

## Claves para antes, durante y después de una competición de CrossFit



**Ana Galeote, fisioterapeuta deportiva especializada en CrossFit, nos da las claves para afrontar las preparaciones previas antes de participar en una competición de ésta disciplina. Además, nos aconseja qué hacer durante los Wods y cómo recuperarnos tras acabar las pruebas.**

Ana Galeote es fisioterapeuta deportiva especializada en CrossFit y fundadora de PhysioWods. Ésta experta nos explica que “una buena preparación específica para la competición de CrossFit es crucial para que el deportista pueda rendir en su máxima capacidad, tanto física como mental. La competición del Open de CrossFit tiene ciertas particularidades que no poseen otro tipo de competiciones y eso es lo que las hace mucho más difíciles de preparar”.

El Open es la primera de cuatro fases de competición, en la que personas de todo el mundo pueden competir, y que acaba en los CrossFit Games, la cuarta y última fase que busca determinar a la persona más en forma del planeta. Tiene la característica

diferencial de que se realiza en 3 semanas y no en un sólo fin de semana o 3-4 días. “Además, los Wod se publican con poca antelación y obliga a los atletas a estar físicamente preparados para todo: levantamiento de peso, gimnásticos, ejercicio aeróbico, etc. y mentalmente preparados para lo desconocido y lo inesperado”, incide.

En la previa a una competición podemos decir que los deberes ya están hechos, al menos a nivel físico. La mochila de capacidades físicas es aquella que se ha entrenado en los últimos años y eso no se puede cambiar. Por lo que la preparación previa, a nivel físico, ha de enfocarse principalmente en una buena recuperación de los días previos, con el objetivo de que nuestro cuerpo esté preparado para dar su máximo el día de la prueba.

El día de la competición es muy importante seguir un calentamiento acorde a las necesidades del Wod. Desde un calentamiento general para aumentar la temperatura corporal y subir pulsaciones, hasta un calentamiento específico, donde se realiza una activación muscular específica, se movilizan las articulaciones de manera activa y se prepara el patrón de movimiento del Wod del día, aclara la fisioterapeuta.

## **RECOMENDACIONES PREVIAS**

Galeote destaca que, “previo a una competición, no recomiendo estiramientos, ya que pueden ser contraproducentes en términos del rendimiento del atleta, puede disminuir la potencia y la fuerza máxima; y en relación al riesgo de lesión, ya que podría aumentar la amplitud de movimiento en los rangos articulares finales y poner en riesgo la integridad del tejido”.

“Lo que sí aconsejo es un trabajo de movilidad activa: ejercicios de movilidad en los que llevamos nuestras articulaciones a una amplitud máxima, pero siempre activamente y con control. Esto mejora la propiocepción, la coordinación y permite al atleta moverse mejor durante la competición”, prosigue.

## **DURANTE LA COMPETICIÓN**

Ana Galeote asegura que, puesto que el Open de CrossFit es una competición particular, no requiere de tal trabajo intra-competición. En el Open se publica un Wod cada semana. Estos Wods suelen tener una duración máxima de 20 minutos, y son veinte minutos sin parar. Una vez que lo completas, no tienes ninguna otra prueba hasta la semana siguiente en la que tiene lugar el segundo y el tercero.

Esto difiere de otras competiciones, en los que en un mismo día existen varias pruebas y los periodos de descanso entre las pruebas sí son significativos y hay que tenerlos en cuenta para optimizar el rendimiento del deportista.

Ana Galeote recomienda un trabajo de movilidad activa: “ejercicios de movilidad en los que llevamos nuestras articulaciones a una amplitud máxima, pero siempre activamente y con control. Esto mejora la propiocepción, la coordinación y permite al atleta moverse mejor durante la competición”.

## **DESPUÉS DE LAS PRUEBAS**

Una vez que el atleta ha realizado el Wod de la semana, lo más importante es centrarse en la recuperación, para que pueda rendir al máximo la semana siguiente.

La experta añade que, “inmediatamente después del Wod conviene hidratarse y movilizar los tejidos de una manera suave para aumentar el flujo sanguíneo y facilitar la vuelta a la calma. Es conveniente subirse a la bicicleta o al remo y pedalear a ritmo suave durante unos 10 – 15 minutos, con el fin de aclarar el lactato, bajar pulsaciones y relajar la musculatura”.

A continuación, “recomiendo hacer ejercicios de movilidad suave, donde podemos incluir estiramientos y respiraciones profundas para activar el sistema parasimpático, el encargado de la regeneración y reparación de los tejidos”.

Y, por último, “aconsejo el uso del foam roller: masajear nuestro cuerpo utilizando el rodillo de manera suave. Existen estudios que avalan que el masaje de liberación miofascial con foam roller post entrenamiento mejoran las sensaciones del atleta al día siguiente reduciendo la sensación subjetiva de agujetas. Además, podemos utilizarlo como otro momento más de vuelta a la calma, combinándolo con los estiramientos y el trabajo respiratorio, como punto final de la competición. Sin olvidar acompañarlo, por supuesto, de una buena comida”.

## **CONSEJOS FINALES**

Ana Galeote reflexiona: “El Open de CrossFit se aleja mucho de lo que solemos entender por una competición deportiva, por eso las recomendaciones son diferentes de acuerdo a los objetivos de cada atleta y a su nivel de forma física”.

Cualquier persona puede apuntarse al Open, hay varias categorías y no existe ninguna limitación para apuntarse por lo que podemos observar a personas de 70 años entrenando al lado de adolescentes de 16, atletas profesionales de 25, madres de 43 y principiantes de 30 que nunca antes habían competido. Además, la categoría CrossFit Adaptive que cada vez está creciendo más, incluye categorías con discapacidad visual, pérdida auditiva, discapacidad física de extremidades superiores o inferiores, con divisiones para la patología neurológica y diferenciando el atleta que compite de pie o en silla de ruedas, añade.

“Realmente, el Open de CrossFit busca ser inclusivo y demostrar que cualquier persona es capaz de buscar su mejor versión y sacar lo mejor de sí mismo en la competición”, afirma.

Para finalizar, Ana Galeote hace dos distinciones:

Si estamos hablando con una persona que no busca llegar a competir en los CrossFit Games, le recomiendo que se divierta, por encima de todo. Al final, lo que nos llevamos del Open es un momento compartido con los compañeros de entrenamiento y los entrenadores, aunque por supuesto le animaría a darlo todo, siempre somos capaces de mucho más de lo que pensamos. El Open es el momento de ponernos a prueba y demostrarnos a nosotros mismos lo que somos capaces de hacer. Debemos, por todos los medios, evitar compararnos con el de al lado o intentar seguir su ritmo. Cada persona es única y lo que importa es el camino individual de cada uno.

Para aquellos atletas, que sí estén buscando llegar a los CrossFit Games, es fundamental que planeen una estrategia adecuada con su entrenador, más allá de todas

las recomendaciones que hemos dicho anteriormente. Y si están pasando por una lesión o por un momento difícil a nivel físico, recomiendo que integren al fisioterapeuta dentro de la competición para que pueda asistir al atleta justo antes y después. Hay muchos deportistas que eligen repetir el Wod varias veces a lo largo de los 4 días de margen que tienen, para asegurarse de sacar la mejor marca posible. Si tienen a su fisioterapeuta al lado y puede colaborar en facilitar la recuperación y mejorar las sensaciones, muchísimo mejor.

Más información en [PhysioWods de Ana Galeote](#)

Noticia extraída de CMDSport.

Puedes leer la noticia en su web pulsando [aquí](#)

### **Sobre nosotros:**

Aktive es una herramienta muy completa que cubre las necesidades tanto de centros, técnicos deportivos o entrenadores personales como de sus usuarios.

Puedes conocer más sobre nuestra app personalizada y el proceso para adquirirla pulsando en el botón.

[Conoce más sobre sobre la app personalizada](#)

**Link to Original article:** <https://www.aktive.cloud/blog/claves-para-antes-durante-y-despues-de-una-competicion-de-crossfit?elem=315530>