

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Anatomia e Fisiologia per Atleti

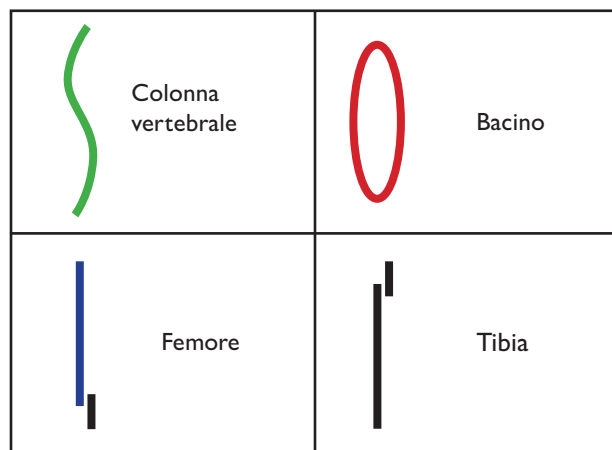
Greg Glassman

Un coaching efficace richiede una comunicazione efficiente. Questa comunicazione è notevolmente facilitata quando coach e atleta condividono una terminologia comune per i movimenti umani e le parti del corpo.

Abbiamo sviluppato una lezione estremamente semplice di anatomia e fisiologia che, crediamo, ha migliorato la nostra capacità di motivare accuratamente i comportamenti desiderati e ha aumentato la comprensione dei nostri atleti sia del movimento che della postura.

Fondamentalmente, chiediamo ai nostri atleti di imparare quattro parti del corpo, tre articolazioni (escludendo la colonna vertebrale) e due direzioni generali per il movimento delle articolazioni. Concludiamo la nostra lezione di anatomia e fisiologia con l'essenza della biomeccanica sportiva distillata in tre semplici regole.

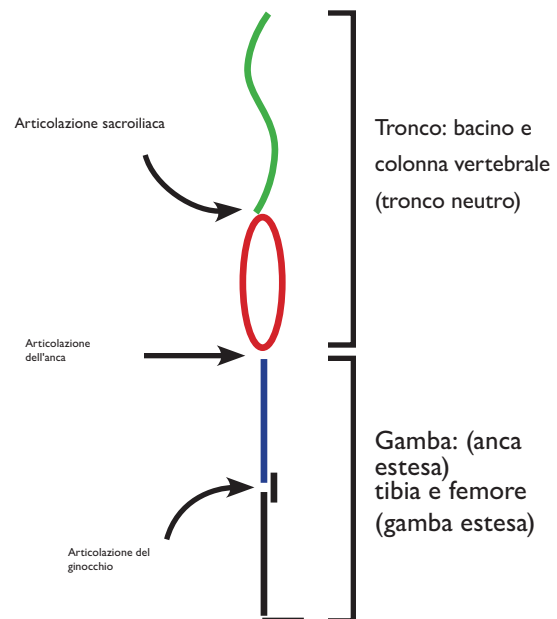
Utilizziamo un'iconografia semplice per rappresentare la colonna vertebrale, il bacino, il femore e la tibia. Mostriamo che la colonna vertebrale ha una normale forma a "S" e dove si trova nel corpo dell'atleta. Analogamente, dimostriamo il bacino, il femore e la tibia.



Successivamente dimostriamo il movimento di tre articolazioni. Prima, il ginocchio è l'articolazione che collega la tibia e il femore. Secondo, risalendo, c'è l'anca. L'anca è l'articolazione che collega il femore al bacino. Terzo, c'è l'articolazione sacroiliaca (articolazione SI), che collega il bacino alla colonna vertebrale. (Inoltre, sottolineiamo che la colonna vertebrale è in realtà composta da un insieme di articolazioni.)

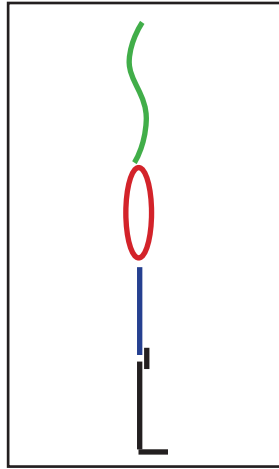
Spieghiamo che il femore e la tibia costituiscono "la gamba" e che il bacino e la colonna vertebrale costituiscono "il tronco."

Questo completa la nostra lezione di anatomia – ora passiamo alla fisiologia. Dimostriamo che "flessione" significa ridurre l'angolo di un'articolazione e che "estensione" significa aumentare l'angolo di un'articolazione.

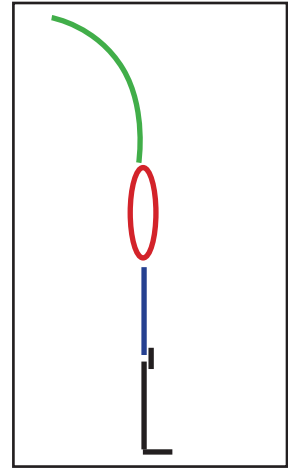
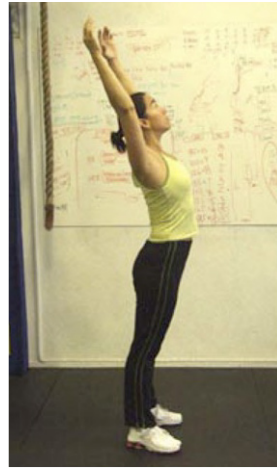


1 di 3

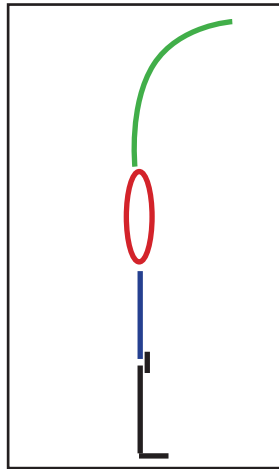
Anatomia e Fisiologia (continua...)



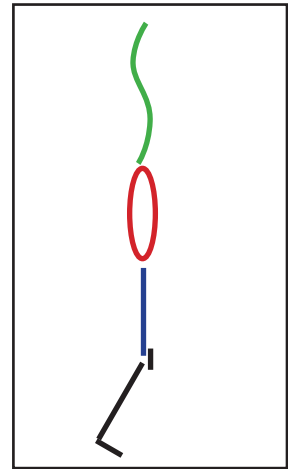
Tronco neutro, estensione dell'anca, estensione delle gambe



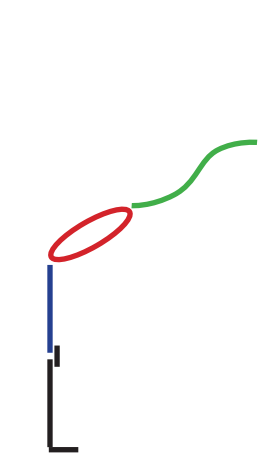
Estensione del tronco



Flessione del tronco



Flessione delle gambe



Flessione dell'anca

Anatomia e Fisiologia (continua...)

Prima di presentare la nostra sintesi dei concetti fondamentali della biomeccanica, testiamo i nostri studenti per verificare se tutti possono flettere ed estendere il ginocchio (o "gamba"), l'anca, la colonna vertebrale e l'articolazione sacroiliaca (o "tronco") a comando. Quando è chiaro che la differenza tra flessione ed estensione è compresa in ciascuna articolazione, indichiamo combinazioni di movimenti, ad esempio, "flette una gamba e il tronco, ma non l'anca".

Una volta chiariti i giunti, le parti e i movimenti, offriamo questi tre suggerimenti di biomeccanica:

- Il movimento funzionale generalmente unisce la colonna vertebrale al bacino. L'articolazione SI e la colonna vertebrale sono progettate per movimenti di piccola ampiezza in più direzioni. Cerca di mantenere il tronco saldo e stabile per correre, saltare, accovacciarsi, lanciare, pedalare, ecc. 3 di 3
- La dinamica di questi movimenti proviene dall'anca – principalmente l'estensione. Una potente estensione dell'anca è certamente necessaria e quasi sufficiente per una capacità atletica di élite.
- Non lasciare che il bacino inseguia il femore invece della colonna vertebrale. In passato abbiamo definito questo fenomeno come "funzione dell'anca muta" (CFJ numero 05, gennaio 2003). Lo chiamiamo anche "anca congelata" perché quando il bacino insegue il femore, l'angolo dell'anca rimane aperto e quindi incapace di estendersi.

Quattro parti, tre giunti, due movimenti e tre regole offrono ai nostri atleti e a noi un lessico semplice ma potente e una comprensione il cui effetto immediato è rendere i nostri atleti subito più "allenabili". Non potremmo chiedere di più.



Greg Glassman è il fondatore (insieme a Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e l'editore del CrossFit Journal.

