

Greg Glassman

Obiettivi

Prescrizione

La prescrizione di CrossFit è "movimento funzionale, ad alta intensità e costantemente variato." I movimenti funzionali sono schemi di reclutamento motorio universali; vengono eseguiti in un'onda di contrazione dal centro verso le estremità; e sono movimenti composti, cioè, coinvolgono più articolazioni. Sono locomotori naturali, efficaci ed efficienti per il corpo e per gli oggetti esterni. Ma nessun aspetto dei movimenti funzionali è più importante della loro capacità di spostare grandi carichi su lunghe distanze, e farlo rapidamente. Collettivamente, questi tre attributi (carico, distanza e velocità) qualificano in modo unico

Comprendere CrossFit (continua...)

movimenti funzionali per la produzione di alta potenza. L'intensità è definita esattamente come potenza, e l'intensità è la variabile indipendente più comunemente associata alla massimizzazione dell'adattamento favorevole all'esercizio. Riconoscendo che l'ampiezza e la profondità dello stimolo di un programma determinano l'ampiezza e la profondità dell'adattamento che suscita, la nostra prescrizione di funzionalità e intensità è costantemente variata. Crediamo che la preparazione per sfide fisiche casuali - cioè, eventi sconosciuti e inaspettabili - sia in contrasto con regimi fissi, prevedibili e di routine.

Metodologia

⇒ La metodologia che guida CrossFit è interamente empirica. Crediamo che affermazioni significative su sicurezza, efficacia ed efficienza, i tre aspetti più importanti e interdipendenti di qualsiasi programma di fitness, possano essere supportate solo da fatti misurabili, osservabili e ripetibili, cioè dati. Chiamiamo questo approccio "fitness basato su evidenze." La metodologia di CrossFit si basa sulla piena divulgazione di metodi, risultati e critiche, e abbiamo utilizzato Internet (e vari Intranet) per sostenere questi valori. La nostra Carta è open source, trasformando gli allenatori, gli atleti e i trainer partecipanti in co-sviluppatori attraverso una comunità online spontanea e collaborativa. CrossFit è guidato empiricamente, testato clinicamente e sviluppato dalla comunità.

Implementazione

Nell'implementazione, CrossFit è, semplicemente, uno sport—lo "sport del fitness." Abbiamo scoperto che sfruttare la naturale camaraderia, competizione e divertimento dello sport o del gioco genera un'intensità che non può essere eguagliata in altro modo. Il defunto Col. Jeff Cooper osservò che "la paura del fallimento sportivo è peggiore della paura della morte." È nostra osservazione che le persone darebbero tutto per dei punti. Utilizzando lavagne come tabelloni dei punteggi, mantenendo punteggi e record accurati, cronometrando e definendo con precisione le regole e gli standard di performance, non solo motiviamo un rendimento senza precedenti ma deriviamo metriche relative e assolute a ogni allenamento; questi dati hanno

un valore importante che va oltre la motivazione.

Adattamenti

Il nostro impegno per il fitness basato su evidenze, la pubblicazione pubblica dei dati di performance, lo sviluppo congiunto del nostro programma in collaborazione con altri allenatori, e la nostra carta open-source in generale ci hanno ben posizionati per trarre lezioni importanti dal nostro programma—per imparare in modo preciso e accurato, cioè, sugli adattamenti suscitati dalla programmazione CrossFit. Ciò che abbiamo scoperto è che CrossFit aumenta la capacità di lavoro su ampi domini temporali e modali. Questa è una scoperta di grande importanza che ha motivato la nostra programmazione e ha rifocalizzato i nostri sforzi. Questo aumento ampio della capacità di lavoro supporta i nostri obiettivi iniziali di costruire un programma di fitness ampio, generale e inclusivo. Spiega anche la vasta varietà di richieste sportive soddisfatte da CrossFit, come dimostrato dalla nostra profonda penetrazione tra diversi sport e attività. Abbiamo capito che l'aumento della capacità di lavoro è il sacro graal del miglioramento delle prestazioni e tutte le altre metriche comuni come VO2 max, soglia del lattato, composizione corporea e persino forza e flessibilità sono correlati - derivati, persino. Non scambieremmo i miglioramenti in nessun'altra metrica di fitness per una diminuzione della capacità di lavoro.

Conclusioni

Il modesto inizio della pubblicazione pubblica dei nostri allenamenti giornalieri su Internet sei anni fa si è evoluto in una comunità dove la performance umana è misurata e registrata pubblicamente contro carichi di lavoro multipli, diversi e fissi. CrossFit è un motore open-source dove input da qualsiasi parte possono essere dati pubblicamente per dimostrare il fitness e la programmazione del fitness, e dove allenatori, trainer e atleti possono collettivamente avanzare l'arte e la scienza dell'ottimizzazione della performance umana.

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 di condizionamento fisico dall'inizio degli anni '80.