

# the **CrossFit**<sup>®</sup>

---

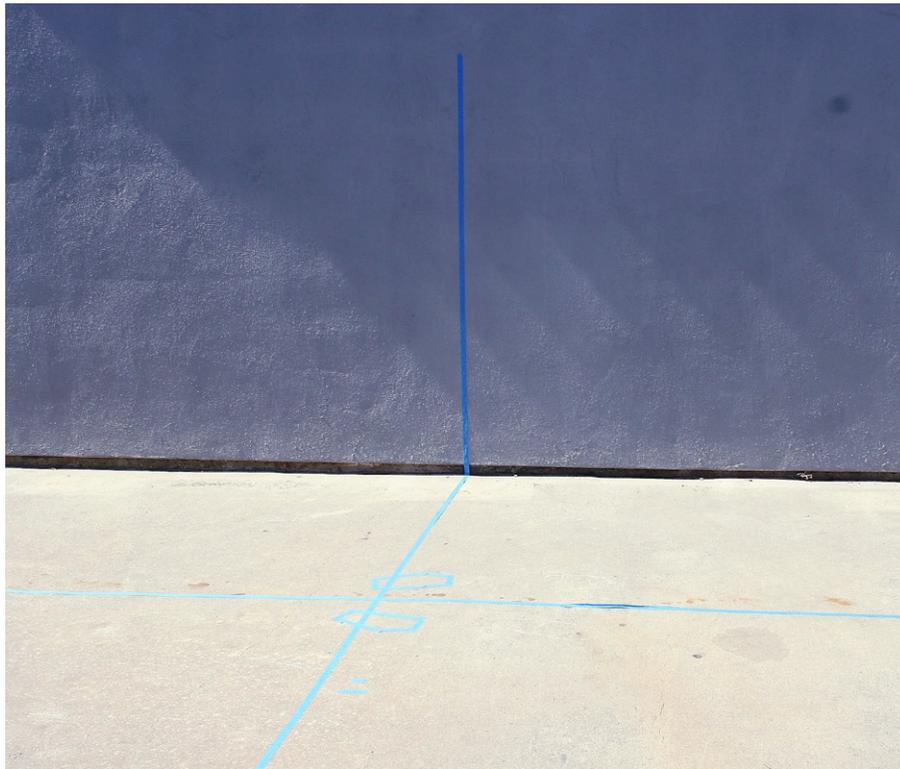
JOURNAL ARTICLES

---

## Allenamento Digitale

Greg Glassman & Mike Burgener

---



La comunità CrossFit è composta da migliaia di membri distribuiti in diversi paesi, tra cui alcuni dei più esperti allenatori e atleti nel settore dello sport e del fitness. Sebbene siamo forti, impegnati e talentuosi, la nostra comunità è in gran parte connessa attraverso Internet e geograficamente dispersa. Questo significa che, per molti, le opportunità di ricevere feedback dai nostri allenatori sono limitate a testi ed eventi di allenamento, entrambi con limiti evidenti.

Recentemente ci siamo accorti che, sebbene gestiamo decine di miliardi di bit di dati mensilmente su CrossFit.com, raramente qualcuno offre foto o video dei loro sforzi di allenamento per una valutazione. Questo mese abbiamo testato e dimostrato l'allenamento attraverso contributi digitali e offriamo un incentivo ai nostri amici per fotografare o registrare i loro sforzi, pubblicarli nel forum di CrossFit e lasciare che gli esperti forniscano commenti.

---

1 di 6

---

## Allenamento digitale (continua...)

Per testare e dimostrare il nostro concetto di allenamento digitale, Tony Budding e Nicole Carroll hanno fotografato digitalmente il loro Clean and Jerk e hanno inviato le foto all'allenatore Mike Burgener per la valutazione. Condividiamo qui i risultati dei commenti di Mike, e più tardi questa settimana pubblicheremo queste immagini nel nostro forum in una sezione riservata all'allenamento digitale. Sarà facile: scatta foto del tuo sforzo, caricale online e preparati a ricevere il buono, il cattivo e il brutto.

Anche se non è strettamente necessario, abbiamo messo una linea di nastro adesivo su una parete che arrivava al pavimento e usciva perpendicolarmente dalla parete per definire il piano frontale che divide l'atleta in parte anteriore e posteriore. Perpendicolarmente a quella linea, abbiamo messo un altro pezzo di nastro per definire il piano sagittale che divide l'atleta in metà destra e sinistra. Posizionando l'atleta direttamente sopra l'incrocio formato dall'intersezione di queste linee, abbiamo delineato la posizione iniziale dei piedi. Queste linee aiutano a dare prospettiva alla fotografia. Le riprese sono state effettuate da una posizione tre passi avanti rispetto al piano frontale, secondo la richiesta dell'allenatore Burgener.

Sembra che abbia funzionato, ma solo il tempo lo dirà. Sii tu il giudice. Pubblica le tue foto e dicci se i commenti fanno la differenza nelle tue prestazioni. Non è questo generalmente il nostro standard di valutazione in CrossFit?



2 di 6









Greg Glassman è il fondatore di CrossFit, Inc. e Crossfit Santa Cruz ed è l'editore del CrossFit Journal. È un ex ginnasta competitivo ed è stato un allenatore di fitness e allenatore di condizionamento dall'inizio degli anni '80.

Mike Burgener, noto anche come "Coach B" o semplicemente "Burg," è il proprietario di Mike's Gym (un affiliato di CrossFit e Centro di Allenamento Regionale USAW), un allenatore internazionale senior di USAW, ex allenatore del team mondiale giovanile (1996-2004) e della squadra mondiale senior (2005), e allenatore di forza e condizionamento presso la Rancho Buena Vista High School a Vista, California. Insegna i seminari di certificazione di sollevamento olimpico di due giorni di CrossFit.