



"ti metto nei guai"

# THE **CrossFit**® Journal

© 2003 Tutti i diritti riservati

## FORMAZIONE POLIZIA

**"La differenza tra il combattimento e lo sport è che nel combattimento si seppellisce chi arriva secondo." -Navy SEAL non identificato nel programma "U.S. Navy SEALs II" su Discovery Channel, 1999**

### Introduzione

L'impegno di CrossFit nel migliorare le prestazioni sportive, pur essendo entusiasmante e gratificante, a volte sembra troppo simile ad aiutare gli adulti a giocare a giochi per bambini. D'altra parte, il nostro lavoro con anziani e bambini piccoli, sebbene molto appagante, manca dell'emozione che circonda le prestazioni umane d'élite.

Il nostro recente lavoro e l'accettazione nelle comunità delle forze dell'ordine, delle operazioni tattiche e delle operazioni speciali militari sono stati estremamente gratificanti e molto emozionanti.

Sempre più spesso, i nostri lettori provengono dai ranghi dei combattenti professionisti. Sono giunti a CrossFit consapevoli del fatto che, in media, le sfide di fitness che dovranno affrontare non saranno meglio risolte da un fitness specializzato e strettamente focalizzato. Questo è il dominio esclusivo dell'atleta sportivo.

Incredibilmente, le esigenze di fitness dei combattenti professionisti, polizia e militari, non hanno ricevuto la stessa analisi di qualità, impegno o anche finanziamento che viene generalmente riservato allo sport.

Le inadeguatezze risultanti nella formazione sia della polizia sia militare sono tecniche e finanziarie. Ma nel caso della programmazione dell'allenamento fisico delle forze dell'ordine, gli ostacoli a una migliore formazione sono più profondi a causa di una diffusa incomprensione delle esigenze fisiologiche del lavoro di polizia e delle implicazioni che ciò comporta per il finanziamento della formazione della polizia.

Diamo un'occhiata.

### La prospettiva di CrossFit

È convinzione di CrossFit che poliziotti e soldati siano atleti professionisti. Infatti, sosteniamo che la preparazione fisica richiesta per il combattimento militare - e per estensione per le forze dell'ordine - corrisponde e spesso supera quella richiesta agli atleti olimpici. In questa luce, troviamo inquietante che poche forze di polizia offrano istruzioni formali di fitness dopo la laurea all'accademia.

Sosteniamo inoltre che un attento esame delle esigenze fisiche del lavoro di polizia e del successo del modello di allenamento di CrossFit suggerisca un rimedio a una formazione inadeguata anche laddove gli ostacoli siano considerati principalmente finanziari o amministrativi.

### Combattimento vs. Sport

Per facilitare la discussione e economizzare sulle parole ci riferiamo alle richieste fisiche collettive del lavoro di polizia, compresi i tatticismi difensivi e l'arresto e controllo, come "combattimento."

Le richieste di fitness del moderno concorrente MMA/NHB (Mixed Martial Arts/No Holds Barred) sono straordinarie, ma immaginate per un momento di cambiare le regole della competizione come segue:

La data e l'ora del combattimento devono rimanere segrete. Il combattimento inizia quando compare l'avversario.

Il numero di avversari è sconosciuto - uno, due, tre... dieci?

5. Non ci sarà alcun arbitro.  
Il combattimento potrebbe includere o meno armi.
6. Non ci sono round, limiti di tempo, ecc.  
Non si può fornire alcuna informazione sulle dimensioni, abilità o background dell'avversario.
7. Ci sono innocenti presenti che non devono essere feriti.
8. Il tuo avversario potrebbe avere l'intenzione di ucciderti letteralmente.



Ora chiediamo, le richieste fisiche per questo 'sport' sono state ridotte o aumentate? Solo i più incoscienti non riconoscerebbero subito che sia le richieste fisiche sia le poste in gioco sono aumentate in modo terrificante, non ridotte. Questa è la natura del combattimento rispetto allo sport. Alla fine, vediamo le arti marziali come sottoinsiemi più mansueti del combattimento.

Il fatto che il confronto del combattente sia certo mentre quello del poliziotto sia solo probabile, crea solo l'illusione di una richiesta minore – un'illusione nata da un comfort simile a quello delle zebre al pascolo: 'probabilmente non sarò io.' Un poliziotto così rassicurato mette inutilmente in pericolo se stesso, i suoi colleghi e, tragicamente, il pubblico.

Il fatto che i requisiti del combattimento siano segnati da circostanze ampiamente imprevedibili e che il combattimento non sia un gioco o uno sport ha contribuito al disinteresse della comunità scientifica dell'esercizio fisico nei confronti delle esigenze di allenamento del personale di polizia e militare. Un noto fisiologo dell'esercizio, in riferimento al nostro allenamento, ha recentemente espresso nella sua newsletter che 'molti di noi potrebbero facilmente elaborare' un programma per i Marines, implicando chiaramente che le esigenze di programmazione dei combattenti siano più facili da progettare rispetto a quelle dei concorrenti sportivi. Se le medaglie olimpiche fossero assegnate per 'arresto e controllo', la comunità degli allenatori e gli scienziati dell'esercizio si affrettarebbero a dare una mano.

## Esigenze del Combattimento

Quali sono le richieste fisiche del combattimento?

Delle dieci abilità fisiche generali (vedi CFJ, ottobre 2002, 'Cos'è la Fitness') - resistenza cardiorespiratoria, resistenza, forza, flessibilità, potenza, velocità, coordinazione, agilità, equilibrio e precisione - si può facilmente vedere che il successo nel combattimento, cioè la sopravvivenza, potrebbe dipendere da uno qualsiasi di questi dieci componenti.

Le richieste fisiche delle tattiche difensive e dell'arresto e controllo richiedono un adattamento generale ampio. Questo non è il dominio dello specialista. La sopravvivenza sarà concessa in media a coloro che hanno sviluppato la capacità fisica più generalizzata. Essi saranno, per necessità, forti, veloci, reattivi, precisi e flessibili. Questo ampio adattamento è ben sviluppato, per design, all'interno dell'arena CrossFit.

Derek Ray del Florida Police Corps ha sviluppato, implementato e testato (da agenzia indipendente) i protocolli CrossFit e può fornire ampie prove dei successi del CrossFit in battaglia, per le strade e in competizione/test.

Essenziale per la nostra comprensione e i successi nell'addestramento della polizia è comprendere che il lavoro di polizia è in gran parte anaerobico, non aerobico. Sebbene poco compreso, questo è comunque un fatto.

L'abbinamento del dominio temporale del compito o dello sport all'allenamento è il primo passo per una forza e condizionamento efficaci e legittimi. Guardando al lavoro di polizia, chiediti, dove ci sarebbe un'applicazione di uno sforzo massimo di venti minuti? È probabile che un ufficiale lotti con un sospetto per venti minuti? Un ufficiale è tanto probabile di essere colpito da un fulmine quanto di essere coinvolto in una lotta di venti minuti. Le statistiche dell'FBI mostrano chiaramente che semplicemente non accade. Potrebbe un ufficiale inseguire a piedi per venti minuti? La risposta è 'forse', ma anche questo resta improbabile e in ogni caso una opzione praticabile in questo

lo scenario chiaramente include il lasciare scappare il cattivo, il che significa che la situazione è meno probabile che sia letale per l'agente rispetto a incontri più brevi, più intensi e più minacciosi. Sono proprio questi incontri brevi, che durano da pochi secondi a pochi minuti, dove un agente effettuerà la maggior parte degli arresti e dove, purtroppo, le vite degli agenti di polizia possono essere perse.

Quando gli uomini e le donne incaricati di addestrare gli agenti di polizia accetteranno la realtà inevitabile che il lavoro di polizia è in gran parte anaerobico, la forma fisica della polizia a livello nazionale comincerà a migliorare drasticamente.

Per dare un'idea, il basket, la lotta, il pugilato e il football sono ciascuno così prevalentemente anaerobici che la NSCA (National Strength and Conditioning Association), nel suo importante *Essentials of Strength and Conditioning*, raccomanda che quasi il 90% del tempo di allenamento in ciascuno di questi sport dovrebbe essere dedicato a percorsi anaerobici. Diversamente, si ridurrebbe la forza, la velocità e la potenza di questi atleti, assicurando la sconfitta (vedi CFJ, ottobre 2002, "What is Fitness?"). Il lavoro di polizia è sostanzialmente più anaerobico di ciascuno di questi sport che abbiamo proposto come esempio.

Il combattimento offre sfide casuali, che sono in gran parte anaerobiche, completamente funzionali e distribuite generosamente tra gli arti inferiori, il tronco/nucleo e gli arti superiori. Qualsiasi programma che non corrisponda e non si alleni per queste esigenze è tristemente carente.

### Modelli Fallaci

È tipico dell'addestramento nelle accademie di polizia mescolare l'allenamento con i pesi in stile bodybuilding con sforzi di corsa prolungati, con l'intenzione di migliorare sia la resistenza che la forza. Anche se funziona, funziona solo nel senso che qualsiasi esercizio è meglio di niente. In gran parte questi sforzi sono controproducenti poiché i guadagni marginali di forza ottenuti attraverso i movimenti di bodybuilding vengono persi con la corsa a distanza.

Una tipica accademia cliente, prima del nostro arrivo, lavorava in palestra con movimenti di isolamento per la parte superiore del corpo in un programma di split convenzionale di bodybuilding il martedì e il giovedì e faceva correre i cadetti il lunedì, mercoledì e venerdì. Anche se ottenevano risultati, operavano a meno della metà del loro potenziale.

Il modello che avevano abbracciato era difettoso su molti fronti:

1. Il programma era troppo prevedibile. Il combattimento presenta sfide imprevedibili e premia coloro che sono preparati fisicamente e psicologicamente a gestire l'imprevedibilità.
2. Mancava di movimenti che suscitano una grande risposta neuroendocrina, che sono gli strumenti più potenti conosciuti per aumentare la forza.
3. Distinguere tra forza e resistenza in un modo che la natura non considera.
4. Mancava di movimenti funzionali che rafforzano i modelli di reclutamento comuni e preparano in modo efficiente/efficace per qualsiasi contingenza fisica.
5. Si allenava a intensità al di sotto della soglia per l'adattamento massimo. Cioè, il programma era completamente aerobico!!

Abbiamo ricercato i programmi di allenamento fisico (PT) in dozzine di accademie di polizia e quasi tutti condividono la maggior parte di questi difetti.



## Il Successo della Florida

Derek Ray al Florida Police Corps di Jacksonville, Florida, è stato il primo a implementare ufficialmente il modello CrossFit in un'accademia. Il programma della Florida, a differenza delle pratiche comuni:

1. Integra allenamenti ognuno con qualità e richieste uniche.
2. Si basa interamente su movimenti che stimolano una potente risposta neuroendocrina.
3. Combina elementi tradizionali di allenamento di forza e di "cardio" come richiesto per il combattimento.
4. Utilizza esclusivamente movimenti funzionali.
5. Si allena a intensità che ottimizzano l'adattamento, cioè quasi interamente anaerobico.
6. Riduce quasi della metà il tempo di allenamento.

Il risultato finale del programma di Mr. Ray è un miglioramento dell'80% nei punteggi dei test fisici dei cadetti. Questi test, tra l'altro, sono stati eseguiti da agenzie esterne e indipendenti - quasi il doppio del risultato in metà del tempo.

Incidentalmente, e cosa importante, il programma di Derek ha catturato talmente l'interesse dei partecipanti che molti dei suoi cadetti ritornano all'accademia per l'allenamento fisico dopo la laurea, portando con sé anche ufficiali veterani dalla strada.

L'efficienza, l'efficacia e la popolarità del programma della Florida suggeriscono un possibile modello per un programma di allenamento fisico interno e in servizio nelle stazioni di polizia a livello nazionale.

## Una Modesta Proposta

Il principale ostacolo all'implementazione di modelli di allenamento fisico in servizio è il budget. I modelli tradizionali richiedono un'ora al giorno, cinque giorni alla settimana, il che si traduce in un aumento del budget del 12,5%. Le questioni di bilancio, economia e politica rendono



sarebbero più efficaci. Questo comporta un'ora di allenamento alla settimana o un aumento del budget del 2,5% per garantire la stessa forza lavoro in strada.

questo tipo di programma insostenibile.

Tecnologie come CrossFit suggeriscono che tre allenamenti di venti minuti alla settimana

Il punto deve essere chiaro: la rapidità non ha avuto alcun ruolo nella nostra scelta di allenamenti abbreviati. La nostra unica considerazione progettuale è massimizzare la capacità fisica - la rapidità è solo un beneficio collaterale. È un errore di comprensione della risposta fisiologica che ha favorito gli allenamenti tradizionali prolungati.

I nostri allenamenti durano in media venti minuti e lavoriamo con un gruppo solo tre giorni alla settimana da diversi anni. Il protocollo si è dimostrato efficace.

1. Vorremmo vedere i dipartimenti di polizia a livello nazionale implementare un programma interno
2. supportato da una semplice applicazione web con un database che supporti gli ufficiali con:
3. Un protocollo/tecnologia di fitness comprovata.
4. Assegnazione di ogni allenamento.
5. Rappresentazioni grafiche e testuali dettagliate dei movimenti fondamentali.
6. Un'interfaccia attraente che restituisce dati in grafici a dispersione, a torta e a barre di facile lettura.

7. Un sistema che individua e descrive le 'falle' nella capacità fisica di un ufficiale.
8. Una biblioteca di materiali su fitness, nutrizione e salute, selezionata e suddivisa in dosi settimanali gestibili.
9. Un forum dove i partecipanti possono creare una comunità per condividere successi, domande e preoccupazioni.
10. Motivazione per una maggiore partecipazione nel tempo libero degli ufficiali, aggiungendo due o tre giorni di allenamento a settimana, ottimizzando così la loro forma fisica.,
11. Un metodo per memorizzare, recuperare e organizzare dati personali come frequenza cardiaca a riposo, livelli di colesterolo, pressione sanguigna, massa grassa, circonferenze, ecc.

Le persone che conoscono il nostro sito web, [www.crossfit.com](http://www.crossfit.com), e il programma sanno che questo è chiaramente fattibile. Il nostro lavoro con i programmi di formazione della polizia a livello nazionale ci convince anche che l'implementazione potrebbe essere effettuata in modo economico e graduale, in modo che i benefici del programma possano essere utilizzati per giustificare un maggiore impegno e partecipazione.

### Benefici secondari

I programmi di fitness sul posto di lavoro hanno una storia documentata di riduzione misurabile dei costi sanitari, riduzione dell'assenteismo, aumento della produttività, riduzione dell'uso dei benefici sanitari, riduzione degli infortuni sul lavoro/disabilità, e aumento del morale e della lealtà.

Ogni studio sui programmi di fitness sul posto di lavoro ha mostrato risultati positivi e dei trenta analizzati per i risultati economici, 29 si sono dimostrati convenienti. Qualunque beneficio venga conferito ai lavoratori in fabbrica, agli esecutivi assicurativi e agli impiegati, sembra ragionevole aspettarsi che il potenziale beneficio per gli ufficiali di polizia sia ancora maggiore, date le straordinarie richieste e rischi della loro professione. Coors ha misurato un risparmio di ben \$6.15 per ogni dollaro investito nel loro programma. I programmi presso Coors, Bank of America, Kennecott e Equitable Life hanno avuto un ritorno medio sull'investimento di \$5.86 per ogni dollaro investito.

È interessante notare che la nostra esperienza con i programmi di fitness sul posto di lavoro suggerisce che la maggior parte di essi, sebbene efficaci, sono lontani dall'essere all'avanguardia nei loro modelli di allenamento, fitness in generale e nutrizione specificamente. Dovrebbe essere facile generare un ritorno sull'investimento che eguagli o superi i benefici riscontrati nell'industria.

