



GUIA DE TREINAMENTO E LIVRO DE TRABALHO

CrossFit[®]
TRAINING



ÍNDICE

VISÃO GERAL DO CURSO

PREPARAÇÃO PARA OS TRABALHOS PRÁTICOS DO CURSO	3
OBJETIVOS DO CURSO	4
OBJETIVOS DE APRENDIZADO	4
CRONOGRAMA	5
ESQUEMA DE CONTEÚDO DO SEMINÁRIO	6

DIA 1

OBJETIVOS DE APRENDIZADO	8
FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO EFICAZ	9
TRABALHOS PRÁTICOS	21
EXERCÍCIO PRÁTICO 1—OBSERVANDO FALHAS NO MOVIMENTO ..	21
TEMAS DE MOVIMENTO COMUNS PARA MOVIMENTOS FUNCIONAIS ..	23
EXERCÍCIO PRÁTICO 2—CORREÇÃO DE FALHAS DE MOVIMENTO ..	32
ESTRUTURA DE CLASSE	33
PLANOS DE EXEMPLO PARA LIÇÕES	38
AQUECIMENTOS DE EXEMPLO PARA TRATAR PONTOS FRACOS	40
TEACH BACK 1 – TREINAMENTO INDIVIDUAL	42

DIA 2

OBJETIVOS DE APRENDIZADO	44
TEACH BACK 2 – TREINAMENTO DE GRUPO	45
MONTAGEM DE UM PROGRAMA EFICAZ	47
ANÁLISE DA PROGRAMAÇÃO DO GRUPO	65
DIAS PESADOS (“HEAVY DAYS”)	76

PÓS-CURSO

PARA ONDE EU VOU A PARTIR DAQUI?	80
VISÃO GERAL DO MANUAL DO PARTICIPANTE VERSÃO 1.7	81

PREPARAÇÃO PARA OS TRABALHOS PRÁTICOS DO CURSO

Um grande foco desse curso é permitir que os participantes tenham tempo para praticar e trabalhar as suas habilidades como treinadores em tempo real. Essas sessões são chamadas “Exercícios de Prática” e “Teach Back” onde a equipe guia os participantes em exercícios para treinadores, bem como provê comentários (feedback) sobre a habilidade de cada pessoa em treinar outros nos movimentos fundamentais do CrossFit.

A melhor preparação para isso é a experiência como treinador. Idealmente, os participantes têm pelo menos 50 horas de experiência como treinador antes de participar (~ 2 aulas por semana durante seis meses). Esta experiência prepara melhor você para treinar pessoas na frente de seus colegas e receber feedback construtivo em tempo real. Os participantes também são encorajados a usar como fonte o [Guia de Treinamento Nível 1](#). Especificamente, consulte a seção intitulada Apêndice: Guia de Movimentos com os nove movimentos fundamentais (pg. 90–99) e imprima cópias para esse curso. Mais importante, estude e pratique o material que está lá para estar preparado para ensinar efetivamente os colegas.

Nós também recomendamos que os participantes façam o [Curso de Adaptação Online](#), [Online Lesson Planning Course](#) (Curso de Plano de Aula Online) e [Online Spot the Flaw Course](#) (Curso Online Encontre a Falha) anteriormente ao curso. Esses cursos auxiliam nas habilidades do treinador para otimizar a adaptação para seus clientes, a escrever planos de aula eficazes e a identificar faltas.

OBJETIVOS DO CURSO

O Nível 2 Curso de Certificado destina-se a melhorar a compreensão dos participantes e a implementação de:

1. Mecânica essencial de movimento funcional
2. Identificação de falhas e correção
3. Qualidades essenciais de um treinador eficaz
4. Projeto de programação eficaz e avaliação
5. Estratégias de gestão de classe para exercícios de grupo eficazes

OBJETIVOS DE APRENDIZADO

Após a conclusão do Curso de Certificado de Nível 2, os participantes serão capazes de:

1. Descrever a mecânica essencial de movimento funcional.
2. Demonstrar mecânica essencial de movimento funcional.
3. Identificar falhas estáticas e dinâmicas.
4. Definir métodos eficazes para corrigir falhas.
5. Demonstrar correção de falhas usando dicas táteis, verbais e visuais.
6. Expor e avaliar atitude e presença efetiva.
7. Identificar e demonstrar as qualidades essenciais de um treinador efetivo.
8. Descrever as estratégias para a concepção de um programa e avaliar a sua eficácia.
9. Delinear e descrever cada componente-chave de um plano de aula de classe.
10. Avaliar as habilidades de gerenciamento de grupo de um treinador.
11. Avaliar a capacidade atlética do indivíduo e ser capaz de adaptar os treinos para o nível apropriado, conforme necessário.

CRONOGRAMA

DIA 1

9:00	–	9:40	Observações de Abertura e Palestra sobre Metodologia
9:40	–	11:00	Desenvolvimento de Treinamento
11:00	–	12:05	Palestra sobre Metodologia
12:05	–	1:05	Almoço
1:05	–	2:25	Desenvolvimento de Treinamento
2:25	–	3:25	Treino / Prática da Metodologia
3:25	–	3:55	Palestra sobre Metodologia
3:55	–	4:05	Prática da Metodologia
4:05	–	5:10	Desenvolvimento de Treinamento
5:10	–	5:15	Observações Finais

DIA 2*

9:00	–	9:30	Observações de Abertura e Prática da Metodologia
9:30	–	11:30	Desenvolvimento de Treinamento
11:30	–	12:40	Treino / Desenvolvimento de Treinamento
12:40	–	1:40	Almoço
1:40	–	2:30	Palestra sobre Metodologia
2:30	–	4:00	Prática da Metodologia
4:00	–	5:25	Administração do Teste
5:25	–	5:30	Observações Finais

* Esse cronograma se aplica aos locais onde o Teste de Nível 2 é administrado. Por favor, veja a Seção 1.6 do [Manual do Participante do Nível 2](#) para um cronograma alternativo do Dia 2 para locais onde o teste não é oferecido.

ESQUEMA DE CONTEÚDO DO SEMINÁRIO

O Curso de Certificado de CrossFit Nível 2 é um curso de dois dias composto por 3 segmentos:

- Teoria da Metodologia
- Prática da Metodologia
- Desenvolvimento do Treinamento

Detalhes em relação a esses componentes, e o tempo total de cada, são descritos abaixo. O curso é de dois dias (9:00-17:30) com **um número total de 13.5 horas de conteúdo.***

* Locais que não oferecem o teste têm um número total de 14.8 horas de conteúdo.

1. PALESTRAS SOBRE METODOLOGIA

Componente	Horas Alocadas (Percentual do Curso)
Fundamentos de Treinamento Eficaz	0,7 (5%)
• Seis critérios de perfil necessários para um treinamento eficaz	
Padrões Comuns de Movimento para Movimentos Funcionais	1,2 (9%)
• Padrões principais comuns na maioria dos movimentos	
• Como um treinador pode avaliar esses padrões nos movimentos	
• Como esses padrões conferem segurança e benefício ao desempenho	
Estrutura de Aula	0,5 (4%)
• Componentes de uma aula eficaz	
• Avaliar uma aula baseado nesses fatores	
• Discussão das melhores práticas	
Modelo de uma Programação Eficaz	0,9 (7%)
• Programação eficaz e como avaliar	
• Armadilhas comuns	
• Considerações de programação para grupos e como melhor otimizar o condicionamento físico (fitness) dos indivíduos com um Programa de Preparação Física Geral (PFG) (ex., adaptação, trabalho de fraquezas)	
TOTAL DE PALESTRAS DE METODOLOGIA	3,3 horas (24%)

2. PRÁTICAS DE METODOLOGIA

Componente	Horas Alocadas (Percentual do Curso)
Aula de Exemplo	1,0 (7%)
• Componentes do treinamento eficaz numa aula inteira de CrossFit	
• Modelo de exemplo para seguir na sua própria afiliada	
Análise de Programação em Grupo & Desenvolvimento de Plano de Aula	1,7 (12%)
• Tarefa de montar uma programação	
• Colocar a metodologia em prática	
Demonstrações de Treinamento	0,7 (5%)
• Colocar os conceitos do curso em prática em um formato individual e em pequenos grupos	
TOTAL DE PRÁTICAS DE METODOLOGIA	3,3 horas (25%)*

3. Componente de DESENVOLVIMENTO DO TREINAMENTO

Componente	Horas Alocadas (Percentual do Curso)
Prática de Observar	1,3 (9%)
• Habilidades de reconhecer falhas	
Prática de Corrigir	1,3 (10%)
• Habilidades de corrigir falhas	
Teach Back – Treinamento individual	1,2 (9%)
• Tempo de prática em treinamento de um indivíduo	
• Avaliação baseada nos critérios do treinamento eficaz	
Teach Back – Treinamento de um Grupo pequeno	2,0 (15%)
• Tempo de prática em treinamento de vários indivíduos	
• Avaliação baseada nos critérios do treinamento eficaz	
Treinamento Sob Carga	1,2 (9%)
• Ver e corrigir atletas usando intensidade	
TOTAL DE DESENVOLVIMENTO DO ENSINO	6,9 horas (51%)*

*Em locais sem exame, o total de horas de conteúdo é o seguinte:

- Palestras Sobre Metodologia: 3.3 hours (22%)
- Práticas da Metodologia: 3.2 hours (21%)
- Desenvolvimento do Treinamento: 8.4 hours (57%)

OBJETIVOS DE APRENDIZADO

Após a conclusão do Dia 1, os participantes serão capazes de:

1. Descrever a mecânica essencial de movimento funcional.
2. Demonstrar mecânica essencial de movimento funcional.
3. Identificar falhas estáticas e dinâmicas.
4. Definir métodos eficazes para corrigir falhas.
5. Demonstrar correção de falhas usando dicas táteis, verbais e visuais.
6. Expor e avaliar atitude e presença efetiva.
7. Identificar e demonstrar as qualidades essenciais de um treinador efetivo.
8. Delinear e descrever cada componente-chave de um plano de aula de classe.

FUNDAMENTOS DO TREINAMENTO EFICAZ

Uma vez que o Curso de Certificado Nível 1 fornece a introdução aos Movimentos Funcionais e à Metodologia CrossFit, o Curso de Certificado Nível 2 tem foco em melhorar a habilidade do treinador em treinar outras pessoas.

A habilidade do treinador em treinar outras pessoas depende da sua competência em seis áreas diferentes:

- Ensinar
- Observar
- Corrigir
- Gerenciamento de Grupos
- Presença e Atitude
- Demonstração

A amplitude e profundidade da capacidade de um treinador em cada área afeta não apenas se os seus clientes se tornam mais bem condicionados fisicamente, mas também o grau em que os clientes se tornam mais bem condicionados fisicamente. A eficácia pode ser avaliada pela pergunta se os clientes melhoraram sua capacidade de trabalho através do domínio amplo de tempo e modo (por exemplo, se um cliente tornou-se o mais condicionado e saudável possível). Um treinador mais novo pode ter uma capacidade rudimentar em cada área, entretanto, clientes ainda podem ver resultados por causa dos benefícios inerentes à prática de movimentos funcionais constantemente variados executados em alta intensidade. Um treinador eficaz tem a habilidade de proteger a saúde e melhorar o desempenho de um cliente além do que ele ou ela poderiam fazer sozinhos.

Embora estas áreas possam ser descritas e definidas independentemente (abaixo), há uma sobreposição natural entre elas num ambiente de treinamento em tempo real. Uma deficiência em qualquer área pode atrapalhar o sucesso de um treinador. Até mesmo uma fraqueza em uma área relativa às outras enfraquece o alcance global do treinador. Por exemplo, um treinador com enorme conhecimento e habilidade técnica (ensino, observação e correção) ainda terá dificuldades em reter membros se tiver pouca ligação pessoal com eles (presença e atitude).

Independentemente do atual nível de proficiência de um treinador, o comprometimento na melhoria de cada área é a marca distintiva de um treinador bem sucedido. Semelhante ao trajeto do atleta de aperfeiçoamento e melhoria da mecânica do movimento, um treinador deve refinar suas habilidades de instrução através da carreira para tornar-se extraordinário. Fazendo isso, desenvolverá a virtuosidade em treinar.

ENSINAR

A aptidão para articular e instruir efetivamente a mecânica de cada movimento. Isso inclui a capacidade de focar nos principais pontos de performance antes daqueles mais sutis e discretos, e a destreza para mudar suas instruções baseado na habilidade e necessidade do atleta.

Para ensinar movimentos funcionais, um treinador deve primeiro entender o que define a mecânica adequada e o que pode causar um movimento mal-executado. Um treinador

deve conhecer as posições ideais, mas mais frequentemente o trabalho de um treinador é ensinar os atletas como aprimorar posições e padrões de movimento mal-executados.

Conhecimento em áreas de relacionados a condicionamento físico (fitness)

Além da mecânica do movimento, treinadores podem também orientar clientes em outras áreas que possam melhorar seu condicionamento físico (fitness). Maior conhecimento em qualquer área que complemente o condicionamento físico (fitness), como a anatomia e fisiologia, nutrição ou até experiência em algum esporte, podem ajudar o ensino de um treinador. Quanto mais avançado tecnicamente é o atleta, mais profundo deve ser o conhecimento do treinador para produzir ganhos adicionais no condicionamento físico (fitness). A pesquisa, educação e experiência prática contínua ao longo de uma carreira desenvolvem uma gama de conhecimento aplicável a qualquer atleta, do iniciante à elite.

Ensinar demanda não apenas a posse do conhecimento, mas também a habilidade de transmiti-lo para outros. Conhecimento apenas não torna alguém um professor eficaz: o ensinar bem sucedido se baseia na habilidade do treinador de transmitir fielmente o máximo possível deste conhecimento para outros.

Comunicação Efetiva

Para transmitir esse conhecimento de forma eficaz, um professor precisa ser capaz de mudar o seu estilo de comunicação para se adequar à capacidade do aluno, independente do seu histórico, habilidade e estilo de aprendizado. É por isso que treinadores se beneficiam ao usar diferentes formas de comunicação - ensinamento visual e verbal, por exemplo - para ajudar no aprendizado. Implícito neste diálogo está que o treinador assuma a responsabilidade para quando a comunicação com o atleta for quebrada. É de responsabilidade do treinador guiar e liderar o atleta, e é de responsabilidade do atleta estar comprometido com o processo. Todavia, se o atleta estiver claramente frustrado com a instrução, o treinador deve mudar a estratégia ou estilo de comunicação até que o atleta tenha sucesso.

Um treinador pode também avaliar a eficácia do ensino e comunicação ao avaliar se o atleta está atendendo às expectativas de desempenho. Se ninguém do grupo avança ao nível que o treinador espera, ele deve reavaliar a instrução. Muitas vezes a culpa não é do atleta: um bom professor consegue prevenir grande parte dos problemas com uma comunicação eficaz. Por exemplo, é muitas vezes eficaz quebrar movimentos complexos em uma progressão, ou etapas de ensino lógicas, que permitem que o atleta pratique porções que naturalmente constroem uma em cima da outra. Um professor que demonstra um clean com a barra, descreve-o em sua totalidade, e depois pede pra que a turma replique o movimento pode esperar que poucos (ou até mesmo nenhum) atendam a instrução. Por outro lado, usar uma progressão - como a demonstrada no Curso Nível 1 para o medicine ball clean - fará com que mais atletas demonstrem uma mecânica grosseira rapidamente. Essas progressões podem frequentemente ajudar um treinador a focar em observar certas falhas também.

“O quanto for necessário” muitas vezes significa que o professor tem que reduzir e simplificar muito o seu conjunto de conhecimentos para um ou dois pontos mais importantes naquele momento para aquele atleta em particular. Com o movimento humano em ritmo

acelerado, a mudança é muitas vezes dificultada por explicações longas e detalhadas quando instruções simples de maneira geral são mais bem absorvidas. Isso não significa que o conhecimento de um treinador a respeito do sistema deve ser simples; é a explicação que deve ser. O treinador pode se perguntar, o que é a única coisa que esse atleta precisa agora? Essa “resposta” vai mudar à medida que o progresso for feito.

OBSERVAR

A habilidade de discernir bom movimento de movimento mal-executado e identificar tanto as falhas grosseiras quanto as falhas sutis com o atleta parado ou em movimento.

Um treinador que pode efetivamente avaliar as posições mecânicas como boas ou ruins em todo movimento tem capacidade de “observação”. “Observar” é o primeiro passo necessário para um treinador provocar mudanças na mecânica de um cliente, mas baseia-se na capacidade de “ensinar” (conhecimento). Treinadores devem primeiro conhecer as posições de melhor alavanca mecânica, bem como o efeito das variações antropométricas nessas posições. Se um treinador não sabe o que procurar, ele não vai observar os problemas que precisam ser corrigidos.

Falhas estáticas

O treinador também deve usar suas habilidades de reconhecimento visual durante toda a repetição, estando o atleta estático ou dinâmico. Posições estáticas são os pontos em que o atleta não está se movendo, mesmo que brevemente. Posições estáticas geralmente ocorrem perto das faixas finais do movimento - seja na posição inicial, de recebimento ou na posição final. Há uma breve pausa ou diminuição da velocidade, muitas vezes devido a uma mudança de direção. Posições estáticas podem ser a posição inicial de um levantamento terra ou na parte inferior de um agachamento, por exemplo. Essas posições estáticas são mais fáceis para o treinador identificar corretamente as falhas porque há mais tempo para avaliação.

Falhas dinâmicas

Posições dinâmicas consideram o atleta se movendo entre as posições estáticas, geralmente em velocidade alta. Exemplos de falhas vistas em movimentos dinâmicos incluem não alcançar a extensão completa do quadril na fase do drive de um clean, empurrar antes num push press, ou iniciar o agachamento com os joelhos. Essas falhas dinâmicas são mais difíceis para serem identificadas por causa da diminuição do tempo de avaliação. O treinador também deve saber quando e onde olhar pra observar as falhas durante o movimento. Por exemplo, um treinador precisa ver que o atleta tem o peso nos calcanhares durante a fase do drive num push jerk, mas também avalia a relação do tronco com o fêmur para a extensão do quadril, o caminho da barra relativo ao plano frontal, entre uma série de outros relacionamentos. Geralmente, uma vista de perfil do atleta (deslocado por cerca de 45 graus), é a visão mais útil para avaliar sua mecânica, mas treinadores não devem se limitar a usar apenas este ponto de vista.

A dificuldade em observar as falhas dinâmicas aumenta à medida que:

1. o atleta se move mais rapidamente
2. as falhas se tornam mais sutis

Anos de experiência vão ajudar o treinador a efetivamente treinar qualquer nível de

atleta. Novos treinadores podem usar alguns métodos para desenvolver a sua capacidade de observar as falhas, particularmente as falhas dinâmicas. Um método é estudar filme: diminuir a velocidade dos movimentos até uma série de quadros estáticos. O treinador pode escolher filmar seus próprios atletas ou simplesmente ver imagens disponíveis na internet. Repetindo as imagens em tempo real após observar o movimento em séries estáticas pode ajudar reduzir a diferença entre “observar” o estático e o dinâmico. Outra estratégia para novos treinadores é metodicamente fazer pesquisas de apenas uma falha de cada vez em atletas. Por exemplo, quando estiver ensinando o push jerk, o treinador pode optar por olhar apenas para a extensão do quadril durante as primeiras várias repetições. Depois, o treinador pode escolher observar se o atleta direciona o movimento pelos calcanhares. Com o tempo, os treinadores podem observar múltiplas falhas simultaneamente (por exemplo, a extensão do quadril e peso nos calcanhares), mas inicialmente, tentar observar tudo muitas vezes resulta em não observar nada. Da mesma forma, novos treinadores geralmente são mais bem-sucedidos observando um atleta de cada vez a cada repetição em vez de examinar vários atletas em cada repetição.

CORRIGIR

A capacidade de facilitar uma mecânica melhor do seu atleta utilizando dicas visuais, verbais e/ou táteis. Isso inclui a habilidade de selecionar (priorizar) as falhas em ordem de importância, o que inclui o entendimento de como as múltiplas falhas estão relacionadas.

A capacidade de um treinador para facilitar a melhoria da mecânica é dependente da capacidade de ensinar e observar. Ensinar reflete o conhecimento de um treinador em relação à mecânica correta; observar reflete a habilidade de um treinador em discernir essas posições em tempo real. Se a capacidade for limitada em ambos então a capacidade deste treinador em corrigir também será fraca.

Mecanismos de correção resultam tanto no ganho de desempenho quanto na diminuição do risco de lesões. O treinador deve ficar atento para corrigir a mecânica do atleta para sempre, a mecânica pode ser infinitamente aperfeiçoada para criar posições mais eficientes à medida que o atleta progride. Treinadores de CrossFit devem buscar a excelência na mecânica de seus clientes e evitar a acomodação dos movimentos “regulares”. Isso significa que o treinador deve ser capaz de corrigir tanto os desvios grosseiros quanto os sutis em atletas de todos os níveis. Eles devem manter um alto padrão de bom movimento e serem implacáveis na busca constante do “melhor”.

A habilidade de um treinador em corrigir é dependente de:

1. Usar dicas de sucesso.
2. Saber múltiplas correções para cada falha.
3. Fazer uma triagem das falhas nos movimentos
4. Equilibrar crítica com elogio.

Dicas

Qualquer dica que resulte numa melhora da mecânica do movimento é uma dica de sucesso e portanto, uma “boa” dica. Não existe uma fórmula específica, formato ou regras para seguir em relação às dicas, e o seu valor é baseado no resultado. A função primária de uma dica é ajudar o atleta executar a mecânica perfeita, não descrever perfeitamente a mecânica do movimento. Por exemplo, pode-se dizer ‘peso nos calcanhares’ para ajudar

uma pessoa mudar peso para trás e melhor atingir pressão através do pé (versus na ponta do pé). Geralmente, fazer as dicas curtas, específicas e factíveis tende a ter uma taxa maior de resultados. Dicas curtas, específicas e factíveis são úteis porque o treinador dá uma tarefa única para o atleta completar. Um exemplo desse tipo de dica é, “Empurre seus joelhos para fora”. Ela é curta (cinco palavras), específica a uma parte do corpo (joelhos) e também indica ação e/ou direção (fora). É fácil para o atleta responder a uma dica como essa, mesmo quando está fazendo um movimento complicado.

É possível que o treinador confunda dar a dica com identificar a falha. Por exemplo, apontar a falha que está acontecendo - “Seus joelhos estão para dentro” - não diz ao atleta como corrigi-la. Um atleta mais experiente pode ser capaz de fazer a conexão entre ouvir a identificação da falha e corrigi-la, mas essa “tradução” de identificação da falha para direcionamento específico é de total responsabilidade do treinador.

Os treinadores também podem contar com uma linguagem mais técnica em suas dicas (por exemplo, “Você está perdendo sua linha média”), o que assume que o atleta tem um conhecimento significativo relacionado ao condicionamento físico (fitness). Enquanto tal linguagem pode parecer mais técnica (e talvez uma tentativa de ser mais inteligente), é na melhor das hipóteses uma dica verbal vaga. As dicas devem ser mantidas numa linguagem simples e que seja de fácil entendimento para todos. Linguagem não-específica também deve ser evitada em dicas. Algo como, “Contraí!” ou “Peito!” podem ser sem sentido para o atleta, especialmente na ausência de instrução em como “se manter contraído” e onde e como mover o peito.

Um processo básico de três etapas para desenvolver dicas curtas, específicas e executáveis é:

1. identifique o erro
2. identifique o que está fora do lugar (seja específico: indique a parte do corpo)
3. oriente aquela parte do corpo

Como mencionado anteriormente, “Empurre seus joelhos para fora” seria uma dica curta, específica e executável.

Contudo, mesmo com dicas curtas, específicas e executáveis, não há garantia de que o movimento do atleta irá melhorar. O treinador precisa utilizar múltiplas dicas até que o erro seja resolvido. Há casos em que a dica que é eficaz para um atleta é ineficaz para outro, e em outros casos até uma “boa dica” pode resultar num mau movimento. “Mantenha seu peso nos calcanhares” é uma dica curta, específica e executável que frequentemente resulta no atleta mantendo os calcanhares para baixo. Apesar disso, alguns atletas interpretam essa dica como indicativo de que devem manter o peso exclusivamente nos calcanhares, e acabam caindo para trás ou perdendo o equilíbrio. Isso não significa que a dica foi ruim ou que o treinador estava errado; isso significa que o treinador tem de tentar uma dica alternativa.

Um treinador não deverá estar limitado a um certo conjunto de dicas para um erro específico, e ele ou ela deverá continuar a utilizar diferentes dicas até que o movimento melhore. Com o tempo, o treinador desenvolverá estratégias de correção, construindo um banco de opções para cada erro. Estas estratégias de correção deverão incluir dicas

verbais (por exemplo, fala), visuais (por exemplo, demonstração) e táteis (por exemplo, contato), todas poderão ser empregadas para consertar o mesmo erro, mas podem ser interpretadas de maneira distinta entre atletas. Dicas verbais comunicam o atleta uma instrução específica, dicas visuais estabelecem um contraste de imagens entre posicionamento atual e desejável e dicas táteis usam alvos físicos para alcançar a mecânica adequada. Quanto maior o número de estratégias um treinador possa empregar em algum erro, maior a probabilidade de que ele ou ela obtenham sucesso na correção do mesmo.

Usar a triagem para falhas

Determinar qual erro individual corrigir pode ser um desafio, pois frequentemente múltiplos erros ocorrem juntos. Em condições ideais, cada erro deve ser tratado simultaneamente, mas isso, na prática, é irreal. O treinador será mais bem servido priorizando os erros observados (fazendo uma “triagem”). O termo “triagem” é mais comumente usado na medicina para atribuir urgência àqueles precisando de atenção médica. Priorizar (fazer a triagem) quando instruindo um movimento significa atribuir urgência aos múltiplos erros presentes em ordem do mais para o menos importante. Maior importância é atribuída aos erros que possuem maior risco de lesão (e, por essa razão, também maior potencial de limitar ao desempenho). Num ambiente com carga, há muitos casos nos quais o erro a ser abordado primeiro será a perda da espinha neutra, geralmente em flexão. Entretanto, uma curva lombar flexionada na profundidade de um air squat (agachamento livre) é menos preocupante do que a mesma posição num back squat com carga. Este atleta precisa continuar no agachamento livre até a profundidade total, lutando para manter a linha média neutra, tudo isso enquanto mantém a amplitude de movimento que a vida exige. É precisamente a prática do movimento, mesmo com uma mecânica não tão boa, que acabará permitindo que ele ou ela possam refazer posições com carga. Neste exemplo, completar a amplitude total de movimento teve mais prioridade do que estabilizar a linha média. A ordem se baseia na gravidade do desvio entre o ideal e capacidade do atleta em relação à tarefa; não existe uma única ordem de erros que possam ser utilizados para todos os atletas em todas as aplicações.

Qualquer que seja o erro que o treinador decida concertar em primeiro lugar, este erro deverá ser o foco do treinador. Ele ou ela tem que seletivamente ignorar os outros erros presentes. Uma vez que aquele erro é concertado ou remediado pelo menos até o grau que já não seja o mais importante, o treinador pode passar para o próximo problema.

Depois de escolher qual erro abordar, o treinador precisa saber como cada erro está relacionado. Um treinador pode corrigir uma parte do corpo diferente da que ele ou ela está tentando consertar devido à inter-relação na mecânica do movimento. Suponha que um atleta realize um agachamento livre com os seguintes erros: peso deslocando para a frente, joelhos para dentro e coluna arredondada. O treinador precisa considerar: os joelhos para dentro estão causando o arredondamento na coluna? A coluna arredondada está fazendo com que o peso seja deslocado para frente? Talvez o treinador opte por abordar a posição da coluna primeiro, mas, na verdade, diz ao atleta, “Empurre os joelhos para fora.” Há casos em que dar mais espaço para a pélvis ajuda a criar uma posição neutra da coluna.

Avaliar a eficácia da dica e fornecer feedback

Depois que o treinador dá uma dica, ele deve ficar com o atleta por pelo menos mais uma repetição para avaliar o resultado. Qualquer que seja resposta do atleta, o treinador

precisa fazer um comentário (feedback). O treinador precisa informar ao atleta se o movimento foi igual, melhor, ou pior. Se o movimento melhorar, o treinador tem que demonstrar reconhecimento, talvez com um, “Assim é melhor”, ou, “Boa correção.” Isso ajuda o atleta a desenvolver uma consciência cinestésica do posicionamento adequado. Em alguns casos, o atleta pode melhorar o movimento mas não até o grau desejado. Incentivar esses atletas a continuar fazendo “mais” na mesma direção é muitas vezes uma boa estratégia verbal (por exemplo, “Assim está melhor, mas desce mais!”). Se o movimento não tiver mudado, isso pode ser lidado apenas com um “Ainda não chegou lá,” ou “Voltarei a falar com você,” por exemplo. Uma dica mal sucedida não deve ser repetida várias vezes com aquele atleta; em vez disso, o treinador deve encontrar uma nova dica. Se o movimento muda para pior, o treinador também precisa identificar isso imediatamente e parar ou revertê-lo (por exemplo, “Do outro jeito.”).

Não ficar para avaliar a eficácia de uma correção e dar ao atleta um comentário (feedback) é quase o mesmo que não corrigi-lo. Se o treinador diz a um atleta para fazer alguma coisa e vai embora antes de ver o resultado, é possível que não haja nenhuma mudança ou até mesmo mude para pior. O atleta não sabe se seus esforços resultaram em melhoria. Todo comentário, positivo ou negativo, está ligado ao desenvolvimento de uma consciência cinestésica melhor no atleta. Precisão na escolha das palavras é fundamental. O uso de “bom” ou “melhor” precisa ser usado quando há melhoria real na mecânica e não ser utilizado apenas como passatempo.

Ao longo do processo das dicas de correção, o treinador deve ter consciência de também elogiar o trabalho duro (independentemente da mudança) é necessário. Há casos em que nenhuma mudança ou apenas uma ligeira mudança ocorre em uma sessão. Comemorando o esforço reconhece-se o trabalho duro que foi feito naquele dia e ajuda a disposição do cliente para continuar a trabalhar duro. Um treinador só precisa ser claro quando o elogio é para o esforço ao contrário de um movimento que ainda necessita de melhorias.

GERENCIAMENTO DE GRUPOS

A capacidade de organizar e gerenciar, tanto em nível micro (dentro das aulas) quanto no nível macro da academia. Isso inclui administrar bem o tempo; organização do espaço, equipamentos e participantes para otimizar fluxo e experiência; planejar o futuro; etc.

Gestão de Grupo não é apenas organizar as considerações logísticas das aulas para que os clientes tenham espaço, tempo e equipamento suficientes para completar o treino. É gerenciar estas variáveis de forma otimizada para resultar na melhor instrução possível (consulte notas sobre Estrutura de Aulas). Falta de planejamento de qualquer aspecto de uma aula - por exemplo, a quantidade de tempo gasto em certas partes, como o equipamento está organizado, quanto tempo é atribuído a cada participante - podem prejudicar a qualidade da experiência.

Respeitar o horário

Em seu nível mais básico, gestão de grupo eficaz significa aderir ao cronograma publicado. Os clientes planejam seus horários em torno dos tempos anunciados e não se deve pensar que eles têm mais tempo ou flexibilidade de tempo. Aderir aos tempos postados significa começar e terminar no tempo: fazer a aula correndo é tão inaceitável quanto

começar atrasado. Terminar atrasado geralmente ocorre quando o treinador não planeja com antecedência e não pensa no cronograma da aula inteira. Cronograma também se refere aos horários programados dentro de cada aula. Seguir um modelo simples (como o aquecimento, treino e pós-treino) em todas as aulas ajuda a garantir que o tempo necessário seja dedicado a cada parte (consulte notas em Estrutura da Aula). O treinador também pode considerar o nível de experiência da classe para determinar quais partes precisam de mais tempo ou menos tempo durante a instrução.

Disposição de espaço e equipamento

Gestão de Grupo também inclui variáveis como disposição do espaço e disponibilidade de equipamento. A disposição precisa atender as áreas de circulação em torno de qualquer equipamento em uso e também deve levar em consideração quando os atletas tem que se deslocar para áreas diferentes da academia durante o treino. O tamanho da classe muitas vezes dita se os treinos são realistas em relação aos equipamentos e espaço. Mesmo nos casos em que nenhum é limitado, um treinador eficaz deve ter alternativas pré-determinadas para qualquer aula se um número maior de pessoas apareceu inesperadamente.

Gerenciamento de um grupo refere-se à capacidade de um treinador em reduzir o tempo de logística de montagem e preparação durante uma aula maximizando assim a quantidade de tempo de ensino e de movimento. Isso significa que o treinador planeja antecipadamente e talvez pré-organiza um treino complicado com vários materiais e/ou pesos. Passar vários minutos ou mais procurando equipamento tira do treinador tempo para instruir, melhorar e aperfeiçoar o movimento.

Planejar como e o que ensinar

Tempo usado para instrução também pode reduzir o tempo de treino do cliente. O treinador precisa de um plano de como e o que ensinar para maximizar o tempo em movimento do cliente. Permitir tempo suficiente de prática em cada aula é necessário tanto para o treinador como para o cliente. Menos tempo de prática dá ao treinador menos tempo para observar e ajudar no movimento, bem como menos tempo para o cliente trabalhar no movimento com a forma melhorada. Mudanças na mecânica vêm de dicas constantes em muitas repetições.

Durante cada aula, o treinador também precisa administrar a atenção dada a cada participante. Todo aluno deve sentir que recebeu atenção suficiente. Enquanto alguns clientes precisam de mais tempo que outros, os “que se movem bem” com sutis ineficiências precisam ser treinados, motivados a ir mais rápido/pesado ou elogiados pelo bom desempenho. Atenção ainda os beneficia. Para ajudar que cada cliente receba suficiente atenção individual, uma ferramenta útil é manter o grupo na cadência do treinador para todas as repetições durante um aquecimento ou trabalho de habilidade. Controlar quando o grupo se move garante que a mesma quantidade de repetições são concluídas por todo o mundo. Isso também permite o treinador sistematicamente e seletivamente observar indivíduos e aspectos específicos do seu movimento.

O tamanho da classe afeta a quantidade de tempo que um treinador pode gastar com cada pessoa, mas o tamanho da classe não deve ser além da capacidade do treinador. A demanda de turmas grandes muitas vezes resulta em um treinador que recorre a ser um

pastor de multidão, marcador de tempo e líder de torcida, com pouco tempo para dar dicas e corrigir falhas em movimentos individuais. Treinadores mais novos (menos de dois anos) raramente encontram sucesso ao entrar em classes de 10 ou mais participantes. No seu artigo “[Adaptando treinamento profissional](#)”, o fundador e CEO Greg Glassman salientou que suas aulas passaram a ser, após anos de treinamento individual, apresentadas em grupos de dois, eventualmente em grupos de três, e assim por diante, somente até o crescimento resultar na “percepção de redução na atenção” para cada membro pagante.

Independentemente da experiência, os treinadores devem fazer uma franca avaliação do tempo e atenção dados a cada cliente após cada sessão de treino. Ele fez uma avaliação das fraquezas do atleta? Ele fez uma autêntica modificação de movimento naquela sessão? Se a resposta para uma ou outra pergunta é não, a sessão foi provavelmente muito grande para o treinador. O objetivo é maximizar a eficácia e alcance de um treinador.

PRESENÇA E ATITUDE

A habilidade de criar um ambiente de aprendizado positivo e cativante. Mostre empatia pelos atletas e crie conexão.

“Presença e atitude” refere-se à habilidade do treinador em criar uma conexão positiva e uma boa atmosfera com cada cliente. Embora mais subjetiva do que as outras cinco áreas de treinamento eficaz, presença e atitude é igualmente, se não mais, importante.

Conheça os seus clientes

Um treinador eficiente reconhece que cada pessoa possui diferentes aptidões, personalidades, inseguranças, necessidades e objetivos, e possui a consciência e habilidades interpessoais para reagir em conformidade. O treinador reconhece que os indivíduos reagem de maneira distinta às instruções e críticas e torna responsabilidade dele determinar como melhor relacionar-se e motivar cada indivíduo independentemente da experiência (background) e destreza.

Um treinador deve estar ciente se cada cliente está interessado em cada classe; as necessidades dos clientes podem mudar com os dias e demandas da vida externa. O treinador deve saber o que está acontecendo com a maioria do grupo na maioria do tempo e isso vai além da mecânica do movimento. Isso inclui questões como quem está tendo dificuldade naquele dia devido a pressões externas e estresse, quem tem muita energia, quem está distante ou nervoso, quem é novo na academia, etc. Todos estes fatores podem afetar o grau com que os atletas podem funcionar em relação às suas capacidades usuais. Um treinador sabe estas coisas porque eles habitualmente interagem com seus clientes e estão investidos em seus relacionamentos com eles.

Uma peculiaridade comum aos treinadores com uma presença e atitude positivas é que eles se preocupam genuinamente com o sucesso de seus clientes. É essa preocupação que para os clientes significa mais do que o conhecimento do treinador. Muitos clientes têm pouco interesse nos aspectos técnicos do treinamento. Seus interesses frequentemente residem em profissões e hobbies não relacionados e eles estão na academia apenas para melhorar a qualidade de suas vidas. Os mecanismos de seus sucessos na academia são muito menos importantes para eles do que os próprios resultados e sucessos.

Além de ver resultados, os clientes sabem se eles sentem-se acolhidos e cuidados, respeitados, inspirados, e motivados. Eles podem detectar se o treinador sabe o que é melhor para eles.

Seja autêntico

Uma presença e atitude positiva não pode ser fingida; ela vem de uma sincera paixão pelo trabalho. Pode ser de diversas formas baseada na personalidade e nas habilidades interpessoais do treinador. Treinadores não deveriam interpretar isto como sendo uma única característica, como “barulhento”, “divertido”, ou “vivaz”. Treinadores são encorajados a ser autênticos. Há espaço para qualquer tipo de personalidade ter sucesso se um(a) treinador(a) unir cuidado genuíno com consciência das suas limitações e reconhecer o efeito que podem ter nos clientes. Isso pode motivar um treinador a tornar-se uma melhor versão de si mesmo. Um treinador pode fixar metas pessoais para compensar quaisquer deficiências detectadas. Por exemplo, um treinador que é percebido como reservado pode fazer um esforço para estar na aula mais cedo para receber e saudar todos os membros.

Mas novos treinadores em especial podem ser tímidos ou nervosos na frente de um grupo, e isso pode atenuar a presença e atitude deles. Pequenas modificações mecânicas, como contato visual, linguagem corporal receptiva e sorridente podem contribuir para colocar o treinador um passo a frente. Fazer simples perguntas aos clientes sobre bem-estar, acompanhando e realmente ouvir suas respostas são habilidades interpessoais básicas que um treinador pode inicialmente se apoiar até que fique mais confortável e comprometido com seus clientes.

DEMONSTRAÇÃO

A habilidade de fornecer aos atletas um exemplo visual preciso do movimento. Um treinador pode fazer isso utilizando a si mesmo como um exemplo ou escolhendo um outro atleta para fornecer o exemplo. Isso requer uma grande consciência da própria mecânica de movimento. Isso também inclui o conceito de liderar, por exemplo; um treinador deve seguir o seu próprio conselho e ser uma fonte de inspiração para os clientes.

Forneça uma ajuda visual

Demonstração é uma ferramenta visual poderosa para auxiliar uma instrução do treinador. Isso não significa, necessariamente, que um treinador deve se mover perfeitamente; em vez disso, um treinador deve ser capaz de utilizar a demonstração para melhorar o treinamento dele. Isso requer que um treinador ajuste as demonstrações dependendo do grupo e das suas necessidades.

O uso da demonstração reflete o conhecimento do treinador de um sólido movimento: cada treinador deveria entender seu próprio movimento suficientemente bem para utilizá-lo como uma ferramenta de ensino. Isso requer que um treinador ajuste demonstrações dependendo do grupo e de suas necessidades. Assim como ensinar, a demonstração pode ser feita de forma simples e óbvia versus realista e sutil para as necessidades dos aprendizes. Nos casos em que as mecânicas do treinador são limitadas, usar os outros para demonstração é perfeitamente aceitável. Treinadores capazes de identificar bons padrões de movimento rapidamente não têm problemas em achar uma substituição efetiva.

Demostre credibilidade

Demonstração também abrange se o treinador demonstra aos outros que ele ou ela segue o programa que é recomendado e cobra de si próprio com os mesmos padrões e valores que espera de seus clientes. Demonstração de forma mais ampla fala da credibilidade do treinador. Liderar pelo exemplo tem uma grande influência sobre a criação da cultura na academia do treinador. Um treinador pode fazer as perguntas: como consigo que os meus clientes se importem com a técnica? De cobrar mais de si mesmos? De aderir aos padrões de treinos? De tratar uns aos outros com respeito? Muitas respostas podem ser encontradas ao examinar as atitudes e ações de um treinador. O treinador precisa trabalhar na melhoria da técnica, usar alta intensidade, seguir o mesmo programa, seguir os padrões da amplitude de movimento, contar repetições corretamente, apoiar e incentivar uns aos outros, etc.

Isso significa que o treinador pode utilizar a si mesmo como um laboratório para usar sua experiência em primeira mão para solucionar dúvidas dos clientes e ajudá-los a alcançar seus objetivos, incluindo estratégias de dieta, programas de treino, cenários de competição, etc. Conhecimento e conselhos são melhor entendidos quando resultam de experiência própria. Por ter experiência em primeira mão, o treinador também serve como fonte de motivação para os outros.

O treinador está em uma posição de liderança e liderar por meio do exemplo causa um efeito cascata em todas as partes da comunidade. O treinador torna-se o modelo ou padrão que todos os membros desejam imitar.

CONCLUSÃO

Ensinar, observar, corrigir, gerenciar grupos, presença e atitude e demonstração são as seis áreas em que os treinadores podem avaliar e desenvolver a si mesmos e aos treinadores que trabalham para eles. Um treinador eficaz deve ser capacitado em todas as áreas e a eficácia de um treinador é limitada por sua capacidade em cada uma delas. Um treinador profissional continua a desenvolver sua capacidade em cada área durante toda a sua carreira. Isto é buscar a virtuosidade em ensinar. “Fazer o comum, notavelmente bem” não se aplica apenas ao movimento; também pode ser aplicado a qualquer habilidade particular. Treinadores de CrossFit buscam a excelência em todos os aspectos de sua técnica; sempre com a intenção de melhor atender aqueles que confiaram sua saúde a eles.

OBSERVAÇÕES

TRABALHOS PRÁTICOS

Aproximadamente a metade do curso é gasta em grupos pequenos trabalhando em exercícios de treinamento em tempo real. Embora cada sessão tem um formato e foco um pouco diferente, o principal objetivo é fornecer ferramentas para que os participantes avaliem a si mesmos, bem como estratégias para onde e como melhorar. Embora cada sessão tem um formato e foco um pouco diferente, o principal objetivo é fornecer ferramentas para que os participantes avaliem a si mesmos, bem como estratégias para onde e como melhorar.

Para cada prática, perguntas são fornecidas para o participante organizar suas anotações e avaliar criticamente a sua formação. O feedback dos instrutores deve ajudar participantes responder a estas perguntas, mas não é intenção do curso para instrutores fornecer uma avaliação abrangente de todas as áreas listadas. Os participantes devem levar algum tempo após cada prática para auto-avaliar seu treinamento.

O feedback dos instrutores centra-se no principal fator (ou fatores) atualmente limitando o seu treinamento, bem como as facetas de seu treinamento que são os mais fortes. Recomendamos anotar o feedback do instrutor, bem como qualquer feedback dado para ou por outros participantes que ressoa com você.

EXERCÍCIO PRÁTICO 1—OBSERVANDO FALHAS NO MOVIMENTO

- O objetivo desta sessão é praticar as habilidades básicas de observar a ausência de outras demandas de treinamento (por exemplo, gestão de grupo). Isso também desenvolve a habilidade de priorizar falhas no movimento de um atleta específico, assim como dentro de um pequeno grupo.
- Estes exercícios são destinados a melhorar as técnicas de instrução para treinamento de pequenos grupos, mas os exercícios não são eficazes como estilo de treinamento autônomo. Uma vez que a proficiência com o exercício é adquirida, o objetivo é integrar essa habilidade específica dentro de um método de instrução completo.

AUTO-AVALIAÇÃO**Capacidade de ver:****Precisa de melhoria****Satisfatória**

Falhas estáticas
(por exemplo, posição inicial, final)

☐☐

Falhas dinâmicas
(por exemplo, extensão do quadril, inclinação
para a frente)

☐☐

Quais eram as falhas estática que você identificou inconsistentemente?

Quais eram as falhas dinâmicas que você identificou inconsistentemente?

Em qual movimento você sentiu que você perdeu a maioria das falhas?

O que você aprendeu? O que você poderia fazer para melhorar?

TEMAS DE MOVIMENTO COMUNS PARA MOVIMENTOS FUNCIONAIS

INTRODUÇÃO

Existem pontos comuns do movimento exibidos em todos os movimentos fundamentais, dos nove movimentos fundamentais do Curso de Certificado Nível 1 para outros como o snatch, kipping pull-up e handstand push-up. Eles amplamente categorizam posições semelhantes e padrões de movimento, esteja o atleta estático (posições iniciais, de recepção ou finais) ou dinâmico (movimentando-se entre as posições estáticas). Estes pontos comuns são:

- Estabilização da linha média.
- Movimento do core (centro) para a extremidade.
- Equilíbrio no plano frontal.
- Envolvimento da cadeia posterior.
- Função completa do quadril.
- Ombros ativos.
- Amplitude total do movimento da articulação.
- Base e pegada eficaz.

Ao entendê-los e o contexto onde aplicá-los, estes pontos são princípios gerais com os quais o treinador pode avaliar todos os movimentos. Há posições ou padrões de movimento que não se enquadram perfeitamente nessas categorias, bem como os movimentos que não demonstram todos os pontos. Esta lista não deve ser exaustiva. É simplesmente uma ferramenta de classificação que pode ser usada para auxiliar o desenvolvimento do conjunto de habilidades em instrução.

Estes pontos são ilustrados quando um atleta executa um movimento corretamente (ou seja, seguindo os pontos de performance). Os temas de movimento aumentam o potencial de melhoria no desempenho e reduzem o risco de lesão. A mecânica correta ajuda no desempenho e na gestão de risco utilizando posições com o melhor alinhamento mecânico e muscular, conferindo segurança, eficácia e eficiência ao mesmo tempo.

ESTABILIZAÇÃO DA LINHA MÉDIA.

A “linha média” é um plano de simetria bilateral, mas é usado no CrossFit para se referir especificamente sobre a relação entre a coluna (base da cabeça até o topo do quadril) e a pélvis durante os movimentos funcionais. Essa linha média divide a coluna em três partes e a pélvis em duas quando elas estão em suas relações anatômicas neutras. Estabilização significa que algo se tornou estável, ou estático. Estabilização da linha média é a capacidade do atleta em evitar movimento a partir dessa posição neutra da coluna e é sinônimo de “força de core”. Estabilização da linha média determina se o atleta pode manter a curvatura natural da coluna em “S” com a pélvis quando dinâmico ou com carga. Algumas aplicações nos levantamentos dependem de uma postura na linha média com alguma extensão passando do neutro tanto na região lombar quanto na torácica. Independente disso, essa postura é mantida durante todo o movimento.

Estabilização da coluna é em grande parte obtida através do envolvimento dos abdominais (“abs”), oblíquo externo e interno (“oblíquos”) e os eretores da espinha (“eretores da coluna” ou simplesmente “eretores”). Envolvimento dos abdominais ajuda a ativar os

erectores da coluna e oblíquos; juntos, eles criam um cinto de massa muscular em torno das vértebras.

Tronco como uma estrutura rígida, integrada

Essa posição neutra, estática maximiza o desempenho porque mover o tronco como uma estrutura rígida, integrada permite a transmissão de forças entre os apêndices e talvez o objeto. Num push jerk, por exemplo, as pernas e quadris estendem e aplicam força para cima no peso através do tronco. Uma linha média mole não permite uma transferência ideal de força para a barra. Isso também seria verdadeiro para o agachamento. A linha média neutra coloca a musculatura do quadril em uma posição ideal para aplicar força.

Ao manter uma coluna neutra, a orientação das vértebras resulta em uma distribuição favorável de forças de tal modo que a posição reduz o risco de lesões. Sempre que possível, é ideal ter a linha média com uma orientação vertical por causa do alinhamento muscular e esquelético otimizado para a distribuição da força (por exemplo, em um agachamento). Na medida em que o tronco se move para uma orientação vertical, como em um deadlift, a demanda na musculatura para manter a coluna neutra aumenta. O movimento do tronco a frente, no entanto, não apresenta risco de lesão caso a estabilização da linha média esteja presente. É quando a estabilização da linha média é perdida que as forças de cisalhamento sentidas na coluna aumentam. A coluna vertebral humana é mais suscetível à lesão quando exposta a forças de cisalhamento (ao invés de forças de compressão). A força de cisalhamento resultante tenta empurrar uma vértebra passando da outra, enquanto músculos e ligamentos resistem a essa perda de posicionamento. Se eles não forem fortes o suficiente, uma lesão na coluna vertebral pode ocorrer.

Desvios da posição neutra

Desvios em relação à posição neutra podem ocorrer em flexão (curvando para frente em relação à posição neutra) ou extensão (curvando para trás em relação à posição neutra). Relembrando que a função natural dos músculos abdominais é flexionar a coluna, portanto, a flexão da coluna por si só não é necessariamente um problema (ex., sair da cama) e pode ser potencialmente um benefício para reduzir o braço de alavanca (ex., posições estáticas ginásticas). Similarmente, os erectores da espinha estendem a coluna, e estender além da posição neutra não é necessariamente perigoso sem saber o grau de desvio e a carga sobre o corpo.

A hierarquia de posicionamento da coluna a seguir está listada em ordem crescente de risco de lesão.

- Mais segura: Linha média estabilizada numa posição neutra.
- Mais risco: Uma coluna não neutra numa posição estática. Embora seja menos ideal do que uma linha média estável em posição neutra, posições estáticas (flexionadas ou estendidas) previnem o movimento individual de segmentos da coluna. Isso quer dizer que nenhuma vértebra individualmente carregará a maioria das forças num levantamento.
- Maior risco: Perda da coluna neutra durante o movimento, especificamente quando iniciando numa posição neutra e movendo a uma flexão significativa da coluna. Esse é potencialmente o caso mais gerador de lesões, já que há movimento nos segmentos da coluna e uma ou algumas vértebras carregam a maior parte das forças num levantamento.

A lesão mais comum a partir da perda da estabilização da linha média é quando a coluna lombar (L1-L5) se flexiona sob carga, mudando de uma curvatura côncava normal da parte baixa da coluna para convexa. Tipicamente, a flexão da coluna é vista com uma flexão acentuada do quadril ou quando a linha média está resistindo a uma carga a frente do corpo, como num levantamento terra.

Atletas podem também desviar-se do neutro para superextensão ou hiperextensão da espinha, o que significa inclinar substancialmente para trás do neutro para uma amplitude de movimento prejudicial. Há uma diferença entre a natural curvatura em “S” da coluna e uma extensão exagerada da coluna. Colocar atletas numa posição de hiperextensão não aumenta os benefícios de uma espinha neutra e pode colocá-los em perigo de algum tipo de lesão. Hiperextensão pode resultar nas mesmas lesões da flexão excessiva (por exemplo, danos nas articulações facetárias, hérnia de disco). Hiperextensão geralmente ocorre em atletas mais flexíveis ou ocasionalmente em atletas mais avançados. Superextensão ou hiperextensão frequentemente apontam para faltas de envolvimento dos músculos abdominais e podem geralmente ser abordados indicando ao atleta que contraia o abdômen. Isso pode ser frequentemente observado quando um atleta executa levantamentos sobre a cabeça (overhead).

MOVIMENTO DO CORE (CENTRO) PARA A EXTREMIDADE

Movimentos do core (centro) para a extremidade demonstram uma sequência de contração muscular que se inicia com os músculos produtores de grande força e baixa velocidade do core (músculos abdominais e eretores de espinha) e quadril e termina com músculos produtores de pequena força e alta velocidade das extremidades (por exemplo, bíceps, panturrilhas e flexores de punho). Movimento do core para a extremidade começa com a criação de estabilização da linha média para efetiva transferência de força, uma “base” é criada e a força irradia daí. Esse padrão muscular ensina o atleta a fluida transmissão de potência de uma área do corpo para outra. Movimento do core para a extremidade maximiza o desempenho, pois atribui à musculatura maior a geração primária de força, permitindo o desenvolvimento de maiores forças. Essa sequência melhora a eficiência e permite a realização de maior trabalho.

Movimentos do core para a extremidade oferecem menor risco do que movimentos que violam esse padrão, porque os músculos maiores são responsáveis pela geração de maior parte da força. Grupos musculares menores e associados a tendões e ligamentos têm maior probabilidade de uma lesão, como rompimento, quando expostos a cargas projetadas para maiores motores.

Movimentos do core para a extremidade são encontrados em todo lugar, não apenas em movimentos que envolvem braços e pernas, então erros podem aparecer em todo lugar. Mesmo um shoulder press ou um deadlift podem não demonstrar efetivamente o movimento do core para a extremidade na ausência de uma linha média estável. Para erros dinâmicos, violações do core para a extremidade ocorrem quando há um momento inapropriado dos braços movendo antes do quadril e pernas estenderem (por exemplo, puxar ou empurrar precocemente).

EQUILÍBRIO NO PLANO FRONTAL

O plano frontal divide o atleta em metades anterior e posterior. É o plano sobre o qual alguém está equilibrado e divide o atleta no meio-pé. Referenciando o movimento do atleta (por exemplo, sua linha de ação) e o objeto que ele está movendo relativamente ao plano frontal, pode frequentemente determinar a eficiência do atleta.

Desvios significativos do atleta e/ou objeto à frente do plano frontal impedem a conclusão da tarefa com sucesso, especialmente com o aumento da carga. Estes desvios também podem afetar outros pontos de performance (por exemplo, espinha neutra, peso nos calcanhares). Geralmente, mover um objeto por linhas retas (por exemplo, no plano frontal) pode melhorar o desempenho por meio do aumento da eficiência uma vez que o objeto percorre a distância mais curta entre dois pontos. Observe, entretanto, que o movimento do atleta adapta o objeto e pode ou não ser caracterizado por linhas retas. Por exemplo, num movimento como o agachamento, uma efetiva linha de ação é criada quando o quadril vai para trás e para baixo conforme os joelhos doam. Dessa maneira, o atleta é mais capaz de manter o peso nos calcanhares, e quando o agachamento é com carga, a barra percorre a linha mais curta. Esse movimento também pode reduzir excessiva força na patela, o que pode ocorrer se os joelhos avançarem excessivamente à frente (por exemplo, como quando os calcanhares levantam).

Equilíbrio em relação ao plano frontal também pode ser referenciado em um pull up com balanço, onde o plano é formado das mãos até o chão. O atleta é mais eficiente quando a maior parte do centro de massa oscila sob esse plano para manter um sincronismo eficiente do balanço. No pull up com balanço, quando o centro de massa desvia muito desse plano frontal, o atleta perde sincronismo e tem que reiniciar o balanço.

A falta de equilíbrio em relação ao plano frontal pode aumentar o risco de lesões por que aumenta o potencial para outros erros nos movimentos. Por exemplo, se o peito desce num front squat com a barra, desviando a frente do plano frontal, isso também pode resultar numa flexão da coluna. No entanto, uma violação do equilíbrio em relação ao plano frontal por si só não é muito arriscado.

ENVOLVIMENTO DA CADEIA POSTERIOR.

A cadeia posterior inclui o grupo de músculos: tendões e ligamentos na parte posterior (costas) do corpo, de modo a incluir os isquiotibiais (bíceps femoral, semitendinoso, semimembranoso), músculos glúteos ("glúteos") e os eretores da coluna. "Envolvimento" significa que essa musculatura contribui para o movimento. Isto é "envolvimento" da cadeia posterior em vez de utilização de cadeia posterior numa tentativa de excluir a cadeia anterior. O ideal é que haja um equilíbrio de pressão entre as bolas dos pés e os calcanhares, com a linha de ação no plano frontal. O envolvimento da cadeia posterior também permite ao atleta manter um alinhamento ideal do joelho com o pé.

A inclusão deste grande conjunto de músculos na parte posterior do corpo maximiza o desempenho devido ao aumento na geração de energia, resultando em maior velocidade de execução ou aumento da carga levantada. Manter os calcanhares enraizados no chão faz a carga ficar mais próxima do plano frontal, o que ajuda o atleta a ficar equilibrado e conduzir a carga para cima e não para a frente. Isto aumenta a eficiência. O envolvimento dos eretores da coluna também é essencial para manter a estabilização da linha média,

fornecendo uma base mais forte para transmitir forças. Finalmente, a ativação da cadeia posterior ajuda a manter os joelhos alinhados com os dedos dos pés, onde existe a melhor posição mecânica de alavanca entre a porção superior e inferior da perna, mais músculos são recrutados para mover a carga e espaço suficiente é criado para uma amplitude de movimento completa em um agachamento. Quando os joelhos são projetados para dentro, o centro de pressão se direciona para a frente (dependendo do ângulo de flexão dos joelhos). Esta posição geralmente é resultado de rotadores externos do quadril mal desenvolvidos.

Ativação da cadeia posterior ajuda a aumentar a segurança, pois promove a estabilização da linha média e equilíbrio no plano frontal. Adicionalmente, manter os joelhos alinhados com os dedos dos pés reduz as forças laterais e rotacionais na articulação do joelho. Essas forças são problemáticas para uma articulação do tipo dobradiça, tal como o joelho. O resultado pode ser danos aos tendões, ligamentos, cartilagens e meniscos associados especialmente quando falhas mecânicas são permitidas e não corrigidas no longo prazo. É pouco provável que uma única repetição cause dano significativo às articulações, mas milhares de repetições executadas ao longo do tempo podem desgastar a sua integridade estrutural.

Pressão nos pés

Uma falta de ativação da cadeia posterior resulta no atleta (e/ou objeto) direcionando-se excessivamente à frente do plano frontal. Um treinador pode ver isso ao observar o centro de pressão nos pés em todos os movimentos, especialmente com qualquer tipo de flexão de joelho ou quadril. Isso pode ou não acontecer em conjunto com o calcanhar saindo do chão. O calcanhar pode permanecer no chão enquanto o centro de pressão desloca-se à frente.

Isso pode também indicar uma transferência prematura do peso para a ponta dos pés, especialmente durante uma extensão explosiva do quadril, que resulta no quadril estendendo para a frente ao invés de para cima. Se um atleta pula para a frente durante um levantamento, pode ser uma indicação de uma transferência prematura do peso para a ponta dos pés. “Tripla Extensão” não é uma flexão plantar forçada em conjunto com a extensão dos joelhos e quadris; ela é atingida quando os calcanhares saem do chão por causa de, e após, uma extensão violenta, assim criando uma extensão das articulações do quadril, joelho e tornozelo. A análise de levantadores de elite mostra que quanto mais o atleta mantém contato com o solo durante a segunda puxada, maior é a aceleração da barra. Maior área de superfície em contato com o chão possibilita uma maior transferência de força.

Posição dos joelhos

Com relação à posição dos joelhos, apesar de existirem duas direções que os joelhos podem seguir para sair do alinhamento com os pés (lateral ou medial), a falha geralmente é vista quando os joelhos são projetados para dentro (medial). O grau de desvio no alinhamento dos joelhos geralmente aumenta com maior flexão de quadril e joelho em um movimento e/ou com os pés mais afastados. Além disso, um atleta com uma má posição de joelhos em qualquer movimento irá eventualmente produzir o erro a qualquer momento que o joelho flexionar. Por exemplo, um atleta cujos joelhos projetam-se para dentro em um agachamento tem grande probabilidade de cometer a mesma falha em um

grau menos óbvio durante a corrida, box jumps, push presses, etc.

FUNÇÃO CORRETA DO QUADRIL

Função correta do quadril se refere à habilidade do atleta de flexionar e estender o quadril para maximizar a sua contribuição ao movimento. Os posteriores de coxa e glúteos são extensores poderosos do quadril. Uma extensão poderosa e completa do quadril é necessária para a capacidade atlética pois:

1. aplica a maior força no objeto
2. cria a maior elevação do objeto, dando ao atleta maior tempo para acomodá-lo ou recebê-lo.

Não há grandes questões de segurança em relação a uma extensão lenta ou incompleta do quadril.

Má função do quadril é geralmente expressada em uma de três maneiras:

1. quadril mudo (muted hip)
2. Falta de extensão do quadril
3. extensão lenta do quadril

Um quadril mudo (muted hip) nunca fecha/flexiona (e por isso é um quadril “permanentemente” aberto). Se o quadril nunca se fecha, o movimento é guiado predominantemente pelos quadríceps. Os quadríceps estendem o joelho sem contribuição dos posteriores de coxas e glúteos. Falta de extensão do quadril não permite a expressão total da potência dos posteriores de coxas e glúteos. Isso não permite a aceleração eficiente da barra ou objeto, não elevando-o em um grau significativo. Até pequenos desvios da extensão completa do quadril resultam em redução da transmissão de potência. A velocidade da extensão de quadril tem papel essencial na aceleração do objeto sendo levantado, particularmente quando o objeto tem que ser elevado muito além do seu ponto inicial (por exemplo da posição de “rack” para cima da cabeça) Em todos os casos, a potência da musculatura dos quadris não é expressa otimamente.

OMBROS ATIVOS

Um “ombro ativo” é a posição mais estável para o ombro quando trabalhando contra uma sobrecarga. Isto significa que um ombro ativo está presente nos levantamentos acima da cabeça, bem como na série dos deadlifts, que inclui o deadlift, sumo deadlift high pull e o medicine ball clean. Além dos nove movimentos fundamentais do Curso de Certificado Nível 1 (Level 1 Certificate Course), ombros ativos são encontrados no kipping pull-up, ring dip, handstand push-up, remo e snatch, entre outros.

Ombros ativos tem relação com a posição e estabilização das escápulas e requerem diferentes ações por parte do atleta dependendo do movimento. Em todos, o atleta tenta manter o ombro em uma posição relativamente natural e neutra, sem ceder à carga, enquanto ao mesmo tempo cria espaço suficiente entre as estruturas anatômicas do ombro para que elas se movimentem livremente sem pinçamentos. Tipicamente isso significa que um atleta demonstra um ombro ativo aplicando força na direção oposta à carga. Por exemplo em um overhead squat, o atleta empurra a barra para cima. Em um push-up, o atleta empurra o chão para baixo. Em uma remada, o atleta puxa para trás prevenindo o arredondamento dos ombros à frente. Há também casos em que um

ombro ativo não é alcançado ao empurrar contra a carga (p. ex. bench press). Em todos os movimentos, a retração, elevação, etc. não é levada à amplitude completa, o que resulta numa posição artificial. Por exemplo, a retração no deadlift não é uma retração completa que resulta em uma perda da estabilização da linha média e que não seria possível sob qualquer carga real.

Um ombro ativo cria um alinhamento esquelético ótimo que permite que a maior parte da musculatura do tronco (p. ex. trapézio) ajude na estabilidade do ombro e potencie as maiores forças. Um ombro ativo também tira o processo acromio do caminho do úmero, reduzindo a chance de pinçamento dos tendões do bíceps e músculos do manguito rotador. As chances de pinçamento aumentam conforme a posição das mãos se estreita. Em um overhead squat, por exemplo, uma pegada mais aberta exige menor elevação para criar espaço livre.

Quando um atleta perde o ombro ativo, a direção do movimento dos ombros (por exemplo, para a frente, para baixo) é dependente do movimento. O treinador precisa observar onde a força está sendo aplicada e determinar se os ombros estão se movendo na mesma direção (por exemplo, ceder).

AMPLITUDE TOTAL DO MOVIMENTO DA ARTICULAÇÃO

Amplitude total de movimento de uma articulação descreve as posições naturais anatômicas iniciais e finais de um movimento. Amplitude total de movimento permite um maior complemento da musculatura a ser usada (por exemplo, atingindo a profundidade total em um agachamento, usando ombros ativos) e em geral melhor vantagem mecânica (por exemplo, barra colocado no corpo no rack frontal). Segurança das articulações é maximizado pela preservação o que é exigida pela vida, enquanto melhor distribuir as forças em qualquer articulação ou em toda uma série de articulações. O resultado é que mais potência que pode ser gerada tanto pelo aumento de carga ou velocidade. Além disso, o aumento da musculatura e das articulações envolvidos permite o atleta desenvolver a coordenação neuromuscular que é universalmente encontrada em movimentos compostos e esportes.

Em direção ao outro extremo, hiperextensão ou artificialmente tentando criar mais amplitude de movimento além da função anatômica natural de um conjunto pode ser prejudicial para a saúde das articulações; mais não é sempre melhor.

Treinar para a amplitude total de movimento em movimentos funcionais prepara melhor um indivíduo para qualquer tarefa imaginável. Enquanto as tarefas da vida possam nem sempre exigir amplitude total de movimento, treinar nos limites da extensão natural de cada um evita deficiências quando eventualmente exigidos. Utilizar a amplitude total de movimento preserva a saúde das articulações, flexibilidade e força, reduzindo a chance de lesão e decrepitude mais tarde. Na ausência de uma questão de segurança mais urgente para corrigir primeiro, um treinador precisa preservar a amplitude total de movimento acima de tudo (ou seja, adicionar carga, aumentar a velocidade).

BASE E/OU PEGADA EFETIVA

Refere-se à posição do pé e da mão adotada durante um movimento, onde a base e a pegada ideal promoverá cumprimento de tarefa e habilidade de mostrar todos os pontos de performance do movimento.

Há duas bases comuns no CrossFit. Uma base mais estreita (largura do quadril) é usada nos deadlifts, presses e levantamentos olímpicos, os quais promovem uma transferência mais direta de força por meio dos calcanhares/chão e para o objeto a ser movido. Uma base mais larga (largura do ombro) é usada nos movimentos de agachamento, permitindo maior profundidade e contribuição da cadeia posterior. Alguma eficiência na transferência de força poderá ser perdida com a base mais ampla (em relação à largura do quadril), mas função e amplitude de movimento são adquiridas. É possível tomar uma base diferente para permitir diferentes mecânicas de sobrecarga. Por exemplo, uma base mais ampla é adotada no sumo deadlift. Isso possibilita que o tronco permaneça mais vertical, permitindo que as pernas e quadril facilmente ajudem as costas durante o levantamento.

A pegada é geralmente fora dos ombros ou quadris para não interferir com o objeto ou outros pontos de desempenho, mas também pode ser mais aberta se as exigências do movimento o necessitam. Por exemplo, a pegada no deadlift deve ser bastante aberta para não interferir com as pernas, mas é significativamente mais aberta no snatch (arranco) para reduzir a distância total que a barra deve viajar.

Em muitas aplicações da vida real com objetos estranhos, uma posição dos pés mais ampla ou uma pegada mais estreita podem ser usadas. É fundamental para os atletas aprender como aplicar os outros pontos de performance, independentemente da posição dos pés e pegada usada para acomodar um objeto. Isto é especialmente verdadeiro para a preparação de um atleta para situações fora da academia, quando uma posição e pegada mais conveniente não são sempre possíveis.

Não há grandes preocupações com a segurança de uma falta de posição ou pegada eficazes, exceto quando outros pontos de performance são afetados negativamente. O valor de qualquer ajuste de posição e pegada deverá ser avaliado em seu efeito sobre todos os outros pontos de performance do movimento.

AVALIANDO A SEGURANÇA E DESEMPENHO

Simplesmente observar a posição de um atleta em movimento não fornece o contexto suficiente para avaliar o risco de segurança e benefício no desempenho. Portanto o risco é melhor avaliado individualmente em:

1. Capacidade atlética
2. Carga envolvida
3. Posicionamento
4. Tarefas atribuídas

O treinador não pode identificar posições “ruins” sem esse contexto mais amplo. Diminuição do desempenho e aumento de lesão são mais prováveis quando o atleta se afasta mais da posição correta ou à medida que as cargas aumentam em relação à produção máxima do atleta. Por exemplo, pegar uma sacola de compras com as costas arredondadas é uma ocorrência comum e contém pouco risco para muitos atletas de CrossFit. No entanto, este mesmo posicionamento poderia ser mais problemático para um iniciante levantando 60kg do chão ou um atleta de competição levantando 220kg do chão.

No treinamento diário, os atletas são incentivados a se exercitar usando posições corretas para desenvolver força e consciência. Usar uma boa mecânica promove um maior

potencial para desenvolver potência e baixo risco de lesões a longo prazo. Treinar nas melhores posições, independente da carga que esteja presente, desenvolve um bom padrão motor que melhor prepara para cenários com carga e alta intensidade.

Por causa dos benefícios em segurança, eficácia e eficiência, a mecânica adequada é o foco diário dos treinadores de CrossFit. Trabalhar em direção a um movimento melhor não é somente para os iniciantes e é sem dúvida mais importante à medida que o atleta avança. A margem de erro diminui à medida que a carga e velocidade aumentam. Os grandes competidores dependem de eficiências que podem gerar segundos de vantagem. Um treinador não pode se contentar com nada menos do que uma mecânica excelente. Por exemplo, um agachamento imaturo pode ser uma posição segura, mas se o atleta pode aprender a levantar o peito, cada ângulo de elevação vai aumentar as cargas que podem ser levantadas no clean ou snatch, por exemplo. Um treinador deve desafiar a si mesmo para desenvolver melhores atletas além da sua capacidade atual.

CONCLUSÃO

Esses pontos fornecem um padrão pelo qual um treinador pode avaliar todo movimento para maximizar tanto segurança como desempenho dos seus atletas. A capacidade de reconhecer as violações e corrigi-las é essencial para um treinador, independentemente se a violação do atleta é maior ou menor.

Compreender isso também fornece um padrão para avaliar outras abordagens de treinar um movimento. Eles podem ajudar um treinador a pensar criticamente sobre os métodos antes de incluí-los na instrução: se não houver um mecanismo claramente demonstrável que cria um movimento mais seguro ou eficaz, geralmente é uma distração desnecessária.

Por exemplo, suponha que um treinador considere uma nova postura inicial para o snatch (arranco) ou clean. Ele quer usar um início dinâmico tal, que o atleta se move através do set-up sem uma pausa para a primeira puxada. Se o atleta é capaz de alcançar os temas comuns (por exemplo, a estabilização da linha média, envolvimento da cadeia posterior, equilíbrio no plano frontal, etc.) em um início estático e não há nenhum ganho de desempenho claro de um início dinâmico (ou seja, aumento de cargas levantadas), torna-se uma camada desnecessária de complexidade para a mecânica do levantamento. Alterações na mecânica do movimento devem ser feitas quando há ganhos óbvios em termos de desempenho ou uma diminuição do risco de lesões.

EXERCÍCIO PRÁTICO 2—CORREÇÃO DE FALHAS DE MOVIMENTO

Baseia-se nas habilidades exigidas durante o Exercício Prático 1. O objetivo é trabalhar em estratégias para corrigir falhas de movimento.

Três estratégias diferentes de dar dicas serão discutidas e praticadas (dicas verbais, visuais e táteis), bem como praticar o reconhecimento caso realmente ocorra melhora depois que uma dica foi dada.

Os exercícios não são eficazes como um estilo de instrução autônoma. O objetivo é integrar essa habilidade específica dentro de um método de instrução completo.

AUTO-AVALIAÇÃO

Capacidade de ver:	Precisa de melhoria	Satisfatória
Falhas estáticas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Falhas dinâmicas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Capacidade de		
Priorizar falhas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fazer correções	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reconhecer melhora	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Quais eram as falhas estática que você identificou inconsistentemente?

Quais eram as falhas dinâmicas que você identificou inconsistentemente?

Qual movimento(s) você sentiu que foram os mais difíceis para corrigir?

Qual estratégia de dicas você achou o mais desafiador (verbal, visual, tátil)?

Que dicas você aprendeu que você encontrou mais eficaz?

Quais são os seus aprendizados principais de esta sessão? O que você poderia fazer para melhorar?

ESTRUTURA DE CLASSE

Durante o Curso de Certificado Nível 2, os participantes são conduzidos através de uma simulação de aula do início ao fim. Destina-se a servir como um padrão de aula básica para afiliados do CrossFit. Embora cada exemplo de aula no Curso de Certificado Nível 2 seja diferente – de instrutores a exercícios de aquecimento e treinos – temas universais representam práticas de treinamento eficazes.

Ser um treinador não se baseia em aparecer, escrever um treino de última hora no quadro branco rapidamente e ligar a música. Treinamento real se baseia em melhorar o condicionamento físico (fitness) de cada cliente (e por associação, a qualidade de vida) em pequenos passos incrementais, de uma forma motivadora e positiva. Além de ter presença, atitude e demonstração, o que desenvolve um relacionamento positivo com os clientes (ver notas de Fundamentos de treinamento eficaz), uma grande parte de melhorar o condicionamento físico (fitness) do cliente é ter um plano, tanto no dia-a-dia como de longo prazo. Esta seção discute os componentes básicos, mas necessários, de um treinador para executar uma única aula.

Para gerir tempo efetivamente, os treinadores têm de ter um plano de aula. Uma única aula pode ser descrita como um plano de três partes, consistindo de:

- Aquecimento.
- Treino.
- Pós-treino.

O tempo total do treino ajuda a definir o tempo alocado para as seções de aquecimento e pós-treino. Um treino mais longo significa sacrificar tempo em um ou ambos. A maioria dos afiliados dirige aulas de uma hora de duração e este é o tempo usado na classe de exemplo do Nível 2.

Considerações logísticas afetam a seleção de um treino adequado, bem como o tempo alocado para cada componente da aula. Fatores logísticos incluem a disponibilidade de equipamento, tamanho da aula, espaço do ginásio para a disposição de equipamentos e atletas e o nível de experiência da classe. Um treinador deve considerar várias alternativas, como modificações adicionais podem ser necessárias de imediato, dependendo de quais clientes, e quantos, aparecem. Por exemplo, se o afiliado tem espaço limitado, não colocará muitos participantes para torná-lo apertado. Para considerações de segurança, um treinador precisa assegurar uma área para andar seguro entre todos os atletas em movimento e seus equipamentos associados. Halteres é uma ferramenta fenomenal para os atletas: eles são ótimos economizadores de espaço, bem como substitutos das barras em muitos cenários. Treinadores também podem ser criativos usando sacos de areia, o ar livre, baterias escalonadas, etc.

Aquecimento

O objetivo do aquecimento é fazer exatamente isso: aquecer o corpo para prepará-lo para uma atividade mais intensa. O aquecimento muitas vezes consiste de duas partes: um aquecimento geral e um aquecimento específico. Os objetivos primários de um aquecimento geral são de aumentar a temperatura corporal e o fluxo de sangue aos músculos,

preparar o sistema cardiorespiratório, aumentar a mobilidade e mover as articulações através de uma amplitude de movimento completa. Aquecimentos gerais geralmente incluem movimentos do tipo calistênico ou movimentos que envolvem amplitude de movimento dinâmica.

Os objetivos primários de um aquecimento específico são construir e refinar a mecânica própria dos movimentos usados no treino e preparar-se mentalmente e fisicamente para o desafio. Aquecimentos específicos refletem os movimentos usados no treino para melhor preparar um atleta para essas demandas, embora potencialmente amplitudes de movimento ou variações diferentes podem ser utilizadas (por exemplo, variações power vs. squat, bolas medicinais vs barras).

Movimentos que não fazem parte do treino também podem ser usados pois o aquecimento oferece um tempo para melhorar as deficiências em todos os movimentos (ou seja, refinar a mecânica vs. adquirir novas habilidades). Isso dá aos clientes o tempo de prática extra para melhorar uma deficiência e potencialmente permite a um programa mais 'personalizado'. Durante o aquecimento e sessões de habilidade, que são muitas vezes fortemente inclinado para atletas mais novos e menos proficientes, um treinador eficaz precisa também oferecer opções desafiadoras para os atletas avançados.

Por exemplo, suponha que um treinador conduziu um aquecimento que incluiu uma sessão de habilidade em pistols. Embora a maioria dos atletas pode estar trabalhando em conseguir seu primeiro pistol, talvez usando uma banda elástica ou agachando a uma caixa com um apoio, atletas avançados podem estar trabalhando em pistols pesados (por exemplo, com uma barra na posição de overhead squat). Há exemplos de como usar os aquecimentos para implementar o trabalho de fraquezas na página 38. Com treinos bem variados, uma boa parte do aquecimento pode coincidir com a preparação de movimento para o treino para praticar elementos que são geralmente fracos (por exemplo, handstand push-ups, muscle-ups, double unders).

Independentemente dos movimentos selecionados, os treinadores devem assegurar de evitar pré-fadigar o cliente. O objetivo do aquecimento não é torná-lo um outro treino. Um exemplo disso pode ser três rounds de 15 pull-ups, push-ups, sit-ups, agachamentos e extensões de quadril antes do treino Cindy (tantas repetições quanto possível em 20 minutos de 5 pull-ups, 10 push-ups, 15 agachamentos). Isto é particularmente uma preocupação para quando um treinador planeja uma sessão de técnica prolongada antes do treino, como o trabalho de técnica do handstand push-up antes do treino Diane (21-15-9 repetições de deadlifts e handstand push-ups). Tal trabalho de habilidade pode ser feito, mas o treinador deve monitorar o volume de tal forma que os atletas não estejam excessivamente cansados. Cada atleta tem tolerância variável para o volume pré-treino em relação à capacidade do atleta. A tolerância aumenta ao longo do tempo, assim o aquecimento pode, eventualmente, ser mais extenso, sem pré-fatigar os músculos.

Há benefícios tanto para o atleta quanto para o treinador durante o período de aquecimento. O aquecimento ajuda os atletas a se preparem para melhor lidar com as exigências do treino e melhorar as deficiências - sejam ineficiências mecânicas sutis ou falhas maiores em movimentos com os quais os atletas têm pouca experiência. O aquecimento também fornece ao treinador uma oportunidade de avaliar a capacidade atlética de indivíduos,

especificamente dos movimentos a serem usados no treino. Este é o momento para o treinador formular um plano para as opções de adaptação. Embora o treinador deva ter algumas ideias antes de começar a aula, ver as necessidades individuais ajudará a escolher as melhores opções. Como discutido nas notas de Desenho de Programa Eficaz, a adaptação deve progredir com os atletas e eles devem ser constantemente desafiados (isto é, eles não devem executar somente a mesma adaptação cada vez que um movimento ou a carga estão fora da sua capacidade atual). Este é também o momento para o treinador para organizar mentalmente quaisquer logísticas de treino restantes (por exemplo, distribuição de equipamento, disposição de equipamento, baterias).

Treino

O tempo alocado para o treino deve incluir o breve pré-treino e a execução do treino. O breve pré-treino revê os movimentos (incluindo os padrões de amplitude de movimento), bem como a ordem dos movimentos e o esquema de repetição. Especialmente para atletas mais novos, as abreviaturas e acrônimos de treino no quadro branco não são autoevidentes. Um treinador tem de demonstrar e enfatizar claramente a amplitude de movimento e mecânica para cada movimento antes de cada treino. Isto facilita manter os atletas nesses padrões durante o treino e cultivar uma cultura de virtuosidade na academia de alguém. Um treinador pode decidir discutir opções de adaptação com a classe inteira neste tempo ou até rever o estímulo desejado do treino. Isto pode, potencialmente, incluir a descrição do domínio de tempo visado, cargas, ou aquisição de habilidade. Por exemplo, o treino Elizabeth (21-15-9 repetições de clean com 135 lb. e ring dips) é um treino relativamente curto (cerca de 5 min) com carga moderada. Um atleta novato de CrossFit, provavelmente, terá que reduzir a carga para o clean ao seu nível de carga moderada (por exemplo, 95 lb.) e ele poderá ter que adaptar o peso dos dips (por exemplo, elástico, banco) ou volume (por exemplo, 12-9-6) para melhor corresponder com a intenção original do treino. Ver as notas de Desenho de Programa Eficaz para mais informações sobre como preservar o estímulo desejado.

Seja no pré-treino específico ou no aquecimento, um tempo deve ser atribuído para os atletas para praticarem os padrões exatos a serem utilizados no treino. Se o movimento for com carga, tempo adicional é necessário para atletas trabalharem até uma carga apropriada, sob o critério do treinador.

Uma vez iniciado o treino, as exigências das habilidades de treinamento de um treinador aumentam. Treinar não é sobre a contagem de repetições, torcida ou seleção de músicas. É sobre a aplicação adequada de treinamento de limiar ("threshold training"), o que significa empurrar a intensidade de um atleta enquanto mantém uma mecânica boa. Este equilíbrio é o que ajuda a minimizar o risco de lesão, mas também mantém a intensidade elevada para impulsionar progresso. Os desvios da mecânica são inevitáveis, pois os atletas tentam se mover rápido para completar o treino. O treinador deve atender a cada cliente, usando as mais diferentes estratégias de correção possíveis e oferecer encorajamento e reforço de boa mecânica durante todo o treino. Um treinador pode perceber que ele realmente tem de abrandar um atleta e/ou abaixar a carga, se nenhuma melhoria na mecânica é vista durante múltiplas repetições. Mudança de movimento não é reservada ao aquecimento: espera-se de um treinador produzir melhores atletas no treino.

Há benefícios tanto para o atleta quanto para o treinador durante o treino. Para o atleta,

isso é óbvio, na ampliação das adaptações do condicionamento físico(fitness) por aumento de velocidade e carga. Além disso, ele deve receber feedback do treinador sobre como melhorar e refinar o movimento. O treinador se beneficia nesse cenário, desenvolvendo as habilidades de observar e corrigir em um ambiente dinâmico, menos controlado. A capacidade de oferecer dicas executáveis e eficazes para melhoria do movimento aumenta com a experiência treinando sob alta intensidade. É uma sessão de aprendizagem prática focada em estratégias de treinamento eficazes relacionadas tanto a mecânica, quanto a motivação do atleta.

Pós-treino

O objetivo principal do período pós-treino é ajudar na recuperação, permitir aos indivíduos recuperar a acuidade mental, esfriar a temperatura corporal, diminuir o ritmo cardíaco, respirar e facilitar a amplitude total de movimento das articulações (ou seja, recuperar homeostase). O treinador também pode ter alguns objetivos secundários para este período, como um trabalho de habilidade ou desafio de condicionamento físico (fitness) adicional, educação para o atleta, e preparação do espaço para a próxima aula. Independentemente disso, um bom pós-treino deixa os clientes preparados para o resto de seu dia, capazes e ansiosos para voltar e orgulhosos de suas realizações.

Alguns exemplos de possíveis elementos para o pós-treino são descritos a seguir. Geralmente, o pós-treino deve começar apenas permitindo aos atletas descansar por alguns minutos. Se a intensidade foi realmente alta, eles precisam de alguns minutos antes de serem capazes de realizar outras tarefas. Clientes que terminaram um treino de prioridade de tarefa mais cedo do que os outros, tiveram alguns minutos de descanso e estão torcendo para os últimos, então, este período não precisa ser longo. O treinador pode instruir os participantes a arrumar o equipamento ou reorganizá-lo para a próxima aula. Enquanto os atletas estão quentes e maleáveis, o pós-treino é um excelente momento para alongar ou trabalhar com rolo de espuma, especialmente para as áreas que foram trabalhadas pesadamente. Isto pode ajudar na recuperação, reduzindo a dor enquanto, eventualmente, ganha nova amplitude de movimento. Um treinador pode deixar isto como um período aberto, permitindo que os clientes escolham quais exercícios são os melhores para eles. Uma sessão liderada pelo treinador, no entanto, garante que todo mundo tenha direção, atenção e motivação.

Um treinador pode optar por incluir um trabalho técnico no final de um treino. Isto pode incluir uma revisão dos movimentos usados, voltado à correção de erros que se apresentaram durante o treino. Usando carga e velocidade reduzidas, o treinador pode reforçar a boa mecânica do movimento antes que o atleta vá embora. Se um treinador filmou o movimento do atleta durante o treino, este período pode incluir a reprodução do vídeo para revisar a sua técnica. Também é possível trabalhar em uma habilidade totalmente independente. Uma vez que a prática é mais difícil depois de um treino devido à fadiga, é exatamente por isso que tentar novas habilidades aqui pode ser benéfico (adaptações neurológicas elevadas devido à fadiga muscular).

Um pós-treino pode incluir um “finisher” - um teste de condicionamento físico (fitness) improvisado como uma série máxima de pull-ups, um handstand walk, subidas de corda - qualquer coisa. Pode ser parte de um registro ou uma competição contínua, e pode ser usado como um evento motivacional ou para reforçar a natureza desconhecida e

desconhecível dos desafios da vida. Por exemplo, “finisher” podem ser agrupados em equipes ou parceiros, ou o desafio pode ser estruturado de forma que um ou dois atletas compitam em um momento e o resto da classe pode animar. Como em um aquecimento, um treinador tem de estar cientes que finishers não se tornam um segundo treino, nem têm de fazer parte de todas as aulas.

Um treinador pode usar o período pós-treino para assegurar que os atletas estejam registrando seus treinos. Especialmente nos dias de referência (benchmark days) (incluindo dias de força), o treinador deve encorajar os clientes a anotarem seus tempos, repetições, cargas e adaptações ou modificações. O treinador também deve ser capaz de dizer aos membros a última data que o treino foi feito para comparação.

Finalmente, um treinador pode usar este tempo para falar sobre nutrição, programação, adaptação, “O que é condicionamento físico (fitness)?” “O que é CrossFit?” etc., tudo com a intenção de criar atletas mais inteligentes.

Para o treinador, o período pós-treino lhe dá tempo para examinar os clientes e olhar para a saúde mental e sinais visíveis de lesões ou desidratação. Um treinador precisa prestar atenção às dicas verbais e não verbais que o bem-estar de um cliente pode estar sob pressão. Este é também um tempo para o treinador se envolver na conversa com os clientes, oferecendo encorajamento e comentários (feedback) sobre seu desempenho e perguntar-lhes sobre a resposta do seu corpo. Isso fornece informação valiosa sobre a programação do treinador. Essas pequenas conexões também preparam o terreno para a construção de uma comunidade forte e relações com os membros. O período pós-treino é uma seção da aula muitas vezes negligenciada ou apressada, mas é tempo valioso que um treinador deve usar sabiamente.

Para ser eficaz em cada aula, não só um treinador tem de ter capacidade nas seis áreas discutidas nas notas de Fundamentos de Treinamento Eficaz, mas também deve ter um plano. Este plano abrange todos os aspectos do tempo de aula para melhorar atletas em cada sessão de treinamento, mantendo-os seguros e animados para voltar para o dia seguinte. Depois de cada sessão, uma revisão e crítica informal do próprio desempenho como treinador pode ajudar o treinador a melhor preparar-se para sessões subsequentes.

PLANOS DE EXEMPLO PARA LIÇÕES

QUINTA-FEIRA 080115

WOD

BACK SQUAT
5-5-5-5-5

TEMPO DE TRABALHO 35 Minutos (Aprox)

INÍCIO @ 12:15

* FOCO HOJE

- TOME 3-5 MINUTOS ENTRE SÉRIES DE TRABALHO PARA MAXIMIZAR A CARGA LEVANTADA

- TÉCNICA/PRÁTICA

* MECÂNICA

- COMPREENSÃO DURANTE A INICIAÇÃO

(QUADRI, TRONCO E JOELHOS)

SQUAT THERAPY @ 12:05

INTRO SQUAT THERAPY
+ EXPLICAR EXATAMENTE "COMO"
ESTE DEVE SER EXECUTADO

3 MINUTOS

* PREPARE
ESTAÇÕES
ANTES DA AULA

ATLETAS COMPLETAM 10-20 REPETIÇÕES EM SÉRIES DE 2
(7 MIN; DESCANSE BREVEMENTE ENTRE SÉRIES).

INSTRUÇÃO DO WOD @ 12:15-12:20

EXECUÇÃO

FORMATO/FLUXO

SEGURANÇA

AQUEÇIMENTOS

PRIMEIROS SÉRIES
DE TRABALHO

CARGA DEFINIDA
OU AUMENTANDO

5 MINUTOS

→ ABANDONAR (BAILING)
SEM OBSERVAR (SPOTTING)

→ ASSEGURE QUE
PLATAFORMA É CLARA

SÉRIES DE TRABALHO
@ 12:20-12:50

AFTER PARTY @ 12:50

RESTRITO - RING DIPS
- PULL-UPS

Accumulate 30 reps of each
OU

trabalhe em 'posicionamento'
técnica ou diferentes
peças/progressões.

- Negativos
- Isometria
- Bandas elásticas

SEGUNDA-FEIRA 070915 WOD

4 ROUNDS

3 MIN AMRAP
6 DL (115/75)
4 HSC (115/75)
2 BOX JUMP OVERS
1 MIN DESCANSO

SCORE (TOTAL REPS)
1 ROUND = 12 REPETIÇÕES

CRONOGRAMA

0-3 → INTRO/LESÕES

3-10 → AQUEÇIMENTO GERAL

PULAR CORDA COM CALISTENIA

MAX DOUBLE UNDERS nos últimos 2 MIN

10-12 → SET-UP BARRA

12-20 → BARRA TÉCNICA E CARGA

20-23 → SET-UP CAIXA

23-27 → PRÁTICA BOX OVERS

30-45 → WOD

45-50 → CLEAN-UP

50-60 → COOL DOWN: ALONGE OS FLEXORES DO QUADRIL E ISQUIOTIBIAIS
1 ALONGAMENTO DE CADA, 2 MIN CADA LADO)

* FOCO DO WOD

- AMPLITUDE DE MOVIMENTO COMPLETA, ESP EM CIMA (DL)
- TIMING (HSC)
- SALTO DOS CALCANHARES (BJO)

BARBELL TECHNIQUE

TALL POSITION

- Shrug
- Shrug cotovelos
- Muscle Clean
- Front squat
- Tall Clean

HANG POSITION

- Shrug
- Shrug cotovelos
- Hang squat clean
- Deadlift

COMPLEX

- 6 Deadlift
- 4 Hang squat clean
- Adicione carga como capaz para carga de trabalho

ORGANIZAÇÃO DE SALA



AQUECIMENTOS DE EXEMPLO PARA TRATAR PONTOS FRACOS

- Estes são alguns exemplos do aquecimento por modalidade (levantamento de peso, ginástica, monoestrutural) e podem ser usados para acrescentar o trabalho de habilidade ao programa de um cliente.
- Aquecimentos não devem ser tratados como um treino separado, mas ao contrário ser uma oportunidade de tratar habilidades que podem ou não estar presentes durante o treino principal do dia.
- Os aquecimentos abaixo são de natureza progressiva, o que significa que eles são realizados por 2-3 séries cada, com cada série ficando um pouco mais complicado do que a rodada anterior.
- Cada movimento é realizado por 5 a 15 repetições; as repetições devem ser escolhidas para dar tempo suficiente para praticar o movimento, mas não tanto a ponto de cansar o indivíduo para o treino.

COMPLEXOS DE LEVANTAMENTO DE PESOS (ESCOLHA UM)

Aquecimento Complexo de barra

Série 1: Deadlift, hang power clean, front squat, press, thruster

Série 2: Deadlift, hang power snatch, overhead squat, snatch

Haltere

(Pode ser executado com um ou dois haltere(s) de uma vez ou dois)

Série 1: Deadlift, hang power clean, front squat, press, thruster

Série 2: Deadlift, hang power snatch, overhead squat, snatch, Turkish get-up

Kettlebell

(pode ser executado com um ou ambos os kettlebells ou com técnicas mão-a-mão)

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

COMPLEXOS DE GINÁSTICA (ESCOLHE UM)

Argolas

(Crie uma mini rotina, indo através da lista. Omita as variações mais difíceis até estar qualificado o suficiente)

- Tuck to inverted hang, em seguida skin the cat
- Pike to inverted hang, em seguida skin the cat
- Strict muscle-up para suporte para L-sit
- Shoulder stand back para L-support ou straddle support
- Forward roll back para L-support
- Forward roll para hang
- Pike ou tuck para inverted hang para back lever attempt, pull back para inverted hang
- Tentativa de front lever
- Ring swings
- Fly-away dismount (skin the cat e let go)

Paralettes

(Crie uma mini rotina, indo através da lista. Omita as variações mais difíceis até ser qualificado o suficiente)

- Push-up/Dive bomber push-up
- Shoot-through para push-up para frog stand
- L-sit pass-through para tuck planche
- L-sit pass-through para shoulder stand
- Tuck up para handstand/press para handstand (do L ou press da parte inferior do shoulder stand)
- Handstand pirouette walk

Peso do corpo básico (BBW – basic bodyweight)

- Série 1: Squat, push-up, sit-up, pull-up (strict), back extension
- Série 2: Lunge, rigid dip (strict), V-up, kipping pull-up, hip extension
- Série 3: Pistol, handstand push-up, toe to bar (straight leg and strict), muscle-up (strict), hip e back extension
- Série 4: Exercício de corrida Pose

Abaixo está um exemplo de um padrão de programação para ajudar a assegurar variação e coerência usando esses aquecimentos.

Exemplo de um padrão de programação do aquecimento

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Aquecimento	W (Barra)	G (Argolas)	BBW	W (Halteres)	G (Paralettes)	BBW	DESCANSO
Treino	M	GW	MGW	G	WM	GWM	DESCANSO

TEACH BACK 1 – TREINAMENTO INDIVIDUAL

Os instrutores só fornecem feedback em algumas áreas, tal que você não deve esperar para ter uma avaliação abrangente dos pontos fortes e áreas de melhoria para cada área abaixo. Passe um tempo refletindo sobre seu próprio treinamento, bem como considerando o feedback dado aos outros, para avaliar criticamente áreas não especificamente abordados pelos instrutores.

Movimento Ensinado: _____

O que você fez bem nas categorias seguintes?

- Demonstração
- Ensinar
- Observar
- Corrigir
- Gerenciamento de Grupo
- Presença e Atitude

Em o que você precisa trabalhar nas seguintes categorias?

- Demonstração
- Ensinar
- Observar
- Corrigir
- Gerenciamento de Grupo
- Presença e Atitude

Qual é a seu objetivo de melhorar na sessão de treinamento do grupo amanhã?

OBJETIVOS DE APRENDIZADO

Após a conclusão do Dia 2, os participantes serão capazes de:

1. Expor e avaliar atitude e presença efetiva.
2. Identificar e demonstrar as qualidades essenciais de um treinador efetivo.
3. Descrever as estratégias para a concepção de um programa e avaliar a sua eficácia.
4. Avaliar as habilidades de gerenciamento de grupo de um treinador.
5. Avaliar a capacidade atlética do indivíduo e ser capaz de adaptar os treinos para o nível apropriado, conforme necessário.

TEACH BACK 2 – TREINAMENTO DE GRUPO

Os instrutores só fornecem feedback em algumas áreas, tal que você não deve esperar para ter uma avaliação abrangente dos pontos fortes e áreas de melhoria para cada área abaixo. Especialmente no dia 2, os instrutores procuram fornecer feedback sobre uma área específica que era uma fraqueza no dia 1. Passe um tempo refletindo sobre seu próprio treinamento, bem como considerando o feedback dado aos outros, para avaliar criticamente áreas não especificamente abordados pelos instrutores.

Movimento Ensinado: _____

O que você fez bem nas categorias seguintes?

- Demonstração
- Ensinar
- Observar
- Corrigir
- Gerenciamento de Grupo
- Presença e Atitude

Em o que você precisa trabalhar nas seguintes categorias?

- Demonstração
- Ensinar
- Observar
- Corrigir
- Gerenciamento de Grupo
- Presença e Atitude

Você foi capaz de aplicar o feedback de ontem efetivamente na sessão de hoje?

O que você fez diferente?

MONTAGEM DE UM PROGRAMA EFICAZ

CrossFit é definido como ‘movimentos funcionais, constantemente variados, executados em alta intensidade’, com o objetivo de desenvolver um condicionamento físico (fitness) que prepara de uma maneira ideal para qualquer tarefa imaginável. O material da programação do Curso de Certificado Nível 1 descreve variáveis de treino e considerações básicas para estruturar treinos. O material de programação para este curso baseia-se naquela fundação, concentrando-se em desenho de programa de longo prazo para indivíduos e grupos.

Entre as inúmeras variáveis para controlar ao se programar treinos, um treinador não pode perder de vista a pequena influência que a programação tem entre uma série de outros fatores que determinam o sucesso do cliente. Programação, seja ‘boa ou ‘ruim’, é secundária ao treinamento eficaz, a adaptação apropriada, usando de boa mecânica e uma dinâmica de grupo propício para estímulo (ou seja, maior intensidade trazido ao trabalho). Mesmo com uma programação inferior à ideal, um treinador com uma boa observação para a mecânica do movimento e que desenvolve um bom relacionamento com seus clientes, vai ajudar os clientes a melhorar o seu condicionamento físico (fitness) por anos. Movimentos funcionais executados na alta intensidade, independente de quanto bem eles são combinados e variados, são bastante poderosos para extrair mudanças dramáticas na saúde e desempenho, em particular para o desacostumado. Por isso, os treinadores podem dedicar mais foco em seu conjunto de habilidade como treinador e em relações com membros em vez de lutar além da razão para criar o modelo e ciclos de programação “perfeitos”.

ANALISAR A PROGRAMAÇÃO PARA A EFICÁCIA

Programação eficaz – ou “boa” – produz resultados e o grau relativo ao qual a programação é eficaz é o grau em que ela otimiza o condicionamento físico (fitness). O padrão pelo qual se avalia qualquer programação é a melhoria mensurável em marcadores de desempenho. Para um atleta de CrossFit, os resultados seriam cargas aumentadas em dias pesados, tempos diminuídos em treinos de prioridade de tarefa e repetições ou séries aumentadas em treinos de prioridade de tempo. Um programa ideal observaria os aumentos máximos possíveis em qualquer teste de condicionamento físico.

Outros marcadores mensuráveis incluem marcadores de saúde. Tempos de Fran mais rápidos, mais séries de Cindy e uma repetição máxima de clean and jerks mais pesados estão correlacionados como a diminuição da pressão arterial, triglicérides e frequência cardíaca em repouso. ‘Resultados’ adicionais podem ser relatados por clientes, tais como a qualidade de vida melhorada, melhoria da confiança, aumento de energia e alteração de humor. Melhorias casuais na qualidade de vida são benefícios colaterais de CrossFit. Enquanto não mensuráveis, eles são valorizados por muitos clientes acima das métricas de estatísticas de treino e marcadores de saúde melhoradas.

Programação ineficaz não produz resultados, ou pelo menos não ao mesmo grau possível com programação eficaz. Estes resultados subótimos poderiam ser desempenho diminuído em treinos de referência (benchmark workouts) ou mesmo melhorias modestas nos marcadores de desempenho ou mesmo uma taxa mais elevada de lesões que

poderiam ser facilmente superadas por seguir outra programação.

A chave é que “eficaz” é baseado em resultados: mudanças reais em marcadores mensuráveis, observáveis e repetíveis. Clientes precisam obter resultados para a programação ser determinada como eficaz.

Para treinadores programando para um grupo ou um afiliado inteiro, eles podem usar simplesmente a mesma medição aplicada para a população inteira da academia. Um treinador pode olhar para as tendências de longo prazo e padrões no grupo avaliando desempenho em treinos de referência (benchmark workouts) selecionados. Por exemplo, um treinador pode selecionar treinos de referência (benchmark workouts) da seguinte forma: uma repetição máxima de 1RM de Snatch, 1RM de back squat, Grace, Fran, Tabata de Squat, correr uma milha, JT, Fight Gone Bad, remar 5 km e Cindy como os seus testes de condicionamento físico (fitness). Uma avaliação não tem de incluir estes treinos exatos: qualquer grupo de treinos que o treinador considera uma boa representação de condicionamento físico (fitness) pode ser usado. Enquanto a maioria dos membros está melhorando seus resultados nestes dias, a programação é eficaz. Um treinador deve se lembrar que esta é uma visão de longo prazo e ele não pode esperar que todo mundo estabeleça um recorde pessoal (PR) em todos os testes de benchmark em função de variáveis além do seu controle, como o humor, sono, estresse, a fisiologia do atleta e até mesmo o compromisso do atleta ao programa. Atletas intermediários a avançados, por exemplo, não podem esperar estabelecer recordes pessoais cada vez que repetem um treino devido à magnitude diminuída das adaptações que resultam de uma proficiência aumentada (ou seja, a curva de aprendizagem).

VARIÂNCIA NA PROGRAMAÇÃO DE CROSSFIT

Variância é a variação intencional de movimentos funcionais, cargas, esquemas de repetição e durações de tempo, dentro de um único treino e através de uma série de treinos, para melhor maximizar seu condicionamento físico (fitness). Outros fatores (por exemplo, ambiente, equipamento) podem ser variados, mas não são as principais variáveis a considerar. A variação de variáveis de treino através de meses e anos determina quão bem uma pessoa está preparada para qualquer teste concebível de condicionamento físico (fitness). Um programa com um foco estreito pode mostrar grandes resultados em uma área, mas ter pouco impacto na outra. Por exemplo, um programa de powerlifting pode apresentar aumentos de força e potência para alguns levantamentos, mas pode produzir pior desempenho em cenários de duração mais longa e repetição maior ou mesmo diminuição da força e potência em certos outros levantamentos, como o snatch.

Em nome da variância, há poucas certezas absolutas para formular as combinações infinitas de variáveis de treino. Um erro na programação de variância só é problemático quando o erro se torna rotina. O treino de hoje não tem um impacto dramático sobre o condicionamento físico (fitness) de alguém; é a série de treinos que resulta em mudanças a longo prazo. Programação de muitos dias pesados sucessivamente, por exemplo, desenvolve uma capacidade estreita. Por outro lado, a programação de alguns dias pesados consecutivos de vez em quando pode ser um estímulo totalmente apropriado ou benéfico.

Planejamento de longo prazo e avaliação de rotina

Combinar variáveis de treino efetivamente, a longo prazo, requer planejamento

intencional e cuidadoso. O programador deve ser bem versado na metodologia CrossFit para entender estímulos semelhantes e diferentes, bem como quais estímulos são os mais potentes. A programação exige uma revisão do que foi completado recentemente, em uma tentativa de fornecer variância nova. Ela também deve permitir a avaliação de rotina para assegurar que o progresso está ocorrendo.

Em menor grau, o programador deve compreender a capacidade e fraquezas atuais de cada atleta. Para qualquer nível do atleta, um programa bem variado deve cobrir muitos aspectos diferentes do condicionamento físico (fitness). Como um atleta se torna mais avançado (por exemplo, competidor dos CrossFit Games), tempo adicional pode ser necessário para melhorar pontos fracos além da programação de CrossFit regular. Independentemente disso, a programação eficaz não pode ser aleatória. Embora a programação de CrossFit pareça aleatória para alguns devido ao seu padrão não linear e não estereotipado, sua variedade é resultado de uma tentativa planejada para abordar todos os testes de condicionamento físico (fitness). Isto não acontece pela sorte da vitória.

Programação de CrossFit.com

O [site](https://www.crossfit.com) CrossFit.com fornece uma grande expressão de variância para preparação física geral. Um atleta que pode executar todos os treinos de site principal (main-site) como prescrito (Rx'd) tem uma capacidade de condicionamento físico (fitness) robusta. Através de todos os treinos em CrossFit.com, algumas tendências muito amplas sugerem que algumas combinações sejam mais úteis do que outros para desenvolver este nível de condicionamento físico (fitness). O CrossFit mais frequentemente programa movimentos de corpo inteiro, naturais, de alta potência, em suma, treinos intensos por causa de seus efeitos de longo alcance sobre um condicionamento físico (fitness) geral. Estes princípios são geralmente expressos em couplets (duplos) e triplets (triplos) de prioridade da tarefa e de 15 minutos ou menos, que incluem movimentos de corpo inteiro e alta potência, utilizando funções complementares (por exemplo, puxar vs. empurrar). Esta programação simples, mas altamente eficaz - ou seja, elegante - guia a potência do CrossFit. Um programador não pode ser enganado em acreditar que a simplicidade dos movimentos e combinações equivale a resultados 'simples'. Complexidade não inerentemente produz uma maior eficiência e eficácia, e discutivelmente retira de ambos.

Treinos de referência (Benchmarks) clássicos de CrossFit como Fran, Helen, Diane, Elizabeth e Fight Gone Bad são todos excelentes exemplos desses princípios básicos. Fran (21-15-9 repetições de thrusters e pull-ups) é uma combinação distinta: dois movimentos de corpo inteiro, complementares na função (empurrão da parte do corpo inferior e puxão da parte do corpo superior) para permitir a intensidade de permanecer alta e simultaneamente exprimindo funções exigidas pela vida (agachar, colocando um objeto em cima da cabeça, puxando o corpo para cima).

A programação de CrossFit é melhor resumida na World-Class Fitness em 100 palavras do fundador e CEO de CrossFit 'Coach' Greg Glassman - 'Pratique e treine os principais levantamentos de peso: Deadlift, clean, squat, presses, Clean & Jerk e snatch. De modo semelhante, aperfeiçoe os fundamentos básicos da ginástica: pull-ups, dips, rope climb (subida na corda), push-ups, sit-ups, exercícios tipo Press para parada de mão (), piruetas (pirouettes), saltos (flips), espacates e sustentações. Ande de bicicleta, corra, nade, reme etc. intensamente e rápido. Misture esses elementos com o máximo de combinações

e padrões que sua criatividade permitir, cinco ou seis vezes por semana. A rotina é sua inimiga. Mantenha os treinos curtos e intensos. Aprenda e pratique novos esportes regularmente.”

Embora muitos treinos de CrossFit sigam essas tendências, nem todos deveriam. Menos frequentemente, os atletas têm de ser expostos a treinos que são mais heterodoxos. Por exemplo, há momentos quando variáveis de treino que resultam na diminuição da produção de potência são inteiramente benéficas para um indivíduo. Uma carga que pode ser muito pesada para um atleta para se mover continuamente num treino é também um estímulo para uma resistência maior. Um esquema de alta repetição que faz com que o atleta pare várias vezes em uma única série é um estímulo para uma resistência maior. Mesmo utilizando movimentos de menor potência, como o Turkish get-up, em um treino, são, ocasionalmente, úteis para o desenvolvimento de maior coordenação, equilíbrio e força do ombro sob estresse cardiorrespiratória. A maior parte dos exercícios, no entanto, deve se esforçar para combinações simples, ousadas.

Uma revisão de exemplo de um mês de programação do CrossFit.com fornece tal conhecimento. Aqui está um resumo da estatística do mês de Dezembro de 2015 (página [51](#)):

- 23 treinos em 31 dias.
- 6 dias pesados (heavy days), o que significa que um dia pesado ocorreu cerca de uma vez a cada quatro treinos.
- 18 treinos foram na faixa de 15-minutos ou menos de tempo de trabalho real (incluindo dias pesados).
- 15 couplets (duplos) e triplets (triplos) e 6 dias de modalidade única (dias pesados), que compreendem 83 por cento dos treinos.
- 3 benchmarks (treinos de referência) (não incluindo dias pesados ou treinos sem nome repetidos): 1 Menina; 2 Heróis.
- Dos 17 treinos de condicionamento metabólico, 11 foram a prioridade da tarefa.

Considere usar este mês de programação para os atletas em um afiliado. Esta programação trata fraquezas em atletas simultaneamente como força, resistência, habilidades ginásticas e flexibilidade, entre outros. Alguns treinadores e atletas acreditam que eles precisam de algo extra ou especial, em vez do tipo de programação visto em CrossFit.com para fechar a lacuna entre os níveis iniciantes/intermediários e capacidade avançada, visto em concorrentes dos CrossFit Games. No entanto, a maioria esmagadora dos clientes não está precisando de um programa específico. Eles estão precisando de um programa bem variado que melhora tudo: eles precisam de condicionamento físico (fitness). Não há nenhum atalho para isto. Mais do que um programa especializado, a consistência é a chave. Enquanto o CrossFit produz resultados mais amplos mais rapidamente do que todos os outros programas de condicionamento físico (fitness), as adaptações continuam ao longo de anos.

O mês de amostra de programação do CrossFit.com também trata preocupações para clientes com horários definidos. Por exemplo, se um cliente atende apenas às sextas-feiras e sábados, um treinador que sempre programa dias de força nas terças-feiras nega este cliente a oportunidade de experimentá-los. Alternar dias de força, dias de resistência, dias de habilidade, etc., em todas as semanas resolve o problema, expondo todos os clientes

Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
		1 Pull-ups (com sobrecarga) 10 x 3	2 3 RPT: 10 C&J (135) 50 WB (20)	3 DESCANSO	4 3 RPT: 10 Power Snatch com Halteres, braço esquerdo (55) 10 OHS com 1 braço, esquerdo (55) 10 Pull ups na posição de L 10 Power Snatch com Halter, braço direito (55) 10 OHS com 1 braço, direito (55) 10 Pull ups na posição de L	5 Snatch 5 x 3
6 Tabata push press (75) Tabata sit-up Tabata SDHP (75) Tabata push-up	7 DESCANSO	8 "T.U.P." 15-12-9-6-3: Power cleans (135) Pull-ups Front agachamentos (135) Pull-ups	9 5 RPT: 25m Handstand walk Descanse no mínimo 2 minutos entre os esforços 5 RPT: 50m Walking lunge Descanse no mínimo 2 minutos entre os esforços	10 Tabata agachamento Tabata deadlift (levantamento terra) (155) Tabata agachamento Tabata deadlift (levantamento terra) (155)	11 DESCANSO	12 10 min AMRAP: 10 BJ (30") 20 Abdominais no GHD
13 "Diane" 21-15-9: Deadlifts (levantamentos terra) (225) HSPU	14 5 RPT: Remo de 250m 25 Thrusters (45) 15 T2B	15 DESCANSO	16 Jerk saindo da nuca 7 x 1	17 20 min AMRAP: 2 Rope climbs (15 ft) 20 Pistols, alternados 40 Double unders	18 Hang squat clean 5-5-3-3-3-1-1-1	19 DESCANSO
20 Por Tempo: 150 Agachamentos 75 Extensões do quadril 120 Agachamentos 60 Extensões do quadril 90 Agachamentos 45 Extensões do quadril	21 3 RPT: Corrida de 1 milha 50 Pull-ups	22 10 min AMRAP: 100m Overhead walking lunge (anilha de 45lbs) 30 Abdominais no GHD	23 DESCANSO	24 Thruster 7 x 3	25 4 RPT: Corrida de 800m 50 WB (20)	26 "Harper" 23 min AMRAP: 9 C2B Pull-ups 15 Power cleans (135) 21 agachamentos Corrida de 400m (anilha de 45lbs)
27 DESCANSO	28 3 RPT: 10 Hang squat snatches com Halteres, braço esquerdo (55) 5 bar muscle-ups 10 Hang squat snatches com Halteres, braço direito (55) 5 bar muscle-ups	29 5 rodadas: 1 min Deadlifts (levantamentos terra) com Halteres 1 min push-ups	30 Front squat 5 x 3	31 DESCANSO		

Notas:

1. Peso (em libras / poods) ou altura (em polegadas ("')) é listado em parênteses após um movimento.
2. Dias de levantamento de peso seguem o formato de séries x repetições.
3. Abreviaturas utilizadas: amrap (maior número de rodadas possíveis), BJ (salto na caixa), C&J (Clean and Jerk), C2B (chest to bar), DB (halteres), ft (pés), GHD (desenvolvedor de glúteos e isquios tibiais), HSPU (handstand push-up), k (km), KB (kettlebell), KBS (Kettlebell swing), lb (libra), m (metro), min (minuto), OHS (overhead squat), Pd (pood), RPT (rodadas por tempo), SDHP (sumo deadlift high pull), SEC (segundos), T2B (toes-to-bar), WB (Wallball).

aos estímulos desejados de longo prazo.

A programação do CrossFit.com demonstra variância eficaz por :

- Não seguir um padrão definido para quais dias determinados elementos ocorrem;
- Incluir todos os movimentos, independentemente da habilidade;
- Permitir amplas oportunidades para avaliação;
- Criar pares simples, curtos e de alta intensidade.

Treinadores de CrossFit devem seguir essas características na sua própria programação.

MODELOS PARA A VARIÂNCIA

Um modelo de programação descreve um cronograma para como e quando certos elementos são abordados. Os programadores podem usar modelos para ajudar a aplicar e garantir a variância efetivamente enquanto aderindo aos princípios orientadores discutidos em relação ao CrossFit.com.

Em Fevereiro de 2003, Coach Glassman publicou

"Um modelo teórico para a programação de CrossFit" no CrossFit Journal. É um excelente artigo introdutório, em que Coach Glassman descreve uma rotação básica usando as três modalidades (categorias) maiores de movimentos:

- Ginástica (G): Controlar apenas o seu corpo.
- Levantamento de peso (W - Weightlifting): Mover ou manipular um objeto externo.
- Condicionamento metabólico monoestrutural (M - Monostructural metabolic conditioning): Os movimentos repetitivos, cíclicos que podem ser continuados por longos períodos de tempo. Movimentos "cardio" tradicionais.

Cada ciclo de três dias segue esse padrão: Dia 1 é um treino de um elemento único usando apenas uma categoria de movimento; Dia 2 é um couplet (duplo) que utiliza as outras duas modalidades não utilizados no Dia 1; e Dia 3 é um triplet (triplo) que incorpora todas as três categorias de movimento. Um dia de descanso é programado no dia 4, e o próximo ciclo começa com um novo esforço de modalidade única de uma categoria diferente. Um exemplo deste padrão é mostrado na Figura 1. Este artigo e as variações do padrão dentro dele fornecem um recurso excelente para aqueles interessados na programação e deve ser revisto e estudado. Uma vez que os conceitos apresentados a esse respeito são entendidos, experimentar com os próprios modelos pode ser uma forma criativa de programar.

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
M	GW	MGW	DESCANSO	G	WM	GWM
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
W	MG	WMG	DESCANSO	M	GW	MGW

Figura 1. Um exemplo de modelo por modalidade.

Em vez de basear a programação na modalidade, um outro modelo básico pode ser baseado na duração do esforço. Por exemplo, suponha que as seguintes durações categóricas

foram utilizadas:

- Sprint = 5 minutos ou menos de esforço total. Isto pode incluir o trabalho de intervalo curto, bem como treinamento de força com esforço máximo.
- Curto = 6-12 minutos de esforço.
- Moderado = 13-20 minutos de esforço.
- Longo = Mais de 20 minutos de esforço.

Um exemplo deste padrão é mostrado na Figura 2. Este exemplo é baseado em um plano 6-on-1-off, mas qualquer plano semanal de trabalho para descanso pode ser usado. É possível reordenar as durações dentro de cada ciclo a ser evitado sempre progredindo de sprints de curta duração para os esforços longos.

Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Sprint	Curto	Moderado	Longo	Sprint	Curto	DESCANSO
Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
Moderado	Longo	Sprint	Curto	Moderado	Longo	DESCANSO

Figura 2. Um exemplo de modelo pela duração do esforço

Este padrão pode ser combinado com o padrão pela modalidade para criar uma outra camada de orientação. Isto pode ser um trunfo ou um obstáculo dependendo do estilo do treinador e preferência de programação. A complexidade não é necessariamente melhor! Além disso, algumas combinações podem não ser adequadas (ou seja, um dia “sprint” que usa um triplet (triplo) (GWM) ou um dia “longo” que está agendada para ser um único dia de “W”), portanto, o treinador deve usar a sua discricção e fazer os ajustes necessários.

Um bom modelo dá estrutura suficiente para o programa, deixando liberdade para o treinador para criar treinos individuais únicos e adaptar-se às necessidades do atleta. Como Coach Glassman disse, “Cada regime, cada rotina contém dentro da sua estrutura um plano para a sua deficiência.” Isto significa que um treinador não pode ser tão atado a um padrão tal que ele não observe os pontos fracos do modelo ou dos seus atletas. Uma vez que uma fraqueza na programação é identificada, as medidas devem ser tomadas para removê-la.

Há uma razão porque o modelo original de Coach Glassman foi chamado “teórico”. Há uma arte na programação, e o treinador tem que observar e adaptar-se aos inumeráveis fatores que se apresentam ao treinar outros (ou seja, recuperação, agendamento, interesse, progresso, etc.).

Treinadores podem usar modelos como pontos de partida, instrumentos de avaliação, ou como um método de programação, mas a avaliação contínua dos resultados dos clientes deve guiar o uso inteligente de um padrão.

OTIMIZAÇÃO DA PROGRAMAÇÃO DE CROSSFIT

Quase todos os clientes podem melhorar seu condicionamento físico (fitness) sem programação individualizada. Pequenos ajustes no contexto da programação regular

de CrossFit, tais como trabalho nas fraquezas e adaptar treinos adequadamente, podem acelerar os resultados de um cliente dentro da programação geral.

Trabalhar fraquezas

Uma fraqueza é uma certa habilidade que está faltando em relação à proficiência de um atleta em outras áreas. Melhorar a capacidade nestas áreas fracas, aumenta o condicionamento físico (fitness) geral do atleta. A programação de CrossFit eficaz por si só é o desenvolvimento de fraquezas. Com combinações bem variadas, combinações imparciais de cargas, durações de tempo, movimentos, etc., os clientes inevitavelmente veem melhorias em seu condicionamento físico (fitness) por anos. Ao longo dos meses e anos, apenas executar os elementos considerados difíceis, melhora a habilidade para estes movimentos.

Um atleta pode optar por fazer o trabalho de fraqueza adicional para acelerar o progresso e provavelmente irá descobrir que isto também melhora os pontos fortes. É também uma boa consideração para um cliente que atingiu um patamar. Coach Glassman afirmou o seguinte ‘Há mais tração, mais vantagem, mais oportunidade em buscar aquilo que você não quer que sai (do Hopper) do que dedicar mais tempo ao que você já é bom. Aquela coisa que você não quer ver sair é uma falha em sua armadura. E abordar isso fará uma diferença para você de maneiras que você nunca será capaz de prever.”

É improvável que a programação precise mudar drasticamente para tratar as fraquezas, particularmente para um ambiente de afiliado ou grupo grande. Além disso, tentar adaptar o programa para cada fraqueza individual é impossível. O melhor que o treinador pode fazer é observar e responder às tendências gerais da academia e oferecer uma programação bem variada de forma consistente.

A avaliação constante é necessária para assegurar que muita capacidade não é perdida nas áreas fortes. Quando a avaliação mostrar que as áreas mais fracas estão agora a um nível aceitável, o treinador deve procurar identificar a próxima área de fraqueza e fazer pequenos ajustes em conformidade. Uma mudança radical na programação provavelmente eliminará os benefícios positivos experimentados em outro lugar (por exemplo, torna-se muito inclinada em direção ao novo objetivo).

Se a programação torna-se muito inclinada para trabalhar com elementos específicos, então ela está favorecendo (biased). é programar certos elementos mais frequentemente, independentemente da capacidade atual nessas áreas. O resultado de (biasing) não necessariamente resulta em um aumento no condicionamento físico (fitness). Favorecer (Biasing) resulta em um aumento em uma capacidade específica. Favorecer (Biasing) não é necessariamente uma coisa negativa se serve a preferência ou ao objetivo do atleta. É apenas um problema quando o atleta está buscando um condicionamento físico (fitness) geral e continua a seguir um programa de favorecimento (biased). Tratar fraquezas pode eventualmente tornar-se um preconceito na ausência de avaliação.

Adaptar Efetivamente

Adaptar treinos de forma adequada para seus clientes é uma consideração essencial para melhor aumentar o seu condicionamento físico (fitness). Este não é apenas um conceito para clientes iniciantes; um treinador efetivo avança a maioria dos atletas no sentido de completar os treinos como prescritos através de meses e anos.

Para adaptar efetivamente, um treinador tem de rever o treino original para seu estímulo desejado, incluindo:

- as funções de movimento
- parâmetros de carga
- período de tempo
- volume de repetições

Isto não tem que ser um processo formal, mas ele ajuda a identificar opções de adaptação apropriadas.

Suponha que um afiliado decidiu postar o treino Amanda (9-7-5 repetições de muscle-ups e snatches de 135lbs) para as suas aulas de um dia. Este é um treino que a maioria dos membros na maioria dos afiliados tem que adaptar. A análise básica das variáveis do treino mostra:

1. um movimento de ginástica de alta habilidade que é um puxão e empurrão do corpo superior e um movimento de levantamento de pesos de alta habilidade que é predominantemente um puxão do corpo mais baixo e agachamento
2. a carga desejada é moderada
3. o tempo desejado é curto (aproximadamente 5 minutos)
4. o volume é baixo

O objetivo para adaptar este treino é aderir a tantas dessas variáveis quanto possível, tendo em conta a capacidade do indivíduo. O treino adaptado resultante ainda precisa fornecer a cada cliente um desafio significativo. Não há uma estratégia única que funciona em todas as situações. Adaptar é também um 'objetivo móvel', como as capacidades individuais mudam com o tempo.

Há algumas populações para a qual um treinador pode empregar estratégias de adaptação comuns:

1. iniciantes e / ou indivíduos não condicionados;
2. atletas intermediários;
3. atletas avançados; e
4. atletas lesionados.

Orientações de adaptação e exemplos para o treino Amanda, estão detalhados abaixo.

Iniciantes e/ou indivíduos não condicionados geralmente são aqueles atletas que fazem CrossFit há seis meses ou menos. Para iniciantes e / ou indivíduos não condicionados, um treinador precisa estar principalmente preocupado com a adesão aos pontos de performance adequados dos movimentos em cada parte da amplitude do movimento. Aumentando a dificuldade (via movimentos ou volume) e/ou empurrando para maior intensidade (via velocidade ou carga) são secundários ao desenvolvimento de proficiência no movimento e desenvolvimento de novas habilidades. Este grupo muitas vezes pode incluir os idosos, onde assuntos de segurança adicionais podem ser necessários (por exemplo, manter os pés no chão). Os iniciantes precisam de muita orientação: o treinador deve ser proativo ao abordá-los e ao modificar o treino.

Cargas, distâncias e repetições são as variáveis primárias para modificar durante a adaptação, particularmente antes de alterar o movimento. Se um movimento está além das

capacidades atuais do atleta, a substituição deve criar uma função e amplitude de movimento semelhante. Em alguns casos, preservar função e amplitude de movimento pode ser feito usando vários movimentos para conseguir um efeito semelhante. Além disso, não é padrão aumentar o volume do movimento substituído “menos desafiador”. Por exemplo, não é necessário sempre fazer aqueles que substituem single-unders para double-unders completar duas ou três vezes as repetições. Este grupo muitas vezes precisa de volume reduzido, mesmo com um movimento substituído.

Para o treino Amanda, as opções de adaptação para iniciantes / indivíduos não condicionados incluem:

- Carga do snatch. Reduza para o que lhes permitir a melhor prática do movimento com amplitude total de movimento. Isto pode ser uma barra de treinamento, barra vazia ou mesmo um tubo de PVC. Se o atleta tem que ir muito leve para preservar a mecânica do movimento, considere dobrar o esquema de repetições. Isto os dará mais repetições de prática, que é a principal preocupação para os inexperientes. Também é possível reduzir a amplitude do movimento em um cenário com carga se a mecânica não puder ser preservada de outra maneira. Independentemente da escolha da adaptação, o treino deve fornecer algum desafio ao longo das repetições.
- Movimento da Subida na argola (Muscle-up). Substitua com uma puxada e um empurrão simples do corpo superior. Mais provavelmente, isto será substituído por jumping pull-ups ou ring rows e dips, bench dips ou push-ups com ajuda de agachamento. Essas opções são mecanicamente simples em relação ao muscle-up, de modo que um treinador precisa escolher uma opção que ofereça um desafio para a sua força do corpo superior através das repetições totais.

Apesar de não ser uma orientação exata, o termo “atletas intermediários” geralmente descreve aqueles que têm feito CrossFit por um período de seis meses a três anos. Um atleta intermediário é aquele que pode realizar alguns treinos como prescritos, mas ainda tem dificuldades com movimentos mais complexos ou esquemas de repetição e carga desafiadoras. Adaptar as repetições em alguns movimentos de ginástica e as cargas de alguns movimentos de levantamento de peso é a prioridade principal. Um treinador deve ser consciente que um atleta intermediário é melhor servido usando opções de adaptação diferentes cada vez que um movimento ou uma carga particular aparecem em um treino. Um treinador pode criar várias opções diferentes para atletas intermediários, não só para evitar aborrecimento, mas também para ajudá-los a continuar a desenvolver seu condicionamento físico (fitness). Sempre adaptar um movimento da mesma maneira. Variar a maneira de adaptar um treino reduz o período de tempo para adquirir a desejada adaptação.

Com o tempo, os atletas intermediários devem ser capazes de adaptar seus próprios treinos adequadamente. Isto vem com uma compreensão mais completa dos objetivos do treino e das suas próprias forças e fraquezas. Atletas intermediários podem ser incorretamente negligenciados às vezes porque eles exigem menos orientação do que o iniciante. No entanto, a maioria dos membros de alguém será provavelmente atletas intermediários com uma vasta gama de habilidades. Estes atletas ainda têm que ser empurrados a novos níveis de forma apropriada.

Para o treino Amanda, as opções de adaptação para atletas intermediários incluem:

- Carga do snatch. Atletas intermediários muitas vezes incluem indivíduos que devem

permanecer no peso prescrito e potencialmente levam mais tempo para completar o treino. Embora sua produção de potência pode ser menor do que se a carga foi adaptada, mantendo a carga prescrita ajuda a desenvolver exatamente a força e resistência necessária para realizar o treino em um tempo mais competitivo. Em casos em que esta carga não seria completada em nenhum período realista (isto é, mais de 20 minutos), reduza a carga apropriadamente.

- Movimento do Muscle-up. A adaptação é melhor quando é específica para a fraqueza, e, por isso, não assume uma forma específica. Se eles têm uma capacidade significativa na parte superior do corpo em pull-ups e dips, uma adaptação eficaz seria de trabalhar um exercício de transição, porque é onde a capacidade deles está faltando (ou seja, ajuda a fortalecer uma maior amplitude de movimento no ombro). De modo inverso, um atleta intermediário que tem dificuldade com pull-ups e dips pode ser melhor servido usando aqueles movimentos no treino para desenvolver resistência e força de empurrar e puxar da parte superior de corpo. Dependendo da proficiência, talvez as repetições das pull-ups e dos dips devam ser aumentadas. Se existe um atleta que tem muscle-ups, mas não é consistente com eles ou não pode executar um volume alto, reduzir as repetições é uma opção viável para ajudar a treinar a habilidade em um ambiente misto-modal (por exemplo, repetições de 5-4-3).

Atletas de nível avançado são aqueles que podem executar todos os treinos e movimentos como prescrito. Normalmente, essas atletas ou vêm ao CrossFit depois de anos de realizar alguns movimentos funcionais em intensidades altas (por exemplo, ginasta colegiada) ou que têm feito CrossFit consistentemente durante anos. Há momentos em que um treinador deve adaptar este atleta por motivo de doença, lesões, problemas pessoais ou uma recente série de treinos difíceis / exigentes. Ocasionalmente, sugerir uma variação com baixa carga e/ou repetições beneficia o atleta avançado tanto fisicamente e/ou mentalmente.

Pode haver uma ocasião para “adaptar para cima (scale up)” um indivíduo: se o atleta não é desafiado pelo esquema de repetição ou peso, ou precisa de um estímulo diferente para o desenvolvimento de habilidade. As opções óbvias são de aumentar a carga ou as repetições, escolher equipamentos diferentes (halteres vs barras) ou fazer um movimento mais difícil (parallette vs regular handstand push up). Um treinador precisa ter cuidado com esta prática e deve evitar consistentemente fazendo treinos mais pesado e maior em volume para fornecer um “desafio”. Mais frequentemente do que não, o atleta avançado precisa ser treinado para melhorar a mecânica do movimento e/ou maior intensidade antes de fazer um treino “mais difícil”. Um treinador eficaz deve focar em corrigir ineficiências de movimento e empurrar para velocidades mais rápidas antes de aumentar os pesos e repetições. Estas correções se traduzem em segundos de ganho em desempenho.

Os treinadores precisam ter certeza de não confundir avançado com elite, onde elite é reservada para os indivíduos realmente indo disputar os Games ou Regionais. Programação competitiva está fora do escopo deste curso, bem como fora do âmbito das necessidades da maioria dos afiliados. No mínimo, os atletas devem ser considerados avançados antes que mais volume seja necessário. O Curso de Competidor de CrossFit é um bom recurso para isso.

Algumas opções de escala potenciais para um atleta avançado em Amanda estão listadas

abaixo. Há infinitas maneiras de ajustar o treino baseadas em necessidades e pontos fortes e fracos do atleta. Estas seriam boas opções, especialmente quando um atleta avançado já tem um tempo de Amanda competitivo.

- Snatch. O snatch pode ser feito mais pesado, pode tornar-se em uma variação “power”, pode ser substituído com halteres pesados, etc.
- Muscle-up. As muscle-ups podem tornar-se muscle-ups na barra, muscle-ups regidos, muscle-ups pesados, muscle-ups para rolos de avanço, etc.

A quarta categoria de participantes é o atleta lesionado. Esses indivíduos devem ser encorajados a participar no treino, como há benefício ao treinamento mesmo em sua capacidade reduzida. Há uma resposta hormonal positiva do exercício, que pode afetar uma grande variedade de fatores do peso de corpo à recuperação ao estado mental. Embora a natureza da lesão determina o que é possível, o objetivo ainda é o mesmo: replicar todas as variáveis de treino, tão perto quanto possível.

A amplitude de movimento sem dor é a diretiva principal. Nos casos em que o movimento não pode ser executado exatamente, um treinador deve encontrar um substituto que replica melhor a função básica e/ou amplitude de movimento. No entanto, qualquer movimento que ainda envolve principalmente a articulação/parte do corpo lesionada deve ser usado cautelosamente, se usado. Um treinador precisa ser criativo às vezes para fazer isso para evitar o tédio e ainda trabalhando para nova aquisição de habilidades.

Trabalho de membro único pode ser utilizado: contrariamente à crença de que isto cria algum desequilíbrio muscular problemático, o exercício do lado não lesionado pode reduzir a atrofia no lado lesionado. Halteres são uma ferramenta perfeita para o trabalho de um lado, e o número de repetições pode aumentar, em casos onde a carga é limitada. No entanto, esta não deve ser a única opção para alguém com um membro lesionado. Se um exercício envolve duas funções de movimento, eles ainda podem ser capazes de executar uma com ambos os lados. Por exemplo, em um thruster, um atleta com a parte superior do corpo lesionada ainda pode ser capaz de um air squat ou front squat. Se ele tem uma parte inferior do corpo lesionada, o atleta ainda pode ser capaz de um press ou um push press. Se não há nenhuma opção razoável para uma pessoa lesionada de executar um movimento semelhante, omitir o movimento ou substituir por outra coisa. Isto deve ser a última opção a ser considerada.

Usando o treino Amanda como exemplo, as opções de adaptação para atletas lesionados iriam assumir muitas formas diferentes, dependendo da lesão. Aqui estão alguns exemplos:

- Suponha que o ombro do atleta está lesionado de tal forma que ele não pode suportar qualquer carga com um braço. Potencialmente o snatch se torna um snatch de haltere pesado no lado bom, ou pode tornar-se um 135-lb. back squat; a carga poderia até ser aumentada para ser mais desafiador no esquema de repetição 9-7-5. A muscle-up pode tornar-se um ring row e push-up ou dumbbell press de um braço.
- Suponha que o joelho do atleta está lesionado de tal forma que ele tem flexão limitada. O snatch pode tornar-se uma variação do snatch (power, muscle, hang), dependendo da amplitude de movimento do joelho. A muscle-up não teria de ser adaptada.

Quando o lado lesionado é liberado para ser usado novamente, o treinador deve aumentar a intensidade muito gradualmente, com uma ênfase pesada na manutenção de mecânica ideal para evitar lesões adicionais.

Implementação da Adaptação em um Ambiente de Aula

Depois que um treinador analisou o treino e sabe o que provavelmente precisará de adaptação (especialmente substituições de movimentos), direção deve ser dada para a classe inteira para ajudar cada indivíduo para a modificação apropriada. Enquanto isso pode ser difícil em um ambiente de classe ocupado, muitas confusão de adaptação pode ser evitada quando o treinador introduz o treino para a classe, indicando o estímulo ou objetivo desejado do treino. Considerações de carga, repetição, tempo e movimento podem ser discutidos.

Apresentar diversas opções de adaptação neste momento pode ajudar a manter a classe em movimento. Algumas academias apresentam opções de adaptação definidas que mantêm grandes grupos organizados. Isso é bom, mas um treinador também deve reconhecer que a melhor escolha para alguns atletas pode ser uma opção totalmente diferente. Um treinador experiente não deve ter nenhum problema ao criar opções de adaptação únicas como necessário sem tirar a instrução da classe e a coesão do grupo.

O treinador também precisa observar os clientes como eles aumentam as cargas e praticam os movimentos em preparação para o treino. Um treinador efetivo pode rapidamente ver se o esquema de carregamento e repetição de movimento escolhido para o treino é adequado, ao observar as séries de aquecimento. Há momentos em que a adaptação pode ter sido avaliada de forma incorreta e um treinador precisa adaptar após o treino ter começado. Se um atleta está tendo dificuldades muito cedo no treino e não vai conseguir o resultado desejado, o treinador precisa ajustar uma ou mais das variáveis do treino no meio do exercício (por exemplo, carga, repetições). Isto é obrigatório se um atleta não pode manter a mecânica segura. Nestes casos, é importante que o treinador esteja firme em sua decisão. Se ele ou ela construiu um bom relacionamento com seus atletas, eles não deverão ter nenhum problema com tais ajustes.

CONSIDERAÇÕES DE PROGRAMAÇÃO: ARMADILHAS COMUNS

Se um programador avalia regularmente os seus atletas e observa a evolução dos dados, ele pode ajustar rapidamente a programação ineficaz. Em contrapartida, os programadores de CrossFit que não avaliam regularmente dados podem ser vítima de erros comuns, alguns dos quais estão descritos abaixo.

1. O primeiro erro comum feito por programadores de CrossFit é uma falta de avaliação periódica para determinar a eficácia. Resultados mensuráveis nos marcadores de desempenho são os indicadores para um programador determinar se a programação passada foi produtiva, bem como o que precisa ser programado em seguida. A falta de avaliação pode ocorrer por não repetir os treinos de referência (benchmark workouts) e / ou não registrar resultados. Os treinadores precisam encorajar os membros a registrar os resultados para ajudar com este esforço. Os clientes geralmente gostam deste registro do progresso, particularmente depois de meses e anos de trabalho duro.
2. Outro erro para programadores de CrossFit ocorre quando variância não esta aplicada

corretamente, e isso é geralmente expresso em uma das três maneiras: randomização das variáveis de treino, favorecendo (biasing) certas variáveis, ou enfatizando elementos não essenciais. Como mencionado acima, a variância de variáveis de treino ideal requer um planejamento intencional não apenas girando o “hopper” e puxando para fora tarefas aleatórias. Um “hopper” pode ser usado como um bom teste de condicionamento físico (ou seja, é um atleta pronto para qualquer coisa?), mas ele não é um bom método para preparar para tudo. Dependência do “hopper” deixaria ao acaso as adaptações amplas, gerais e inclusivas que o CrossFit está tentando desenvolver. A programação por meio de um “hopper” pode ser divertida de vez em quando e, ocasionalmente, pode ser utilizada em competições, mas não é um método de programação para os melhores resultados.

Favorecer (biasing) ocorre quando certos elementos ou combinações são repetidos demasiadas vezes, com alguns elementos evitados completamente. Não há nada de errado em favorecer (biasing) contanto que seja o objetivo desejado. Favorecer (biasing) é um problema se o objetivo é desenvolver preparação física geral.

Outra aplicação incorreta da variância é enfatizar elementos não essenciais. Isto aparece como uma combinação infinita de variáveis de treino, independentemente de sua utilidade ou efeito. Por exemplo, nunca repetir exercícios, realizando vários movimentos acessório ou de habilidade em treinos reais (por exemplo, Sots presses, trabalho numa perna, exercícios específicos de esporte), ou focando demais em fatores ambientais (por exemplo, treinando com uma máscara de gás ou no meio da noite) podem ser sinais de que a variância está sendo mal aplicada. Pode ser fácil para novos programadores acreditarem que a programação “complicada” e “única” fornece um estímulo superior por causa da novidade.

3. Um terceiro erro comum na programação de CrossFit é uma falta do desenvolvimento de habilidade mais alta. Isto pode ocorrer quando certos movimentos são evitados em treinos ou quando os aquecimentos não são usados para tratar pontos fracos. Uma tendência atual na comunidade é evitar os movimentos de ginástica mais difíceis. Atletas de CrossFit estão dispostos a enfrentar os movimentos de levantamento de peso técnicos, tais como o Clean & Jerk, mas não gastam tanto tempo desenvolvendo as contrapartes mais técnicas na ginástica, como levers (alavancas), pranchas, presses to handstand (pressas para paradas de mão) ou pirouettes (piruetas).

4. Programadores de CrossFit podem ser influenciados a usar volume excessivo. Isso ocorre com mais de uma sessão de treinamento por dia (ou seja, dias duplos (“double days”). Em alguns casos, atletas podem até tentar mais do que duas sessões. Essa armadilha afeta aqueles que tentam copiar o volume por vezes utilizado por atletas dos CrossFit Games. O treinamento dos atletas dos Games não é representativo do que a programação de CrossFit deve parecer. Múltiplas sessões por dia não são apropriadas para 99 por cento de atletas de CrossFit (menos de um por cento daqueles que participam nos Abertos vão aos Games). Até mesmo múltiplos treinos em uma “sessão” estendida geralmente devem ser evitados. Sessões extras e / ou treinos extras podem ajudar no desempenho no curto prazo, mas muitas vezes levam a excesso de treinamento (overtraining), maior risco de lesão e esgotamento, a longo prazo. Os dias duplos ajudam atletas dos Regionals ou Games a preparar-se para a competição de alto volume e podem ajudá-los a obter mais volume para que eles possam avançar certas habilidades em relação aos seus

concorrentes. Geralmente, no entanto, há de fato uma diminuição na intensidade através de sessões. Como Coach Glassman afirmou: 'Fica impressionado pela intensidade, não volume.' Se um cliente está buscando ser competitivo, muito gradualmente e cuidadosamente aumenta o volume. Por exemplo, começa com sessões de habilidade adicionais (por exemplo, prática de double-unders) em áreas em que o atleta não é tão proficiente, não múltiplos treinos. Consulte o CrossFit.com e avalie o que o atleta não pode completar, em seguida, adicione 'volume' por meio de trabalhar essas habilidades. O volume deve aumentar gradualmente a longo prazo.

5. Um outro efeito dos Games é a suposição que o "padrão de CrossFit" para um movimento é o que é realizado nos CrossFit Games. Os padrões na competição são estabelecidos para a facilidade do julgamento e não representam, necessariamente, 'a' expressão ou 'a melhor' expressão do movimento. Eles são usados para estabelecer os requisitos mínimos para uma repetição, e um atleta é mantido nesses padrões para assegurar que a amplitude de movimento seja a mesma em todos os concorrentes. Tome, por exemplo, hand-release push-ups: não há nada melhor com relação a eles quanto ao desenvolvimento muscular ou vantagem mecânica. Eles são usados porque eles são mais fáceis de julgar; um juiz pode assegurar facilmente que o peito e as coxas fazem contato com o solo em cada repetição. Padrões em competições não devem impedir um atleta de usar (ou um treinador de ensinar) muitas mecânicas de movimentos diferentes para desenvolver uma ampla capacidade atlética. Há adaptações diferentes a todos os movimentos, e as variações, no mínimo, melhoram a coordenação total de um atleta que pode realizar uma tarefa única de várias maneiras. O CrossFit encoraja atletas a aprender todas as técnicas possíveis e não um único "padrão" (por exemplo, strict pull-ups, chest to bar pull-ups, kipping e butterfly kipping). Esta é a outra face de variância necessária para desenvolver a capacidade atlética a fim de realizar tarefas de várias maneiras, e é o que melhor vai preparar uma pessoa para qualquer teste de condicionamento físico (fitness).

6. O último erro comum na programação é a aplicação errada da preparação específica de esporte.

Muitos treinadores de CrossFit têm alguns atletas de esportes específicos buscando incorporar o treinamento de CrossFit em seu regime. Enquanto os atletas com esportes específicos não podem usar o CrossFit como um substituto para a prática dos esportes específicos deles, fixar deficiências em sua preparação física geral tem benefício imediato dentro do seu esporte. Estes benefícios de transição podem não ter explicações mecânicas ou metabólicas óbvias. Para os especialistas no nível avançado de seu esporte, há uma margem maior para melhorar seu desempenho, melhorando a sua preparação física geral em vez de gastar mais tempo no treinamento da força e condicionamento específico do esporte. Treinamento desportivo e fisiologia não são tão bem entendidos que rotinas de força e condicionamento altamente especializadas são perfeitamente eficazes e o CrossFit traz uma combinação de adaptações que leva a um melhor desempenho.

Um treinador de CrossFit precisa lembrar que ele treina CrossFit e não deve tentar imitar o esporte dentro de treinos de CrossFit. Um treinador de CrossFit não é o treinador de natação, futebol ou tênis do atleta e não deve tentar treinar além do seu conhecimento. Esta prática resulta em um treinador dar treinamento inferior de CrossFit e treinamento inferior de esportes específicos. O treinador de CrossFit precisa programar o CrossFit

para estes atletas com esportes específicos, assim como para seus clientes sem esportes específicos. As práticas do esporte e treinadores do esporte irão melhorar as habilidades específicas necessárias no campo, num jogo, etc.

Os treinadores de CrossFit precisam ser conscientes da temporada de competição deste atleta para ter certeza que o volume de CrossFit está ajudando, não prejudicando, seu desempenho esportivo. O treinamento de CrossFit é secundário ao treinamento do esporte, em particular na temporada. Muitas vezes há uma compensação natural de volume entre CrossFit e o treinamento do esporte, dependendo da época do ano, relativamente ao período da temporada. Isto é para permitir mais tempo e energia para a competição quando as demandas sazonais são mais elevadas. Isto pode não ser necessário para todos os atletas em todos os esportes. A orientação geral é de adicionar volume de CrossFit cautelosamente enquanto constantemente avalia o desempenho do esporte, sendo particularmente cauteloso quando um atleta está perto no tempo de um evento importante.

Seminários de especialização e especialistas no assunto

Os múltiplos seminários de especialização de CrossFit, conduzidos por especialistas no assunto, têm uma visão específica de esporte ou modalidade quanto ao condicionamento físico (fitness) e movimento funcional. Os seminários de especialização de CrossFit permitem que participantes se concentrem em uma modalidade específica ou série de movimentos. É importante entender que, por definição, esses especialistas têm um preconceito em seu ponto de vista de programação e / ou movimentos, porque eles são treinadores de modalidades ou movimentos específicos. Eles não são treinadores generalistas ou de CrossFit. Seus esportes ou modalidades têm diferentes métodos de avaliação quando comparado ao CrossFit. Por exemplo, eles podem favorecer a potência alta (high end power) de curta duração, (por exemplo, levantadores de peso ou powerlifters), eles podem ser avaliados por certa estética (por exemplo, ginástica), podem precisar de ser proficientes com certos implementos sobre os outros (por exemplo, kettlebells) ou eles podem estar interessados em otimizar a eficiência teórica ou flexibilidade (por exemplo, mobilidade). Ao desenvolver um condicionamento físico (fitness) geral, nem todas estas considerações são necessárias ao grau em que elas são enfatizadas em cursos de especialização.

O benefício de especialistas no assunto para atletas de CrossFit é o tempo gasto melhorando a mecânica do movimento, que prontamente transfere para o condicionamento físico (fitness), como definido pelo CrossFit. Há uma pequena porcentagem de material de especialistas no assunto (por exemplo, dedos dos pés para a frente na posição do agachamento, dedos apontados em uma handstand), que é específica do esporte ou da modalidade, e um atleta de CrossFit precisa fazer uma avaliação honesta de seus objetivos para determinar se essa técnica vai realmente aumentar o condicionamento físico (fitness). É aceitável se os atletas adotam uma certa técnica, porque eles querem se especializar, contanto que eles percebem isso como tal.

CONCLUSÃO

Programação eficaz ocorre através da aplicação de princípios básicos ao selecionar elementos e combinações de treino. Concepção de programa a longo prazo é melhor

guiado por observar resultados: mudança objectiva e mensurável em marcadores de desempenho. Os elementos dos exercícios diários são um dos muitos fatores que afetam o quão bem um indivíduo optimiza seu condicionamento físico (fitness). Outros fatores, tais como treinamento eficaz e usando intensidade precisam ser avaliados para determinar a melhor forma de fazer mudanças significativas para a melhoria do condicionamento físico (fitness).

OBSERVAÇÕES

ANÁLISE DA PROGRAMAÇÃO DO GRUPO

- Os grupos de estudantes examinam nove dias de programação de amostra, e programam três dias adicionais a partir disso, utilizando informações apresentadas na palestra Planejamento de Programa Eficaz.
- Cada grupo apresenta ao resto da classe os seus três dias da programação e alguns pontos de discussão que entraram na criação de cada treino.
- Para ajudar a analisar a programação das amostras, há uma planilha simples ("Planilha de Análise da Programação" na [page 72](#)). A planilha é uma ferramenta para ajudar a analisar temas; não é um sistema perfeito para escrever a programação.

INSTRUÇÕES DE FOLHA DE ANÁLISE DE PROGRAMAÇÃO

- A folha foi dividida para que os diferentes aspectos dos treinos possam ser categorizados em geral.
- As categorias são modalidade/carga (marque todas e quantas vezes forem representadas), tempo, repetições (total do treino), o esquema (número de movimentos representados), prioridade e movimentos.
 - o As categorias são modalidade/carga (marque todas e quantas vezes forem representadas), tempo, repetições (total do treino, não contam passos de corridas, puxadas de remo), o esquema (número de movimentos representados), prioridade e movimentos.
- Não haverá um equilíbrio mesmo em todas as categorias por causa de dogmas da variância de programa eficaz (por exemplo, <15 mínimo de treino, prioridade de tarefas, corpo inteiro, movimentos de alta potência).
- Consistência é importante aqui. Embora para se categorizar carga e tempo depende da capacidade de cada atleta, escolha um tipo de atleta e fique consistente através da folha inteira.

PROGRAMA A:**WOD 1**

10 min AMRAP:
10 BJ (30")
20 Abdominais no GHD

WOD 2

"Diane"
21-15-9:
Deadlifts (levantamentos terra) (225)
HSPU

WOD 3

5 RPT:
Remo de 250m
25 Thrusters (45)
15 T2B

WOD 4

Jerk saindo da nuca
7 x 1

WOD 5

20 min AMRAP:
2 Rope climbs (15 ft)
20 Pistols, alternados
40 Double unders

WOD 6

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

WOD 7

For time:
150 Agachamentos
75 Extensões do quadril
120 Agachamentos
60 Extensões do quadril
90 Agachamentos
45 Extensões do quadril

WOD 8

3 RPT:
Corrida de 1 milha
50 Pull-ups

WOD 9

10 min AMRAP:
100m Overhead walking lunge
(anilha de 45lb)
30 Abdominais no GHD

Note:

1. Peso (em libras / poods) ou altura (em polegadas (")) é listado em parênteses após um movimento.
2. Dias de levantamento de peso seguem o formato de séries x repetições.
3. Abreviaturas utilizadas: amrap (maior número de rodadas possíveis), BJ (salto na caixa), C&J (Clean and Jerk), C2B (chest to bar), DB (halteres), ft (pés), GHD (desenvolvedor de glúteos e isquios tibiais), HSPU (handstand push-up), k (km), KB (kettlebell), KBS (Kettlebell swing), lb (libra), m (metro), min (minuto), OHS (overhead squat), Pd (pood), RPT (rodadas por tempo), SDHP (sumo deadlift high pull), SEC (segundos), T2B (toes-to-bar), WB (Wallball).

PROGRAMA B:**WOD 1**

4 RPT:
1-milha bike
Descanse o necessário entre os esforços

WOD 2

10 min AMRAP:
20 BJ (24)
10 HSPU

WOD 3

12-9-6:
Squat cleans (225)
Muscle-ups

WOD 4

5 Rodadas:
30 WB (20)
5 squat snatches
Descanse 2 min

WOD 5

Corrida por 35 min
A cada 5 minutos pare e faça 15 burpees

WOD 6

3 RPT:
Remo de 1000m
42 KBS (1.5 pd)
24 Pull-ups

WOD 7

20 min AMRAP:
Corrida de 400m
10 Front squats (185)
20 Abdominais no GHD

WOD 8

"Linda"
10-9-8-7-6-5-4-3-2-1:
Deadlift (levantamento terra) (1 1/2 peso corporal)
Bench press (supino) (peso corporal)
Clean (3/4 peso corporal)

WOD 9

4 RPT:
Remo de 1000m
Descanse o necessário entre os esforços

Note:

1. Peso (em libras / poods) ou altura (em polegadas ("")) é listado em parênteses após um movimento.
2. Dias de levantamento de peso seguem o formato de séries x repetições.
3. Abreviaturas utilizadas: amrap (maior número de rodadas possíveis), BJ (salto na caixa), C&J (Clean and Jerk), C2B (chest to bar), DB (halteres), ft (pés), GHD (desenvolvedor de glúteos e isquios tibiais), HSPU (handstand push-up), k (km), KB (kettlebell), KBS (Kettlebell swing), lb (libra), m (metro), min (minuto), OHS (overhead squat), Pd (pood), RPT (rodadas por tempo), SDHP (sumo deadlift high pull), SEC (segundos), T2B (toes-to-bar), WB (Wallball).

PROGRAMA C:**WOD 1**

5 RPT:
Corrida de 800m
10 Bench presses (supinos) (205)
20 Pull-ups

WOD 2

5 RPT:
50ft Overhead walking lunges
(barra de 45 lb)
21 burpees

WOD 3

Remo de 5000m

WOD 4

Push press
7 x 3

WOD 5

Por tempo:
10 BJ (42)
10 Bar muscle-ups
20 KB snatches (1.5 pd)
20 Pistols, alternando
30 T2B
30 OHS (75)
40 Abdominais no GHD
40 Cleans (20-lb. medicine ball)
50 Burpees
50 Double unders

WOD 6

3 RPT:
Remo de 500m
21 burpees
12 thrusters (95)

WOD 7

Sumo deadlift 5 x 5
Bench press (supino) 5 x 5

WOD 8

21-18-15-12-9-6-3:
Ring dips (mergulhos nas argolas)
OHS (115)

WOD 9

15-12-9:
C&J (135)
C2B pull-ups

Note:

1. Peso (em libras / poods) ou altura (em polegadas (")) é listado em parênteses após um movimento.
2. Dias de levantamento de peso seguem o formato de séries x repetições.
3. Abreviaturas utilizadas: amrap (maior número de rodadas possíveis), BJ (salto na caixa), C&J (Clean and Jerk), C2B (chest to bar), DB (halteres), ft (pés), GHD (desenvolvedor de glúteos e isquios tibiais), HSPU (handstand push-up), k (km), KB (kettlebell), KBS (Kettlebell swing), lb (libra), m (metro), min (minuto), OHS (overhead squat), Pd (pood), RPT (rodadas por tempo), SDHP (sumo deadlift high pull), SEC (segundos), T2B (toes-to-bar), WB (Wallball).

Planilha de Análise da Programação

PROGRAMA A

Descritor de treino		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totais
Modalidade/ Carga	Ginástica	1 1	1	1		1 1					
	Levantamento de peso - Leve			1							
	Médio		1								
	Pesado				1		1				
	Monoestrutural			1		1					
Tempo	Dia Pesado				1		1				
	< 5 min		1								
	5–10 min	1									
	11–20 min			1		1					
	> 20 min										
Repetições Totais	Baixa (< 50 repetições)				1		1				
	Média (50–200 repetições)	1	1								
	Alta (>200 repetições)			1		1					
Esquema	Single (Único)				1		1				
	Couplet (Duplo)	1	1								
	Triplet (Triplo)			1		1					
	4+ movimentos e chippers										
Prioridade	Prioridade de tarefa		1	1							
	Prioridade de tempo	1			N/A	1	N/A				
Movimentos - Ginástica	Air Squat										
	Box Jump	1									
	Burpee										
	Dip										
	GHD Sit-up	1									
	Hip/Back Extension										
	Handstand Push-up		1								
	Knee-to-Elbow/Toe-to-Bar			1							
	Muscle-up										
	Pull-up										
	Push-up										
	Sit-up										
	Rope Climb										
	Pistol										
Movimentos - Levantamento de peso	Back Squat										
	Clean						1				
	Deadlift		1								
	Front Squat										
	Kettlebell Swing										
	Overhead Squat										
	Press										
	Push Jerk				1						
	Push Press										
	Sumo Deadlift High Pull										
	Snatch										
	Thruster			1							
	Wallball										
	Walking Lunge										
Movimentos - Monoestrutural	Double Unders					1					
	Rowing			1							
	Corrida										

Planilha de Análise da Programação

PROGRAMA B

Descritor de treino		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totais
Modalidade/ Carga	Ginástica		1 1	1		1	1				
	Levantamento de peso - Leve				1		1				
	Médio			1	1						
	Pesado										
	Monoestrutural	1				1	1				
Tempo	Dia Pesado										
	< 5 min										
	5–10 min		1								
	11–20 min	1		1	1						
	> 20 min					1	1				
Repetições Totais	Baixa (< 50 repetições)										
	Média (50–200 repetições)			1	1						
	Alta (>200 repetições)	1	1			1	1				
Esquema	Single (Único)	1									
	Couplet (Duplo)		1	1	1	1					
	Triplet (Triplo)						1				
	4+ movimentos e chippers										
Prioridade	Prioridade de tarefa	1		1	1		1				
	Prioridade de tempo		1			1					
Movimentos - Ginástica	Air Squat										
	Box Jump		1								
	Burpee					1					
	Dip										
	GHD Sit-up										
	Hip/Back Extension										
	Handstand Push-up		1								
	Knee-to-Elbow/Toe-to-Bar										
	Muscle-up			1							
	Pull-up						1				
	Push-up										
	Sit-up										
Movimentos - Levantamento de peso	Back Squat										
	Clean			1							
	Deadlift										
	Front Squat										
	Kettlebell Swing						1				
	Overhead Squat										
	Press										
	Push Jerk										
	Push Press										
	Sumo Deadlift High Pull										
	Snatch				1						
	Thruster										
	Wallball				1						
	Bench										
Movimentos - Monoestrutural	Double Unders										
	Rowing						1				
	Corrida					1					
Biking		1									

Planilha de Análise da Programação

PROGRAMA C

Descritor de treino		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totais
Modalidade/ Carga	Ginástica	1	1			111 11	1				
	Levantamento de peso - Leve		1			111	1				
	Médio	1									
	Pesado				1						
	Monoestrutural	1		1		1	1				
Tempo	Dia Pesado				1						
	< 5 min										
	5-10 min		1								
	11-20 min			1		1	1				
	> 20 min	1									
Repetições Totais	Baixa (< 50 repetições)				1						
	Média (50-200 repetições)						1				
	Alta (>200 repetições)	1	1	1		1					
Esquema	Single (Único)			1	1						
	Couplet (Duplo)		1								
	Triplet (Triplo)	1					1				
	4+ movimentos e chippers					1					
Prioridade	Prioridade de tarefa	1	1	1		1	1				
	Prioridade de tempo				N/A						
Movimentos - Ginástica	Air Squat										
	Box Jump					1					
	Burpee		1			1	1				
	Dip										
	GHD Sit-up					1					
	Hip/Back Extension										
	Handstand Push-up										
	Knee-to-Elbow/Toe-to-Bar					1					
	Muscle-up					1					
	Pull-up	1									
	Push-up										
	Sit-up										
	Pistol					1					
Movimentos - Levantamento de peso	Back Squat										
	Clean					1					
	Deadlift										
	Front Squat										
	Kettlebell Swing										
	Overhead Squat					1					
	Press										
	Push Jerk										
	Push Press				1						
	Sumo Deadlift High Pull										
	Snatch					1					
	Thruster						1				
	Wallball										
	Bench	1									
	Walking Lunge		1								
Movimentos - Monoestrutural	Double Unders					1					
	Rowing			1			1				
	Corrida	1									

Planilha de Análise da Programação

Descritor de treino		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totais
Modalidade/ Carga	Ginástica										
	Levantamento de peso - Leve										
	Médio										
	Pesado										
	Monoestrutural										
Tempo	Dia Pesado										
	< 5 min										
	5–10 min										
	11–20 min										
	> 20 min										
Repetições Totais	Baixa (< 50 repetições)										
	Média (50–200 repetições)										
	Alta (>200 repetições)										
Esquema	Single (Único)										
	Couplet (Duplo)										
	Triplet (Triplo)										
	4+ movimentos e chippers										
Prioridade	Prioridade de tarefa										
	Prioridade de tempo										
Movimentos - Ginástica	Air Squat										
	Box Jump										
	Burpee										
	Dip										
	GHD Sit-up										
	Hip/Back Extension										
	Handstand Push-up										
	Knee-to-Elbow/Toe-to-Bar										
	Muscle-up										
	Pull-up										
	Push-up										
	Sit-up										
Movimentos - Levantamento de peso	Back Squat										
	Clean										
	Deadlift										
	Front Squat										
	Kettlebell Swing										
	Overhead Squat										
	Press										
	Push Jerk										
	Push Press										
	Sumo Deadlift High Pull										
	Snatch										
	Thruster										
	Wallball										
Movimentos - Monoestrutural	Double Unders										
	Rowing										
	Corrida										

Planilha de Análise da Programação

Descritor de treino		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totais
Modalidade/ Carga	Ginástica										
	Levantamento de peso - Leve										
	Médio										
	Pesado										
	Monoestrutural										
Tempo	Dia Pesado										
	< 5 min										
	5–10 min										
	11–20 min										
	> 20 min										
Repetições Totais	Baixa (< 50 repetições)										
	Média (50–200 repetições)										
	Alta (>200 repetições)										
Esquema	Single (Único)										
	Couplet (Duplo)										
	Triplet (Triplo)										
	4+ movimentos e chippers										
Prioridade	Prioridade de tarefa										
	Prioridade de tempo										
Movimentos - Ginástica	Air Squat										
	Box Jump										
	Burpee										
	Dip										
	GHD Sit-up										
	Hip/Back Extension										
	Handstand Push-up										
	Knee-to-Elbow/Toe-to-Bar										
	Muscle-up										
	Pull-up										
	Push-up										
	Sit-up										
Movimentos - Levantamento de peso	Back Squat										
	Clean										
	Deadlift										
	Front Squat										
	Kettlebell Swing										
	Overhead Squat										
	Press										
	Push Jerk										
	Push Press										
	Sumo Deadlift High Pull										
	Snatch										
	Thruster										
	Wallball										
Movimentos - Monoestrutural	Double Unders										
	Rowing										
	Corrida										

PROGRAMAR TRÊS TREINOS ADICIONAIS**NECESSÁRIO PARA A VARIÂNCIA**

Revise os primeiros nove dias, e identifique os elementos que devem ser considerados próximos para melhor promover a variância.

Modalidade/Carga: _____

Tempo: _____

Total de repetições: _____

Esquema: _____

Prioridade: _____

Movimentos (general): _____

TREINO 10

Elemento de Objetivo para resolver: _____

Treino: _____

Adaptação para Iniciante / Intermediário / Avançado / Feridos (circule um): _____

TREINO 11

Elemento de Objetivo para resolver: _____

Treino: _____

Adaptação para Iniciante / Intermediário / Avançado / Feridos (circule um): _____

TREINO 12

Elemento de Objetivo para resolver: _____

Treino: _____

Adaptação para Iniciante / Intermediário / Avançado / Feridos (circule um): _____

DIAS PESADOS (“HEAVY DAYS”)

Existe uma tendência nos novos atletas de CrossFit e nos treinadores em evitar inteiramente os dias pesados ou executá-los incorretamente. No entanto, o CrossFit é um programa de força e condicionamento. Enquanto as pessoas às vezes caracterizam o CrossFit pelos treinos com modalidades mistos por tempo (“met-cons”), esta é uma visão limitada. Dias dedicados ao treinamento de força são uma variante essencial do CrossFit e são também treinos de CrossFit.

Dias pesados são necessários para construir a força mais alta e potência ou capacidade de trabalho nos intervalos de cerca de 10 segundos ou menos. A produção de potência diminui com o tempo, significando que a capacidade de trabalho de um atleta em domínios de tempo muito curtos define o limite teórico da sua curva inteira (Figura 1). É possível ter altos níveis de potência de curta duração e pouca potência em outros lugares (por exemplo, um powerlifter), mas é impossível ter baixos níveis de potência de curta duração e níveis mais elevados de potência de duração mais longa. Portanto, dias pesados são essenciais para um programa de preparação física geral e deve ser usado pelo menos uma vez por semana ou uma vez a cada dois ciclos (em que um ciclo é de “3-on-1-off” [três dias de exercício, um de descanso]).

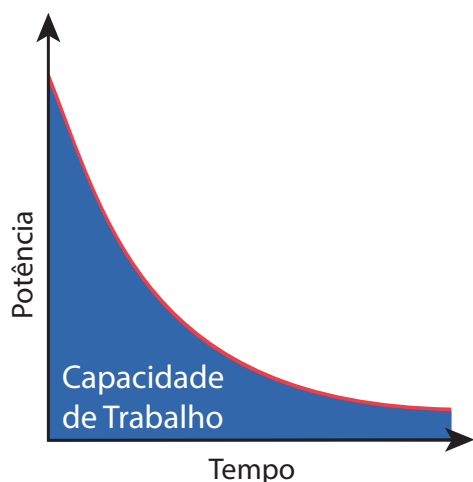


Figura 1. Curva de capacidade de trabalho generalizada.

Dias pesados não são a única vez que atletas evocam adaptações de força. Mesmo dentro de um treino de condicionamento metabólico, dependendo da tarefa e da capacidade do atleta, qualquer número de exercícios pode construir a força. Push ups para iniciantes constroem força de empurrar semelhante a um bench press, e a tentativa de um “thruster” de 95 lb para um novo atleta de CrossFit cria força de agachamento. Quando a força de um atleta aumenta, push upse thrusters de 95 lb tendem a favorecer outras adaptações, como a resistência e cargas maiores são necessários para aumentar ainda mais a potência mais alta.

Dias pesados podem ser completados com qualquer movimento de levantamento de

peso ou ginástica tal como dips e pull-ups com carga e levantar objetos estranhos (por exemplo, saco de areia, eixo). Mais frequentemente do que não, no entanto, uma barra é melhor porque é impossível de igualar a carga potencial com outros equipamentos. Dias pesados podem também incluir todas as variações de movimentos (por exemplo, hang, power, de um déficit, puxando dos pins/"bumpers").

Esquemas de repetição

O dia de treino pesado consiste de séries pequenas, na maioria das vezes no intervalo de 1-5 repetições, onde o volume total de repetições de trabalho é de aproximadamente 7-25. Repetições significativamente fora deste intervalo não produziram a resposta desejada. Se há poucas repetições (por exemplo, uma repetição de uma carga próxima do máximo), o atleta não produz bastante estresse nos músculos tributados para evocar uma nova adaptação. Por outro lado, demais repetições (por exemplo, 30 ou mais repetições de uma carga próxima do máximo), produz estresse demais para o atleta recuperar-se num período de tempo razoável. As séries de trabalho ocorrem geralmente igual ou superior de 80-85 por cento de uma carga de uma repetição máxima, e séries de aquecimento utilizadas para chegar a este carregamento não contam para o total de repetições de trabalho. Isto não é uma porcentagem exata, mas uma série de trabalho deve ser bastante pesada para exigir um esforço concentrado. As séries de trabalho também não produzem uma resposta significativa cardiorrespiratória.

Esquemas de repetições podem variar. Como uma orientação geral: quanto maior as repetições em uma série, ou através de toda a sessão, menor o carregamento. Isso tende a desenvolver melhor a resistência e / ou técnica muscular. Quanto menor as repetições, maior a carga. Isto tende a desenvolver melhor a força mais alta. Ambas as abordagens devem ser usadas. Padrões de repetição incluem esquemas padrão, como 7 x 1, 5 x 3, 5 x 5 (séries x repetições); esquemas de pirâmide de 1-2-3-2-1 (repetições por série); esquemas descendente / ascendentes como 5-4-3-2-1 (repetições por série); nenhuma especificidade da série (por exemplo, trabalhar até um "push press" máximo); treinamento em cada minuto ("on-the-minute") (1, 2 ou 3 repetições no minuto a cada minuto durante 10 minutos); entre outros. Tentativas falhadas contam para séries de trabalho, mas o objetivo de uma sessão deve ser completar a maioria dos levantamentos.

Dias pesados são para todos: os jovens, velhos, em boa forma, e sem preparo físico. Usando o conceito de intensidade relativa, um treinador faz com que cada atleta levante uma carga que é relativamente pesada para ele. Mesmo os iniciantes devem participar, embora um treinador deve ser mais cauteloso, ao progredir um novo atleta em carga. Treinadores podem potencialmente dar a iniciantes mais repetições (seja dentro de cada série ou aumentar o número total de séries) para avançar muito gradualmente a um peso de trabalho razoavelmente desafiador enquanto infundindo mecânicas adequadas. Os atletas relativamente novos muitas vezes estabelecem um recorde pessoal ou uma marca melhor cada vez que eles levantam pesado. Como o levantador se torna mais experiente, sessões sem um novo recorde pessoal podem ocorrer. Estabelecer um novo recorde pessoal não é necessário para colher os benefícios do levantamento pesado.

Minimizar o risco

Como o risco aumenta com a carga, o treinador tem várias preocupações de segurança para gerenciar quando liderar uma sessão de força. Uma aula de um dia pesado começa

melhor com um aquecimento profundo para preparar os atletas para cargas máximas (por exemplo, aumentar a temperatura corporal e melhorar a amplitude de movimento). Isto também fornece ao treinador a oportunidade de corrigir e aperfeiçoar mecânicas através de séries de aquecimento do movimento para minimizar o risco. Encontrar a melhor maneira de completar séries de aquecimento geralmente torna-se um processo intuitivo conforme os atletas se tornam mais experientes com levantamento pesado. No entanto, a maioria dos atletas em seus primeiros anos ainda precisam de direção através desta seção. A prática comum para séries de aquecimento é, pelo menos, 3-5 séries de aquecimento, onde os séries começam com um peso mais leve / maior contagem de repetições e progride ao peso maior / menor contagem de repetições. Os períodos de descanso das séries de aquecimento não precisam ser tão longos quanto durante as séries de trabalho. Qualquer que seja a prática das séries de aquecimento, treinadores não podem cansar o atleta para as séries de trabalho. Em vez disso, séries de aquecimento gradualmente preparam o corpo para a carga mais pesada enquanto aperfeiçoam a mecânica do levantamento.

O treinador também deve ensinar cada membro como abandonar ("bail") e / ou observar ("spot"), conforme necessário, antes de qualquer peso significativo ser tentada. É o mais fácil fazer com que participantes utilizem esta prática com PVC ou um passador. Um treinador não pode assumir que os atletas irão realizar técnicas de abandonar ("bailing") ou observar ("spotting") corretamente sem instruções específicas. O piso da academia também precisa ser organizado para garantir uma distância segura para andar entre os membros de trabalho, e o piso deve estar ausente de equipamento extra. Os treinadores podem escolher ter participantes para compartilhar os "racks", em parte para reduzir necessidades de equipamento e espaço. Compartilhar "racks" também permite que os atletas ajudem um ao outro a aumentar e diminuir o peso e observar ("spot"). Isto também permite um tempo de descanso adequado entre as séries para que os atletas se recuperem totalmente. Ao usar os "racks", instruções adicionais são necessárias para garantir que atletas mantenham distância suficiente entre si e os "racks" quando levantar. O treinador deve descrever claramente como as séries de trabalho devem ser abordadas para evitar confusão. Por exemplo, o treino pode ser de 5 x 5 de front squat. O treinador quer que os atletas tentem aumentar a carga com cada série? O treinador quer que os atletas mantenham uma certa porcentagem através de todos os séries? Ou será que o treinador talvez queira que os atletas encontrem um novo máximo de cinco repetições, ou seja, o número exato de séries de trabalho é menos importante (talvez leva 4 séries, talvez 5 séries)? Todas estas abordagens têm validade e benefícios potenciais, mas o treinador deve indicar qual é a intenção em um dia particular.

Durante as séries de trabalho, o treinador deve aplicar adequadamente os princípios do treinamento de limiar ("threshold training") assim como ele ou ela faria em qualquer outro treino. Uma vez que a mecânica do atleta desvia-se significativamente dos pontos de performance, a carga deve ser reduzida. Isto é especialmente verdadeiro quando várias dicas verbais e visuais não resultam em nenhum melhoramento na mecânica. É possível que o treinador possa corrigir a mecânica com carga mais leve e, em seguida, permitir ao atleta novamente aumentar a carga gradualmente. Pode, também, exigir do treinador alterar o movimento para algumas repetições antes de usar o movimento inteiro (por exemplo, usando "snatch pulls" para corrigir um atleta que está puxando precocemente no "snatch")

completo). Uma vez que o treino está completo, o treinador deve incluir o retorno dos equipamentos e registro do treino como parte do período pós-treino.

CONCLUSÃO

Treinadores precisam programar regularmente dias de força com os seus clientes e garantir que todos os participantes atingem o estímulo desejado por sessão. Estas sessões fornecem aos treinadores e atletas oportunidades para melhorar a mecânica, adquirir novas habilidades e ver o progresso na modalidade que é vital para o desenvolvimento do que CrossFit procura.

PARA ONDE EU VOU A PARTIR DAQUI?

O Curso de Certificado de Nível 2 é um curso intermediário que desenvolve o conjunto de habilidades de “coaching” de um treinador. Os treinadores deveriam sair com feedback individualizado que possa ser aplicado imediatamente para melhorar o condicionamento físico e a experiência de seus clientes no longo prazo.

Após o curso, os treinadores precisam continuar a aprimorar suas habilidades ao seguir treinando outros (“coaching”). É a experiência prática em tempo real que proporciona o melhor ambiente para aprendizado. Treinadores deveriam se matricular em outros cursos (e.g., cursos [online ou de especialidades](#)), estudar qualquer coisa que se relacione com condicionamento físico (e.g., o [CrossFit Journal](#)), e investir nos seus clientes. Periodicamente, treinadores deveriam revisitar este material do curso e filmar a si mesmos treinando outros (“coaching”) para reavaliar suas forças e áreas de aperfeiçoamento.

Após a conclusão do curso, cada treinador recebe a designação de Treinador de CrossFit de Nível 2 (CF-L2) que pode ser usada em um currículo ou biografia profissional. A designação de CF-L2 e o Certificado de Nível 2 é válido por cinco anos a partir da data de conclusão. Para manter a credencial, os treinadores precisam refazer o curso ou buscar credenciais de nível mais alto.

As duas certificações do CrossFit, o [Treinador Certificado de Nível 3 \(CF-L3\)](#) e o [Coach Certificado de Nível 4 \(CF-L4\)](#), são para o treinador de CrossFit experiente. Ambas as credenciais não tem um componente de curso. Elas são uma avaliação para um resultado de aprovação ou reprovação apenas. Elas são uma avenida para treinadores de CrossFit demonstrarem um alto nível de competência e [se distinguirem](#) na comunidade de CrossFit.

Os requisitos para a inscrição para o Nível 3 incluem a conclusão dos cursos de Nível 1 e Nível 2 e um mínimo de 750 horas de experiência treinando (“coaching”) outros em CrossFit. O Nível 4 pode ser tentado após conquistar o Nível 3 e é uma avaliação baseada na performance de alguém treinando (“coaching”) um grupo. É para os mais experientes coaches de CrossFit que vem dando treinos (“coaching”) por vários anos numa configuração de grupo. Mais informações sobre as certificações podem ser encontradas no [site](#) e neste [FAQ](#).

VISÃO GERAL DO MANUAL DO PARTICIPANTE VERSÃO 1.7

1. VISÃO GERAL

1.1. INFORMAÇÕES GERAIS

Durante o processo de inscrição para o Curso de Certificação de Nível 2, os participantes devem concordar com todas as políticas e procedimentos do [Manual do Participante L2](#) para se inscreverem no curso. Essa seção inclui um resumo de um subconjunto destas políticas e não é completa.

A CrossFit é uma empresa internacional de fonte aberta, dedicada à melhoria da saúde humana e desempenho atlético. A base do CrossFit é uma definição precisa de condicionamento físico (fitness) que pode ser mensurada, observada e repetida. CrossFit é um programa de fitness funcional, do mundo real, que tem uma capacidade exclusiva de humilhar os melhores atletas do mundo, ao mesmo tempo que continua adaptável de forma universal para facilitar o desenvolvimento em todos os níveis de capacidade. Através da aplicação prática, estudo e observação extensiva, a CrossFit estabeleceu há tempos que as necessidades das várias populações diferem em grau, não em forma. Quando expostos a prescrição da CrossFit para treinamento da elite do atletismo (exercício funcional, constantemente variado, de alta intensidade), os atletas de todas as idades e níveis de capacidade colhem os benefícios de uma capacidade de trabalho melhorada através de amplos domínios de tempo e modo. Essa melhoria mensurável e repetível na saúde e desempenho levou a adoção da CrossFit como o principal programa de força e condicionamento para muitas unidades policiais e militares. A natureza de fonte aberta e o compromisso com resultados mensuráveis do CrossFit garante a evolução constante do programa à medida que métodos melhores são descobertos e validados.

1.2. ESCOPO E OBJETIVO DO CERTIFICADO DE TREINADOR NÍVEL 2

O curso de certificação CrossFit Nível 2 (CF-L2) é um seminário intermediário de dois dias baseado nos conceitos e movimentos introduzidos no curso de certificado de Nível 1. Este curso inclui instruções na sala de aula sobre: Conceitos e metodologias do CrossFit, movimentos funcionais, estrutura de aula e programação para otimizar os resultados do treinamento.

Práticas incluem sessões de treinamento em pequenos grupos, nos quais os estudantes lideram sessões de treinamento individuais e em pequenos grupos e as aulas são baseadas em discussões. Os pares e os instrutores fazem comentários e avaliações. Os estudantes precisam vir preparados para estarem totalmente engajados.

Treinos de CrossFit com grandes grupos são conduzidos como um exemplo de como: ministrar uma aula CrossFit, incluir componentes necessários para a aula, ter um padrão de técnica adequada sob alta intensidade e adaptar para qualquer nível de habilidade.

1.3. OBJETIVO

Este curso é ideal para qualquer treinador de CrossFit que queira realmente melhorar sua capacidade de dar treinos. Os estudantes melhoram seu entendimento sobre a construção do programa, implementação e metodologia do CrossFit, além de aprimorarem suas

habilidades, enquanto treinam outras pessoas em movimentos e treinos.

O curso de certificado de Nível 2 tem o objetivo de melhorar o entendimento e implementação dos participantes em:

1. A mecânica essencial do movimento funcional
2. Identificação de erro e correção
3. Qualidades essenciais de um treinador eficaz
4. Construção e avaliação de uma programação eficaz
5. Estratégias de gestão da turma para treinos em grupo eficazes

2. REQUISITOS PARA ELEGIBILIDADE

2.1. ELEGIBILIDADE

Os participantes são elegíveis para o Certificado de Treinador CrossFit Nível 2 se eles possuírem um Certificado de Treinador Nível 1 ou um Certificado de Treinador Nível 2 válido e atual, tiverem no mínimo 17 anos e estiverem em situação regular com a CrossFit, Inc.

2.2. REQUISITOS PROGRAMÁTICOS

A emissão do Certificado de Treinador de CrossFit Nível 2 baseia-se no cumprimento dos seguintes requisitos programáticos:

Presença durante todos os dois dias de curso, das 9h às 17h, em ambos os dias, incluindo:

- 100% de exposição a todas as palestras,
- 100% de participação em todas as sessões práticas,
- 100% de participação em todos os treinos,
- em locais específicos, ser aprovado no teste de Nível 2 pessoalmente (consulte a seção 1.6 para os locais onde o teste não é oferecido nem exigido) e
- assinar o Acordo de Licenciamento de Treinador Nível 2.

Apenas cumprindo todos os requisitos acima será concedido a um participante o Certificado de Treinador de CrossFit Nível 2. A participação é definida como uma participação ativa em todas atividades e movimentos em grupo, exercícios e treinos. A presença é definida por estar presente do começo ao fim de cada dia do curso. Caso um participante perca ou não participe e qualquer parte do curso, não será permitido a ele ou ela a fazer o teste até que estes requisitos para elegibilidade sejam atendidos. O participante terá que estar presente nessas partes em questão do curso em uma data futura e, em seguida, fazer o teste se assim desejar. Não há cobrança adicional para comparecer, nas partes do curso que ele perdeu, em um seminário em separado, contanto que o curso (e o teste) sejam concluídos dentro de um ano, a contar da data de comparecimento ao curso original.

A participação em todos os treinos é necessária para receber um Certificado de Treinador Nível 2. Todos os exercícios podem e serão adaptados adequadamente para pessoas com necessidades especiais. Consulte o Instrutor Chefe no começo do primeiro dia para organizar acomodações adequadas.

É esperado que os participantes sejam respeitosos com o ambiente de aprendizado, a

equipe da CrossFit e uns com os outros. Os Instrutores Chefe da CrossFit reservam-se o direito de dispensar qualquer indivíduo que seja desrespeitoso com as outras pessoas e/ou que perturbe o curso de qualquer maneira.

3. PROCESSO DE MATRÍCULA

3.1. MATRÍCULA E TAXAS

É exigido que todos os participantes se matriculem para curso de certificado de CrossFit Nível 2 em training.crossfit.com, no link para o evento específico. Os participantes menores de 18 anos precisam trazer um documento de renúncia voluntária de direito preenchido e assinado por um dos pais ou pelo responsável para participarem do primeiro dia do curso. O documento de renúncia voluntária de direito pode ser encontrado na seção 8.3 do [Manual do Participante](#). Os participantes menores de 18 anos não poderão participar do curso sem este documento.

O link de matrícula levará o participante para um sistema de matrícula de um terceiro chamado “RegFox” para matrícula e pagamento da taxa.

Está incluída na matrícula e taxas do curso uma tentativa no teste de Nível 2, em locais específicos (consulte a seção 1.6). Uma lista completa de taxas do curso de CrossFit pode ser encontrada [aqui](#).

A taxa para fazer o teste novamente é de US\$ 150 (Dólares Americanos).

Todo Treinador de CrossFit Nível 2 deve participar do curso de dois dias a cada cinco anos. A exigência é chamada de “revalidação”. A taxa para revalidação da credencial Nível 2 é de US\$ 1.000 (Dólares Americanos) ou US\$ 1.200 (caso a matrícula seja feita 14 dias ou menos antes da data do curso). Os indivíduos podem ao invés disso optar por conseguir credenciais superiores (ex: CF-L3), que substitui a necessidade de revalidar o L2 ou L1. Para manter a designação CF-L2 e/ou progredir para o CF-L3, o indivíduo deve possuir um CF-L2 atual e válido. O indivíduo pode optar por revalidar o Nível 1 (US\$ 500 antes da data de validade; US\$ 1.000 após a data de validade; US\$ 1.200 após a data de validade se a matrícula for feita 14 dias ou menos antes da data do curso), embora nesse caso ele perca a credencial de Treinador Nível 2.

Após concluir a matrícula, a CrossFit enviará aos participantes um e-mail de confirmação. No e-mail, há também um link para o Guia de Treinamento CrossFit Nível 2 mais atualizado (material de estudo para o curso e teste) e as informações necessárias para fazer o teste de Nível 2 no local, caso necessário.

Os participantes devem levar um documento de identificação oficial com foto, emitido pelo governo. Caso tenha optado por fazer o teste, é necessário também trazer o computador notebook ou tablet aprovado com o aplicativo do teste e prova baixados, assim como fones de ouvido com fio.

3.2. IDIOMA

O idioma padrão para o curso Nível 2 é o inglês. Em alguns países, um tradutor é disponibilizado. Se um tradutor for disponibilizado, a palestra e práticas em pequenos grupos são

traduzidas simultaneamente. Cursos com um tradutor são especificados na seção “Idioma”, no link de matrícula, no seminário localizado [aqui](#). Se um tradutor não está indicado na seção “Idioma”, então não há tradutor e o curso será apenas em inglês.

Se os cursos não tiverem um tradutor e você deseja trazer um, contate testing@crossfit.com pelo menos duas semanas antes da data de início do curso. Os tradutores não podem auxiliar durante o teste.

O teste de Nível 2 está disponível atualmente em inglês, francês, alemão, italiano, português (brasileiro), espanhol (europeu) e espanhol (latino-americano). **Recomendamos fortemente fazer o teste no idioma em que o curso foi ministrado.** Solicitações referentes ao idioma do teste podem ser feitas durante o processo de matrícula ou enviando um e-mail para testing@crossfit.com pelo menos duas semanas antes da data de início do curso. Alterações no idioma do teste não serão permitidas no local.

O Guia de Treinamento CrossFit Nível 2 (material de estudo) está disponível em inglês, chinês, francês, italiano, português e espanhol (latino-americano). A CrossFit está continuamente no processo de traduzir seus materiais educacionais em outros idiomas, por isso confira [aqui](#) para acessar a lista mais atualizada de idiomas disponíveis. As versões em inglês representam o material mais atualizado e relevante.

4. FAZENDO O TESTE

4.1. ADMINISTRAÇÃO DO TESTE

Os testes CF-L2 são ministrados em todos os locais do Curso Nível 2 [em todo o mundo](#) EXCETO para cursos sediados nos seguintes países:

- China
- Grécia
- Hong Kong
- Japão
- Jordânia
- Cazaquistão
- Coreia
- Polônia
- Federação Russa
- Arábia Saudita
- Taiwan
- Turquia
- Ucrânia

Para uma lista atual de locais apenas de Teste para Cursos de Nível 2 e disponibilidade, consulte training.crossfit.com.

4.2. CONDIÇÕES DO TESTE

Em razão da natureza das instalações da CrossFit, as condições do teste e as acomodações pode ser mais austeras e/ou peculiares do que aquelas tipicamente encontradas em outras instalações de teste. Os participantes que julgarem que as condições do local afetarão seus resultados **devem comunicar o fato ao Instrutor Chefe do curso antes do início do teste.** Nosso instrutores farão tudo o que estiver ao alcance para atender as necessidades do participante e encontrar uma estrutura confortável para o teste. **Caso necessidades ou preocupações não forem comunicadas antes do início do teste, a capacidade de apelar baseada nas condições do teste será cancelada.**

4.3. PROCEDIMENTOS PARA ADMISSÃO NO TESTE

Os participantes devem estar matriculados para um Curso de Nível 2 utilizando seu nome legal, conforme exibido no documento de identificação com foto, emitido pelo governo, para tomar assento no teste. **Nenhum participante que for repetir o teste será aceito na porta, ao menos que tenha feito a matrícula on-line.**

Tão logo esteja matriculado para fazer o curso, será enviado ao participante um e-mail de confirmação e recibo. O e-mail de confirmação conterá o nome do participante, o local do curso, a data do curso e do teste e o CrossFit ID do participante.

O participante também receberá instruções, via e-mail, específicas sobre o teste de Nível 2. Essas instruções incluirão informações referentes ao dispositivo necessário (notebook ou tablet aprovado) para o curso, instruções para carregar o aplicativo do teste (Ilustrar) e instruções para baixar o teste de Nível 2 no dispositivo compatível.

4.4. REGRAS DO TESTE

As seguintes regras são aplicadas em todos os locais de teste:

- Todos os participantes devem estar de posse de documento de identificação com foto, emitida pelo governo, para ser admitido.
- Todos os participantes devem ter o dispositivo necessário, fones de ouvido com fio, aplicativo de teste ExamSoft e o teste de Nível 2 carregado antes do início do teste. Os participantes que optaram por fazer o teste e não comparecerem com os materiais obrigatórios (ex: sem notebook ou fone de ouvido) invalidam a aptidão para fazer o teste e devem se matricular para fazer apenas o teste em uma data futura.
- Caso o participante tenha selecionado fazer o teste, ele também precisa trazer o computador notebook ou tablet aprovado com o aplicativo do teste e o exame baixados, assim como fones de ouvido com fio.
- Os participantes só podem ser admitidos nos seus respectivos cursos e testes.
- Participantes que chegarem mais de cinco minutos atrasados para o teste não serão admitidos e perderão o valor das taxas.
- Visitantes não são permitidos no curso ou no teste.
- Não são permitidos materiais de referência, livros, papéis ou itens pessoais (bolsas, telefones, malas, casacos etc.) não autorizados na área de teste. Os participantes não podem usar ou ter acesso aos seus itens pessoais até o final do exame.
- **Nenhum dispositivo eletrônico, exceto o dispositivo a ser usado para o teste é permitido durante o teste, incluindo mas sem limitar a telefones celulares, Blackberries, iPhones, relógios inteligentes, dispositivos de sinalização como pagers, alarmes, PDAs, tradutores eletrônicos e outros computadores de mão.**
- Não é permitido cópia, escrita, fotocópia, fotografia, memorização ou qualquer tipo de registro ou transmissão dos materiais de teste, incluindo, por exemplo, perguntas, respostas, diagramação ou conteúdo.
- Não é permitido ajudar ou pedir ajuda de outros participantes ou dos responsáveis pela aplicação do teste.
- Nenhum material, documento ou registro de qualquer tipo deve ser retirado do local de prova.

- Os participantes não podem comunicar entre si durante o teste. Os inspetores estão autorizados, com o objetivo de manter um ambiente adequado e seguro para administração do teste, a realocar ou expulsar participantes ou convidados.
- Os participantes não podem sair da sala de teste, salvo em uma situação de emergência. Nestes casos extremos, de acordo com o Instrutor Chefe, os participantes poderão sair e serão acompanhados. Não será dado tempo adicional aos participantes para compensar o tempo perdido.

4.5. VIOLAÇÃO DAS REGRAS DO TESTE

Se um participante for flagrado violando as regras do teste, será dispensado do local de teste e poderá ser declarado permanentemente desqualificado para futuros cursos ou testes da CrossFit. Os inspetores de teste estão autorizados a tomar medidas imediatas e adequadas contra os participante que forem flagrados violando as regras do teste, **o que inclui o acesso ao dispositivo eletrônico do participante com o aplicativo do exame. Os participantes devem permitir qualquer acesso do instrutor ao seu dispositivo com o exame, a qualquer momento, durante o teste.**

5. PROCESSO DOS RESULTADOS

5.1. RELATÓRIO DA PONTUAÇÃO

Os resultados do teste serão entregues aos participantes, por e-mail, dentro de 5 a 7 dias, após a data do teste. Os indivíduos receberão um resultado de Aprovado ou Reprovado. Em locais onde o teste de Nível 2 é administrado, aqueles que forem aprovados no exame precisam assinar o Acordo de Licenciamento de Treinador Nível 2 antes de receber seus resultados, usar a designação de Treinador de CrossFit Nível 2 (CF-L2) e receber um certificado. Não será emitida uma pontuação numérica. Em locais onde o teste de Nível 2 não é administrado (consulte a seção 1.6), todos os participantes que atenderam às exigências do programa em vigor serão solicitados a assinar o Acordo de Licenciamento de Treinador Nível 2 antes de utilizar a designação de Treinador de CrossFit Nível 2 (CF-L2) e receber um certificado.

Certificados de Treinador serão enviados por correio individualmente e podem levar de quatro a seis semanas para serem entregues para aqueles que residem nos Estados Unidos e de oito a doze semanas para aqueles que residem fora dos Estados Unidos. Certificados de Presença (para aqueles que não alcançarem as exigências do programa e/ou optarem por não fazer o teste) são enviados eletronicamente para o e-mail usado para se matricular no curso, no mesmo período de tempo.

Em locais específicos (consulte a seção 1.6) o indivíduo deve ser aprovado no teste de Nível 2 para ganhar a designação de Treinador de CrossFit Nível 2 (CF-L2) caso faça o curso de Nível 2 para revalidação, para manter o status de Treinador Nível 2 e/ou para progredir para o CF-L3.

5.2. USO AUTORIZADO DO CERTIFICADO DE NÍVEL 2

Um participante que tenha recebido o Certificado de Treinador de CrossFit Nível 2 poderá mencionar a qualificação em materiais impressos, sites, cartões de visita e outros materiais, da seguinte forma:

Seu nome, Treinador de Nível 2 de CrossFit (Treinador CF-L2)

A designação CF-L2 não dá o direito de utilização do nome CrossFit, nem de slogans, figuras, fotografias ou do conteúdo do CrossFit Journal ou do site CrossFit de qualquer outra forma comercial ou promocional.

Apenas a afiliação licenciada à CrossFit confere o direito legal de utilizar o nome CrossFit para fins comerciais ou promocionais.

Os titulares do certificado podem afirmar que são Treinadores de CrossFit Nível 2/ Treinador CF-L2, mas não devem afirmar explicita ou implicitamente que são certificados, registrados ou licenciados, nem devem utilizar quaisquer outros títulos ou designações para explicar a obtenção do certificado que não sejam aqueles identificados no Manual do Participante Nível 2.

5.3. VALIDADE DO CERTIFICADO

As informações e métodos da CrossFit evoluem continuamente e melhoram com o tempo. Para garantir que os indivíduos que utilizam os métodos de treinamento da CrossFit estão atualizados no seu entendimento da metodologia e das informações sobre movimentos da CrossFit, o Certificado CrossFit Nível 2 vence após cinco anos da data de expedição. No final desse período, mas antes da data de vencimento do Certificado Nível 2, o treinador deve refazer o Curso de Certificado de Nível 2 e ser aprovado no teste, nos locais aplicáveis (consulte a seção 1.6), com o objetivo de confirmar sua qualificação e utilizar a designação de Treinador CF-L2 ("revalidação"). Os indivíduos podem, em vez disso, optar por obter a credencial CrossFit Nível 3 (CF-L3) que torna nula a exigência de revalidação e, em vez disso, tem exigências de educação continuadas.

6. PRIVACIDADE DO PARTICIPANTE E VERIFICAÇÃO DO STATUS

6.1. CÓDIGO DE CONDUTA

As seguintes condutas são consideradas inaceitáveis pela CrossFit. Qualquer treinador de CrossFit Nível 2 que praticar tais condutas será: 1) excluído do nosso [Diretório de Treinamento](#) e 2) considerado em situação irregular com a CrossFit, Inc., proibindo-o de obter ou manter credenciais adicionais por um período de até cinco (5) anos.

Comportamentos proibidos incluem:

- Violar acordos de confidencialidade, como o Acordo de Não Divulgação assinado para o teste do Nível 2.
- Representação inadequada da credencial de Nível 2 e do seu escopo.
- Falsificação do certificado de Nível 2.

- Alteração e venda ou distribuição dos materiais do curso e/ou exame oficial, incluindo, sem limitação, qualquer versão antiga ou atual do teste de Nível 2, Guia de Treinamento de Nível 2 ou Manual do Participante de Nível 2.
- Venda ou distribuição de qualquer forma de registros digitais não autorizados do Curso de Certificado de Nível 2.
- Compartilhar códigos de desconto, incluindo os de inscrição nos cursos.
- Vender vagas de bolsas, como as oferecidas para um anfitrião de seminários CrossFit.
- Uso ilegal do nome, slogan, arte, fotos ou conteúdo da CrossFit ou de conteúdo do CrossFit Journal ou do site.
- Qualquer comportamento que impacte negativamente o avanço, metodologia ou reputação da marca CrossFit, incluindo depreciação pública da marca ou de funcionários da CrossFit em qualquer mídia, incluindo todas as mídias sociais.

No caso da negligência de um titular do Certificado de Nível 2 de CrossFit em relação ao Acordo de Licenciamento de Treinador ou outra conduta não profissional, o Departamento de Treinamento notificará o indivíduo em relação a alteração no status da sua credencial. Caso o titular do certificado tenha alguma razão lógica ou prova de que a invalidação não seja justa, ele ou ela deve, então, enviar um apelo através do processo formal de apelo (seção 5.7) com o objetivo de retificar este status. Todos os apelos a respeito de suspensão ou revogação do status de Treinador de Nível 2 são avaliados pelo Comitê de Apelações e sua decisão é final.

7. PREPARANDO PARA O TESTE

7.1. RESUMO DO CURSO

O Curso de Certificado de CrossFit de Nível 2 é um curso de dois dias, formado por três segmentos:

- Palestras sobre a metodologia
- Práticas da metodologia
- Desenvolvimento do treinamento (coaching)

Os detalhes sobre esses componentes e a duração total de cada um deles estão disponíveis na seção 7.2 do [Manual do Participante L2](#). O curso tem duração de dois dias (9h às 17h30) com **um total de 13,5 horas de conteúdo** (em locais testados).

* Em locais não testados, o total de horas de conteúdo são os seguintes: •

- Palestras sobre a metodologia: 3,3 horas (22%)
- Práticas da metodologia: 3,2 horas (21%)
- Desenvolvimento do treinamento: 8,4 horas (57%)

7.2. PLANO DO TESTE DE NÍVEL 2

Tópico	Número de Perguntas	Percentual da Pontuação
Conhecimento da estrutura das aulas	3	7%
Correção	9	23%
Treinamento eficaz	3	7%
Gerenciamento do grupo	2	5%
Programação	7	18%
Adaptação	2	5%
Observação	10	25%
Ensino e Conhecimento	4	10%
TOTAL	40*	100%

* cinco itens não são pontuados. As categorias dos itens não pontuados não são divulgadas.

Cada uma das áreas de conhecimento tem peso diferente, conforme indicado no plano de teste acima. **Isso significa que os participantes não serão capazes de fazer uma média das pontuações nas áreas de conhecimento, em uma tentativa de chegar a uma pontuação específica.** A análise do assunto da área é fornecida apenas com o objetivo de se preparar para o próximo teste.

Em razão da segurança do teste, a CrossFit, seus instrutores e outros representantes não fornecerão informações sobre as perguntas que foram respondidas incorretamente. Se você está tendo dificuldades para ser aprovado no teste, pense em fazer o curso novamente ou estudar e trabalhar com alguém que tenha passado no teste.

8. FORMULÁRIOS

8.1. SOLICITAÇÕES DE ACOMODAÇÕES ADA

Os participantes que sejam beneficiados pela Americans Disabilities Act (ou o equivalente canadense/australiano) devem preencher o formulário de Solicitação de Acomodações para Teste Especial e solicitar que um profissional de saúde licenciado preencha a documentação sobre Necessidades Referentes à Incapacidade pelo formulário Fornecedor Qualificado para que a solicitação em relação a acomodações seja processada. Todos os documentos precisam ser enviados para testing@crossfit.com pelo menos com duas semanas de antecedência em relação à data inicial do curso. Os dois formulários estão disponíveis na seção 8.2 do [Manual do Participante L2](#). Solicitações razoáveis em relação a acomodações serão analisadas e aprovadas baseadas no potencial para aderir ao formato atual do teste e às políticas. Solicitações de formatos alternativos do teste que não atendem às exigências específicas dentro dos limites da plataforma digital de teste escolhida não podem ser suportadas ou aprovadas no momento.

