

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## CrossFit PT

Greg Glassman



Un vantaggio evidente dell'adozione del CrossFit PT è il miglioramento della condizione fisica, un miglioramento drammatico, ma ciò che è veramente unico del nostro programma è il modo in cui è stata dimostrata questa crescita. Il CrossFit PT è stato confrontato con altri programmi di allenamento fisico valutando le prestazioni dei suoi seguaci rispetto agli standard di prova del programma sostituito. All'inizio, questo potrebbe non sembrare significativo, ma testare atleti addestrati in modo tradizionale contro le esigenze tipiche del CrossFit produce più abbandoni nel giorno dell'esame rispetto a prestazioni sopra la media.

Un esempio impressionante e importante di ciò è la corsa. La programmazione di CrossFit prevede rare corse a lunga distanza e frequenti sprint di 400 metri. Ripetutamente, CrossFit ha prodotto tempi di corsa a lunga distanza migliori in confronti diretti con programmi dove correre lunghe distanze è una pratica abituale. Tempi di corsa migliori con meno di un terzo del volume è stata la tendenza.

La crescente popolarità di CrossFit tra i militari e le forze dell'ordine ha portato a un'adozione sufficiente del nostro programma a livello istituzionale e di gruppo, permettendo di trarre importanti lezioni sulle differenze tra l'allenamento fisico militare tradizionale e il CrossFit PT. Alcune differenze erano del tutto attese, altre meno, ma non per questo meno significative.

La programmazione costantemente variata costruita su esercizi funzionali eseguiti ad alta intensità è la chiave del vantaggio fisiologico di CrossFit. La nostra sintesi di carico, ampiezza di movimento, esercizio, potenza, lavoro, linea d'azione, flessibilità, velocità e tutti gli aspetti metabolici pertinenti in un unico valore, generalmente il tempo, ha conferito anche altri benefici meno attesi.

## CrossFit PT (continua...)

Con CrossFit PT ogni allenamento fornisce dati preziosi. Raccogliamo misurazioni di prestazioni relative e assolute in ogni sessione. La misurazione è fondamentale e nessun programma di PT che conosciamo offre tante opportunità per le metriche quanto CrossFit. Le informazioni che si possono ottenere dalle prestazioni individuali, di un team o di un'azienda sono incredibili, inestimabili e generalmente non disponibili con il PT tradizionale.

La semplificazione di ogni allenamento a un solo valore trasforma il PT in uno sport. Le misure relative e assolute si traducono facilmente in 'punti', e 'gli uomini combattono per i punti'. Il colonnello Jeff Cooper ha osservato in 'Principi di Difesa Personale' che, 'la paura di fallire nello sport è spesso maggiore della paura della morte.' Osserviamo regolarmente guerrieri che si sforzano più per una 'vittoria' o 'posizione' di quanto qualsiasi allenatore considererebbe sensato o prudente. I nostri tabelloni ispirano ogni gruppo di concorrenti a chiedersi, 'Cosa stiamo facendo oggi?' 'Chi ha fatto cosa?' e poi internamente, 'Cosa devo fare per riuscirci?'

I nostri laureati dell'accademia di polizia chiedono di tornare per il PT dopo la laurea e i soldati richiedono il PT nei fine settimana. CrossFit è divertente, quel tipo di divertimento che può sollevare il morale e salvare vite - il Capitano dell'Esercito Michael Perry ha sottolineato tra i benefici dei primi 5 mesi di CrossFit dei suoi uomini che, 'prima e più importante, amicizie per tutta la vita forgiate attraverso sfide fisiche e mentali estreme. Raramente passa un giorno senza risate e agonia, che deve essere la ricetta per una forte compagnia.'

Un risultato sorprendente del posizionamento deliberato e pubblico delle prestazioni in ogni allenamento è stata la motivazione e l'accelerazione del miglioramento di coloro meno capaci fisicamente per temperamento, allenamento o limitazioni naturali. Il posizionamento apparentemente ha fatto di più per quelli con prestazioni inferiori che per quelli con prestazioni superiori.

La nostra dipendenza da movimenti funzionali, inclusi molti che si presumono troppo complessi o tecnici per l'applicazione di massa, ha riportato l'abilità al PT. Negli ultimi 60 anni, il PT tradizionale è stato privato di quasi tutti gli elementi di abilità che allenano per la coordinazione, la precisione, l'agilità e l'equilibrio. I costi qui sono enormi e si estendono a perdite in velocità e potenza, producendo un atleta generalmente meno capace di affrontare le variazioni e gli imprevisti di avversari, movimenti e terreno.

Gli elementi di abilità inclusi nel CrossFit PT aumentano il senso di sport che tanto motiva le persone. CrossFit PT si sente come uno sport; il PT tradizionale anche a intensità più basse si sente

come una punizione.

Il nostro utilizzo di movimenti funzionali ha anche ridotto le lesioni croniche da uso eccessivo che affliggono i partecipanti ai programmi tradizionali di PT. Le lesioni alla schiena e alle ginocchia, le fratture da stress e altri disturbi da 'giorni di malattia' sono state significativamente ridotte con l'implementazione di CrossFit.

Infine, l'intensità dei nostri allenamenti è stata progettata con l'unico obiettivo di massimizzare l'adattamento. Un beneficio secondario cruciale è stata una riduzione drammatica del tempo di allenamento PT, migliorando notevolmente i risultati.

Dove è stato testato, CrossFit PT ha dimostrato di essere un miglioramento significativo rispetto al PT tradizionale in questi aspetti:

- Efficacia
- Tempo richiesto
- Sicurezza
- Divertimento
- Motivazione
- Prove/metriche
- Richieste psicologiche
- Impegno sul campo di battaglia/strada

Per conferme da parte di professionisti militari e delle forze dell'ordine su QUALSIASI di queste affermazioni, scrivetece a [info@crossfit.com](mailto:info@crossfit.com) e vi metteremo in contatto con le persone che contano davvero.



Greg Glassman è il fondatore (insieme a Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È stato un ginnasta competitivo ed è un allenatore di fitness e condizionamento fisico sin dai primi anni '80.