

# Fondamenti, Virtuosismo e Maestria

Una Lettera Aperta ai Trainer di CrossFit

CrossFit Journal Agosto 2005

Greg Glassman

Nella ginnastica, completare una routine senza errori non ti darà un punteggio perfetto, il 10.0—solo un 9.7. Per ottenere gli ultimi tre decimi di punto, devi dimostrare "rischio, originalità e virtuosismo" oltre a non commettere errori nell'esecuzione della routine.

Il rischio è semplicemente eseguire un movimento che è probabile che venga mancato o sbagliato; l'originalità è un movimento o una combinazione di movimenti unici per l'atleta—una mossa o sequenza mai vista prima. Comprensibilmente, i ginnasti principianti amano dimostrare rischio e originalità, poiché entrambi sono drammatici, divertenti e ispirano meraviglia—soprattutto tra gli atleti stessi, sebbene il pubblico sia meno propenso a notare quando uno dei due viene dimostrato.

Il virtuosismo, però, è tutt'altra cosa. Nella ginnastica, il virtuosismo è definito come "eseguire l'ordinario in modo straordinario". A differenza del rischio e dell'originalità, il virtuosismo è sfuggente, estremamente sfuggente. Tuttavia, è facilmente riconosciuto dal pubblico oltre che dall'allenatore e dall'atleta. Ma più importante ancora, più al punto, il virtuosismo è più di un requisito per quell'ultimo decimo di punto; è sempre il marchio della vera maestria (e del genio e della bellezza).

C'è una forte tendenza tra i principianti che sviluppano qualsiasi abilità o arte, che sia imparare a suonare il violino, scrivere poesie o competere nella ginnastica, a passare rapidamente oltre i fondamentali e andare verso movimenti, abilità o tecniche più elaborate e sofisticate. Questa compulsione è la maledizione del principiante—la fretta di originalità e rischio.

La maledizione del principiante si manifesta come eccessivo ornamento, creatività sciocca, fondamentali deboli e, in definitiva, una marcata mancanza di virtuosismo e maestria ritardata. Se hai mai avuto l'opportunità di essere insegnato dai migliori in qualsiasi campo, sei probabilmente rimasto sorpreso da quanto sia semplice, fondamentale e basilare l'insegnamento. La maledizione del principiante affligge sia l'apprendista che l'insegnante. L'allenamento fisico non è diverso.

Ciò che inevitabilmente condannerà un programma di allenamento fisico e diluirà l'efficacia di un allenatore è la mancanza di impegno nei confronti dei fondamentali. Lo vediamo sempre più spesso sia nella programmazione che nella supervisione dell'esecuzione. Raramente ora vediamo prescritti i brevi, intensi couplet o triplet che esemplificano la programmazione CrossFit. Raramente gli allenatori approfondiscono veramente i dettagli dei movimenti fondamentali.

Capisco come possa succedere. È naturale voler insegnare movimenti avanzati e spettacolari alle persone. La voglia di allontanarsi velocemente dalle basi per passare a movimenti avanzati nasce dal desiderio naturale di intrattenere il cliente e impressionarlo con le proprie abilità e conoscenze. Ma non sbagliarti: è un errore da principianti. Insegnare un sollevamento complesso senza prima un sollevamento sopra la testa, insegnare un sollevamento sopra la testa senza prima un accovacciamento a corpo libero, è un errore colossale. Questa fretta di avanzare aumenta il rischio di infortuni, ritarda il progresso e riduce il ritorno degli sforzi del cliente. In breve, rallenta il suo percorso di fitness.

Se insisti sulle basi, davvero insisti su di esse, i tuoi clienti riconosceranno immediatamente che sei un allenatore esperto. Non si annoieranno; saranno stupiti. Lo prometto. Riconosceranno presto la potenza dei fondamentali. Avanzano anche in ogni modo misurabile, superando coloro che non hanno avuto la fortuna di avere un insegnante così radicato e dedicato alle basi.

L'allenamento migliorerà, i clienti avanzeranno più velocemente e apparirai più esperto e professionale, guadagnando maggiore rispetto, se ti dedicherai semplicemente alle basi.

C'è abbastanza tempo in una sessione di un'ora per riscaldarsi, praticare un movimento o abilità di base o perseguire un nuovo record personale o massimo sollevamento, discutere e valutare gli sforzi degli atleti, e poi svolgere un piccolo circuito utilizzando queste abilità o semplicemente giocare. Il gioco è importante. Capovolgere pneumatici, basket, gare a staffetta, acchiapparello, Hooverball e simili sono essenziali per una buona programmazione, ma sono come condimenti—come sale, pepe e origano. Non sono i piatti principali.

I trainer di CrossFit hanno gli strumenti per essere i migliori allenatori al mondo. Ci credo davvero. Ma abbastanza buono non lo è mai, e vogliamo quell'ultimo decimo di punto, l'intero 10.0. Vogliamo la virtuosità!!