



E.M. Burton



E.M. Burton

# THE CrossFit JOURNAL

## IL PROGRAMMA DI PREPARAZIONE SAT DI CROSSFIT

*Il fondatore e CEO di CrossFit Greg Glassman descrive un programma pilota che combina l'allenamento CrossFit con l'educazione—una combinazione perfetta con la missione di CrossFit di cambiare vite.*

Greg Glassman raccontato da  
Mike Warkentin

CrossFit opera da tempo nel miglioramento delle capacità atletiche.

Abbiamo una risposta fisiologica alla domanda sulla forma fisica, ed è il movimento funzionale costantemente variato eseguito ad alta intensità. Ma in sostanza ciò che facciamo è migliorare le persone, ed è questo l'aspetto più importante.

Curiosamente, "migliore" è un termine vago, ma sta a te decidere e misurare cosa significhi per te.

Se venissi nella mia palestra il primo giorno,

Ti direi di andare in un angolo e scrivere cinque cose che ti renderebbero una persona migliore. Dimentica CrossFit. Scrivi semplicemente cinque cose che desideri fossero vere di te. Fai in modo che siano soggettive o oggettive, qualcosa che puoi misurare o meno, e poi metti via la lista. Vorrei che ti allenassi con noi tre o cinque volte a settimana per sei mesi, e poi rivederemmo quella lista per vedere se siamo più vicini o più lontani dall'obiettivo.

Se il miglioramento riguarda il successo accademico, l'entrata nelle scuole giuste e ottenere il lavoro giusto—e questa è davvero una definizione di "migliore" per molti—penso che nelle nostre palestre possiamo migliorare la funzione cognitiva secondo quasi tutti gli standard o misure accettate. Possiamo farlo con i bambini, e

cominceremo migliorando i punteggi SAT. Possiamo rendere i ragazzi più intelligenti e migliorare i loro processi di pensiero, logica, vocabolari. Daremo loro strumenti migliori per elaborare e comprendere. Il programma di preparazione SAT di CrossFit farà tutto questo.

Per lunghi periodi, ho guidato clienti nell'allenamento e anche alcuni dei loro figli con ottimi risultati. Ho anche imparato presto che i componenti emotivi e caratteriali che portavano a un effetto significativo nell'allenamento—successo negli atleti, successo nell'allenamento—si riflettevano perfettamente anche nel successo accademico. È stato dopo aver avuto successo con la ginnastica, ad esempio, che ho trovato successo con la matematica. Non il contrario.

Il dualismo mente-corpo è un mito. Non voglio allenarmi come se ci fosse una netta divisione tra ciò che accade sopra le clavicole e il resto del corpo. La funzione cerebrale fa parte del corpo. Ho sempre pensato che il nostro allenamento fosse una metafora per una miriade di lezioni di vita e modelli di successo. È ora di unire tutto questo con il progetto di preparazione SAT.

CrossFit ha un certo numero di palestre che stanno attualmente sperimentando il concetto di preparazione SAT con tra i tre e i 25 ragazzi circa, e stiamo già vedendo alcuni dati. È proprio come ci si aspetterebbe.



E.M. Burton

Ogni tutor SAT sa che puoi migliorare i punteggi SAT. Indovina un po'? Ci stiamo riuscendo. Resta da vedere se questo diventerà qualcosa che l'affiliato può integrare nella sua cultura, e nella cultura del box, e non vedo come si possa fallire.

L'affiliato ha ora una meravigliosa opportunità. Che cosa fantastica poter dire a un genitore, "Mi prenderò cura della forma fisica e mentale di tuo figlio. Chiedimi come." Questo è un segno da mettere sul muro.

Una volta la cosa più importante che potevo fare era aprire la porta al mattino e stare lì con qualcuno per insegnargli come fare uno squat. Ora siamo in una posizione per servire quegli affiliati che aprono la porta ogni mattina, e non hanno bisogno di me che stia lì a dare consigli sugli squat. Ma se potessi tornare in quella piccola palestra CrossFit originale a Santa Cruz e aprire la porta, ti dico subito cosa farei dopo: prenderei quelle sedie che usavamo per i seminari e organizzerei lezioni di preparazione SAT. Insegnerei matematica a chi ha paura della matematica, e farei ev-

erything I could to improve the cognitive processes of my friends. And we'd have fun with it, too.

Ho queste palestre che sono vuote almeno per una buona parte della notte e del weekend. Le lavagne bianche sono già lì, e abbiamo bisogno di 20 sedie di plastica impilabili da 5 \$. E ho bisogno di un istruttore, qualcuno che alzi la mano e dica: "Sono un insegnante." E improvvisamente tutti noi siamo in un posto completamente diverso.

In Kenya, stiamo costruendo scuole e portando acqua fresca, e non credo che sfugga a nessuno che alla fine ci saranno palestre in ognuna di queste scuole. Da quella parte del mondo, abbiamo scuole che diventeranno palestre, e dall'altra parte del mondo abbiamo palestre che diventeranno scuole. Conosci il vecchio adagio di insegnare a qualcuno a pescare piuttosto che nutrirlo? Questo è chiaramente un caso di insegnare a qualcuno come pescare. Non credo ci sia nessun membro della nostra comunità più meritevole di un aiuto di questi studenti atleti.

E li aiuteremo.

### Fitness Sopra il Collo di Hilary Achauer

"Odio la matematica. Sono pessima in essa." Kelsey, una ragazza alta di 16 anni delle scuole superiori di Murietta, in California, aveva deciso di non amare la matematica.

Quando la sua amica Morgan le ha parlato di un programma di 12 settimane che combinava istruzione CrossFit con corsi di preparazione SAT, Kelsey ha pensato che non avesse nulla da perdere. Aveva bisogno di aiuto per la parte matematica del SAT, e il corso era gratuito. La mamma di Morgan si allenava al CrossFit by Overload, il box che offriva la classe. A parte essere una cheerleader, Kelsey non aveva un background particolarmente atletico, ma Morgan le disse che si sarebbe divertita. È così che Kelsey, Morgan e altre cinque ragazze delle superiori si sono ritrovate alla classe delle 18:00 del CrossFit by Overload, affrontando nervosamente un magazzino pieno di bilancieri, anelli, barre per trazioni e altri attrezzi sconosciuti. "Quando hanno iniziato, non volevano sentirsi a disagio," disse Paula Gravatt, una delle proprietarie di CrossFit by Overload e responsabile del programma.

"All'inizio, tutto quello che volevano fare erano sit-up," disse Dustin Marshman, che insegnava sia CrossFit che la parte SAT del programma. "Non avevano esperienza con il bilanciere e nessuno di loro riusciva a fare nemmeno una trazione."

È importante essere forti fisicamente, ma è altrettanto importante ciò che il Coach Glassman ama chiamare "fitness sopra il collo".

Il programma di preparazione SAT, ideato dal fondatore e CEO di CrossFit Greg Glassman, combinava corsi SAT con CrossFit. Il programma consisteva in tre giorni di allenamento CrossFit e due giorni di tutoraggio SAT, con compiti di CrossFit Endurance nel weekend. Le lezioni



Michael Doyle



Michael Doyle



Michael Doyle



E.M. Burton

erano gratuiti per gli studenti e la loro partecipazione era completamente volontaria. Quindi cosa c'entra CrossFit con i punteggi SAT? In che modo i deadlift e le flessioni avrebbero aiutato Kelsey a migliorare in matematica?

La risposta è complicata e risale a uno degli obiettivi di Glassman per CrossFit. È importante essere fisicamente forti, ma altrettanto importante è ciò che Glassman ama chiamare "fitness sopra il collo."

#### Fitness e il Cervello

CrossFit non è il primo a esplorare la connessione tra esercizio e

il cervello. Altri lo hanno già fatto, e la connessione sembra essere reale. Nel loro libro del 2008 *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, John J. Ratey ed Eric Hagerman riportano su una scuola a Naperville, Ill., dove un programma di educazione fisica rivoluzionario ha portato gli studenti di Naperville a classificarsi primi al mondo in scienze nel test di standard internazionali chiamato Trends in International Math and Science Study (TIMSS). Superando Singapore, Corea, Taiwan, Hong Kong e Giappone. Gli autori scrivono di un test FitnessGram del 2001 che ha rilevato che i ragazzi in forma ottenevano il doppio dei punti nei test accademici rispetto ai loro coetanei non in forma. E una scuola che ha aumentato l'educazione fisica da una lezione a settimana a 45 minuti al giorno ha visto gli incidenti violenti diminuire da 228 a 95 in un anno.

i loro coetanei non in forma. E una scuola che ha aumentato l'educazione fisica da una lezione a settimana a 45 minuti al giorno ha visto gli incidenti violenti diminuire da 228 a 95 in un anno.

Il coach Glassman crede che CrossFit non solo migliori la forma fisica, ma anche crei persone migliori.

Glassman crede che il CrossFit non solo migliori la forma fisica, ma anche crei persone migliori, che siano in forma, intelligenti e agiscano con leadership e integrità. CrossFit non è solo un programma di fitness, ma uno stile di vita, e il suo obiettivo è migliorare la vita delle persone in vari modi. Glassman ha scelto di concentrarsi su un programma SAT perché un buon punteggio SAT può fare la differenza tra ottenere una borsa di studio e affrontare anni di debiti studenteschi. Può fare la differenza tra una posizione lavorativa soddisfacente e ben pagata o un lavoro a salario minimo senza prospettive.

Come hanno scritto Ratey e Hagerman in *Spark*, "L'esercizio fornisce uno stimolo senza pari, creando un ambiente in cui il cervello è pronto, disposto e capace." Gli amministratori a Naperville sono stati così impressionati dall'effetto dell'esercizio sugli studi che "i consulenti scolastici hanno iniziato a suggerire che tutti gli studenti programmino i loro argomenti più difficili subito dopo la palestra, per sfruttare gli effetti benefici dell'esercizio."

#### Tricked into Teaching

Come Marshman si è ritrovato in un box CrossFit davanti a sette ragazze di 15 anni è un'altra storia. Questo padre di due figli, ingegnere civile ed ex Navy SEAL, gestisce anche una scuola di sicurezza OSHA ed è un istruttore presso CrossFit by Overload. Quando gli è stato chiesto come sia finito a insegnare il corso SAT, ha riso e ha detto: "Paula mi ha ingannato!" Una sera, dopo una lezione di CrossFit, Marshman ha visto un genitore lottare per aiutare suo figlio con i compiti di matematica delle medie. Marshman è intervenuto per aiutare, qualcuno ha scattato una foto, e prima che se ne accorgesse, aveva sei giorni per preparare il programma di preparazione SAT di 12 settimane.

Marshman ha utilizzato come riferimento il Kaplan SAT 2012: Strategies, Practice, and Review e il *Cracking the SAT 2012* di The Princeton Review e ha elaborato un piano. Marshman e gli altri istruttori hanno sottoposto gli studenti a un test CrossFit e a un test SAT di esempio all'inizio del programma. Il test CrossFit consisteva in un deadlift 1RM e poi un allenamento a tempo che includeva una corsa di 400 metri, 40 squat liberi, 30 sit-up, 20 flessioni e 10 trazioni (gli studenti usavano una banda verde o blu a seconda della loro forza).

Se insegnare CrossFit a ragazze di 15 e 16 anni era una sfida, cercare di farle prestare attenzione all'algebra alle 19:00 di un giovedì era quasi impossibile.

"Le ragazze adolescenti hanno sempre un altro posto dove essere", ha detto Marshman ridendo. "La mia tattica era gestire la classe come una lezione universitaria e dare loro rispetto. Ho ottenuto rispetto da loro, ma dovevo coinvolgerle costantemente."

Marshman ha notato che Kelsey, la ragazza che aveva difficoltà con la matematica, doveva guardare il foglio di un'amica per capire come iniziare il problema di matematica.

"Le ho detto, Inizia a fare matematica", ha detto Marshman. "Ti porterà da qualche parte. Forse non imboccherai subito la strada giusta, ma lungo il percorso ti condurrà al sentiero corretto."

È un po' come il CrossFit. Fran non si fa da sola. Devi semplicemente prendere il bilanciere e iniziare a fare thruster.

#### Nel frattempo nel New Jersey

Mentre Marshman e Gravatt gestivano il loro programma in California, Karianne Dickson stava conducendo un esperimento simile presso Guerrilla Fitness a Morristown, N.J. Proprio come il

progetto Overload, Glassman aveva chiesto a Dickson di tenere un programma gratuito di 12 settimane che combinasse istruzione CrossFit con preparazione SAT.

Dickson è riuscita a trovare dei tutor—una coppia—che gestiscono un'attività privata di tutoraggio SAT. La classe includeva sei ragazzi e consisteva in sessioni semi-settimanali che combinavano un'ora di istruzione CrossFit con un'ora di preparazione SAT. I ragazzi che partecipavano erano tutti in qualche modo collegati a CrossFit—o i loro genitori erano membri o erano amici di qualcuno che era membro.

Dickson e il suo team hanno cercato di contattare le scuole pubbliche per ampliare la portata di questo programma gratuito, ma la loro proposta è stata accolta con sospetto.

"L'impressione che abbiamo avuto è che il sovrintendente pensasse che fosse troppo bello per essere vero", ha detto Dickson. "Non eravamo un nome noto, come (la compagnia di preparazione ai test) Kaplan, quindi non volevano rischiare e mandare studenti da noi. La nostra speranza è che con questo programma pilota possiamo mostrare i progressi dei ragazzi e coinvolgere la comunità."

"Sono riuscita ad imparare più in pochi mesi di quanto avrei potuto senza la componente CrossFit."

—Gabrielle



Michael Doyle



Michael Doyle



E.M. Burton

“Il programma SAT ha funzionato in perfetta sinergia con le lezioni di CrossFit,” ha detto Gabrielle, una studentessa che ha partecipato al programma Guerilla Fitness. “Dopo l'allenamento, con livelli di endorfine elevati, sono riuscita ad apprendere più in pochi mesi di quanto avrei potuto senza il componente CrossFit. La forza mentale sviluppata in palestra

ha avuto un ruolo fondamentale nel miglioramento dei miei punteggi SAT, permettendomi di affrontare il test impegnativo con maggiore resistenza.” Gli studenti delle superiori non sono stati gli unici a beneficiare di questo programma. I membri adulti entravano in palestra dopo una delle lezioni SAT e, invece di WOD e PR, vedevano formule matematiche sulla lavagna.

“Le persone coinvolte nel CrossFit parlano spesso del nostro impegno nella comunità, ma qui i membri lo vedevano in prima persona. Non erano sorpresi di vederci tendere la mano,” ha detto Dickson. “Sentono che questo fa parte di ciò che è il CrossFit.”

Anche gli adulti sono rimasti colpiti dalla dedizione di questi giovani studenti, soprattutto perché la maggior parte degli adulti è felice di aver finito di studiare per i SAT.

“Ho sentito molti di loro dire, ‘Seguire un corso SAT è l'ultima cosa che vorrei fare dopo un WOD!’” ha detto Dickson ridendo.

### I RISULTATI

Marshman ha monitorato attentamente i progressi dei suoi studenti sia con il CrossFit che con il SAT. Per il SAT, che ha testato tre volte durante il corso di 12 settimane, Marshman ha osservato un aumento lineare della media della classe nella sezione matematica del test. I punteggi degli studenti sono aumentati del 37,9% complessivo. L'aumento complessivo nella parte di lettura critica del SAT è stato del 21,4%.

Dal lato del CrossFit, il peso medio del deadlift è aumentato del 24%, mentre il risultato medio dell'allenamento a tempo è stato del 23,9% più veloce. Nel suo riassunto scritto del corso, Marshman ha scritto, “Tutti gli studenti hanno aumentato la loro potenza durante il test di base. Tutti tranne uno hanno aumentato i loro punteggi di deadlift.”

Dall'altra parte del paese, gli studenti di Guerilla Fitness hanno fatto Helen e Jackie all'inizio e alla fine del programma, così come il CrossFit Total. Gabrielle ha migliorato il suo CrossFit Total da 265 a 390, aggiungendo 60 lb. al suo squat. Ha migliorato il suo tempo su Helen di oltre 2 minuti e ha cambiato dalla fascia verde a quella blu per le trazioni. Su Jackie, Gabrielle ha ridotto di 50 secondi il suo tempo.

Il gruppo del New Jersey ha migliorato i propri punteggi medi in matematica di 100 a 150 punti, e i punteggi nella lettura critica sono aumentati di 190 punti. Inoltre, i tutor SAT hanno notato che tutti gli studenti hanno accelerato il loro ritmo nelle sezioni di lettura critica e scrittura, il che li aiuterà quando affronteranno il SAT in un contesto reale sotto pressione.

### PUOI FARLO, MAMMA!

Ho visitato CrossFit by Overload dopo la fine del programma SAT per incontrare Marshman e Gravatt e intervistare



Michael Doyle



E.M. Burton



E.M. Burton



E.M. Burton

due degli studenti che hanno partecipato al programma. Ho parlato con Gravatt mentre guardavo Kelsey e Morgan svolgere un allenamento. Morgan era lì con sua madre, Maria, e stavano abbracciate prima dell'allenamento. Madre e figlia hanno affrontato il Hero WOD Brenton, una dura combinazione di camminate dell'orso, salti in lungo e burpees. Quando Maria ha vacillato verso la fine, Morgan ha gridato, 'Forza mamma, puoi farcela!' After they had a chance to catch their breath, I chatted with Kelsey and Morgan about their experience in the SAT-prep program. 'Siamo stati accolti da tutti il primo giorno,' ha detto Kelsey. 'Abbiamo ricevuto un incoraggiamento costante. E abbiamo imparato nuove strategie nella classe SAT, come suddividere il test in parti e cercare parole chiave. E se davamo una risposta sbagliata, Dustin ci faceva fare burpees!'

In un magazzino pieno di barre per trazioni e bilancieri, Kelsey ha trovato qualcuno che ha reso la matematica meno intimidatoria, che l'ha fatta sembrare possibile.

"Nessuno di noi ha fatto bene al PSAT (Preliminary SAT)", ha detto Morgan. "In questa classe, abbiamo migliorato la nostra forma di sollevamento, ci siamo messi in forma e abbiamo imparato allo stesso tempo". Mi è piaciuto lavorare insieme ai miei compagni di squadra durante il WOD", ha detto Kelsey. "Ho imparato nuove strategie (per sostenere i test). Nel complesso, è stata una bella esperienza. La consiglieri a chiunque".

Ha continuato: 'Il tutoraggio SAT mi ha aiutato con le altre materie. Dustin ci ha insegnato Algebra 2.'

Proprio in quel momento, è arrivato Marshman. Ha salutato le ragazze e ha chiesto a Kelsey come fosse andato il suo test di algebra. Kelsey ha fatto un grande sorriso e ha detto con orgoglio, 'Ho preso un B!'

Marshman sorrise raggianti e le diede un cinque. "Fantastico!" disse. In un magazzino pieno di barre per trazioni e bilancieri, Kelsey trovò qualcuno che rendeva la matematica meno intimidatoria, che la faceva sembrare possibile. Questa stessa ragazza aumentò il suo peso per lo stacco da terra del 48% e migliorò il suo tempo per l'allenamento corsa/sit-up/flessioni/trazioni del 23%.

Questo suona molto come la definizione di Coach Glassman di fitness, sia fisica che mentale.

#### Un incentivo CrossFit

Dickson mi ha detto che un corso come questo ha un effetto a catena oltre l'impatto sugli studenti delle superiori. Una volta che i membri di una palestra CrossFit vedono questo tipo

Una volta che le persone vedono come il CrossFit può influenzare ogni aspetto della vita, le idee iniziano a fiorire. In che altro modo il CrossFit può cambiare le vite? Cosa possono fare per migliorare la loro comunità? Queste sono le domande che Glassman spera che le persone inizino a porsi.

CrossFit diventa qualcosa di più. Non è solo: 'Come posso migliorare il mio record personale nello strappo?' ma 'Come posso rendere la mia comunità, la mia parte del mondo, un posto migliore?'

"CrossFit è stato il collante che ha collegato gli adolescenti a punteggi SAT potenzialmente più alti."

—Dustin Marshman

Verso la fine del corso, Marshman, l'insegnante del gruppo californiano, ha chiesto alle ragazze cosa pensassero del programma. La parte relativa al SAT ha migliorato i loro punteggi e i voti, ma erano più entusiaste degli allenamenti CrossFit.

'Mi hanno detto che adoravano la parte di CrossFit. Hanno detto che sono a scuola tutto il giorno,' ha detto Marshman. 'Sono stanche di studiare. Il motivo per cui continuavano a venire era per fare esercizio.'

Ha continuato: 'Una delle parti migliori del programma è stata vedere gli studenti raggiungere il punto in cui si sono resi conto che il CrossFit era per loro. La cosa più grande che ho visto fare dal CrossFit agli studenti è stata stimolare il loro spirito competitivo. Si sfidavano in un WOD e portavano quel fuoco con loro in classe.'

Erano facilmente motivati in quei giorni.' Anche Gravatt ha visto un beneficio inaspettato del corso SAT.

'Questo corso ha influenzato aspetti a cui non avevano pensato,' ha detto. 'Ha migliorato il loro modo di affrontare i test a scuola.'

'Sembrava insignificante per me all'epoca, ma col senno di poi, il CrossFit è stato il collante che ha collegato gli adolescenti a punteggi SAT potenzialmente più alti,' ha detto Marshman.

Ha continuato: 'Non possiamo provare dai nostri dati che il CrossFit aumenta la capacità di apprendimento; tuttavia, possiamo dire che senza il CrossFit gli studenti non avrebbero mai completato il corso. Il loro amore per il CrossFit li ha aiutati a rimanere nel programma.'

'I genitori corrompono i loro figli con tutto, dai soldi alle caramelle ai videogiochi per farli studiare seriamente. Noi abbiamo offerto un'alternativa salutare, e loro l'hanno accettata.'

E anche se i ragazzi preferirebbero sollevare pesi piuttosto che studiare a volte, è certo che apprezzeranno il programma ancora di più quando riceveranno lettere di ammissione dalle scuole giuste.

Per ulteriori informazioni sul programma di preparazione SAT di CrossFit, contatta Laura Bradrick all'indirizzo [Laura@CrossFit.com](mailto:Laura@CrossFit.com) o al numero 1-605-888-0934.



E.M. Burton