

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Funzionalità e Wall Ball

Greg Glassman

Attualmente si parla molto di “esercizio funzionale.” Una ricerca su Google ha restituito 950.000 risultati per “esercizio funzionale.” Anche una rapida occhiata ai siti Internet che trattano di “esercizio funzionale” sembra supportare l'idea che si tratti di esercizi svolti su/palloni svizzeri e bande elastiche.

I fisioterapisti definiscono l'esercizio funzionale come un'attività che coinvolge più piani e più articolazioni. Il leggendario seminario di Paul Chek ha la sua definizione (<http://www.paulchekseminars.com/articles.cfm?select=11>), ma molti esercizi definiti funzionali sembrano essere esercizi specializzati strettamente legati alla riabilitazione e alla fisioterapia.

Quando l'esercizio funzionale è promosso per l'allenamento atletico, sembra riguardare principalmente l'allenamento del “core” – molto lavoro con palloni svizzeri e per il tronco. Pur avendo certamente un certo valore, questa non è la funzionalità che CrossFit sta perseguendo e sosteniamo che i benefici dei movimenti funzionali, come li definiremo, superano i vantaggi ortopedici e neurologici generalmente citati dagli sostenitori della “funzionalità.”

Vediamo la maggior parte delle azioni umane come composte da un numero limitato di movimenti fondamentali e irriducibili. Questi movimenti fondamentali li chiamiamo funzionali. Includono, ma non sono limitati a, accovacciarsi, sollevare pesi da terra, pulire, affondi/correre/camminare, saltare, lanciare, arrampicarsi e spingere. Questo approccio atomista o riduzionista ci porta a chiederci per ogni esercizio “Quanto è universale il modello di reclutamento motorio?” Quando applichiamo questo criterio al ciclismo e alla panca, la risposta è “non molto.” Quando chiediamo lo stesso di corsa e push-press, la risposta è “molto.”



Il caso per una potente risposta neuroendocrina associata a molti degli esercizi che abbiamo definito funzionali sembra un argomento piuttosto semplice. È noto, ad esempio, che gli esercizi come pulire, sollevare e accovacciarsi provocano una risposta neuroendocrina straordinariamente ampia. Quando si esamina l'elenco dei fattori o degli esercizi associati a una significativa risposta neuroendocrina, essi soddisfano in gran parte o completamente i nostri requisiti di essere fondamentali, elementari o irriducibili e universali per lo sport e la vita.

È nostra forte e motivata convinzione che il resto dell'intera gamma di esercizi che definiamo funzionali

di 3

## Funzionalità & Wall Ball (continua...)

si dimostrerà alla fine responsabile di evocare una significativa risposta neuroendocrina. Cioè, sosteniamo che trazioni, dip, box jump, corsa e simili, usati nel modo in cui li utilizziamo, contribuiscono notevolmente alla forma fisica complessiva. Questa visione, sebbene nuova, se non rivoluzionaria, passa in secondo piano rispetto a un altro sospetto di CrossFit che è veramente rivoluzionario.

Abbiamo iniziato a credere che la specificità degli adattamenti dell'allenamento cardiorespiratorio alla modalità di esercizio sia una funzione della mancanza di funzionalità dell'esercizio. Questo suggerisce tre cose. Primo, una modalità di allenamento più funzionale offrirà un maggiore beneficio cardiorespiratorio rispetto a una modalità meno funzionale. Secondo, un regime di movimenti funzionali, sviluppato attraverso tutti e tre i percorsi metabolici, sviluppa la fitness cardiorespiratoria con maggiore applicazione a un

numero maggiore di attività, il che implica il terzo punto, che esistono diverse qualità di fitness cardiovascolare.

Attualmente vediamo che ciascun grande movimento funzionale porta con sé una capacità cardiorespiratoria che può essere sviluppata indipendentemente e in combinazione con altri movimenti funzionali per fornire una risposta cardiorespiratoria superiore. Basiamo questa visione su due osservazioni comuni nel nostro lavoro clinico.

Primo, runner, ciclisti, nuotatori o triatleti d'élite crollano quando sono esposti a semplici stressori di tipo CrossFit e il loro fallimento è chiaramente cardiorespiratorio. Secondo, i nostri atleti stanno ottenendo sempre migliori risultati in competizioni basate su abilità e attività per le quali hanno avuto poco o nessun allenamento.

Correre, premere, saltare, lanciare, accovacciarsi, sollevare, affondi, arrampicarsi e pulire in tutti e tre i percorsi metabolici in combinazioni variabili, ad alta intensità, e sarete a poche settimane da una buona a grande performance (dal punto di vista della forza e del condizionamento) per quasi qualsiasi sport o attività.

L'affermazione qui è che regimi come il nostro WOD sono alla fine una preparazione cardiorespiratoria migliore rispetto al ciclismo

o alla corsa per qualsiasi sport tranne il ciclismo o la corsa. Infatti, il vantaggio si estende a tutte le dieci adattazioni fisiche generali (resistenza cardiorespiratoria, resistenza, forza, potenza, velocità, flessibilità, agilità, precisione, equilibrio e coordinazione).

Il beneficio cardiorespiratorio dei movimenti funzionali ad alta intensità, nello stile del WOD di CrossFit, è

uno stimolo cardiovascolare migliore, più utile e più ampio rispetto a qualsiasi attività monostrutturale come il ciclismo, il nuoto o la corsa, anche in combinazione.

L'implicazione chiara alla luce della nostra visione dell'allenamento atletico e delle pratiche più convenzionali è che gli strumenti più efficaci disponibili per il condizionamento metabolico non sono generalmente impiegati. Fino a quando i regimi di allenamento non incorporeranno protocolli di allenamento tradizionali di resistenza (sollevamento pesi e ginnastica/calisthenics) per sostituire o integrare

---

**Attualmente vediamo che ciascun grande movimento funzionale porta con sé una capacità cardiorespiratoria che può essere sviluppata indipendentemente e in combinazione con altri movimenti funzionali per fornire una risposta cardiorespiratoria superiore.**

---

le modalità "cardio" tradizionali (bici, corsa, nuoto, ecc.), il condizionamento atletico rimane inferiore.

Come esempio di alta funzionalità e notevole trasferimento di benefici cardiorespiratori allo sport e alla performance umana in generale, offriamo il nostro esercizio "wall-ball". Questo esercizio è in gran parte una combinazione di squat frontale e push-press. La funzionalità di lanciare o sparare un oggetto dall'alto e alzarsi è speriamo ovvia.

Utilizziamo una palla medica Dynamax da 20 libbre e un bersaglio verticale piatto (originariamente il muro e da qui il nome) posizionato a circa 8-10 piedi dal suolo.

Il movimento inizia come uno squat frontale e prosegue con una spinta che manda la palla verso l'alto e in avanti verso il bersaglio da cui rimbalza indietro verso le braccia tese del lanciatore dove viene "assorbita" nuovamente nello squat. Nel suo insieme, il wall-ball è semplicemente un lancio.

Quando perfezionato, ogni lancio sembra identico a quello precedente, e il contatto e la partenza della palla sono delicati e fluidi. Se l'atleta si sforza di rendere l'esercizio più silenzioso,

## Funzionalità e Wall Ball (continua...)

i benefici per la tecnica e il respiro sono immensi.

L'esercizio può essere reso più difficile aumentando il peso della palla, allontanandosi dal bersaglio o alzando il bersaglio.

Inizia e vedi quanto a lungo riesci a mantenere questi obiettivi:

|             |           |
|-------------|-----------|
| 30 secondi: | 12 lanci  |
| 1 minuto:   | 25 lanci  |
| 1 ½ minuti: | 37 lanci  |
| 2 minuti:   | 50 lanci  |
| 2 ½ minuti: | 62 lanci  |
| 3 minuti:   | 75 lanci  |
| 3 ½ minuti: | 87 lanci  |
| 4 minuti:   | 100 lanci |
| 4 ½ minuti: | 112 lanci |
| 5 minuti:   | 125 lanci |
| 5 ½ minuti: | 137 lanci |
| 6 minuti:   | 150 lanci |

Se non riesci a mantenere il ritmo, riposa e riprova. Col tempo, dovresti arrivare a fare 150 lanci in 6 minuti o meno.

Il nostro miglior tempo per 150 lanci a un bersaglio di 10 piedi con una palla da 20 libbre appartiene a Mike Weaver con 4:52.

Se hai le risorse, potrebbe essere meglio padroneggiare l'esercizio (6 minuti/150 squat) con la palla da 4 libbre e poi passare a quella da 20 libbre. (Dynamax offre palle da 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18 e 20 libbre.)

Ecco i fondamenti della tecnica:

- Ogni ripetizione inizia con uno squat profondo, con i piedi ben saldi a terra
- Mantieni i gomiti bassi e vicini
- Tienila palla vicino al petto
- Non lasciare che la palla ostacoli la vista del bersaglio
- Lancia con un leggero rotolo e spinta
- Fai in modo che i movimenti di salita e discesa siano uguali
- Minimizza il rumore del respiro e del contatto con la palla
- Respira profondamente e cerca di sincronizzare il respiro con il ritmo dei lanci

L'esercizio di wall-ball combina due movimenti classici del sollevamento pesi a carichi leggeri e durata prolungata per creare uno strumento di condizionamento metabolico estremamente potente con un enorme potenziale per migliorare le prestazioni atletiche.

