

il **CrossFit** GIORNALE ARTICOLI

Intervista: Coach Greg Glassman

CFJ: Cosa c'è che non va nell'allenamento fitness di oggi?

Coach Glassman: I media popolari, le palestre commerciali e il pubblico generale sono molto interessati alle prestazioni di resistenza. I triatleti e i vincitori del Tour de France sono considerati modelli di fitness. Bene, i triatleti e i loro simili che si concentrano sulle lunghe distanze sono specialisti nel mondo del fitness, e le forze del combattimento e della natura non favoriscono il modello di prestazione che abbracciano. Lo sport del ciclismo competitivo è pieno di persone straordinarie che fanno cose incredibili, ma non possono fare quello che facciamo noi. Non sono preparati per le sfide che i nostri atleti affrontano.

Il modello di bodybuilding che combina movimenti di isolamento con un condizionamento metabolico insignificante deve essere sostituito con un modello di forza e condizionamento che includa movimenti funzionali più complessi con un potente stimolo sistemico. Suona familiare? Sia gli anziani che i subacquei combattenti dei Marine degli Stati Uniti trarranno maggior beneficio da un programma costruito interamente su movimenti funzionali.

CFJ: Che ne dici del condizionamento aerobico?

Coach Glassman: So che stai scherzando con me - cercando di provocarmi. Guarda, perché un'escursione di 20 minuti sulla cyclette a una frequenza cardiaca di 165 bpm è considerata un buon lavoro cardiovascolare dal pubblico, mentre un allenamento misto che mantiene gli atleti tra 165 e 195 bpm per venti minuti suscita la domanda: 'E il condizionamento aerobico?' Per la cronaca, il condizionamento aerobico sviluppato da CrossFit non solo è di alto livello, ma, **più importante,**

è più utile rispetto al condizionamento aerobico che deriva da regimi composti interamente da elementi monostrutturali come ciclismo, corsa o canottaggio. Ora questo dovrebbe accendere qualche discussione!

Metti uno dei nostri ragazzi in una competizione di spalatura di ghiaia con un ciclista professionista e il nostro ragazzo batte il ciclista. Nessuno dei due si allena spalando ghiaia, quindi perché il ragazzo di CrossFit domina? Perché gli allenamenti di CrossFit modellano meglio le attività funzionali ad alta richiesta. Pensateci - un circuito di wall ball, affondi e stacchi da terra ad alta intensità cardiaca si adatta meglio a una gamma più ampia di attività rispetto al ciclismo a qualsiasi frequenza cardiaca.

CFJ: Quante volte qualcuno dovrebbe fare il Workout of the Day (WOD)?

Coach Glassman: Sì, effettivamente riceviamo questa domanda ogni tanto. Quando emerge sappiamo per certo che o non hanno provato gli allenamenti o li hanno provati a un ritmo rilassato. Fatto correttamente, hanno un impatto devastante; sono progettati in questo modo. Nessuno ne esce in piedi, figuriamoci cercando un altro subito dopo.

Quello che il WOD permette è l'apprendimento e la pratica degli sport. Combinare lo sport e il WOD richiede un'attenta modulazione dell'intensità del WOD, altrimenti il sovrallenamento è una certezza.

CFJ: Qual è il tuo messaggio per gli istruttori delle forze dell'ordine e delle operazioni speciali militari?

Coach Glassman: Assicuratevi che i requisiti della missione non superino lo stimolo dell'allenamento. Se

di 2

Intervista: Coach Greg Glassman (continua...)

se stai seguendo un programma in cui uomini e donne corrono lunedì, mercoledì e venerdì e si allenano con i pesi per la parte superiore del corpo martedì e giovedì, come spesso si vede, il tuo prodotto non è ottimamente preparato.

L'arresto e il controllo non sono aerobici come il Tour de France; sono anaerobici come i combattimenti in gabbia.

CFJ: Qual è il modo migliore per iniziare con CrossFit?

Coach Glassman: Se non hai familiarità con gli elementi delle routine CrossFit (squat, stacco, clean, pull-up, push-up, box jump, ecc.) allora acquisire familiarità deve essere il primo passo.

Se non conosci o non sei molto sicuro degli elementi, allora quasi qualsiasi programma con il focus singolare di apprendere la meccanica di base dei movimenti è una prescrizione perfetta per il primo mese o due.

Per chi è nuovo al metodo CrossFit sarà necessario stabilire coerenza con l'Allenamento del Giorno prima di aumentare l'intensità degli allenamenti. Gli allenamenti superano la capacità degli uomini più in forma del mondo. Fai attenzione.

CFJ: Che dire dell'alimentazione?

Coach Glassman: Carne e verdura, noci e semi, un po' di frutta, pochi amidi, niente zucchero. Fine del discorso.

CFJ: Quali sono i tuoi esercizi preferiti?

Coach Glassman: Clean, push-up (a 180 gradi – dal push-up in verticale al dip), squat, salti, corsa, stacchi, canottaggio, ciclismo, pull-up, muscle-up, press, press in verticale, wall ball, oscillazioni con manubri e kettlebell, affondi, snatch, arrampicata su corda (e altre arrampicate non tecniche), sit-up (e varianti ginniche sul tema del sit-up).

CFJ: Hai un programma per...?

Coach Glassman: Questa è un'altra domanda che vedo quotidianamente. Ci vengono chiesti allenamenti per baseball, karate, nuoto, danza, boxe, ma ricevono tutti la stessa cosa – CrossFit.

Gli atleti, i vigili del fuoco, i soldati e i poliziotti con cui lavoriamo hanno beneficiato maggiormente da una maggiore pratica nelle loro discipline e da una migliore forma fisica generale.

Progettiamo e forniamo una forma fisica generale ampia. La necessità di specificità nello sport è quasi perfettamente soddisfatta all'interno dell'allenamento e della pratica dello sport stesso. C'è una forte e errata convinzione che ogni sport richieda una prescrizione di forza e condizionamento separata e distinta. L'idea è assurda.

CFJ: Perché il CrossFit Journal?

Coach Glassman: Perché non c'è nulla nei media popolari che sia utile sia per l'atleta professionista che per l'appassionato di fitness dedicato? Questo è il vuoto che stiamo cercando di colmare.

L'idea dietro il CrossFit Journal è semplicemente quella di supportare e ampliare la comunità CrossFit offrendo informazioni che, come i nostri allenamenti, sono potenti e brevi. Il resto è una distrazione.

CFJ: Perché ginnastica, sollevamento pesi e sprint?

Coach Glassman: I ginnasti non hanno pari nella flessione del tronco e dell'anca, nella forza della parte superiore del corpo in più angoli articolari, agilità, precisione, equilibrio, coordinazione. Il loro dominio è il controllo del corpo.

I sollevatori di pesi sono maestri di potenza, velocità e forza dell'anca e delle gambe. L'estensione potente dell'anca è l'elemento più critico della performance umana e nessuno ha la capacità dei sollevatori di pesi.

I velocisti hanno un enorme potenziale fisico grazie alla loro competenza metabolica nei percorsi anaerobici e aerobici e per la velocità, potenza e condizionamento totale che lo sprint richiede.

Combinare allenamenti da ciascun dominio ci offre un totale maggiore della somma delle parti – un ibrido meraviglioso.

