a la cantidad de tiempo que un entrenador puede pasar con cada persona, pero el tamaño de la clase no debe ser mayor a la capacidad del entrenador. Las demandas de las clases grandes suelen convertir a los entrenadores en pastores de multitudes, cronometradores y animadores que tienen poco tiempo para corregir fallas de movimientos individuales. Los nuevos entrenadores (aquellos con menos de dos años de experiencia) raramente pueden encontrar el éxito al encontrarse con clases de más de 10 participantes. En su artículo "Escalamiento de entrenamiento profesional", el fundador de CrossFit Greg Glassman explicó que, después de años de entrenamiento personal uno a uno, enseñó a grupos de dos, eventualmente a grupos de tres y así, sus clases continuaron creciendo hasta que esto dio como resultado una "perceptible reducción en la atención" prestada a cada miembro que pagaba.

Independientemente de la experiencia, los entrenadores deberían realizar una evaluación honesta del tiempo y la atención que se le da a cada cliente luego de cada sesión de entrenamiento. ¿Realizó una evaluación de las debilidades de cada atleta? ¿Realizó un cambio de movimiento real en esa sesión? Si la respuesta a alguna de esas preguntas es no, la sesión posiblemente fue demasiado grande para el entrenador. La meta es la de maximizar la efectividad e influencia del entrenador.

PRESENCIA Y ACTITUD

La habilidad de crear un entorno de aprendizaje positivo y atractivo, que muestre empatía para los atletas y cree conexión.

"Presencia y actitud" se refiere a la habilidad del entrenador para crear una atmósfera positiva y desarrollar una conexión con cada cliente. A pesar de ser más subjetiva que las otras cinco áreas del entrenamiento efectivo, desarrollar una presencia y actitud positivas es igualmente si no más importante.

Fundamentos del entrenamiento efectivo, continuado

Conocer a sus clientes

Un entrenador efectivo reconoce que cada persona tiene diferentes habilidades, inseguridades, necesidades y objetivos. También tienen la conciencia y las habilidades interpersonales para responder en consecuencia. El entrenador reconoce que los individuos responden de manera diferente a las instrucciones y a las críticas y hace de eso su responsabilidad para determinar cómo relacionarse y motivar mejor a cada individuo sin importar sus antecedentes o habilidades.

Un entrenador debe ser consciente de si cada cliente está interesado en cada clase. Las necesidades de un cliente pueden cambiar con los días y las demandas de la vida externa. El entrenador debe saber qué está sucediendo con la mayor parte del grupo la mayor parte del tiempo, y esto va más allá de la mecánica de los movimientos. Incluye asuntos tales como quién se está teniendo problemas ese día debido a presiones externas o estrés, quién tiene mucha energía, quién está distante o molesto, quién es nuevo en el gimnasio, etc. Todos estos factores pueden afectar el grado en el cual los atletas pueden rendir en relación con su capacidad normal. Los entrenadores efectivos saben estas cosas porque interactúan habitualmente con sus clientes e invierten en sus relaciones con ellos.

Un rasgo común de los entrenadores con una presencia y actitud positivas es que ellos realmente se preocupan por el éxito de sus clientes. Esta preocupación significa más para los clientes que el conocimiento del entrenador. Muchos clientes tienen poco interés en los aspectos técnicos del entrenamiento. Sus intereses suelen estar en profesiones y hobbies no relacionados y están en el gimnasio para mejorar su calidad de vida. Los mecanismos de su éxito en el gimnasio son mucho menos importantes para ellos que los resultados y el éxito en sí mismo. Además de ver los resultados, los clientes saben si se sienten bienvenidos y cuidados, respetados, inspirados y motivados. Pueden sentir si el entrenador tiene las mejores intenciones dentro suyo.

Ser auténtico

Una presencia y actitud positivas no se puede simular, viene de una sincera pasión por el servicio. Puede tomar muchas formas a partir de la personalidad y las habilidades interpersonales del entrenador. Los entrenadores no deben interpretar esto como un único rasgo, como ser ruidoso, divertido o jovial. Se les recomienda ser auténticos. Hay lugar para que cualquier tipo de personalidad tenga éxito si el entrenador combina un interés auténtico con conciencia de sus limitaciones y reconoce el efecto que puede tener sobre los clientes. Esto puede motivarlo a convertirse en una mejor versión de sí mismo. Un entrenador puede establecer metas personales para compensar las deficiencias percibidas. Por ejemplo, un entrenador que se percibe como reservado puede hacer un esfuerzo para llegar temprano a la clase para darle la bienvenida y saludar a cada miembro.

En especial, los entrenadores nuevos pueden ser tímidos o estar nerviosos frente a un grupo y esto puede afectar su presencia y actitud. Pequeños cambios mecánicos, tales como el contacto visual, lenguaje corporal abierto y sonreír, pueden hacer mucho para poner al entrenador en el buen camino. Los entrenadores pueden hacerles preguntas simples a los clientes sobre bienestar y luego realmente escuchar y seguir sus respuestas. Hay habilidades interpersonales básicas en las que los entrenadores pueden confiar inicialmente o hasta que se sientan más cómodos y conectados con sus clientes.

DEMOSTRACIÓN

La habilidad para proporcionarles a los atletas un ejemplo visual exacto del movimiento en cuestión. Un entrenador puede hacer esto al demostrar por sí mismo el ejemplo o al elegir a otro atleta para dar el ejemplo. Esto requiere de una conciencia marcada de las mecánicas de movimiento de sí mismo. También incluye el concepto de liderar con el ejemplo, un entrenador debe seguir su propio ejemplo y ser una inspiración para los clientes.

Ofrecer una ayuda visual

La demostración es una herramienta visual potente para ayudar a las instrucciones del entrenador. Lo que no significa, necesariamente, que un entrenador deba moverse perfectamente, sino que debe poder utilizar la demostración para

Fundamentos del entrenamiento efectivo, continuado

enriquecer su coaching. Puede hacerlo para demostrar los puntos claves de rendimiento o los estándares del rango de movimiento o explicar las correcciones de los movimientos.

Utilizar demostraciones refleja el conocimiento del entrenador de movimientos sólidos: Cada entrenador debe comprender su propio movimiento lo suficientemente bien para utilizarlo como herramienta de enseñanza. Esto requiere que el entrenador ajuste sus demostraciones al grupo y sus necesidades. Como la enseñanza, la demostración se debe hacer más simple y obvia que realista y sutil para satisfacer las necesidades de los aprendices. En los casos en los cuales las mecánicas del entrenador estén limitadas, es perfectamente aceptable utilizar a otros para la demostración. Los entrenadores que tienen la capacidad de diferenciar buenos patrones de movimiento rápidamente no tienen problemas para encontrar un sustituto efectivo.

Demostrar credibilidad

La demostración también permite que un entrenador demuestre a otros que adhiere al programa que se recomienda y se cierne a los mismos estándares y valores esperados de los clientes. La demostración refleja la credibilidad del entrenador. Liderar con el ejemplo tiene una gran influencia sobre la cultura creada en el gimnasio del entrenador. Un entrenador puede preguntar: ¿Cómo hago para que mis clientes se preocupen sobre la técnica? ¿Para que se esfuercen más? ¿Para que adhieran a los estándares de ejercicio? ¿Para tratar a otros con respeto? Muchas respuestas se pueden dar al examinar la propia actitud y acciones del entrenador. El entrenador debe trabajar para mejorar la técnica, utilizar alta intensidad, seguir la misma programación, seguir los estándares de rango de movimiento, contar las repeticiones correctamente, apoyar y alentar a otros, etc.

Esto significa que un entrenador puede utilizar sus propias experiencias de primera mano con estrategias de dieta, programas de entrenamiento, escenarios de competencia, entre otros, para responder a las preguntas de los clientes y ayudarlos a alcanzar sus objetivos. El conocimiento y los consejos se pueden ofrecer mejor cuando son el resultado de la experiencia. La utilizar experiencias de primera mano, el entrenador también funciona como una fuente de inspiración para otros.

Un entrenador está en una posición de liderazgo, y al liderar con el ejemplo tiene un efecto de goteo a todas las partes de la comunidad. El entrenador se convierte en el modelo o el estándar que todos los miembros desean imitar.

CONCLUSIÓN

Enseñar, observar, corregir, manejo de grupos, presencia y actitud, y demostración son las seis áreas que los entrenadores pueden utilizar para evaluar y desarrollar tanto a los entrenadores que trabajan para ellos como a sí mismos. Un entrenador efectivo debe tener capacidad en cada área, y la efectividad de un entrenador está limitada por la capacidad en cada una. Un entrenador profesional continúa desarrollando su capacidad en cada área a lo largo de toda su carrera. Esto es la búsqueda del virtuosismo en el coaching. "Hacer lo común extraordinariamente bien" no se aplica solo al movimiento, se puede aplicar a cualquier habilidad particular. Los entrenadores de CrossFit buscan la excelencia en todos los aspectos de su profesión, siempre intentando servirle mejor a quienes les han confiado su salud.

SESIONES PRÁCTICAS

Aproximadamente la mitad de curso transcurre en grupos pequeños que trabajan sobre drills de coaching en tiempo real. A pesar de que cada sesión tiene un formato y un enfoque levemente diferentes, el objetivo principal es brindarles a los participantes herramientas para evaluarse a sí mismos, así como estrategias para determinar dónde y cómo mejorar.

Cada práctica les brinda a los participantes preguntas para ayudarlos a organizar sus notas y evaluar de manera crítica su entrenamiento. La retroalimentación de los instructores debe ayudar a los participantes a contestar estas preguntas, pero la intención no es que los instructores den una evaluación completa de todas las áreas enumeradas. Los participantes deben tomarse un tiempo después de cada práctica para autoevaluar su coaching.

La retroalimentación de los instructores se enfoca en el factor (o factores) principales que actualmente limitan el coaching de un participante, así como las facetas del coaching del participante que son las más fuertes. Recomendamos que los participantes anoten la retroalimentación del instructor junto con cualquier retroalimentación dada a o por otros participantes que pueda resultar útil.

EJERCICIO PRÁCTICO 1. ENSEÑAR Y OBSERVAR FALLAS EN LOS MOVIMIENTOS

- El objetivo de esta sesión es practicar las habilidades básicas de enseñar y observar sin las otras demandas del coaching (por ejemplo, manejo de grupos).
- Estos drills están destinados a mejorar las técnicas de entrenamiento para entrenar a otros, pero no son tan efectivos como un estilo de coaching independiente. Una vez que se gana competencia con el ejercicio, el objetivo es integrar esa habilidad a un método de coaching completo.

EJEMPLO DE PLAN DE ENSEÑANZA

Movimiento	Air squat
Puntos clave de rendimiento	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener la columna neutral • Mantener el peso en los talones • Profundidad por debajo del paralelo • Corregir línea de acción (por ejemplo, las caderas se mueven hacia atrás y abajo) • Las rodillas siguen la línea de los pies
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Posición • Posición del cuerpo
Plan de preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Posición: "Coloque sus talones debajo de sus hombros y gire levemente los dedos de los pies hacia afuera". (Demostración) • Posición del cuerpo: "Cuando digo 'listo', apriete el vientre como si se preparara para recibir un puñetazo". (Demostración)
Plan de ejecución y POP	<ul style="list-style-type: none"> • Ejecución: "Cuando digo 'abajo', empuje sus nalgas hacia atrás y abajo hasta que el pliegue de la cadera esté por debajo de las rodillas". (Las instrucciones de ejecución cubren la línea de acción y los puntos clave de rendimiento profundos). (Demostración) • Columna neutral: "Mantenga su pecho y vientre apretados durante toda el squat". (Demostración) • Peso en los talones: "Mantener el peso sobre los talones". (Demostración) • Las rodillas atrás de los dedos de los pies: "Durante toda el squat, separe sus rodillas y ubíquelas sobre la parte superior de sus pies".

Ejercicio práctico 1. Enseñar y observar fallas en los movimientos, continuado

AUTOEVALUACIÓN

Habilidad para enseñar:	Debe mejorar	Satisfactoria
¿La información fue clara, exacta y relevante?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Las progresiones utilizadas fueron efectivas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Qué movimientos cree que le costaron más?		
¿Cuáles son los mayores inhibidores de su éxito?		
Habilidad para ver:	Debe mejorar	Satisfactoria
Fallas estáticas (por ejemplo, posición inicial, final)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fallas dinámicas (por ejemplo, extensión de caderas, inclinación hacia adelante)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Qué fallas estáticas le costaron identificar?		
¿Qué fallas dinámicas le costaron identificar?		
¿En qué movimientos cree que se perdió la mayoría de las faltas?		

TEMAS COMUNES DEL MOVIMIENTO PARA MOVIMIENTOS FUNCIONALES

INTRODUCCIÓN

Hay temas comunes del movimiento en todos los movimientos fundamentales, desde los nueve movimientos fundamentales en el Curso Nivel 1 a otros como el snatch (arranque), kipping pull-up (pull-up de impulso) y handstand push-up (flexiones de brazo parándose de manos). Estos temas de movimiento categorizan ampliamente posiciones similares y patrones de movimiento, ya sea que el atleta esté estático (comenzando, recibiendo o terminando posiciones) o dinámico (en movimiento entre posiciones estáticas).

Estos temas son:

- Estabilización de la zona media
- Movimiento desde la zona central del tronco a las extremidades
- Equilibrio sobre el plano frontal
- Recrutamiento de la cadena posterior
- Función de caderas sólida
- Hombros activos
- Rango completo de movimiento sobre una articulación
- Posición y/o agarre efectivos

Comprender estos temas y contextos en los cuales aplicarlos les dará a los entrenadores los principios generales para evaluar el movimiento. Hay posiciones o patrones de movimiento que no entran bien en estas categorías, así como movimientos que no demuestran todos los temas. Esta no pretende ser una lista exhaustiva. Es simplemente una herramienta de clasificación que se puede utilizar para ayudar al desarrollo del conjunto de habilidades de coaching.

Estos temas se ejemplifican cuando un atleta realiza un movimiento de forma correcta (es decir, adherirse a los puntos claves de rendimiento). Los temas de movimiento aumentan el potencial de rendimiento mejorado y minimizan el riesgo de lesiones. La mecánica sólida ayuda al rendimiento y a la gestión de riesgos al utilizar posiciones con la mejor mecánica y alineación muscular, brinda seguridad, eficacia y eficiencia simultáneamente.

ESTABILIZACIÓN DE LA ZONA MEDIA

Una "zona media" es un plano de simetría bilateral, pero se utiliza en CrossFit para referirse específicamente a la relación entre la columna (de la base de la cabeza a la parte superior de las caderas) y la pelvis durante el movimiento funcional. La zona media divide en tres a la columna y en dos a la pelvis cuando ambas se encuentran en su relación anatómica neutral. La estabilización implica que algo se ha hecho estable o "estático". La estabilización de la zona media se refiere a la capacidad del atleta de evitar el movimiento desde su posición de columna neutral y es sinónimo de fuerza en la zona central del tronco. Esta capacidad determina si el atleta puede mantener la curva en S natural de su columna con la pelvis cuando se encuentra en movimiento y/o con una carga. Algunas aplicaciones de elevación se basan en la postura de la zona media con alguna extensión pasada la neutral tanto en la región lumbar como en la torácica. De cualquier manera, esta postura se mantiene a lo largo del movimiento.

La estabilización de la columna es en gran parte lograda al comprometer los abdominales ("abs"), los músculos oblicuos internos y externos ("oblicuos") y el músculo erector de la columna ("erectores espinales" o simplemente "erectores"). Activar los abs ayuda a activar los erectores espinales y los oblicuos, juntos crean un cinturón de musculatura alrededor de las vértebras.

Temas comunes del movimiento para movimientos funcionales, continuado

El torso como una estructura rígida integrada

Esta posición neutral estática maximiza el rendimiento porque mover el torso como una estructura rígida integrada permite la transmisión de la fuerza entre las extremidades y el objeto que se levanta. En un push jerk, por ejemplo, las piernas y las caderas extienden la fuerza hacia arriba en el peso a través del torso. Una zona media débil no permite la transferencia óptima de la fuerza a la barra.

Al mantener la columna neutral, la orientación de las vértebras resulta en una distribución favorable de las fuerzas y reduce el riesgo de lesiones. Cuando es posible, es ideal tener la zona media en una orientación vertical debido a la alineación muscular y esquelética óptima para la distribución de fuerzas (por ejemplo, en una squat). Cuando el torso se mueve desde una orientación vertical, como en el deadlift, la demanda a la musculatura por mantener la columna neutral aumenta. Sin embargo, el movimiento del torso hacia adelante no aumenta el riesgo de lesiones si la estabilización de la zona media está presente. Cuando se pierde la estabilización de la zona media, aumenta la fuerza transversal que impacta en la columna. La columna humana es más susceptible de lesiones cuando se expone a fuerzas transversales (versus compresión). La fuerza transversal resultante intenta empujar una vértebra sobre otra mientras los músculos y ligamentos resisten esta pérdida de posicionamiento. Si los músculos y los ligamentos no están lo suficientemente fuertes, puede ocurrir una lesión en la columna.

Desviaciones desde la posición neutral

Las desviaciones desde la posición neutral pueden ocurrir en flexión (inclinarse hacia adelante desde la posición neutral) o en extensión (inclinarse hacia atrás desde la posición neutral). Recordemos que una función natural de los abdominales es flexionar la columna, por lo que una flexión espinal en sí misma no es necesariamente problemática (por ejemplo, levantarse de la cama) y es potencialmente beneficioso reducir el brazo de palanca (por ejemplo, holds (agarres) de gimnasia). De manera similar, los erectores extienden la columna. La extensión más allá de la posición neutral no es inherentemente peligrosa, pero puede serlo dependiendo del grado de desviación y de carga en el cuerpo.

La siguiente jerarquía de posiciones espinales está en orden ascendente de riesgo de lesión:

- Más segura: Estabilización de la zona media en una posición neutral.
- Más riesgosa: Una columna no neutral en una posición estática. Aunque es menos ideal que la estabilización de la zona media en una posición neutral, las posiciones estáticas (flexionadas o extendidas) evitan el movimiento de segmentos espinales individuales. Esto implica que ninguna vértebra individual soporte la mayor parte de la fuerza de levantamiento.
- Más riesgosa: Pérdida de una columna neutral durante el movimiento, específicamente al comenzar desde la posición neutral y moverse a una flexión espinal importante. Este es potencialmente la más propensa a lesiones, ya que hay movimiento de los segmentos espinales individuales y una o algunas vértebras soportan la mayor parte de la fuerza de levantamiento.

La lesión más común por la pérdida de la estabilización de la zona media ocurre cuando la columna lumbar (L1-L5) se flexiona bajo carga, lo que cambia la curvatura cóncava normal de la espalda baja a convexa. Por lo general, la flexión de la columna se ve con mayor flexión de cadera o cuando la zona media se resiste a la carga en la parte frontal del cuerpo, como en un deadlift.

Los atletas también se pueden desviar de la posición neutral al sobreextender o hiperextender la columna, lo que implica doblarse de manera significativa hacia atrás desde la posición neutral en un rango de movimiento que puede lesionar. Hay una diferencia entre la curvatura natural en S de la columna y una extensión exagerada de la columna. Colocar a atletas en una posición sobreextendida no aumenta los beneficios de una columna neutral y puede ponerlos en riesgo de lesiones.

La hiperextensión puede dar como resultado las mismas lesiones que una flexión excesiva (por ejemplo, hernia de disco o daños a las articulaciones facetarias). La hiperextensión por lo general ocurre con los atletas más flexibles y

Temas comunes del movimiento para movimientos funcionales, continuado

ocasionalmente con atletas más avanzados. La sobreextensión o la hiperextensión suele señalar una falta de compromiso de los abdominales y, por lo general, puede abordarse al indicarle a un atleta que apriete los abdominales. Se suele ver cuando un atleta hace un levantamiento sobre la cabeza.

MOVIMIENTO DESDE LA ZONA CENTRAL DEL TRONCO A LAS EXTREMIDADES

Los movimientos desde la zona central del tronco a las extremidades demuestran una secuencia de contracciones musculares que comienza con los músculos generadores de alta fuerza y de baja velocidad de la zona central del tronco (abdominales y erectores espinales) y las caderas y finaliza con los músculos generadores de poca fuerza y de alta velocidad de las extremidades (por ejemplo, bíceps, pantorrillas, flexores de la muñeca). El movimiento desde la zona central del tronco a las extremidades comienza al establecer la estabilización de la zona media para una transferencia efectiva de la fuerza. Es decir, se crea una base y la fuerza se irradia desde ahí. Este patrón muscular le enseña al atleta a transmitir de manera fluida la potencia desde un área del cuerpo a otra. El movimiento desde la zona central del tronco a las extremidades maximiza el rendimiento porque le asigna a la musculatura más grande la tarea de generar primero la fuerza, lo que permite que se desarrollen las fuerzas más potentes. Esta secuencia mejora la eficiencia y permite que se logre la mayor cantidad de trabajo.

Los movimientos desde la zona central del tronco a las extremidades son menos riesgosos que los movimientos que violan este patrón porque a los músculos más grandes se les pide que generen la mayor fuerza. Los grupos musculares más pequeños y los tendones y ligamentos relacionados son más susceptibles a lesiones, como desgarros, al estar expuestos a cargas diseñadas para impulsores más grandes.

Los movimientos desde la zona central del tronco a las extremidades se encuentran en todos lados, no solo con movimientos que involucran los brazos y las piernas, por lo que las fallas pueden aparecer en todas partes. Incluso un shoulder press o un deadlift pueden no demostrar efectivamente el movimiento desde la zona central del tronco a las extremidades sin una zona media estable. Para fallas dinámicas, las violaciones del centro a las extremidades ocurren cuando hay una sincronización incorrecta y los brazos se mueven antes de que las caderas y las piernas se hayan extendido (es decir, halar o empujar prematuramente).

EQUILIBRIO SOBRE EL PLANO FRONTAL

El plano frontal divide al atleta en mitades anteriores y posteriores. Es el plano sobre el cual uno se equilibra y divide al atleta en mitad del pie. Al hacer referencia a los movimientos del atleta (es decir, su línea de acción) y el objeto que está moviendo en relación con el plano frontal suele determinar la eficiencia del atleta.

Las desviaciones significativas del atleta o del objeto hacia adelante del plano frontal evitan la concreción exitosa de la tarea, especialmente cuando aumenta la carga. Estas desviaciones también pueden afectar otros puntos clave de rendimiento (por ejemplo, columna neutral o peso en los talones). Por lo general, mover un objeto a lo largo de líneas rectas (es decir, en el plano frontal) puede mejorar el rendimiento al aumentar la eficiencia mientras el objeto sigue la distancia más corta entre dos puntos. Igualmente, hay que tener en cuenta que el movimiento del atleta se adapta al objeto y puede o no estar caracterizado por líneas rectas. Por ejemplo, en un movimiento como el squat, se crea una línea de acción efectiva cuando las caderas van hacia atrás y abajo cuando las rodillas se doblan. De esta forma, el atleta puede mantener mejor el peso en los talones. Luego, cuando el squat se carga, la barra viaja por la línea más corta. Este movimiento también puede reducir la fuerza excesiva en la rótula, lo que puede ocurrir si las rodillas se trasladan excesivamente hacia adelante (es decir, de manera que los talones se elevan).

También se puede hacer referencia al equilibrio sobre el plano frontal en un kipping pull-up, cuando el plano se forma a lo largo de la línea desde las manos al piso. El atleta es más eficiente cuando el centro de la masa oscila sobre este plano para mantener la sincronización más eficiente del balanceo. En el kipping pull-up, cuando el centro de la masa se desvía demasiado del plano frontal, el atleta pierde sincronización y debe reiniciar el balanceo.

Temas comunes del movimiento para movimientos funcionales, continuado

Una falta de equilibrio sobre el plano frontal puede aumentar el riesgo de lesiones debido al potencial aumentado de otros errores de movimiento. Por ejemplo, si el pecho baja en una front squat con la barra desviándose hacia el plano frontal, también puede provocar la flexión de la columna. Sin embargo, una violación del equilibrio sobre el plano frontal en sí mismo no es terriblemente riesgoso.

RECRUTAMIENTO DE LA CADENA POSTERIOR

La cadena posterior incluye el grupo de músculos, tendones y ligamentos en la parte posterior (espalda) del cuerpo, que contiene los isquiotibiales (bíceps femorales, semitendinosos, semimembranosos), músculos glúteos ("glúteos") y erectores espinales. "Recrutamiento" significa que la musculatura contribuye con el movimiento. Recrutamiento de la cadena posterior no se refiere a la utilización de la cadena posterior en un intento de excluir la cadena anterior. Idealmente, hay un equilibrio de presión entre los antepiés y los talones, con la línea de acción en el plano frontal. El reclutamiento de la cadena posterior también le permite al atleta mantener una alineación óptima de la rodilla con el pie.

La inclusión de este gran grupo muscular en la parte posterior del cuerpo maximiza el rendimiento debido al aumento de la generación de potencia. Esto promueve una velocidad más rápida para la finalización o un aumento de la carga levantada. Mantener los talones apoyados trae la carga más cerca del plano frontal, lo que ayuda a que el atleta mantenga el equilibrio y lleve la carga hacia arriba, no hacia adelante. Esto aumenta la eficiencia. El reclutamiento de los erectores espinales también es esencial para mantener la estabilización de la zona media y brindar una base más fuerte para transmitir las fuerzas.

Finalmente, el reclutamiento de la cadena posterior ayuda a mantener las rodillas en línea con los dedos de los pies, en donde se encuentra la mejor posición mecánica de aprovechamiento entre la pierna superior y la inferior. Con el reclutamiento de la cadena posterior, la musculatura mayor se involucra para mover la carga y se genera suficiente espacio para crear un rango completo de movimiento en un movimiento de squat. Cuando las rodillas ceden hacia adentro, el centro de la presión cambia hacia adelante (dado el ángulo en el cual las rodillas se flexionan). Esta posición suele deberse a rotadores externos de la cadera no desarrollados.

El reclutamiento de la cadena posterior colabora con la seguridad porque promueve la estabilización de la zona media y el equilibrio sobre el plano frontal. Además, mantener las rodillas en línea con los dedos de los pies reduce las fuerzas laterales y de rotación en la articulación de las rodillas. Estas fuerzas son problemáticas para una articulación en bisagra como la rodilla, donde los tendones, ligamentos cartílagos y meniscos relacionados se pueden dañar cuando se mantienen malas mecánicas sin cambio durante largos períodos de tiempo. Es menos posible que una única repetición cause un daño importante en las articulaciones, pero miles de repeticiones realizadas a lo largo del tiempo pueden comprometer la integridad estructural de las rodillas.

Presión en los pies

Una falta de reclutamiento de la cadena posterior da como resultado que el atleta (o el objeto) se vaya excesivamente hacia adelante en el plano frontal. Un entrenador puede detectar esto al observar el centro de presión en los pies en todos los movimientos, especialmente con cualquier flexión de rodilla o cadera. Esto puede ocurrir o no junto con el despegue del piso del talón. El talón puede permanecer en el piso mientras el centro de la presión cambia hacia adelante.

Esto también puede indicar el cambio prematuro del peso a los dedos de los pies, especialmente durante una extensión de caderas explosiva, lo que da como resultado la extensión de caderas hacia adelante en lugar de hacia arriba. Si un atleta salta hacia adelante durante un levantamiento, puede ser indicador de un cambio prematuro del peso a los dedos de los pies. La "triple extensión" no es una elevación forzada de las pantorrillas junto con la extensión de las rodillas y las caderas, sino que se logra cuando los talones dejan el piso debido a, y después de, una extensión violenta. Por lo tanto, crea una extensión de las articulaciones de la cadera, rodilla y tobillo. El análisis de los levantadores de élite muestra que cuanto más

Temas comunes del movimiento para movimientos funcionales, continuado

tiempo permanece un levantador en contacto con el piso durante el segundo jalón, mayor es la aceleración de la barra. Una mayor superficie de contacto con el piso permite que se transfiera una fuerza mayor.

Posición de la rodilla

Con respecto a la posición de la rodilla, a pesar de que hay dos direcciones en las que las rodillas se pueden mover para salirse de la alineación con los pies (lateralmente o medialmente), la falla se suele ver cuando las rodillas ceden hacia adentro (medialmente). El grado de desviación de la alineación de la rodilla por lo general aumenta con el aumento de la flexión de cadera y rodilla en un movimiento o en posiciones más amplias. Un atleta con una mala posición de la rodilla en cualquier movimiento suele producir el error en algún grado cada vez que la rodilla se flexiona. Por ejemplo, es posible que las rodillas de un atleta que ceden durante un squat, lo hagan en un grado menos obvio durante box jumps, push press, etc.

FUNCIÓN DE CADERAS SÓLIDA

Una función de caderas sólida se refiere a la habilidad del atleta de flexionar y extender la cadera para maximizar su colaboración con un movimiento. Los isquiotibiales y los glúteos son potentes extensores de cadera. Una potente y completa extensión de caderas es necesaria para una capacidad atlética de élite por lo siguiente:

1. Aplica la mayor fuerza sobre el objeto, y
2. Crea la mayor elevación en el objeto, lo que le da al atleta más tiempo para adaptarlo o recibirlo.

No hay grandes problemas de seguridad con las extensiones de cadera lentas o incompletas.

La mala función de cadera por lo general se expresa en una de estas tres maneras:

1. Cadera inactiva
2. Falta de extensión de cadera
3. Extensión de cadera lenta

Una cadera inactiva nunca se cierra o flexiona (y, por lo tanto, hay una cadera "permanentemente" abierta). Si la cadera nunca se cierra, el movimiento es impulsado predominantemente por los cuádriceps. El cuádriceps extiende la rodilla sin la colaboración de los isquiotibiales y los glúteos. La falta de extensión de cadera no permite que la potencia de los isquiotibiales y los glúteos se manifieste completamente. Esto no pone efectivamente aceleración en la barra u el objeto y, por lo tanto, no se los eleva a un grado significativo. Incluso una pequeña desviación de la extensión completa de caderas da como resultado una transmisión de potencia reducida. La velocidad de la extensión de caderas tiene un rol muy importante en la aceleración del objeto que se levanta, particularmente cuando el objeto se debe elevar mucho más allá de su punto de inicio (por ejemplo, desde la posición de estante a sobre la cabeza). En todos los casos, la potencia de la musculatura de las caderas no se expresa de manera óptima.

HOMBROS ACTIVOS

Un hombro activo ofrece la posición más estable para los hombros cuando trabajan con carga. Esto significa que un hombro activo está presente en los levantamientos sobre la cabeza, así como en las series de deadlift, incluidos el deadlift, sumo deadlift high pull y el clean con pelota medicinal. Además de los nueve movimientos fundamentales, los hombros activos se encuentran en kipping pull-up, ring dip, handstand push-up, row (remo) y snatch, entre otros movimientos.

Los hombros activos se refieren a la posición escapular y la estabilización y requieren diferentes acciones por parte del atleta, dependiendo del movimiento. En cada movimiento, el atleta intenta mantener los hombros en una posición natural relativamente neutral, sin ceder ante una carga. Al mismo tiempo, creará suficiente espacio entre las estructuras anatómicas de los hombros para que puedan pasar libremente sin pinzamientos. Por lo general, esto significa que un atleta demuestra un hombro activo al aplicar fuerza en la dirección opuesta a la carga. Por ejemplo, en un overhead squat, el atleta empuja hacia arriba en la barra. En un push-up, el atleta empuja hacia abajo al piso. En un row, el atleta hala hacia

Temas comunes del movimiento para movimientos funcionales, continuado

atrás para evitar redondear los hombros. También hay casos en los cuales un hombro activo no se logra al empujar en la carga (por ejemplo, press de banca). En todos los casos, la retracción, elevación, etc. no se lleva al rango final que da como resultado una posición forzada. Por ejemplo, la retracción en un deadlift no es retracción completa que pueda dar como resultado una pérdida de la estabilización de la zona media o una posición que no podría ser posible bajo una carga real.

Un hombro activo crea una alineación esquelética óptima, que permite que la mayor parte de la musculatura del torso (por ejemplo, el trapecio) ayude a la estabilidad del hombro y potencie su mayor fuerza. Un hombro activo también mueve el proceso del acromion fuera del camino del húmero, lo que reduce la posibilidad de pinzamientos de los tendones de los bíceps y los músculos del manguito rotador. Las posibilidades de pinzamiento aumentan a medida que el agarre se angosta. En una overhead squat, por ejemplo, un agarre más amplio requiere menor elevación para crear el espacio libre.

Cuando un atleta pierde un hombro activo, la dirección en la que los hombros se mueven (por ejemplo, hacia adelante o abajo) depende del movimiento. El coach debe observar desde dónde se está aplicando la fuerza y determinar si los hombros se están moviendo en la misma dirección (es decir, cediendo).

RANGO COMPLETO DE MOVIMIENTO SOBRE UNA ARTICULACIÓN

El rango completo de movimiento sobre una articulación describe el comienzo anatómico natural y las posiciones finales de un movimiento. El rango completo de movimiento permite que se utilice un mayor complemento de musculatura (por ejemplo, alcanzar la profundidad completa en una squat, al utilizar hombros activos) y en algunos casos mejor ventaja mecánica (por ejemplo, la barra descansa sobre el cuerpo en la posición de estante frontal). La seguridad de las articulaciones se maximiza al mantener el rango de movimiento necesario para la vida, mientras las fuerzas se distribuyen de la mejor manera en cualquier articulación a través de una serie de articulaciones. Además, aumentar la musculatura y las articulaciones involucradas permite que el atleta desarrolle la coordinación neuromuscular que se encuentra universalmente en movimientos compuestos y deportes.

Hacia el otro extremo, la hiperextensión o tratar artificialmente de crear más rango de movimiento más allá de la función anatómica natural de la articulación puede ser dañino para la salud de las articulaciones; es decir, más no siempre es mejor.

Entrenar al rango completo de movimiento en movimientos funcionales prepara de mejor manera a un individuo para cualquier tarea posible. Mientras las tareas cotidianas no siempre requieren el rango completo de movimiento, entrenar al límite del rango final natural propio evita deficiencias si y cuando las articulaciones necesitan moverse a rango completo. Utilizar el rango completo de movimiento conserva la salud de las articulaciones, la flexibilidad y la fuerza al reducir las posibilidades de lesiones y decrepitud en el futuro. Si no hay algún problema de seguridad más urgente que debe solucionarse primero, un entrenador debe conservar el rango completo de movimiento por sobre lo demás (por ejemplo, agregar carga, aumentar la velocidad).

POSICIÓN Y/O AGARRE EFECTIVOS

Esto se refiere a las posiciones de pie y de mano adoptadas durante un movimiento, donde la posición y agarre óptimos fomentan el cumplimiento de la tarea y la habilidad de mostrar todos los puntos claves de rendimiento del movimiento.

Hay dos posiciones comunes en CrossFit. Una posición más angosta (anchura de las caderas) se utiliza en deadlift, presses y Olympic lifts (levantamientos Olímpicos). La posición a la anchura de las caderas promueve una transferencia más directa de la fuerza a través de los talones y el piso y al objeto que se mueve. Una posición más amplia (anchura de los hombros) se utiliza en los movimientos de squats, al permitir mayor profundidad y colaboración con la cadena posterior. Se puede perder eficiencia de transferencia de fuerza con la posición más amplia (relativa a la anchura de las caderas), pero se gana en función y rango de movimiento. Es posible utilizar una posición diferente para permitir diferentes mecánicas de carga. Por ejemplo, una posición más amplia se adopta en el deadlift de sumo. Esto permite que el torso permanezca más erguido, al permitir que las piernas y las caderas asistan más fácilmente a la espalda durante el levantamiento.

Temas comunes del movimiento para movimientos funcionales, continuado

El agarre por lo general es por fuera de los hombros o las caderas para que no interfiera con el objeto o con otros puntos claves de rendimiento, pero también puede ser más amplio si las demandas del movimiento lo requieren. Por ejemplo, el agarre en el deadlift debe ser lo suficientemente amplio para no interferir con las piernas, pero es significativamente más amplio en el snatch para reducir la distancia total que debe recorrer la barra.

En muchas aplicaciones cotidianas con objetos no convencionales, se puede utilizar una posición más amplia o un agarre más angosto. Es muy importante que los atletas aprendan cómo aplicar los otros puntos claves de rendimiento, sin importar la posición y el agarre utilizados para sostener un objeto. Esta es especialmente la realidad de preparar a un atleta para situaciones por fuera del gimnasio, cuando una posición y agarre más convenientes no siempre son posibles.

No hay mayores preocupaciones de seguridad por la falta de una posición o agarre efectivo excepto cuando otros puntos claves de rendimiento se ven adversamente afectados. El valor de cualquier ajuste de posición o agarre se debe evaluar a partir de su efecto sobre todos los demás puntos claves de rendimiento en el movimiento.

EVALUAR SEGURIDAD Y RENDIMIENTO

Simplemente observar la posición de un atleta en un movimiento no ofrece suficiente contexto para evaluar los riesgos de seguridad y el beneficio del rendimiento. Ambos se evalúan a la luz de las siguientes características del individuo:

1. Capacidad atlética
2. Carga
3. Posicionamiento
4. Velocidad de ejecución

Un entrenador no puede identificar malas posiciones sin un contexto más amplio. Es más probable una disminución del rendimiento y un aumento de lesiones cuando el atleta avanza de una posición sólida o cuando la carga aumenta en relación con el máximo del atleta. Por ejemplo, cargar una bolsa de compras con la espalda curva ocurre con frecuencia y representa un pequeño riesgo de seguridad para muchos atletas de CrossFit. Sin embargo, la misma posición puede ser más problemática para un principiante haciendo un deadlift de 135 lb (61,25 kg) o un atleta competidor avanzado haciendo deadlift con 500 lb (226,79 kg).

En el entrenamiento diario, a los atletas se los alienta para ejercitar con las posiciones correctas para desarrollar fuerza y conciencia. Utilizar mecánicas sólidas promueve mayor potencial para el desarrollo de potencia y disminuye el riesgo de lesiones a largo plazo. Entrenar en las mejores posiciones, sin importar la carga presente, desarrolla un patrón motriz por defecto sólido que prepara mejor a los atletas para escenarios cargados y de alta intensidad.

Debido a los beneficios para la seguridad, eficacia y eficiencia, las mecánicas adecuadas son el foco diario de los entrenadores de CrossFit. Trabajar en busca de un mejor movimiento no es solo para principiantes y es probablemente más importante a medida que el atleta avanza. El margen de error disminuye a medida que la carga y la velocidad aumentan. Los mejores competidores confían en las eficiencias que pueden crear segundos de ganancia. Un entrenador no puede conformarse con menos que excelentes mecánicas. Por ejemplo, un squat inmaduro puede ser una posición segura, pero si el atleta puede aprender a levantar el pecho, cada grado de elevación puede aumentar las cargas que se pueden levantar en una cargada o snatch, por ejemplo. Un entrenador debe desafiarse a sí mismo para desarrollar mejores atletas más allá de su capacidad actual.

Temas comunes del movimiento para movimientos funcionales, continuado

CONCLUSIÓN

Estos temas ofrecen un modelo para el cual un entrenador puede evaluar todo el movimiento para maximizar tanto la seguridad como el rendimiento para sus atletas. La habilidad para reconocer y corregir las violaciones es esencial para un entrenador, sin importar si la violación del atleta es mayor o menor.

Comprender estos temas ofrece un modelo para evaluar otros enfoques para entrenar un movimiento. Estos temas también pueden ayudar a un entrenador a pensar críticamente sobre cualquier método antes de incluirlo en la instrucción: Si no hay un mecanismo claramente demostrable que cree un movimiento más seguro o más efectivo, es por lo general una distracción innecesaria.

Por ejemplo, supongamos que un coach considera una nueva postura de inicio para el snatch (arranque) o la cargada. Desea usar un inicio dinámico de manera que el atleta se mueva a través de la posición inicial sin una pausa antes del primer jalón. Si el atleta puede lograr los temas comunes (por ejemplo, estabilización de la zona media, reclutamiento de la cadena posterior o equilibrio sobre el plano frontal) en un inicio estático y no hay una ganancia clara de rendimiento de un inicio dinámico (es decir, cargas aumentadas levantadas), esto se torna una capa innecesaria de complejidad para agregar a la mecánica del levantamiento. Los cambios en las mecánicas del movimiento se deben realizar cuando hay obvias ganancias en el rendimiento o un riesgo de lesiones disminuido.

EJERCICIO PRÁCTICO 2. OBSERVAR Y CORREGIR FALLAS EN LOS MOVIMIENTOS

Esto se construye sobre las habilidades desarrolladas durante el Ejercicio práctico 1.

Primero, practicaremos las habilidades básicas de identificación de fallas. También abordaremos el conjunto de habilidades asociadas a la priorización, la evaluación de fallas en movimientos en un atleta específico y coaching mientras se mantiene la atención en un pequeño grupo.

Además, el ejercicio le permite discutir y practicar tres estrategias de indicaciones diferentes (indicaciones verbales, visuales y táctiles) y practicar el reconocimiento si realmente ocurre una mejora después de que se da una indicación.

Los drills no son tan efectivos como un estilo de coaching independiente. El objetivo es integrar las habilidades desarrolladas aquí con un método de coaching completo.

Ejercicio práctico 2. Observar y corregir fallas en los movimientos, continuado

AUTOEVALUACIÓN

Habilidad para identificar:	Debe mejorar	Satisfactoria
Fallas estáticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fallas dinámicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Habilidad para lo siguiente:	Debe mejorar	Satisfactoria
Priorizar fallas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hacer correcciones	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconocer la mejora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Qué fallas estáticas le costaron identificar?		
¿Qué fallas dinámicas le costaron identificar?		
¿Qué movimientos sintió que fueron los más difíciles de corregir?		
¿Qué estrategia de indicaciones le resultó más desafiante (verbal, visual o táctil)?		
De las indicaciones que aprendió, ¿cuál le resultó más efectiva?		
¿Qué es lo más importante que se lleva de esta sesión? ¿Qué podría hacer para mejorar?		

DÍAS PESADOS

Hay una tendencia entre los nuevos atletas y entrenadores de CrossFit de evitar los días pesados o ejecutarlos incorrectamente. Sin embargo, CrossFit es un programa de acondicionamiento y fuerza. Si bien la gente a veces caracteriza al CrossFit por su programación de ejercicios mixtos por tiempo ("met-cons"), esto es una visión limitada. Los días dedicados al entrenamiento de fuerza son esenciales para el CrossFit e integrales para la prescripción de CrossFit de ejercicios constantemente variados.

Los días pesados son necesarios para desarrollar la fuerza superior y potencia. El rendimiento de potencia disminuye con el tiempo, lo que significa que la capacidad de trabajo de un atleta en un dominio de tiempo muy corto establece los límites teóricos para su curva completa (Figura 1). Es posible tener altos niveles de potencia de corta duración y poca potencia en otro lugar (por ejemplo, un levantador de pesas), pero es imposible tener bajos niveles de potencia de corta duración y altos niveles de potencia de larga duración. Por lo tanto, los días pesados son esenciales para un programa de preparación física general y se debe utilizar al menos una vez por semana o una vez cada dos ciclos (cuando un ciclo es tres días de entrenamiento, uno de descanso).

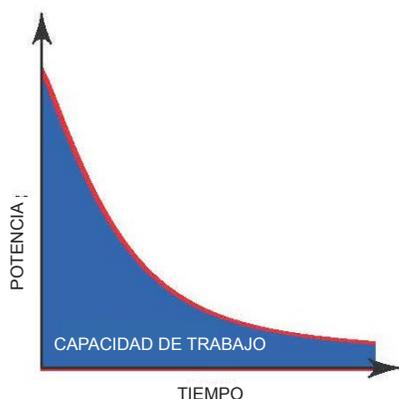


Figura 1. Curva de capacidad de trabajo generalizada

Los días pesados no son el único momento en el que los atletas desarrollan adaptaciones de fuerza. Incluso dentro de un entrenamiento de acondicionamiento metabólico, dependiendo de la tarea y de la capacidad del atleta, un sinnúmero de ejercicios pueden desarrollar fuerza. Los push-ups para los novatos desarrollan fuerza de presión similar a un bench press (press de banca), y los intentos de lograr un thruster (sentadillas con envión) de 95 lb (43 kg) en un atleta de CrossFit nuevo desarrollan fuerza de squat. A medida que la fuerza de un atleta aumenta, los push-ups y los thrusters de 95 lb (43 kg) tienden a favorecer otras adaptaciones tales como la estamina, y son necesarias cargas más altas para seguir aumentando la potencia superior.

Los días pesados se pueden completar con casi cualquier levantamiento de pesas o movimiento gimnástico, como dips con peso y pull-ups y levantamiento de objetos no convencionales (por ejemplo, bolsas de arena y ejes). Sin embargo, a menudo, una barra es mejor porque es imposible igualar la facilidad y rango de carga de una barra con cualquier otro equipo. Los días pesados pueden incluir todas las variaciones de movimientos de barra estándares (por ejemplo, colgadas, potencia, desde un déficit, halar de pins o bumpers).

Días pesados, continuado

Esquemas de repetición

El ejercicio de día pesado está compuesto por pequeñas series, por lo general en el rango de 1 a 5 repeticiones, donde el volumen total de repeticiones de trabajo es de 7 a 25. Las repeticiones muy por fuera de este rango no producen la respuesta deseada. Si hay muy pocas repeticiones (por ejemplo, una repetición de una carga cercana a la máxima), el atleta no produce suficiente estrés en los músculos comprometidos para desarrollar una nueva adaptación. En cambio, demasiadas repeticiones (por ejemplo, 30 o más repeticiones de una carga cercana a la máxima) producen demasiado estrés como para que el atleta se recupere en un periodo de tiempo razonable. Las series de trabajo por lo general se dan al o por sobre el 80-85 por ciento de una carga máxima de 1 repetición, y las series de calentamiento utilizadas para obtener esta carga no se cuentan en el total de las repeticiones de trabajo. Este no es un porcentaje exacto pero una serie de trabajo debe ser lo suficientemente pesada para requerir de un esfuerzo concentrado. Las series de trabajo tampoco producen una respuesta cardiorrespiratoria significativa.

Los esquemas de repetición pueden variar. Como pauta general, cuantas más repeticiones hay en una serie o a lo largo de toda la sesión, más bajas las cargas. Esto tiende a desarrollar mejor la estamina muscular y/o técnica. A menor cantidad de repeticiones, mayor la carga. Esto tiende a desarrollar mejor la potencia superior. Se deben utilizar ambos enfoques. Los patrones de repeticiones deben incluir esquemas estándares como 7 x 1, 5 x 3, 5 x 5 (series x repeticiones); patrones piramidales 1-2-3-2-1 (repeticiones por serie); esquemas descendientes/ascendentes como 5-4-3-2-1 (repeticiones por serie); sin especificar serie (por ejemplo, trabajar a un push press máximo); y entrenamiento en un minuto (1, 2, o 3 repeticiones en un minuto, cada minuto, durante 10 minutos) entre otros. Los intentos fallidos se cuentan para las series de trabajo. Sin embargo, el objetivo de una sesión debe ser completar la mayoría de los levantamientos.

Los días pesados son para todos: los jóvenes, los mayores, los que están en forma y los que no. Con el concepto de intensidad relativa, un entrenador hace que cada atleta levante una carga que es relativamente pesada para él o ella. Incluso los principiantes deben participar, aunque el entrenador debe ser más precavido con la progresión de la carga del atleta nuevo. Los entrenadores pueden potencialmente darles a los principiantes más repeticiones (ya sea dentro de cada serie o al aumentar el número total de series) para progresar gradualmente a un peso de trabajo razonablemente desafiante y continuar inculcando la mecánica adecuada. Los atletas relativamente nuevos suelen establecer un récord personal cada vez que levantan peso. A medida que el levantador gana experiencia, las sesiones sin un nuevo récord personal pueden ocurrir. Establecer un récord personal no es necesario para obtener los beneficios de levantar peso.

Minimizar el riesgo

Como el riesgo puede aumentar con la carga, el entrenador tiene que manejar varias cuestiones de seguridad al liderar una sesión de fuerza. Una clase de día pesado comienza mejor con un calentamiento exhaustivo para preparar al atleta para la carga máxima (por ejemplo, aumentar la temperatura central y mejorar el rango de movimiento). También le brinda al entrenador la oportunidad de corregir y afinar la mecánica durante las series de calentamiento del movimiento para minimizar el riesgo. Encontrar la mejor manera de completar las series de calentamientos suele ser un proceso intuitivo a medida que los atletas ganan experiencia con los levantamientos pesados. Sin embargo, la mayoría de los atletas en sus primeros años todavía necesitan una guía durante esta sección. Una práctica común para las series de calentamiento es al menos de 3 a 5 series de calentamiento, en las cuales las series comienzan con menor peso/mayor cantidad de repeticiones y aumentan a mayor peso/menor cantidad de repeticiones. Los periodos de descanso en las series de calentamiento no necesitan ser tan largos como durante las series de trabajo. Cualquiera que sea el calentamiento, los entrenadores no pueden fatigar al atleta para las series de trabajo. En su lugar, las series de calentamiento preparan gradualmente al cuerpo para cargas más pesadas mientras se afina la mecánica para el levantamiento.

El entrenador también debe enseñarle a cada atleta cómo rescatarse o ayudar según sea necesario antes de intentar un peso importante. Es más fácil hacer que los participantes practiquen esto con un bastón o un tubo de PVC. Un entrenador no puede suponer que los atletas realizarán las técnicas de rescate o ayuda de forma correcta sin instrucciones específicas.

Días pesados, continuado

El piso del gimnasio también se debe acomodar para asegurar la seguridad, distancias recorribles entre atletas que estén trabajando y el piso debe estar libre de equipos extra. Los entrenadores pueden hacer que los participantes compartan racks para reducir la necesidad de equipos y espacio. Compartir racks también les permite a los atletas ayudarse entre ellos con la carga, la descarga y la ayuda. También permite tiempos de descanso adecuados entre las series para que los atletas se recuperen completamente. Al utilizar racks (estantes), se necesitan instrucciones adicionales para asegurar que los atletas mantengan la suficiente distancia entre ellos y los racks al realizar levantamientos. El entrenador debe describir claramente cómo se deben abordar las series de trabajo para evitar confusiones. Por ejemplo, el ejercicio puede ser 5 x 5 front squat. ¿El entrenador quiere que los atletas intenten aumentar la carga en cada serie? ¿El entrenador quiere que los atletas mantengan un determinado porcentaje a lo largo de todas las series? ¿O el entrenador tal vez quiere que los atletas encuentren un nuevo máximo de 5 repeticiones, lo que significa que el número exacto de series de trabajo es menos importante (tal vez lleve 4 series, tal vez 5 series)? Todos estos enfoques tienen validez y beneficios potenciales, pero el entrenador necesita indicar qué es lo que se intenta ese día en particular.

Durante las series de trabajo, el entrenador debe aplicar de manera adecuada los principios del entrenamiento de umbral tal como lo haría en cualquier otro ejercicio. Una vez que la mecánica de un atleta se desvía significativamente de los puntos claves de rendimiento, la carga se debe reducir. Esto es especialmente verdad cuando varias indicaciones verbales y visuales no generaron mejoras en la mecánica. Es posible que el entrenador pueda arreglar la mecánica en cargas más livianas y luego le permita al atleta volver a aumentar la carga gradualmente. Las desviaciones de los puntos claves de rendimiento también pueden requerir que el entrenador cambie el movimiento por algunas repeticiones antes de utilizar el movimiento completo (por ejemplo, utilizar jalones snatch para corregir a un atleta que está halando prematuramente en el snatch completo). Una vez que el entrenamiento se completa, el entrenador debe incluir el recoger el equipo y el registro del entrenamiento como parte del periodo de enfriamiento.

Las indicaciones durante una sesión de levantamiento pesado deben ser muy directas. La atención del atleta debe estar enfocada casi exclusivamente en el esfuerzo necesario para completar el levantamiento. El entrenador tendrá poco tiempo u oportunidad para impactar sobre la calidad del movimiento durante la serie. Por lo tanto, las indicaciones deben ser cortas, fáciles de implementar y deben darse con una intensidad que iguale el esfuerzo del levantamiento. Si se necesita una consideración más técnica, el tiempo entre las series puede ser una gran oportunidad para elaborarla. Sin embargo, al regresar a la siguiente serie, el atleta debe tener una imagen muy clara de aquello en lo que debe enfocarse. Darle a un atleta más de una o dos cosas en qué pensar no suele generar cambios.

CONCLUSIÓN

Los entrenadores deben programar regularmente los días de fuerza con sus clientes y asegurarse de que todos los participantes alcancen los estímulos deseados durante la sesión de entrenamiento. Estas sesiones les dan a los coaches y a los atletas oportunidades para mejorar la mecánica, adquirir nuevas habilidades y ver progreso en una modalidad que es clave para desarrollar el estado físico que busca el CrossFit.

DEMOSTRACIÓN 1. COACHING UNO A UNO

Los instructores solo ofrecen retroalimentación en un par de áreas, de manera que no debe esperar una evaluación exhaustiva de fuerzas y áreas que necesitan mejorar en cada sección a continuación. Tómese un tiempo para pensar en su propio coaching y tenga en cuenta la retroalimentación dada a terceros para evaluar críticamente las áreas no abordadas específicamente por los instructores.

Enseñanza de movimiento: _____

¿Qué hizo bien en las siguientes categorías?

- Demostración
- Enseñanza
- Observación
- Corrección
- Manejo de grupos
- Presencia y actitud

Demostración 1. Coaching uno a uno, continuado

¿En qué necesita trabajar en las siguientes categorías?

- Demostración
- Enseñanza
- Observación
- Corrección
- Manejo de grupos
- Presencia y actitud

¿Cuál es su objetivo a mejorar en la sesión de coaching grupal mañana?

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar el día dos, los participantes podrán:

1. Comunicar de manera efectiva los puntos clave del rendimiento de movimientos funcionales a individuos y grupos.
2. Demostrar la presencia, la actitud y las habilidades de manejo de grupos adecuadas.
3. Diseñar y evaluar la efectividad de un programa.
4. Evaluar el nivel actual de fitness y capacidad atlética de un individuo y aplicar el escalamiento adecuado.
5. Comprender e implementar los componentes clave de una clase efectiva.
6. Identificar y discutir las estrategias nutricionales efectivas para educación, implementación, cumplimiento y mantenimiento.

DEMOSTRACIÓN 2. COACHING GRUPAL

Los instructores solo ofrecen retroalimentación en un par de áreas, de manera que no debe esperar una evaluación exhaustiva de fuerzas y áreas que necesitan mejorar en cada sección a continuación. Especialmente en el día dos, los instructores que están buscando ofrecer retroalimentación en un área específica que fue una debilidad durante el día uno. Tómese un tiempo para pensar en su propio coaching y tenga en cuenta la retroalimentación dada a terceros para evaluar críticamente las áreas no abordadas específicamente por los instructores.

Enseñanza de movimiento: _____

¿Qué hizo bien en las siguientes categorías?

- Demostración
- Enseñanza
- Observación
- Corrección
- Manejo de grupos
- Presencia y actitud

Demostración 2. Coaching grupal, continuado

¿En qué necesitó trabajar en las siguientes categorías?

- Demostración
- Enseñanza
- Observación
- Corrección
- Manejo de grupos
- Presencia y actitud

¿Pudo aplicar efectivamente la retroalimentación de ayer en la sesión de hoy?

¿Qué hizo diferente?

NUTRICIÓN

INTRODUCCIÓN

Cómo o qué come son comportamientos que pueden tener un impacto dramático en la salud y el rendimiento. Durante la lectura de nutrición de Nivel 1, los participantes son guiados a través de la importancia de comer alimentos de calidad y hay una discusión sobre algunas maneras comunes de cuantificar la ingesta de alimentos. Comer carnes, vegetales, frutos secos y semillas, algo de fruta, poco almidón y nada de azúcar en combinación con pesar y medir las cantidades de macronutrientes puede tener un efecto profundo sobre la salud y los resultados del rendimiento.

Una gran cantidad de enfermedades crónicas han estado expandiéndose en el mundo y las afiliaciones de CrossFit son los botes salvavidas. Cada gimnasio tiene dentro de sus paredes los ingredientes necesarios para hacer cambios profundos en la salud.

Como entrenador, saber qué comer, cómo comer y por qué es importante es solo la mitad de la batalla. El problema real es implementar cambios en la dieta y tratar de crear un alto nivel de adhesión.

Tal vez uno de los aspectos más importantes del cambio de comportamiento es creer que se es capaz de hacer un cambio específico. Esto se considera eficacia propia.

Es muy importante que los coaches sepan que tienen todo lo necesario en el gimnasio para aumentar la propia eficacia de un atleta. Los coaches se deben sentir equipados para establecer la intervención perfecta para hacer que los atletas coman mejor durante largos periodos de tiempo, si no indefinidamente.

Corre por cuenta del coach ayudar a aumentar la eficacia propia de los atletas y alentarlos a creer que los cambios son posibles. El aumento en la eficacia propia es resultado de lo siguiente:

- *Experiencias maestras:* Estos son pequeños pasos realizables a lo largo del proceso. El éxito en estos pasos aumentará la autoconfianza (por ejemplo, agregar vegetales a cada comida).
- *La habilidad del coach para adaptarse a diferentes estados emocionales y fisiológicos:* Un coach debe adaptarse a cómo otros perciben el cambio y lidian con el estrés (es decir, ser sensibles al hecho de que Rebecca siempre ha comido de esta manera y que tiene tres hijos pequeños a tener en cuenta).
- *Experiencias indirectas:* Los coaches deben utilizar los éxitos de otros para convencer a los atletas de que ellos también pueden tener éxito (por ejemplo, Joe comenzó por eliminar el consumo de alimentos de baja calidad durante un mes. Luego, solo cuantificaría su desayuno. Eventualmente, midió su almuerzo y seis meses después había perdido 40 lb [18,14 kg]).
- *Persuasión verbal o social:* Los atletas deben recibir apoyo verbal de otros, incluso sus modelos a seguir (el entrenador) o en pequeños grupos (por ejemplo, crear un compañero de control, enviar recordatorios, videos, artículos que contengan material que motive a los individuos a mantener el curso).

Estos son cuatro factores que afectan a la propia eficacia (Bandura). Estos factores se deben buscar en combinación con cada uno de ellos para tener mejores resultados.

Al pensar sobre el cambio del comportamiento dentro del contexto de un entorno de gimnasio, podemos comprender las etapas del cambio como contemplación, acción y mantenimiento. Estas tres etapas se aplican más exactamente al entorno del gimnasio y a la relación entre el coach y el atleta.

Nutrición, continuado

Contemplación: El atleta tiene el deseo de hacer un cambio y reconoce que su comportamiento puede ser problemático.

Acción: El cambio en el comportamiento se ha iniciado y se están adquiriendo comportamientos más saludables.

Mantenimiento: Hay un comportamiento saludable sostenido y el atleta ha desarrollado habilidades para lidiar con la recaída.

Un componente clave del cambio de comportamiento exitoso y del progreso en cada etapa es la propia eficacia. ¿El atleta cree en su capacidad de cambiar sus hábitos alimenticios y de comer las cantidades y proporciones óptimas?

CONTEMPLACIÓN

Un coach primero debe educar.. Enseñar el arte de la nutrición no es diferente a enseñar movimientos funcionales. Aún requiere un conocimiento profundo del material:

- ¿Cuáles son alimentos de calidad? ¿Cuáles son alimentos no saludables? ¿Cómo reemplazar alimentos no saludables por opciones más saludables?
- ¿Cómo cuantificar los macronutrientes y qué herramientas se necesitan para pesar y medir?
- ¿Por qué es importante cambiar la dieta y cuáles son los resultados esperados?
- ¿Qué habilidades se necesitan para hacer este cambio y mantenerlo?

Los coaches deben encontrar la mejor manera de comunicar esta información a los atletas. La explicación debe ser simple, realizable y realista. Esto inicia el proceso de construcción de la serie de habilidades y a producir los incentivos necesarios para hacer cambios significativos en la dieta.

Los gimnasios exitosos han logrado esto de varias maneras.

- Charlas de nutrición
 - Estas charlas suelen darse durante las sesiones introductorias.
 - Cada charla se basa en la anterior. Los atletas continúan desarrollando conocimiento y mejorando las habilidades de a pequeños pasos (experiencias maestras).
 - Típicamente, los registros de alimentos se utilizan para determinar los cambios necesarios. Este registro de alimentos se puede utilizar fácilmente en los últimos niveles del cambio.
 - Cualquier error en el registro de alimentos se debe identificar, y deben darse pasos positivos y realizables para solucionarlo.
 - A los atletas se les ofrece todo, desde listas de compras a recetas.
 - Este nivel de información es necesario para realmente llevar a cabo este nuevo comportamiento. La suposición de que armar una lista de compras es fácil es una de las razones por las que muchos no tienen éxito. El coach debe guiar este proceso.
- Conferencias de nutrición amplias
 - Típicamente, estas son conferencias que cubren todo, desde consumir alimentos de calidad hasta utilizar diferentes maneras de pesar y medir alimentos.
 - La información se da de manera completa y al mismo tiempo a un gran grupo de atletas, generalmente con una sesión de preguntas y respuestas al final de la sesión.
 - Estas tienden a ser utilizadas como una introducción a los desafíos de la nutrición.
 - Los puntos principales se pueden cubrir nuevamente en un formato de grupo pequeño durante el desafío.

Es importante comprender que la manera en que alguien perciba el camino tendrá un impacto profundo en los resultados. La percepción es realidad. Es aquí donde el entrenador debe atenerse al estado emocional y fisiológico del atleta.

Nutrición, continuado

- Si un atleta está deprimido, ansioso o asustado por el cambio de comportamiento es muy posible que haya un impacto negativo en el resultado. Las barreras para emprender el cambio de comportamiento pueden parecer más graves de lo que son en realidad.
- Obviamente, no todo el mundo reacciona de esta manera al estrés negativo. Algunos confían mucho en sus habilidades. Quizás tengan algo de experiencia pasada por ser atletas de alto nivel o sean muy exitosos en otras áreas de su vida. Estas experiencias se pueden utilizar como una manera de mantener los esfuerzos necesarios para obtener resultados óptimos.
- Con esto dicho, la mayoría de las personas que están intentando avanzar de enfermedad al bienestar tendrán algún nivel de baja autoestima, miedo o ansiedad.

Un buen coach es sensible ante el estado del atleta y encuentra maneras para aliviar el estrés y hacer que la experiencia sea positiva. Esto se torna muy importante en los desafíos de nutrición grupales. Recuerde, la mitad de la batalla es infundir en los atletas la convicción de que lo pueden hacer. Considerar lo siguiente:

- Ser parte de un grupo puede ser extremadamente intimidante, principalmente si se es quien está menos en forma.
- Los coaches exitosos detectan esto inmediatamente y encuentran un mentor para trabajar de cerca con este tipo de atleta. Los mentores deben ser positivos, cercanos y confiables.
- A veces, el coach se convierte en el mentor y se ofrece para brindar guía o motivación extra.

ACCIÓN

Una vez que el atleta está listo para comenzar, el coach debe encontrar las maneras de iniciar el cambio y mantenerlo. Es fácil completar un desafío de nutrición y volver a caer en los viejos hábitos, a comer de la misma manera que antes.

Experiencias indirectas

Una manera para que un entrenador pueda mantener este comportamiento es ofrecer experiencias indirectas.

- Encuentre miembros que hayan tenido éxito a largo plazo y use sus historias. Estas personas ahora son modelos a seguir y su recorrido es potente.
- Si no tiene estas personas dentro de su gimnasio, búsquelas en la comunidad. Hay incontables ejemplos de personas que han encontrado resultados significativos con los cambios en la dieta y un entrenamiento de CrossFit consistente.
- Es importante que utilice una variedad de historias de éxito reales, y cuanto más cercanas, mejor. Ayude a sus atletas a encontrar la manera de identificarse con estos modelos a seguir y de utilizar su éxito como motivación. La frase "¡si ella lo puede hacer, yo también!" es el proceso de pensamientos que queremos crear y desarrollar.
- Esta conexión internalizada les permite a los atletas comprender que el trabajo duro es necesario para lograr resultados. Al mismo tiempo, habrán desarrollado la confianza y fuerza que necesitan para continuar sintiendo los beneficios de este cambio de estilo de vida.

Las historias de éxito se deben compartir regularmente y por todos los medios posibles. Esto puede ser en el sitio web, las plataformas de redes sociales o dentro y en las paredes del mismo gimnasio. Cuanta más exposición y oportunidades de destacar el éxito de otros, mejor.

- Intente ofrecer tantos detalles como pueda.
 - ¿Cuál fue el punto de partida de la persona?
 - ¿Dónde tuvo dificultades?
 - ¿Cómo sobrellevó los momentos difíciles?
 - ¿Qué está haciendo para mantener el objetivo?

Nutrición, continuado

Estas experiencias indirectas son la razón exacta por la que usted, el coach, debe experimentar con comer alimentos de calidad y pesar y medir alimentos. Saber cómo se siente y poder identificarse con los clientes es importante para ser creíble. Usted es el mejor modelo a seguir en esta ecuación y ofrece un nivel de aprendizaje observacional.

Si es propietario de un gimnasio, asegúrese de que sus coaches tengan esta mentalidad. Cree una cultura positiva entre su personal. Los coaches son los soldados de infantería a quienes los clientes observan en busca de ejemplos de comportamiento normativo. Los coaches deben demostrar su estilo de vida, mostrar los ejemplos correctos y liderar desde la primera línea.

Si es coach y no predica con el ejemplo, no puede esperar que sus atletas sigan su ejemplo y estén inspirados. Debe poder demostrar todos los aspectos del CrossFit, y la nutrición es una parte principal del éxito del programa.

Experiencias maestras

Escalar los entrenamientos es una parte principal de alcanzar el éxito con el programa de CrossFit. Si un entrenamiento se escala adecuadamente, creará una experiencia maestra para un atleta. Una experiencia maestra es un logro, y los logros consistentes construyen confianza para perseguir más objetivos. Si no escala efectivamente para sus atletas (si, por ejemplo, el entrenamiento o los movimientos son muy difíciles) se pueden frustrar y desmotivar y los resultados cesarán. Lo mismo es válido para la nutrición.

Algunos atletas pueden estar listos para saltar al cambio nutricional con total compromiso y sin dudas.

- Para estos atletas, las experiencias maestras pueden venir en la forma de medidas biométricas y resultados de rendimiento.
- Crear controles todos los meses, con las medidas correctas, puede ser exactamente lo que se necesita para seguir alentándolos.
- Las medidas pueden incluir mediciones de circunferencia, análisis de la grasa corporal o incluso el rendimiento en ejercicios de entrenamiento de referencia.

Otros pueden necesitar un enfoque más simple. Si un atleta se siente abrumado por la idea de cambiar completamente su calidad de comida, pesar y medir los alimentos y comenzar un programa de CrossFit, puede tener sentido acompañar a este atleta a través de la transición de a un paso a la vez.

- Las experiencias maestras pueden venir en forma de cambios graduales a la dieta y el festejo de pequeñas victorias.
- El coach debe ofrecer pasos realizables para que los atletas alcancen sus objetivos y estos deben creer que estos pasos son alcanzables.
- Tenga en cuenta que estos pequeños pasos alcanzables pueden tratarse simplemente de ayudar a un atleta a crear una comida saludable por vez. Satisfacer este desafío elevará la confianza del atleta en sus capacidades y lo ayudará en el camino hacia el próximo paso.
- Después de que los atletas hayan demostrado de manera exitosa y consistente que pueden crear una comida saludable, el coach debe desafiarlos a crear dos. Ese es el camino.

Hay gimnasios exitosos que comienzan desafíos con eliminación de paso a paso. Por ejemplo, los primeros días o semanas, todos los atletas eliminan gaseosas y jugos de sus dietas.

Después de eso, todos los atletas eliminan determinadas categorías de alimentos procesados. Este proceso continúa hasta que el grupo está comiendo solo alimentos de alta calidad.

Nutrición, continuado

El siguiente paso en el desafío es pesar y medir. Esto puede comenzar con una comida y avanzar al punto en el cual todas las comidas y snacks se cuantifiquen. A medida que cada atleta avanza de un paso al siguiente, marca una casilla, desarrolla un mayor nivel de confianza necesaria para realizar el próximo desafío.

Persuasión verbal y social

A través de cada paso de este cambio de comportamiento (contemplación, acción y mantenimiento), los coaches deben brindar algún nivel de persuasión verbal. El resultado de la persuasión verbal puede ser bastante impresionante. La persuasión verbal puede venir del coach o puede tomar la forma de persuasión social, que simplemente se refiere a las indicaciones verbales de un grupo. El objetivo es convencer a los atletas de que tienen las habilidades necesarias para iniciar y mantener el nuevo comportamiento.

- Sus atletas deben saber que usted cree en sus capacidades.
- La persuasión verbal debe llevar a sus atletas a la acción.
- El o los objetivos que presente deben ser alcanzables.
 - Si el objetivo es demasiado improbable puede ser más debilitante que útil.

La retroalimentación es un tipo de persuasión verbal. Cuando un atleta comete un error a lo largo del camino, el coach debe darle retroalimentación constructiva y motivadora.

- ¿Qué hizo mal el atleta y cómo lo podemos solucionar? Que sea simple y realizable.
- Mientras que la experiencia se mantenga positiva, el atleta estará deseoso de intentar y no temer cometer más errores en el futuro. Recuerde, cometer errores es una consecuencia inevitable del crecimiento y el desarrollo.
- La dieta no es diferente al camino que tomamos como atletas o coaches. Cometer un error y aprender a cómo solucionarlo es una de las mejores maneras para mejorar y refinar una habilidad. Conocer el "por qué" guiará de manera más efectiva a comprender "cómo" algo se puede resolver.

Un error común es volver a los viejos hábitos de alimentación, el atleta tiene una o varias comidas de trampa (cheat meals) no planificadas. Como coach, trate de descubrir qué disparó esto y presente algunas opciones sobre cómo lidiar con este escenario en el futuro.

- ¿Fue estrés o el atleta estaba en una reunión social y no quería verse como un marginado?
 - Puede haber otras maneras más productivas de lidiar con el estrés.
 - Dele al atleta ideas sobre cómo elegir opciones más saludables con alimentos y bebidas en salidas sociales.

Los gimnasios exitosos utilizan la persuasión social en pequeños grupos. ¡Funciona! Por ejemplo, algunos gimnasios crean equipos al iniciar un desafío nutricional. Cada equipo elige un líder del equipo que influirá en los otros miembros del grupo. El líder del grupo es ahora un modelo a seguir, persuade e influencia a otros ya sea a comenzar o a continuar comiendo bien mientras refuerza constantemente las ventajas.

MANTENIMIENTO

Por lo general, en el cambio de comportamiento la etapa final es la finalización. Cuando se trata de nutrición, el mantenimiento es muy posible que sea el punto final. Siempre habrá alguna ocasión que pondrá a prueba la fuerza de voluntad y es inocente pensar que los atletas nunca cometerán un error.

Los coaches les deben ofrecer a los atletas las herramientas necesarias para volver al camino si se han perdido.

Nutrición, continuado

El apoyo social es un principio importante en la fase de mantenimiento. Las relaciones desarrolladas entre los atletas, sus pares y los entrenadores es lo que mantiene a las personas responsables. Estas relaciones ayudan a reducir el estrés del cliente o a fortalecer el comportamiento autorregulado. Hay diferentes tipos de apoyo social.

El apoyo emocional y el apoyo afectivo.

- Esto se refiere a realmente preocuparse por el éxito de los atletas y a encontrar constantemente maneras de celebrar sus victorias.
- Compartir el éxito de los atletas. Esto se puede lograr al resaltar sus historias en su sitio web o plataformas de redes sociales.
- Controlar con los atletas regularmente después de que un desafío nutrición se haya completado. Aquí es donde muchas personas caen. Asegúrese de que tengan las herramientas para permanecer en el camino.

Apoyo informativo e instrumental

- Ofrecer continuamente educación y herramientas para el progreso continuo.
- La educación debe coincidir con la serie de habilidades del atleta.
- Si el atleta ha mantenido la misma dieta durante algunos meses, sepa cómo evaluarla.
- Ayude a los atletas a comprender si sus estrategias siguen siendo efectivas o si deben ser modificadas para llevar a más resultados.
 - ¿Deben reducir más la ingesta de carbohidratos para alcanzar sus objetivos de salud?
 - ¿Deben comer más alimento para aumentar su rendimiento?
 - ¿Están listos para experimentar con ayunos intermitentes?
- Conozca bien las dietas más especializadas y cómo y cuándo iniciarlas.
 - Sepa cuándo es aceptable para usted, como coach, recomendar un protocolo especializado.
 - Por ejemplo, no es aceptable recomendar a un diabético tipo 2 comenzar una dieta cetogénica sin consultar a su médico.
- Siempre esté disponible para preguntas, ayuda y modificaciones en la dieta.

AVANZAR

Recuerde, no hay una única manera de que los atletas inicien o cumplan con un cambio en la nutrición, pero hay principios del cambio de comportamiento que puede aplicar para todos y cada uno de los atletas que encuentre. Siempre pregúntese: ¿Dónde se encuentran en el continuo de contemplación-acción-mantenimiento? ¿Cómo puede convencerlos mejor de que tienen la capacidad de hacer o mantener un cambio positivo?

Su trabajo como entrenador es ofrecerles a los atletas la información necesaria para vivir una vida más saludable y ayudarlos a crear la fe en ellos mismos de que puede alcanzar esos cambios.

En CrossFit.com, encontrará una gran cantidad de información tanto sobre los hechos como las falacias relacionadas con la nutrición, así como recetas simples para una alimentación saludable. Reúna tanta información como pueda y haga lo mejor posible para simplificarla para quienes la necesitan más.

Utilice las herramientas a su alrededor. Cada afiliación tiene la capacidad de aumentar la autoeficacia de un individuo y tener un impacto duradero. Cree una comunidad alentadora y acogedora dentro de su gimnasio y siempre asegúrese de predicar con el ejemplo. Es el máximo modelo a seguir en esta ecuación. Los atletas buscarán su conocimiento y aprender de sus experiencias.

Nutrición, continuado

Referencias:

NOTA: Estas referencias se han utilizado como materiales básicos, pero exploran los temas más allá de los constructos del cambio de comportamiento abordados en este artículo como relevantes para un gimnasio o afiliación.

Glanz K, Rimer BK, y Viswanath K, eds. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice (Comportamiento de salud: teoría, investigación y práctica)*. 5th edition. Wiley & Sons, 2015.

Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change (Autoeficacia: hacia una teoría unificadora del cambio conductual). *Psychological Review*. 84.2(1977): 191-215. Disponible [aquí](#).

"Self-efficacy" (Autoeficacia). Wikipedia.org. Disponible [aquí](#).

"Transtheoretical model" (Modelo transteórico). Wikipedia.org. Disponible [aquí](#).

DISEÑO Y ESCALAMIENTO DEL PROGRAMA

CrossFit se define como "movimientos funcionales, constantemente variados ejecutados a alta intensidad", con el objetivo de desarrollar un estado físico que prepare a una persona para cualquier tarea imaginable. El material de programación del Curso Nivel 1 describe las variables de entrenamiento y consideraciones básicas para estructurar entrenamientos. El material de programación en este curso se construye sobre la base del enfoque de un diseño de programación a largo plazo para individuos y grupos.

Entre la gran cantidad de variables a controlar al programar entrenamiento, un entrenador no puede perder de vista la pequeña influencia que la programación tiene entre otra gran cantidad de otros factores que determinan el éxito del cliente. La programación, ya sea "buena" o "mala", es secundaria al coaching efectivo, el escalamiento adecuado, con mecánica sólida y el desarrollo de una dinámica grupal que propicie el esfuerzo (es decir, alta intensidad llevada al trabajo). Incluso con menos que una programación óptima un entrenador que tiene un buen ojo para la mecánica del movimiento y desarrolle una buena conexión con sus clientes ayudará a las personas a mejorar su estado físico por años. Los movimientos funcionales realizados a alta intensidad, sin importar qué tan bien se combinan y varían, son los suficientemente potentes como para generar cambios dramáticos en la salud y rendimiento de una persona, especialmente quienes no están acostumbrados. Por lo tanto, los entrenadores pueden pasar más tiempo concentrándose en su conjunto de habilidades y la conexión con los miembros en lugar de esforzarse más allá de lo razonable para crear el modelo y los ciclos de programación "perfectos".

ANALIZAR PROGRAMACIONES PARA EFECTIVIDAD

La programación efectiva o "buena" produce resultados y el grado relativo en el cual la programación es efectiva es el grado en el cual optimiza el estado físico. El estándar por el cual se evalúa cualquier programación es una mejora medible en los marcadores de rendimiento. Para un atleta de CrossFit, los resultados pueden incluir incrementos de cargas en días pesados, tiempos disminuidos en entrenamiento con prioridad de tarea y más repeticiones o rondas en entrenamientos con prioridad de tiempo. Un programa óptimo verá el máximo aumento posible en cualquier prueba de fitness.

Otros marcadores medibles incluyen marcadores de salud. Tiempos de Fran más rápidos, más rondas de Cindy y clean y jerk de máximo 1 repetición están correlacionados con un descenso en la presión sanguínea, los triglicéridos y la frecuencia cardíaca en descanso. Los resultados adicionales pueden ser informados por los clientes, tales como una mejor calidad de vida, más confianza, más energía y modificación del ánimo. Las mejoras anecdóticas en la calidad de vida son beneficios adicionales del CrossFit. Si bien no son medibles, son más valorados por los clientes que las mediciones de las estadísticas de los ejercicios mejorados y los marcadores de salud.

La programación no efectiva no produce resultados o al menos no en el mismo grado que la programación efectiva. Estos resultados menos que óptimos pueden incluir disminución del rendimiento en entrenamientos de referencia, mejoras simplemente modestas en los marcadores de rendimiento o incluso una mayor tasa de lesiones, que se pueden evitar fácilmente al seguir otra programación.

La clave es que la efectividad del programa se base en los resultados: cambios reales en marcadores medibles, observables y repetibles. Los clientes necesitan obtener resultados para que la programación se considere efectiva.

Los entrenadores que programan para un grupo o para una afiliación completa pueden simplemente utilizar la misma medida aplicada a toda la población del gimnasio. Un entrenador puede buscar tendencias y patrones a largo plazo en el grupo al evaluar el rendimiento en entrenamientos de referencia seleccionados. Por ejemplo, un entrenador puede seleccionar entrenamientos de referencia específicos para seguir: Puede alinear el snatch máximo de 1 repetición, la back squat máxima de 1 repetición, Grace, Fran y sentadillas Tabata, trote de 1 milla (1,6 km), JT, Fight Gone Bad, remo de 5 km

Diseño y escalamiento del programa, continuado

y Cindy de un cliente como su evaluación de fitness. Una evaluación no debe incluir exactamente estos entrenamientos, se puede utilizar cualquier grupo de entrenamientos que el entrenador considere una buena representación del fitness. Si la mayoría de los miembros mejora sus calificaciones en estos días, la programación es efectiva. Un entrenador debe recordar que esta es una visión a largo plazo y que no puede esperar que todos establezcan un récord personal (PR) con cada evaluación de entrenamiento de referencia debido a las variables fuera de su control, como estado de ánimo, sueño, estrés, la fisiología del atleta e incluso el compromiso del atleta con el programa. Por ejemplo, no se puede esperar que los atletas intermedios y avanzados establezcan un récord personal cada vez que repiten un entrenamiento debido a la magnitud disminuida de adaptaciones resultantes de su mayor competencia (es decir, curva de aprendizaje).

LA VARIANZA EN LA PROGRAMACIÓN DE CROSSFIT

"La varianza" se refiere a la variación intencional de los movimientos funcionales, cargas, esquemas de repetición y duraciones de tiempo dentro de un solo entrenamiento y a lo largo de una serie de entrenamientos para maximizar lo más posible el fitness de una persona. Otros factores (por ejemplo, entorno y accesorios) pueden ser variados, pero no son las variables principales a tener en cuenta. La variación de las variables de entrenamiento a lo largo de los meses y años determina qué tan bien una persona está preparada para cualquier evaluación de fitness posible. Un programa con un enfoque cerrado puede mostrar grandes resultados en un área, pero muy poco impacto en otra. Por ejemplo, un programa de levantamiento de pesas puede ver aumentos de fuerza y potencia para determinados levantamientos, pero producir peor rendimiento en escenarios de larga duración y más repeticiones, o incluso menor fuerza y potencia, en algunos otros levantamientos, como el snatch.

En nombre de la varianza, hay pocos absolutos para formular las combinaciones infinitas de las variables de entrenamiento. Un error en la varianza de programación solo es problemático cuando se convierte en rutina. El entrenamiento de hoy no tiene un impacto importante en el fitness de una persona; es la serie de entrenamientos lo que da como resultado un cambio a largo plazo. Programar demasiados días pesados seguidos, por ejemplo, desarrolla una capacidad reducida. Por el contrario, programar pocos días pesados seguidos ocasionalmente puede ser un estímulo completamente adecuado o beneficioso.

Planificación a largo plazo y evaluación de la rutina

Combinar de manera efectiva variables de entrenamiento a largo plazo requiere de una planificación intencional y cuidadosa. El programador debe conocer bien la metodología del CrossFit para comprender estímulos similares y dispares, así como qué estímulos son los más potentes. La programación requiere la revisión de lo que se ha completado recientemente en un intento de ofrecer una nueva varianza. También debe permitir que la evaluación de la rutina asegure el progreso.

En menor grado, el programador debe comprender la capacidad y las debilidades actuales de cada atleta. Para cualquier nivel de atleta, un programa bien variado debe cubrir varios aspectos diferentes del fitness. A medida que el atleta avanza (por ejemplo, un competidor de los CrossFit Games), puede ser necesario más tiempo para mejorar las debilidades además de la programación regular de CrossFit. Sin embargo, la programación efectiva no puede ser aleatoria. A pesar de que la programación de CrossFit puede parecer aleatoria debido a sus patrones no lineales sin formulas, su variedad es el resultado de un intento planificado de abordar todas las evaluaciones de fitness. Esto no sucede gracias a la buena fortuna.

Programación de CrossFit.com

CrossFit.com brinda una gran expresión de varianza para preparación física general. Un atleta que puede realizar todos los entrenamientos principales según lo prescrito (Rx'd) tiene una sólida capacidad de fitness. A lo largo de todos los entrenamientos en CrossFit.com, algunas tendencias muy amplias sugieren que algunas combinaciones son más útiles que otras para desarrollar este nivel de fitness. CrossFit con mayor frecuencia programa movimientos de cuerpo entero, naturales, de alta potencia en entrenamientos cortos e intensos debido a sus efectos de largo alcance en el fitness general de una persona. Estos principios se expresan generalmente en dobles y triples con prioridad de tarea de 15 minutos o

Diseño y escalamiento del programa, continuado

menos, que incluyen movimientos de cuerpo entero y alta potencia que utilizan funciones complementarias (por ejemplo, halar versus presionar). Esta simple, pero altamente efectiva (elegante) programación impulsa la potencia del CrossFit. No se puede engañar a un programador para que crea que la simplicidad de los movimientos y combinaciones es igual a resultados "simples". La complejidad no produce inherentemente mayor eficiencia o eficacia, y podría decirse que afecta a ambas.

Los entrenamientos de referencia clásicos de CrossFit como Fran, Helen, Diane, Elizabeth y Fight Gone Bad son excelentes ejemplos de estos principios básicos. Fran (21-15-9 repeticiones de thrusters y pull-ups) es una combinación elegante: dos movimientos de cuerpo entero, complementarios en función (empujar con la parte inferior de cuerpo y halar con la parte superior del cuerpo) para permitir que la intensidad se mantenga alta y al mismo tiempo expresar funciones para la vida cotidiana (sentarse, poner un objeto por sobre la cabeza y levantar el cuerpo).

La programación de CrossFit se resume de la mejor manera en World-Class Fitness in 100 Words (Fitness de clase mundial en 100 palabras) del fundador de CrossFit, Coach Greg Glassman: "Practique y entrene los levantamientos principales: El deadlift, el clean, la squat, los press, el C & J (clean y jerk) y el snatch. Domine de igual manera los principios básicos de la gimnasia: pull-ups, dips, rope climb, push-ups, sit-ups (abdominales), press a handstand, piruetas, flips, splits y holds. Practique ciclismo, carrera, natación, remo, etc., con intensidad y velocidad. Combine estos elementos cinco o seis días por semana de todas las maneras y patrones que la creatividad permita. La rutina es la enemiga. Mantenga los entrenamientos cortos e intensos. Aprenda y practique nuevos deportes con frecuencia".

A pesar de que muchos entrenamientos de CrossFit siguen estas tendencias, no todos deberían. Con menor frecuencia, los atletas deben estar expuestos a entrenamientos que son menos ortodoxos. Por ejemplo, hay momentos en los que las variables de entrenamiento que dan como resultado menor rendimiento de potencia son completamente beneficiosas para una persona. Una carga que puede ser demasiado pesada para que un atleta se mueva continuamente en un entrenamiento también es un estímulo para una mayor fuerza. Un esquema de altas repeticiones que hace que el atleta se detenga varias veces en una sola serie es un estímulo para mayor estamina. Incluso utilizando movimientos con baja potencia, como un Turkish get up (parada turca) en un entrenamiento son ocasionalmente útiles para desarrollar más coordinación, equilibrio y fuerza de hombros bajo estrés cardiorrespiratorio. Sin embargo, el grueso de los entrenamientos debe buscar parejas simples y audaces.

OPTIMIZAR LA PROGRAMACIÓN DE CROSSFIT

Casi todos los clientes pueden mejorar su fitness sin una programación individualizada. Pequeños ajustes en el contexto de una programación regular de CrossFit, tales como trabajo de debilidades y el escalamiento adecuado de los entrenamientos pueden acelerar los resultados de un cliente dentro de un grupo general de programación.

Trabajo de debilidades

Una debilidad es una determinada habilidad que falta en relación con la competencia de un atleta en otras áreas. Al mejorar la capacidad de una persona en estas áreas débiles, el fitness general del atleta mejora. La programación efectiva de CrossFit por sí misma apunta a mejorar las debilidades. Con una combinación imparcial y bien variada de cargas, duraciones de tiempo, movimientos, etc., el cliente inevitablemente ve mejoras en su fitness durante años. A lo largo de los meses y los años, solo realizar los elementos que presentan dificultad mejorará la capacidad de cada uno en esos movimientos.

Un atleta puede elegir trabajar en las debilidades de manera adicional para acelerar el progreso y muy posiblemente encontrará que esto también mejora las fortalezas. Trabajar en las debilidades también es importante para los clientes que han alcanzado una meseta. Coach Glassman afirmó lo siguiente: "Hay más tracción, más ventaja, más oportunidad en perseguir aquello que no desea ver salir (de la tómbola) apresuradamente que dedicar más tiempo a aquello en lo que ya es bueno. Aquello que no desea ver es una grieta en su armadura. Y abordarlo hará la diferencia para usted en formas que nunca hubiera podido predecir".

Diseño y escalamiento del programa, continuado

Es muy improbable que la programación necesite cambiar drásticamente para abordar las debilidades, particularmente para una afiliación o un grupo grande. Además, intentar personalizar el programa para cada debilidad individual es imposible. Lo mejor que puede hacer el entrenador es observar y responder a las tendencias generales en el gimnasio y ofrecer consistentemente una programación bien variada.

La evaluación continua es necesaria para asegurar que no se pierda demasiada capacidad en las áreas fuertes. Cuando la evaluación muestre que las áreas débiles ahora están en un nivel aceptable, el entrenador debe buscar identificar la próxima área de debilidad y hacer pequeños ajustes según corresponda. Un cambio radical en la programación es posible que elimine los beneficios experimentados en otros lugares (por ejemplo, la programación se vuelca demasiado hacia el nuevo objetivo).

Si la programación se vuelca demasiado a trabajar en elementos específicos, entonces está sesgada. Sesgar es programar determinados elementos con mayor frecuencia sin tener en cuenta la capacidad actual en esas áreas. El sesgo no necesariamente da como resultado un aumento del fitness, sino que conduce al aumento de una capacidad específica. Sesgar no es necesariamente negativo si sirve a la preferencia o el objetivo del atleta. Es solo un problema cuando el atleta está buscando fitness general y sigue un programa sesgado. Abordar las debilidades puede tornarse un sesgo ante la falta de evaluaciones.

Las debilidades pueden incluirse con facilidad en el calentamiento de la clase al enfocarse en la técnica de uno de los movimientos más desafiantes. Esto les da a los clientes tiempo extra de práctica para mejorar una deficiencia y potencialmente permite un programa más "personalizado". Durante las sesiones de calentamiento y habilidad, que suelen estar fuertemente sesgadas hacia los atletas más nuevos y menos competentes, un entrenador efectivo debe también ofrecer opciones desafiantes a los atletas avanzados.

Por ejemplo, supongamos que un entrenador lidera un calentamiento que incluyó una sesión de habilidad sobre pistols (sentadillas con una pierna). A pesar de que la mayoría de los atletas está trabajando para lograr su primer pistol, tal vez usar una banda o hacer squats hacia un cajón con un soporte haga que los atletas avanzados puedan trabajar en pistols con peso (por ejemplo, con una barra en la posición de la overhead squat). Hay ejemplos sobre cómo utilizar los calentamientos para implementar el trabajo de debilidades en la sección "Ejemplos de calentamiento para abordar las debilidades" de esta guía de entrenamiento. Con entrenamientos bien variados, mucho del calentamiento coincide con la preparación de movimientos para el entrenamiento para practicar elementos que son por lo general débiles (por ejemplo, handstand Push-up, muscle-ups, double-unders [saltos dobles]).

Sin importar los movimientos seleccionados, los entrenadores deben asegurarse de evitar prefatigar a un cliente. El objetivo del calentamiento no es ser otro entrenamiento. Un ejemplo de una mala opción de calentamiento puede ser hacer tres rondas de 15 pull-ups, push-ups, sit-ups, squats y hip extensions (extensión de caderas) antes del entrenamiento Cindy (tantas repeticiones como sea posible en 20 minutos de 5 pull-ups, 10 push-ups y 15 air squats). Prefatigar es una preocupación particular cuando un entrenador planifica una sesión más larga de habilidades antes del entrenamiento, tales como habilidad de handstand push-up antes del ejercicio Diane (21-15-9 repeticiones de deadlifts y handstand push-ups). Ese trabajo de habilidad se puede hacer, pero el entrenador debe monitorear el volumen de manera que los atletas no se fatiguen antes de tiempo. Cada atleta tiene una tolerancia variable para el volumen de entrenamiento previo en relación con la capacidad del atleta. La tolerancia se construye a lo largo del tiempo, de manera que el calentamiento puede ser eventualmente más extensivo sin prefatigar los músculos.

Se pueden utilizar modelos para el trabajo de debilidades. Pueden ayudar a mantener al coach o al atleta comprometido a dedicarle tiempo al desarrollo de habilidades. Sin embargo, es importante para los coaches y los atletas utilizar su juicio para cambiar o alejarse del modelo según sea necesario.

Diseño y escalamiento del programa, continuado

Escalamiento efectivo

Escalar los entrenamientos de manera adecuada para los clientes es una consideración fundamental que aumenta su fitness. Esto no es solo un concepto para los clientes principiantes, un entrenador efectivo hace progresar a la mayoría de los atletas al completar los entrenamientos como fueron prescritos a lo largo de los meses y los años.

Para escalar de manera efectiva, un entrenador debe revisar el entrenamiento original para sus estímulos previstos, lo que incluye:

- Funciones de movimientos
- Parámetros de carga
- Marco temporal
- Volumen de repeticiones

Esto no tiene que ser un proceso formal, pero ayuda a identificar de modo adecuado las opciones de escalamiento.

Supongamos que una afiliación decide publicar el entrenamiento Amanda (9-7-5 repeticiones de muscle-ups y snatches de 135 lb [61,23 kg]) para sus clases diarias. Este es un entrenamiento que la mayoría de los miembros en la mayoría de las afiliaciones debe escalar. El análisis básico de las variables del entrenamiento indica:

1. Un movimiento gimnástico con mucha habilidad que es halar y empujar con la parte superior del cuerpo y un movimiento de alta habilidad de levantamiento de pesas que es sobre todo halar y hacer squat con la parte inferior del cuerpo.
2. La carga pretendida es moderada.
3. El tiempo previsto es corto (aproximadamente 5 minutos).
4. El volumen es bajo.

El objetivo de escalar este entrenamiento es la adherencia a la mayor cantidad de estas variables posible a la luz de la capacidad del individuo. El entrenamiento escalado resultante aún debe ofrecerle a cada cliente un desafío importante. No hay una única estrategia que funcione en todas las situaciones. El escalamiento también es un "objetivo móvil" a medida que las capacidades cambian a lo largo del tiempo.

Hay algunas poblaciones para las cuales un entrenador puede utilizar estrategias de escalamiento comunes:

1. Principiantes o individuos con mala condición física
2. Atletas intermedios
3. Atletas avanzados
4. Atletas lesionados

Las pautas de escalamiento, y ejemplos para el entrenamiento Amanda, se detallan a continuación.

Los principiantes o individuos con mala condición física son por lo general esos atletas que han practicado CrossFit durante seis meses o menos. Para los principiantes o individuos con mala condición física, un entrenador debe estar principalmente preocupado por la adherencia a los puntos clave de rendimiento adecuados de los movimientos a lo largo de todo el rango de movimiento. Aumentar la dificultad (a través de movimientos o volumen) o fomentar mayor intensidad (a través de la velocidad o la carga) son secundarios a desarrollar la competencia en el movimiento y una nueva habilidad. Este grupo suele incluir a los mayores, por lo que pueden ser necesario tener en cuenta la seguridad (por ejemplo, mantener los pies en el piso). Los principiantes necesitan mucha guía: El entrenador debe ser proactivo al acercarse a ellos y modificar el entrenamiento.

Diseño y escalamiento del programa, continuado

Las cargas, las distancias y las repeticiones son las variables principales a modificar durante el escalamiento, particularmente antes de cambiar el movimiento. Si un movimiento se encuentra más allá de las habilidades actuales de un atleta, una sustitución debe crear una función de movimiento y un rango de movimiento similar. En algunos casos, la preservación de la función y el rango de movimiento se puede realizar al utilizar varios movimientos para alcanzar un efecto similar. Además, no es "estándar" aumentar el volumen del movimiento sustituido o "menos desafiante". Por ejemplo, no es necesario hacerlo siempre al sustituir saltos simples por saltos dobles para completar dos o tres veces las repeticiones. Este grupo suele necesitar un volumen reducido, incluso con un movimiento sustituido.

Para el entrenamiento Amanda, las opciones de escalamiento para individuos principiantes o con mala condición física incluyen:

- Carga de squat snatch. Reducir lo que sea que le permita al atleta practicar mejor el movimiento con el rango de movimiento completo. Esto puede ser una barra de entrenamiento, una barra sin peso o incluso un tubo de PVC. Si el atleta debe levantar cargas muy livianas para conservar la mecánica del movimiento, considere doblar el esquema de repetición. Esto le da al atleta más repeticiones de práctica, lo que es la preocupación principal para los inexpertos. También es posible reducir el rango de movimiento en un escenario con carga si la mecánica no se puede conservar de otro modo. Sin importar la opción de escalamiento, el entrenamiento debe ofrecer algún desafío a lo largo de las repeticiones.
- Movimiento muscle-up. Reemplazar con un simple halar y empujar de la parte superior del cuerpo. Muy posiblemente, esto será pull-ups con salto o ring rows (supino en anillas), o dips con squats asistidas, bench dips o push-ups. Estas opciones son mecánicamente simples en relación con el muscle-up, por lo que un entrenador debe elegir una opción que le ofrezca un desafío a la fuerza de la parte superior del cuerpo a lo largo del total de repeticiones.

A pesar de que no es una guía exacta, el término "atletas intermedios" por lo general describe a aquellos que han estado practicando CrossFit durante seis meses a tres años. Un atleta intermedio es el que puede realizar algunos entrenamientos según lo prescrito, pero aún lucha con los movimientos más complejos o los esquemas de repetición y cargas desafiantes. Escalar las repeticiones en algunos movimientos gimnásticos y las cargas en algunos de levantamiento de pesas es la principal prioridad. Un entrenador debe ser consciente de que un atleta intermedio trabaja mejor si usa diferentes opciones de escalamiento cada vez que un movimiento o carga particular aparece en un entrenamiento. Un entrenador puede crear varias opciones diferentes para los atletas intermedios, no solo para evitar el aburrimiento, sino también para continuar desarrollando su fitness. Variar la manera en la que un entrenamiento se escala reduce el periodo de tiempo necesario para adquirir la adaptación deseada.

Con el tiempo, los atletas intermedios deben poder escalar de manera adecuada sus propios entrenamientos. Esto viene con una mejor comprensión de los objetivos de los entrenamientos y sus propias fortalezas y debilidades. Los atletas intermedios pueden ser erróneamente ignorados a veces debido a que requieren menos atención de los principiantes. Sin embargo, la mayoría de los miembros posiblemente serán atletas intermedios con un amplio rango de habilidades. Estos atletas aún necesitan ser empujados a nuevos niveles según sea adecuado.

Para el entrenamiento Amanda, las opciones de escalamiento para los atletas intermedios incluyen:

- Carga de squat snatch. Los atletas intermedios suelen incluir individuos que deben permanecer en los pesos prescritos y potencialmente les lleva más tiempo para completar el entrenamiento. A pesar de que su rendimiento de potencia puede ser menor que si la carga fuera escalada, mantener la carga según lo prescrito ayuda a desarrollar la fuerza y la estamina exactas necesarias para realizar el entrenamiento en un tiempo más competitivo. En los casos en los que esta carga no se complete en un periodo de tiempo realista (es decir, lleve más de 20 minutos), se debe reducir la carga adecuadamente.

Diseño y escalamiento del programa, continuado

- Movimiento muscle-up. El escalamiento es mejor cuando es específico para la debilidad, por lo tanto, no toma una forma específica. Si tiene una capacidad importante en la parte superior del cuerpo en pull-ups y dips, un escalamiento efectivo sería trabajar un drill de transición, ya que es allí donde la capacidad está fallando (es decir, trabajar la transición ayuda a fortalecer un mayor rango de movimiento en el hombro). Contrariamente, un atleta intermedio que lucha con los pull-ups y dips puede trabajar mejor con esos movimientos en el entrenamiento para desarrollar la estamina y fuerza para empujar y halar en la parte superior del cuerpo. Según la competencia, tal vez las repeticiones de pull-ups y dips deben aumentarse. Si hay un atleta que logra muscle-ups, pero no es muy consistente con ellos o no puede realizar un gran volumen, reducir las repeticiones es una opción viable para ayudar a entrenar la habilidad en un entorno modal mixto (por ejemplo, repeticiones de 5-4-3).

Los atletas de nivel avanzado son los que pueden realizar todos los entrenamientos y movimientos según lo prescrito. Típicamente, esos atletas o bien llegan al CrossFit después de año de realizar algunos movimientos funcionales a alta intensidad (por ejemplo, gimnastas federados) o han estado practicando CrossFit consistentemente durante años. Hay momentos en los que un entrenador necesita escalar a este atleta debido a una enfermedad, lesiones, problemas personales o una cadena de entrenamiento difíciles o demandantes reciente. Ocasionalmente sugerir una variación con cargas o repeticiones más bajas beneficia al atleta avanzado tanto física como mentalmente.

Puede darse una ocasión para "escalar hacia arriba" a un individuo, si el atleta no está siendo desafiado por el esquema de repetición o peso, o necesita un estímulo diferente para el desarrollo de habilidades. Las opciones obvias son aumentar la carga o las repeticiones, elegir diferentes equipos (mancuernas versus barras) o realizar un movimiento más difícil (parallette versus handstand push-ups regulares). Un entrenador debe estar atento a esta práctica y debe evitar consistentemente hacer entrenamiento más pesados o mayores en volumen para ofrecer un "desafío". Con mayor frecuencia, el atleta debe ser guiado para lograr mecánicas de movimiento mejores y mayor intensidad antes de hacer un entrenamiento más "fuerte". Un entrenador efectivo debe enfocarse en arreglar las ineficiencias en los movimientos y alentar a más velocidad antes de aumentar los pesos y las repeticiones. Estas correcciones se traducen en segundos de ganancia en rendimiento.

Los coaches deben asegurarse de no confundir avanzados con élite, porque élite se reserva para los individuos que realmente van a los Games. La programación competitiva está fuera del alcance de este curso, así como del alcance de las necesidades de la mayoría de las afiliaciones. Como mínimo, los atletas se deben considerar avanzados antes de que se necesite más volumen.

Algunas opciones potenciales de escalamiento para atletas avanzados en Amanda se enumeran a continuación. Hay infinitas maneras de modificar el entrenamiento a partir de las necesidades, fortalezas y debilidades relativas del atleta. Esta serían buenas opciones particularmente cuando un atleta avanzado tiene un tiempo competitivo de Amanda.

- Snatch. El snatch se puede hacer más pesado, se puede volver una variación de potencia, se puede reemplazar con mancuernas pesadas, etc.
- Muscle-up. Los muscle-ups se pueden volver muscle-ups con barra, muscle-ups estrictos, muscle-ups con peso, muscle-ups a roll hacia adelante, etc.

La cuarta categoría de participantes incluye a los atletas lesionados. A estos individuos se los debe alentar a participar en el entrenamiento, ya que hay beneficio al entrenar incluso en su capacidad reducida. Hay una respuesta hormonal positiva del entrenamiento, que puede afectar a muchísimos factores, desde el peso corporal hasta recuperar el estado mental. A pesar de que la naturaleza de la lesión determina qué es posible, el objetivo es aún el mismo: replicar todas las variables del entrenamiento tan bien como sea posible.

La pauta principal es un rango de movimiento sin dolor. Cuando el movimiento no se puede realizar exactamente, un entrenador debe encontrar un sustituto que replique de la mejor manera la función básica o el rango de movimiento. Sin embargo, cualquier movimiento que aún dependa principalmente de la articulación o parte del cuerpo lesionada se debe

Diseño y escalamiento del programa, continuado

usar con precaución, si es que se usa. Un entrenador debe ponerse creativo eventualmente para ayudar a los atletas a evitar el aburrimiento y mantener a un atleta lesionado trabajando en la obtención de nuevas habilidades.

Se puede utilizar el trabajo de un solo miembro: Contrariamente a las creencias de que esto da como resultado un desbalance muscular problemático, ejercitar el lado no lesionado puede reducir la atrofia en el lado lesionado. Las mancuernas son una herramienta perfecta para el trabajo de un solo lado y el número de repeticiones puede aumentar en los casos en que la carga está limitada. Sin embargo, esta no debería ser la única opción para alguien con un miembro lesionado. Si un ejercicio involucra dos funciones de movimientos, un atleta aún puede realizar uno con ambos lados. Por ejemplo, en un thruster, un atleta con la parte superior del cuerpo lesionada aún podrá realizar squats o front squat. Si el atleta tiene lesionada la parte inferior de su cuerpo, aún podrá realizar la press o push press. Si no hay opciones razonables para que una persona lesionada realice un movimiento similar, omítalo o sustitúyalo por algo más. Esta debe ser la última opción a considerar.

Con el entrenamiento Amanda como ejemplo, las opciones de escalamiento para atletas lesionados podría tomar muchas formas diferentes dependiendo de la lesión. Aquí hay un par de ejemplos:

- Supongamos que el hombro de un atleta está lesionado de tal manera que no puede soportar cualquier carga con un brazo. Potencialmente, el snatch se torna un snatch con mancuerna pesado en el lado sano, o se puede convertir en un back squat de 135 lb, la carga incluso se podría aumentar para ser más desafiante en el esquema de repetición 9-7-5. El muscle-up se puede convertir en un ring row y un push-up o un empuje de mancuerna con un solo brazo.
- Supongamos que la rodilla del atleta está lesionada de tal manera que tiene una flexión limitada. El snatch se puede convertir en una variación del snatch (potencia, músculo y colgada) dependiendo del rango de movimiento de la rodilla. El muscle-up no se debería escalar.

Cuando el lado lesionado ya puede empezar a utilizarse, el entrenador debe aumentar la intensidad muy gradualmente, con mucho énfasis en mantener la mecánica óptima para evitar lesiones adicionales,

Implementación del escalamiento en entornos de clase

Después de que el entrenador haya analizado el entrenamiento y sepa qué es lo que posiblemente necesite escalamiento (especialmente sustituciones de movimiento), las instrucciones se deben dar a toda la clase para ayudar a cada individuo con la modificación adecuada. Si bien esto puede ser difícil en una clase concurrida, se puede evitar mucha confusión por el escalamiento cuando el entrenador presenta el entrenamiento a la clase al indicar los estímulos previstos o el objetivo del trabajo. Se pueden discutir las consideraciones de carga, repeticiones, tiempo y movimiento.

Presentar varias opciones de escalamiento en este momento puede ayudar a mantener la clase en movimiento. Algunos gimnasios presentan opciones de escalamiento fijas que mantienen a los grupos grandes organizados. Esto está bien, pero un entrenador también debe reconocer que la mejor opción para algunos atletas puede ser una opción totalmente diferente. Un entrenador con experiencia no debería tener problemas para crear opciones de escalamiento únicas según sea necesario sin quitarle nada a las instrucciones de la clase y la cohesión del grupo.

El entrenador también debe observar a los clientes mientras aumentan las cargas y practican los movimientos en preparación para el entrenamiento. Un entrenador efectivo puede ver rápidamente si el esquema de repeticiones y de carga de movimiento elegido para el entrenamiento es adecuado al mirar las series de calentamiento. Hay momentos en los que el escalamiento se ha evaluado incorrectamente y un entrenador debe escalar después de que el entrenamiento haya comenzado. Si un atleta tiene problemas demasiado temprano en el entrenamiento y no logra el resultado deseado, el entrenador debe ajustar una o más variables del entrenamiento a mitad del entrenamiento (por ejemplo, carga o repeticiones). Esto es obligatorio si un atleta no puede mantener mecánicas seguras. En estas instancias, es importante que el entrenador se mantenga firme con su decisión. Si ha construido una buena conexión con los atletas, no debe tener problemas con dichos ajustes.

Diseño y escalamiento del programa, continuado

Preparación específica para un deporte

Muchos entrenadores de CrossFit tienen atletas de algún deporte específico que buscan incorporar el CrossFit a su régimen. Si bien los atletas de un deporte no pueden usar CrossFit como un sustituto de la práctica específica de su deporte, resolver las deficiencias en su preparación física en general tiene un beneficio inmediato dentro de él. Estos beneficios acumulables puede que no tengan explicaciones mecánicas o metabólicas obvias. Para los especialistas en el nivel avanzado de su deporte, hay un gran margen de mejora de su rendimiento al mejorar la preparación física general frente a emplear más tiempo en entrenamiento de fuerza y acondicionamiento específico del deporte. El entrenamiento deportivo y la fisiología no comprenden tan bien que las rutinas de acondicionamiento y fuerza altamente especializadas son óptimamente efectivas, y el CrossFit brinda una combinación de adaptaciones que llevan a un rendimiento mejorado.

Un entrenador de CrossFit debe recordar que entrena CrossFit y no debe intentar imitar el deporte dentro de los entrenamientos de CrossFit. Un entrenador de CrossFit no es el coach de natación, fútbol o tenis del atleta y no debe intentar entrenar más allá de su conocimiento. Hacerlo da como resultado que un entrenador ofrezca un mal entrenamiento de CrossFit y un mal entrenamiento específico del deporte. El entrenador de CrossFit debe programar el CrossFit para estos atletas de un deporte específico igual que para los clientes que no practican un deporte específico. Las prácticas del deporte y los coaches del deporte mejorarán las habilidades específicas necesarias en el campo, en un partido, etc.

Los entrenadores de CrossFit deben tener en cuenta las temporadas de competición de los atletas para asegurar que el volumen de CrossFit ayude y no resienta el rendimiento deportivo del atleta. El entrenamiento de CrossFit es secundario al entrenamiento deportivo, particularmente en temporada. Suele haber un intercambio de volumen entre el CrossFit y el entrenamiento deportivo dependiendo del momento del año en relación con el periodo de temporada. Esto es para permitir más tiempo y energía para las competencias cuando las demandas de temporada son altas. Esto puede no ser necesario para todos los atletas en todos los deportes. La pauta general es agregar volumen de CrossFit cuidadosamente mientras se evalúa constantemente el rendimiento deportivo y se es particularmente cuidadoso cuando un atleta está cerca de un evento importante.

CONSIDERACIÓN DE PROGRAMACIÓN: DIFICULTADES COMUNES

Si un programador evalúa regularmente a sus atletas y observa las tendencias en los datos, puede ajustar rápidamente la programación inefectiva. Por el contrario, los programadores de CrossFit que no evalúan regularmente los datos pueden ser presas de las fallas comunes, algunas de las cuales se describen a continuación.

1. El primer error común que cometen los programadores de CrossFit es no evaluar de manera regular para determinar la efectividad. Los resultados medibles en los marcadores de rendimiento son los indicadores para que un programador determine si la programación anterior fue productiva, así como qué se debe programar después. La falta de evaluación puede ocurrir por no repetir entrenamientos de referencia o no registrar los resultados. Los entrenadores deben alentar a los miembros para que registren los resultados para ayudar en este esfuerzo. A los clientes por lo general les gusta este registro del progreso, particularmente después de meses y años de trabajo duro.
2. Otro error de los programadores de CrossFit ocurre cuando la varianza no se aplica correctamente. Por lo general, esto se expresa en una de estas tres maneras: variables de aleatorización del entrenamiento, entrenamiento focalizado de ciertas variables o enfatizar elementos no esenciales. Como se mencionó antes, la varianza óptima de las variables del entrenamiento requiere de una planificación intencional, no simplemente girar la tómbola y sacar tareas aleatorias. Una tómbola se puede utilizar como una buena prueba de fitness (por ejemplo, ¿el atleta está listo para cualquier cosa?), pero no es un buen método para prepararse para cualquier cosa. La confianza en la tómbola dejaría al azar las adaptaciones amplias, generales e inclusivas que CrossFit está tratando de desarrollar. La programación a través de una tómbola puede ser divertida de vez en cuando y se puede utilizar ocasionalmente en competencias, pero no es un método para programar a fin de obtener los mejores resultados.

Diseño y escalamiento del programa, continuado

El entrenamiento focalizado ocurre cuando determinados elementos o combinaciones se repiten demasiado seguido, con algunos elementos omitidos completamente. No hay nada inherentemente malo en el entrenamiento focalizado siempre y cuando ese sea el objetivo deseado. El entrenamiento focalizado es un problema si el objetivo es desarrollar una preparación física general.

Otra mala aplicación de la varianza es hacer énfasis en elementos no esenciales. Esto aparece como una combinación sin fin de variables de entrenamiento, sin importar su utilidad o efecto. Por ejemplo, no repetir nunca los entrenamientos, realizar muchos movimientos de habilidad o accesorios en entrenamientos (por ejemplo, sots presses, ejercicios con una sola pierna, drills específicos de un deporte) o enfocarse demasiado en factores ambientales (por ejemplo, ejercitar con una máscara de gas o a mitad de la noche) pueden ser signos de que la varianza está siendo mal aplicada. Puede ser fácil para los nuevos programadores creer que una programación "complicada" y "única" ofrece estímulos superiores debido a la novedad.

3. Un tercer error común en la programación de CrossFit es la falta de desarrollo de habilidades superiores. Esto puede ocurrir cuando determinados movimientos se evitan en el entrenamiento o cuando los calentamientos no se utilizan para abordar las debilidades. Una tendencia actual dentro de la comunidad es evitar los movimientos gimnásticos más difíciles. Los atletas de CrossFit desean afrontar los movimientos de levantamiento de pesas técnicos tales como snatch y clean y jerk, pero no pasan tanto tiempo desarrollando las contrapartes más técnicas en gimnasia, como palancas, plances, press a handstand o pirouettes (piruetas).
4. Los programadores de CrossFit se pueden tentados a utilizar un volumen excesivo. Esto ocurre con más de una sesión de entrenamiento por día (es decir, días dobles). En algunos casos, los atletas incluso pueden intentar más de dos sesiones). Esta falla afecta a aquellos que intentan imitar el volumen a veces utilizado por los atletas de los CrossFit Games. El entrenamiento de los atletas de los Games no es representativo de cómo debería ser la programación de CrossFit. Las sesiones múltiples en un día no son apropiadas para el 99 por ciento de los atletas de CrossFit (menos de un uno por ciento de los que participan del Open van a los Games). Incluso varios ejercicios en una "sesión" extendida se deben evitar generalmente. Las sesiones extra o los entrenamientos extra pueden ayudar al rendimiento a corto plazo, pero suelen llevar a un entrenamiento excesivo, mayor riesgo de lesiones o al agotamiento a largo plazo. Los días dobles ayudan a los atletas de los Games a prepararse para competiciones de alto volumen y pueden ayudarlos a obtener más volumen, de manera que puedan avanzar determinadas habilidades en relación con sus competidores. Sin embargo, generalmente, hay una disminución en la intensidad a lo largo de las sesiones. Como Coach Glassman dijo, "Impresiónense por la intensidad, no por el volumen". Si un cliente busca ser competitivo, aumente el volumen muy gradual y cautelosamente. Por ejemplo, comience con sesiones de habilidades adicionales (por ejemplo, práctica de saltos dobles) en áreas en las cuales el atleta no es tan competente, no en varios ejercicios. Consulte CrossFit.com y evalúe qué no puede completar el atleta, luego agregue "volumen" como forma de trabajar en esas habilidades. El volumen debe aumentar gradualmente a largo plazo.
5. Otro efecto por goteo de los Games es suponer que el "estándar de CrossFit" para un movimiento es lo que se hace en los CrossFit Games. Los estándares en competición se establecen para facilitar el juzgado y no necesariamente representan la mejor expresión del movimiento. Se utilizan para establecer los requisitos mínimos para una repetición y el atleta debe atenerse a esos estándares para asegurar que el rango de movimiento sea el mismo para todos los competidores. Tome, por ejemplo, los hand-release push-ups (push-ups con liberación de manos): no hay nada mejor en ellos en términos de desarrollo muscular o ventaja mecánica. Se utilizan porque son más fáciles de juzgar, un juez puede fácilmente asegurarse de que el pecho y los muslos hagan contacto con el piso en cada repetición. Los estándares en competición no deben evitar que un atleta use (o que un entrenador enseñe) muchas mecánicas de movimiento diferentes para desarrollar una amplia capacidad atlética. Hay diferentes

Diseño y escalamiento del programa, continuado

adaptaciones para todos los movimientos, y las variaciones, como mínimo, mejoran la coordinación general de un atleta que puede lograr una única tarea de varias maneras. CrossFit alienta a los atletas a aprender todas las técnicas posibles y no un único "estándar". Por ejemplo, strict (estricto), chest-to-bar (pecho a la barra), kipping (impulso) y butterfly kipping pull-ups (pull-ups de impulso de mariposa). Esta es otra cara de la varianza necesaria para desarrollar la capacidad atlética para cumplir las tareas de diferentes maneras, y es lo que mejor prepara para cualquier prueba de fitness.

CONCLUSIÓN

La programación efectiva ocurre cuando se aplican los principios básicos al seleccionar los elementos y combinaciones del entrenamiento. La optimización del diseño de programas a largo plazo se guía mejor al observar los resultados (es decir, el cambio objetivo y medible en los marcadores de rendimiento) y aplicar el trabajo de debilidades focalizado o escalamiento adecuado. Los elementos de los entrenamientos diarios son solo un factor que afecta a lo bien que un individuo optimiza su fitness. Otros factores, tales como el coaching efectivo y utilizar la intensidad, deben ser evaluados para determinar qué tan bien se pueden realizar cambios significativos para un fitness mejorado.

EJEMPLO DE CALENTAMIENTOS PARA ABORDAR DEBILIDADES

- Estos son algunos ejemplos de calentamientos por modalidad (levantamiento de pesas, gimnasia y monoestructural) y se pueden utilizar para agregar trabajo de habilidades al programa de un cliente.
- No se debe considerar los calentamientos como un entrenamiento separado, sino más bien como una oportunidad para referirse a las habilidades que pueden o no estar presentes durante el entrenamiento principal del día.
- Los calentamientos a continuación son progresivos por naturaleza, se realizan para 2 o 3 rondas cada uno, con cada ronda un poco más complicada que la ronda anterior.
- Se realizan de 5 a 15 repeticiones de cada movimiento, estas se deben elegir de manera que den suficiente tiempo para practicar el movimiento sin fatigar al individuo para el entrenamiento.

COMPLEJOS DE LEVANTAMIENTOS DE PESAS (ELEGIR UNO)

Calentamiento complejo de barra

- Ronda 1: Deadlift, hang power clean, front squat, press, thruster
- Ronda 2: Deadlift, hang power snatch, overhead squat, snatch

Mancuerna

(Se puede realizar con una o dos mancuernas a la vez)

- Ronda 1: Deadlift, hang power clean, front squat, press, thruster
- Ronda 2: Deadlift, hang power snatch, overhead squat, snatch, Turkish get-up

Kettlebell

(Se puede realizar con una o ambas kettlebells o con técnicas de mano a mano)

- Swing, clean, clean y press, snatch, Turkish get-up

COMPLEJOS DE GIMNASIA (ELEGIR UNO)

Anillas

(Crear una minirutina al recorrer la lista. Omitir las variaciones más difíciles hasta que se tenga suficiente habilidad).

- Doblar a inverted hang (colgado invertido), luego skin the cat (pelar el gato)
- Elevar a inverted hang, luego skin the cat
- Strict muscle-up a support (apoyo) a L-sit (asiento en L)
- Shoulder stand back (retroceso de hombros) a L-support (apoyo en L) o straddle support (apoyo mixto)
- Forward roll back (roll hacia adelante atrás) a L-support
- Forward roll a hang
- Elevar o doblar a inverted hang a back-lever attempt (intento de palanca trasera), pull back (retroceder) a inverted hang
- Front-lever attempt (intento palanca delantera)
- Ring swings (balanceo en anilla)
- Fly-away dismount (bajada volando) (skin the cat y soltar)

Ejemplo de calentamientos para abordar debilidades, continuado

Parallettes

(Crear una minirrutina al recorrer la lista. Omitir las variaciones más difíciles hasta que se tenga suficiente habilidad).

- Push-up o dive bomber push-up (push-up de bomba)
- Shoot-through (disparar a través) a push-up a frog stand (posición de sapo)
- L-sit pass-through (paso de L-sit) a tuck planche (plancha doblada)
- L-sit pass-through a shoulder stand (posición de hombros)
- Retroceder a handstand o press a handstand (desde L o press desde el fondo de la shoulder stand)
- Handstand pirouette walk (caminata)

Basic Body Weight (BBW, peso corporal básico)

- Ronda 1: Squat, push-up, sit-up, pull-up (estricto), hip extension
- Ronda 2: Lunge (estocada), dip (estricto), V-up, kipping pull-up, back extension (extensión de espalda)
- Ronda 3: Pistol, handstand push-up, toes-to-bar (pierna derecha y estricto), muscle-up (estricto), hip and back extension
- Ronda 4: Práctica de pose running (trote en pose)

A continuación, hay un ejemplo de modelo de programación para ayudar a asegurar la variación y la consistencia con estos calentamientos.

Ejemplo de modelo de programación de calentamiento

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Calentamiento	W (Barra)	G (Anillas)	BBW	W (Mancuernas)	G (Parallettes)	BBW	LIBRE
Entrenamiento	M	GW	MGW	G	WM	GWM	LIBRE

HOJA DE EJERCICIOS DE ANÁLISIS DE PROGRAMACIÓN

Para ayudar a analizar la programación, hay una simple "Hoja de ejercicios de análisis de programación" en las siguientes páginas. La hoja de ejercicio es una herramienta para ayudar a analizar los temas, no es un sistema perfecto para escribir programación.

- La hoja se ha dividido de manera que los diferentes aspectos de los entrenamientos pueden categorizarse de forma general.
- Las categorías son modalidad/carga (marcar todas y tantas veces como se representen), tiempo, repeticiones (totales a lo largo del ejercicio), esquema (número de movimientos representados), prioridad y movimientos.
 - A pesar de que las repeticiones por lo general no se cuentan en los movimientos monoestructurales, a continuación encontrará una sugerencia para calcular las repeticiones ("reps") para correr y remar:
 - Baja rep: Menos de 800 m en total
 - Rep moderada: 800-3200 m en total
 - Rep alta: Más de 3200 m en total

PROGRAMA DE MUESTRA:

WOD 1

10 minutos AMRAP (tantas rondas como sea posible):
10 BJ (salto en cajón) (30 in [76,2 cm])
20 GHD sit-ups (abdominales en la GHD)

WOD 2

"Diane"
21-15-9
Deadlifts (225 lb [102 kg])
HSPU (flexiones en vertical)

WOD 3

5 rondas por tiempo:
250 m de remo
25 thrusters (45 lb [20,41 kg])
15 T2B (dedos de los pies a la barra)

WOD 4

Behind-the-neck jerk (tirón detrás del cuello)
7 x 1

WOD 5

20 minutos AMRAP:
2 rope climbs (ascenso a la sogá) (15 ft [4,5 m])
20 pistols, alternando
40 double-unders

WOD 6

Hang squat clean
5-5-3-3-3-1-1-1-1

WOD 7

Por tiempo:
150 squats
75 hip extensions
120 squats
60 hip extensions
90 squats
45 hip extensions

WOD 8

3 rondas por tiempo:
Trote de 1 milla (1,6 km)
50 pull-ups

WOD 9

10 minutos AMRAP:
overhead walking lunge (caminata en estocada por sobre la cabeza) de 100 m (disco de 45 lb [20,41 kg])
30 GHD sit-ups (abdominales en la GHD)

Notas:

1. El peso (en libras/poods) o la altura (en pulgadas) se colocan entre paréntesis después de un movimiento.
2. Los días de levantamiento de pesas siguen el formato de series por reps (repeticiones).
3. Abreviaturas utilizadas: AMRAP: tantas rondas como sea posible; BJ: box jump; C&J: clean y jerk; C2B: chest-to-bar pull-ups; DB: dumbbell; ft: pie; GHD: glute-ham developer (desarrollador de glúteos e isquiotibiales); HSPU: handstand push-up; km: kilómetro; KB: kettlebell; KBS: kettlebell swing; lb: libra; m: metro; min: minuto; OHS: overhead squat; pd: pood; RFT: rondas por tiempo; SDHP: sumo deadlift high pull; seg: segundos; T2B: toes-to-bar; WB: wall ball (lanzamiento de balón).

HOJA DE EJERCICIOS DE ANÁLISIS DE PROGRAMACIÓN

Descriptor de entrenamientos		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totales
Modalidad/carga	Gimnasia	1 1	1	1		1 1		1 1	1	1	10
	Levantamiento de pesas -- Liviano			1						1	2
	Medio		1								1
	Pesado				1		1				2
	Monoestructural			1		1			1		3
Tiempo	Día pesado				1		1				2
	<5 min		1								1
	5-10 min	1								1	2
	11-20 min			1		1		1			3
	>20 min								1		1
Repeticiones totales	Bajo (<50 reps)				1		1				2
	Medio (50-200 reps)	1	1								2
	Alto (>200 reps)			1		1		1	1	1	5
Esquema	Individual				1		1				2
	Dúo	1	1					1	1	1	5
	Triplet			1		1					2
	≥4 moves & chippers (movimientos y trituradores)										0
Prioridad	Prioridad de tarea		1	1				1	1		4
	Prioridad de tiempo	1			N/C	1	N/C			1	3
Movimientos - Gimnasia	Air squat							1			1
	Box jumps	1									1
	Burpee										0
	Dip										0
	GHD Sit-up	1								1	2
	Hip/Back Extension							1			1
	Handstand Push-up		1								1
	Knee-to-Elbow (rodilla a codo)/ Toe-to-Bar			1							1
	Muscle-up										0
	Pull-up								1		1
	Push-up										0
	Sit-up										0
	Rope climb										1
	Pistol										1
Movimientos - Levantamiento de pesas	Backsquat										0
	Clean						1				1
	Deadlift		1								1
	Front Squat										0
	Kettlebell Swing										0
	Overhead squat										0
	Press										0
	Push jerk				1						1
	Push press										0
	Sumo Deadlift High Pull										0
	Snatch										0
	Thruster			1							1
	Wallball										0
	Walking Lunge									1	1
	Movimientos - Monoestructural	Double-unders					1				
Remo				1							1
Trote									1		1

HOJA DE EJERCICIOS DE ANÁLISIS DE PROGRAMACIÓN

Descriptor de entrenamientos		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totales
Modalidad/carga	Gimnasia										
	Levantamiento de pesas --	Liviano									
		Medio									
		Pesado									
	Monoestructural										
Tiempo	Día pesado										
	<5 min										
	5-10 min										
	11-20 min										
	>20 min										
Repeticiones totales	Bajo (<50 reps)										
	Medio (50-200 reps)										
	Alto (>200 reps)										
Esquema	Individual										
	Dúo										
	Triplet										
	≥ 4 moves y chippers										
Prioridad	Prioridad de tarea										
	Prioridad de tiempo										
Movimientos - Gimnasia	Air squat										
	Box jumps										
	Burpee										
	Dip										
	GHD Sit-up										
	Hip/Back Extension										
	Handstand Push-up										
	Knees-to-Elbows/Toes-to-Bar										
	Muscle-up										
	Pull-up										
	Push-up										
	Sit-up										
Movimientos - Levantamiento de pesas	Backsquat										
	Clean										
	Deadlift										
	Front Squat										
	Kettlebell Swing										
	Overhead squat										
	Press										
	Push jerk										
	Push press										
	Sumo Deadlift High Pull										
	Snatch										
	Thruster										
	Wall Ball										
Movimientos - Monoestructural	Double-unders										
	Remo										
	Trote										

HOJA DE EJERCICIOS DE ANÁLISIS DE PROGRAMACIÓN

Descriptor de entrenamientos		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totales
Modalidad/carga	Gimnasia										
	Levantamiento de pesas --	Liviano									
		Medio									
		Pesado									
	Monoestructural										
Tiempo	Día pesado										
	<5 min										
	5-10 min										
	11-20 min										
	>20 min										
Repeticiones totales	Bajo (<50 reps)										
	Medio (50-200 reps)										
	Alto (>200 reps)										
Esquema	Individual										
	Dúo										
	Triplet										
	≥ 4 moves y chippers										
Prioridad	Prioridad de tarea										
	Prioridad de tiempo										
Movimientos - Gimnasia	Air squat										
	Box jumps										
	Burpee										
	Dip										
	GHD Sit-up										
	Hip/Back Extension										
	Handstand Push-up										
	Knees-to-Elbows/Toes-to-Bar										
	Muscle-up										
	Pull-up										
	Push-up										
	Sit-up										
Movimientos - Levantamiento de pesas	Back squat										
	Clean										
	Deadlift										
	Front Squat										
	Kettlebell Swing										
	Overhead squat										
	Press										
	Push jerk										
	Push press										
	Sumo Deadlift High Pull										
	Snatch										
	Thruster										
	Wall Ball										
Movimientos - Monoestructural	Double-unders										
	Remo										
	Trote										

ESTRUCTURA DE LA CLASE Y PLANIFICACIÓN DEL ESTUDIO

Durante el Curso Nivel 2, a los participantes se los guía a lo largo de una clase de ejemplo, de principio a fin. Pretende ser un modelo de clase básico para las afiliaciones de CrossFit. A pesar de que cada clase de ejemplo en el curso Nivel 2 es diferente (desde los instructores hasta los drills de calentamiento hasta los entrenamientos), hay temas que universalmente representan las prácticas de coaching efectivas.

Ser un entrenador no se trata de aparecer, escribir rápidamente un entrenamiento de último momento en la pizarra y poner música. El entrenamiento real se trata de mejorar el fitness de cada cliente (y por asociación la calidad de vida) en pequeños pasos en aumento de manera motivadora y positiva. Además de tener la presencia, la actitud y las habilidades de demostración para desarrollar una conexión efectiva con un cliente (ver "Fundamentos del entrenamiento efectivo"), una gran parte de la mejora del fitness del cliente es tener un plan, tanto día a día como a largo plazo. Esta sección discute los componentes básicos, pero necesarios, que necesita un entrenador para dirigir una única clase.

Para manejar el tiempo efectivamente, los entrenadores deben tener un plan de clase. Una única clase se puede delinear como un plan de clase de cuatro partes compuesta por lo siguiente:

- Introducción
- Calentamiento
- Entrenamiento
- Después del entrenamiento

El tiempo total del entrenamiento ayuda a establecer el tiempo asignado para el calentamiento y secciones de enfriamiento. Un entrenamiento más largo implica sacrificar tiempo en alguno o en ambos. La mayoría de las afiliaciones tiene clases de una hora, y esta es la duración que se utiliza en la clase de ejemplo de Nivel 2.

Las consideraciones logísticas afectan a un entrenamiento adecuado para seleccionar, así como el tiempo asignado a cada componente de la clase. Los factores incluyen la disponibilidad del equipo, el tamaño de la clase, el espacio del gimnasio (para la disposición del equipamiento y del atleta) El entrenador debe considerar diversas alternativas porque las modificaciones adicionales pueden ser necesarias sobre la marcha, dependiendo del nivel de experiencia de los clientes y de cuántos asisten. Por ejemplo, si la afiliación tiene un espacio de suelo limitado, no serán necesarios demasiados participantes para que estén apretados. Por cuestiones de seguridad, un entrenador debe asegurarse de haya áreas para caminar entre los atletas en movimiento y sus equipos. Las mancuernas son una herramienta fenomenal para los atletas, ahorran mucho espacio y pueden sustituir a las barras en muchos escenarios. Los entrenadores también pueden usar bolsas de arena, el aire libre, series escalonadas, etc. Solo están limitados por su conocimiento y creatividad.

Introducción

Aunque la introducción sea el elemento más corto de la clase, es de gran importancia. Durante la introducción (comúnmente nombrada como el tiempo "en la pizarra"), el coach dará las instrucciones del entrenamiento, establecerá las expectativas al explicar los estímulos esperados, ofrecerá diversas opciones de escalamiento y contestará preguntas. Por lo general la introducción tomará entre dos y cuatro minutos, dependiendo de la complejidad del entrenamiento y de la cantidad de participantes en la clase. Tener más participantes aumenta la posibilidad de preguntas. La introducción debe servir para aclarar cualquier confusión sobre el entrenamiento mientras se reduce la ansiedad previa al entrenamiento.

Estructura de la clase y planificación del estudio, continuado

Calentamiento

El objetivo del calentamiento es hacer justamente eso: calentar el cuerpo en preparación para una actividad intensa. Los calentamientos suelen constar de dos partes: un calentamiento general y un calentamiento específico. El objetivo principal de un calentamiento general es estimular las funciones fisiológicas del cuerpo, es decir, aumentar la temperatura del centro y el flujo sanguíneo hacia los músculos, priorizar el sistema cardiorrespiratorio, aumentar la movilidad y mover las articulaciones a través del rango de movimiento. Los calentamientos generales suelen incluir movimientos de tipo calisténicos o movimientos que involucran rangos de movimiento dinámicos.

El objetivo principal de un calentamiento específico es elaborar, practicar y refinar las mecánicas adecuadas de los movimientos que se utilizarán en el entrenamiento y preparar mentalmente y físicamente para el desafío. Los calentamientos específicos representan una oportunidad para la evaluación del movimiento y escalamiento adecuado. Sin embargo, se pueden utilizar rangos de movimiento potencialmente diferentes o variaciones (por ejemplo, variaciones de potencia versus squats, pelotas medicinales versus barras) cuando sea necesario.

Los movimientos que no son parte del entrenamiento también se pueden utilizar en el calentamiento, ya que el elemento del calentamiento también brinda la oportunidad de mejorar las deficiencias en cualquier movimiento (es decir, practicar handstands, aunque las handstands no estén en el entrenamiento). Por lo general, estas opciones se reservan para entrenamientos cortos de baja habilidad que no requieran de una importante cantidad de tiempo de preparación (por ejemplo, 1000 metros de remo por tiempo o correr una milla cronometrada). El artículo "Diseño y escalamiento del programa" trata sobre cómo utilizar este tiempo como trabajo de debilidades enfocado.

Hay beneficios tanto para el atleta como para el coach en el periodo de calentamiento. El calentamiento ayuda a preparar bien a los atletas para manejar las demandas del entrenamiento y mejorar las deficiencias, ya sean sutiles ineficiencias mecánicas en los atletas con más experiencia o las grandes fallas en los movimientos en los cuales los atletas tienen poca experiencia. El calentamiento también le da al entrenador la oportunidad de evaluar la capacidad atlética de un individuo en relación con el estímulo previsto. Después del periodo de evaluación o práctica, es momento de que el entrenador asigne las opciones de escalamiento. A pesar de que el entrenador debe tener algunas ideas antes de comenzar la clase, no es hasta después de realmente evaluar las necesidades del atleta que un entrenador puede elegir las opciones más efectivas. Como se discute en el artículo "Diseño y escalamiento del programa", el escalamiento debe progresar con los atletas, y se los debe desafiar continuamente (por ejemplo, no deben solo realizar la misma escala cada vez que un movimiento, rango de repetición o carga prescrita se encuentre fuera de su capacidad actual). Más allá de la evaluación y el escalamiento, el calentamiento es también el momento para que el coach prepare mentalmente a los atletas y supervise la logística del entrenamiento restante (por ejemplo, distribución del equipo, disposición del equipo, series y revisiones de seguridad).

Una pausa previa al entrenamiento no es uno de los elementos principales de un plan de clase, pero es necesario y útil para un coach. La pausa previa al entrenamiento incluye revisiones de equipos y de seguridad, disposición de la sala, flujo del ejercicio, escalamientos adicionales, preguntas de los atletas, la oportunidad de ir al baño y, por supuesto, volver a explicar el entrenamiento.

Se vuelve a explicar el entrenamiento para recordarles a los atletas cuál es el entrenamiento (orden de los movimientos, esquema de repetición y rondas o tiempo) y los estándares de rango de movimiento necesarios. Un entrenador debe demostrar claramente y enfatizar el rango de movimiento y la mecánica para cada movimiento antes de cada entrenamiento en particular. Esto facilita poder mantener a los atletas en estos estándares durante el entrenamiento y cultivar una cultura de virtuosismo en el gimnasio.

Debemos recordar que, especialmente para los atletas más nuevos, las abreviaturas y acrónimos de los ejercicios en la pizarra no son muy claros. Un coach puede elegir discutir las opciones de escalamiento con toda la clase en este momento o incluso revisar el estímulo previsto del entrenamiento. Esto podría potencialmente incluir enfocarse en el dominio

Estructura de la clase y planificación del estudio, continuado

temporal, la carga o la adquisición de habilidades. Por ejemplo, el entrenamiento Elizabeth (21-15-9 repeticiones de cleans a 135 lb [60 kg] y ring dips) es relativamente corto (alrededor de 5 min), con carga moderada. Los atletas de CrossFit novatos posiblemente deban reducir la carga para el clean a su nivel de carga moderada (por ejemplo, 95 lb [43 kg]) y pueden tener que abordar la carga de los dips (por ejemplo, banda o banco) o volumen (por ejemplo, 12-9-6) para coincidir con el intento original del entrenamiento. Ver el artículo "Diseño y escalamiento del programa" para obtener más información sobre cómo preservar el estímulo previsto.

Ya sea en la explicación previa al entrenamiento o en el calentamiento específico, el tiempo se debe asignar para que los atletas practiquen los estándares exactos a ser utilizados en el entrenamiento. Si el movimiento está cargado, se necesita tiempo adicional para que los atletas trabajen con una carga adecuada, a discreción del entrenador.

Entrenamiento

Una vez que el entrenamiento comienza, las demandas a las habilidades aumentadas del coach aumentan. Ser coach no se trata solo de contar repeticiones, alentar o seleccionar la música. Se trata de aplicar de forma adecuada el entrenamiento de umbrales, lo que significa aumentar la intensidad del atleta mientras se mantiene una mecánica sólida. Este equilibrio es lo que ayuda a minimizar el riesgo de lesiones, pero también mantiene la intensidad alta para impulsar el progreso. Las desviaciones en la mecánica son inevitables cuando los atletas tratan de moverse rápido para completar el entrenamiento. Un coach debe atender a cada cliente, utilizando tantas estrategias de indicaciones diferentes como sea posible o necesario, y ofrecer aliento y refuerzos de las mecánicas sólidas a lo largo del entrenamiento. Un coach puede notar que en realidad debe bajar la velocidad de un atleta o bajar la carga (así como potencialmente detenerlos) si no hay mejoras en la mecánica a lo largo de varias repeticiones. El cambio de movimiento no se reserva solo para el calentamiento. Debe continuar a lo largo del entrenamiento. Se espera que un coach haga que los atletas mejoren durante el entrenamiento.

Hay beneficios tanto para el atleta como para el coach durante el entrenamiento. El atleta recibirá adaptaciones de fitness aumentadas de velocidad y carga adecuadamente. Además, recibirá retroalimentación por parte del coach sobre cómo mejorar y refinar los movimientos. El coach se beneficia en este escenario al aprender y desarrollar las habilidades de observar y corregir en un entorno más rápido, más dinámico y menos controlado. La habilidad de dar indicaciones efectivas y ejecutables para mejores movimientos mejora con la experiencia al entrenar bajo alta intensidad. Es una oportunidad de aprendizaje práctico en tiempo real que se enfoca que estrategias efectivas de entrenamiento relacionadas tanto con la mecánica como con la motivación del atleta.

Después del entrenamiento

El elemento principal después del entrenamiento es enfriar a los atletas y programar los puntos de que ayudarán en la recuperación, al recobrar la agudeza mental, bajar la frecuencia cardíaca y la respiración y facilitar el rango completo de movimiento sobre las articulaciones (es decir, recuperar la homeostasis). El entrenador también puede tener algunos objetivos secundarios para este periodo, tales como trabajar en habilidades adicionales, desafíos de fitness, educación para el atleta y preparación del espacio para la próxima clase. De todas formas, una sesión después del entrenamiento bien guiada debe incluir un enfriamiento adecuado que deje a los clientes preparados para el resto del día, capaces, ávidos de volver y muy agradecidos por sus logros.

Algunos ejemplos de posibles elementos del enfriamiento se describen a continuación. Por lo general, el enfriamiento debe comenzar solo al permitir que los atletas se recuperen durante unos minutos. Mientras los atletas están en calor y flexibles, el enfriamiento es un momento excelente para estirar o usar un rodillo de goma espuma, especialmente en las áreas que se cargaron mucho. Esto puede ayudar a la recuperación al reducir las molestias, mientras ayuda potencialmente a los atletas a ganar un nuevo rango de movimiento. Un coach puede dejar esto como un periodo abierto y permitir que los miembros elijan qué drills son mejores para ellos. Una sesión guiada por un coach, sin embargo, asegura que todos tengan dirección, atención, motivación y sentido de unidad.

Estructura de la clase y planificación del estudio, continuado

Un entrenador puede elegir incluir trabajo de habilidades al final de cada entrenamiento. Esto puede incluir una revisión del movimiento utilizado, especialmente para corregir errores que se pueden haber presentado durante el entrenamiento. Con carga y velocidad reducida, el entrenador puede reforzar la mecánica de movimiento sólida antes de que los atletas se vayan. Si un entrenador filmó el movimiento de un atleta durante el entrenamiento, este periodo puede incluir la reproducción del video para revisar su técnica. También es posible trabajar en una habilidad completamente no relacionada. Mientras la práctica es más difícil después de un entrenamiento debido a la fatiga, esto es precisamente por lo que intentar nuevas habilidades aquí puede ser beneficioso (adaptaciones neurológicas elevadas debido a la fatiga muscular).

El periodo después del entrenamiento puede incluir un finalizador (una prueba de fitness espontánea como una serie máxima de pull-ups, handstand walking o rope climbs, cualquier cosa). Puede ser parte de un registro continuo o una competición y se puede utilizar como un evento motivacional o una oportunidad de reforzar la naturaleza desconocida e incognoscible de los desafíos de la vida. Por ejemplo, los finalizadores pueden agruparse en grupos o compañeros o el desafío se puede estructurar de tal manera que uno o dos atletas compitan en un tiempo y que el resto de la clase aliente. Como en un calentamiento, un coach debe ser consciente de que los finalizadores no se conviertan en un segundo entrenamiento, ni deben ser parte de todas las clases.

Un coach puede usar el periodo de después del entrenamiento para asegurarse de que los atletas estén registrando sus entrenamientos. Especialmente en días de entrenamiento de referencia (incluso días de fuerza), el coach debe alentar a los miembros a escribir sus tiempos, repeticiones, cargas y escalamientos o modificaciones. El coach debería poder decirles a los miembros la última fecha en la que el entrenamiento se completó para hacer una comparación.

Finalmente, un coach puede usar este tiempo como una oportunidad educativa para hablar sobre nutrición, programación, escalamiento, "¿Qué es el fitness?" o "¿Qué es CrossFit?", etc., todo con la intención de crear atletas más inteligentes.

El periodo de después del entrenamiento y enfriamiento le da al coach tiempo para sondear a los atletas y observar las facultades mentales y signos visibles de lesiones o malestar físico. Un coach debe prestar atención a las indicaciones verbales y no verbales que indiquen que el atleta pueda estar bajo presión. Este también es el momento para que el coach converse con los atletas al darles aliento y retroalimentación sobre su rendimiento y preguntarles sobre su respuesta física al entrenamiento. Esas conversaciones ofrecen información valiosa sobre el coach o la programación del establecimiento. Estas pequeñas conexiones también sientan las bases para construir una comunidad fuerte y relaciones significativas con los miembros. El periodo de después del entrenamiento es una sección de la clase que suele ser pasada por alto o rápidamente, pero es un tiempo valioso y el coach debería usarlo con inteligencia.

Para ser efectivo en cada clase, no solo un coach debe tener la capacidad en todas las seis áreas que se discuten en el artículo "Fundamentos del entrenamiento efectivo", también debe tener un plan. Este plan cubre todos los aspectos de la clase para mejorar a los atletas cada sesión de entrenamiento al mantenerlos seguros y emocionados por volver al día siguiente. Después de cada sesión, una revisión y crítica informal del rendimiento propio de la clase puede ayudar al coach a prepararse para las siguientes sesiones. La autoconciencia y la crítica son fundamentales para el desarrollo.

En las próximas páginas se presentan ejemplos de planes de clases y opciones de escalamiento.

MODELO DE HOJA DE EVALUACIÓN DEL COACHING

<p>0 MIN</p> <p>60 MIN</p>	<p>ENSEÑANZA GENERAL</p> <p>Debe mejorar (X) Efectiva (✓)</p> <p>Info. Correcta/Completa <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demostración <p>Organizada/Sucinta/Clara <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Progresión
	<p>VISIÓN GENERAL</p> <p>Debe mejorar (X) Efectiva (✓)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Suficiente tiempo para ver las repeticiones • Reconoce un buen movimiento <p>Estática <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Dinámica <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
	<p>CORRECCIÓN GENERAL</p> <p>Debe mejorar (X) Efectiva (✓)</p> <p>Estática <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Suficiente tiempo para ver las repeticiones • Indicaciones que funcionan <p>Dinámica <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Suficiente tiempo para ver las repeticiones • Indicaciones que funcionan <p>Priorizada/Comunicación <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Triaje • Seguimiento/Indicaciones duraderas • Implacable
	<p>MANEJO DE LA CLASE</p> <p>Debe mejorar (X) Efectiva (✓)</p> <p>Ritmo/Dominio <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Asignación del tiempo • Atención a todos <p>Organización <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <ul style="list-style-type: none"> • Disposición • Seguridad
	<p>PRESENCIA Y ACTITUD</p> <p>Debe mejorar (X) Efectiva (✓)</p> <p>Compromiso/Conexión <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Empatía/Respeto <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>
	<p>SOLICITUD</p> <p>Debe mejorar (X) Efectiva (✓)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Optimiza VER • Desarrolla virtuosismo <p>Entrenamiento de umbrales <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Escalamiento adecuado <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Calentamiento/Enfriamiento adecuado <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p>

EJEMPLO DE PLANES DE CLASE

PLAN DE CLASE: CLEAN Y JERK

ENTRENAMIENTO

Clean y jerk

3-3-3-3

Resultados: carga máxima para una serie de 3 repeticiones

ESTÍMULO PREVISTO

Este entrenamiento es para un día pesado de modalidad simple de levantamiento de pesas. Hoy, las series son ascendentes (es decir, los atletas añaden peso después de cada serie). Con 3 repeticiones por serie, el entrenamiento se inclina más hacia la estamina de fuerza que a la potencia máxima.

El objetivo es levantar la máxima carga posible durante 3 repeticiones manteniendo una técnica sólida. Se deben realizar los descansos adecuados (es decir, de 3 a 5 minutos) entre series para maximizar la carga.

EXPLICACIÓN

- El objetivo es desarrollar fuerza, aunque con 3 repeticiones por serie, las cargas son inferiores a las de 1 repetición con máxima carga.
- Los atletas estarán limitados por su levantamiento más débil. Algunos atletas se pueden enfocar más en la técnica durante la mitad del levantamiento y más en la fuerza durante la otra.
- Se espera que los atletas agreguen carga después de una serie de 3 repeticiones exitosas en un intento de establecer un nuevo máximo de 3 repeticiones.
- Los nuevos récords personales se deben intentar durante la tercera o cuarta serie.
- Las opciones de escalamiento se modulan por carga.
- Los coaches deben controlar si algún atleta está lesionado.
- Los coaches deben demostrar el movimiento con los estándares de movimiento.
- Se deberá reducir la carga cuando el atleta no pueda completar 3 repeticiones o cuando la forma se vea demasiado comprometida.
- Los coaches deben explicar que la calificación es la carga máxima para una serie de 3 repeticiones.
- Períodos de descanso sugeridos: de 3 a 5 minutos entre series.

Ejemplo de planes de clase, continuado

Coaches: todas las partes de la clase deben estar guiadas por el coach. Demuestre cada nueva parte a los atletas antes de que ellos la intenten. Indique a los atletas para lograr mejores posiciones a lo largo de cada sección.

:00-:03

PIZARRA (3 MINUTOS)

- Explique el entrenamiento, los estímulos previstos y la explicación (arriba).

:03-:08

CALENTAMIENTO GENERAL (5 MINUTOS)

Evaluar la movilidad general: rango de movimiento de muñeca, hombro, cadera, rodilla y tobillo.

- 100 double-unders (o 25 intentos si es necesario).
- Inchworm-push-up-squats.
 - Inchworm: Los atletas comienzan parados con las piernas derechas, luego se agachan hasta los dedos de los pies y caminan con las manos hasta una posición de push-up.
 - Push-ups: Los atletas realizan 5 reps (desde las rodillas si es necesario).
 - Squats: Desde la posición de push-up, los atletas saltan con sus pies fuera de sus manos y luego vuelven a la posición de tabla 5 veces. En la última rep, realizan 5 squats.
 - Repetir por un total de 5 ciclos.

:08-:28

CLEAN Y JERK. CALENTAMIENTO ESPECÍFICO (20 MINUTOS)

Evalúe los movimientos para determinar la carga adecuada para el entrenamiento.

CLEAN

- 5 front squats con barra vacía
 - Observar: profundidad por debajo del paralelo
- 5 hang cleans con barra sin carga
 - Observar: sólida posición de estante frontal
- 5 deadlift-shrugs con barra sin carga
 - Observar: sincronización del shrug luego de la extensión de cadera.
- 5 cleans con barra vacía
 - Observar: extensión completa de caderas

JERK (SPLIT)

- 5 saltos en la posición de recepción con las manos a los costados
 - Enseñar: recuperación desde la posición split
- 5 saltos en la posición de recepción con las manos a los costados
 - Enseñar: los pies se mantienen al menos al ancho de caderas en la posición de aterrizaje
- 5 saltos a la posición de recepción con las manos golpeando sobre la cabeza
 - Observar: sincronización del golpe luego de la extensión de caderas
- 5 jerks con la barra vacía
 - Observar: torso vertical en la fase dip-drive

Ejemplo de planes de clase, continuado

CLEAN Y JERK

- 5 clean y jerks con una pausa después de levantarse del clean
 - Enseñar: recolocación de manos y pies
- 5 clean y jerks al ritmo de cada atleta
 - Observar: extensión de caderas en ambos clean y jerk
- Ordene a los atletas calentar para su primera serie de trabajo (alrededor del 80 por ciento del máximo actual).
 - Se deben agrupar y compartir una barra con dos o tres personas de fuerza similar
 - Deberán realizar de 3 a 4 series de 3 repeticiones por serie, aumentando la carga luego de cada serie.
- Control de seguridad: Asegurarse de que los atletas tengan suficiente espacio para soltar la barra con un espacio de trabajo libre y asegurar que usen collares en cada levantamiento.

:28-:31

PAUSA Y LOGÍSTICA (3 MINUTOS)

- Pausa para ir al baño
- Recordar a los atletas que los coaches darán indicaciones durante los levantamientos.
- Continúe repasando las opciones de escalamiento con cada atleta.
- Control de seguridad: Asegúrese de que haya espacio adecuado alrededor de las áreas de trabajo para soltar las barras.
- Vuelva a explicar el entrenamiento, el flujo y las medidas de seguridad.

:31-:53

ENTRENAMIENTO: COMENZAR EN :31 (22 MINUTOS)

Indique a los atletas para lograr mejores posiciones y mantener la técnica. Reducir la carga cuando sea necesario.

- Comprobar que los atletas cargan y descargan las barras de manera segura.
- Asegurarse de que se usen collares en todos los levantamientos.
- Asegurarse de que los discos estén lo suficientemente lejos del área de trabajo y que no crearán un peligro cuando se suelte una barra.
- Realizar sugerencias de carga en función de la técnica demostrada por el atleta.

:53-:60

ENFRIAMIENTO (7 MINUTOS)

- Guardar el equipo.
- Estirar flexores de cadera (1 minuto por cada pierna)
- Recolectar resultados, felicitar los nuevos récords personales y ¡chocar los cinco!

Ejemplo de planes de clase, continuado

ESCALA DE WOD: CLEAN Y JERK

ENTRENAMIENTO

Clean y jerk

3-3-3-3-3

Resultados: carga máxima para una serie de 3 repeticiones

CÓMO ESCALAR ESTE WOD

Este entrenamiento es para un día pesado de modalidad simple de levantamiento de pesas. Hoy, las series son ascendentes (es decir, los atletas añaden peso después de cada serie). Con 3 repeticiones por serie, el entrenamiento se inclina más hacia la estamina de fuerza que a la potencia máxima.

PRINCIPIANTE/INTERMEDIO

Independientemente de la experiencia, todos los atletas deben apuntar a una serie de 3 repeticiones que sea pesada respecto a su capacidad. Para este entrenamiento, es aceptable para los atletas principiantes o intermedios que completen más de 5 series de trabajo si todavía no han establecido un máximo de 3 repeticiones. Los verdaderos principiantes también pueden completar 5 reps para establecer las mecánicas de la práctica. Los coaches deben asegurarse, de igual modo, que el volumen general permanezca adecuado y que los atletas trabajen en la fuerza (no en la estamina cardiovascular) relativa a su capacidad.

Por lo general, use del full clean (desde el piso) en lugar de un clean con un rango de movimiento parcial (por ejemplo, un hang clean) para desarrollar competencia en estos movimientos complejos. Las variaciones de hang clean se pueden utilizar para aquellos con severas limitaciones al levantar desde el piso.

Ejemplo de planes de clase, continuado

PLAN DE CLASE: MARY

ENTRENAMIENTO

Completar tantas rondas como sea posible en 20 minutos de lo siguiente:

5 handstand push-ups

10 pistols (alternando)

15 pull-ups

Resultados: rondas y repeticiones completadas

ESTÍMULO PREVISTO

Este es un clásico entrenamiento de referencia que permite a los coaches y los atletas evaluar el progreso. Mary es un triplet de movimientos gimnásticos de push-squat-pull. Los atletas de élite pueden lograr más de 15 rondas. Sin embargo, muchos atletas se enlentecen con dos de los elementos gimnásticos más desafiantes: handstand push-ups y pistols.

Este entrenamiento exige el metabolismo y la técnica de los atletas: Los patrones de movimiento push, squat-pull complementarios le permiten al atleta seguir moviéndose, mientras que la fatiga acumulada aumenta la dificultad del handstand push-up y especialmente los pistols.

EXPLICACIÓN

- El cambio metabólico de los movimientos combinados se debe tener en cuenta, la carga y las reps deben estar de manera correcta dentro de la capacidad del atleta al considerarlas independientemente.
- Las opciones de escalamiento reducen el volumen y la carga de los tres movimientos.
- Los coaches deben demostrar cada movimiento con los estándares de movimiento.
- Los coaches deben explicar que el marcador refiere a rondas y repeticiones completadas.
- Los coaches deben controlar si algún atleta está lesionado.
- Los atletas deben intentar completar al menos 8 rondas. Los cálculos aproximados (máximos) de cada componente a lo largo del entrenamiento son: 30 segundos para las handstand push-ups, 1 minuto para los pistols y 1 minuto para los pull-ups.
- Para los atletas de más élite, el factor limitante suele ser la fatiga de agarre, que resulta del volumen acumulado de pull-ups.

Ejemplo de planes de clase, continuado

Coaches: Todas las partes de la clase deben estar guiadas por el coach. Demuestre cada nueva parte a los atletas antes de que ellos la intenten. Indique a los atletas para lograr mejores posiciones a lo largo de cada sección.

:00-:03

PIZARRA (3 MINUTOS)

- Los entrenadores explican el entrenamiento, los estímulos previstos y la explicación (arriba).

:03-:08

CALENTAMIENTO GENERAL (5 MINUTOS)

- 3 rondas de lo siguiente:
 - 30 m de bear crawl (paso del oso)
 - 9 air squats (cada ronda, los atletas angostan la parada)
 - 3 pike push-ups (flexiones tipo pino) (cada ronda, los atletas elevan más las caderas)
 - 3 pull-ups estrictos (con banda si es necesario)

:08-:16

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO HANDSTAND PUSH-UP (8 MINUTOS)

Haga que los atletas que necesitan escalar trabajen desde una posición elevada de una caja. Cuanto más perpendicular esté el torso al piso y lo más lejos estén las manos de cajón, mayor será la dificultad.

- 30 segundos de handstand hold
 - Observar: posición abierta de hombros en la parte superior
- 3 handstand push-ups negativos
 - Observar: posición de trípode de cabeza y manos en la parte inferior
- 3 handstand push-ups estrictos
 - Observar: columna neutral
- 3 kipping handstand push-ups (escala: repetir 3 reps estrictas)
 - Observar: tiempo del press con respecto al kip

:16-:23

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA PISTOL (7 MINUTOS)

Los atletas que deben escalar hacen el squat con una sola pierna a un cajón. La altura del cajón debe permitir que el atleta baje y se pare con control (sin momento). Los atletas con experiencia con pistols pueden usar un tubo de PVC y una barra liviana de entrenamiento para aumentar la dificultad.

- 12 squats de parada angosta
 - Enseñar: Los atletas pueden meter el pie tanto como lo toleren mientras mantengan los talones en el piso y usen el rango completo de movimiento
- 12 pistols, derecha
 - Permita que los atletas cambien la altura del cajón según sea necesario a lo largo de las reps
 - Observar: talón abajo a lo largo del rango completo de movimiento
- 12 pistols, izquierda
 - Permita que los atletas cambien la altura del cajón según sea necesario a lo largo de las reps
 - Observar: talón abajo a lo largo del rango completo de movimiento

Ejemplo de planes de clase, continuado

:23-:27

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA PULL-UPS (4 MINUTOS)

- Colgarse por 20 segundos con agarre amplio
 - Observar: columna neutral mientras están colgados
- Colgarse por 20 segundos con agarre angosto
 - Observar: columna neutral mientras están colgados
- 12 kipping swings
- 12 pull-ups (con banda si es necesario)

:27-:30

PAUSA Y LOGÍSTICA (3 MINUTOS)

- Pausa para ir al baño
- Recuerde a los atletas que se puede aplicar escalamiento adicional durante el entrenamiento.
- Repase las opciones de escalamiento con cada atleta.
- Control de seguridad: Asegúrese de que haya espacio suficiente para que los atletas se muevan entre las estaciones. Asegúrese de que los cajones no estén debajo de los atletas durante los pull-ups.
- Vuelva a explicar el entrenamiento, el flujo y las medidas de seguridad.

:30-:50

ENTRENAMIENTO: COMENZAR EN :30 (20 MINUTOS)

Indique a los atletas para lograr mejores posiciones y mantener la técnica. Escalar más el entrenamiento según sea necesario.

- El enfoque está principalmente en mantener el rango completo de movimiento en todos los movimientos sin importar la opción de escalamiento.
 - Handstand push-up: hombros abiertos en la parte superior y codos bloqueados
 - Pistol: el pliegue de la cadera debajo de la parte superior de la rodilla en el lado que trabaja, para quienes no escalan el rango de movimiento.
 - Para quienes usan cajones, especialmente sobre paralelo, asegurar el control durante cada rep.
 - Pull-up: barbilla claramente sobre la barra en la parte superior, codos bloqueados en la parte inferior

:50-:60

ENFRIAMIENTO (10 MINUTOS)

- Recoger el equipamiento según sea necesario.
- 400 m de trote lento
- Acumular 1 minuto colgando de la barra de pull-up (pies en el suelo si es necesario)
- Recolectar resultados, felicitar los nuevos récords personales y ¡chocar los cinco!

Ejemplo de planes de clase, continuado

ESCALA DE WOD: MARY

ENTRENAMIENTO

Mary

Completar tantas rondas como sea posible en 20 minutos de lo siguiente:

5 handstand push-ups (flexiones de brazo parándose de mano)
10 pistols (alternando)
15 pull-ups

Resultados: rondas y repeticiones completadas

CÓMO ESCALAR ESTE WOD

Este es un clásico entrenamiento de referencia que permite a los coaches y los atletas evaluar el progreso. Mary es un triplet de movimientos gimnásticos de push-squat-pull, y los coaches deben esperar que los atletas completen 8 o más rondas.

Se puede modificar el volumen o carga de uno, dos o todos los elementos del entrenamiento. Se recomienda a los coaches utilizar su juicio para encontrar reemplazos difíciles, pero realizables, para sus atletas.

PRINCIPIANTE

Completar tantas rondas como sea posible en 20 minutos de lo siguiente:

10 segundos de handstand hold

10 pistols (alternando) a un cajón

10 strict pull-ups, con banda

- Los handstand push-ups se han modificado a handstand hold en la pared. Esto desarrollará algo de fuerza en la parte superior del cuerpo y expondrá al sujeto a la posición invertida.
- Los pistols deben realizarse con la asistencia de un cajón.
 - Elegir una altura de cajón que permita el control (no el momento) a lo largo del movimiento.
 - Esta modificación puede dar como resultado un acortamiento del rango de movimiento, lo que es aceptable si el atleta está al límite de la fuerza.
- Las pull-ups se reducen a 10 reps y se sustituyen con pull-ups estrictos con banda. La fuerza de la banda debe permitir que se completen al menos unas rondas sin una pausa.

INTERMEDIO

Completar tantas rondas como sea posible en 20 minutos de lo siguiente:

5 handstand push-ups, elevadas desde un cajón

10 pistols (alternando), con banda

10 pull-ups

- Los handstand push-ups se han modificado a reps elevadas desde un cajón. El atleta debe encontrar una posición de elevación que permita 5 reps "perfectas" (rango de movimiento y posición) antes de comenzar el ejercicio.
 - Mover las manos más allá del cajón aumenta la dificultad.
 - Hacer que el torso esté más perpendicular al piso aumenta la dificultad.
- Los pistols se ayudan con una banda. En un squat rack desde un rig, colocar una banda horizontal en lugar de una barra en las J-cups. El atleta realiza pistols con la banda debajo de las caderas.
 - Comenzar con la banda a aproximadamente la altura de la cadera. Reducir la altura de las J-cups (y de la banda) aumenta la dificultad.
 - Reducir del grosor de la banda aumenta la dificultad.
- Los pull-ups se reducen a 10 reps. Los atletas intermedios suelen poder realizar los pull-ups, pero el volumen acumulado de 15 reps por serie suele ser demasiado como para mantener al atleta en movimiento.
 - Idealmente, las series de pull-ups se dividen solo una vez por ronda.

¿QUÉ HAGO A PARTIR DE AHORA?

El Curso Nivel 2 es un curso intermedio que desarrolla la serie de habilidades de coaching de un entrenador. Los entrenadores deben irse con una retroalimentación individual que pueda ser inmediatamente aplicada a la mejora del fitness y la experiencia de sus clientes. También deben irse con una conciencia mayor de cómo y dónde desarrollarse ellos mismos a largo plazo.

Después del curso, los entrenadores deben continuar mejorando su oficio al entrenar a otros. Es la experiencia práctica en tiempo real lo que ofrece el mejor entorno de aprendizaje. Los entrenadores se deben inscribir en otros cursos, estudiar cualquier aquello que se superponga con el fitness e invertir en sus clientes. CrossFit ofrece una variedad de [cursos en línea](#) y [cursos de educación continua](#). Periódicamente, los entrenadores deben revisar el material de este curso y filmarse entrenando para reevaluar sus fortalezas y las áreas que deben mejorar.

Al finalizar el curso presencial y la evaluación en línea, que se completa después (consultar en el [Manual del Participante de Nivel 2](#) los detalles), cada entrenador obtiene la designación de Entrenador de CrossFit Nivel 2 (CF-L2), que puede utilizar en su CV o en una biografía personal. La designación de CF-L2 y el Certificado de Entrenador Nivel 2 son válidos por cinco años desde la fecha de finalización del curso. Para mantener la credencial, los entrenadores deben volver a tomar el curso de dos días y cumplir con los requisitos actuales del Nivel 2 o buscar credenciales de más alto nivel.

Las dos certificaciones de CrossFit, el [Entrenador Certificado de CrossFit Nivel 3 \(CF-L3\)](#) y [Coach Certificado de CrossFit Nivel 4 \(CF-L4\)](#), son para los entrenadores de CrossFit con experiencia. Estas credenciales no tienen un componente de curso. Son una evaluación para solo un resultado de aprobado o desaprobado solamente. Son una avenida para que los entrenadores de CrossFit demuestren un alto nivel de competencia y se distingan a ellos mismos en la comunidad de CrossFit.

Los requisitos de aplicación Nivel 3 incluyen la finalización de los cursos Nivel 1 y Nivel 2 y un mínimo de 750 horas de experiencia coaching CrossFit. El Nivel 4 se puede intentar después de obtener el Nivel 3 y es una evaluación basada en el rendimiento del coaching grupal. Es para los coaches de CrossFit con más experiencia que hayan estado entrenando varios años a grupos. Se puede obtener más información sobre los certificados en nuestro [sitio web](#) y en estas [preguntas frecuentes](#).