



## GUIDA ALL'ALLENAMENTO E MANUALE DI LIVELLO 2

**CrossFit**  
TRAINING

---

## SOMMARIO

<b>CONTENUTI DEL CORSO</b> .....	2
Preparazione al Corso .....	2
Scheda riassuntiva: squat .....	3
Scheda riassuntiva: press .....	4
Scheda riassuntiva: deadlift .....	6
Obiettivi del Corso .....	8
Obiettivi di apprendimento .....	8
Programma .....	9
Programma con traduzione .....	10
Illustrazione dei contenuti del seminario .....	11
<b>GIORNO 1</b> .....	13
Obiettivi di apprendimento .....	13
Fondamenta di un allenamento efficace .....	14
Sessioni pratiche .....	23
Esercitazione pratica 1 - Insegnare e osservare gli errori di movimento .....	23
Temi di movimento comuni dei movimenti funzionali .....	25
Esercitazione pratica 2 - Osservare e correggere gli errori di movimento .....	33
Giorni pesanti .....	35
Teach Back 1 - Coaching individuale .....	38
<b>GIORNO 2</b> .....	40
Obiettivi di apprendimento .....	40
Teach Back 2 - Coaching di gruppo .....	41
Alimentazione .....	43
Progettazione del programma e metodologia della scalabilità .....	50
Esempi di riscaldamento per lavorare sui punti deboli .....	61
Foglio di lavoro per l'analisi della programmazione .....	63
Struttura del gruppo e pianificazione della lezione .....	67
Esempio di foglio di valutazione dell'allenatore .....	71
Esempi di programmi delle lezioni .....	72
<b>ATTIVITÀ SUCCESSIVE AL CORSO</b> .....	80
Prossimi passi .....	80

---

## PREPARAZIONE AL CORSO

Un obiettivo principale del Corso per il Certificato di Livello 2 CrossFit è quello di concedere tempo ai partecipanti di esercitarsi e lavorare sulle proprie capacità di coaching **in tempo reale**. Il corso include le sezioni "Esercitazioni pratiche" e "Teach back", in cui membri del personale guidano i partecipanti nelle esercitazioni di coaching, offrendo un riscontro sulla capacità di ciascuno di allenare gli altri nei movimenti fondamentali del CrossFit.

La migliore preparazione per raggiungere questo obiettivo è il fare esperienza nel coaching. L'ideale è che i partecipanti possano contare su almeno 50 ore di esperienza di coaching prima di frequentare il corso (circa due lezioni a settimana per sei mesi). Questa esperienza garantisce la migliore preparazione per allenare di fronte a colleghi, ricevendo al contempo riscontri costruttivi in tempo reale. I partecipanti sono inoltre incoraggiati a utilizzare le risorse disponibili nella [Guida all'allenamento di Livello 1 CrossFit](#). In particolare, l'"Appendice: °Guida ai movimenti" include informazioni sui nove movimenti fondamentali, fatevi delle copie cartacee per questo corso. Ancora più importante è studiare e far pratica sul materiale in esso contenuto, per essere pronti a insegnare in modo efficace ai colleghi. Le pagine seguenti contengono anche schede riassuntive dei nove movimenti fondamentali per aiutarvi nella preparazione.

Consigliamo inoltre, prima di partecipare a questo corso, di seguire il [Corso online di Metodologia della scalabilità](#), il [Corso online per la pianificazione delle lezioni](#) e il [Corso online Spot the Flaw](#). Questi corsi online aiuteranno i partecipanti a migliorare la capacità di scalare per qualsiasi atleta, a scrivere piani di lezione efficaci e a individuare gli errori.

---

## SCHEDA RIASSUNTIVA: SQUAT

### SQUAT A CORPO LIBERO

#### INSEGNAMENTO

##### POSIZIONE INIZIALE

Posizione di partenza con i piedi alla larghezza delle spalle  
Anche e ginocchia in piena estensione

##### ESECUZIONE

Le anche si piegano all'indietro e verso il basso  
Curva lombare mantenuta  
Le ginocchia sono in linea con la punta dei piedi  
Le anche scendono al di sotto delle ginocchia  
I talloni rimangono a contatto con il terreno  
Terminare con la completa estensione di anche e ginocchia

#### OSSERVAZIONE

##### PUNTI DI PERFORMANCE PRINCIPALI

Curva lombare mantenuta  
Peso sui talloni  
Scendere sotto il parallelo  
Iniziare con le anche che si muovono all'indietro  
Ginocchia in linea con la punta dei piedi

#### CORREZIONE

##### ERRORI COMUNI

Perdita della curva lombare in flessione  
Peso sugli avampiedi o che si sposta su di essi  
Non scendere sufficientemente in basso  
Originare il movimento con le ginocchia e quindi con il peso sugli avampiedi  
Ginocchia convergenti all'interno rispetto ai piedi  
Squat immaturo

### FRONT SQUAT

#### INSEGNAMENTO

##### POSIZIONE INIZIALE

##### GLI STESSI DELLO SQUAT A CORPO LIBERO, PIÙ:

Mani in posizione poco più larga delle spalle  
Presa aperta sulla barra  
Gomiti alti (la parte superiore delle braccia è parallela al suolo)

##### ESECUZIONE

##### GLI STESSI DELLO SQUAT A CORPO LIBERO, PIÙ:

Mantenere la posizione di front rack  
La barra si sposta in verticale sopra la parte centrale del piede

#### OSSERVAZIONE

##### PUNTI DI PERFORMANCE PRINCIPALI

##### GLI STESSI DELLO SQUAT A CORPO LIBERO, PIÙ:

Posizione di front rack mantenuta  
La barra rimane vicina al piano frontale

#### CORREZIONE

##### ERRORI COMUNI

##### GLI STESSI DELLO SQUAT A CORPO LIBERO, PIÙ:

Posizione di rack non corretta (la barra non è a contatto con il tronco)  
I gomiti scendono durante lo squat (la barra si sposta dal piano frontale)

### OVERHEAD SQUAT

#### INSEGNAMENTO

##### POSIZIONE INIZIALE

##### GLI STESSI DELLO SQUAT A CORPO LIBERO, PIÙ:

Impugnatura larga sulla barra (sufficientemente larga per un pass-through)  
Le spalle spingono in alto verso la barra  
La ascelle sono rivolte in avanti

##### ESECUZIONE

##### GLI STESSI DELLO SQUAT A CORPO LIBERO, PIÙ:

Mantenere la posizione sopra la testa  
La barra si sposta in verticale sopra la parte centrale del piede

#### OSSERVAZIONE

##### PUNTI DI PERFORMANCE PRINCIPALI

##### GLI STESSI DELLO SQUAT A CORPO LIBERO, PIÙ:

Posizione sopra la testa mantenuta  
La barra rimane vicina al piano frontale

#### CORREZIONE

##### ERRORI COMUNI

##### GLI STESSI DELLO SQUAT A CORPO LIBERO, PIÙ:

Posizione sopra la testa non attiva (spalle non attive, gomiti piegati)  
La barra si sposta in avanti rispetto al piano frontale

---

## SCHEDA RIASSUNTIVA: PRESS

### SHOULDER PRESS

#### INSEGNAMENTO

##### POSIZIONE INIZIALE

Posizione di partenza con i piedi alla larghezza del bacino  
Anche e ginocchia in piena estensione  
Gomiti appena davanti alla barra  
Mani in posizione poco più larga delle spalle  
Impugnatura piena sulla barra

##### ESECUZIONE

Il mento si sposta all'indietro  
La barra si sposta in verticale sopra la parte centrale del piede  
Colonna vertebrale in posizione neutra e gambe distese  
I talloni rimangono a contatto con il terreno  
Le spalle spingono in alto verso la barra  
Il movimento termina con l'estensione completa delle braccia

#### OSSERVAZIONE

##### PUNTI DI PERFORMANCE PRINCIPALI

Curva lombare mantenuta  
I talloni rimangono a contatto con il terreno  
La barra rimane vicina al piano frontale  
Effettuare l'escursione completa  
Dimostrare spalle attive

#### CORREZIONE

##### ERRORI COMUNI

Eccessiva estensione della colonna vertebrale con le costole sporgenti  
La barra descrive una traiettoria ad arco davanti al viso  
La barra termina in avanti rispetto al piano frontale.  
I gomiti sono piegati o le spalle non sono attive alla conclusione

### PUSH PRESS

#### INSEGNAMENTO

##### POSIZIONE INIZIALE

##### LA STESSA DELLO SHOULDER PRESS

##### ESECUZIONE (DIP, DRIVE, PRESS)

La barra è appoggiata sul tronco  
Il tronco resta verticale, mentre le anche e le ginocchia si flettono nel dip  
Le anche e le gambe si estendono, poi le braccia spingono  
I talloni restano a terra fino all'estensione di anche e ginocchia  
La barra si sposta in verticale sopra la parte centrale del piede  
Terminare con la completa estensione di anche, ginocchia e braccia

#### OSSERVAZIONE

##### PUNTI DI PERFORMANCE PRINCIPALI

##### GLI STESSI DELLO SHOULDER PRESS, PIÙ:

Muovere il tronco in linea retta  
Distendere le anche prima della spinta delle braccia  
Effettuare una inversione rapida dal basso verso l'alto

#### CORREZIONE

##### ERRORI COMUNI

##### GLI STESSI DELLO SHOULDER PRESS, PIÙ:

Inclinazione in avanti del torace  
Anca statica  
La spinta delle braccia inizia prima dell'estensione dell'anca  
Viene effettuata una pausa al termine del dip

##### PROGRESSIONE (CON TUBO PVC)

1. Dip e tenuta
2. Dip ed estensione, lenti
3. Dip ed estensione, veloci
4. Push press

Scheda riassuntiva: Press, continua

## **PUSH JERK**

### **INSEGNAMENTO**

*POSIZIONE INIZIALE*

#### **LA STESSA DELLO SHOULDER PRESS**

*ESECUZIONE (DIP, DRIVE, SPINTA SOTTO, SALITA)*

La barra è appoggiata sul tronco  
Il tronco resta verticale, mentre le anche e le ginocchia si flettono nel dip  
Le anche e le ginocchia si estendono rapidamente, quindi le braccia spingono e si estendono sotto la barra  
I talloni restano a terra finché le anche e le ginocchia non sono distese  
La barra si sposta in verticale sopra la parte centrale del piede  
Ricevere la barra in un overhead squat parziale  
Terminare con la completa estensione di anche, ginocchia e braccia

### **OSSERVAZIONE**

*PUNTI DI PERFORMANCE PRINCIPALI*

#### **GLI STESSI DELLO SHOULDER PRESS E DEL PUSH PRESS, PIÙ:**

Raggiungere la completa estensione dell'anca nel drive  
Ricevere la barra con le braccia bloccate  
Ricevere la barra in uno squat parziale solido

### **CORREZIONE**

*ERRORI COMUNI*

#### **GLI STESSI DELLO SHOULDER PRESS E DEL PUSH PRESS, PIÙ:**

Mancanza di estensione delle anche nel drive  
Posizione attiva poco efficace sopra la testa in ricezione  
Atterraggio con i piedi troppo distanziati  
Non completare la estensione prima di abbassare il peso

### **PROGRESSIONE**

*(PASSAGGI 1-3 SENZA TUBO PVC;*

*PASSAGGIO 4 CON PVC)*

1. Saltare e atterrare con le mani ai fianchi
2. Saltare e atterrare con le mani alle spalle
3. Saltare e distendere le braccia dopo aver aperto le anche
4. Push jerk

## SCHEDA RIASSUNTIVA: DEADLIFT

### DEADLIFT

#### INSEGNAMENTO

##### POSIZIONE INIZIALE

Posizione di partenza con i piedi alla larghezza delle spalle  
Impugnatura piena in posizione appena al di fuori delle anche  
Spalle sopra o leggermente davanti alla linea della barra  
Barra a contatto con le tibie  
Braccia tese  
Sguardo all'orizzonte

##### ESECUZIONE

Curva lombare mantenuta  
Le anche e le spalle salgono contemporaneamente finché la barra non oltrepassa le ginocchia  
Le anche poi si estendono  
La barra si sposta in verticale sopra la parte centrale del piede  
I talloni rimangono a contatto con il terreno  
Terminare con la completa estensione di anche e ginocchia

#### OSSERVAZIONE

##### PUNTI DI PERFORMANCE PRINCIPALI

Curva lombare mantenuta  
Peso sui talloni  
La barra rimane vicina al piano frontale e al corpo  
Angolo del tronco relativamente costante durante la tirata iniziale  
Dimostrare spalle attive

#### CORREZIONE

##### ERRORI COMUNI

Perdita della curva lombare in flessione  
Peso sugli avampiedi o che si sposta su di essi  
Spalle dietro la barra nella posizione iniziale  
Le anche non arretrano per iniziare la discesa  
La barra perde il contatto con le gambe  
Le anche salgono senza il torace  
Le spalle salgono senza le anche

## SUMO DEADLIFT HIGH PULL

#### INSEGNAMENTO

##### POSIZIONE INIZIALE

Posizione di partenza con i piedi appena più larghi delle spalle; ginocchia in linea con la punta dei piedi  
Impugnatura piena all'interno delle gambe  
Spalle sopra o leggermente davanti alla linea della barra  
Barra a contatto con le tibie  
Braccia tese  
Sguardo all'orizzonte

##### ESECUZIONE (DEADLIFT, SCROLLATA, TIRATA)

Curva lombare mantenuta  
Le anche e le spalle salgono contemporaneamente finché la barra non oltrepassa le ginocchia  
Le anche quindi si estendono rapidamente  
I talloni rimangono a terra finché le anche e le gambe non si estendono  
Le spalle effettuano una scrollata, poi le braccia tirano  
I gomiti si spostano verso l'alto e verso l'esterno  
La barra si sposta in verticale sopra la parte centrale del piede  
Terminare con l'estensione completa di anche e ginocchia con la barra in trazione sotto il mento

#### OSSERVAZIONE

##### PUNTI DI PERFORMANCE PRINCIPALI

##### GLI STESSI DEL DEADLIFT, PIÙ:

Le anche si estendono prima della tirata delle braccia  
Le anche si estendono rapidamente

#### CORREZIONE

##### ERRORI COMUNI

##### GLI STESSI DEL DEADLIFT, PIÙ:

La scrollata delle spalle o le braccia che si piegano prima dell'estensione delle anche  
I gomiti tirano in basso e verso l'interno  
Il movimento è troppo lento (ovvero si segmenta il movimento)  
La discesa non è corretta (le anche si flettono prima dell'estensione delle braccia)  
Le spalle ruotano in avanti durante la tirata

##### PROGRESSIONE (CON TUBO PVC)

1. Sumo deadlift
2. Sumo deadlift e scrollata di spalle eseguiti lentamente
3. Sumo deadlift e scrollata di spalle eseguiti velocemente
4. Sumo deadlift high pull

Scheda riassuntiva: Deadlift, continua

## CLEAN CON LA PALLA MEDICA

### INSEGNAMENTO

#### POSIZIONE INIZIALE

Posizione di partenza con i piedi alla larghezza delle spalle  
La palla è tra i piedi e i palmi sono appoggiati sulla palla  
Le ginocchia sono in linea con la punta dei piedi  
Spalle sopra la palla  
Braccia tese  
Sguardo all'orizzonte

#### ESECUZIONE (DEADLIFT, SCROLLATA,

#### TIRATA SOTTO, SALITA)

Curva lombare mantenuta  
Le anche si estendono rapidamente  
Segue la scrollata delle spalle  
I talloni rimangono a terra finché le anche e le ginocchia non si estendono  
Poi le braccia eseguono una tirata sotto fino alla fine dello squat  
La palla rimane vicino al corpo  
Terminare con la completa estensione di anche e ginocchia e palla in posizione di rack

### OSSERVAZIONE

#### PUNTI DI PERFORMANCE PRINCIPALI

#### GLI STESSI DEL DEADLIFT E DEL SUMO DEADLIFT

#### HIGH PULL, PIÙ:

Raggiungere la completa estensione dell'anca nel drive  
Ricevere la palla in un front squat solido

### CORREZIONE

#### ERRORI COMUNI

#### GLI STESSI DEL DEADLIFT E DEL SUMO DEADLIFT

#### HIGH PULL, PIÙ:

Mancanza di estensione delle anche nel drive  
Far ruotare la palla  
Collassare nella posizione di ricezione  
Ricevere troppo in alto (ovvero power clean e poi squat)  
Nessuna tirata sotto (ad esempio, lanciare la palla in alto)  
Non finire la estensione in piedi prima di abbassare il peso

#### PROGRESSIONE (CON PALLA MEDICA)

1. Deadlift
2. Scrollata di spalle del deadlift, veloce
3. Front squat
4. Tirata sotto
5. Clean con la palla medica



---

## OBIETTIVI DEL CORSO

Il Corso per il Certificato di Livello 2 serve a migliorare la comprensione e l'attuazione da parte dei partecipanti di quanto segue:

1. Meccanica di base del movimento funzionale.
2. Individuazione e correzione degli errori.
3. Qualità essenziali di un allenatore efficace.
4. Progettazione e valutazione efficaci della programmazione.
5. Strategie di gestione della classe per allenamenti di gruppo efficaci.
6. Strategie nutrizionali efficaci per l'adesione e il mantenimento.

---

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Al termine del Corso per il Certificato di Livello 2, i partecipanti saranno in grado di:

1. Individuare e dimostrare le qualità essenziali di un allenatore efficace.
2. Individuare e valutare gli errori statici e dinamici dei movimenti funzionali.
3. Individuare e descrivere temi comuni di movimenti funzionali.
4. Intervenire in modo appropriato per rettificare il movimento tramite correzioni verbali, visive e tattili.
5. Comunicare efficacemente i punti di performance dei movimenti funzionali a individui e gruppi.
6. Mostrare presenza, attitudine e capacità di gestione del gruppo adeguate.
7. Individuare e valutare l'efficacia di un programma.
8. Valutare l'attuale livello di fitness e la capacità atletica di un individuo e applicare la scalabilità appropriata.
9. Comprendere e attuare i componenti chiave di una lezione efficace.
10. Individuare e discutere strategie nutrizionali efficaci per l'educazione, l'attuazione, l'adesione e il mantenimento.

---

## PROGRAMMA

### GIORNO 1

9:00	-	9:20	<b>Commenti iniziali e presentazioni</b>
9:20	-	10:00	<b>Lezione sulla metodologia</b>
10:00	-	11:15	<b>Sviluppo del coaching</b>
11:15	-	12:00	<b>Lezione sulla metodologia</b>
12:00	-	1:00	<b>Pranzo</b>
1:00	-	2:20	<b>Sviluppo del coaching</b>
2:20	-	3:40	<b>Workout/Sviluppo del coaching</b>
3:40	-	5:00	<b>Sviluppo del coaching</b>
5:00	-	5:15	<b>Commenti conclusivi</b>

### GIORNO 2

9:00	-	9:05	<b>Commenti iniziali</b>
9:05	-	9:25	<b>Esercitazioni pratiche sulla metodologia</b>
9:25	-	10:40	<b>Sviluppo del coaching</b>
10:40	-	11:40	<b>Lezione sulla metodologia</b>
11:40	-	12:40	<b>Pranzo</b>
12:40	-	2:05	<b>Sviluppo del coaching</b>
2:05	-	3:10	<b>Lezione sulla metodologia</b>
3:10	-	3:50	<b>Lezione sulla metodologia</b>
3:50	-	4:50	<b>Workout/Esercitazioni pratiche sulla metodologia</b>
4:50	-	5:00	<b>Esercitazioni pratiche sulla metodologia</b>
5:00	-	5:05	<b>Commenti conclusivi</b>

---

## PROGRAMMA CON TRADUZIONE

### GIORNO 1

9:00	-	9:20	<b>Commenti iniziali e presentazioni</b>
9:20	-	10:05	<b>Lezione sulla metodologia</b>
10:05	-	11:20	<b>Sviluppo del coaching</b>
11:20	-	12:10	<b>Lezione sulla metodologia</b>
12:10	-	13:10	<b>Pranzo</b>
13:10	-	14:30	<b>Sviluppo del coaching</b>
14:30	-	15:50	<b>Workout/Sviluppo del coaching</b>
15:50	-	17:15	<b>Sviluppo del coaching</b>
17:15	-	17:30	<b>Commenti conclusivi</b>

### GIORNO 2

9:00	-	9:05	<b>Commenti iniziali</b>
9:05	-	9:25	<b>Esercitazioni pratiche sulla metodologia</b>
9:25	-	10:40	<b>Sviluppo del coaching</b>
10:40	-	11:45	<b>Lezione sulla metodologia</b>
11:45	-	12:45	<b>Pranzo</b>
12:45	-	14:05	<b>Sviluppo del coaching</b>
14:05	-	15:15	<b>Lezione sulla metodologia</b>
15:15	-	16:00	<b>Esercitazioni pratiche sulla metodologia</b>
16:00	-	17:00	<b>Workout/Esercitazioni pratiche sulla metodologia</b>
17:00	-	17:15	<b>Esercitazioni pratiche sulla metodologia</b>
17:15	-	17:25	<b>Commenti conclusivi</b>

## ILLUSTRAZIONE DEI CONTENUTI DEL SEMINARIO

Il Corso di Livello 2 è un corso di due giorni suddiviso in tre parti:

- Lezioni sulla metodologia
- Esercitazioni pratiche per lo sviluppo del coaching
- Workout e dimostrazioni

I dettagli di questi componenti e il tempo totale di ciascuno di essi sono descritti di seguito. Il corso ivi presentato è un corso di due giorni (dalle 09:00 alle 17:15 circa) per un totale di 13,2 ore di contatto.

### 1. LEZIONI SULLA METODOLOGIA

COMPONENTE	ORE	PERCENTUALE DEL CORSO
<b>Presentazione del Corso e introduzione</b>	0,3	2%
<b>Fondamenta di un allenamento efficace</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sei criteri per lo sviluppo di un allenamento efficace</li> </ul>	0,5	4%
<b>Temi di movimento comuni dei movimenti funzionali</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizzare temi comuni a molti movimenti</li> <li>• Imparare a individuare e valutare questi temi</li> <li>• Comprendere come i temi supportano i vantaggi in termini di sicurezza e prestazioni</li> </ul>	0,7	6%
<b>Struttura del gruppo e pianificazione della lezione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuare i componenti di una lezione efficace</li> <li>• Pianificare una lezione efficace</li> <li>• Esaminare le migliori prassi per condurre una lezione efficace avvalendosi di un piano della lezione</li> </ul>	0,7	6%
<b>Progettazione del programma e metodologia della scalabilità</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizzare la programmazione per valutarne l'efficacia</li> <li>• Analizzare come applicare efficacemente la varianza nella programmazione CrossFit</li> <li>• Comprendere le considerazioni sulla metodologia della scalabilità per diverse tipologie di clienti</li> </ul>	1,0	7%
<b>Alimentazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuare le strategie appropriate per l'adesione</li> <li>• Comprendere come applicare strategie di adesione appropriate</li> <li>• Monitorare il mantenimento di strategie di successo</li> </ul>	1,0	7%
<b>TOTALE LEZIONI SULLA METODOLOGIA</b>	<b>4,2 ore</b>	<b>32%</b>

Illustrazione dei contenuti del seminario, continua

## 2. ESERCITAZIONI PRATICHE PER LO SVILUPPO DEL COACHING

COMPONENTE	ORE	PERCENTUALE DEL CORSO
<b>Esercitazioni pratiche per l'insegnamento e l'osservazione</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Valutare e applicare strategie di insegnamento efficaci</li> <li>Individuare gli errori nei movimenti</li> </ul>	1,2	9%
<b>Osservare e correggere le esercitazioni pratiche</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Individuare e valutare gli errori nei movimenti</li> <li>Valutare gli errori e applicare efficaci correzioni verbali, visive e tattili per migliorare il movimento</li> </ul>	1,2	9%
<b>Teach Back: sviluppare il coaching individuale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Applicare i criteri di un allenamento efficace con un individuo</li> <li>Ricevere valutazioni e riscontro sul coaching</li> </ul>	1,3	10%
<b>Teach Back: sviluppare il coaching di gruppo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Applicare i criteri di un allenamento efficace a un piccolo gruppo</li> <li>Ricevere valutazioni e riscontro sul coaching</li> </ul>	2,6	20%
<b>TOTALE ESERCITAZIONI PRATICHE PER LO SVILUPPO DEL COACHING</b>	<b>6,3 ore</b>	<b>48%</b>

## 3. WORKOUT E DIMOSTRAZIONI

COMPONENTE	ORE	PERCENTUALE DEL CORSO
<b>Workout - Giorno 1</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Allenare in modo efficace altri atleti sotto carico</li> <li>Valutare e applicare la metodologia della scalabilità e l'allenamento a soglie</li> </ul>	1,2	9%
<b>Workout - Giorno 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Partecipare a un esempio di una lezione efficace</li> <li>Valutare i componenti della lezione</li> <li>Discutere le migliori prassi per una lezione efficace</li> </ul>	1,2	9%
<b>Dimostrazione dell'allenamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Osservare la dimostrazione di un'applicazione efficace dei criteri per un allenamento efficace</li> </ul>	0,3	2%
<b>TOTALE WORKOUT E DIMOSTRAZIONI</b>	<b>2,7 ore</b>	<b>20%</b>

## 4. TOTALE CONTENUTI

COMPONENTE	ORE	PERCENTUALE DEL CORSO
<b>Lezioni sulla metodologia</b>	4,2	32%
<b>Esercitazioni pratiche per lo sviluppo del coaching</b>	6,3	48%
<b>Workout e dimostrazioni</b>	2,7	20%
<b>TOTALE ORE DI CONTATTO</b>	<b>13,2 ore</b>	<b>100%</b>

---

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Al termine del Giorno 1, i partecipanti saranno in grado di:

1. Individuare e dimostrare le qualità essenziali di un allenatore efficace.
2. Individuare e valutare gli errori statici e dinamici dei movimenti funzionali.
3. Individuare e descrivere temi comuni di movimenti funzionali.
4. Intervenire in modo appropriato per rettificare il movimento tramite correzioni verbali, visive e tattili.
5. Comunicare efficacemente i punti di performance dei movimenti funzionali a individui e gruppi.

---

## FONDAMENTA DI UN ALLENAMENTO EFFICACE

Mentre il Corso per il Certificato di Livello 1 costituisce un'introduzione ai movimenti funzionali e alla metodologia CrossFit, il Corso di Livello 2 è incentrato sul miglioramento della capacità di un trainer ad allenare gli altri.

La capacità di un trainer di allenare gli altri si basa sulla capacità in sei diverse aree:

- Insegnamento
- Osservazione
- Correzione
- Gestione del gruppo
- Presenza e attitudine
- Dimostrazione

La profondità e l'ampiezza della capacità di un allenatore in ciascuna area incidono non solo sul miglioramento della forma dei clienti, ma anche sulla qualità della loro forma. È possibile valutare l'efficacia chiedendosi se i clienti ottimizzano la capacità di lavoro in ampi domini di tempo e modalità (ovvero, valutando se un cliente migliora il più possibile fitness e salute). Un allenatore di scarsa esperienza può avere solo una capacità rudimentale in ciascuna area e i clienti vedranno comunque risultati dovuti ai vantaggi intrinseci di eseguire movimenti funzionali costantemente variati ad alta intensità. Un allenatore efficace, d'altronde, è in grado di salvaguardare la salute e migliorare le prestazioni di un cliente molto più di quanto quest'ultimo potrebbe riuscire a fare autonomamente.

Sebbene queste aree possano essere descritte e definite separatamente l'una dall'altra (di seguito), in un ambiente di coaching in tempo reale esse si intrecciano in modo naturale. Una carenza in un'area può inibire il successo di un allenatore. Anche una carenza in un'area rispetto ad altre riduce l'incidenza complessiva dell'allenatore. Ad esempio, un allenatore con conoscenze e capacità tecniche straordinarie (insegnamento, osservazione e correzione) avrà comunque difficoltà a trattenere gli iscritti se non riesce a instaurare un buon rapporto con loro (presenza e attitudine).

Indipendentemente dal livello di competenza di un allenatore, l'impegno a migliorare ciascuna area è la caratteristica peculiare di un allenatore di successo. Proprio come l'atleta deve affinare e migliorare la meccanica del movimento, l'allenatore, se intende diventare davvero efficace, deve perfezionare le capacità di coaching nel corso di tutta la carriera. È così che si diventa un virtuoso del coaching.

### INSEGNAMENTO

*La capacità di illustrare e spiegare in modo efficace la meccanica di ciascun movimento, che comprende la capacità di concentrarsi sui principali punti di performance prima di occuparsi di quelli secondari o marginali. Include anche l'abilità di adattare le istruzioni alle esigenze e alla capacità dell'atleta.*

Per insegnare i movimenti funzionali, un allenatore deve innanzitutto comprendere gli elementi di una meccanica adeguata e i fattori che incidono sulla qualità del movimento. Un allenatore deve conoscere le posizioni ideali, ma più spesso il compito di un allenatore è quello di insegnare agli atleti come migliorare posizioni e schemi di movimento inadeguati.

#### *Conoscenza delle aree legate al fitness*

Oltre alla meccanica del movimento, gli allenatori possono anche guidare i clienti in altre aree che potrebbero migliorare il fitness. Una conoscenza più approfondita di una disciplina connessa al fitness, come anatomia e fisiologia, alimentazione, o persino la competenza in un determinato sport, può contribuire alla capacità di insegnamento di un allenatore. Più il

Fondamenta di un allenamento efficace, continua

livello di un atleta è avanzato, più le conoscenze di un allenatore devono essere approfondite per consentire ulteriori miglioramenti del fitness. La ricerca, la formazione e l'esperienza pratica costanti nel corso di tutta la carriera consentono di acquisire una vasta gamma di conoscenze applicabili a qualsiasi atleta, dal principiante allo sportivo d'élite.

L'insegnamento non richiede solo conoscenze, ma anche la capacità di impartirle agli altri. La sola conoscenza non rende efficace un insegnante. Il successo nell'insegnamento dipende dalla capacità di un allenatore di trasmettere con precisione quante più conoscenze possibili agli altri.

#### *Efficacia comunicativa*

Per trasmettere le conoscenze in modo efficace, un insegnante deve essere in grado di adattare il suo stile di comunicazione alle capacità dell'atleta, indipendentemente dalle esperienze, dall'abilità e dallo stile di apprendimento. Ecco perché gli allenatori, per favorire l'apprendimento, devono avvalersi di diversi mezzi di comunicazione, ad esempio visivo e verbale. Nel dialogo allenatore-atleta è l'allenatore a doversi assumere la responsabilità in caso di interruzione della comunicazione con l'atleta. È responsabilità dell'allenatore guidare e indirizzare l'atleta ed è responsabilità dell'atleta impegnarsi nel processo. Tuttavia, se l'atleta è chiaramente frustrato dalle istruzioni, l'allenatore deve cambiare strategia o stile di comunicazione, finché l'atleta non riesce a raggiungere gli obiettivi.

Un allenatore può anche valutare l'efficacia dell'insegnamento e della comunicazione stabilendo se l'atleta soddisfa le aspettative di performance. Se nessuno in un gruppo raggiunge il livello previsto dall'allenatore, quest'ultimo deve modificare la modalità di insegnamento. Spesso la colpa non è dell'atleta. Un buon insegnante è in grado di adottare una comunicazione efficace per prevenire una serie di problemi. Ad esempio, spesso è efficace scomporre movimenti complessi in una progressione o in fasi di insegnamento logiche, che consentano all'atleta di esercitarsi su sezioni collegate naturalmente l'una all'altra. Un insegnante che mostri a un atleta un clean con il bilanciere, lo descriva nella sua interezza e poi chieda al gruppo di riprodurlo, noterà che pochi (o forse nessuno) saranno in grado di eseguirlo. Al contrario, adottare una progressione, come quella dimostrata per il clean con la palla medica nel Corso di Livello 1, consentirà a più atleti di assimilare rapidamente la meccanica di base. Queste progressioni possono spesso aiutare un allenatore a concentrarsi anche sull'osservazione di alcuni difetti.

Insegnare esattamente il necessario spesso significa che l'insegnante deve ridurre e semplificare il proprio corpo di conoscenze concentrandosi su uno o due punti salienti in quel momento per quello specifico atleta. Poiché la vita è generalmente frenetica, spiegazioni lunghe e dettagliate spesso rappresentano un ostacolo al cambiamento, mentre istruzioni semplici e generiche si assimilano più facilmente. Ciò non significa che la conoscenza del sistema da parte dell'allenatore debba essere semplice: quello che deve essere semplice è la spiegazione. Un allenatore può chiedersi: "Qual è la cosa più importante utile all'atleta in questo momento?" La risposta cambia con il progresso dell'atleta.

#### **OSSERVAZIONE**

*La capacità di discernere tra una meccanica di movimento corretta e non corretta e di individuare sia gli errori grossolani sia quelli trascurabili, mentre l'atleta è in movimento o statico.*

Un allenatore in grado di valutare con efficacia se le posizioni meccaniche sono solide nel corso dell'esecuzione del movimento possiede capacità di osservazione. L'osservazione è il primo passo necessario per un allenatore che intenda apportare cambiamenti nella meccanica di un cliente, ma si basa sulla sua capacità di insegnamento (conoscenza). Gli allenatori devono innanzitutto conoscere le posizioni della migliore leva meccanica, nonché l'effetto dei dati antropometrici su tali posizioni. Se un allenatore non sa cosa cercare, non sarà in grado di individuare i problemi da correggere.

#### *Errori statici*

L'allenatore deve inoltre utilizzare le capacità di riconoscimento visivo durante la ripetizione, indipendentemente dal fatto che l'atleta sia statico o dinamico. Le posizioni statiche sono i punti in cui l'atleta non si muove, nemmeno per pochi istanti.



Fondamenta di un allenamento efficace, continua

Le posizioni statiche di solito si assumono in prossimità delle escursioni finali, in posizione iniziale, di ricezione o conclusiva, oppure nel caso di una breve pausa o di una riduzione della velocità, spesso dovute a un cambio di direzione. Le posizioni statiche includono, ad esempio, la posizione iniziale di un deadlift o quella finale di uno squat. Individuare correttamente gli errori è più facile nelle posizioni statiche, poiché, in queste posizioni, gli allenatori hanno più tempo per la valutazione.

#### *Errori dinamici*

Le posizioni dinamiche vedono l'atleta spostarsi tra posizioni statiche, spesso ad alta velocità. Tra gli esempi di errori riscontrati in movimenti dinamici possiamo ricordare il mancato raggiungimento della completa estensione dell'anca nella fase di drive di un clean, la spinta anticipata in un push press o uno squat che inizia con le ginocchia. Individuare gli errori dinamici è più difficile poiché il tempo per la valutazione è ridotto. L'allenatore deve anche sapere quando e dove osservare gli errori durante il movimento. Ad esempio, un allenatore deve notare che l'atleta ha il peso sui talloni durante la fase di drive di un push jerk, ma l'allenatore valuta anche il rapporto tronco-femore per l'estensione dell'anca, la traiettoria della barra rispetto al piano frontale e tutta una serie di altri rapporti. Generalmente, l'osservazione del profilo dell'atleta (a un angolo di scostamento di circa 45 gradi) è la più favorevole per valutare la meccanica dell'atleta, ma gli allenatori non devono limitarsi soltanto a questo punto di osservazione.

La difficoltà nell'osservare gli errori dinamici aumenta quando:

1. l'atleta si muove più rapidamente, e
2. gli errori diventano meno evidenti.

Gli anni di esperienza aiutano un allenatore ad allenare efficacemente atleti di qualsiasi livello. I nuovi allenatori possono utilizzare alcuni metodi per sviluppare la capacità di individuare gli errori, in particolare quelli dinamici. Un metodo efficace è studiare le riprese. Rallentare il movimento fino a ottenere una serie di inquadrature statiche. Un allenatore può decidere di riprendere i propri atleti o semplicemente guardare filmati disponibili su Internet. La riproduzione del filmato in tempo reale dopo aver osservato il movimento in una serie statica può aiutare a colmare il divario tra l'osservazione di posizioni statiche e dinamiche. Un'altra strategia per allenatori principianti è quella di esaminare metodicamente gli atleti concentrandosi su un solo errore per volta. Ad esempio, nell'insegnare agli atleti il push jerk, l'allenatore può decidere di osservare soltanto l'estensione dell'anca durante le prime numerose ripetizioni. Successivamente, l'allenatore può decidere di osservare se gli atleti effettuano l'estensione mantenendo il peso sui talloni. Col tempo, gli allenatori riusciranno a osservare più errori contemporaneamente (ad esempio, mancanza di estensione dell'anca o peso che non grava sui talloni), ma inizialmente, sforzarsi di osservare tutto spesso porta a non vedere nulla. Analogamente, gli allenatori con meno esperienza in genere hanno più successo quando osservano un atleta alla volta per ciascuna ripetizione, invece di osservare più atleti a ogni ripetizione.

#### **CORREZIONE**

*La capacità di favorire il miglioramento della meccanica dell'atleta tramite correzioni visive, verbali e/o tattili. Questo comprende la capacità di triage (attribuzione di priorità) degli errori in ordine di importanza, che comporta comprendere il rapporto tra i diversi errori.*

La capacità di un allenatore di favorire il miglioramento della meccanica dipende dalle capacità di insegnamento e di osservazione. L'insegnamento riflette la conoscenza di un allenatore della meccanica adeguata; l'osservazione riflette la capacità di un allenatore di individuare queste posizioni in tempo reale. Se la capacità è limitata in entrambi i casi, sarà limitata anche la capacità dell'allenatore di correggerli.

La correzione della meccanica comporta un miglioramento della performance e una riduzione del rischio di lesioni. Un allenatore probabilmente correggerà la meccanica di un atleta per tutta la vita; la meccanica può essere migliorata indefinitamente, consentendo all'atleta di assumere posizioni sempre più efficienti man mano che progredisce. Gli

Fondamenta di un allenamento efficace, continua

allenatori di CrossFit devono far sì che i clienti raggiungano una meccanica eccellente e non accontentarsi di movimenti "sufficientemente" corretti. Ciò significa che un allenatore deve essere in grado di correggere le deviazioni importanti e quelle trascurabili in atleti di qualsiasi livello. L'allenatore deve stabilire uno standard elevato per un movimento efficace ed essere implacabile nella costante ricerca del miglioramento.

Correggere dipende dall'abilità dell'allenatore di:

1. usare correzioni efficaci,
2. conoscere più correzioni per ciascun errore,
3. attribuire priorità a un movimento errato, ed
4. elargire in modo equilibrato critiche e lodi.

### *Correzioni*

Una correzione che comporta un miglioramento della meccanica del movimento ottiene il risultato ed è pertanto una correzione efficace. Non esistono formule, formati o regole specifiche da seguire per le correzioni, poiché il loro valore si basa sul risultato. La funzione principale di una correzione è quella di aiutare l'atleta ad adottare una meccanica perfetta, non quella di descrivere perfettamente la meccanica del movimento. Ad esempio, si può dire "peso sui talloni" per aiutare una persona a spostare il peso all'indietro e appoggiarsi meglio sui piedi (invece che sull'avampiede). Generalmente, correzioni brevi, specifiche e attuabili si rivelano in linea di massima più efficaci. Le correzioni brevi, specifiche e attuabili sono utili poiché l'allenatore assegna all'atleta un unico compito da svolgere. Un esempio di questo tipo di correzione è: "Spingi le ginocchia all'infuori". È breve (quattro parole), specifica per una parte del corpo (le ginocchia) e indica anche l'azione e/o la direzione (all'infuori). L'atleta troverà facile reagire a una correzione come questa, anche quando esegue un movimento complesso.

A volte accade che un allenatore confonda la correzione con l'individuazione degli errori. Ad esempio, sottolineare un errore, come "le ginocchia stanno cedendo", non suggerisce all'atleta come correggerlo. Un atleta esperto può essere in grado di passare dall'individuazione dell'errore alla correzione, ma questo passaggio dall'individuazione dell'errore all'istruzione specifica è in definitiva compito dell'allenatore.

Nelle correzioni, gli allenatori possono anche fare affidamento su un linguaggio più tecnico (ad esempio, "stai perdendo la mediana"), ma questo presuppone che l'atleta abbia una conoscenza approfondita del fitness. Se tale linguaggio può dare l'impressione di essere più tecnico (e forse rappresenta un tentativo di sembrare più intelligente), nella migliore delle ipotesi rappresenta una vaga correzione verbale. Le correzioni devono essere comunicate in un linguaggio semplice e facilmente comprensibile da chiunque. Nelle correzioni, inoltre, è bene evitare un linguaggio non specifico. Indicazioni come "Stringi!" oppure "Torace!" possono non avere alcun senso per l'atleta, soprattutto se non riceve istruzioni su come "stringere" o su dove e come muovere il torace.

Un processo essenziale in tre fasi per lo sviluppo di correzioni brevi, specifiche e attuabili è:

1. individuare l'errore,
2. Individuare ciò che è fuori posto (essere specifici: citare il nome della parte del corpo), e
3. impartire l'istruzione riferendosi a quella parte del corpo.

Come affermato in precedenza, "Spingi le ginocchia all'infuori" è una correzione breve, specifica e attuabile.

Tuttavia, anche nel caso di correzioni brevi, specifiche e attuabili, non vi è alcuna garanzia che il movimento dell'atleta migliori. L'allenatore deve utilizzare più correzioni, fino alla scomparsa dell'errore. In alcuni casi una correzione efficace per un atleta si rivela inefficace per un altro. In altri, anche una correzione efficace può determinare un movimento poco efficace. "Porta il peso sui talloni" è una correzione breve, specifica e attuabile che spesso fa sì che un atleta tenga i talloni a

Fondamenta di un allenamento efficace, continua

terra. Tuttavia, alcuni atleti interpretano questa correzione pensando che il peso debba rimanere esclusivamente sui talloni e cadono all'indietro o perdono l'equilibrio. Ciò non significa che la correzione sia sbagliata o che l'allenatore abbia torto, ma che l'allenatore deve provare una correzione alternativa.

Un allenatore non deve limitarsi a una determinata serie di correzioni per un errore specifico e deve continuare a utilizzare correzioni diverse finché il movimento non migliora. Nel tempo, un allenatore sviluppa strategie di correzione, costruendo un repertorio di opzioni per ciascun errore. Queste strategie di correzione devono prevedere correzioni verbali (ad esempio, parlare), correzioni visive (ad esempio, mostrare) e correzioni tattili (ad esempio, toccare), che si possono adottare per correggere lo stesso errore, ma che potrebbero essere interpretate in modo diverso da atleti diversi. Le correzioni verbali impartiscono all'atleta un'istruzione specifica, le correzioni visive creano immagini contrastanti tra la posizione assunta e quella appropriata e le correzioni tattili prendono come punto di riferimento obiettivi fisici per raggiungere l'obiettivo di una meccanica adeguata. Più sono le strategie che un allenatore è in grado di adottare per correggere un errore, più è probabile che raggiunga l'obiettivo.

#### *Attribuire priorità agli errori*

Determinare quale singolo errore correggere può essere problematico, poiché spesso si osservano più errori contemporaneamente. L'ideale sarebbe correggere tutti gli errori contemporaneamente, ma questo, nella pratica, è irrealistico. Attribuire priorità agli errori è la modalità di correzione più efficace per un allenatore. Il termine "triage" è spesso usato in medicina per assegnare i livelli di urgenza a chi necessita di cure mediche. Attribuire priorità agli errori durante l'allenamento del movimento significa definire l'urgenza di diversi errori ordinandoli dal più importante al meno importante. Vengono considerati più importanti gli errori che comportano un rischio di lesioni più elevato (e, quindi, quelli che possono limitare maggiormente la performance). Quando si lavora con i pesi, in molti casi l'errore da affrontare per primo è la perdita della colonna vertebrale in posizione neutra, di solito in flessione. Tuttavia, una curva lombare flessa in profondità in uno squat a corpo libero è meno preoccupante della stessa posizione in un back squat con pesi. L'atleta deve continuare a effettuare lo squat a corpo libero fino a sotto il parallelo, sforzandosi di mantenere una mediana neutra e mantenendo l'escursione richiesta nei movimenti quotidiani. È proprio la pratica del movimento, anche con una meccanica tutt'altro che ideale, che in ultima analisi consentirà all'atleta di assumere posizioni nelle quali si può lavorare con i pesi. In questo esempio, è stata assegnata priorità al completamento dell'escursione completa rispetto alla stabilizzazione della linea mediana. L'ordine si basa sull'entità della deviazione rispetto all'ideale e sulla capacità dell'atleta in relazione all'esercizio; non esiste un unico ordine degli errori da utilizzare per tutti gli atleti e per tutti i movimenti.

L'errore che l'allenatore decide di correggere per primo deve diventare l'obiettivo dell'allenatore. Quest'ultimo deve ignorare selettivamente gli altri errori presenti. Quando l'errore è stato corretto completamente o almeno fino al punto in cui non è più il più importante, l'allenatore può passare al problema successivo.

Dopo aver deciso quale errore affrontare, l'allenatore deve conoscere il rapporto tra i diversi errori. Un allenatore può indicare una parte del corpo diversa da quella che intende correggere a causa dell'interrelazione della meccanica del movimento. Supponiamo che un atleta esegua uno squat a corpo libero con i seguenti errori: spostamento del peso in avanti, cedimento delle ginocchia verso l'interno e schiena curva. L'allenatore deve tenere conto di quanto segue: Le ginocchia convergenti fanno curvare la schiena? La schiena curva fa spostare il peso in avanti? Forse l'allenatore decide di correggere prima la posizione della schiena, ma in realtà dice all'atleta: "Spingi le ginocchia all'infuori". Ci sono casi in cui lasciare più spazio al bacino aiuta a portare la colonna vertebrale in posizione neutra.

#### *Valutare l'efficacia della correzione e dare un riscontro*

Dopo una correzione, l'allenatore deve rimanere accanto all'atleta per almeno un'altra ripetizione per valutare il risultato. L'allenatore deve dare un riscontro qualunque sia la risposta dell'atleta. Un allenatore deve far capire all'atleta se il movimento non è cambiato, è migliorato o è peggiorato. Se il movimento migliora, l'allenatore deve sottolinearlo, magari

Fondamenta di un allenamento efficace, continua

dicendo "Meglio" oppure "Adesso va bene". Questo aiuta l'atleta a sviluppare una consapevolezza cinestetica della posizione corretta. In alcuni casi, un atleta può migliorare il movimento, ma non a sufficienza. Spesso una strategia valida è quella di incoraggiare semplicemente gli atleti a proseguire in quella direzione (ad es. "Meglio, ma scendi ancora più un basso!"). Se il movimento non è cambiato, si potrebbe dire, ad esempio, "Non ci siamo ancora" o "Lo rivediamo". Una correzione inefficace non deve essere ripetuta più volte a un unico atleta; l'allenatore deve invece trovare una nuova correzione. L'allenatore deve inoltre riconoscere immediatamente se il movimento peggiora e interromperlo o farlo eseguire in un altro modo (ad esempio dicendo "Prova nell'altro modo").

Non rimanere accanto all'atleta per valutare l'efficacia di una correzione e dargli un riscontro equivale a non correggere nulla. Se un allenatore effettua una correzione per un atleta e lo abbandona prima di osservare il risultato, potrebbe non accorgersi che una correzione non determina alcun cambiamento o addirittura peggiora il risultato. L'atleta non capisce se i suoi sforzi abbiano portato a miglioramenti. Tutti i riscontri, positivi e negativi, devono consentire all'atleta di sviluppare una maggiore consapevolezza cinestetica. La precisione della scelta delle parole è fondamentale. L'uso di "buono" o "migliore" deve essere riservato a una meccanica davvero solida o migliorata, e non deve essere un riempitivo.

Quando effettua correzioni, un allenatore deve anche comprendere se sia opportuno elogiare il duro lavoro (indipendentemente dal cambiamento). In alcuni casi in una sessione non si verifica alcun cambiamento o il cambiamento è lieve. Lodare l'impegno riconosce il duro lavoro svolto quel giorno e aiuta un cliente a rimanere disposto a continuare a lavorare duramente. Un allenatore deve solo far capire chiaramente quando loda per l'impegno, piuttosto che per un movimento che richiede ulteriori miglioramenti.

## GESTIONE DEL GRUPPO

*La capacità di organizzare e gestire, sia a livello micro (all'interno di ogni lezione) sia a livello macro (la palestra). Essa include una gestione del tempo efficace, l'organizzazione dello spazio, dell'attrezzatura e dei partecipanti per un flusso e un'esperienza ottimali, la pianificazione preliminare, ecc.*

La gestione del gruppo non riguarda soltanto le considerazioni logistiche sull'organizzazione di una lezione, per far sì che i clienti dispongano di spazio, tempo e attrezzature sufficienti per completare il workout. Si tratta di gestire queste variabili in modo ottimale, per trasmettere le migliori istruzioni possibili (vedere "I componenti di una lezione efficace"). Una pianificazione inefficace di un aspetto di una lezione, ad esempio il tempo dedicato a determinate sezioni, il modo in cui l'attrezzatura viene predisposta e il tempo dedicato a ciascun partecipante, possono compromettere la qualità dell'esperienza.

### *Rispetto del programma*

Per cominciare, un'efficace gestione del gruppo comincia dal rispetto dei programmi pubblicati. I clienti organizzano la giornata in base ai tempi annunciati e non si può presumere che abbiano più tempo o flessibilità. Rispettare gli orari dichiarati significa iniziare e terminare nei tempi stabiliti: dilatare i tempi o iniziare in ritardo è inaccettabile. Finire in ritardo di solito si verifica quando un allenatore non pianifica in anticipo e la pianificazione avviene durante la lezione. Anche la tempistica di ciascuna sezione della lezione deve essere rispettata. Seguire un semplice modello (come introduzione, riscaldamento, workout e post-workout) aiuterà a garantire che in ogni lezione si dedichi il tempo necessario a ciascuna sezione (vedere "I componenti di una lezione efficace"). L'allenatore può anche tenere conto dell'esperienza del gruppo per stabilire quali sezioni richiedano più o meno tempo al momento di impartire le istruzioni.

### *Disposizione dello spazio e delle attrezzature*

La gestione del gruppo include anche variabili come la disposizione dello spazio e la disponibilità delle attrezzature. La disposizione deve prevedere zone cuscinetto attorno alle attrezzature utilizzate e tener conto degli spostamenti degli atleti in diverse aree della palestra durante il workout. Le dimensioni del gruppo spesso determinano quali workout sono

Fondamenta di un allenamento efficace, continua

realistici, considerando l'attrezzatura e lo spazio. Anche nei casi in cui nessuno dei due sia un fattore limitante, un allenatore efficace deve studiare alternative prestabilite per un workout di gruppo, qualora si presenti inaspettatamente un maggior numero di partecipanti.

La gestione del gruppo implica la capacità dell'allenatore di ridurre la disposizione logistica e il tempo di preparazione durante una lezione, in modo da ottimizzare l'insegnamento e il tempo dedicato al movimento. Ciò significa che l'allenatore pianifica in anticipo e presumibilmente prepara un workout complesso con più attrezzature e/o pesi. Trascorrere parecchi minuti a smistare le attrezzature sottrae tempo a un allenatore per spiegare, migliorare e affinare il movimento.

#### *Pianificare come e cosa insegnare*

Il tempo dedicato alle spiegazioni può anche ridurre il tempo del cliente di praticare il movimento. Per ottimizzare il tempo del cliente trascorso a praticare il movimento, l'allenatore deve pianificare come e cosa insegnare. In ogni lezione, dedicare tempo sufficiente alla pratica è necessario all'allenatore e al cliente. Meno tempo per la pratica lascia all'allenatore meno tempo per osservare la meccanica del movimento ed effettuare le correzioni e al cliente meno tempo per lavorare sul movimento in modo migliore. La meccanica si può migliorare solo continuando a effettuare correzioni nel corso di diverse ripetizioni.

In ciascuna lezione, l'allenatore deve anche gestire l'attenzione riservata a ciascun partecipante. Ogni studente deve avere la sensazione di aver ricevuto sufficiente attenzione. Pur se ad alcuni clienti serve più tempo di altri, bisogna allenare anche chi effettua movimenti efficaci con inefficienze trascurabili, spingendolo a lavorare a velocità più sostenuta e/o con carichi più elevati o elogiandolo per la solidità della sua performance. L'attenzione è pur sempre uno stimolo efficace per la performance. Per aiutare ciascun cliente a ricevere sufficiente attenzione individuale, il gruppo dovrebbe lavorare al ritmo imposto dall'allenatore per tutte le ripetizioni durante il riscaldamento o il lavoro sulle capacità. Tenere sotto controllo gli spostamenti del gruppo assicura che tutti completino lo stesso numero di ripetizioni. Inoltre, consente all'allenatore di osservare sistematicamente e in modo selettivo gli individui e gli aspetti specifici del loro movimento.

La dimensione del gruppo incide sul tempo dedicato dall'allenatore a ciascun atleta, ma occorre fare attenzione che il numero di componenti non superi la capacità dell'allenatore. Le esigenze di gruppi numerosi spesso trasformano gli allenatori in pastori di folla, cronometristi e cheerleader, con poco tempo da dedicare alla correzione degli errori di movimento dei singoli. Raramente gli allenatori principianti (quelli con meno di due anni di esperienza) si dimostrano efficaci quando lavorano con gruppi di oltre 10 partecipanti. Nel suo articolo "Metodologia della scalabilità per l'allenamento professionale", il fondatore del CrossFit, Greg Glassman, ha spiegato che dopo anni di allenamento personale individuale, il lavoro era stato esteso a gruppi di due, poi a gruppi di tre e così via. Il numero di partecipanti continuò successivamente a crescere finché Glassman percepì una "riduzione dell'attenzione" riservata a ciascun membro pagante.

Indipendentemente dall'esperienza, gli allenatori devono valutare con onestà il tempo e l'attenzione riservati a ciascun cliente dopo ogni sessione di allenamento. L'allenatore ha valutato i punti deboli di ciascun atleta? Ha portato a un cambiamento del movimento in quella sessione? Se la risposta a entrambe le domande è no, il numero dei partecipanti alla sessione era probabilmente eccessivo per l'allenatore. L'obiettivo è quello di ottimizzare l'efficacia e il numero di partecipanti ai quali un allenatore si può dedicare.

#### **PRESENZA E ATTITUDINE**

*La capacità di dar vita a un ambiente di apprendimento positivo e coinvolgente, mostrando empatia per gli atleti e instaurando un rapporto con loro.*

"Presenza e attitudine" indica la capacità dell'allenatore di dar vita a un'atmosfera positiva e di instaurare un rapporto con ciascun cliente. Sebbene più soggettivo rispetto alle altre cinque aree di un allenamento efficace, lo sviluppo di una presenza e di un'attitudine positive è altrettanto importante, se non più importante.

Fondamenta di un allenamento efficace, continua

### *Conoscere i clienti*

Un allenatore efficace riconosce che ciascuno ha abilità, insicurezze, esigenze e obiettivi diversi; ha anche la consapevolezza e le capacità relazionali necessarie per individuare soluzioni appropriate. L'allenatore sa che ciascun individuo reagisce in modo diverso alle istruzioni e alle critiche e si assume la responsabilità di stabilire il modo migliore di rapportarsi e motivare ciascuno indipendentemente dall'esperienza e dalle capacità.

Un allenatore deve essere consapevole del fatto che ciascun cliente è interessato a ogni lezione; le esigenze di un cliente possono essere diverse a seconda delle giornate e delle necessità della sua vita al di fuori della palestra. L'allenatore deve quasi sempre conoscere la situazione della maggior parte del gruppo e questo va oltre l'insegnamento della meccanica del movimento. Deve, tra l'altro, capire chi è in difficoltà quel giorno a causa di pressioni esterne o stress, chi è molto energico, chi è distaccato o infastidito, chi entra in palestra per la prima volta, ecc. Tutti questi fattori possono incidere sulla performance degli atleti rispetto alle loro consuete capacità. Gli allenatori efficaci ne sono consapevoli, poiché interagiscono abitualmente con i loro clienti e instaurano con loro un rapporto stretto.

Una caratteristica comune degli allenatori con una presenza e attitudine positive è il loro sincero interesse per il successo dei loro clienti. Per i clienti, questo interesse è più importante delle conoscenze dell'allenatore. Per molti clienti gli aspetti tecnici dell'allenamento passano in secondo piano. Professioni e hobby spesso non sono correlati: questi clienti frequentano la palestra per migliorare la qualità della loro vita. I meccanismi del loro successo in palestra sono molto meno importanti per loro dei risultati e del successo stesso. Oltre a constatare i risultati, i clienti avvertono se si sentono considerati, oggetto di attenzione, rispettati, ispirati e motivati. Capiscono se l'allenatore ha a cuore il loro miglior interesse.

### *Essere autentici*

Una presenza e un'attitudine positive non si possono fingere: nascono da una sincera passione per il proprio lavoro. La passione può assumere molte forme, a seconda della personalità e delle capacità relazionali dell'allenatore. Gli allenatori non devono pensare che sia necessario un unico tratto della personalità, ad esempio chiassoso, divertente o frizzante. Incoraggiamo gli allenatori a essere autentici. Qualsiasi tipo di personalità può avere successo se un allenatore unisce un interesse genuino alla consapevolezza dei propri limiti e riconosce quanto può incidere sui clienti. Questo può motivare un allenatore a migliorarsi. Un allenatore può stabilire obiettivi personali per compensare eventuali carenze percepite. Ad esempio, un allenatore percepito come riservato potrebbe impegnarsi ad arrivare in classe in anticipo per accogliere e salutare ciascun membro.

Gli allenatori meno esperti, in particolare, potrebbero essere timidi o nervosi di fronte a un gruppo e questo può far sì che la loro presenza e attitudine ne risultino sminuite. Piccoli cambiamenti meccanici, come il contatto visivo, un linguaggio del corpo aperto e il sorriso, possono essere fondamentali per mettere un allenatore in buona luce. Gli allenatori potrebbero provare a porre ai clienti semplici domande sul loro benessere, quindi ascoltare e commentare con sincero interesse le risposte. Queste sono le competenze relazionali di base sulle quali gli allenatori possono inizialmente fare affidamento finché non si sentiranno più a loro agio e riusciranno a relazionarsi adeguatamente ai propri clienti.

## **DIMOSTRAZIONE**

*Capacità di offrire agli atleti un esempio visivo accurato del movimento in oggetto. Un allenatore può farlo eseguendo il movimento in prima persona o scegliendo un altro atleta per dare l'esempio. Ciò richiede piena consapevolezza della meccanica del proprio movimento. Inoltre comporta allenare dando l'esempio: un allenatore deve seguire gli stessi consigli che dà ai clienti ed essere per loro fonte di ispirazione.*

### *Offrire suggerimenti visivi*

La dimostrazione è uno strumento visivo potente a sostegno delle istruzioni di un allenatore. Ciò non significa necessariamente che un allenatore debba muoversi perfettamente, ma che debba essere in grado di servirsi della

Fondamenta di un allenamento efficace, continua

dimostrazione per migliorare il coaching. Ciò può avvenire per dimostrare i punti di performance, mostrare gli standard dell'escursione o spiegare le correzioni del movimento.

L'uso della dimostrazione riflette la conoscenza dell'allenatore di un movimento efficace: ciascun allenatore deve comprendere il proprio movimento in modo da potersene servire come strumento didattico. Ciò richiede che un allenatore adatti le dimostrazioni al gruppo e alle sue esigenze. Proprio come l'insegnamento, per soddisfare le esigenze degli atleti può accadere che un allenatore debba rendere la dimostrazione semplice e ovvia piuttosto che realistica e sottile. Nei casi in cui la meccanica di un allenatore sia limitata, è del tutto accettabile far eseguire la dimostrazione da altri. Gli allenatori in grado di distinguere rapidamente schemi di movimento efficaci non hanno difficoltà a individuare un sostituto efficace.

#### *Dimostrare credibilità*

La dimostrazione attesta anche il fatto che l'allenatore stia attuando il programma consigliato agli atleti e che si stia attenendo agli stessi standard e valori attesi dai clienti. Generalmente, la dimostrazione è un'attestazione della credibilità dell'allenatore. Allenare dando l'esempio incide notevolmente sulla cultura che l'allenatore promuove in palestra. Un allenatore può chiedersi: Come faccio a convincere i miei clienti a curare la tecnica? A pretendere di più da se stessi? Ad aderire agli standard del workout? A promuovere il rispetto reciproco? Molte domande possono ricevere risposta esaminando l'attitudine e le azioni dell'allenatore. L'allenatore deve lavorare su migliorare la tecnica, usare alta intensità, seguire lo stesso programma, seguire gli standard dell'escursione, contare correttamente le ripetizioni, sostenere e incoraggiare gli altri, ecc.

Ciò significa che un allenatore può avvalersi della propria esperienza diretta per suggerire strategie nutrizionali, programmi di workout, simulare scenari di gara e così via, al fine di rispondere alle domande dei clienti e aiutarli a raggiungere i loro obiettivi. Informazioni e consigli possono risultare più credibili se sostenuti dall'esperienza. Grazie all'esperienza diretta, l'allenatore diventa anche un motivatore.

Un allenatore è in una posizione di leadership e guidare con l'esempio ha un effetto a cascata su tutti i membri di una comunità. L'allenatore diventa il modello o lo standard che tutti i membri mirano a emulare.

#### **CONCLUSIONE**

Insegnamento, osservazione, correzione, gestione del gruppo, presenza e attitudine e dimostrazione sono le sei aree delle quali gli allenatori possono avvalersi per valutare e sviluppare se stessi o gli allenatori che lavorano per loro. Un allenatore efficace deve avere capacità in ciascuna area e l'efficacia di un allenatore dipende dalla capacità espressa in ciascuna area. Un allenatore professionista continua a sviluppare capacità in ciascuna area per tutta la sua carriera. È così che si ricerca il virtuosismo nel coaching. "Svolgere il comune in una maniera fuori dal comune" non si applica solo al movimento, ma a qualsiasi capacità specifica. Gli allenatori CrossFit perseguono l'eccellenza in tutti gli aspetti del proprio mestiere, con l'obiettivo di offrire un servizio migliore a chi ha affidato loro la propria salute.

## SESSIONI PRATICHE

Circa la metà del corso si svolge in piccoli gruppi che lavorano su esercitazioni di coaching in tempo reale. Sebbene ciascuna sessione abbia un formato e uno scopo leggermente diversi, l'obiettivo principale è quello di fornire ai partecipanti strumenti per valutare se stessi e strategie per determinare dove e come migliorare.

Ciascuna esercitazione pratica fa sì che i partecipanti formulino domande che li aiutino a organizzare gli appunti e valutare criticamente il proprio allenamento. Il riscontro degli istruttori dovrebbe aiutare i partecipanti a rispondere a queste domande, ma gli istruttori non devono necessariamente esprimere una valutazione completa di tutte le aree elencate. I partecipanti devono dedicare tempo dopo ogni esercitazione pratica per autovalutare il proprio coaching.

Il riscontro degli istruttori si incentra sul principale fattore o sui principali fattori che attualmente limitano il coaching di un partecipante e sui punti forti del coaching del partecipante. Raccomandiamo ai partecipanti di annotare il riscontro dell'istruttore come pure qualsiasi riscontro utile comunicato ad altri partecipanti o espresso da altri.

## ESECUTAZIONE PRATICA 1 - INSEGNARE E OSSERVARE GLI ERRORI DI MOVIMENTO

- L'obiettivo di questa sessione è quello di esercitare le capacità di base dell'insegnamento e dell'osservazione che non rientrano nelle altre competenze richieste dal coaching (ad esempio, la gestione del gruppo).
- Queste esercitazioni si prefiggono di migliorare le tecniche di coaching per allenare gli altri, ma non sono efficaci come stile di coaching autonomo. Una volta acquisita la competenza a seguito dell'esercitazione, si dovrà integrare tale capacità in un metodo di coaching completo.

### ESEMPIO DI PIANO DI UNA LEZIONE

Movimento	Squat a corpo libero
Punti di performance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenere la colonna vertebrale in posizione neutra</li> <li>• Mantenere il peso sui talloni</li> <li>• Scendere sotto il parallelo</li> <li>• Correggere la linea di azione (ad esempio, le anche si muovono all'indietro e verso il basso)</li> <li>• Ginocchia in linea con la punta dei piedi</li> </ul>
Posizione iniziale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Posizione di partenza</li> <li>• Posizione del corpo</li> </ul>
Piano di insegnamento della posizione di partenza	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Posizione di partenza:</b> "Talloni all'altezza delle spalle con le dita dei piedi leggermente all'infuori". (Dimostrazione)</li> <li>• <b>Posizione del corpo:</b> "Quando dico "posizione di partenza", schiaccia il ventre come se ti stessi proteggendo da un pugno". (Dimostrazione)</li> </ul>
Esecuzione e piano dei punti di performance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Esecuzione:</b> "Quando dico "giù", spingi le natiche indietro e in basso finché la piega dell'anca non si trova al di sotto delle ginocchia" (le istruzioni di esecuzione riguardano la linea di azione e la profondità dei punti di performance). (Dimostrazione)</li> <li>• <b>Colonna vertebrale in posizione neutra:</b> "Tieni il torace dritto e stringi il ventre per tutta la durata dello squat." (Dimostrazione)</li> <li>• <b>Peso sui talloni:</b> "Tieni il peso sui talloni". (Dimostrazione)</li> <li>• <b>Ginocchia in linea con la punta dei piedi:</b> "Per tutta la durata dello squat, le ginocchia devono allontanarsi l'una dall'altra ed essere a livello dell'avampiede".</li> </ul>



Esercitazione pratica 1 - Insegnare e osservare gli errori di movimento, continua

**AUTOVALUTAZIONE**

<b>Capacità di insegnare:</b>	<b>necessita di miglioramento</b>	<b>soddisfacente</b>
Le informazioni sono state chiare, precise e pertinenti?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le progressioni utilizzate sono risultate efficaci?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Con quale/i movimento/i hai avuto maggiore difficoltà?		
Cosa ti ha frenato maggiormente nel raggiungere il risultato?		
<b>Capacità di osservazione:</b>	<b>necessita di miglioramento</b>	<b>soddisfacente</b>
Errori statici (ad esempio, posizione iniziale, finale)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Errori dinamici (ad esempio, estensione dell'anca, inclinazione in avanti)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quali errori statici non sei sempre riuscito a individuare?		
Quali errori dinamici non sei sempre riuscito a individuare?		
Per quale/i movimento/i pensi di non aver individuato il maggior numero di errori?		

---

## TEMI DI MOVIMENTO COMUNI DEI MOVIMENTI FUNZIONALI

### INTRODUZIONE

Esistono temi di movimento comuni illustrati in tutti i movimenti fondamentali, dai nove movimenti fondamentali nel Corso di Livello 1 ad altri come lo snatch, il kipping pull-up e i piegamenti in verticale. Questi temi di movimento classificano in modo ampio posizioni e schemi di movimento simili, indipendentemente dal fatto che l'atleta assuma posizioni statiche (iniziale, di ricezione o finale) o dinamiche (ovvero si sposti tra posizioni statiche).

I temi sono:

- stabilizzazione della linea mediana,
- movimento dal core verso le estremità,
- equilibrio sul piano frontale,
- attivazione della catena posteriore,
- funzione solida dell'anca,
- spalle attive,
- escursione completa di un'articolazione, e
- posizione di partenza e/o presa efficace.

La comprensione di questi temi e dei contesti in cui applicarli consentirà agli allenatori di acquisire i principi generali per la valutazione del movimento. Esistono posizioni o schemi di movimento che non rientrano esattamente in queste categorie e movimenti che non dimostrano tutti i temi. Questo elenco non intende essere esaustivo. È semplicemente uno strumento di classificazione che può essere utilizzato per contribuire allo sviluppo delle capacità di coaching di un allenatore.

Un esempio di questi temi si può osservare quando un atleta esegue un movimento correttamente (cioè aderendo ai punti di performance). I temi di movimento aumentano le possibilità di miglioramento della performance riducendo al minimo il rischio di lesioni. Una meccanica consolidata favorisce la performance e la gestione dei rischi grazie all'assunzione di posizioni con il miglior allineamento meccanico e muscolare, conferendo contemporaneamente sicurezza, efficacia ed efficienza.

### STABILIZZAZIONE DELLA LINEA MEDIANA

Una "linea mediana" è un piano di simmetria bilaterale, che viene tuttavia utilizzato nel CrossFit per riferirsi nello specifico al rapporto tra colonna vertebrale (dalla base della testa alla parte superiore delle anche) e bacino durante il movimento funzionale. La linea mediana divide in tre parti la colonna vertebrale e taglia in due il bacino quando le due parti anatomiche si trovano in un rapporto anatomico neutro. Stabilizzazione significa che qualcosa è stato reso stabile o "statico". La stabilizzazione della linea mediana indica la capacità dell'atleta di impedire che la colonna vertebrale si muova dalla posizione neutra ed è sinonimo di forza del core. La stabilizzazione della linea mediana chiarisce se l'atleta è in grado di mantenere la curva a S naturale della colonna vertebrale fino al bacino in movimenti dinamici e/o con pesi. Alcuni sollevamenti si basano su una postura della mediana con una certa estensione oltre la posizione neutra nelle regioni lombare e toracica. Indipendentemente da ciò, questa postura è mantenuta per tutto il movimento.

La stabilizzazione della colonna vertebrale avviene in gran parte impegnando gli addominali ("addominali"), i muscoli obliqui interni ed esterni ("obliqui") e l'erector spinae ("erettori spinali" o semplicemente "erettori"). Coinvolgere gli addominali aiuta a coinvolgere gli erettori spinali e gli obliqui; insieme, questi muscoli formano una cintura di muscolatura attorno alle vertebre.

Temi di movimento comuni dei movimenti funzionali, continua

### *Il tronco come struttura rigida e integrata*

Questa posizione neutrale e statica ottimizza la performance poiché lo spostamento del tronco come struttura rigida e integrata consente la trasmissione della forza tra le appendici e l'oggetto da sollevare. In un push jerk, ad esempio, l'estensione di gambe e anche incrementa la forza verso l'alto diretta al peso tramite il tronco. Una linea mediana morbida non consente il trasferimento ottimale della forza sulla barra.

Quando si mantiene una colonna vertebrale in posizione neutra, l'orientamento delle vertebre determina una distribuzione favorevole delle forze e riduce il rischio di lesioni. Ove possibile, l'ideale è una linea mediana orientata verticalmente in quanto l'allineamento muscolare e scheletrico è ottimale per la distribuzione della forza (ad esempio, in uno squat). Man mano che il tronco si discosta dall'orientamento verticale, come nel deadlift, aumenta lo sforzo della muscolatura per mantenere la colonna vertebrale in posizione neutra. Il movimento in avanti del tronco, tuttavia, non aumenta il rischio di lesioni se si mantiene la stabilizzazione della linea mediana. È quando si perde la stabilizzazione della linea mediana che aumenta la forza di sollecitazione che grava sulla colonna vertebrale. La colonna vertebrale umana è più suscettibile alle lesioni se esposta a forze di sollecitazione laterale (rispetto a quelle di compressione). La forza di sollecitazione laterale risultante tenta di spingere una vertebra oltre l'altra, mentre muscoli e legamenti resistono a questa perdita di posizione. Se muscoli e legamenti non sono sufficientemente forti, la colonna vertebrale può incorrere in lesioni.

### *Deviazioni dalla posizione neutra*

Deviazioni dalla posizione neutra possono avvenire in caso di flessione (flessione in avanti dalla posizione neutra) o di estensione (flessione all'indietro dalla posizione neutra). Ricordiamo che una funzione naturale degli addominali è quella di flettere la colonna vertebrale, quindi la flessione spinale di per sé non è necessariamente problematica (ad esempio, alzarsi dal letto) ed è potenzialmente benefica per ridurre il braccio di leva (ad esempio, prese della ginnastica). Analogamente, gli erettori estendono la colonna vertebrale. L'estensione oltre la posizione neutra non è di per sé pericolosa, ma può diventarlo a seconda del grado di deviazione e del carico al quale il corpo è sottoposto.

Ecco la gerarchia di posizionamento della colonna vertebrale presentata in ordine crescente per rischio di lesioni:

- La più sicura: stabilizzazione della linea mediana in posizione neutra.
- La più rischiosa: una colonna vertebrale non neutra in posizione statica. Sebbene meno ideali della stabilizzazione della linea mediana in posizione neutra, le posizioni statiche (flesse o estese) impediscono il movimento dei singoli segmenti spinali. Ciò significa che nessuna singola vertebra sopporta la maggior parte della forza di sollevamento.
- La più rischiosa: perdita della colonna vertebrale in posizione neutra durante il movimento, in particolare quando si parte dalla posizione neutra e si passa a una flessione spinale significativa. Questo è potenzialmente il caso che genera il maggior rischio di lesioni, in quanto vi è il movimento dei singoli segmenti spinali e una o poche vertebre sostengono la maggior parte della forza di sollevamento.

La lesione più comune provocata da una perdita di stabilità della mediana si verifica quando la colonna vertebrale lombare (L1 - L5) si flette sotto un carico, quando la normale curvatura concava della parte bassa della schiena diventa convessa. In genere, la flessione della colonna vertebrale si osserva nel caso di una flessione dell'anca più pronunciata o quando la mediana sostiene un carico sulla parte anteriore del corpo, come in un deadlift.

Gli atleti possono anche deviare dalla posizione neutra a causa di una sovraestensione o di un'iperestensione della colonna vertebrale, ovvero il piegamento significativo all'indietro dalla posizione neutra con un'escursione che può provocare lesioni. C'è differenza tra la curvatura naturale a S della colonna vertebrale e un'esagerata estensione della colonna stessa. Assumere una posizione della colonna vertebrale troppo estesa non aumenta i vantaggi della colonna vertebrale in posizione neutra e può comportare un rischio di lesioni.

Temi di movimento comuni dei movimenti funzionali, continua

L'iperestensione può provocare le medesime lesioni dell'eccessiva flessione (ovvero ernia del disco o danni alle faccette articolari). L'iperestensione si osserva generalmente in atleti più flessibili oppure occasionalmente in atleti di livello più avanzato. Sovraestensione o iperestensione spesso indicano l'assenza di coinvolgimento degli addominali e possono generalmente essere risolte suggerendo a un atleta di contrarre gli addominali. Si osservano generalmente quando un atleta solleva un carico sopra la testa.

### **MOVIMENTO DAL CORE VERSO LE ESTREMITÀ**

I movimenti dal core verso le estremità mostrano una sequenza di contrazione muscolare che inizia con i grandi muscoli che producono forza a bassa velocità del core (addominali ed erettori spinali) e le anche e termina con i piccoli muscoli che producono forza ad alta velocità delle estremità (ad es. bicipiti, polpacci, flessori del polso). Il movimento dal core verso le estremità inizia con la stabilizzazione della linea mediana per un efficace trasferimento della forza, ovvero si crea una base e la forza si irradia da quel punto. Questo modello muscolare insegna all'atleta a trasmettere in modo fluido la potenza da un'area del corpo a un'altra. Il movimento dal core verso le estremità ottimizza la performance poiché impegna la muscolatura più grossa a generare forza per prima, consentendo lo sviluppo delle forze di maggiore intensità. Questa sequenza migliora l'efficienza e consente di effettuare la massima quantità di lavoro.

I movimenti dal core verso le estremità sono meno rischiosi dei movimenti che violano questo schema, poiché i muscoli più grossi hanno il compito di generare più forza. I gruppi muscolari più piccoli e i tendini e i legamenti associati sono più soggetti a lesioni, come lo strappo, se esposti a carichi destinati a muscoli più grossi.

I movimenti dal core verso le estremità avvengono ovunque, non solo nei movimenti che coinvolgono braccia e gambe, quindi gli errori possono manifestarsi ovunque. Anche uno shoulder press o un deadlift potrebbero non dimostrare efficacemente il movimento dal core verso le estremità in assenza di una linea mediana stabile. Per quanto riguarda gli errori dinamici, le violazioni del core verso le estremità avvengono nel caso in cui i tempi sono errati e le braccia si muovono prima dell'estensione delle anche e delle gambe (ovvero quando si tira o si spinge anticipatamente).

### **EQUILIBRIO SUL PIANO FRONTALE**

Il piano frontale divide l'atleta in due metà, anteriore e posteriore. È il piano rispetto al quale si è in equilibrio, una bisettrice che attraversa la metà del piede dell'atleta. Il riferimento al movimento dell'atleta (ovvero alla sua linea di azione) e all'oggetto che sta muovendo rispetto al piano frontale può spesso determinare l'efficienza dell'atleta.

Deviazioni significative dell'atleta e/o dell'oggetto in avanti rispetto al piano frontale impediscono la riuscita della prestazione, soprattutto all'aumentare del carico. Queste deviazioni possono anche compromettere altri punti di performance (ovvero la colonna vertebrale in posizione neutra o il peso sui talloni). Generalmente, spostare un oggetto lungo linee rette (ovvero sul piano frontale) può migliorare la performance incrementando l'efficienza, poiché l'oggetto segue la distanza più breve tra due punti. Ricordiamo, tuttavia, che il movimento dell'atleta si adatta all'oggetto e non è necessariamente caratterizzato da linee rette. Ad esempio, in un movimento come lo squat, si ha una linea di azione efficace quando le anche si muovono indietro e verso il basso al piegamento delle ginocchia. In questo modo, l'atleta è in grado di mantenere il peso sui talloni e, quando lo squat viene eseguito con un carico, la barra si sposta lungo la linea più breve. Questo movimento può anche ridurre la forza eccessiva sulla rotula, possibile conseguenza dell'eccessivo spostamento in avanti delle ginocchia (ovvero tale da far sollevare i talloni).

Si può fare riferimento all'equilibrio sul piano frontale anche in un kipping pull-up, in cui il piano si forma lungo la linea che va dalle mani al pavimento. L'atleta è più efficiente quando il centro di massa oscilla attorno a questo piano per far sì che il tempo dell'oscillazione sia il più efficace. Nel kipping pull-up, quando il centro di massa si discosta troppo dal piano frontale, l'atleta perde il tempo e deve reimpostare l'oscillazione.

Temi di movimento comuni dei movimenti funzionali, continua

Una mancanza di equilibrio sul piano frontale può incrementare il rischio di lesioni, poiché possono verificarsi altri errori di movimento. Ad esempio, il movimento del torace che scende in un front squat mentre la barra devia in avanti rispetto al piano frontale può anche provocare la flessione della colonna vertebrale. Tuttavia, una violazione dell'equilibrio sul piano frontale di per sé non è eccessivamente rischiosa.

### **ATTIVAZIONE DELLA CATENA POSTERIORE**

La catena posteriore comprende il gruppo di muscoli, tendini e legamenti sulla parte posteriore (schiena) del corpo, che comprende i bicipiti femorali (biceps femoris, semitendinosus, semimembranosus), i glutei ("glutes") e gli erettori spinali. "Attivazione" significa che questa muscolatura contribuisce al movimento. L'attivazione della catena posteriore non si riferisce all'uso della catena posteriore nel tentativo di escludere la catena anteriore. Idealmente, esiste un equilibrio di pressione tra gli avampiedi e i talloni, con la linea di azione sul piano frontale. L'attivazione della catena posteriore consente inoltre all'atleta di mantenere un allineamento ottimale del ginocchio con il piede.

L'inclusione di questo ampio gruppo di muscolatura sulla parte posteriore del corpo ottimizza la performance, in quanto genera maggiore potenza: ne consegue l'incremento della velocità di completamento del movimento o l'aumento del carico sollevato. Mantenere i talloni a terra avvicina il carico al piano frontale, aiutando l'atleta a rimanere in equilibrio e spingere il carico in alto, non in avanti. Questo migliora l'efficienza. Anche l'attivazione degli erettori spinali è essenziale per mantenere la stabilizzazione della linea mediana e fornire la base più solida per la trasmissione di forze.

Infine, l'attivazione della catena posteriore aiuta a mantenere le ginocchia in linea con le dita dei piedi, ovvero nella migliore posizione meccanica di leva tra la parte superiore e la parte inferiore della gamba. Con l'attivazione della catena posteriore, viene coinvolta più muscolatura per spostare il carico e si crea spazio sufficiente per l'intera escursione in un movimento di squat. Quando le ginocchia collassano verso l'interno, il centro della pressione si sposta in avanti (dato l'angolo di flessione delle ginocchia). Questa posizione è spesso il risultato di una carenza di sviluppo dei rotatori esterni dell'anca.

L'attivazione della catena posteriore contribuisce alla sicurezza, poiché promuove la stabilizzazione della linea mediana e l'equilibrio sul piano frontale. Inoltre, mantenere le ginocchia in linea con le dita dei piedi riduce le forze laterali e rotazionali sull'articolazione del ginocchio. Queste forze sono problematiche per un'articolazione a cerniera come il ginocchio, in cui tendini, legamenti, cartilagini e menischi associati potrebbero subire lesioni quando una meccanica poco efficace rimane tale per lunghi periodi di tempo. È meno probabile che un'unica ripetizione provochi un danno significativo alle articolazioni, ma l'esecuzione di migliaia di ripetizioni nel tempo può logorare l'integrità strutturale delle ginocchia.

#### *Pressione nei piedi*

Una mancanza di attivazione nella catena posteriore fa sì che l'atleta (e/o l'oggetto) si sbilanci eccessivamente in avanti rispetto al piano frontale. Un allenatore può individuare questo sbilanciamento osservando il centro di pressione nei piedi in tutti i movimenti, specialmente in caso di flessione del ginocchio o dell'anca. A questo movimento può aggiungersi quello del tallone che si stacca dal pavimento. Il tallone può rimanere a terra mentre il centro di pressione si sposta in avanti.

Ciò può anche indicare uno spostamento anticipato del peso sulle dita dei piedi, specialmente durante un'estensione dell'anca esplosiva, che provoca un'estensione dell'anca in avanti invece che verso l'alto. Se un atleta salta in avanti durante un sollevamento, questo potrebbe indicare uno spostamento anticipato del peso sulle dita dei piedi. La "tripla estensione" non è un sollevamento forzato del polpaccio associato all'estensione delle ginocchia e delle anche, ma avviene quando i talloni si staccano da terra a causa di e in seguito a un'estensione violenta, determinando così l'estensione delle articolazioni dell'anca, del ginocchio e della caviglia. L'analisi dei sollevatori d'élite mostra che più l'atleta rimane a contatto con il suolo durante la seconda tirata, maggiore è l'accelerazione impressa alla barra. Se la superficie a contatto con il terreno è più ampia, viene trasmessa una forza maggiore.

Temi di movimento comuni dei movimenti funzionali, continua

### *Posizione del ginocchio*

Per quanto riguarda la posizione del ginocchio, sebbene le ginocchia possono spostarsi in due direzioni, disallineandosi rispetto ai piedi (lateralmente o verso la mediana), di solito l'errore avviene quando le ginocchia collassano verso l'interno (verso la mediana). In genere, il grado di deviazione dell'allineamento delle ginocchia aumenta con l'aumentare della flessione dell'anca e del ginocchio in un movimento e/o posizioni di partenza più ampie. Un atleta che assume una posizione delle ginocchia poco adeguata in un movimento spesso incorre nell'errore in una certa misura ogni volta che il ginocchio si flette. Ad esempio, è probabile che le ginocchia di un atleta che collassano in uno squat collassino in modo meno evidente quando l'atleta corre, effettua box jump, push press ecc.

### **FUNZIONE SOLIDA DELL'ANCA**

La funzione solida dell'anca si riferisce alla capacità dell'atleta di flettere ed estendere l'anca per ottimizzare il suo contributo a un movimento. I bicipiti femorali e i glutei sono potenti estensori dell'anca. Un'estensione dell'anca potente e completa è necessaria per un atleta d'élite poiché:

1. imprime la massima forza all'oggetto, e
2. genera la massima elevazione dell'oggetto, dando all'atleta molto più tempo per manovrarlo o riceverlo.

Un'estensione dell'anca lenta o incompleta non provoca seri problemi di sicurezza.

Si può individuare una scarsa funzionalità dell'anca in caso di:

1. anca statica,
2. carenza di estensione dell'anca, e/o
3. estensione dell'anca lenta.

Un'anca statica non si chiude/flette mai (e quindi è un'anca aperta "in modo permanente"). Se l'anca non si chiude mai, il movimento è guidato principalmente dai quadricipiti. I quadricipiti estendono il ginocchio senza il contributo di bicipiti femorali e glutei. La mancanza di estensione dell'anca non consente la piena espressione della potenza dei bicipiti femorali e dei glutei. Questo non imprime l'accelerazione alla barra o all'oggetto in modo efficace e quindi non la solleva in modo importante. Anche piccole deviazioni dall'estensione completa dell'anca comportano una riduzione della trasmissione della potenza. La velocità dell'estensione dell'anca svolge un ruolo importante nell'accelerazione dell'oggetto da sollevare, specialmente quando l'oggetto deve essere sollevato ben oltre il suo punto di partenza (ad esempio, dal rack fino a sopra la testa). In ogni caso, la potenza della muscolatura delle anche non si esprime in modo ottimale.

### **SPALLE ATTIVE**

Una spalla attiva fornisce la posizione più stabile per la spalla nel lavoro con un carico. Ciò significa che la spalla attiva è presente negli sollevamenti sopra la testa e nella serie di deadlift, che comprende deadlift, sumo deadlift high pull e clean con la palla medica. Al di fuori dei nove movimenti fondamentali, tra gli altri movimenti le spalle attive si osservano nel kipping pull-up, nel dip agli anelli, nei piegamenti in verticale, nel vogare e nello snatch.

Le spalle attive sono determinate dalla posizione delle scapole e dalla stabilizzazione e richiedono all'atleta azioni diverse a seconda del movimento. In ciascun movimento, l'atleta tenta di mantenere la spalla in una posizione naturale relativamente neutra, senza cedere a un carico. Al tempo stesso, l'atleta creerà spazio sufficiente tra le strutture anatomiche della spalla in modo che possano passare liberamente senza conflitto subacromiale. In genere, ciò significa che un atleta dimostra una spalla attiva applicando la forza nella direzione opposta al carico. Ad esempio, in un overhead squat, l'atleta spinge verso l'alto con il bilanciere. In un push-up, l'atleta spinge verso terra. In una vogata, l'atleta si tira indietro per impedire la rotazione delle spalle. A volte una spalla attiva non si ottiene spingendo sul carico (ad esempio, nella panca piana). In tutti i casi, la retrazione, l'elevazione e così via non vengono portate al limite massimo tale da determinare una posizione forzata.

Temi di movimento comuni dei movimenti funzionali, continua

Ad esempio, la retrazione in un deadlift non è una retrazione completa che può comportare una perdita di stabilità della mediana o una posizione impraticabile con un carico reale.

Una spalla attiva produce un allineamento scheletrico ottimale, che consente alla gran parte della muscolatura del tronco (ad esempio, il trapezio) di favorire la stabilità della spalla e dare slancio alla forza più importante. Una spalla attiva sposta anche il processo acromiale lontano dall'omero, riducendo la possibilità di conflitto subacromiale dei tendini del bicipite e dei muscoli della cuffia dei rotatori. Le possibilità di conflitto subacromiale aumentano man mano che la presa si restringe. In un overhead squat, ad esempio, una presa più ampia richiede meno elevazione per creare spazio libero.

Quando un atleta perde una spalla attiva, la direzione in cui si muovono le spalle (ad es. in avanti, verso il basso) dipende dal movimento. L'allenatore deve osservare da dove viene impressa la forza e stabilire se le spalle si muovono nella stessa direzione (ad esempio, cedendo).

### **ESCURSIONE COMPLETA DI UN'ARTICOLAZIONE**

L'escursione completa di un'articolazione descrive le posizioni anatomiche naturali iniziali e finali di un movimento. L'escursione completa consente di utilizzare una serie più ampia di muscoli (ad esempio, raggiungere la profondità massima in uno squat, usare le spalle attive) e in alcuni casi si traduce in un maggiore vantaggio meccanico (ad esempio, la barra che appoggia sul corpo nel rack frontale). La sicurezza articolare viene ottimizzata preservando l'escursione necessaria nei movimenti quotidiani, distribuendo in modo più equilibrato le forze su un'articolazione o su una serie di articolazioni. Inoltre, l'aumento del coinvolgimento della muscolatura e delle articolazioni consente all'atleta di sviluppare la coordinazione neuromuscolare generalmente osservabile nei movimenti composti e nello sport.

All'altro estremo, l'iperestensione o il tentativo artificiale di raggiungere un'escursione più ampia che supera la funzione anatomica naturale dell'articolazione può essere dannoso per la salute delle articolazioni: esagerare non è sempre la soluzione migliore.

L'allenamento all'escursione completa nei movimenti funzionali prepara al meglio un individuo per qualsiasi attività. Anche se verosimilmente le attività quotidiane non richiedono sempre un'escursione completa, l'allenamento ai limiti della propria escursione naturale previene le deficienze nel caso sia necessario portare le articolazioni alla massima escursione. L'uso dell'escursione completa preserva la salute, la flessibilità e la forza delle articolazioni, riducendo il rischio di lesioni e la decrepitezza legata all'invecchiamento. Se non vi è un problema di sicurezza più urgente da risolvere per primo, un allenatore deve preservare l'escursione completa più di ogni altra cosa (ad esempio, aggiungere carico, aumentare la velocità).

### **POSIZIONE DI PARTENZA E/O PRESA EFFICACI**

Si riferisce alle posizioni del piede e della mano adottate in un movimento, in cui una posizione di partenza e una presa ottimali favoriscono il completamento dell'esercizio e la capacità di mostrare tutti i punti di performance del movimento.

Esistono due posizioni di partenza comuni nel CrossFit. Una posizione di partenza più stretta (che coincide con la larghezza del bacino) è utilizzata nei deadlift, nei press e nei sollevamenti olimpici. La posizione di partenza che coincide con la larghezza del bacino favorisce un trasferimento più diretto della forza tramite i talloni/il terreno all'oggetto da spostare. Una posizione di partenza più ampia (che coincide con la larghezza delle spalle) è utilizzata negli squat, consentendo una maggiore profondità e un maggiore contributo della catena posteriore. Assumendo una posizione di partenza più ampia (rispetto alla larghezza del bacino) si può perdere un po' di efficienza nel trasferimento della forza a vantaggio tuttavia della funzione e dell'escursione. È possibile assumere una posizione di partenza diversa per consentire diverse meccaniche di carico. Ad esempio, nel sumo deadlift si adotta una posizione di partenza più ampia. Ciò fa sì che il tronco rimanga più eretto e le gambe e le anche assistano più prontamente la schiena durante il sollevamento.

Temi di movimento comuni dei movimenti funzionali, continua

L'impugnatura è di solito al di fuori della linea delle spalle o delle anche in modo da non interferire con l'oggetto o altri punti di performance, ma può anche essere più ampia se il movimento lo esige. Ad esempio, la presa nel deadlift deve essere sufficientemente ampia da non interferire con le gambe, ma è notevolmente più ampia nello snatch per ridurre la distanza totale che la barra deve percorrere.

In molte situazioni della vita reale con oggetti particolari, è possibile utilizzare una posizione di partenza più ampia o una presa più stretta. È fondamentale che gli atleti imparino come applicare gli altri punti di performance, indipendentemente dalla posizione di partenza e dalla presa utilizzate per manovrare un oggetto. Ciò è particolarmente vero nel preparare un atleta a situazioni al di fuori della palestra, quando una posizione di partenza e una presa più comode non sono sempre possibili.

Non vi sono seri problemi di sicurezza dovuti all'assenza di una posizione di partenza o di una presa efficaci, tranne quando questo incide negativamente su altri punti di performance. Il valore di una rettifica della posizione di partenza e della presa deve essere valutato in base alla misura con la quale incide su tutti gli altri punti di performance del movimento.

### VALUTAZIONE DELLA SICUREZZA E DELLA PERFORMANCE

La semplice osservazione della posizione di un atleta in un movimento non offre un contesto sufficiente per valutare il rischio per la sicurezza e il vantaggio in termini di performance. Entrambi vengono valutati alla luce di quanto segue in riferimento all'atleta:

1. capacità atletica,
2. carico,
3. posizionamento, e
4. velocità di esecuzione.

Un allenatore non dovrebbe individuare posizioni sbagliate senza considerare questo contesto più ampio. Una performance meno brillante e un incremento delle lesioni sono più probabili quando l'atleta devia in modo più accentuato da una posizione sicura o quando i carichi aumentano in relazione al massimale dell'atleta. Ad esempio, sollevare da terra una borsa della spesa con la schiena arrotondata è un movimento molto comune, che comporta pochi rischi per la sicurezza per molti atleti di CrossFit. Tuttavia, tale posizione potrebbe essere più problematica per un deadlift di 61 kg effettuato da un principiante o per un deadlift di 228 kg effettuato da un atleta di livello avanzato che partecipa a gare.

Nell'allenamento quotidiano, gli atleti vengono incoraggiati ad allenarsi assumendo le posizioni corrette per sviluppare forza e consapevolezza. L'uso di una meccanica sicura incrementa le possibilità di sviluppo della potenza e riduce il rischio di lesioni a lungo termine. L'allenamento effettuato assumendo le posizioni migliori, indipendentemente dalla presenza del carico, sviluppa un modello motorio predefinito sicuro, che prepara meglio gli atleti a situazioni con carichi e ad alta intensità.

Considerati i vantaggi in termini di sicurezza, efficacia ed efficienza, una meccanica adeguata è al centro dell'attenzione quotidiana degli allenatori di CrossFit. Lavorare per migliorare il movimento non è un obiettivo che riguarda solo i principianti ed è presumibilmente più importante man mano che l'atleta progredisce. Il margine di errore diminuisce all'aumentare del carico e della velocità. I migliori concorrenti contano su efficienze che possono tradursi in un vantaggio in termini di secondi. L'allenatore deve sempre perseguire l'obiettivo di una meccanica eccellente, evitando di accontentarsi. Ad esempio, uno squat immaturo può rappresentare una posizione sicura, ma se l'atleta impara a sollevare il torace, ogni grado di elevazione può consentire di aumentare i carichi che si possono sollevare in un clean o in uno snatch, ad esempio. Un allenatore deve avere l'obiettivo di far crescere i propri atleti, aiutandoli a sviluppare le loro capacità correnti.



Temi di movimento comuni dei movimenti funzionali, continua

### CONCLUSIONE

Questi temi offrono un modello in base al quale un allenatore può valutare tutti i movimenti al fine di ottimizzare la sicurezza e la performance degli atleti. La capacità di riconoscere e correggere le violazioni è essenziale per un allenatore, indipendentemente dal grado della violazione dell'atleta.

La comprensione di questi temi offre un modello per la valutazione di altri approcci all'allenamento di un movimento. Questi temi possono anche aiutare un allenatore a riflettere in modo critico su un metodo prima di suggerirlo: se la meccanica non è dimostrabile in modo chiaro e in grado di produrre un movimento più sicuro o più efficace, si tratta un'inutile distrazione.

Supponiamo, ad esempio, che un allenatore prenda in considerazione una nuova postura di partenza per lo snatch o il clean. Intende puntare su un avvio dinamico, in modo che l'atleta passi dalla posizione iniziale alla tirata senza pausa. Se l'atleta è in grado di rispettare i temi comuni (ad esempio, stabilizzazione della linea mediana, attivazione della catena posteriore, equilibrio sul piano frontale) in un avvio statico e la performance non trae chiaro vantaggio da un avvio dinamico (ovvero, non consente un aumento dei carichi sollevati), questo approccio diventa un inutile fardello che va ad aggiungersi alla meccanica del sollevamento. I cambiamenti della meccanica del movimento si devono apportare quando ne conseguono evidenti miglioramenti della performance o una riduzione del rischio di lesioni.

---

## ESERCITAZIONE PRATICA 2 - OSSERVARE E CORREGGERE GLI ERRORI DI MOVIMENTO

Questa sezione si basa sulle capacità sviluppate durante l'Esercitazione pratica 1.

Innanzitutto, eserciteremo le capacità base per l'individuazione degli errori. Affronteremo anche l'insieme di capacità relative alla definizione delle priorità, alla valutazione degli errori di movimento in un atleta specifico e all'allenamento mentre si mantiene l'attenzione su un piccolo gruppo.

Inoltre, questa esercitazione consente di discutere e mettere in pratica tre diverse strategie di correzione (correzioni verbali, visive e tattili) e di esercitarsi nel riconoscere un effettivo miglioramento dopo una correzione.

Le esercitazioni non sono efficaci come stile di coaching autonomo. L'obiettivo è quello di integrare le competenze sviluppate in questo manuale in un metodo di coaching completo.

Esercitazione pratica 2 - Osservare e correggere gli errori di movimento, continua

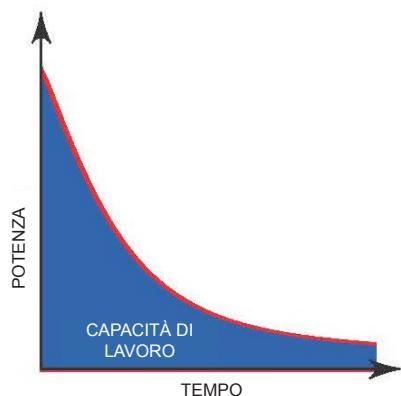
**AUTOVALUTAZIONE**

<b>Capacità di individuazione:</b>	<b>necessita di miglioramento</b>	<b>soddisfacente</b>
Errori statici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Errori dinamici	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Capacità di:</b>	<b>necessita di miglioramento</b>	<b>soddisfacente</b>
attribuire priorità agli errori	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
effettuare correzioni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
riconoscere il miglioramento	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quali errori statici non sei sempre riuscito a individuare?		
Quali errori dinamici non sei sempre riuscito a individuare?		
Quale movimento o quali movimenti pensi siano stati i più difficili da correggere?		
Quale strategia di correzione si è dimostrata per te più impegnativa (verbale, visiva, tattile)?		
Tra le correzioni che hai appreso, quale hai trovato più efficace?		
Quali conoscenze significative hai appreso da questa sessione? Cosa potresti fare per migliorare?		

## GIORNI PESANTI

I nuovi atleti e allenatori CrossFit tendono a evitare del tutto i giorni pesanti o eseguono gli esercizi previsti in quei giorni in modo non corretto. Tuttavia, il CrossFit è un programma di forza e condizionamento del core. Anche se a volte si definisce il CrossFit basandosi sulla sua programmazione di workout in modalità mista in un tempo specifico ("condizioni metaboliche"), si tratta di una visione limitata. Le giornate dedicate all'allenamento della forza sono essenziali per il CrossFit e sono parte integrante della prescrizione di workout costantemente variati che il CrossFit prevede.

I giorni pesanti sono necessari per sviluppare forza e potenza massimali. La produzione di potenza diminuisce nel tempo: ciò significa che la capacità di lavoro di un atleta in domini del tempo molto brevi definisce il limite teorico di tutta la sua curva (Figura 1). Un atleta potrebbe presentare elevati livelli di potenza di breve durata e scarsa potenza altrove (ad esempio, nel caso di un powerlifter), ma è impossibile che presenti bassi livelli di potenza di breve durata e livelli più elevati di potenza di lunga durata. Pertanto, i giorni pesanti sono essenziali in un programma di preparazione fisica generale e devono essere previsti almeno una volta alla settimana o una volta ogni due cicli (in un ciclo composto da tre giorni sì, uno no).



**Figura 1.** Curva della capacità di lavoro generalizzata.

I giorni pesanti non sono l'unica occasione in cui gli atleti lavorano su adattamenti della forza. Anche nell'ambito di un workout di condizionamento metabolico, a seconda della prestazione e della capacità dell'atleta, un certo numero di esercizi è in grado di sviluppare la forza. I push-up per i principianti sviluppano una forza di spinta simile a quella di una panca piana e il tentativo di un thruster di 43 kg per un nuovo atleta CrossFit sviluppa forza per lo squat. Con l'aumento della forza di un atleta, i push-up e i thruster di 43 kg tendono a favorire altri adattamenti, come la stamina, e, per aumentare ulteriormente la potenza pura, sono necessari carichi più elevati.

I giorni pesanti possono essere completati con la maggior parte dei movimenti di sollevamento pesi o ginnastica, come dip e pull-up con pesi e sollevamento di oggetti particolari (ad esempio, sacchi di sabbia, assi). Tuttavia, un bilanciere è spesso la soluzione migliore, poiché altre attrezzature non possono eguagliare la comodità del bilanciere e la gamma di pesi utilizzabili con questo strumento. I giorni pesanti possono anche prevedere tutte le variazioni dei movimenti standard con il bilanciere (ad esempio da hang, power, da deficit, tirando da rialzi/protezioni).

Giorni pesanti, continua

### *Schemi di ripetizioni*

Il workout del giorno pesante consiste in piccole serie, di solito costituite da 1 a 5 ripetizioni, in cui il volume totale delle ripetizioni è compreso tra 7 e 25 circa. Se le ripetizioni superano notevolmente questo intervallo, non producono il risultato desiderato. Se invece il numero di ripetizioni è troppo limitato (ad esempio, una sola ripetizione di un carico quasi massimale), l'atleta non impone un stress sufficiente ai muscoli sollecitati per produrre un nuovo adattamento. Al contrario, troppe ripetizioni (ad esempio, 30 o più ripetizioni con un carico quasi massimale) generano troppo stress e l'atleta non riesce a riprendersi in un periodo di tempo ragionevole. Le serie di lavoro si effettuano generalmente all'80-85 per cento o a una percentuale superiore di un carico massimale per 1 ripetizione: le serie di riscaldamento necessarie per raggiungere questo carico non vengono conteggiate nelle ripetizioni totali. La percentuale non deve essere precisa, ma una serie di lavoro deve essere sufficientemente pesante da richiedere uno sforzo concentrato. Inoltre, le serie di lavoro non producono una risposta cardiorespiratoria significativa.

Gli schemi di ripetizioni possono variare. Generalmente, più sono le ripetizioni in una serie o nell'intera sessione, minore è il carico. Questo approccio tende a sviluppare meglio la stamina e/o la tecnica muscolare. Meno sono le ripetizioni, maggiore è il carico. Questo approccio tende a sviluppare meglio la forza massimale. Si devono adottare entrambi gli approcci. Tra i modelli di ripetizione ricordiamo schemi standard come 7 x 1, 5 x 3, 5 x 5 (serie x ripetizioni); schemi piramidali composti da 1-2-3-2-1 (ripetizioni per serie); schemi discendenti/ascendenti come 5-4-3-2-1 (ripetizioni per serie); nessuna specificità per la serie (ad esempio, lavorare fino a un push press massimale) e allenamento on the minute (1, 2 o 3 ripetizioni al minuto, ogni minuto per 10 minuti). I tentativi falliti vengono conteggiati nelle serie di lavoro. Tuttavia, l'obiettivo di una sessione deve essere quello di completare la maggior parte dei sollevamenti.

I giorni pesanti sono destinati a tutti: giovani, anziani, atleti in forma e fuori forma. Attenendosi al concetto di intensità relativa, un allenatore fa in modo che ciascun atleta sollevi un carico relativamente pesante per quell'atleta. I principianti non sono esclusi, anche se un allenatore deve essere più cauto nell'aumentare il carico per un nuovo atleta. Gli allenatori possono potenzialmente assegnare ai principianti più ripetizioni (all'interno di ciascuna serie o aumentando il numero totale di serie) per poi progredire molto gradualmente fino a un carico di lavoro ragionevolmente impegnativo, mentre l'atleta assimila la meccanica appropriata. Gli atleti principianti relativi spesso stabiliscono un record personale ogni volta che sollevano carichi importanti. Man mano che il sollevatore acquisisce esperienza, alcune sessioni possono concludersi senza nuovi record personali. Per trarre vantaggio dal sollevamento di carichi pesanti non è necessario stabilire record personali.

### *Riduzione del rischio*

Poiché il rischio aumenta con il carico, quando conduce una sessione di forza l'allenatore deve affrontare diversi problemi di sicurezza. Un giorno pesante inizia nel modo migliore con un riscaldamento completo per preparare gli atleti al carico massimale (ad esempio, aumentando la temperatura del core e migliorando l'escursione). Consente inoltre all'allenatore di correggere e perfezionare la meccanica nelle serie di riscaldamento del movimento per ridurre al minimo il rischio. Individuare il modo migliore per completare le serie di riscaldamento di solito diventa un processo intuitivo col crescere dell'esperienza degli atleti nel sollevamento di pesi. Tuttavia, la maggior parte degli atleti nei primi anni necessita pur sempre di essere guidato in questa sezione. Per le serie di riscaldamento prevedere almeno da 3 a 5 serie, nelle quali si inizia con un peso più leggero/un numero di ripetizioni più elevato, per poi passare a un carico superiore/un numero di ripetizioni inferiore. Non è necessario che i periodi di riposo nelle serie di riscaldamento durino esattamente quanto le serie di lavoro. Indipendentemente dal riscaldamento, gli allenatori non possono affaticare l'atleta prima delle serie di lavoro. Le serie di riscaldamento, invece, preparano gradualmente il corpo a un carico più pesante, perfezionando al contempo la meccanica del sollevamento.

L'allenatore deve inoltre insegnare a ciascun atleta come, qualora fosse necessario, abbandonare correttamente il peso e/o fare da spotter prima di tentare di sollevare un carico significativo. L'approccio migliore è far usare ai partecipanti un PVC o un bastone. Un allenatore non può presumere che gli atleti eseguano correttamente le tecniche di abbandono del peso o

Giorni pesanti, continua

di spotter se non impartisce istruzioni specifiche. L'area della palestra deve anche essere organizzata in modo da garantire una distanza sicura e percorribile tra gli atleti che lavorano e lo spazio deve essere privo di attrezzature extra. Gli allenatori possono decidere di far condividere i rack ai partecipanti, in parte per ridurre le attrezzature e le esigenze di spazio. La condivisione dei rack consente inoltre agli atleti di aiutarsi a vicenda durante il caricamento, lo scaricamento e lo spotting. Consente inoltre un adeguato periodo di riposo tra le serie, in modo che gli atleti recuperino completamente. Nell'uso dei rack, è necessario impartire ulteriori istruzioni per garantire che gli atleti mantengano una distanza sufficiente tra se stessi e i rack durante i sollevamenti. L'allenatore deve descrivere chiaramente come affrontare le serie di lavoro, per evitare confusione. Ad esempio, il workout può essere costituito da 5 x 5 front squat. L'allenatore vuole che gli atleti provino ad aumentare il carico a ogni serie? L'allenatore vuole che gli atleti mantengano una certa percentuale in tutte le serie? Oppure l'allenatore vuole che gli atleti realizzino un nuovo massimale di 5 ripetizioni, nel quale quindi è meno importante definire un numero preciso di serie di lavoro (forse ci vogliono 4 serie, forse 5)? Tutti questi approcci sono validi e presentano potenziali vantaggi, ma l'allenatore deve chiarire il suo intento in quel giorno specifico.

Durante le serie di lavoro, l'allenatore deve applicare in modo appropriato i principi dell'allenamento a soglie, proprio come farebbe in qualsiasi altro workout. Quando la meccanica di un atleta devia notevolmente dai punti di performance, il carico deve essere ridotto. Questo deve avvenire soprattutto quando una serie di correzioni verbali e visive non portano ad alcun miglioramento della meccanica. È possibile che l'allenatore riesca a correggere la meccanica con carichi più leggeri per poi far aumentare di nuovo il carico gradualmente. Se osserva deviazioni dai punti di performance, l'allenatore può anche decidere di modificare il movimento dell'atleta nel corso di alcune ripetizioni prima di far eseguire il movimento completo (ad esempio, far eseguire snatch pull per correggere un atleta che tira in anticipo con le braccia nello snatch completo). Terminato il workout, l'allenatore deve prevedere la pulizia dell'attrezzatura e la registrazione del workout nel periodo di defaticamento.

Le correzioni durante una sessione di sollevamento pesante devono essere molto dirette. L'attenzione dell'atleta si concentra quasi esclusivamente sullo sforzo richiesto per completare il sollevamento. L'allenatore avrà poco tempo o scarse opportunità di incidere sulla qualità del movimento durante la serie. Pertanto, le correzioni devono essere brevi, facilmente attuabili ed effettuate con un'intensità pari allo sforzo richiesto dal sollevamento. Se sono necessarie altre considerazioni tecniche, i momenti di pausa tra le serie possono essere l'occasione giusta. Tuttavia, al ritorno alla serie successiva, l'atleta deve avere un'immagine molto chiara del movimento su cui deve concentrarsi. Se l'atleta ha più di uno o due errori a cui pensare spesso non si ottiene alcun cambiamento.

## CONCLUSIONE

Gli allenatori devono programmare regolarmente giornate dedicate all'allenamento della forza con i propri clienti e accertarsi che tutti i partecipanti ricevano lo stimolo desiderato durante la sessione di allenamento. Queste sessioni offrono ad allenatori e atleti opportunità di migliorare la meccanica, acquisire nuove capacità e constatare i progressi in una modalità molto importante per lo sviluppo del fitness perseguito dal CrossFit.

---

## TEACH BACK 1 - COACHING INDIVIDUALE

Gli allenatori offrono un riscontro soltanto su un paio di aree e pertanto non devi attenderti una valutazione completa dei punti di forza e delle aree che necessitano di miglioramenti per ciascuna delle sezioni di seguito elencate. Dedica del tempo a riflettere sul tuo coaching e prendi in considerazione il riscontro offerto ad altri per valutare in modo critico aree che gli allenatori non hanno affrontato direttamente con te.

**Movimento insegnato:** \_\_\_\_\_

**In che cosa sei stato efficace nell'ambito delle seguenti categorie?**

- Dimostrazione
- Insegnamento
- Osservazione
- Correzione
- Gestione del gruppo
- Presenza e attitudine

Teach Back 1 - Coaching individuale, continua

**Quali elementi pensi di dover migliorare per quanto riguarda le seguenti categorie?**

- Dimostrazione
- Insegnamento
- Osservazione
- Correzione
- Gestione del gruppo
- Presenza e attitudine

**Qual è il tuo obiettivo di miglioramento nella sessione di coaching di gruppo del giorno successivo?**



---

## OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Al termine del Giorno 2, i partecipanti saranno in grado di:

1. Comunicare efficacemente i punti di performance dei movimenti funzionali a individui e gruppi.
2. Mostrare presenza, attitudine e capacità di gestione del gruppo adeguate.
3. Individuare e valutare l'efficacia di un programma.
4. Valutare l'attuale livello di fitness e la capacità atletica di un individuo e applicare la metodologia della scalabilità appropriata.
5. Comprendere e attuare i componenti chiave di una lezione efficace.
6. Individuare e discutere strategie nutrizionali efficaci per l'educazione, l'attuazione, l'adesione e il mantenimento.

---

## TEACH BACK 2 - COACHING DI GRUPPO

Gli allenatori offrono un riscontro soltanto su un paio di aree e pertanto non devi attenderti una valutazione completa dei punti di forza e delle aree che necessitano di miglioramenti per ciascuna delle sezioni di seguito elencate. Soprattutto nel Giorno 2, gli allenatori mirano a offrire un riscontro su un'area specifica evidenziata come punto debole nel Giorno 1. Dedica del tempo a riflettere sul tuo coaching e prendi in considerazione il riscontro offerto ad altri per valutare in modo critico aree che gli allenatori non hanno affrontato direttamente con te.

**Movimento insegnato:** \_\_\_\_\_

**In che cosa sei stato efficace nell'ambito delle seguenti categorie?**

- Dimostrazione
- Insegnamento
- Osservazione
- Correzione
- Gestione del gruppo
- Presenza e attitudine

Teach Back 2 - Coaching di gruppo, continua

**Su quali elementi hai dovuto lavorare per quanto riguarda le seguenti categorie?**

- Dimostrazione
- Insegnamento
- Osservazione
- Correzione
- Gestione del gruppo
- Presenza e attitudine

**Sei riuscito ad applicare in modo efficace il riscontro di ieri nella sessione di oggi?**

**Che cosa hai fatto in modo diverso?**

---

## ALIMENTAZIONE

### INTRODUZIONE

Ciò che mangiamo e il modo in cui lo facciamo sono comportamenti che possono avere un enorme impatto su salute e performance. Nel corso della lezione sull'alimentazione del Livello 1, ai partecipanti è stata illustrata l'importanza di assumere alimenti di qualità e si è discusso di alcuni modi comuni per quantificare l'apporto di cibo. Mangiare carne, verdura, frutta secca e semi, un po' di frutta, poco amido e nessuno zucchero, oltre a pesare e misurare le quantità dei macronutrienti, può avere un forte impatto sulla salute e sulle performance di una persona.

Un ciclone di malattie croniche ha investito il mondo e gli affiliati CrossFit sono l'ancora di salvezza. Ogni palestra, tra le sue pareti, ha gli ingredienti necessari per apportare cambiamenti profondi alla salute degli individui.

In quanto allenatori, sapere che cosa mangiare, come mangiare e il motivo per cui è importante, rappresenta solo metà della battaglia. La vera difficoltà sta nell'apportare modifiche alla dieta e cercare di creare un alto livello di adesione.

Forse uno degli aspetti più importanti del cambiamento del comportamento è la convinzione da parte dell'individuo di essere in grado di apportare una specifica modifica. Questa è chiamata autoefficacia.

È molto importante che gli allenatori sappiano di avere tutto ciò di cui hanno bisogno in palestra per aumentare l'autoefficacia degli atleti. Gli allenatori devono sentirsi in grado di progettare l'intervento perfetto per indurre gli atleti a mangiare meglio per lunghi periodi di tempo, se non a tempo indeterminato.

Sta all'allenatore aiutare gli atleti ad aumentare la propria autoefficacia e incoraggiarli a credere che i cambiamenti sono possibili. Un aumento dell'autoefficacia deriva da:

- *Esperienze di padronanza di sé*: questi sono piccoli traguardi raggiungibili nel corso del processo. Il successo in questi passaggi aumenterà la fiducia in sé stessi (per es. aggiungere verdure a ogni pasto).
- *La capacità di un allenatore di adeguarsi ai diversi stati emotivi e fisiologici*: l'allenatore deve adeguarsi al modo in cui gli altri percepiscono il cambiamento e affrontano lo stress (ovvero, essere sensibili al fatto che Rebecca ha sempre mangiato in questo modo e ha tre bambini da tenere in considerazione).
- *Esperienze indirette*: gli allenatori devono utilizzare il successo di altri per convincere gli atleti che anche loro possono avere successo (per esempio, Marco ha iniziato eliminando il cibo di bassa qualità per un mese. Poi quantificava solo la colazione. Infine, ha iniziato a misurare il pranzo e sei mesi dopo aveva perso 18 kg).
- *Convincimento verbale/sociale*: gli atleti devono ricevere sostegno verbale dagli altri, anche dai modelli di riferimento (l'allenatore) e/o in piccoli gruppi (per es. scegliendo una figura di supporto, inviando promemoria, video, articoli che contengano materiale che motiva l'individuo a mantenere l'impegno).

Questi sono quattro fattori dell'autoefficacia (Bandura). Per il massimo dei risultati, è necessario tentare di ottenere tutti questi fattori.

Quando pensiamo a un cambiamento comportamentale nel contesto di una palestra, possiamo individuarne le fasi come contemplazione, azione e mantenimento. Queste tre fasi si applicano in modo più preciso all'ambiente della palestra e al rapporto tra l'allenatore e l'atleta.

Alimentazione, continua

*Contemplazione:* l'atleta desidera apportare il cambiamento e riconosce che il suo comportamento potrebbe essere problematico.

*Azione:* viene avviato il cambiamento comportamentale e vengono acquisite abitudini più sane.

*Mantenimento:* le abitudini sane vengono mantenute e l'atleta ha sviluppato le capacità necessarie per far fronte alle ricadute.

Un componente chiave per un cambiamento di successo e per l'avanzamento nelle diverse fasi è l'autoefficacia. L'atleta crede nella sua capacità di cambiare le abitudini alimentari e di mangiare seguendo le quantità e le proporzioni ottimali?

## CONTEMPLAZIONE

L'allenatore deve innanzitutto insegnare. Insegnare l'arte dell'alimentazione non è diverso dall'insegnare movimenti funzionali. Richiede comunque una conoscenza approfondita del materiale:

- Che cosa sono gli alimenti di qualità? Che cosa sono gli alimenti non salutari? Come si sostituiscono gli alimenti non salutari con opzioni salutari?
- Come si quantificano i macronutrienti e quali strumenti sono necessari per pesare e misurare?
- Perché cambiare la dieta è importante e quali sono i risultati previsti?
- Quali capacità sono necessarie per apportare questo cambiamento e mantenerlo?

Gli allenatori, poi, devono trovare il modo migliore per comunicare queste informazioni agli atleti. La spiegazione deve essere semplice, eseguibile e realistica. Questo dà inizio al processo di costruzione dell'insieme di capacità e di produzione degli incentivi necessari per apportare cambiamenti significativi alla dieta.

Le palestre di successo hanno raggiunto questo obiettivo in diversi modi.

- Brevi discorsi sull'alimentazione
  - Questi discorsi spesso vengono fatti durante le sessioni introduttive.
  - Ogni discorso continua dal precedente. Gli atleti continuano a sviluppare conoscenze e a perfezionare le competenze in piccoli passaggi (esperienze di padronanza di sé).
  - Generalmente, per individuare i cambiamenti necessari vengono usati dei diari alimentari. Il diario alimentare può essere usato facilmente nelle ultime fasi del cambiamento.
    - Devono essere identificati gli eventuali errori nel diario e devono essere implementate misure positive e realizzabili per correggerli.
  - Agli atleti viene fornito tutto, dalla lista della spesa alle ricette.
    - Questo livello di informazione è necessario per mettere effettivamente in pratica il nuovo comportamento. La convinzione che stendere una lista della spesa sia facile è uno dei motivi per cui molti falliscono. L'allenatore deve guidare questo processo.
- Lezioni più ampie sull'alimentazione
  - Generalmente, si tratta di lezioni che coprono tutti gli argomenti, dall'assunzione di cibi di qualità all'impiego di diversi modi per pesare e misurare gli alimenti.
  - Le informazioni sono fornite tutte insieme a un grande gruppo di atleti, generalmente con una sessione di domande e risposte alla fine.
  - Queste lezioni generalmente vengono usate come introduzione alle sfide dell'alimentazione.
    - I punti principali possono essere ripetuti nuovamente in gruppi più piccoli nel corso della sfida.

È importante capire che la percezione del percorso da parte del soggetto ha anch'essa un grosso impatto sui risultati. La percezione è realtà. È qui che l'allenatore deve adattarsi allo stato emotivo e fisiologico dell'atleta.

Alimentazione, continua

- Se un atleta è depresso, ansioso o spaventato dal cambiamento di abitudini, probabilmente questo avrà un impatto negativo sul risultato. Le barriere all'implementazione del cambiamento possono sembrare più insormontabili di quanto non lo siano realmente.
- Ovviamente, non tutti reagiscono in questo modo allo stress negativo. Alcuni hanno molta fiducia nelle proprie capacità. Potrebbero avere esperienze precedenti in cui sono stati atleti di alto livello, oppure avere molto successo in altri ambiti della loro vita. Queste esperienze possono essere usate come modo per sostenere gli sforzi necessari a ottenere risultati ottimali.
- Detto questo, la maggior parte delle persone che stanno cercando di passare dalla malattia al benessere, sperimenteranno dei dubbi, delle paure o delle ansie.

Un buon allenatore è sensibile allo stato dell'atleta e trova modi per alleviare lo stress e rendere positiva l'esperienza. Questo diventa molto importante nelle sfide alimentari di gruppo. Ricorda che metà della battaglia è convincere gli atleti che possono farcela. Considera quanto segue:

- Fare parte di un gruppo può essere estremamente intimidatorio, specialmente se si è la persona meno in forma.
- Gli allenatori di successo lo capiscono subito e trovano un mentore che lavori a stretto contatto con questo tipo di atleta. I mentori devono essere persone positive, affidabili e in cui potersi riconoscere.
- Talvolta l'allenatore stesso diventa il mentore e si rende disponibile per dare ulteriori istruzioni e motivazione.

### AZIONE

Una volta che l'atleta è pronto a iniziare, l'allenatore deve trovare un modo per dare il via al cambiamento e mantenerlo. È facile completare una sfida alimentare e poi ricadere nelle vecchie abitudini, tornando a mangiare come prima.

#### *Esperienze indirette*

Uno dei modi in cui un allenatore può contribuire a mantenere il comportamento corretto è fornire esperienze indirette.

- Trova membri che hanno ottenuto successo a lungo termine e usa le loro storie. Queste persone ora sono modelli di riferimento e il loro percorso è di grande ispirazione.
- Se nella tua palestra non ci sono persone di questo tipo, cercale nella comunità. Esistono innumerevoli esempi di persone che hanno ottenuto risultati significativi modificando la dieta e praticando CrossFit con costanza.
- È importante usare una serie di vere storie di successo e più si tratta di persone vicine e meglio è. Aiuta i tuoi atleti a trovare modi per riconoscersi in questi modelli e a usare il loro successo come motivazione. "Se lo può fare lui, posso farlo anch'io!": questo è il pensiero che desideriamo creare e sviluppare.
- Questa connessione interiorizzata consente agli atleti di comprendere che è necessario lavorare sodo per ottenere risultati. Allo stesso tempo, avranno sviluppato la sicurezza e la forza di cui hanno bisogno per continuare a godere dei vantaggi di questo cambiamento di stile di vita.

Le storie di successo devono essere condivise regolarmente, in qualunque modo possibile. Possono essere pubblicate sul sito web, sui social media oppure alle pareti della palestra stessa. Più c'è esposizione e opportunità di sottolineare i successi degli altri e meglio è.

- Cerca di fornire il maggior numero possibile di dettagli.
  - Qual era il punto di partenza di questa persona?
  - In che cosa ha fatto fatica?
  - Come ha fatto questa persona a superare i momenti difficili?
  - Che cosa fa per mantenersi in riga?

Alimentazione, continua

Queste esperienze indirette sono esattamente il motivo per cui tu, l'allenatore, dovresti sperimentare con l'assunzione di alimenti di qualità, con peso e misurazioni. Sapere di che cosa si tratta ed essere in grado di mettersi nei panni dei clienti è importante per essere credibili. Sei tu il modello di riferimento definitivo in questa equazione e sei tu che fornisci un livello di apprendimento osservativo.

Se sei proprietario di una palestra, assicurati che i tuoi allenatori si adeguino a questa mentalità. Crea una cultura positiva tra i membri del personale. Gli allenatori sono soldati ai quali i clienti si ispirano per avere un esempio di comportamento normativo. Gli allenatori devono mettere in pratica lo stile di vita, mostrare gli esempi giusti ed essere in prima linea.

Se sei un allenatore e non metti in pratica quello che dici, non puoi aspettarti che gli atleti siano ispirati e lo facciano. Devi essere in grado di dimostrare tutti gli aspetti di CrossFit e l'alimentazione è una parte fondamentale del successo del programma.

#### *Esperienze di padronanza di sé*

L'applicazione della metodologia della scalabilità è una parte fondamentale per il successo con il programma CrossFit. Se a un workout viene applicata una scalabilità adeguata, questo creerà un'esperienza di padronanza di sé per l'atleta. Un'esperienza di padronanza di sé è un traguardo e traguardi costanti creano sicurezza per il raggiungimento di ulteriori obiettivi. Se non applichi efficacemente la scalabilità per i tuoi atleti, per esempio se i movimenti del workout sono troppo difficili, questi possono essere frustrati e perdere motivazione, e non raggiungeranno più risultati. Lo stesso vale per l'alimentazione.

Alcuni atleti potrebbero essere pronti a buttarsi in un cambiamento alimentare con un impegno completo e senza esitazioni.

- Per questi atleti, le esperienze di padronanza di sé potrebbero essere misurazioni biometriche o risultati di performance.
- Creare tappe da raggiungere mensilmente, con i giusti parametri, potrebbe essere esattamente quello di cui hanno bisogno per progredire.
- I parametri possono includere misurazioni della circonferenza, analisi del grasso corporeo o anche performance nei workout di riferimento.

Altri potrebbero aver bisogno di un approccio più semplice. Se un atleta è sopraffatto dall'idea di cambiare completamente la qualità dei suoi alimenti, di pesare e misurare i cibi e iniziare il programma CrossFit, potrebbe aver senso guidare l'atleta nella transizione un passo alla volta.

- Le esperienze di padronanza di sé possono essere cambiamenti incrementali alla dieta e festeggiamento delle piccole vittorie.
- L'allenatore deve fornire azioni praticabili per aiutare l'atleta a raggiungere i suoi obiettivi e gli atleti devono essere convinti che queste fasi siano praticabili.
- Fornire piccole azioni praticabili può significare semplicemente aiutare un atleta a creare un pasto salutare alla volta. Superare questa sfida può aumentare la sicurezza dell'atleta nelle sue abilità e aiutarlo nel raggiungimento del passaggio successivo.
- Dopo che gli atleti hanno dimostrato di poter creare con successo e costanza un pasto salutare, l'allenatore deve chiedergli di crearne due. Questo è il percorso.

Ci sono palestre di successo che iniziano le sfide con una eliminazione alla volta. Per esempio, i primi giorni o le prime settimane, tutti gli atleti eliminano le bevande gassate e i succhi dalla loro dieta.

Dopodiché, gli atleti eliminano alcune categorie di cibi processati. Questo processo continua fino a che il gruppo non sta mangiando solo alimenti di alta qualità.

Alimentazione, continua

Il passaggio successivo della sfida è pesare e misurare. Questo può iniziare con un solo pasto, per poi arrivare al punto in cui tutti i pasti e gli snack sono quantificati. Con l'avanzamento di ogni atleta da una fase alla successiva, l'atleta "spunta una casella", sviluppando il maggiore livello di sicurezza necessario per affrontare la sfida successiva.

#### *Convincimento verbale e sociale*

In ogni fase di questo cambiamento di comportamento (contemplazione, azione e mantenimento), gli allenatori devono fornire un certo livello di convincimento verbale. I risultati del convincimento verbale possono essere sorprendenti. Il coinvolgimento verbale può venire dall'allenatore oppure avere la forma di convincimento sociale, che si riferisce semplicemente a indicazioni verbali da parte di un gruppo. Lo scopo è convincere gli atleti che hanno le abilità necessarie per dare il via al nuovo comportamento e mantenerlo.

- I tuoi atleti devono sapere che credi nelle loro capacità.
- Il convincimento verbale spinge gli atleti ad agire.
- Gli obiettivi che presenti devono essere raggiungibili.
  - Se l'obiettivo è poco realistico, può essere controproducente.

Il riscontro è un tipo di convincimento verbale. Quando un atleta compie un errore lungo il percorso, spetta all'allenatore fornire un riscontro che sia costruttivo e motivante.

- Che cosa ha fatto di sbagliato l'atleta? Come possiamo rimediare? Rendi il tutto semplice e fattibile.
- Finché l'esperienza resta positiva, l'atleta desidererà provare e non avrà paura di fare ulteriori errori. Ricorda, gli errori sono una conseguenza inevitabile della crescita e dello sviluppo.
- La dieta non è diversa dai percorsi che intraprendiamo come atleti e allenatori. Commettere un errore e imparare a porvi rimedio è uno dei modi migliori per migliorare e affinare un'abilità. Conoscere il motivo porterà in modo più efficace alla comprensione del modo in cui qualcosa può essere risolto.

Un errore comune è ricadere nelle vecchie abitudini alimentari; l'atleta fa uno o più pasti scorretti non pianificati. In qualità di allenatore, cerca di capire che cosa lo ha spinto a farlo e presenta alcune opzioni per affrontare questa situazione in futuro.

- È stata colpa dello stress, oppure l'atleta era in una situazione sociale e non desiderava sentirsi diverso?
  - Potrebbero esserci altri modi più produttivi di affrontare lo stress.
  - Proponi all'atleta idee su come fare scelte salutari di cibo e bevande quando è fuori in compagnia.

Le palestre di successo usano il convincimento sociale in piccoli gruppi. Pare che funzioni davvero! Per esempio, alcune palestre creano dei team quando iniziano una sfida alimentare. Ogni team sceglie un leader che influenzerà gli altri membri del gruppo. Il team leader ora è un modello di riferimento, convince o influenza gli altri a iniziare o a continuare a mangiare bene sottolineandone costantemente i vantaggi.

#### **MANTENIMENTO**

Generalmente, la fase finale di un cambiamento di comportamento è la conclusione. Quando si tratta di alimentazione, il punto finale più probabile è il mantenimento. Ci saranno sempre occasioni che mettono alla prova la forza di volontà ed è ingenuo pensare che gli atleti non commetteranno mai un errore.

Gli allenatori devono fornire agli atleti gli strumenti necessari per tornare in carreggiata quando perdono la rotta.



Alimentazione, continua

Il sostegno sociale è un principio importante nella fase del mantenimento. I rapporti sviluppati tra gli atleti, i loro pari e gli allenatori sono ciò che permette loro di rispettare l'impegno. Questi rapporti contribuiscono a ridurre lo stress di un cliente o a rafforzare il comportamento di autoregolazione. Esistono diversi tipi di sostegno sociale.

#### *Sostegno emotivo e stima*

- Questo è centrato sull'effettiva preoccupazione del successo degli atleti e sul trovare continuamente modi per festeggiare le loro vittorie.
- Prendi parte ai successi degli atleti. Puoi farlo sottolineando le loro storie sul sito web o sui social media.
- Informati regolarmente sul percorso del cliente dopo che ha completato una sfida alimentare. È qui che molte persone cedono. Assicurati che abbiano gli strumenti per restare in carreggiata.

#### *Sostegno informativo e strumentale*

- Fornisci costantemente formazione e strumenti per un avanzamento continuo.
- L'istruzione deve corrispondere all'insieme di capacità dell'atleta.
- Se l'atleta segue la stessa dieta da alcuni mesi, sappi come valutarla.
- Aiuta gli atleti a capire se le loro strategie sono ancora efficaci o se devono essere modificate per portare a ulteriori risultati.
  - Devono ridurre ulteriormente l'assunzione di carboidrati per raggiungere i loro obiettivi di salute?
  - Devono assumere più cibo per aumentare le performance?
  - Sono pronti a sperimentare il digiuno intermittente?
- Devi conoscere bene le diete più specializzate e come/quando iniziarle.
  - Sappi quando è accettabile per te, come allenatore, consigliare un protocollo specializzato.
  - Per esempio, non è accettabile consigliare a un soggetto con diabete di tipo 2 di iniziare la dieta chetogenica senza prima consultare il medico.
- Renditi sempre disponibile per domande, assistenza e modifiche alla dieta.

### **ANDANDO AVANTI**

Ricorda che non esiste un unico modo per convincere gli atleti a iniziare o mantenere un cambiamento alimentare, ma esistono principi del cambiamento comportamentale che puoi applicare a ciascun singolo atleta che incontri. Chiediti sempre: In che punto si trovano nel percorso contemplazione-azione-mantenimento? E come puoi convincerli al meglio che hanno le capacità per apportare o mantenere un cambiamento positivo?

Il tuo lavoro come allenatore è fornire agli atleti le informazioni necessarie per condurre una vita più sana e aiutarli a credere che possono realizzare questi cambiamenti.

Su CrossFit.com troverai numerose informazioni sui fatti e sulle false credenze relative all'alimentazione, oltre a semplici ricette per mangiare sano. Raccogli il maggior numero di informazioni possibili e fai del tuo meglio per semplificarle per le persone che ne hanno maggiormente bisogno.

Utilizza gli strumenti che ti circondano. Ogni affiliato ha la capacità di aumentare l'autoefficacia di un soggetto e avere un impatto duraturo. Crea una comunità incoraggiante e aperta all'interno della palestra e assicurati di mettere sempre in pratica quello che dici. In definitiva, sei tu il leader in questa equazione. Gli atleti si rivolgeranno a te per via delle tue conoscenze e per imparare dalla tua esperienza.

Alimentazione, continua

**Riferimenti bibliografici:**

NOTA: questi riferimenti sono stati usati come materiale di partenza ma coprono argomenti che vanno oltre i concetti di cambiamento comportamentale discussi in questo articolo nell'ambito di una palestra/affiliato.

Glanz K, Rimer BK e Viswanath K, eds. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. 5a edizione. Wiley & Sons, 2015.

Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84.2(1977): 191-215.  
Disponibile [qui](#).

"Autoefficacia" Wikipedia.org. Disponibile [qui](#).

"Transtheoretical model" Wikipedia.org. Disponibile [qui](#).

---

## PROGETTAZIONE DEL PROGRAMMA E METODOLOGIA DELLA SCALABILITÀ

CrossFit è definito come "movimenti funzionali costantemente variati eseguiti ad alta intensità", con lo scopo di sviluppare un fitness che prepari la persona in modo ottimale per qualunque compito immaginabile. Il materiale di programmazione del Corso di Livello 1 definisce le variabili del workout e presenta alcune considerazioni di base per la strutturazione dei workout stessi. Il materiale di programmazione di questo corso si basa su queste fondamenta, incentrandosi sulla progettazione a lungo termine del programma per individui e gruppi.

Tra la miriade di variabili da controllare quando si programmano i workout, un allenatore non può perdere di vista il contributo marginale della programmazione tra tutta una serie di altri fattori che determinano il successo del cliente. La programmazione, che sia "buona" o "scarsa", è secondaria rispetto all'effettivo coaching, alla metodologia della scalabilità appropriata, all'utilizzo di una meccanica solida e allo sviluppo di una dinamica di gruppo che incentiva gli atleti a spingersi oltre i propri limiti (ovvero raggiungendo la massima intensità nel lavoro). Anche con una programmazione non del tutto ottimale, un allenatore che ha buon occhio per la meccanica del movimento e sviluppa un buon rapporto con i suoi clienti aiuterà gli atleti a migliorare il proprio fitness per anni. I movimenti funzionali eseguiti a elevata intensità, indipendentemente da quanto siano ben combinati e variati, sono sufficientemente potenti da indurre importanti cambiamenti di salute e performance in un soggetto, specialmente se non abituato all'allenamento. Pertanto, gli allenatori possono dedicare più tempo a concentrarsi sul proprio insieme di capacità e sul rapporto con i membri piuttosto che tentare fino all'inverosimile di creare modelli e cicli di programmazione "perfetti".

### ANALIZZARE LA PROGRAMMAZIONE PER PROMUOVERNE L'EFFICACIA

Una programmazione "buona" o efficace produce risultati e la sua efficacia si misura in base al grado in cui ottimizza il fitness. Lo standard in base a cui valutare la programmazione è un miglioramento misurabile degli indicatori della performance. Per un atleta di CrossFit, i risultati includono un aumento dei carichi nei giorni pesanti, una diminuzione dei tempi nei workout a priorità esercizio e un aumento delle ripetizioni o dei round nei workout a priorità tempo. Un programma ottimale dovrebbe indurre i massimi aumenti possibili in tutti i test di fitness.

Altri indicatori misurabili sono gli indicatori della salute. Tempi più brevi per i Fran, più giri di Cindy e massimali maggiori per i clean e jerk sono correlati a riduzione della pressione sanguigna, trigliceridi e frequenza cardiaca a riposo. I clienti potrebbero segnalare ulteriori risultati, come una migliore qualità della vita, una maggiore sicurezza o energia e un cambiamento di umore. I miglioramenti della qualità della vita che i clienti ci riferiscono sono vantaggi collaterali di CrossFit. Sebbene non siano misurabili, sono considerati da molti clienti più importanti rispetto ai dati relativi alle statistiche del workout e agli indicatori della salute.

Una programmazione non efficace non produce risultati, o per lo meno non al livello possibile con una programmazione efficace. Questi risultati non ottimali possono includere performance ridotte nei workout di riferimento, miglioramenti semplicemente modesti negli indicatori della performance o persino un tasso più elevato di infortuni, che potrebbero essere facilmente evitati seguendo una programmazione diversa.

Il concetto chiave è che l'efficacia del programma si basa sui risultati: cambiamenti reali negli indicatori misurabili, osservabili e ripetibili. Affinché la programmazione possa essere ritenuta efficace, i clienti devono ottenere risultati.

Gli allenatori che si occupano della programmazione per un gruppo o per un intero affiliato, possono semplicemente usare la medesima misurazione applicata all'intera popolazione della palestra. Un allenatore può osservare le tendenze e le dinamiche del gruppo sul lungo termine, valutando le performance in base a particolari workout di riferimento. Un

Progettazione del programma e metodologia della scalabilità, continua

allenatore può, per esempio, selezionare alcuni workout di riferimento specifici da seguire: può tenere traccia dei massimali dei clienti nello snatch, nel back squat, in Grace, Fran, negli squat Tabata, nel miglio di corsa, nei JT, Fight Gone Bad, nella vogata da 5 km e in Cindy usandoli come i loro test di fitness. La valutazione non deve necessariamente includere proprio questi workout, è possibile utilizzare qualunque gruppo di workout che l'allenatore consideri come buona rappresentazione del fitness. Se la maggior parte dei membri migliora il proprio punteggio in queste giornate, la programmazione è efficace. L'allenatore deve ricordare che si tratta di una visione a lungo termine e non può aspettarsi che tutti raggiungano un record personale per ogni test di riferimento per via di variabili che vanno oltre il suo controllo, come l'umore, il sonno, lo stress, la fisiologia dell'atleta e anche l'impegno dell'atleta nei confronti del programma. Gli atleti di livello intermedio e avanzato, per esempio, non possono aspettarsi di raggiungere un record personale ogni volta che ripetono un workout, per via della inferiore entità degli adattamenti che deriva da una maggiore competenza (ovvero la curva di apprendimento).

### **VARIANZA NELLA PROGRAMMAZIONE CROSSFIT**

Il termine "varianza" si riferisce alla variazione prevista di movimenti funzionali, carichi, schemi di ripetizioni e durata in termini di tempo all'interno di un singolo workout e in una serie di workout, che ha lo scopo di ottimizzare il fitness di un soggetto. Altri fattori (per es. ambiente, attrezzi) possono variare, ma non sono queste le variabili principali da considerare. La variazione delle variabili del workout su mesi e anni determina il livello di preparazione dell'individuo per qualunque test di fitness concepibile. Un programma con una focalizzazione ristretta potrebbe mostrare ottimi risultati in un'area ma pochissimo impatto in un'altra. Per esempio, un programma di powerlifting potrebbe portare ad aumenti della forza e della potenza per certi sollevamenti, ma produrre performance peggiori in situazioni di durata maggiore e con maggiori ripetizioni o persino una diminuzione della forza e della potenza in altri sollevamenti, come lo snatch.

Per quanto riguarda la varianza, esistono pochi assoluti per la formulazione delle infinite combinazioni delle variabili del workout. Un errore di programmazione della varianza è problematico solo quando l'errore diventa di routine. Il workout di oggi non ha un impatto esagerato sul fitness del soggetto: è la serie di workout che porta a cambiamenti a lungo termine. Una programmazione di troppi giorni pesanti di fila, per esempio, sviluppa una capacità limitata. Al contrario, programmare ogni tanto alcuni giorni pesanti consecutivi, può essere decisamente appropriato o rappresentare uno stimolo utile.

#### *Programmazione a lungo termine e valutazione di routine*

Una combinazione efficace delle variabili del workout sul lungo termine richiede una pianificazione intenzionale e attenta. Chi si occupa della programmazione deve conoscere bene la metodologia CrossFit per comprendere stimoli simili e diversi tra loro, oltre a sapere quali sono gli stimoli più potenti. La programmazione richiede la revisione di quanto è stato completato recentemente nel tentativo di offrire nuova varianza. Deve inoltre prevedere una valutazione di routine per garantire che vengano fatti avanzamenti.

In misura minore, chi si occupa della programmazione deve comprendere la capacità e i punti deboli attuali dell'atleta. Per gli atleti di qualunque livello, un programma ben variato deve coprire molti aspetti diversi del fitness. Con il graduale avanzamento dell'atleta (per es. un agonista dei CrossFit Games), potrebbe essere necessario ulteriore tempo per migliorare i punti deboli, oltre alla programmazione CrossFit normale. Indipendentemente da questo, una programmazione efficace non può essere casuale. Sebbene la programmazione di CrossFit possa sembrare casuale ad alcuni a causa della sua natura non lineare e non routinaria, la sua varietà è il risultato di un tentativo pianificato di fare fronte a tutti i test di fitness. E questo non accade casualmente.

#### *La programmazione di CrossFit.com*

CrossFit.com offre un'enorme espressione di varianza per raggiungere una preparazione fisica generale. Un atleta che sa eseguire tutti i workout del sito principale come prescritto (Rx) ha una robusta capacità di fitness. Tra tutti i workout su CrossFit.com, alcune tendenze di lungo respiro suggeriscono che alcune combinazioni siano più utili di altre per sviluppare questo livello di fitness. CrossFit programma con maggiore frequenza movimenti naturali dell'intero corpo ad elevata potenza, in brevi e intensi workout, per via dei loro effetti di vasta portata sul fitness generale del soggetto. Questi principi

Progettazione del programma e metodologia della scalabilità, continua

sono generalmente espressi in coppie e triplete a priorità esercizio di 15 minuti o meno, che includono movimenti ad elevata potenza dell'intero corpo che utilizzano funzioni complementari (per es. trazioni e spinte). Questa programmazione semplice, ma molto efficace, ovvero elegante, sta alla base della potenza di CrossFit. Chi si occupa della programmazione non può credere erroneamente che la semplicità dei movimenti e delle combinazioni corrisponda a risultati "semplici". La complessità non equivale necessariamente a una maggiore efficienza o efficacia, anzi, probabilmente le riduce entrambe.

I classici workout di riferimento CrossFit, come Fran, Helen, Diane, Elizabeth e Fight Gone Bad, sono tutti esempi eccellenti di questi principi di base. Fran (21-15-9 ripetizioni di thruster e trazioni) è una combinazione elegante: due movimenti dell'intero corpo, complementari nella funzione (spinte nella parte inferiore e trazioni nella parte superiore del corpo) per consentire all'intensità di restare elevata esprimendo al contempo funzioni necessarie per la vita di tutti i giorni (squat, posizionamento di un oggetto sopra la testa, sollevamento del corpo).

La programmazione di CrossFit è stata riassunta perfettamente in Fitness di livello mondiale in 100 parole, del fondatore di CrossFit Coach Greg Glassman: "Allenarsi ed esercitarsi nei sollevamenti principali: deadlift, clean, squat, press, C&J (clean e jerk) e snatch. Analogamente, imparare perfettamente le basi della ginnastica: trazioni, dip, salite alla corda, piegamenti, sit-up, verticali di forza, piroette, salti, spaccate e prese. Pedalare, correre, nuotare, vogare, ecc. con forza e velocemente. Combinare questi elementi cinque o sei giorni a settimana nel maggior numero possibile di combinazioni e schemi. La routine è il nemico. Gli allenamenti devono essere brevi e intensi. Imparare e praticare regolarmente nuovi sport".

Sebbene molti workout CrossFit seguano queste indicazioni, non dovrebbero farlo tutti. Con minore frequenza, gli atleti dovrebbero essere esposti a workout meno ortodossi. Per esempio, a volte le variabili del workout che portano a una produzione di potenza inferiore sono assolutamente vantaggiose per il soggetto. Un carico che potrebbe essere troppo pesante per essere continuamente da un atleta in un workout, è anche uno stimolo per una forza maggiore. Uno schema a ripetizioni elevate che costringe l'atleta a fermarsi diverse volte in un'unica serie è uno stimolo per una maggiore stamina. Anche usare movimenti a bassa potenza come i Turkish get-up in un workout è talvolta utile per sviluppare una maggiore coordinazione, un maggiore equilibrio e la forza delle spalle sotto stress cardiocircolatorio. La maggior parte dei workout, tuttavia, devono mirare ad associazioni semplici e intense.

### **OTTIMIZZAZIONE DELLA PROGRAMMAZIONE CROSSFIT**

Quasi tutti i clienti possono migliorare il proprio fitness senza una programmazione personalizzata. Piccole modifiche nel contesto di una programmazione CrossFit normale, come un lavoro sui punti deboli e applicazione della metodologia della scalabilità adeguata ai workout, possono accelerare i risultati di un cliente all'interno della programmazione generale per il gruppo.

#### *Lavoro sui punti deboli*

Un punto debole è una capacità mancante rispetto alla competenza di un atleta in altre aree. Migliorando la propria capacità in queste aree deboli, aumenta il livello complessivo di fitness dell'atleta. Una programmazione CrossFit efficace in sé mira a migliorare i punti deboli. Con combinazioni ben variate e imparziali di carichi, durate e movimenti ecc., i clienti inevitabilmente vedono miglioramenti del proprio fitness per anni. Nel corso dei mesi e degli anni, la sola esecuzione degli elementi più difficoltosi per il soggetto ne migliorerà le competenze nell'ambito di questi movimenti.

Un atleta può scegliere di aumentare il lavoro sui punti deboli per accelerare i progressi e con tutta probabilità noterà che questo migliora anche i punti forti. Lavorare sui punti deboli è anche importante per i clienti che hanno raggiunto uno stallo. Coach Glassman ha affermato quanto segue: "C'è più interesse, più vantaggio, più opportunità nel perseguire quell'unica cosa che non vorreste vedere estratta dalla tombola, piuttosto che investire ancora più tempo in ciò in cui si è già in grado di eccellere. Quello che non vogliamo vedere uscire dalla tombola è un buco nella nostra armatura. E affrontarlo farà la differenza in modi che non saremmo mai stati in grado di prevedere".

Progettazione del programma e metodologia della scalabilità, continua

È improbabile che la programmazione debba cambiare drasticamente per affrontare i punti deboli particolarmente nell'ambito di un affiliato o di un grande gruppo. Inoltre, è impossibile cercare di personalizzare il programma in base ai punti deboli di ogni singolo soggetto. Il miglior modo in cui un allenatore può farlo è osservando e reagendo alle tendenze generali in palestra e fornendo sempre una programmazione ben variata.

È necessaria una valutazione costante per garantire che non vengano perse troppe capacità nei punti forti. Quando la valutazione dimostra che i punti deboli ora sono a un livello accettabile, l'allenatore deve cercare di individuare il successivo punto debole e apportare piccole modifiche di conseguenza. Un cambiamento radicale della programmazione con tutta probabilità eliminerebbe i vantaggi che si vedono altrove (per esempio, se la programmazione tende esageratamente verso il nuovo obiettivo).

Se la programmazione tende esageratamente verso il lavoro su elementi specifici, perde la sua obiettività. La mancanza di obiettività significa programmare certi elementi con maggiore frequenza, indipendentemente dalle attuali capacità in queste aree. La mancanza di obiettività non porta necessariamente a un aumento del fitness, porta a un aumento di una capacità specifica. La mancanza di obiettività non è necessariamente negativa se è a servizio delle preferenze o dell'obiettivo dell'atleta. Diventa un problema solo quando l'atleta persegue il fine di un fitness generale e continua a seguire un programma non obiettivo. Il lavoro sui punti deboli potrebbe portare a mancanza di obiettività in assenza di una valutazione.

Il lavoro sui punti deboli può essere incluso facilmente nel riscaldamento della lezione, incentrandosi sulla tecnica di uno dei movimenti più difficoltosi. Questo consente ai clienti di avere più tempo di pratica per migliorare una mancanza e potenzialmente consente un programma più "personalizzato". Nel corso del riscaldamento e delle sessioni di abilità, che spesso si incentrano molto sugli atleti nuovi o meno abili, un allenatore efficace deve offrire anche opzioni più impegnative per gli atleti di livello avanzato.

Per esempio, supponiamo che un allenatore proponga un riscaldamento che include una sessione di abilità sugli squat a una gamba. Sebbene probabilmente la maggior parte degli atleti lavorino per ottenere il loro primo squat a una gamba, magari con una fascia o eseguendo lo squat con un box e un supporto, gli atleti di livello avanzato potrebbero lavorare su squat a una gamba con peso (per es. con una barra nella posizione dell'overhead squat). Il paragrafo "Esempi di riscaldamento per lavorare sui punti deboli" di questa guida all'allenamento presenta esempi di utilizzo del riscaldamento per implementare il lavoro sui punti deboli. Con workout ben variati, la maggior parte del riscaldamento può coincidere con la preparazione del movimento per il workout, per fare pratica su elementi che generalmente sono deboli (per es. piegamenti in verticale, muscle-up e double-under).

Indipendentemente dai movimenti scelti, gli allenatori devono essere sicuri di non pre-affaticare il cliente. L'obiettivo del riscaldamento non è renderlo un altro workout. Un esempio di pessima scelta del riscaldamento potrebbe essere fare tre giri di 15 trazioni, piegamenti, sit-up, squat ed estensioni dell'anca prima del workout Cindy (più ripetizioni possibili in 20 minuti di 5 trazioni, 10 piegamenti e 15 squat a corpo libero). È particolarmente importante evitare il pre-affaticamento quando l'allenatore prevede una sessione di abilità più lunga prima del workout, come un lavoro sull'abilità dei piegamenti in verticale prima del workout Diane (21-15-9 ripetizioni di deadlift e piegamenti in verticale). Un lavoro del genere sulle abilità può essere fatto, ma l'allenatore deve monitorare il volume in modo che gli atleti non siano eccessivamente affaticati. Ogni atleta ha una tolleranza variabile al volume di pre-workout correlata alla propria capacità. La tolleranza aumenta nel tempo, pertanto il riscaldamento a un certo punto potrà aumentare senza pre-affaticare i muscoli.

Per il lavoro sui punti deboli è possibile usare dei modelli. Questi possono aiutare un allenatore o un atleta impegnato a dedicare del tempo allo sviluppo di capacità. Tuttavia, è importante che gli allenatori e gli atleti utilizzino il buon senso per cambiare il modello o allontanarsi da esso se necessario.

Progettazione del programma e metodologia della scalabilità, continua

### *Metodologia della scalabilità efficace*

Applicare in modo adeguato la metodologia della scalabilità ai workout dei clienti è un fattore essenziale per aumentare al meglio il loro fitness. Non si tratta di un concetto da applicare solo ai clienti alle prime armi; un allenatore efficiente fa avanzare la maggior parte degli atleti verso il completamento dei workout come prescritto per mesi e anni.

Per applicare efficacemente la scalabilità, un allenatore deve rivedere lo stimolo previsto del workout originario, tra cui:

- funzioni di movimento,
- parametri di caricamento,
- durata dello stimolo, e
- volume delle ripetizioni.

Non deve essere un processo formale, ma contribuisce a identificare opzioni di scalabilità appropriate.

Supponiamo che un affiliato decida di pubblicare il workout Amanda (9-7-5 ripetizioni di muscle-up e snatch da 61 kg) per le lezioni del giorno. Si tratta di un workout al quale la maggior parte dei membri della maggior parte degli affiliati devono applicare una scalabilità. L'analisi di base delle variabili del workout mostra:

1. un movimento di ginnastica complesso che prevede una tirata e una spinta della parte superiore del corpo e un movimento di sollevamento pesi complesso che prevede principalmente una tirata della parte inferiore del corpo e uno squat,
2. il carico previsto è moderato,
3. il tempo previsto è breve (circa 5 minuti), e
4. il volume è basso.

L'obiettivo dell'applicazione della metodologia della scalabilità a questo workout è aderire il più possibile alla maggior parte di queste variabili alla luce delle capacità dell'individuo. Il workout che risulta dall'applicazione della metodologia della scalabilità deve continuare a rappresentare per ciascun cliente una sfida significativa. Non esiste un'unica strategia che funziona in ogni situazione. L'applicazione della scalabilità è anche un concetto dinamico poiché le capacità individuali cambiano nel tempo.

Esistono alcune popolazioni per le quali un allenatore può utilizzare strategie di scalabilità comuni:

1. principianti e/o individui non allenati,
2. atleti di livello intermedio,
3. atleti di livello avanzato, e
4. atleti infortunati.

Di seguito sono riportate le linee guida per l'applicazione della metodologia della scalabilità e alcuni esempi per il workout Amanda.

I principianti e/o gli individui non allenati generalmente sono quegli atleti che fanno CrossFit da sei mesi o meno. Per i principianti e/o gli individui non allenati, l'allenatore deve preoccuparsi innanzitutto dell'aderenza ai punti di performance appropriati dei movimenti nell'intera escursione. L'aumento della difficoltà (tramite i movimenti o il volume) e/o dell'intensità (tramite velocità o carico) sono secondari rispetto allo sviluppo di una competenza del movimento e allo sviluppo di nuove capacità. Questo gruppo spesso include gli anziani, per i quali potrebbero essere necessarie maggiori precauzioni di sicurezza (per es. mantenere i piedi a terra). I principianti hanno bisogno di molta assistenza: l'allenatore deve essere proattivo nel suo approccio e nella modifica del workout.

Carichi, distanze e ripetizioni sono le variabili principali da modificare quando si applica la metodologia della scalabilità, in particolare prima di cambiare il movimento. Se un movimento va oltre le abilità attuali dell'atleta, è necessaria una

Progettazione del programma e metodologia della scalabilità, continua

sostituzione che crei una simile funzione di movimento e un'escursione simile. In alcuni casi, è possibile preservare la funzione e l'escursione usando diversi movimenti per ottenere un effetto simile. Inoltre, non è "standard" aumentare il volume del movimento sostituito o "meno difficile". Per esempio, non è necessario che coloro che sostituiscono i double-under con single-under completino sempre due o tre volte le ripetizioni. Questo gruppo generalmente necessita di un volume ridotto, anche con un movimento sostituito.

Per il workout Amanda, alcune opzioni di applicazione della metodologia della scalabilità per principianti/individui non allenati sono:

- Carico dello squat snatch. Ridurre in modo da consentire all'atleta di fare pratica nel miglior modo del movimento con l'escursione completa. Si può usare una barra da allenamento, un bilanciere vuoto o anche un tubo in plastica. Se l'atleta deve restare molto leggero per mantenere la meccanica del movimento, si può prendere in considerazione di raddoppiare le ripetizioni. In questo modo, l'atleta ha più ripetizioni per fare pratica, che è l'elemento più importante per chi non ha esperienza. Se si usa un peso, è inoltre possibile ridurre l'escursione se la meccanica non può essere mantenuta in altro modo. Indipendentemente dalla scelta di applicazione della metodologia della scalabilità, il workout deve garantire una certa difficoltà nel corso delle ripetizioni.
- Movimento di muscle-up. Sostituire con una semplice tirata e spinta della parte superiore del corpo. Con tutta probabilità, si tratterà di trazioni assistite dal salto o remata agli anelli e dip assistiti da squat, dip alla panca o piegamenti. Queste opzioni sono semplici dal punto di vista meccanico rispetto al muscle-up, pertanto l'allenatore deve scegliere un'opzione che ponga una certa difficoltà per quanto riguarda la forza della parte superiore del corpo dell'atleta nel corso delle ripetizioni.

Sebbene non si tratti di una linea guida precisa, il termine "atleti di livello intermedio" generalmente descrive coloro che fanno CrossFit da sei mesi fino a tre anni. Un atleta di livello intermedio può eseguire alcuni workout come prescritto ma fa ancora fatica con movimenti più complessi o con ripetizioni o carichi impegnativi. L'applicazione della metodologia della scalabilità alle ripetizioni di alcuni movimenti di ginnastica e ai carichi in alcuni movimenti di sollevamento pesi rimane la priorità. L'allenatore deve fare attenzione al fatto che l'atleta di livello intermedio giova particolarmente dall'applicazione di opzioni di scalabilità diverse ogni volta che un particolare movimento o carico compaiono in un workout. L'allenatore può creare numerose opzioni diverse per gli atleti di livello intermedio, non solo per evitare la noia, ma anche per aiutarli a continuare a sviluppare il proprio fitness. Variando il modo in cui si applica la scalabilità a un workout si riducono le tempistiche necessarie ad acquisire l'adattamento desiderato.

Con il tempo, gli atleti di livello intermedio dovrebbero essere in grado di applicare adeguatamente la scalabilità ai propri workout. Questo è possibile grazie a una migliore comprensione degli obiettivi del workout e dei loro punti deboli e punti di forza. Talvolta, gli atleti di livello intermedio potrebbero essere erroneamente trascurati perché richiedono minore assistenza rispetto ai principianti. Tuttavia, la maggior parte dei membri solitamente sono atleti di livello intermedio con un'ampia varietà di abilità. Questi atleti devono comunque essere spinti verso nuovi livelli.

Per il workout Amanda, alcune opzioni di applicazione della scalabilità per gli atleti di livello intermedio sono:

- Carico dello squat snatch. Gli atleti di livello intermedio spesso includono individui che preferiscono mantenere il peso prescritto e magari impiegare più tempo per completare il workout. Sebbene la produzione di potenza potrebbe essere inferiore rispetto a una riduzione del peso, il mantenimento del peso prescritto aiuta a sviluppare esattamente la forza e la resistenza necessarie per eseguire il workout in un tempo più competitivo. Nei casi in cui l'esercizio con questo peso non possa essere completato con tempistiche realistiche (ovvero richiede più di 20 minuti), ridurre il carico secondo necessità.
- Movimento di muscle-up. La metodologia della scalabilità è migliore quando è specifica per il punto debole e pertanto non si presenta in un'unica forma. Se l'atleta ha una grande capacità della parte superiore del corpo



Progettazione del programma e metodologia della scalabilità, continua

nelle trazioni e nei dip, una metodologia della scalabilità efficace consiste in un'esercitazione di transizione, poiché è qui che le capacità sono scarse (per es. lavorare sulla transizione contribuisce a rafforzare una maggiore escursione a livello della spalla). Al contrario, un atleta di livello intermedio che fatica con le trazioni e i dip potrebbe trarre beneficio usando questi movimenti del workout per sviluppare la stamina in trazioni e spinte e la forza della parte superiore del corpo. In base alle competenze, si potrebbero aumentare le ripetizioni di trazioni e dip. Se c'è un atleta che ha un muscle-up ma non presenta regolarità con questo movimento o non riesce a eseguire un elevato volume, la riduzione delle ripetizioni è un'opzione possibile per aiutarlo a fare pratica di questa capacità in un ambiente a modalità mista (per es. ripetizioni di 5-4-3).

Gli atleti di livello avanzato sono coloro che sanno fare tutti i workout e i movimenti come prescritto. Generalmente, questi atleti si sono dati al CrossFit dopo anni di esecuzione di movimenti funzionali a elevata intensità (per es. i ginnasti agonisti) oppure fanno CrossFit in modo costante da anni. Talvolta un allenatore deve applicare la scalabilità per questi atleti per via di malattie, infortuni, problemi personali o di una recente serie di workout difficili/impegnativi. Suggestire occasionalmente una variazione con minore carico e/o ripetizioni va a vantaggio dell'atleta di livello avanzato sia dal punto di vista fisico sia mentale.

Potrebbero presentarsi occasioni per applicare la metodologia della scalabilità "verso l'alto" se l'atleta non trova abbastanza impegnativo lo schema di ripetizioni oppure il peso, o se necessita di uno stimolo diverso per lo sviluppo di una capacità. Le opzioni ovvie sono aumentare il carico o le ripetizioni, scegliere attrezzi diversi (manubri anziché bilancieri) oppure rendere un movimento più difficile (parallette anziché normali piegamenti in verticale). L'allenatore deve essere prudente con questa pratica ed evitare di rendere costantemente i workout più impegnativi per volume per fornire una "sfida". Spesso, l'atleta di livello avanzato deve essere istruito per ottenere una migliore meccanica del movimento e/o una maggiore intensità prima di rendere un workout "più difficile". Un allenatore efficace deve concentrarsi sulla correzione delle inefficienze dei movimenti e incoraggiare una maggiore velocità prima di aumentare il peso e le ripetizioni. Queste correzioni si traducono in secondi di guadagno nelle performance.

Gli allenatori devono assicurarsi di non confondere un atleta di livello avanzato con un'élite: l'élite è riservata ai soggetti che effettivamente partecipano ai Games. La programmazione mirata alle competizioni è fuori dall'ambito di questo corso e non rientra nelle esigenze della maggior parte degli affiliati. Come minimo, gli atleti dovrebbero essere considerati di livello avanzato prima che sia necessario un maggiore volume.

Di seguito sono riportate alcune possibili opzioni di applicazione della scalabilità per gli atleti avanzati in Amanda. Esistono infiniti modi di modificare il workout in base alle necessità e ai punti di forza e deboli relativi dell'atleta. Queste opzioni sono idonee in particolare quando un atleta di livello avanzato ha già raggiunto un tempo competitivo per Amanda.

- Snatch. Lo snatch può essere reso più pesante, può essere variato a power, essere sostituito con manubri pesanti, ecc.
- Muscle-up. I muscle-up possono diventare muscle-up alla sbarra, strict muscle-up, muscle-up con peso, muscle-up con rotazione anteriore, ecc.

La quarta categoria di partecipanti include gli atleti infortunati. Questi individui devono essere incoraggiati a partecipare al workout, poiché l'allenamento apporta vantaggi anche in una condizione di capacità limitate. Dall'esercizio deriva una risposta ormonale positiva, che può influenzare una serie di fattori, dal peso corporeo, alla guarigione, allo stato mentale. Sebbene sia la natura dell'infortunio a determinare ciò che è possibile fare, l'obiettivo è sempre il medesimo: replicare tutte le variabili del workout nel modo più preciso possibile.

L'indicazione principale è prevedere un'escursione del movimento che non causi dolore. Quando un movimento non può essere eseguito in modo esatto, l'allenatore deve trovare un sostituto che ne replichi al meglio la funzione base e/o l'escursione. Tuttavia, qualunque movimento che si basi comunque principalmente sull'articolazione/parte del corpo

Progettazione del programma e metodologia della scalabilità, continua

infortunata deve essere utilizzato con cautela o evitato. L'allenatore potrebbe dover far ricorso alla sua creatività per aiutare gli atleti a non annoiarsi e mantenere attivo un atleta infortunato in modo che acquisisca nuove capacità.

È possibile utilizzare il lavoro su un solo arto: contrariamente alla convinzione che questo causi un problematico squilibrio muscolare, l'esercizio del lato non infortunato può ridurre l'atrofia del lato infortunato. I manubri sono un attrezzo perfetto per il lavoro monolaterale e il numero di ripetizioni può aumentare nei casi in cui il carico è limitato. Tuttavia, questa non deve essere l'unica opzione per un individuo con un arto infortunato. Se un esercizio prevede due funzioni di movimento, un atleta potrebbe essere comunque in grado di eseguirne una con entrambi i lati. Per esempio, in un thruster, un atleta con infortunio alla parte alta del corpo potrebbe comunque essere in grado di eseguire uno squat o un front squat. Se l'atleta presenta un infortunio alla parte bassa del corpo, potrebbe comunque essere in grado di eseguire un press o push press. Se non esistono opzioni ragionevoli per permettere a un soggetto infortunato di eseguire un movimento simile, ometti il movimento o sostituiscilo con qualcos'altro. Questa deve essere l'ultima opzione da prendere in considerazione.

Prendendo come esempio il workout Amanda, le opzioni di scalabilità per gli atleti infortunati potrebbero assumere numerose forme diverse in base all'infortunio stesso. Ecco alcuni esempi:

- Supponiamo che la spalla dell'atleta sia infortunata in modo che non possa supportare alcun carico con un braccio. Potenzialmente, lo snatch diventa uno snatch con manubrio pesante sul lato sano, oppure potrebbe diventare un back squat da 61 kg; il carico potrebbe persino essere aumentato per diventare più impegnativo nello schema di ripetizioni 9-7-5. Il muscle-up potrebbe diventare una remata agli anelli a braccio singolo e un push-up press o con manubrio.
- Supponiamo che il ginocchio dell'atleta sia infortunato e ne comprometta la flessione. Lo snatch potrebbe diventare una variazione (power, muscle, hang) in base all'escursione di movimento del ginocchio. Il muscle-up non necessiterebbe di metodologia della scalabilità.

Quando è possibile utilizzare nuovamente il lato infortunato, l'allenatore deve aumentare l'intensità molto gradualmente, con una grande enfasi sul mantenimento della meccanica per evitare ulteriori infortuni.

#### *Implementazione della metodologia della scalabilità nelle lezioni di gruppo*

Dopo che l'allenatore ha analizzato il workout e sa dove potrebbe essere necessario applicare la scalabilità (specialmente le sostituzioni di movimenti) deve dare indicazioni all'intero gruppo per aiutare ciascun individuo ad applicare la modifica adeguata. Sebbene questo possa essere difficile in gruppi numerosi, è possibile evitare molta confusione se l'allenatore presenta il workout alla classe indicando lo stimolo o l'obiettivo previsto dal workout stesso. È possibile discutere degli elementi legati a carico, ripetizioni, tempo e movimento.

Presentare diverse opzioni di scalabilità in questo momento può aiutare a non interrompere il lavoro del gruppo. Alcune palestre presentano opzioni di scalabilità predefinite che aiutano nell'organizzazione di grandi gruppi. Questo va bene, ma l'allenatore deve anche riconoscere che la scelta migliore per alcuni atleti potrebbe essere rappresentata da un'opzione totalmente diversa. Un allenatore esperto non dovrebbe avere problemi a creare opzioni di scalabilità uniche secondo necessità, senza compromettere l'insegnamento alla classe e la coesione del gruppo.

L'allenatore, inoltre, deve osservare i clienti man mano che aumentano i carichi e fanno pratica dei movimenti in preparazione al workout. Un allenatore efficace vede rapidamente se il carico del movimento e lo schema di ripetizioni scelti per il workout sono adeguati guardando le serie di riscaldamento. Talvolta l'applicazione della metodologia della scalabilità può essere stata valutata erroneamente e l'allenatore deve applicare la scalabilità dopo che il workout è iniziato. Se un atleta fa fatica già all'inizio del workout e non raggiungerà il risultato desiderato, l'allenatore deve modificare una o più delle variabili del workout in corso (per es. carico, ripetizioni). Questo è obbligatorio se un atleta non riesce a mantenere una meccanica sicura. In questi casi, è importante che l'allenatore sia fermo nella sua decisione. Se ha creato un buon rapporto con gli atleti, questi non dovrebbero avere problemi con le modifiche.

Progettazione del programma e metodologia della scalabilità, continua

### *Preparazione per uno sport specifico*

Molti allenatori di CrossFit hanno atleti che praticano specifici sport che desiderano incorporare l'allenamento CrossFit nella loro routine. Sebbene gli atleti di sport specifici non possano usare CrossFit come sostituto dell'allenamento per il loro sport, risolvere le mancanze nella loro preparazione fisica generale ha un vantaggio immediato nello sport che praticano. Questi vantaggi acquisiti potrebbero non avere spiegazioni meccaniche o metaboliche ovvie. Per gli specialisti a un livello avanzato del proprio sport, esiste un maggiore margine di miglioramento delle performance se migliorano la loro preparazione fisica generale anziché dedicare più tempo a un allenamento di forza e condizionamento specifico per il loro sport. L'allenamento per lo sport e la fisiologia non sono compresi a sufficienza in modo che routine di forza e condizionamento altamente specializzate siano efficaci in modo ottimale, e CrossFit offre una combinazione di adattamenti che portano a un miglioramento della performance.

Un allenatore di CrossFit deve ricordare che sta insegnando CrossFit e che non deve cercare di imitare lo sport nei workout. Un allenatore di CrossFit non è l'allenatore di nuoto, calcio o tennis dell'atleta e non deve cercare di insegnare oltre le sue conoscenze. Questo significherebbe fornire all'atleta un pessimo allenamento di CrossFit e un pessimo allenamento specifico per lo sport. L'allenatore di CrossFit deve programmare l'allenamento CrossFit per questi atleti di uno sport specifico così come per i suoi clienti che non praticano uno sport specifico. Gli allenamenti e gli allenatori dello sport miglioreranno le capacità specifiche necessarie sul campo, in una partita, ecc.

Gli allenatori di CrossFit devono essere coscienti delle gare e partite dei loro atleti per assicurarsi che il volume di CrossFit li aiuti e non comprometta le loro performance sportive. L'allenamento di CrossFit è secondario all'allenamento per lo sport, specialmente durante il campionato. Spesso esiste un compromesso di volume tra CrossFit e l'allenamento per lo sport in base al momento dell'anno e alle gare/partite. Questo per dedicare più tempo ed energie alle gare quando è necessario dare il massimo. Non è detto che sia necessario per tutti gli atleti e tutti gli sport. La linea guida generale è aggiungere volume di CrossFit con cautela valutando costantemente le performance sportive e facendo particolarmente attenzione quando per un atleta si avvicina il momento di un evento importante.

### **CONSIDERAZIONI DI PROGRAMMAZIONE: INSIDIE COMUNI**

Se un responsabile della programmazione valuta regolarmente i suoi atleti e osserva le tendenze nei dati, può regolare rapidamente una programmazione non efficace. Al contrario, chi programma CrossFit e non valuta regolarmente i dati può essere vittima di errori comuni, alcuni dei quali sono descritti di seguito.

1. Il primo errore comune commesso da chi programma CrossFit è la mancanza di una valutazione regolare per determinarne l'efficacia. Risultati misurabili negli indicatori della performance sono le linee guida per chi programma ai fini di determinare se la programmazione passata sia stata produttiva e che cosa è necessario programmare in seguito. La mancanza di valutazione può essere data dalla mancata ripetizione dei workout di riferimento e/o della mancata registrazione dei risultati. Gli allenatori devono incoraggiare i membri a registrare i risultati per aiutarli in questo compito. Ai clienti generalmente piace questa registrazione dei progressi, specialmente dopo mesi e anni di duro lavoro.
2. Un altro errore di chi programma CrossFit si verifica quando non si applica correttamente la varianza, e questo si manifesta in uno di questi tre modi: randomizzazione delle variabili del workout, propensione per certe variabili o enfaticizzazione di elementi non essenziali. Come abbiamo detto in precedenza, la varianza ottimale delle variabili del workout richiede una pianificazione intenzionale, non una semplice "estrazione a caso" degli esercizi. La tombola può essere usata come un buon test di fitness (ovvero: un atleta è pronto per qualsiasi cosa?) ma non è un buon metodo per prepararsi a tutto. Fare affidamento sulla tombola lascerebbe al caso gli adattamenti ampi, generali e omnicomprensivi che CrossFit sta cercando di sviluppare. La programmazione con una tombola può essere divertente una volta ogni tanto e può essere usata occasionalmente nelle competizioni, ma non è un metodo con cui programmare per ottenere i migliori risultati.

Progettazione del programma e metodologia della scalabilità, continua

Quando certi elementi o combinazioni sono ripetuti troppo spesso evitandone completamente altri, potrebbe verificarsi una mancanza di obiettività. Non esiste nulla di essenzialmente sbagliato nella mancanza di obiettività se questo è l'obiettivo previsto. La mancanza di obiettività è un problema se l'obiettivo è sviluppare una preparazione fisica generale.

Un'altra applicazione sbagliata della varianza è enfatizzare elementi non essenziali. Questa si presenta come una combinazione infinita di variabili del workout, indipendentemente dalla loro utilità o dal loro effetto. Per esempio, non ripetere mai i workout, eseguire molti movimenti accessori o di abilità nei workout effettivi (per es. SOTS press, lavoro a gamba singola, esercitazioni specifiche per uno sport) o concentrarsi troppo sui fattori ambientali (per es. esercitarsi con una maschera antigas o nel cuore della notte) possono essere segnali di un'erronea applicazione della varianza. Può essere facile per chi è nuovo nella programmazione pensare che una programmazione "complicata" e "unica" fornisca uno stimolo superiore per via della novità.

3. Un terzo errore comune nella programmazione di CrossFit è una mancanza di sviluppo di abilità complesse. Questo può accadere quando vengono evitati certi movimenti nei workout o quando il riscaldamento non viene usato per lavorare sui punti deboli. Una tendenza attuale della comunità è evitare i movimenti di ginnastica più difficili. Gli atleti di CrossFit sono disposti a dedicarsi ai movimenti tecnici di sollevamento pesi come lo snatch e il clean e jerk, ma non dedicano altrettanto tempo allo sviluppo delle controparti più tecniche di ginnastica, come leve, planche, verticali di forza o piroette.
4. I responsabili della programmazione CrossFit potrebbero essere tentati di usare un volume eccessivo. Questo accade con più di una sessione di allenamento al giorno (giorni doppi). In alcuni casi, gli atleti potrebbero tentare persino più di due sessioni. Questa tendenza riguarda coloro che tentano di emulare il volume talvolta usato dagli atleti dei CrossFit Games. L'allenamento degli atleti dei Games non rappresenta ciò che la programmazione di CrossFit dovrebbe essere. Sessioni giornaliere multiple non sono appropriate per il 99% degli atleti di CrossFit (meno dell'1% di coloro che partecipano all'Open va ai Games). Anche workout multipli in una sessione prolungata generalmente devono essere evitati. Sessioni e/o workout extra possono contribuire alle performance a breve termine ma spesso, a lungo termine, portano a un sovrallenamento, maggiori rischi di infortunio e a un crollo. I giorni doppi aiutano gli atleti dei Games a prepararsi per le competizioni ad alto volume e possono aiutarli ad aumentare il volume in modo da migliorare certe capacità rispetto ai concorrenti. Tuttavia, in generale, si assiste effettivamente a una diminuzione dell'intensità nelle sessioni. Come ha affermato Coach Glassman: "Lasciatevi impressionare dall'intensità, non dal volume". Se un cliente desidera essere competitivo, aumenta il volume in modo molto graduale e cauto. Per esempio, inizia con ulteriori sessioni di abilità (per es. pratica dei double-under) in aree in cui l'atleta non è così esperto, non con workout multipli. Consulta CrossFit.com e valuta ciò che l'atleta non riesce a completare, quindi aggiungi "volume" lavorando su queste capacità. Il volume deve aumentare gradualmente sul lungo termine.
5. Un altro luogo comune derivato dai Games è la convinzione che lo "standard CrossFit" per un movimento sia quello che viene eseguito ai CrossFit Games. Gli standard nelle gare vengono definiti per facilitare il giudizio e non rappresentano necessariamente la migliore espressione del movimento. Sono usati per stabilire i requisiti minimi per una ripetizione e un atleta è tenuto a rispettare questi standard per garantire che l'escursione del movimento sia la medesima tra tutti i concorrenti. Prendiamo, per esempio, i piegamenti con rilascio delle mani: non c'è nulla di meglio in termini di sviluppo muscolare o vantaggio meccanico. Vengono usati perché sono più facili da giudicare, un giudice può facilmente verificare che il petto e le cosce vadano a contatto con il pavimento a ogni singola ripetizione. Gli standard delle gare non devono impedire all'atleta di usare (o all'allenatore di insegnare) molte diverse meccaniche di movimento per sviluppare un'ampia capacità atletica. Esistono diversi adattamenti per tutti i movimenti e le variazioni come minimo migliorano la coordinazione generale di un atleta che può eseguire

Progettazione del programma e metodologia della scalabilità, continua

un singolo esercizio in modalità multiple. CrossFit incoraggia gli atleti a imparare tutte le tecniche possibili e non un unico "standard" (per es. strict, chest-to-bar, kipping e butterfly kipping pull-up). Questo è un altro aspetto della varianza necessaria per sviluppare la capacità atletica per eseguire gli esercizi in modalità multiple ed è ciò che prepara al meglio l'atleta a qualunque test di fitness.

### **CONCLUSIONE**

La programmazione efficace si ottiene applicando principi base quando si selezionano gli elementi e le combinazioni del workout. L'ottimizzazione della pianificazione del programma a lungo termine si ottiene al meglio osservando i risultati (ovvero obiettivo e cambiamenti misurabili negli indicatori della performance) e applicando un lavoro mirato sui punti deboli o una metodologia della scalabilità adeguata. Gli elementi dei workout quotidiani sono solo un fattore che influenza il modo in cui un individuo ottimizza il suo fitness. È necessario valutare altri fattori, come un coaching efficace e l'uso dell'intensità, per determinare il modo migliore per apportare modifiche significative per migliorare il fitness.

## ESEMPI DI RISCALDAMENTO PER LAVORARE SUI PUNTI DEBOLI

- Questi sono alcuni esempi di riscaldamento divisi per modalità (sollevamento pesi, ginnastica, monostrutturale) che possono essere usati per aggiungere lavoro di abilità al programma di un cliente.
- Non si deve pensare al riscaldamento come a un workout separato ma piuttosto come a un'opportunità per trattare delle abilità che potrebbero essere o non essere presenti nel workout principale della giornata.
- I riscaldamenti di seguito sono di natura progressiva, ovvero vengono eseguiti ciascuno per 2-3 giri e ogni giro aumenta leggermente di complessità rispetto al precedente.
- Per ogni movimento vengono eseguite 5-15 ripetizioni; le ripetizioni devono essere scelte in modo da dare agli atleti un tempo sufficiente per fare pratica del movimento senza affaticarlo prima del workout.

### COMPLEX SOLLEVAMENTO PESI (SCEGLIERNE UNO)

#### Riscaldamento complex bilanciere

- Giro 1: Deadlift, hang power clean, front squat, press, thruster
- Giro 2: Deadlift, hang power snatch, overhead squat, snatch

#### Manubrio

*(Può essere eseguito con uno o due manubri alla volta)*

- Giro 1: Deadlift, hang power clean, front squat, press, thruster
- Giro 2: Deadlift, hang power snatch, overhead squat, snatch, Turkish get-up

#### Kettlebell

*(Può essere eseguito con una o entrambe i kettlebell o con tecniche hand-to-hand)*

- Swing, clean, clean e press, snatch, Turkish get-up

### COMPLEX GINNASTICA (SCEGLIERNE UNO)

#### Anelli

*(Creare una mini routine facendo passare l'elenco. Omettere le variazioni più difficili fino a quando non si acquisisce l'abilità).*

- Da tuck a hang invertito, poi skin the cat
- Da pike a hang invertito, poi skin the cat
- Strict muscle-up come supporto per L-sit
- Da candela a sostegno a squadra o sostegno dell'estensione
- Rotazione anteriore all'indietro per supporto a squadra
- Rotazione anteriore per hang
- Da pike o tuck a hang invertito a tentativo di leva posteriore, ritorno a hang invertito
- Tentativo di leva anteriore
- Swing agli anelli
- Discesa a volo (skin the cat poi lasciare andare)

Esempi di riscaldamento per lavorare sui punti deboli, continua

**Parallette**

*(Creare una mini routine facendo passare l'elenco. Omettere le variazioni più difficili fino a quando non si acquisisce l'abilità).*

- Piegamto/piegamento dive bomber
- Da shoot-through a piegamento a frog stand
- Da L-sit pass-through a tuck planche
- Da L-sit pass-through a candela
- Da tuck a verticale/da press a verticale (da posizione a squadra o press dalla parte inferiore della candela)
- Camminata in verticale sulle mani con piroetta

**Basic Body Weight (BBW)**

- Giro 1: Squat, piegamto, sit-up, trazione (strict), estensione dell'anca
- Giro 2: Affondo, dip (strict), V-up, kipping pull-up, estensione del tronco
- Giro 3: Squat a una gamba, piegamenti in verticale, toes-to-bar (gamba tesa e strict), muscle-up (strict), estensione dell'anca e del tronco
- Giro 4: Esercitazione di corsa pose

Di seguito è riportato un esempio di modello di programmazione che contribuisce a garantire variazione e uniformità nell'uso di questi riscaldamenti.

**Esempio di modello di programmazione del riscaldamento**

	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5	Giorno 6	Giorno 7
<b>Riscaldamento</b>	W (Bilanciere)	G (Anelli)	BBW	W (Manubrio)	G (Parallette)	BBW	NO
<b>Workout</b>	M	GW	MGW	G	WM	GWM	NO

## FOGLIO DI LAVORO PER L'ANALISI DELLA PROGRAMMAZIONE

Per facilitare l'analisi della programmazione, nelle pagine seguenti troverai un "Foglio di lavoro per l'analisi della programmazione". Il foglio è uno strumento per facilitare l'analisi dei temi, non un sistema perfetto per eseguire la programmazione.

- Il foglio è stato diviso in modo da poter categorizzare in modo generico i diversi aspetti dei workout.
- Le categorie sono modalità/carico (segnarli tutti e il numero di volte come indicato), tempo, ripetizioni (totali nel corso del workout), schema (numero di movimenti rappresentati), priorità e movimenti.
  - Sebbene generalmente non si contino le ripetizioni per i movimenti monostrutturali, di seguito è riportato un suggerimento per stimare le "ripetizioni" per la corsa e la vogata:
    - Ripetizioni basse: meno di 800 m totali
    - Ripetizioni moderate: 800-3.200 m totali
    - Ripetizioni elevate: più di 3.200 metri totali

### ESEMPIO DI PROGRAMMA:

#### WOD 1

10 min. AMRAP:  
10 BJ (15 cm)  
20 GHD situp

#### WOD 2

"Diane"  
21-15-9:  
Deadlift (102 kg)  
HSPU

#### WOD 3

5 giri per volta:  
Vogata di 250 m  
25 thruster (20 kg)  
15 T2B

#### WOD 4

Jerk da dietro il collo  
7 x 1

#### WOD 5

20 min. AMRAP:  
2 salite alla corda (4,5 m)  
20 squat a una gamba,  
alternando  
40 double-under

#### WOD 6

Hang squat clean  
5-5-3-3-3-1-1-1-1

#### WOD 7

Per tempo:  
150 squat  
75 estensioni dell'anca  
120 squat  
60 estensioni dell'anca  
90 squat  
45 estensioni dell'anca

#### WOD 8

3 giri per volta:  
Corsa da 1 miglio  
50 trazioni

#### WOD 9

10 min. AMRAP:  
100 m di affondi sopra la testa (peso da 20 kg)  
30 GHD sit-up

### Note:

1. Il peso (in kg/pood) o l'altezza (in centimetri) sono elencati tra parentesi dopo il movimento.
2. Le giornate di sollevamento pesi usano il formato serie x ripetizioni.
3. Abbreviazioni usate: AMRAP (as many rounds as possible, più giri possibili), BJ (box jump), C&J (clean & jerk), C2B (trazioni chest-to-bar), DB (dumbbell, manubrio), ft (piede), GHD (glute-ham developer), HSPU (handstand push-up, piegamenti in verticale), km (chilometro), KB (kettlebell), KBS (kettlebell swing), lb. (libbra), m (metro), min (minuto), OHS (overhead squat), pd (pood), RFT (rounds for time, giri per tempo), SDHP (sumo deadlift high pull), sec (secondi), T2B (toes-to-bar), WB (wall ball).



FOGLIO DI LAVORO PER L'ANALISI DELLA PROGRAMMAZIONE

Descrittore del workout		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totali
<b>Modalità/carico</b>	Ginnastica	1 1	1	1		1 1		1 1	1	1	10
	Sollevamento pesi -- Leggero			1						1	2
	Medio		1								1
	Pesante				1		1				2
	Monostrutturale			1		1			1		3
<b>Tempo</b>	Giorno pesante				1		1				2
	< 5 min		1								1
	5-10 min	1								1	2
	11-20 min			1		1		1			3
	> 20 min								1		1
<b>Ripetizioni totali</b>	Basse (< 50 ripetizioni)				1		1				2
	Medie (50-200 ripetizioni)	1	1								2
	Elevate (> 200 ripetizioni)			1		1		1	1	1	5
<b>Schema</b>	Singolo				1		1				2
	Coppia	1	1					1	1	1	5
	Tripletta			1		1					2
	≥ 4 movimenti e chipper										0
<b>Priorità</b>	Priorità esercizio		1	1				1	1		4
	Priorità tempo	1			N.D.	1	N.D.			1	3
<b>Movimenti - Ginnastica</b>	Squat a corpo libero							1			1
	Box jump	1									1
	Burpee										0
	Dip										0
	GHD sit-up	1								1	2
	Estensione dell'anca/del tronco							1			1
	Piegamenti in verticale		1								1
	Knee-to-Elbow/Toe-to-Bar			1							1
	Muscle-up										0
	Trazione								1		1
	Piegamento										0
	Sit-up										0
	Salite alla corda										1
	Squat a una gamba										1
	<b>Movimenti - Sollevamento pesi</b>	Backsquat									
Clean							1				1
Deadlift			1								1
Front squat											0
Kettlebell swing											0
Overhead Squat											0
Press											0
Push jerk					1						1
Push press											0
Sumo Deadlift High Pull											0
Snatch											0
Thruster				1							1
Wallball											0
Affondo										1	1
<b>Movimenti - Monostrutturale</b>		Double Under					1				
	Canottaggio			1							1
	Corsa							1			1

**FOGLIO DI LAVORO PER L'ANALISI DELLA PROGRAMMAZIONE**

Descrittore del workout		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totali
<b>Modalità/carico</b>	Ginnastica										
	Sollevamento pesi -- Leggero										
	Medio										
	Pesante										
	Monostrutturale										
<b>Tempo</b>	Giorno pesante										
	< 5 min										
	5-10 min										
	11-20 min										
	> 20 min										
<b>Ripetizioni totali</b>	Basse (< 50 ripetizioni)										
	Medie (50-200 ripetizioni)										
	Elevate (> 200 ripetizioni)										
<b>Schema</b>	Singolo										
	Coppia										
	Tripletta										
	≥ 4 movimenti e chipper										
<b>Priorità</b>	Priorità esercizio										
	Priorità tempo										
<b>Movimenti - Ginnastica</b>	Squat a corpo libero										
	Box jump										
	Burpee										
	Dip										
	GHD sit-up										
	Estensione dell'anca/del tronco										
	Piegamenti in verticale										
	Knees-to-Elbows/Toes-to-Bar										
	Muscle-up										
	Trazione										
	Piegamento										
	Sit-up										
<b>Movimenti - Sollevamento pesi</b>	Back squat										
	Clean										
	Deadlift										
	Front squat										
	Kettlebell swing										
	Overhead Squat										
	Press										
	Push jerk										
	Push press										
	Sumo Deadlift High Pull										
	Snatch										
	Thruster										
	Wall Ball										
<b>Movimenti - Monostrutturale</b>	Double-under										
	Canottaggio										
	Corsa										

**FOGLIO DI LAVORO PER L'ANALISI DELLA PROGRAMMAZIONE**

Descrittore del workout		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	Totali
<b>Modalità/carico</b>	Ginnastica										
	Sollevamento pesi -- Leggero										
	Medio										
	Pesante										
	Monostrutturale										
<b>Tempo</b>	Giorno pesante										
	< 5 min										
	5-10 min										
	11-20 min										
	> 20 min										
<b>Ripetizioni totali</b>	Basse (< 50 ripetizioni)										
	Medie (50-200 ripetizioni)										
	Elevate (> 200 ripetizioni)										
<b>Schema</b>	Singolo										
	Coppia										
	Tripletta										
	≥ 4 movimenti e chipper										
<b>Priorità</b>	Priorità esercizio										
	Priorità tempo										
<b>Movimenti - Ginnastica</b>	Squat a corpo libero										
	Box jump										
	Burpee										
	Dip										
	GHD sit-up										
	Estensione dell'anca/del tronco										
	Piegamenti in verticale										
	Knees-to-Elbows/Toes-to-Bar										
	Muscle-up										
	Trazione										
	Piegamento										
	Sit-up										
<b>Movimenti - Sollevamento pesi</b>	Back squat										
	Clean										
	Deadlift										
	Front squat										
	Kettlebell swing										
	Overhead Squat										
	Press										
	Push jerk										
	Push press										
	Sumo Deadlift High Pull										
	Snatch										
	Thruster										
	Wall Ball										
<b>Movimenti - Monostrutturale</b>	Double-under										
	Canottaggio										
	Corsa										

---

## STRUTTURA DEL GRUPPO E PIANIFICAZIONE DELLA LEZIONE

Durante il Corso di Livello 2, i partecipanti seguono una simulazione di lezione dall'inizio alla fine. Questa serve come modello base di lezione per gli affiliati CrossFit. Sebbene ciascun esempio di lezione nel Corso di Livello 2 sia diverso, dagli istruttori agli esercizi di riscaldamento, al workout, a livello universale esistono temi che rappresentano pratiche di coaching efficace.

Essere un allenatore non significa presentarsi, scrivere rapidamente un workout dell'ultimo minuto sulla lavagna e accendere la musica. Il vero allenatore deve migliorare il fitness di ogni cliente (e di conseguenza la sua qualità della vita) in piccoli passi incrementali e in modo positivo e motivante. Oltre ad avere la presenza, l'attitudine e le abilità dimostrative per sviluppare un rapporto positivo con i clienti (vedere "Nozioni fondamentali di un allenamento efficace"), un'ampia parte del miglioramento del fitness del cliente consiste nell'avere un piano, sia quotidianamente sia a lungo termine. In questa sessione trattiamo i componenti basilari ma necessari di cui un allenatore ha bisogno per fare una singola lezione.

Per gestire efficacemente il tempo, gli allenatori devono disporre di un programma della lezione. Una lezione unica può essere descritta in un programma di quattro parti che comprende:

- Introduzione
- Riscaldamento
- Workout
- Post-workout

Il tempo totale del workout aiuta a decidere la durata delle sezioni di riscaldamento e defaticamento. Un workout più lungo comporta una riduzione di tempo per uno dei due o entrambi. La maggior parte degli affiliati tengono lezioni di un'ora ed è questa la durata usata nell'esempio di lezione per il Livello 2.

Le considerazioni di carattere logistico influenzano il workout adeguato da selezionare, oltre al tempo dedicato a ciascuna sezione della lezione. Alcuni fattori sono la disponibilità degli attrezzi, le dimensioni del gruppo, lo spazio della palestra (per attrezzi e atleti) e il livello di esperienza del gruppo. L'allenatore deve prendere in considerazione diverse alternative poiché potrebbero essere necessarie ulteriori modifiche sul momento, in base al livello di esperienza dei clienti e a quanti partecipano effettivamente alla lezione. Per esempio, se lo spazio dell'affiliato è limitato, basteranno pochi partecipanti per rendere la sala affollata. Per motivi di sicurezza, l'allenatore deve garantire che ci siano aree calpestabili tra gli atleti in movimento e i loro attrezzi. I manubri sono un attrezzo eccezionale per gli atleti, occupano poco spazio e sono ottimi sostituti dei bilancieri in molte situazioni. Gli allenatori possono inoltre usare sacchi di sabbia, lo spazio esterno, scaglionare i riscaldamenti, ecc. Gli unici limiti dell'allenatore sono la sua conoscenza e la sua creatività.

### *Introduzione*

L'introduzione, sebbene sia l'elemento più breve di una lezione, è molto importante. Durante l'introduzione (generalmente chiamata il tempo "alla lavagna"), l'allenatore illustra il workout, definisce le aspettative spiegando lo stimolo previsto, offre diverse opzioni di scalabilità e risponde alle eventuali domande. In generale, l'introduzione dura da due a quattro minuti, in base alla complessità del workout e al numero di partecipanti alla lezione. Un numero di partecipanti maggiore aumenta la probabilità di domande. L'introduzione deve servire a chiarire eventuali dubbi sul workout, riducendo al contempo anche l'ansia pre-workout.

Struttura del gruppo e pianificazione della lezione, continua

### *Riscaldamento*

Lo scopo del riscaldamento è nella parola stessa: riscaldare il corpo in preparazione a un'attività intensa. Il riscaldamento spesso è costituito da due parti: un riscaldamento generale e un riscaldamento specifico. L'obiettivo principale del riscaldamento generale è quello di stimolare le funzioni fisiologiche del corpo: aumentare la temperatura interna e il flusso sanguigno verso i muscoli, preparare il sistema cardiorespiratorio, aumentare la mobilità e muovere le articolazioni con un'escursione completa. Il riscaldamento generale solitamente include movimenti di tipo calistenico o movimenti che coinvolgono escursioni di movimento dinamiche.

Gli obiettivi principali del riscaldamento specifico sono definire, fare pratica e perfezionare la meccanica adeguata dei movimenti che saranno usati nel workout e prepararsi mentalmente e fisicamente alla sfida. Il riscaldamento specifico è un'opportunità per valutare i movimenti e applicare la metodologia della scalabilità. Tuttavia, è possibile usare escursioni di movimento potenzialmente diverse e/o variazioni (per es. power o variazioni di squat; palla medica o bilanciere) se necessario.

Nel riscaldamento, è anche possibile usare movimenti che non fanno parte del workout, poiché questa parte della lezione offre anche l'opportunità di colmare le lacune in movimenti specifici (per es. fare pratica con le verticali anche se non fanno parte del workout). Generalmente, queste opzioni si riservano per workout più brevi e di inferiore abilità che non richiedono un lungo tempo di preparazione (per es. vogata di 1.000 metri a tempo o un miglio di corsa a cronometro). Nell'articolo "Progettazione della programmazione e scalabilità" si parla di come usare questo tempo come lavoro incentrato sui punti deboli.

Il tempo del riscaldamento è vantaggioso sia per l'atleta sia per l'allenatore. Il riscaldamento aiuta gli atleti a prepararsi al meglio per gestire le richieste del workout e migliorare i punti deboli, che si tratti di lievi errori di meccanica negli atleti più esperti o di errori più gravi nei movimenti con cui l'atleta ha poca esperienza. Il riscaldamento offre inoltre all'allenatore l'opportunità di valutare la capacità atletica di un soggetto in relazione con lo stimolo previsto. A seguito del periodo di valutazione/pratica, è il momento per l'allenatore di assegnare le opzioni di scalabilità. Sebbene l'allenatore debba avere alcune idee prima di iniziare una lezione, è solo dopo l'effettiva valutazione delle necessità degli atleti che gli è possibile scegliere le opzioni più efficaci. Come affermato nell'articolo "Progettazione della programmazione e scalabilità", la scalabilità deve avanzare con l'atleta, che deve essere costantemente sottoposto a una sfida (ovvero non deve eseguire l'esercizio con la stessa scalabilità ogni volta che un movimento, un intervallo di ripetizioni o un carico sono al di fuori delle sue attuali capacità). Oltre alla valutazione e all'applicazione della scalabilità, il riscaldamento è anche il momento in cui l'allenatore prepara mentalmente gli atleti e controlla gli eventuali aspetti logistici rimanenti (per es. distribuzione degli attrezzi, possibili batterie, sicurezza).

Una pausa pre-workout non è uno degli elementi principali di un programma della lezione, ma è necessaria e utile per l'allenatore. La pausa pre-workout include i controlli di sicurezza e degli attrezzi, la disposizione nella sala, il flusso del workout, ulteriori opzioni di scalabilità, domande dagli atleti, la possibilità di andare al bagno e, naturalmente, il riepilogo del workout.

Il riepilogo del workout serve per ricordare agli atleti in cosa consiste il workout (ordine dei movimenti, schema delle ripetizioni e giri o tempo) e gli standard di escursione del movimento richiesti. L'allenatore deve mostrare in modo chiaro e sottolineare l'escursione e la meccanica di ciascun movimento prima di ogni workout. In questo modo, è più semplice fare aderire gli atleti agli standard durante il workout e coltivare una cultura di virtuosismo nella propria palestra.

Dobbiamo ricordare che, specialmente per i nuovi atleti, le abbreviazioni dei workout e gli acronimi sulla lavagna non sempre sono chiari. In questo momento, l'allenatore potrebbe decidere di parlare delle opzioni di scalabilità con l'intero gruppo oppure di rivedere lo stimolo previsto del workout. Questo potrebbe includere la descrizione del dominio di tempo

Struttura del gruppo e pianificazione della lezione, continua

target, il carico o l'acquisizione di abilità. Per esempio, il workout Elizabeth (21-15-9 ripetizioni di clean a 61 kg e dip agli anelli) è un workout relativamente breve (circa 5 min.), con carico moderato. Gli atleti di CrossFit alle prime armi devono ridurre il carico del clean al loro livello di carico moderato (per es. 43 kg) e potrebbero dover modificare il carico (per es. fascia, panca) o il volume (per es. 12-9-6) del dip per emulare al meglio l'intenzione del workout originario. Consulta l'articolo "Progettazione della programmazione e scalabilità" per maggiori informazioni sul mantenimento dello stimolo previsto.

Nell'introduzione pre-workout o nel riscaldamento specifico, è necessario dedicare del tempo per consentire agli atleti di fare pratica degli standard esatti da usare nel workout. Se il movimento è caricato, è necessario più tempo affinché gli atleti raggiungano un carico adeguato, a discrezione dell'allenatore.

#### *Workout*

Una volta iniziato il workout, le abilità che l'allenatore deve mettere in gioco aumentano. Il lavoro dell'allenatore non è contare le ripetizioni, incoraggiare gli atleti o scegliere la musica. Al contrario, è applicare correttamente l'allenamento a soglie, che significa aumentare l'intensità mantenendo una meccanica solida. Questo equilibrio è ciò che contribuisce a ridurre al minimo il rischio di infortunio ma che mantiene anche un alto livello di intensità per ottenere miglioramenti. Le deviazioni della meccanica sono inevitabili dato che gli atleti cercano di muoversi in fretta per completare il workout. L'allenatore deve assistere ogni cliente, usando tutte le strategie di correzione possibili o necessarie e offrendo incoraggiamento e riconoscendo la meccanica corretta nel corso dell'intero workout. Un allenatore potrebbe rendersi conto di dover rallentare un atleta e/o chiedergli di ridurre il carico, o potenzialmente di doverlo fermare, se non ci sono miglioramenti della meccanica su numerose ripetizioni. Migliorare il movimento non è riservato solo al riscaldamento. Deve continuare nel corso di tutto il workout. L'allenatore è tenuto a migliorare gli atleti durante il workout.

Nel corso del workout, sia l'atleta sia l'allenatore possono trarre dei vantaggi. L'atleta riceverà maggiori adattamenti di fitness aumentando velocità e carico in modo adeguato. Inoltre, dovrebbe ricevere un riscontro dall'allenatore su come migliorare e perfezionare il movimento. L'allenatore trae vantaggio da questa situazione imparando e sviluppando le sue capacità di osservare e correggere in un contesto più rapido, dinamico e meno controllato. L'abilità di dare suggerimenti applicabili ed efficaci per migliorare il movimento aumenta con l'esperienza fatta in contesti di alta intensità. È un'opportunità di apprendimento pratica e in tempo reale, incentrata su strategie di coaching efficaci correlate alla meccanica e alla motivazione dell'atleta.

#### *Post-workout*

Lo scopo principale della fase del post-workout è defaticare gli atleti e programmare elementi che contribuiscono al recupero, al ripristino dell'acutezza mentale, all'abbassamento della frequenza cardiaca e del respiro e a facilitare un'escursione completa del movimento delle articolazioni (ovvero, ripristinare l'omeostasi). L'allenatore potrebbe anche avere alcuni obiettivi secondari per questa fase, come ulteriore lavoro di abilità, sfide di fitness, istruzione per l'atleta e preparazione dello spazio per la lezione successiva. Indipendentemente da questo, una sessione di post-workout ben tenuta deve includere un adeguato defaticamento che lascia i clienti pronti per il resto della giornata, capaci ed desiderosi di tornare e pieni di entusiasmo per i risultati raggiunti.

Di seguito sono elencati alcuni esempi di elementi di defaticamento. In generale, il defaticamento dovrebbe iniziare semplicemente permettendo agli atleti di riprendersi per alcuni minuti. Ora che gli atleti sono caldi e flessibili, il defaticamento è un ottimo momento per lo stretching o per usare il tubo di gomma, specialmente nelle zone che sono state maggiormente sollecitate. Questo può aiutare il recupero, riducendo l'indolenzimento e potenzialmente aiutare gli atleti a raggiungere una nuova escursione di movimento. L'allenatore può anche lasciare che siano i partecipanti a scegliere liberamente quali esercizi sono migliori per loro. Una sessione tenuta dall'allenatore, però, garantisce che tutti ricevano istruzioni, attenzione, motivazione e un senso di unione.

Struttura del gruppo e pianificazione della lezione, continua

L'allenatore può scegliere di includere lavoro sulle abilità al termine di un workout. Questo può includere un ripasso dei movimenti usati, in particolare per correggere gli errori che potrebbero essersi presentati durante il workout stesso. Utilizzando una velocità e un carico ridotti, l'allenatore può sottolineare la corretta meccanica del movimento prima che l'atleta lasci la sala. Se l'allenatore ha filmato il movimento dell'atleta durante il workout, in questo momento è possibile mostrargli il video per rivedere la sua tecnica. È inoltre possibile lavorare su un'abilità completamente diversa. Sebbene la pratica sia più difficile dopo il workout a causa dell'affaticamento, è questo il motivo per cui provare nuove abilità in questo momento può essere vantaggioso (adattamenti neurologici aumentati a causa della fatica muscolare).

Il post-workout può includere un esercizio finale, un test di fitness fatto sul momento come una serie massima di trazioni, camminata in verticale sulle mani o salita alla corda: qualunque esercizio va bene. Può far parte di un record o di una gara continua e può essere usato come evento motivazionale o come opportunità per sottolineare la natura sconosciuta e imprevedibile delle sfide della vita. Per esempio, i partecipanti possono essere raggruppati in squadre o a coppie oppure la sfida può essere strutturata in modo che si sfidino due atleti alla volta mentre il resto del gruppo fa il tifo. Come per il riscaldamento, l'allenatore deve essere consapevole del fatto che gli esercizi finali non diventano un secondo workout, e che non devono necessariamente far parte di tutte le lezioni.

L'allenatore può usare il tempo del post-workout per assicurarsi che gli atleti stiano registrando i loro workout. Specialmente nelle giornate di riferimento (incluse le giornate di forza), l'allenatore deve incoraggiare i partecipanti ad annotare i propri tempi, ripetizioni, carichi e applicazione della scalabilità o modifiche. Deve inoltre essere in grado di dire ai soci l'ultima data in cui è stato eseguito il workout, per fare un confronto.

Infine, l'allenatore può usare questo tempo come opportunità istruttiva per parlare di alimentazione, programmazione, scalabilità, "Che cos'è il fitness?" o "Che cos'è CrossFit?" ecc., con l'intenzione di creare atleti più consapevoli.

Il momento del post-workout/defaticamento lascia all'allenatore il tempo di osservare gli atleti e notare lo stato delle facoltà mentali, segni visibili di infortunio o disagio fisico. L'allenatore deve prestare attenzione alle indicazioni verbali e non verbali che indicano che l'atleta è affaticato. È inoltre il momento per l'allenatore di parlare con gli atleti offrendo incoraggiamento e riscontro sulle performance e chiedendo quali sono state le loro risposte fisiche al workout. Queste conversazioni offrono informazioni importanti sulla programmazione dell'allenatore o della struttura. Queste piccole connessioni inoltre gettano le basi per la creazione di una comunità più solida e relazioni significative con i propri soci. Il momento del post-workout spesso è una fase ignorata o fatta di fretta, ma è un momento importante e l'allenatore dovrebbe usarlo in modo intelligente.

Per essere efficiente in ogni lezione, l'allenatore deve non solo avere capacità in tutte le sei aree di cui abbiamo parlato nell'articolo "Fondamenta di un allenamento efficace", ma deve anche avere un piano. Questo piano copre tutti gli aspetti della lezione per migliorare al massimo gli atleti con ogni sessione di allenamento, mantenendo la loro sicurezza e l'entusiasmo di tornare la prossima volta. Dopo ogni sessione, una revisione informale e di autocritica delle proprie performance nella lezione può aiutare l'allenatore a prepararsi al meglio per le sessioni successive. L'auto percezione e l'autocritica sono fondamentali per lo sviluppo.

Nelle pagine successive sono presentati alcuni esempi di piani delle lezioni e relative opzioni di scalabilità.

ESEMPIO DI FOGLIO DI VALUTAZIONE DELL'ALLENATORE

<p>0 MIN</p> <p>↑</p> <p>↓</p> <p>60 MIN</p>	<p><b>INSEGNAMENTO IN GENERALE</b></p> <p>Necessita di miglioramento (X)</p> <p>Efficace (✓)</p> <p>Info corrette/complete</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimostrazione</li> </ul> <p>Organizzato/succinto/chiaro</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Progressione</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p><b>OSSERVAZIONE GENERALE</b></p> <p>Necessita di miglioramento (X)</p> <p>Efficace (✓)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo sufficiente per osservare le ripetizioni</li> <li>• Riconosce un buon movimento</li> </ul> <p>Statico</p> <p>Dinamico</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p><b>CORREZIONE GENERALE</b></p> <p>Necessita di miglioramento (X)</p> <p>Efficace (✓)</p> <p>Statico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo sufficiente per osservare le ripetizioni</li> <li>• Correzioni efficaci</li> </ul> <p>Dinamico</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo sufficiente per osservare le ripetizioni</li> <li>• Correzioni efficaci</li> </ul> <p>Priorità/comunicazione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Triage</li> <li>• Riscontri/correzioni durature</li> <li>• implacabile</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p><b>GESTIONE DEL GRUPPO</b></p> <p>Necessita di miglioramento (X)</p> <p>Efficace (✓)</p> <p>Ritmo/indicazioni</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assegnazione dei tempi</li> <li>• Attenzione verso tutti</li> </ul> <p>Organizzazione</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposizione</li> <li>• Sicurezza</li> </ul>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p><b>PRESENZA E ATTITUDINE</b></p> <p>Necessita di miglioramento (X)</p> <p>Efficace (✓)</p> <p>Coinvolgimento/rapporto</p> <p>Empatia/rispetto</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p><b>APPLICAZIONE</b></p> <p>Necessita di miglioramento (X)</p> <p>Efficace (✓)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ottimizza l'OSSERVAZIONE</li> <li>• Sviluppa il virtuosismo</li> </ul> <p>Allenamento a soglie</p> <p>Scalabilità adeguata</p> <p>Riscaldamento/defaticamento adeguati</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



---

## ESEMPI DI PROGRAMMI DELLE LEZIONI

### PROGRAMMA DELLA LEZIONE: CLEAN E JERK

---

#### WORKOUT

Clean e jerk

3-3-3-3-3

Punteggio: carico massimo per una serie di 3 ripetizioni

#### STIMOLO PREVISTO

Questo workout è un giorno pesante di sollevamento pesi in modalità singola. Oggi le serie sono progressive (ovvero, gli atleti aggiungono peso dopo ogni serie). A 3 ripetizioni per serie, il workout è sbilanciato verso forza-stamina rispetto alla potenza massima.

L'obiettivo è quello di sollevare il carico massimo possibile per 3 ripetizioni pur mantenendo una tecnica solida. Deve essere effettuato un riposo adeguato (ovvero 3-5 minuti) tra le serie per ottimizzare il carico.

#### SCOMPOSIZIONE

- L'obiettivo è quello di sviluppare la forza, anche se a 3 ripetizioni per serie i carichi non saranno prossimi ai massimali.
- Gli atleti saranno limitati dal loro sollevamento più debole. Alcuni atleti potrebbero concentrarsi maggiormente sulla tecnica per una metà del sollevamento e sulla forza per l'altra metà.
- Si prevede che gli atleti aggiungano peso dopo ogni serie da 3 ripetizioni eseguita con successo nel tentativo di raggiungere un nuovo massimo per 3 ripetizioni.
- Si dovrebbero tentare nuovi record personali nella terza o nella quarta serie.
- Le opzioni per la metodologia della scalabilità sono modulate dal carico.
- Gli allenatori devono chiedere se ci sono atleti infortunati.
- Gli allenatori devono dimostrare il movimento, inclusi gli standard del movimento.
- Il carico viene ridotto quando non sono raggiunte 3 ripetizioni o la forma viene compromessa in modo significativo.
- Gli allenatori devono spiegare che il punteggio è il carico massimo per una serie di 3 ripetizioni.
- Periodi di riposo suggeriti: 3-5 minuti tra serie.

Esempi di programmi delle lezioni, continua

**Allenatori: tutte le parti della lezione sono condotte da allenatori. Dimostra ciascuna nuova parte prima che gli atleti la eseguano. Correggi gli atleti affinché raggiungano posizioni migliori in ciascuna sezione.**

**:00-:03**

#### **LAVAGNA BIANCA (3 MINUTI)**

- Spiega il workout, lo stimolo previsto e la scomposizione (sopra).

**:03-:08**

#### **RISCALDAMENTO GENERALE (5 MINUTI)**

*Valuta la mobilità generale: escursione di polso, spalla, anca, ginocchio e caviglia.*

- 100 double-under (o tentativi da 25 se necessario).
- Inchworm-piegamento-squat.
  - Inchworm: gli atleti iniziano in piedi con le gambe tese, poi si piegano toccando le punte dei piedi per poi camminare con le mani fino alla posizione di piegamento.
  - Piegamento: gli atleti eseguono 5 ripetizioni (dalle ginocchia se necessario).
  - Squat: dalla posizione di piegamento, gli atleti saltano con i piedi più larghi delle mani e poi tornano nella posizione di plank per 5 volte. All'ultima ripetizione eseguono 5 squat.
  - Ripetere per 5 cicli totali.

**:08-:28**

#### **CLEAN E JERK—RISCALDAMENTO SPECIFICO (20 MINUTI)**

*Valuta il movimento per determinare il carico corretto per il workout.*

##### **CLEAN**

- 5 front squat con bilanciere vuoto
  - Attenzione a: scendere sotto il parallelo
- 5 hang clean con bilanciere vuoto
  - Attenzione a: solida posizione di rack frontale
- 5 deadlift shrug con bilanciere vuoto
  - Attenzione a: tempismo dello shrug dopo l'estensione dell'anca
- 5 clean con il bilanciere vuoto
  - Attenzione a: completa estensione dell'anca

##### **JERK (DIVISO)**

- 5 salti alla posizione di ricezione con mani sui lati
  - Insegna: recupero dalla posizione di spaccata
- 5 salti alla posizione di ricezione con mani sui lati
  - Insegna: nella posizione di atterraggio i piedi sono almeno alla larghezza del bacino
- 5 salti alla posizione di ricezione con le mani che spingono sopra la testa
  - Attenzione a: tempismo della spinta con le mani dopo l'estensione dell'anca
- 5 jerk con il bilanciere vuoto
  - Attenzione a: tronco in posizione verticale nella fase dip ed estensione

Esempi di programmi delle lezioni, continua

### **CLEAN E JERK**

- 5 clean e jerk con una pausa dopo essersi rialzati dal clean
  - Insegna: riposizionamento di mani e piedi
- 5 clean e jerk al ritmo dell'atleta
  - Attenzione a: estensione dell'anca nel clean e nel jerk
- Indica agli atleti di riscaldarsi per la loro prima serie di lavoro (a circa l'80 per cento del carico massimo corrente)
  - Devono dividersi in gruppi e condividere un bilanciere con due o tre persone dalla forza simile
  - Eseguono 3-4 serie composte da 3 ripetizioni per serie, aumentando il carico dopo ciascuna ripetizione
- Controllo di sicurezza: assicurati che gli atleti abbiano spazio a sufficienza per far cadere il bilanciere con uno spazio di lavoro sgombro e assicurati che i bilancieri abbiano i collari in ogni sollevamento

**:28-:31**

### **PAUSA E LOGISTICA (3 MINUTI)**

- Pausa per il bagno.
- Ricorda agli atleti che gli allenatori li guideranno mediante correzioni durante i sollevamenti.
- Continua a esaminare le opzioni relative alla metodologia della scalabilità con ciascun atleta.
- Controllo di sicurezza: assicurati che sia presente spazio sufficiente intorno alle aree di lavoro per far cadere i bilancieri.
- Informa nuovamente sul workout, sul flusso ed effettua considerazioni sulla sicurezza.

**:31-:53**

### **WORKOUT: INIZIA IL WORKOUT A :31 (22 MINUTI)**

*Correggi gli atleti affinché raggiungano posizioni migliori mantenendo la tecnica. Riduci il carico se necessario.*

- Assicurati che gli atleti carichino e scarichino i bilancieri in modo sicuro.
- Assicurati che vengano usati i collari con ogni sollevamento.
- Fai in modo che i dischi non in uso siano abbastanza lontani dall'area di lavoro da non creare un pericolo quando si fa cadere un bilanciere.
- Dai suggerimenti per il caricamento in base alla tecnica dimostrata.

**:53-:60**

### **DEFATICAMENTO (7 MINUTI)**

- Pulizia dell'attrezzatura.
- Allungamento dei flessori dell'anca (1 minuto per ciascuna gamba).
- Raccogli i punteggi, festeggia i nuovi record personali e complimentati con gli atleti!

Esempi di programmi delle lezioni, continua

## SCALA WOD: CLEAN E JERK

---

### WORKOUT

Clean e jerk  
3-3-3-3-3

Punteggio: carico massimo per una serie di 3 ripetizioni

### METODOLOGIA DELLA SCALABILITÀ DI QUESTO WOD

Questo workout è un giorno pesante di sollevamento pesi in modalità singola. Oggi le serie sono progressive (ovvero, gli atleti aggiungono peso dopo ogni serie). A 3 ripetizioni per serie, il workout è sbilanciato verso forza-stamina rispetto alla potenza massima.

### PRINCIPIANTE/INTERMEDIO

Indipendentemente dall'esperienza, tutti gli atleti devono trovare una serie pesante di 3 in base alla loro capacità. Per questo workout è accettabile per i principianti o gli atleti di livello intermedio completare più di 5 serie di lavoro se non hanno ancora stabilito un carico massimo per 3 ripetizioni. Anche i veri principianti possono completare 5 ripetizioni per serie per fare pratica della meccanica. Tuttavia, gli allenatori devono assicurarsi che il volume totale resti appropriato e che gli atleti lavorino sulla forza (non sulla resistenza cardiovascolare) in relazione alla propria capacità.

In generale, usa il clean completo (dal pavimento) anziché un clean con un'escursione parziale (per es. un hang clean) per sviluppare competenza in questi movimenti complessi. Le variazioni dell'hang clean possono essere usate per soggetti con limitazioni gravi alla trazione dal pavimento.

Esempi di programmi delle lezioni, continua

## **PROGRAMMA DELLA LEZIONE: MARY**

---

### **WORKOUT**

Completare quanti più giri possibili in 20 minuti di:

- 5 piegamenti in verticale
- 10 squat a una gamba (alternati)
- 15 trazioni

Punteggio: giri e ripetizioni completati

### **STIMOLO PREVISTO**

Questo è un workout di riferimento classico che consente agli allenatori e agli atleti di valutare i progressi. Mary è una tripletta di movimenti di ginnastica piegamento-squat-tirata e gli atleti di élite riescono a completare più di 15 giri. Molti atleti, tuttavia, sono più lenti, nei due elementi di ginnastica più difficili: piegamenti in verticale e squat a una gamba.

Questo workout mette alla prova gli atleti dal punto di vista metabolico e tecnico: gli schemi di movimento complementare piegamento-squat-tirata consentono all'atleta di continuare a muoversi, mentre la fatica accumulata aumenta la difficoltà dei piegamenti in verticale e in particolare degli squat a una gamba.

### **SCOMPOSIZIONE**

- La difficoltà metabolica posta dai movimenti combinati deve essere tenuta in considerazione; il carico e le ripetizioni devono essere nelle capacità dell'atleta quando considerate in modo indipendente.
- Le opzioni di scalabilità riducono il volume e il carico su tutti e tre i movimenti.
- Gli allenatori devono dimostrare ogni movimento, inclusi gli standard del movimento.
- Gli allenatori devono spiegare che il punteggio è costituito dai giri e dalle ripetizioni completate.
- Gli allenatori devono chiedere se ci sono atleti infortunati.
- L'obiettivo degli atleti deve essere quello di completare almeno 8 giri. I risultati (massimi) stimati per ciascun componente del workout sono all'incirca i seguenti: 30 secondi per i piegamenti in verticale. 1 minuto per gli squat a una gamba e 1 minuto per le trazioni.
- Per gli atleti più di élite, il fattore limitante è spesso l'affaticamento sulla presa, che deriva dal volume accumulato delle trazioni.

Esempi di programmi delle lezioni, continua

**Allenatori: tutte le parti della lezione sono condotte da allenatori. Dimostra ciascuna nuova parte prima che gli atleti la eseguano. Correggi gli atleti affinché raggiungano posizioni migliori in ciascuna sezione.**

**:00-:03**

#### **LAVAGNA BIANCA (3 MINUTI)**

- Gli allenatori spiegano il workout, lo stimolo previsto e la scomposizione (sopra).

**:03-:08**

#### **RISCALDAMENTO GENERALE (5 MINUTI)**

- 3 giri di:
  - 30 m di bear crawl
  - 9 squat a corpo libero (a ogni giro, gli atleti riducono la posizione di partenza)
  - 3 piegamenti in posizione angolare (a ogni giro, alzare la posizione delle anche)
  - 3 strict pull-up (con la fascia elastica, se necessario)

**:08-:16**

#### **RISCALDAMENTO SPECIFICO PER I PIEGAMENTI IN VERTICALE (8 MINUTI)**

*Gli atleti che devono applicare la scalabilità possono lavorare in posizione angolare da un box. Più il tronco è perpendicolare al pavimento e le mani sono distanti dal box e maggiore sarà la difficoltà.*

- 30 s di tenuta verticale
  - Attenzione a: posizione con spalle aperte nella parte superiore
- 3 piegamenti in verticale negativi
  - Attenzione a: posizione triangolare di testa e mani nella parte inferiore
- 3 strict piegamenti in verticale
  - Attenzione a: colonna vertebrale in posizione neutra
- 3 kipping push-up in verticale (scalabilità: ripetere 3 ripetizioni strict)
  - Attenzione a: tempismo del press per quanto riguarda il kip

**:16-:23**

#### **RISCALDAMENTO SPECIFICO PER SQUAT A UNA GAMBA (7 MINUTI)**

*Scala per chi è necessario a squat a una gamba usando un box. L'altezza del box deve consentire all'atleta di abbassarsi e alzarsi con controllo (senza slancio). Gli atleti che sanno già fare gli squat a una gamba possono usare un tubo di plastica o una barra da allenamento sopra la testa per aumentare la difficoltà.*

- 12 squat con stance stretta
  - Insegna: gli atleti possono stringere la posizione dei piedi verso l'interno in base a quanto riescono a mantenere i talloni sul pavimento e applicare un'escursione completa
- 12 squat a una gamba, destra
  - Consenti agli atleti di cambiare l'altezza del box secondo necessità nel corso delle ripetizioni
  - Attenzione a: talloni a terra in tutta l'escursione del movimento
- 12 squat a una gamba, sinistra
  - Consenti agli atleti di cambiare l'altezza del box secondo necessità nel corso delle ripetizioni
  - Attenzione a: talloni a terra in tutta l'escursione del movimento

Esempi di programmi delle lezioni, continua

**:23-:27**

**RISCALDAMENTO SPECIFICO PER LE TRAZIONI (4 MINUTI)**

- Hang da 20 secondi con impugnatura ampia
  - Attenzione a: colonna vertebrale in posizione neutra nell'hang
- Hang da 20 secondi con impugnatura stretta
  - Attenzione a: colonna vertebrale in posizione neutra nell'hang
- 12 kip swing
- 12 trazioni (con la fascia elastica, se necessario)

**:27-:30**

**PAUSA E LOGISTICA (3 MINUTI)**

- Pausa per il bagno.
- Ricorda agli atleti che potrebbero essere usate ulteriori opzioni di scalabilità durante il workout.
- Esamina le opzioni di scalabilità con ciascun atleta.
- Controllo di sicurezza: assicurati che ci sia spazio sufficiente per consentire agli atleti di spostarsi tra le stazioni. Assicurati che i box non siano sotto gli atleti durante le trazioni.
- Informa nuovamente sul workout, sul flusso ed effettua considerazioni sulla sicurezza.

**:30-:50**

**WORKOUT: INIZIO A :30 (20 MINUTI)**

*Correggi gli atleti affinché raggiungano posizioni migliori mantenendo la tecnica. Applica un'ulteriore scalabilità del workout se necessario.*

- L'attenzione principale è mantenere l'escursione completa in tutti i movimenti, indipendentemente dall'opzione di scalabilità.
  - Piegamenti in verticale: spalle aperte nella parte superiore e gomiti bloccati all'esterno
  - Squat a una gamba: cresta iliaca sotto la punta del ginocchio dalla parte che lavora per chi non scala l'escursione
  - Per chi usa i box, specialmente al di sopra del piano parallelo, assicurare che mantenga il controllo in ogni ripetizione
  - Trazione: mento chiaramente sopra la barra in alto, gomiti bloccati in basso

**:50-:60**

**DEFATICAMENTO (10 MINUTI)**

- Pulire l'attrezzatura se necessario.
- 400 m di jogging lento.
- Accumula 1 minuto in posizione appesa dalla barra delle trazioni (piedi sul pavimento se necessario).
- Raccogli i punteggi, festeggia i nuovi record personali e complimentati con gli atleti!

Esempi di programmi delle lezioni, continua

## SCALA WOD: MARY

### WORKOUT

Mary

Completare quanti più giri possibili in 20 minuti di:

5 piegamenti in verticale

10 squat a una gamba (alternati)

15 trazioni

Punteggio: giri e ripetizioni completati

### METODOLOGIA DELLA SCALABILITÀ DI QUESTO WOD

Questo è un workout di riferimento classico che consente agli allenatori e agli atleti di valutare i progressi. Mary è una tripletta di movimenti di ginnastica piegamento-squat-tirata e gli atleti dovrebbero completare 8 o più giri.

Uno, due o tutti gli elementi del workout possono essere modificati per quanto riguarda volume o carico. Gli allenatori sono incoraggiati a far uso del proprio giudizio per individuare esercizi sostitutivi difficili ma affrontabili per gli atleti.

### PRINCIPIANTE

Completare quanti più giri possibili in 20 minuti di:

10 sec di tenuta verticale

10 squat a una gamba (alternati) su un box

10 strict pull-up, con fascia

- I piegamenti in verticale sono stati modificati con una tenuta in verticale alla parete. Questo consente di sviluppare forza nella parte superiore del corpo e di esporre il soggetto alla posizione invertita.
- Gli squat a una gamba vengono facilitati con un box.
  - Scegli un box con un'altezza che consenta il controllo (senza slancio) in tutto il movimento.
  - Questa modifica potrebbe comportare un'escursione del movimento ridotta, accettabile se l'atleta è al limite della forza.
- Le trazioni sono ridotte a 10 ripetizioni e sostituite con strict pull-up con fascia elastica. La forza della fascia dovrebbe consentire il completamento di almeno alcuni giri senza interruzione.

### INTERMEDIO

Completare quanti più giri possibili in 20 minuti di:

5 piegamenti in verticale, in posizione angolare da un box

10 squat a una gamba (alternati), con fascia elastica

10 trazioni

- I piegamenti in verticale sono stati modificati con ripetizioni in posizione angolare da un box. L'atleta deve trovare una posizione angolare che consenta 5 ripetizioni "perfette" (escursione e posizionamento) prima che inizi il workout.
  - Lo spostamento delle mani più lontano dal box aumenta la difficoltà.
  - Portare il tronco in posizione più perpendicolare rispetto al pavimento aumenta la difficoltà.
- Gli squat a una gamba vengono facilitati con una fascia elastica. In uno squat rack con la barra, posiziona una fascia orizzontale al posto del bilanciante sulle J-cup. L'atleta esegue gli squat a una gamba con la fascia sotto le anche.
  - Iniziare con la fascia all'incirca all'altezza delle anche. Riducendo l'altezza delle J-cup (e la fascia) si aumenta la difficoltà.
  - Riducendo lo spessore della fascia si aumenta la difficoltà.
- Le trazioni sono ridotte a 10 ripetizioni. Gli atleti di livello intermedio spesso riescono a fare le trazioni, ma il volume cumulativo di 15 ripetizioni per serie spesso è troppo per mantenere l'atleta in movimento.
  - Idealmente, le serie di trazioni vanno interrotte solo una volta per giro.



---

## PROSSIMI PASSI

Il corso di Livello 2 è un corso intermedio che sviluppa l'insieme di capacità di coaching di un allenatore. Al termine, gli allenatori ricevono un riscontro individuale che può essere applicato immediatamente per il miglioramento del fitness e dell'esperienza dei loro clienti. Dovrebbero inoltre ottenere una maggiore consapevolezza dei modi e dei luoghi in cui svilupparsi a lungo termine.

Dopo il corso, gli allenatori devono continuare ad affinare le proprie competenze allenando. È l'esperienza pratica in tempo reale che offre il migliore ambiente di apprendimento. Gli allenatori devono iscriversi ad altri corsi, studiare argomenti che hanno punti in comune con il fitness e investire nei loro clienti. CrossFit offre una serie di [corsi online](#) e [corsi di istruzione continua](#). Periodicamente, gli allenatori devono rivedere il materiale di questo corso e filmarsi mentre praticano per rivalutare i propri punti di forza e gli aspetti da migliorare.

Al completamento del corso di persona e della valutazione online, da completarsi successivamente (per dettagli, consulta il [Manuale del partecipante di Livello 2](#)), ciascun allenatore ottiene il titolo di Allenatore CrossFit di Livello 2 (CF-L2), che può essere indicato nel proprio curriculum o presentazione personale. Il titolo CF-L2 e il Certificato di Allenatore CrossFit di Livello 2 sono validi per cinque anni dalla data di completamento del corso. Per mantenere le credenziali, gli allenatori devono partecipare nuovamente al corso di due giorni e rispondere ai requisiti attuali per il Certificato di Livello 2 oppure ottenere credenziali di livello superiore.

Le due certificazioni CrossFit, [Allenatore CrossFit certificato di Livello 3 \(CF-L3\)](#) e [Allenatore di CrossFit certificato di Livello 4 \(CF-L4\)](#) sono per gli allenatori di CrossFit esperti. Queste credenziali non prevedono un corso. Si tratta semplicemente di valutazioni con risultato superato/non superato. Sono un modo per consentire agli allenatori di CrossFit di dimostrare un livello superiore di competenze e di distinguersi nella comunità CrossFit.

I requisiti per fare domanda per il Livello 3 includono il completamento dei corsi di Livello 1 e 2 e un minimo di 750 ore di esperienza di coaching CrossFit. È possibile tentare il conseguimento del Livello 4 dopo aver ottenuto il Livello 3 e questo consiste in una valutazione basata sulle performance nel coaching di un gruppo. È progettato per gli allenatori di CrossFit più esperti che praticano da numerosi anni con gruppi di atleti. Per maggiori informazioni sulle certificazioni, consulta il nostro [sito web](#) e le [domande frequenti](#).