

CrossFit

JOURNAL ARTICLES

Quanto sei in forma?

Greg Glassman

Da tempo desideriamo proporre una competizione di fitness coerente con il nostro modello di fitness (vedi CrossFit Journal di ottobre 2002, "Che cos'è il fitness?") e abbiamo trovato il compito pieno di ostacoli.

Presto ci siamo resi conto che la logistica di organizzare una competizione di fitness in loco come STREND era complessa e limitava il numero di partecipanti. Il test di fitness o competizione che proponiamo questo mese si svolge in una struttura e in un orario scelti dall'atleta.

Il nostro obiettivo iniziale era progettare una competizione che non solo riflettesse il concetto generale di fitness del CrossFit, ma che accogliesse anche uomini e donne, atleti grandi e piccoli, giovani e anziani, e persone di tutti i livelli di forma fisica. Inoltre, volevamo una competizione che motivasse e premiasse i miglioramenti fisici tra i nostri atleti più in forma. In particolare, abbiamo cercato di incoraggiare un miglioramento della forza assoluta, della forza relativa e delle basi della ginnastica di tutti i partecipanti al CrossFit. Purtroppo, questa ultima considerazione ha reso la progettazione difficile per molte persone che non sono già molto in forma e di sesso maschile. Ci siamo quindi ritrovati con una competizione dove la capacità stessa di completare il test suggerisce un livello di forma fisica piuttosto avanzato.

Esaminando le dieci adattamenti fisici generali all'esercizio (resistenza cardiorespiratoria, forza, resistenza, potenza, velocità, flessibilità, agilità, precisione, coordinazione ed equilibrio), abbiamo scoperto che i movimenti avanzati di ginnastica svedese e sollevamento pesi offrono un'ottima opportunità per sviluppare abilità neurologiche come agilità, precisione, coordinazione ed equilibrio. Abbiamo capito molto presto che qualsiasi test che spingesse i limiti dei movimenti di ginnastica avrebbe eliminato una grande parte

del pubblico che si allena e anche alcuni dei nostri atleti più devoti.

Alla fine, abbiamo deciso che era più importante migliorare queste abilità neurologiche e quindi incoraggiare un livello maggiore di fitness tra i nostri partecipanti piuttosto che proporre un test universalmente inclusivo. In fin dei conti, siamo un programma di fitness d'élite, e qualsiasi test di fitness d'élite conterrà elementi che non possono essere eseguiti da tutti. Abbiamo anche ritenuto che molti dei nostri migliori atleti, sebbene tra le persone più in forma al mondo, avessero bisogno di una motivazione extra per migliorare la loro forza assoluta, forza relativa e basi della ginnastica.

Anche se non ci scusiamo per offrire un test di fitness che si adatta meglio a persone già in buona forma fisica, abbiamo sviluppato diverse strategie attraverso le quali altri possono partecipare e, soprattutto, trarre vantaggio dalla pratica e dal lavoro in vista del completamento del test. Per ogni fase del nostro test, abbiamo proposto adattamenti per donne, giovani, anziani o chiunque altro non fosse ancora in grado di completare l'intera competizione.

La difficoltà di testare diverse capacità simultaneamente anziché separatamente è stata anche frustrante. Le origini di questa preoccupazione derivano, potreste aver indovinato, dalla nostra affermazione spesso ripetuta secondo cui il mix di requisiti riproduce più chiaramente le esigenze della natura.

Un aspetto del test degli atleti che resta delicato è bilanciare gli elementi favorevoli ad atleti più alti e più bassi. Arbitriamo quasi quotidianamente i dibattiti tra i nostri atleti più alti e più bassi. I più alti vogliono fare stacchi, panca e lanci. I più bassi vogliono correre, saltare e fare trazioni.

di 4

Quanto sei in forma? (continua...)

I nostri requisiti di progettazione includevano, ma non si limitavano a: risultati quantificabili; coerenza con il concetto di fitness CrossFit; aumentare il nostro impegno a migliorare la forza assoluta, la forza relativa e le basi della ginnastica; bilanciare le capacità intrinseche di atleti più piccoli e più grandi; enfatizzare gli esercizi essenziali e fondamentali per l'allenamento avanzato; combinare le esigenze di allenamento all'interno di ciascun test e, naturalmente, su tutta la competizione; un design che identificasse le debolezze di un atleta e potenzialmente fungesse da piano di allenamento per migliorare la condizione fisica complessiva; e infine, volevamo progettare una competizione che fosse "dura come l'inferno".

Il concorso che abbiamo ideato comprende cinque prove. Un test viene eseguito ogni cinque giorni nell'ordine indicato.

Abbiamo elencato in ogni descrizione del test un allenamento possibile che testerebbe e migliorerebbe di conseguenza le prestazioni di quel test. Durante la progettazione di ciascun test, ci siamo chiesti che tipo di forma fisica potrebbe svilupparsi trasformando i test in allenamenti ripetuti escludendo altri lavori e con l'unico scopo di migliorare i test. La risposta nel caso di questo prodotto finale è "fitness d'élite".

Test 1: Distensioni su panca 1 ripetizione seguita da una serie massima di trazioni

Prestazione: aumentare fino a una ripetizione massima e nei 30 secondi successivi all'esercizio, iniziare le trazioni. È consentita qualsiasi presa sulle trazioni purché l'ampiezza del movimento sia completa - dall'alto verso il basso.

Notazione: Moltiplica il carico della distensione su panca in libbre per il numero di trazioni eseguite.

Modifiche: Se necessario, utilizza un dispositivo di trazione assistita come un "Gravitron".

Caratteristica: Questo testa la forza e la resistenza assoluta e relativa della parte superiore del corpo.

Allenamento: Questo test può essere praticato come un allenamento di tre o cinque ripetizioni del test, riposando tra gli sforzi secondo necessità.

Test 2: Clean and Jerk 15 ripetizioni

Prestazione: Non c'è limite di tempo, ma il peso non può essere appoggiato a terra. Riposarsi al livello del rack, del sostegno o sopra la testa è accettabile. Al suolo, l'atleta deve toccare e ripartire. La tecnica non è altrimenti critica.

Notazione: Il punteggio è esattamente il carico sollevato.

Modifiche: Non sono necessarie modifiche per questo test.

Caratteristica: Questo movimento classico è tradizionalmente un eccellente test di forza complessiva, ma quando viene eseguito a 15 ripetizioni, diventa una sfida metabolica straordinaria, come dimostrato dalla frequenza cardiaca e respiratoria massima.

Allenamento: Questo test può essere praticato come un allenamento completando il test e poi ripetendolo a dodici e nove ripetizioni con lo stesso carico, riposandosi tra gli sforzi se necessario.

Prova 3: Tabata Squat seguito da 4 minuti di Muscle-up

- Prestazione:** Dopo l'ottavo intervallo di Tabata Squat, l'atleta ha dieci secondi di riposo in più e poi ha 4 minuti per completare quanti più muscle-up possibile. I muscle-up non devono essere consecutivi, quindi possono includere pause. Tutti gli squat devono andare da sotto il parallelo fino all'estensione completa di anca e gamba.
- Punteggio:** Il punteggio della prova è il risultato del Tabata Squat (il minor numero di squat in ciascuno degli otto intervalli di venti secondi di lavoro seguiti da 10 secondi di riposo) moltiplicato per il numero di muscle-up completati in quattro minuti. Tempo totale della prova: 8 minuti.
- Modifiche:** Per quanto riguarda il muscle-up, ci sono due possibilità di adattamento. Una è l'assistenza manuale: qualcuno spinge l'atleta verso l'alto. L'altra è sostituire il muscle-up con quattro minuti di trazioni e dips.
- Caratteristiche:** Il Tabata Squat è un classico del CrossFit che mette alla prova sia la funzione atletica dell'anca sia la capacità aerobica e anaerobica. Il muscle-up è probabilmente il miglior esercizio per la parte superiore del corpo. Questa combinazione suggerisce da sola la condizione fisica totale di un atleta.
- Esercizio:** Questa prova può essere praticata come allenamento completando la prova e poi ripetendola dopo un lungo riposo.

Prova 4: Deadlift 1 RM seguito da un massimo di piegamenti in verticale

- Prestazione:** Aumenta fino a un massimo di una ripetizione e, entro 30 secondi dal completamento del deadlift, inizia i piegamenti in verticale. I piegamenti in verticale devono portare le orecchie sotto le mani, quindi devono essere eseguiti su parallele, parallele o un'altra piattaforma elevata come sedie o libri. Usare il muro per l'equilibrio va bene.
- Punteggio:** Moltiplica il carico del deadlift in libbre per il numero di piegamenti in verticale completati.
- Modifiche:** Ci sono due opzioni per modificare questa prova. La prima è fornire assistenza manuale ai piegamenti in verticale. Di solito, si fa sollevando l'atleta per i polpacci o le caviglie. Alternativamente, dove anche la verticale è una sfida, l'esercizio sostitutivo è un pressa spalle.
- Caratteristiche:** Questo duo rappresenta una stima ragionevole della forza totale di un atleta, sia relativa sia assoluta, della parte superiore e inferiore del corpo.
- Esercizio:** Questa prova può essere praticata come un allenamento di tre a cinque ripetizioni della prova, riposando tra gli sforzi secondo necessità.

Qual è il tuo livello di forma fisica? (continua...)

Test 5: Corri 800 metri, Thrusters 75 lbs x 21 ripetizioni, Trazioni in "L" 21 ripetizioni	
Prestazione:	Il thruster deve iniziare con una posizione di squat completa a ogni ripetizione. Le trazioni in "L" devono essere eseguite con le gambe tese in avanti. Le trazioni in cui i talloni scendono sotto i glutei o le gambe sono troppo piegate non sono consentite. Non è necessario eseguire i thruster e le trazioni in "L" senza pausa. Qualsiasi tipo di presa è accettabile per le trazioni, ma l'ampiezza del movimento deve essere completa.
Notazione:	L'intero sforzo viene cronometrato dall'inizio della corsa fino all'ultima trazione. Il tempo è registrato in minuti e secondi.
Modifiche:	Se necessario, il carico dei thruster può essere ridotto e le trazioni in "L" possono essere assistite sollevando leggermente i talloni o permettendo una "L" rilassata. Per chi non riesce a fare una trazione, può essere utilizzato un dispositivo di assistenza.
Caratteristiche:	Questo test è un classico del CrossFit. L'abbinamento di un esercizio cardiovascolare (corsa) con un movimento di forza impegnativo (thruster: squat frontale/spinta spalle) e un esercizio a corpo libero molto intenso (trazione in "L"), il tutto cronometrato, è tipicamente CrossFit e indica direttamente la capacità globale di un atleta.
Allenamento:	Questo test può essere praticato come un esercizio eseguendolo e ripetendolo dopo una lunga pausa.

Valutazione dei Test

Questa tabella spiega un sistema di punteggi per ogni risultato del test. Il totale dei punti per i cinque test può variare da 20 a 100 punti. Una persona con 20 punti è un atleta relativamente buono. Chi ottiene 100 punti può vantarsi di essere tra i più in forma al mondo. Non scoraggiarti se il tuo punteggio sembra un fallimento: i numeri sono solo numeri.

TABELLA DEI PUNTEGGI

Punti	4 punti ciascuno	8 punti ciascuno	12 punti ciascuno	16 punti ciascuno	20 punti ciascuno
Test 1 Panca/Trazioni	6.000-8.124 es. 300x20 = 6.000	8.125-10.499 es. 325x25 = 8.125	10.500-13.124 es. 350x30 = 10.500	13.125-15.999 es. 375x35 = 13.125	16.000+ es. 400x40 = 16.000
Test 2 Slancio	115 - 135	135 - 159	160 - 189	190 - 224	225+
Test 3 Squat Tabata/Muscle-up	180 - 284 es. 18x10 = 180	285 - 399 es. 19x15 = 285	400 - 524 es. 20x20 = 400	525 - 659 es. 21x25 = 525	660+ es. 22x30 = 660
Test 4 Stacco da terra/Pompe in equilibrio	3.500-4.799 es. 350x10 = 3.500	4.800-6.749 es. 400x12 = 4.800	6.750-9.999 es. 450x15 = 6.750	10.000-14.999 es. 500x20 = 10.000	15.000+ es. 600x25 = 15.000
Test 5 Corsa/Thrusters/Trazioni in "L"	6:00 - 5:31	5:30 - 5:01	5:00 - 4:31	4:30 - 4:01	< 4:00

4 di 4