

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Cosa si può dire sul recupero?

Punto di vista dell'allenatore

Greg Glassman



Alla certificazione/seminario di CrossFit a Golden Colorado questo autunno, un evento comunemente noto come il “Primo Summit di CrossFit”, diversi relatori hanno discusso l'importanza del riposo e del recupero nell'allenamento atletico e hanno menzionato tendenze e studi attuali di valore su questo tema.

I più ispirati dalla conversazione sono stati Dan John, Tyler Hass e Robb Wolf. Il mio rispetto e ammirazione per Dan, Tyler e Robb, insieme alla mia ammessa ignoranza e atteggiamento negativo verso le “tecniche moderne di recupero”, hanno reso interessante la proposta di Tyler di dedicare un numero del CFJ al recupero, specialmente se Dan e Robb fossero stati persuasi a collaborare.

di 3

Per essere chiari, il mio atteggiamento critico verso qualsiasi corpus stabilito di informazioni sul recupero deriva da varie peculiarità del mio temperamento intellettuale e dalla natura della mia pratica clinica. Nella mia esperienza professionale, i protocolli di allenamento di successo si rivelano nel tempo attraverso le prestazioni superiori dei loro seguaci. Ripetutamente, nel corso della mia carriera, le prestazioni eccezionali sono state facilmente identificate e attribuite ai dettagli del regime di allenamento dell'atleta. Un processo naturale di domande e

risposte estraggono strategie più potenti rapidamente: "Da dove viene questo tipo; impara così in fretta?" "È un ginnasta." "Perché questi ragazzi sono molto più forti degli altri?" "Hanno fatto sollevamento pesi per anni." Come è diventata così magra così in fretta? "Riducendo l'assunzione di carboidrati ad alto indice glicemico." Osservando, imparando, chiedendo e sperimentando, siamo stati in grado di costruire un programma di successo i cui metodi sono stati interamente raccolti da atleti d'élite. Un giorno voglio chiedere, "Chi sono quegli atleti incredibili?" a cui si risponderà, "i nuovi maestri del riposo."

Aspetto che un gruppo, o anche un solo atleta d'élite, presenti i frutti del suo allenamento in tecniche di recupero superiore. Se e quando un atleta supererà Greg Amundson o Josh Everett e si distinguerà notevolmente per il suo amore per le birre fredde, massaggi, bagni di ghiaccio o la compagnia di belle donne, andremo a sperimentare, analizzare e valutare queste preferenze con noi stessi e poi con altri atleti. Sto ancora aspettando. Personalmente spero che coccole e tecniche di recupero avanzate facciano una differenza sostanziale. Non sarebbe fantastico?

I rapporti, questo mese, non mi danno motivo di ottimismo. Il controllo dello stress, massaggi, sonno, idroterapia a contrasto, idratazione, ricreazione, stretching e trattamento chiropratico sono in cima alla lista delle tecniche di recupero promettenti. Anche se nessuna di queste ci è estranea, o addirittura nuova nell'allenamento sportivo, non abbiamo prove

che facciano differenze misurabili nell'accelerare lo sviluppo delle prestazioni d'élite. Posso apprezzare il potenziale che queste modalità offrono per il comfort, ma non vedo l'aumento nelle prestazioni.

Nonostante questa visione critica delle tecnologie di recupero, devo aggiungere che la nostra prescrizione nutrizionale potrebbe apportare valore attraverso un recupero accelerato. Sappiamo, tramite osservazione regolare, che la maggior parte dei dietisti di moda (a basso contenuto di grassi/alto contenuto di carboidrati/basso contenuto di proteine, principalmente) non hanno alcuna possibilità.

di sopravvivere al nostro protocollo indipendentemente dal riposo o dall'aumento progressivo. Abbiamo inoltre notato che l'aderenza rigorosa al nostro protocollo nutrizionale, almeno inizialmente, pesando e misurando gli alimenti per stabilire precisione e accuratezza nella dieta, conferisce un vantaggio che un'adesione meno diligente non può eguagliare. Il sospetto è che la nostra strategia nutrizionale acceleri il recupero, permettendo uno o due allenamenti super produttivi aggiuntivi ogni settimana. Nel tempo, questo crea un vantaggio atletico distintivo.

"Gran parte della conversazione sulle tecniche di recupero si concentra sull'evitare o ridurre il 'sovrallenamento'. A mio avviso, il sovrallenamento è indicato da una regressione nelle prestazioni e non include sintomi mitigati o alleviati solo con sonno aggiuntivo, liquidi, massaggi o coccole"

Va notato che, pur riconoscendo che la privazione del sonno, la disidratazione e la rigidità sono dannose per le prestazioni, non ho visto prove che sonno, acqua o flessibilità oltre i livelli "normali" aiutino le prestazioni. Giocare a basket con le manette limiterà il tuo gioco, ma non suggerirò che rimuovere le manette sia la chiave per migliorare le prestazioni nel basket per tutti i giocatori.

Se raggruppiamo le modalità di recupero come 'coccole', ciò che la mia pratica clinica suggerisce è che gli atleti coccolati generalmente rendono meno del 50° percentile. Quelli più inclini, ad esempio, allo yoga, meditazione e trattamento chiropratico non sono i nostri atleti più eccezionali. Non credo che lo yoga, la meditazione e il trattamento chiropratico siano dannosi per le prestazioni; penso che il desiderio di coccolarsi e il desiderio di comfort siano, tuttavia, correlati con poca motivazione e successo. Perché coloro che sono più inclini a preoccuparsi e a chiedere del 'sovrallenamento' hanno tante probabilità di stabilire un nuovo record nel Decathlon Olimpico quante di sovrallenarsi davvero?

Cosa si può dire sul recupero? (continua...)

Gran parte delle discussioni sulle tecniche di recupero si concentrano sull'evitare o ridurre il "sovrallenamento". A mio parere, il sovrallenamento si manifesta con una riduzione delle prestazioni e non comprende sintomi che si alleviano con più sonno, liquidi, massaggi o coccole. Il sovrallenamento non è mancanza di sonno, dolore muscolare o affaticamento sistemico o muscoloscheletrico dovuto a un volume eccessivo di allenamento. È un esaurimento neuroendocrino associato a un lavoro eccessivo e intenso; più riposo non aiuterà necessariamente, ma ridurrà l'intensità.

Sebbene le tecniche di recupero insufficienti possano limitare l'adattamento all'allenamento, chiaramente, palesemente e con certezza, sono nulla in confronto alle limitazioni intrinseche del non allenarsi abbastanza duramente. Una differenza evidente tra l'approccio CrossFit e altri protocolli di forza e condizionamento atletico è che lavoriamo più duramente, cioè con maggiore intensità. Potrebbe esserci la tentazione di pensare che un programma che prevede allenamenti di circa 30 minuti offra più riposo rispetto a quelli che durano diverse ore, ma il problema degli allenamenti di tre ore non è che lasciano due ore e mezza in meno per il recupero, bensì che non sono abbastanza intensi per ottimizzare l'adattamento.

La mia affermazione che il sottoallenamento sia un problema molto più grande del sovrallenamento implica che credo che il sovrallenamento sia raro o impossibile? No, assolutamente no, ma credo che il fattore più grande nel sovrallenamento non sia la mancanza di recupero, ma una preparazione inadeguata per livelli di intensità più elevati. Questo è più evidente con il nostro Workout of the Day (WOD).

Abbiamo consigliato in "Iniziare" e ripetutamente altrove che il WOD è progettato per superare le capacità degli atleti più in forma del mondo e che iniziare CrossFit lanciandosi al 100% nel WOD porterà a un fallimento devastante. Abbiamo raccomandato che chiunque tenti CrossFit passi prima un mese "facendo i movimenti" prima di lanciarsi con intensità totale – "stabilisci la coerenza prima dell'intensità". Innumerevoli persone dalle comunità sportive e delle operazioni speciali, a lungo considerate invulnerabili, sono state bruciate sul rogo dell'ego e dell'intensità. Più o meglio riposo non avrebbe potuto aiutare.

Inoltre, sebbene scomodo, controproducente e generalmente spiacevole, il sovrallenamento non è il mostro temuto da evitare a tutti i costi come spesso viene rappresentato. Il sovrallenamento è simile a un raffreddore e mai

così grave come l'influenza. Mostrami un atleta che non si è mai sovrallenato e ti mostrerò qualcuno lontano dal suo potenziale. È davvero molto, molto facile assicurarsi di non sovrallenarsi mai, ma lo sviluppo ottimale si verifica ai margini del sovrallenamento. Esatto, se sei lontano dall'essere sovrallenato, sei lontano da una performance massima.

Tutto ciò che non è esercizio è recupero, ma per me i benefici del tempo libero non derivano dal migliorare le prestazioni atletiche ma dall'arricchire la vita. L'esercizio, la forma fisica, lo sport e persino la salute sono importanti solo nella misura in cui servono a uno scopo più ampio: la vita. L'esercizio e la forma fisica ci rendono più vivi, ma leggere, giocare, studiare e amare ci rendono anche più vivi e ci arricchiscono enormemente, completamente indipendenti dal nostro benessere fisico. Raccomando pienamente di concentrare le 23 ore e mezza quotidiane di non esercizio per arricchire la tua anima. Tuttavia, se trovi un percorso verso la grandezza atletica che richieda lussi, alcol, massaggi e magari una bella donna, inviaci i dettagli e ci occuperemo di riposare. Nel frattempo, continueremo a impegnarci per più lavoro, fatto più velocemente, e a proseguire con il business della vita nel nostro tempo libero.



Greg Glassman è il fondatore (insieme a Lauren Glassman) di CrossFit, Inc. e CrossFit Santa Cruz ed è l'editore della Rivista CrossFit.