



GUIDA ALL'ALLENAMENTO CROSSFIT KIDS

CrossFit
TRAINING

SOMMARIO

METODOLOGIA	2
Scienza CrossFit Kids	2
Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino	36
CrossFit Kids nutrizione e stile di vita	47
Risorse	58
Ricette	60
Antipasti	65
Insalate e contorni	67
Piatti a base di manzo	75
Piatti a base di pollo	81
Piatti a base di pesce	89
Piatti a base di maiale	94
Salse e intingoli	98
Pane e dolci	100
Proteggere gli atleti CrossFit Kids dai predatori	105
MOVIMENTI	111
Squat	112
Front squat	114
Overhead squat	116
Press	118
Thruster	120
Push press	122
Push jerk	124
Deadlift	126
Sumo deadlift high pull	128
Hang power clean	130
Trazione, piegamento e piegamento in verticale	132
RISORSE POST-CORSO	137
Sicurezza dei bambini	137
Struttura della classe	139
Elenco delle attrezzature	143
Domande frequenti	145
Risorse aziendali essenziali	150

SCIENZA CROSSFIT KIDS

INTRODUZIONE

Sin dalla nascita, nel 2006, CrossFit Kids ha compreso l'importanza di poter disporre del supporto di ricerche pubblicate da applicare al programma. La ricerca proveniente da settori di studio così diversi, come la scienza comportamentale e la biologia molecolare, offre non solo il quadro di base per gli aspetti del programma da mettere in atto e la modalità di attuazione, ma, ancor più importante, ne illustra le motivazioni.

La bibliografia e le informazioni che seguono sono inclusi per diversi motivi. Innanzitutto, questa sezione offre molti percorsi per gli allenatori CrossFit Kids per promuovere la propria formazione. Gli argomenti qui presentati sono solo un primo passo e non intendono essere esaustivi. Il percorso per diventare l'allenatore più qualificato possibile non ha mai termine; si può sempre trarre vantaggio dall'acquisizione di più esperienza e conoscenze. In secondo luogo, la letteratura di supporto è preziosa quando si discute del programma CrossFit Kids con i genitori. Non c'è responsabilità maggiore di quella che abbiamo quando ci viene affidato il figlio di un'altra persona; il fatto che siano disponibili studi esterni a supporto del programma può infondere un ulteriore livello di fiducia in loro, come in voi, allenatori. Infine, per chi intende portare CrossFit Kids in scuole o aree specifiche, queste informazioni possono costituire la base per una presentazione a dirigenti o sovrintendenti a sostegno dei potenziali vantaggi ed della sua possibile efficacia.

Letture vivamente consigliate

Lee, T. D., Swanson, L. R. & Hall, A. L. What is repeated in a repetition? Effects of practice conditions on motor skill acquisition. *Phys Ther* 71, 150–156 (1991).

Lieberman, D. *The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease*. Pantheon (2013).
ISBN-13: 978-0307379412

Lloyd, R. S. et al. Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine* (2013).

Medina, J. (2008) *Brain Rules*. Pear Press.
ISBN-13: 978-0-9797777-4-5

Ratey, J. (2008) *Spark*. Little, Brown and Company.
ISBN-13: 978-0316113502

Skerry, T. M. Mechanical loading and bone: what sort of exercise is beneficial to the skeleton? *Bone* 20, 179–181 (1997).

Smith, P. F., Darlington, C. L. & Zheng, Y. Move it or lose it--is stimulation of the vestibular system necessary for normal spatial memory? *Hippocampus* 20, 36–43 (2010).

Tompsonski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H. & Naglieri, J. A. Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Educational Psychology Review* 20, 111–131 (2008).

Whitehead 1, M. The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education* 6, 127-138 (2001).

Scienza CrossFit Kids, continua

UNA RICETTA PER MIGLIORARE LA SALUTE

In quanto organismi, gli esseri umani sono abituati a uno stile di vita molto diverso (1). Nella preistoria, la dieta dei nostri antenati era estremamente varia e il movimento era una necessità (i cacciatori-raccoglitori camminavano per 8-14 km al giorno) (2). Con la diffusione della rivoluzione agricola in tutto il mondo (circa 10.000 anni fa), la dieta della nostra specie divenne più limitata. Gli alimenti coltivati divennero gli alimenti base; con la diminuzione della diversità, quantità ed accessibilità aumentarono. L'homo sapiens di questa epoca forse camminava meno, tuttavia lavorava ancora abbastanza duramente per occuparsi del raccolto (2). Facciamo un salto in avanti nel tempo sino alla rivoluzione industriale (circa 250 anni fa), quando la varietà di cibo diminuì ulteriormente, così come la diversificazione delle attività nei lavori quotidiani (2). Oggi la varietà delle nostre diete è molto limitata e camminiamo meno di 500 metri al giorno: un cambiamento notevole. I prodotti alimentari oggi contengono generalmente più zucchero raffinato e meno fibre, portando ad un incremento della risposta insulinica ed assorbimento calorico (2). La conseguente "perturbazione metabolica" ha implicazioni sulla diffusione dell'obesità (3).

L'obesità deriva da una mancata corrispondenza tra le condizioni ambientali in cui ci siamo evoluti nel corso della stragrande maggioranza della nostra storia e le condizioni e i comportamenti di oggi: la conseguenza è ciò che Lieberman (2) chiama disevoluzione. La disevoluzione si riferisce allo stile di vita che trasmettiamo culturalmente, alle generazioni successive (2). Poiché questi non sono cambiamenti genetici, possono essere influenzati da mutamenti compensatori dell'ambiente e del comportamento. CrossFit è una componente del processo di cambiamento dei comportamenti degli adulti, nel tentativo di invertire il disadattamento alle circostanze in cui attualmente viviamo. L'obiettivo di CrossFit Kids è spezzare il ciclo di trasmissione di comportamenti scorretti, suscitando in questa e nelle future generazioni di bambini un'associazione positiva con l'esercizio fisico, il desiderio di essere in forma e l'obiettivo di vivere una vita lunga e sana.

La necessità di raggiungere questo obiettivo diventa chiara pensando che, negli Stati Uniti, la prevalenza di individui di età compresa tra 2 e 19 anni con valori dell'indice di massa corporea pari o superiori al 95° percentile per la loro età e sesso era del 16,9% nel 2012 (4, 20, 21). L'obesità genera ulteriori patologie a breve termine come: iperinsulinemia, intolleranza al glucosio, diabete di tipo 2, apnea notturna e depressione (5, 21). A lungo termine aumenta il rischio di obesità in età adulta, patologie cardiache, cancro e artrosi (5, 21). La gravità di questo problema è rappresentata dal fatto che "l'obesità infantile è più che raddoppiata nei bambini e quadruplicata negli adolescenti negli ultimi 30 anni" (21).

I bambini in sovrappeso e obesi non sono un problema solo negli Stati Uniti, ma anche a livello globale. "In tutto il mondo, nel periodo 1990-2010, si è registrato un aumento relativo del 21% (prima decade) e del 31% (seconda decade) della prevalenza di sovrappeso e dell'obesità nella prima infanzia, mentre la previsione di aumento relativo nel prossimo decennio (2010-2020) è del 36%. Cinquantatré dei 111 Paesi con dati di tendenza mostrano una tendenza al rialzo" (6). I numeri reali sono sbalorditivi: nel 2010, 43 milioni di bambini in tutto il mondo erano in sovrappeso o obesi; oltre l'80% proveniva da Paesi del terzo mondo (6).

Il rapido aumento della prevalenza di questa condizione, soprattutto nelle generazioni più recenti, suggerisce che i fattori genetici non sono la causa principale (5, 7). I cambiamenti dello stile di vita sembrano un fattore strumentale (8). Il comportamento sedentario è un fattore che contribuisce al declino degli indicatori della salute nei bambini (9) e negli adulti (10). Questa associazione tra comportamento ed esito è resa ancora più preoccupante dall'osservazione che "la percentuale di alunni della scuola superiore che svolgono lezioni di educazione fisica quotidianamente nelle scuole statunitensi è diminuita dal 42% al 27% (1991-1997)" (7). Tuttavia, l'aumento dei comportamenti sedentari emerge ben prima della scuola superiore: "recenti rapporti epidemiologici indicano che i giovani di oggi non sono attivi come una volta e questo calo dell'attività fisica sembra emergere entro i 6 anni" (11). Questo cambiamento dei modelli di attività ha portato a coniare il termine Disturbo da deficit di esercizio fisico (11, 12) al fine di iniziare a stabilire i parametri per monitorare e confermare i migliori metodi di intervento e per formare il personale nella società che può effettuare il cambiamento (7, 11, 12, 13, 14).

Scienza CrossFit Kids, continua

CrossFit Kids è composto da elementi progettati per ridurre il disturbo da deficit di esercizio fisico e scelte di stile di vita sbagliate: stabilire schemi del movimento fondamentale, fornire ai bambini una parte del volume di esercizio fisico prescritta per la settimana, migliorare il fitness muscolare, progettare infinite opportunità di successo e discutere del ruolo dell'alimentazione, il tutto facendo sì che la lezione e le informazioni trasmesse siano divertenti e coinvolgenti (14, 15, 16). Essendo un programma infinitamente scalabile, CrossFit Kids può anche portare i benefici dell'attività fisica a popolazioni svantaggiate (17, 18, 19).

Fonti citate

1. Miller, J. C. & Colagiuri, S. The carnivore connection: dietary carbohydrate in the evolution of NIDDM. *Diabetologia* 37, 1280–1286 (1994).
2. Lieberman, D. *The Story of the Human Body: Evolution, Health, and Disease*. Pantheon (2013). ISBN-13: 978-0307379412
3. Wells, J. C. K. & Siervo, M. Obesity and energy balance: is the tail wagging the dog? *Eur J Clin Nutr* 65, 1173–1189 (2011).
4. Ogden CL, Carroll MD, Kit BK, Flegal KM. Prevalence of Childhood and Adult Obesity in the United States, 2011–2012. *JAMA*. 2014; 311 (8): 806–814.
5. Lobstein, T., Baur, L., Uauy, R. IASO International Obesity TaskForce. Obesity in children and young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews* 5 Suppl 1, 4–104 (2004).
6. de Onis, M., Blössner, M. & Borghi, E. Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *American Journal of Clinical Nutrition* 92, 1257–1264 (2010).
7. Booth, F. W., Gordon, S. E., Carlson, C. J. & Hamilton, M. T. Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. *J Appl Physiol* 88, 774–787 (2000).
8. Yudkin, J. The causes and cure of obesity. *Lancet* 2, 1135–1138 (1959).
9. Tremblay, M. S. et al. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act* 8, 98 (2011).
10. Matthews, C. E. et al. Amount of time spent in sedentary behaviors and cause-specific mortality in US adults. *American Journal of Clinical Nutrition* 95, 437–445 (2012).
11. Faigenbaum, A. D. & Myer, G. D. Exercise deficit disorder in youth: play now or pay later. *Curr Sports Med Rep* 11, 196–200 (2012).
12. Faigenbaum, A. D., Straccolini, A. & Myer, G. D. Exercise deficit disorder in youth: a hidden truth. *Acta Paediatr.* 100, 1423–1425 (2011).
13. Myer, G. D. et al. Exercise Deficit Disorder in Youth: A Paradigm Shift toward Disease Prevention and Comprehensive Care. *Curr Sports Med Rep* 12, 248–255 (2013).

Scienza CrossFit Kids, continua

14. Faigenbaum, A. D., Chu, DA, Paterno, M. V. & Myer, G. D. Responding to exercise-deficit disorder in youth: integrating wellness care into pediatric physical therapy. *Pediatr Phys Ther* 25, 2-6 (2013).
15. Lauritsalo, K., Saakslanti, A. & Rasku-Puttonen, H. Student's voice online: Experiences of PE in Finnish schools. *Advances in Physical Education* 2, 126 (2012).
16. Smith, J. J. et al. The Health Benefits of Muscular Fitness for Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* (2014).
17. Williams, C. A., Benden, C., Stevens, D. & Radtke, T. Exercise training in children and adolescents with cystic fibrosis: theory into practice. *Int J Pediatr* 2010, (2010).
18. Johnston, T. E. et al. Effects of a supported speed treadmill training exercise program on impairment and function for children with cerebral palsy. *Developmental Medicine and Child Neurology* 53, 742-750 (2011).
19. Pontifex, M. B., Fine, J. G., da Cruz, K., Parks, A. C. & Smith, A. L. Vi. The role of physical activity in reducing barriers to learning in children with developmental disorders. *Monogr Soc Res Child Dev* 79, 93-118 (2014).
20. <http://www.cdc.gov/obesity/data/childhood.html>, per entrambi accesso 4/2015
21. <http://www.cdc.gov/healthyyouth/obesity/facts.htm>, per entrambi accesso 4/2015

Altre letture

- Booth, F. W. & Lees, S. J. Fundamental questions about genes, inactivity, and chronic diseases. *Physiol Genomics* 28, 146-157 (2007).
- Crespo, C. J. et al. Television watching, energy intake, and obesity in US children: results from the third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. *Arch Pediatr Adolesc Med* 155, 360-365 (2001).
- Lustig, R. H. Childhood obesity: behavioral aberration or biochemical drive? Reinterpreting the First Law of Thermodynamics. *Nat Clin Pract Endocrinol Metab* 2, 447-458 (2006).
- Lustig, R. H. The "skinny" on childhood obesity: how our western environment starves kids' brains. *Pediatr Ann* 35, 898-902-905-7 (2006).
- Moss, M. *Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us*. Random House (2013). ISBN-13: 978-140006980
- Pedersen, B. K. e Febbraio, M. A. Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ. *Nat Rev Endocrinol* (2012).
- Warner, M. *Lunchbox di Pandora: How Processed Food Took Over the American Meal*. Scribner (2013). ISBN-13: 978-1451666731

Scienza CrossFit Kids, continua

LA STRUTTURA DELLA CLASSE PROMUOVE L'APPRENDIMENTO E LA MEMORIZZAZIONE

Il programma CrossFit Kids, innanzitutto, fornisce alle persone di età compresa tra i tre e i diciotto anni parte dell'attività fisica prescritta in un formato divertente e coinvolgente. Gli obiettivi del programma CrossFit Kids, tuttavia, sono di più ampia portata nel breve e nel lungo termine. Ad esempio, un intento è quello di far apprendere ai bambini i punti di performance dei movimenti fondamentali che hanno un'applicazione universale; sviluppare percorsi di reclutamento motorio, garantendo movimenti sicuri ed efficienti ora e in futuro. Lungo il percorso, ciò che fanno e come si sentono a seguito dell'attività fornirà loro una definizione di cosa sia il fitness e cosa significhi per loro. Inoltre, la stratificazione delle informazioni sul cibo nel programma porta a una comprensione e ad un meccanismo per abbracciare uno stile di vita più sano. Le lezioni di CrossFit Kids offrono anche l'opportunità di affinare le competenze della vita. Competenze come la perseveranza e il duro lavoro, nonché quelle adottate da SHAPE America (ex American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance - AAHPERD), tra cui: riconoscere la responsabilità personale, accettare il riscontro, lavorare con gli altri, seguire le regole ed mostrare comportamenti corretti (1).

È opportuno che un carico significativo di istruzione avvenga all'interno delle diverse lezioni di CrossFit Kids, perché "l'attività fisica incrementa la potenza del cervello" (2, 3) (vedere anche la sezione Cambiamenti Positivi Della Funzione Cerebrale di seguito). Inoltre, come specie, siamo progettati per imparare muovendoci attivamente e sperimentando nel nostro ambiente (2). Nell'ambito del programma CrossFit Kids, le lezioni e l'istruzione sono progettati per catturare e mantenere l'attenzione dei partecipanti, rafforzando i punti di apprendimento; molti dei nostri metodi si basano su quelli delineati in Brain Rules (2).

Il cervello umano memorizza le informazioni come un insieme complesso di connessioni tra i neuroni. Le connessioni sono dette sinapsi e non siamo nati con tutte le sinapsi preformate, in attesa di assegnazione. Al contrario, il nostro cervello cambia fisicamente per creare connessioni sinaptiche e codificare le informazioni. La scoperta che un cervello non è un organo statico è avvenuta per la prima volta in una lumaca di mare, l'invertebrato *Aplysia californica* ad opera del Premio Nobel Eric Kandel (2). In effetti, la plasticità del nostro cervello va da un evento quotidiano a risposte specializzate, come consentire alle vittime di ictus di "riapprendere" come controllare gli arti. In condizioni normali, la crescita e la morte dei neuroni, così come la formazione e la rimozione delle sinapsi, è un processo rigorosamente controllato (4). È importante sottolineare che il cervello opera in modo leggermente diverso da persona a persona (2, 5) e ognuno vive le esperienze in modo unico. Pertanto, è nostro dovere, in qualità di allenatori CrossFit Kids, utilizzare quante più tecniche possibili per influenzare il maggior numero di bambini.

Catturare l'attenzione di un individuo è un primo passo fondamentale per l'insegnamento. (2). La novità è un modo semplice per focalizzare la consapevolezza. Le cose nuove o inaspettate tendono a coinvolgerci (2). Le lezioni di CrossFit Kids hanno sempre un aspetto di imprevedibilità; sono costantemente variate. La lezione presenta una struttura costante, cambia ciò che accade all'interno di ciascuno dei componenti della lezione. Le lezioni sono costruite su una base di brevi segmenti adeguati all'età che consentono di raggiungere gli obiettivi al loro interno e non sono troppo lunghi da portare alla noia. La lavagna è un'opportunità di evidenziare aspetti specifici e sfruttare l'entusiasmo di rendere noto ciò che non si sa (2; p. 116). Quindi, all'inizio di ogni segmento durante una lezione, potrebbe essere necessario focalizzare l'attenzione, soprattutto per i gruppi di età più giovane.

Rendere interessante l'argomento o l'attività è un altro modo per suscitare coinvolgimento. Ciò che è interessante o importante per i diversi gruppi di età varia notevolmente e scoprirlo è una responsabilità chiave per un allenatore CrossFit Kids. Ad esempio, spiegare ad atleti della seconda squadra che diventare più forti aumenterà le loro possibilità di andare in prima squadra l'anno successivo non motiverà bambini in età prescolare. Nel caso dei più giovani, un motivatore potrebbe comunicare che più si esercitano, più a lungo potrà durare la passeggiata con i loro animali. Inoltre, il gioco alla fine della lezione è il motivatore più importante della lezione per bambini in età prescolare e ragazzi. Anche solo ricordare il gioco può attirare l'attenzione durante la lezione.

Scienza CrossFit Kids, continua

La presenza del gioco attinge anche a un meccanismo di miglioramento della ritenzione. "Gli eventi che destano coinvolgimento emotivo tendono a essere ricordati meglio degli eventi neutri" (2; p. 79). I bambini sanno che i giochi sono divertenti e associare un'abilità a un gioco è un modo potente per unire ulteriormente l'abilità al divertimento. Ad esempio, eseguire un buon squat a corpo libero molto lentamente in modo da far rotolare una palla medica e far cadere i foam roller. Questa connessione emotiva non è importante solo per il richiamo a breve termine, ma lo è ancor più per instaurare un'associazione positiva a lungo termine tra attività fisica e benessere. Un altro meccanismo per promuovere questa connessione, specialmente negli adolescenti che non giocano nelle loro lezioni, è festeggiare i successi. Il riscontro positivo può essere estremamente importante per un adolescente: abbiamo scoperto che i complimenti per un miglioramento di qualsiasi entità promuovono il desiderio di proseguire lo sforzo.

Dalla prospettiva opposta, lo stress cronico (e incongruente) ha un impatto negativo sull'apprendimento (2, 6). Inoltre, lo stress cronico può ridurre l'impegno nell'attività fisica attiva e il recupero dall'attività (7, 8). Uno degli obiettivi delle lezioni di CrossFit Kids dovrebbe essere quello di offrire opportunità di successo e imparare a superare gli ostacoli. Per i bambini che sperimentano ambienti familiari e/o scolastici stressanti, queste lezioni possono essere uno dei pochi momenti positivi della giornata. Esistono prove, infatti, che l'attività fisica sia un mezzo anche per proteggere e rimediare agli effetti dello stress (9, 10).

John Medina (2; p. 83) spiega che "la memoria normalmente funziona registrando l'essenza di ciò in cui ci imbattiamo e non conserva la registrazione letterale dell'esperienza". Iniziare da tematiche più ampie prima di approfondire dettagli complessi può essere un modo più efficace di insegnare. In CrossFit Kids, ai bambini in età prescolare vengono insegnati i movimenti completi sin dall'inizio, ad esempio uno squat a corpo libero o uno shoulder press con un'escursione completa. Per delineare l'escursione di ciascun movimento, vengono utilizzate tre posizioni generali: partenza, direzione e conclusione. Queste si riferiscono alle posizioni minime che devono essere raggiunte e sono anche i limiti delle nostre aspettative come allenatori CrossFit Kids. Sebbene punti di performance più dettagliati possano essere presi in considerazione nel lavoro di abilità (ad esempio ginocchia in fuori o peso sui talloni) per gli atleti giovani l'obiettivo è introdurli per renderli familiari, non la piena adesione. Ai gruppi di età più avanzata vengono impartite istruzioni sempre più dettagliate, sebbene tutti inizino pur sempre con le indicazioni generali più semplici; la progressione verso i dettagli, tuttavia, avviene in relazione a una linea temporale sempre più abbreviata, da anni a forse mesi.

La graduale introduzione di maggiori dettagli che rafforzano ed espandono il tema globale è un modo per rendere più affidabile la ritenzione a lungo termine delle informazioni (2; p. 147). Sebbene questa stratificazione si riferisca all'esempio di cui sopra rispetto a ulteriori punti di performance nell'ambito di un movimento specifico, è connessa anche alla progressione complessiva dell'insegnamento nella quale la complessità aumenta; ad esempio, iniziando con lo squat a corpo libero, proseguendo con il front squat e infine con l'overhead squat. Vale la pena notare che il dettaglio finale aggiunto all'istruzione a lungo termine di qualsiasi movimento è l'intensità, carico o velocità.

Gli esperimenti condotti dal Dott. Richard Mayer supportano la conclusione che "i gruppi in ambienti multisensoriali hanno sempre risultati migliori dei gruppi in ambienti unisensoriali. Hanno un richiamo più accurato" (2; p. 208). Per garantire la ritenzione a lungo termine degli elementi insegnati nelle lezioni di CrossFit Kids, il materiale viene presentato ai diversi sensi contemporaneamente. Per tutte le età, viene mostrato lo schema del movimento desiderato (visivo) mentre vengono stabiliti i punti di performance (verbale) e la classe esegue il movimento (tattile). Allo stesso modo, l'insegnamento dell'informazione, piuttosto che del movimento, durante le lezioni trae anch'esso vantaggio da questo paradigma. Ad esempio, l'associazione di alimenti specifici a classi di macronutrienti può essere insegnata utilizzando repliche di alimenti in plastica e squadre che gridano risposte, il tutto in un entusiasmante forma di gioco.

Scienza CrossFit Kids, continua

Oltre all'insegnamento tenendo conto dei diversi sensi, anche l'apprendimento migliora se le informazioni sono codificate in modo elaborato (2; p. 110); fornire un contesto e rendere le informazioni significative non solo può catturare l'attenzione (vedere sopra), ma anche migliorarne il richiamo (2 p. 114-115). In età prescolare e nel caso dei ragazzi, si dedicano dalle quattro alle sei settimane al lavoro su una specifica abilità, in modo che il materiale possa essere presentato in numerosi contesti con l'intento di suscitare l'interesse e coinvolgere il maggior numero possibile di bambini. Ad esempio, si può guidare bambini in età prescolare a iniziare un deadlift chiamandolo "gorilla arrabbiato". La posizione di "inizio" può essere insegnata raccontando una storia su un viaggio allo zoo, organizzando una gara per il gorilla più arrabbiato, spiegando quanto sono forti i gorilla o semplicemente dicendo loro quanto è divertente fingere. In sostanza, si migliora l'istruzione elaborando brevemente, ma in modo creativo, il "cosa", il "come" o il "perché" adeguati all'età.

I metodi di insegnamento sopra delineati sono più efficaci in combinazione con numerose ripetizioni. "Gli apprendimenti non vengono fissati nella memoria al momento dell'insegnamento, ma la ripetizione, distribuita in intervalli specificatamente programmati, è l'elemento che determina la memorizzazione" (2; p. 130). Nonostante sia "costantemente variato", CrossFit Kids si prefigge l'obiettivo principale di insegnare movimenti sicuri ed efficienti, quindi il contesto dell'insegnamento di quel movimento può variare di giorno in giorno (vedere l'esempio del gorilla arrabbiato già riportato). Tuttavia l'insegnamento dell'abilità sottostante (il deadlift) viene mantenuto costante per 4-6 settimane. Questo schema offre numerose ripetizioni all'interno di ogni lezione e in intervalli settimanali. Sebbene la ripetizione stessa del movimento sia un ingrediente chiave dell'apprendimento delle abilità motorie, possono esserlo anche i molti processi cognitivi che avvengono durante le ripetizioni (11, 12, 13, 14), che portano a un miglioramento delle soluzioni motorie.

Le lezioni CrossFit Kids fanno notevole affidamento sull'imitazione e sull'attenzione condivisa per creare un ambiente di insegnamento e apprendimento efficace. "I bambini imparano prontamente tramite interazioni sociali con altre persone. Tre abilità sociali sono fondamentali per lo sviluppo umano e rare in altri animali: imitazione, attenzione condivisa e comprensione empatica" (15). Infatti, Meltzoff (15) afferma anche che "l'imitazione accelera e moltiplica le opportunità di apprendimento. È più rapida della scoperta individuale e più sicura dell'apprendimento per tentativi ed errori". L'imitazione è più efficace quando il trasferimento avviene da un "esperto ad un non esperto" (16). Il ruolo dell'allenatore CrossFit Kids, quindi, è quello di offrire un ambiente in cui l'imitazione può avvenire in modo strutturato e coordinato. Le correzioni visive vengono utilizzate costantemente per introdurre e rafforzare schemi del movimento, dalla prospettiva globale a quella frazionata; trasferire e integrare le informazioni sensoriali in uno schema motorio, possibilmente tramite un meccanismo che coinvolge i neuroni specchio (17).

Le lezioni per tutte le fasce d'età mirano a incentrare l'attenzione su un esempio da conseguire. Nelle lezioni per bambini in età prescolare ci si avvale di un "leader speciale", mentre nelle lezioni per ragazzi e adolescenti ci si serve di dimostratori capaci che fanno parte del gruppo stesso. Essendo scelto dall'allenatore CrossFit Kids, il ruolo del dimostratore è ambito, una ricompensa per l'impegno e una celebrazione del successo. Queste persone, quindi, diventano quelle che gli altri in classe imitano. Per dirla in modo semplicistico, i ragazzi imitano questi dimostratori perché gli viene detto di farlo. Tuttavia questo accade anche grazie a un'abilità che emerge nell'infanzia, l'apprendimento che avviene tramite l'attenzione condivisa (18). L'attenzione condivisa è la capacità di seguire lo sguardo degli altri per individuare obiettivi di interesse nell'ambiente; include necessariamente anche un'interpretazione delle intenzioni che accompagnano lo sguardo seguito (15, 18). I dimostratori durante la lezione diventano il centro dell'attenzione di tutti, a causa del rapporto positivo che si instaura in quanto sono stati scelti dall'istruttore. Questa situazione dimostra che l'apprendimento per imitazione è un processo decisivo e un'opportunità per evidenziare risultati o abilità in modo costruttivo.

Scienza CrossFit Kids, continua

Fonti citate

1. Couturier, L., Chepko, S., and Holt/Hale, S. (2014) National Standards and Grade Level Outcomes for K-12 Physical Education. Human Kinetics.
ISBN-13: 978-1-4504-9626-1
2. Medina, J. (2008) Brain rules. Pear Press.
ISBN-13: 978-0-9797777-4-5
3. Knaepen, K., Goekint, M., Heyman, E. M. & Meeusen, R. Neuroplasticity - exercise-induced response of peripheral brain-derived neurotrophic factor: a systematic review of experimental studies in human subjects. *Sports Med* 40, 765–801 (2010).
4. Ho, V. M., Lee, J.-A. & Martin, K. C. The cell biology of synaptic plasticity. *Science* 334, 623–628 (2011).
5. Freund, J. et al. Emergence of individuality in genetically identical mice. *Science* 340, 756–759 (2013).
6. Smeets, T., Giesbrecht, T., Jelacic, M. & Merckelbach, H. Context-dependent enhancement of declarative memory performance following acute psychosocial stress. *Biol Psychol* 76, 116–123 (2007).
7. Stults-Kolehmainen, M. A. & Bartholomew, J. B. Psychological Stress Impairs Short-Term Muscular Recovery From Resistance Exercise. *Med Sci Sports Exercise* (2012).
8. Stults-Kolehmainen, M. A. & Sinha, R. The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Med* (2013).
9. Schoenfeld, T. J., Rada, P., Pieruzzini, P. R., Hsueh, B. & Gould, E. Physical exercise prevents stress-induced activation of granule neurons and enhances local inhibitory mechanisms in the dentate gyrus. *J Neurosci* 33, 7770–7777 (2013).
10. Holmes, P. V. Trophic Mechanisms for Exercise-Induced Stress Resilience: Potential Role of Interactions between BDNF and Galanin. *Front Psychiatry* 5, 90 (2014).
11. Lee, T. D., Swanson, L. R. & Hall, A. L. What is repeated in a repetition? Effects of practice conditions on motor skill acquisition. *Phys Ther* 71, 150–156 (1991).
12. Sherwood, D. E. & Lee, T. D. Schema theory: critical review and implications for the role of cognition in a new theory of motor learning. *Res Q Exerc Sport* 74, 376–382 (2003).
13. Pesaran, B. & Movshon, J. A. What to do, or how to do it? *Neuron* 58, 301-303 (2008).
14. Xu, T. et al. Rapid formation and selective stabilization of synapses for enduring motor memories. *Nature* 462, 915–919 (2009).
15. Meltzoff, A. N., Kuhl, P. K., Movellan, J. & Sejnowski, T. J. Foundations for a new science of learning. *Science* 325, 284–288 (2009).

Scienza CrossFit Kids, continua

16. Hoffman, M. W., Grimes, DB, Shon, A. P. & Rao, R. P. N. A probabilistic model of gaze imitation and shared attention. *Neural Netw* 19, 299–310 (2006).
17. Fabbri-Destro, M. & Rizzolatti, G. Mirror neurons and mirror systems in monkeys and humans. *Physiology (Bethesda, Md)* 23, 171–179 (2008).
18. Deák, G. O. & Triesch, J. Origins of shared attention in human infants. *Diversity of cognition* 331–363 (2006) (<https://quote.ucsd.edu/cogdevlab/files/2013/05/DeakTrieschKyotoPress2006.pdf>, accesso 4/2015)

Altre letture

Adlard, P. A., Engesser-Cesar, C. & Cotman, C. W. Mild stress facilitates learning and exercise improves retention in aged mice. *Experimental Gerontology* (2010).

Mongiat, L. A. & Schinder, A. F. Neuroscience. A price to pay for adult neurogenesis. *Science* 344, 594–595 (2014).

Paolicelli, R. C. et al. Synaptic pruning by microglia is necessary for normal brain development. *Science* 333, 1456–1458 (2011).

Sandi, C. & Pinelo-Nava, M. T. Stress and memory: behavioral effects and neurobiological mechanisms. *Neural Plast.* 2007, 78970 (2007).

Uhrich, T., Chepko, A., and Couturier, L. (2009) National Standards and Guidelines for Physical Education Teacher Education. AAHPERD Publications.
ISBN: 978-0-88314-931-7

Scienza CrossFit Kids, continua

Virtù dell'insegnamento delle abilità e dei modelli di movimento

Uno degli obiettivi di CrossFit Kids è gettare le basi di uno stile di vita sano. Alla conclusione di questo programma, la speranza è che l'attività fisica rimanga parte integrante della vita dei bambini e dei ragazzi, sia come parte del percorso continuo verso un fitness generale, sia alla ricerca di prestazioni ottimali nel campo dello sport. Un meccanismo principale per raggiungere questo obiettivo è quello di insegnare costantemente un movimento sicuro ed efficiente.

Inoltre, CrossFit Kids supporta la nozione filosofica di "alfabetizzazione fisica", prendendo in considerazione il concetto in senso lato:

"Si potrebbe suggerire che le caratteristiche generali di un individuo fisicamente alfabetizzato sono che la persona si muove con equilibrio, economia e sicurezza in un'ampia varietà di situazioni fisicamente impegnative. Inoltre l'individuo è percettivo nel "leggere" tutti gli aspetti dell'ambiente fisico, anticipando le esigenze o le possibilità del movimento e rispondendovi in modo appropriato, con intelligenza e immaginazione". (1).

L'alfabetizzazione fisica è anche "uno stato finale che necessita di un'attenzione costante per essere mantenuto" (1). Il mantenimento si può ottenere migliorando capacità quali: "equilibrio, coordinazione, flessibilità, agilità, controllo, precisione, forza, potenza, resistenza e la capacità di muoversi a velocità diverse, ovvero in modo esplosivo, fino a sostenere un movimento per un lungo periodo di tempo" (1). Questi sono concetti familiari per i atleti CrossFit!

Sono stati sviluppati diversi approcci pratici con l'obiettivo di offrire alfabetizzazione fisica in modo adeguato allo sviluppo (2). Il modello di sviluppo a lungo termine dell'atleta (LTAD) recentemente proposto da Balyi (3) discute delle diverse fasi di sviluppo. Balyi ipotizza finestre di opportunità che dovrebbero essere utilizzate per evitare di limitare il potenziale futuro. Il modello LTAD è adottato dall'organizzazione canadese Sport For Life. Lloyd (4) ha pubblicato una spiegazione del loro Modello di Sviluppo Fisico Giovanile -Youth Physical Development Model (YPD) - che ritiene che "la maggior parte dei componenti del fitness siano allenabili durante l'infanzia" (4). Sono stati pubblicati anche articoli più dettagliati su componenti dell'allenamento all'interno del modello YPD, come l'agilità e la velocità (5, 6). Il modello di Allenamento Neuromuscolare Integrativo (INT) è stato progettato per "migliorare la salute e le componenti delle competenze legate all'attività fisica" (7). Infine, il curriculum presentato dalla National Association for Sport and Physical Education (NASPE), un'associazione di SHAPE America, fornisce una sequenza completa in cinque fasi per lo sviluppo dell'alfabetizzazione fisica nei bambini dalla scuola materna fino al termine della scuola secondaria di primo grado (8). All'interno di ogni fase sono fissati standard e risultati specifici su cui concentrarsi e per i quali impegnarsi all'interno di una lezione di educazione fisica. Gli standard NASPE sono alla base dei programmi di educazione fisica dalla scuola materna al termine della scuola secondaria di secondo grado in numerosi stati degli Stati Uniti.

I metodi usati per insegnare il movimento all'interno di questo programma sono ampi, generali e omnicomprensivi. Sono coerenti con tutti gli aspetti dei sistemi sopra citati, ma non vi aderiscono necessariamente. In linea con quanto dovrebbe essere già noto ai atleti CrossFit, CrossFit Kids adotta un programma di movimenti funzionali costantemente variati, eseguiti ad una relativa alta intensità (appropriata all'età) e deve tenere conto della progressione che prevede di raggiungere una meccanica solida e dimostrare la costanza prima di introdurre o aumentare l'intensità (carico o velocità) (9). CrossFit Kids può avvalersi del notevole contributo degli oltre 11.000 affiliati CrossFit per introdurre questo paradigma nelle comunità di tutto il mondo. Inoltre, a partire dal primo trimestre del 2015, ci sono oltre 2100 affiliati CrossFit Kids (in 49 Paesi) e più di 600 scuole si avvalgono di CrossFit Kids.

Scienza CrossFit Kids, continua

L'idea di costanza sembrerebbe in contrasto con la consapevolezza che l'acquisizione delle capacità motorie è un processo dinamico. Tuttavia, la citazione di seguito, riportata da Lee (10), osserva sinteticamente che, in realtà, le capacità motorie non traggono il massimo beneficio dalla ripetizione mnemonica e dalla ricapitolazione di un singolo schema motorio:

"Il processo di pratica verso il raggiungimento di nuove abitudini motorie consiste essenzialmente nel successo graduale della ricerca di soluzioni motorie ottimali ai problemi appropriati. Per questo motivo, la pratica, se intrapresa correttamente, non consiste nel ripetere costantemente i mezzi di soluzione di un problema motorio, ma nel processo di risolvere questo problema più e più volte con tecniche che abbiamo modificato e perfezionato da ripetizione a ripetizione. È già evidente che, in molti casi, "la pratica è un particolare tipo di ripetizione senza ripetizione" e che l'allenamento motorio, se questa posizione viene ignorata, è solo una ripetizione meccanica a memoria, un metodo che è stato screditato nella pedagogia da qualche tempo". (11)

La natura dinamica dell'apprendimento delle soluzioni motorie è particolarmente pertinente in una popolazione che cambia come i bambini durante il programma CrossFit Kids. Le prime tre immagini del saggio di Verkhoshansky intitolato "Supermethods of Special Physical Preparation for High Class Athlete" (12), se considerate nel loro insieme, offrono un supporto grafico alla programmazione all'interno del programma CrossFit Kids. Nonostante siano state scritte espressamente per gli atleti d'élite, con un leggero cambiamento di prospettiva le immagini sono ugualmente adattabili per l'uso in questo caso.

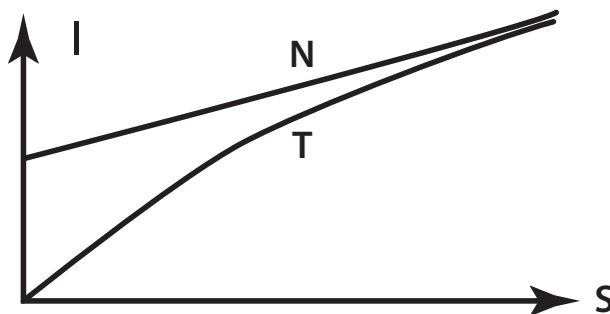


Figura 1. Le tendenze dell'aumento del potenziale motorio dell'organismo (N) e l'abilità dell'atleta di utilizzare il proprio (T) in molti anni di allenamento; S - risultato sportivo (12, 15).

Scienza CrossFit Kids, continua

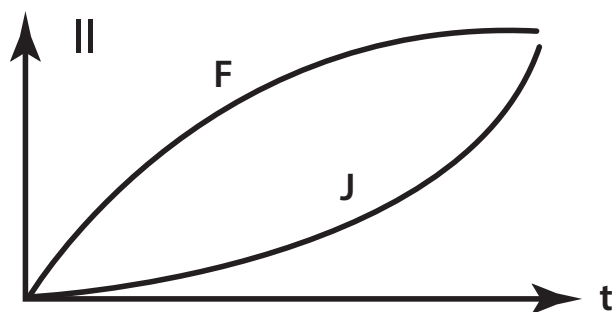


Figura 2. Le tendenze dell'aumento della funzione motoria principale (F) e le influenze dell'intensità di allenamento sull'organismo dell'atleta (J) nel corso di molti anni di allenamento; t-tempo dedicato all'allenamento (12, 15).

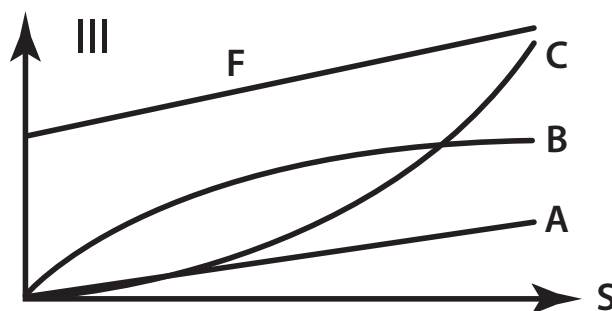


Figura 3. Le tendenze del miglioramento della funzione principale (F) e dello sviluppo dei sistemi funzionali dell'organismo (subordinatamente A, B e C) nel corso di molti anni di allenamento; S - risultato sportivo (12, 15).

La Figura 1 mostra che la prestazione atletica (asse delle X) è legata al massimo potenziale motorio teorico (N) e a quanto di esso è stato realizzato dall'individuo (T). La performance atletica non deve necessariamente essere l'apice per CrossFit Kids, sarebbe altrettanto valido sostituirvi il termine più ampio di fitness. In entrambi i casi l'obiettivo è quello di far sì che le vostre abilità motorie personali raggiungano il vostro potenziale intrinseco per realizzare i compiti desiderati, anche se spesso vi si avvicinano solo asintoticamente. Una funzione motoria (F), o fitness nel contesto CrossFit Kids, migliora nel tempo (T), come illustrato nella Figura 2. Questa figura, tuttavia, suggerisce che gli aumenti di intensità (J) devono avvenire solo nelle fasi successive dell'allenamento, quando una funzione motoria si avvicina ai livelli di picco. Analogamente, l'intensità non dovrebbe essere introdotta nei bambini finché non si sviluppano solide basi di fitness, meccanica del movimento e costanza. La Figura 3 introduce l'idea che la prestazione atletica (asse X) è correlata al miglioramento della funzione

Scienza CrossFit Kids, continua

motoria principale (f) per tale sforzo e che il progresso di altri sistemi funzionali (A, B e C) supporta il precedente. Infatti, per CrossFit Kids, il fitness (o alfabetizzazione fisica) viene continuamente sviluppato e rafforzato tramite complesse interazioni tra le componenti sottostanti, come le abilità motorie apprese, i compiti desiderati e gli ambienti disponibili (o le capacità, le situazioni ambientali, le intenzioni e le percezioni [1]). La pratica e il risultato in uno di essi porta necessariamente a progressi negli altri.

L'importanza di un programma di preparazione fisica generale (GPP) come CrossFit Kids è sottolineata dal fatto che "la partecipazione regolare ad attività sportive organizzate non garantisce che i giovani siano adeguatamente esposti a componenti di fitness che possano migliorare la loro salute e ridurre il rischio di infortuni" (13). Inoltre, concentrarsi su un singolo sport può portare a infortuni da sovrautilizzo (14), mentre la pratica di più sport può essere utile per la forza e la coordinazione motoria (15). Infatti, l'allenamento di resistenza e il GPP possono prevenire gli infortuni legati allo sport (16,17). In particolare per gli insegnanti di educazione fisica, la NASPE ha pubblicato una presa di posizione sulle linee guida per la specializzazione dei giovani o la partecipazione a più sport (33), che afferma che la specializzazione presenta più rischi che vantaggi.

All'interno di CrossFit, è ben chiaro che una prestazione sportiva ottimale è il culmine di un allenamento di successo per un periodo di tempo sostanziale. Come descritto sopra per la Figura 3 (12) di Verkhoshansky, ci sono altri sistemi funzionali che supportano la funzione motoria principale per uno sport. CrossFit ha stabilito tre ampie categorie di movimento che forniscono una base per le prestazioni sportive: condizionamento metabolico, ginnastica e sollevamento pesi (9). Ancora una volta, per CrossFit Kids, lo sport non è l'obiettivo finale; il fitness può essere uno stato più applicabile. CrossFit Kids segue questa gerarchia anche nella propria programmazione. L'obiettivo iniziale è quello di fornire una base di fitness cardiorespiratorio tramite un'attività ad alta intensità relativa (adeguata all'età). La forza è acquisita a livello neuromuscolare tramite movimenti di ginnastica a corpo libero finché non saranno presenti meccanica, costanza e sufficiente testosterone per garantire l'uso di un oggetto esterno nel sollevamento pesi.

Oltre a questi attributi di programmazione, CrossFit Kids raccomanda l'aggiunta di altri due tipi di attività, il carico di impatto e il lavoro vestibolare. Ognuno di essi ha chiari legami con il miglioramento delle capacità atletiche e con il miglioramento diretto della salute.

CARICO DI IMPATTO - La deposizione del contenuto minerale osseo raggiunge un punto massimo a circa 12-14 anni, tra gli stadi di Tanner 3 e 4 (18). Le ragazze hanno un'opportunità maggiore, in questo senso:

"Nei ragazzi, la crescita e la maturazione delle ossa sono accompagnate da un aumento della forza muscolare. Nelle ragazze la crescita è più lenta, ma la crescita e la maturazione ossea sono sproporzionatamente superiori, se espresse in relazione alla massa muscolare. Questo implica che l'effetto della circolazione degli ormoni riproduttivi è quello di aumentare la sensibilità degli scheletri femminili al carico rispetto a quelli maschili. In menopausa, la riduzione degli ormoni riproduttivi in circolazione ha l'effetto opposto" (19)

Infatti, una meta-analisi "supporta le ricerche precedenti che evidenziano il vantaggio di svolgere un'attività ad alto impatto e sotto carico durante l'accumulo di minerali ossei nella prepubescenza e implica che anche livelli non competitivi di esercizio fisico sotto carico possono incidere positivamente sulla salute ossea delle giovani ragazze" (20). Il processo tramite il quale l'attività fisica può causare una maggiore maturazione ossea è descritto dalla Legge di Wolff (21). Le ossa reagiscono e si rimodellano a seconda delle forze messe in campo, in questo caso rafforzandole. Le ossa possono percepire le forze esercitate su di esse dalla meccanotrasduzione (21, 22). La pressione del fluido all'interno dell'osso è monitorata da cellule specializzate e segnala i cambiamenti conseguenti della densità ossea. Questo modello prevede che "carichi ad alta frequenza (>30 Hz), di bassa magnitudine (<1 MPa) sono sufficienti per ottenere una risposta cellulare". (21). In effetti, questo

Scienza CrossFit Kids, continua

è ciò che è stato osservato nella scala anatomica grossolana. Il carico statico dello scheletro è stato inefficace a indurre un aumento della massa ossea rispetto al carico ciclico (23). Sebbene il carico sia un fattore importante, l'applicazione della forza o la variazione della resistenza sono più critiche.

Tali forze possono essere applicate allo scheletro di individui durante le lezioni di CrossFit Kids senza bisogno di carichi esterni. Le attività di impatto ad alta frequenza, come il salto e i balzi, in senso lato il cosiddetto carico di impatto, sono un mezzo efficace per causare rapidi cambiamenti di forza e magari indurre cambiamenti positivi (24). Senza un carico esterno, queste attività vengono scalate automaticamente in base alla capacità, per ridurre il rischio di infortuni. Per quanto riguarda il carico, la fase di sollevamento piuttosto lenta e la presa statica possono incidere molto meno sulla massa ossea rispetto all'improvviso scaricamento (variazione ad alta frequenza) quando il peso viene lasciato cadere (o durante il caricamento rapido in un jerk) (23). Weeks (25, 26) ha notato miglioramenti specifici della densità ossea legati al sesso dopo aver aggiunto per otto mesi dieci minuti di salto due volte a settimana a un corso di educazione fisica per adolescenti. Le attività di carico di impatto sono una priorità per tutte le fasce d'età all'interno di CrossFit Kids, per i vantaggi che possono apportare a uno scheletro in crescita e per i miglioramenti che apportano in termini di abilità fisiche come la potenza, la velocità e la forza.

LAVORO VESTIBOLARE - L'importanza complessiva del sistema vestibolare è sottolineata dal fatto che si è evoluto circa 500 milioni di anni fa (27). Nell'uomo è costituito dal sistema di canali semicirculari dell'orecchio interno con efferenze nervose che si estendono a diverse parti del cervello, compreso il sistema limbico, l'ippocampo e la neocorteccia (27). Il sistema vestibolare fornisce informazioni sul movimento del corpo valutando l'accelerazione (27). Le lesioni vestibolari e la disfunzione possono causare disturbi del movimento, dell'apprendimento e ansia (28, 29, 30). Quando Franco (31) ha condotto esami vestibolari su bambini con buone prestazioni e prestazioni insufficienti, ha scoperto che "il 73,3% dei bambini con buoni risultati a scuola aveva risultati normali, mentre il 32,6% dei bambini con prestazioni insufficienti aveva risultati dei test normali".

Tali interventi nell'uomo come la Terapia di Integrazione Sensoriale (32), l'irrigazione con acqua fredda del condotto uditivo esterno, la stimolazione elettrica, nonché i trattamenti rotazionali negli animali hanno suggerito che la stimolazione vestibolare potrebbe aumentare la funzione cerebrale (27). In parte per il suo potenziale benefico, la programmazione per tutte le fasce d'età all'interno delle lezioni CrossFit Kids prevede movimenti che stimolano il sistema vestibolare; come rotolamenti, capriole in avanti, rotazioni in piedi, verticali, ruote e skin the cat. Inoltre, l'allenamento del sistema vestibolare può anche migliorare la coordinazione, l'equilibrio, l'agilità e l'accuratezza. Occorre prestare attenzione e considerazione generale nell'attuazione di questi movimenti; assicurandosi che i bambini non avvertano eccessivamente vertigini, nausea o paura.

Fonti citate

1. Whitehead 1, M. The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education* 6, 127-138 (2001).
2. Lloyd, R. S. et al. Long-term Athletic Development - Part 1: A Pathway For All Youth. *Journal of Strength and Conditioning Research/National Strength & Conditioning Association* (2014).
3. Balyi, I., Way, R., and Higgs, C. (2013) Long-term Athlete Development. *Human Kinetics*
ISBN-13: 978-0736092180
4. Lloyd, R. S. & Oliver, J. L. The Youth Physical Development Model: A New Approach to Long-Term Athletic Development. *Strength & Conditioning Journal* 34, 61-72 (2012).

Scienza CrossFit Kids, continua

5. Lloyd, R. S., Read, P., Oliver, J. L. & Meyers, R. W. Considerations for the Development of Agility During Childhood and Adolescence. *Strength & Conditioning Journal* (2013).
6. Oliver, J. L., Lloyd, R. S. & Rumpf, M. C. Developing Speed Throughout Childhood and Adolescence: The Role of Growth, Maturation and Training. *Strength & Conditioning Journal* 35, 42-48 (2013).
7. Myer, G. D. et al. When to Initiate Integrative Neuromuscular Training to Reduce Sports-Related Injuries and Enhance Health in Youth? *Curr Sports Med Rep* 10, 155-166 (2011a).
8. Couturier, L., Chepko, S., and Holt/Hale, S. (2014) National Standards and Grade Level Outcomes for K-12 Physical Education. Human Kinetics.
ISBN-13: 978-1-4504-9626-1
9. Glassman, G. Cos'è il fitness. *CrossFit Journal* (10/2002).
<https://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ-trial.pdf>, accesso 4/2015
10. Lee, T. D., Swanson, L. R. & Hall, A. L. What is repeated in a repetition? Effects of practice conditions on motor skill acquisition. *Phys Ther* 71, 150-156 (1991).
11. Bernstein N. *The Co-ordination and Regulation of Movements*. Pergamon Press; 1967.
12. Verkhoshansky, Y. V. Supermethods of special physical preparation for high class athlete. *J. Sport Training Methodology* 2, (2007). Originariamente in: *Acta Academiae Olympique Estoniae*, Vol. 8 (2000).
<http://www.verkhoshansky.com/Articles/EnglishArticles/tabid/92/Default.aspx>, accesso 4/2015
13. Myer, G. D. et al. Integrative training for children and adolescents: techniques and practices for reducing sports-related injuries and enhancing athletic performance. *Phys Sportsmed* 39, 74-84 (2011b).
14. Valovich McLeod, T. C. et al. National Athletic Trainers' Association position statement: prevention of pediatric overuse injuries. in *J Athl Train* 46, 206-220 (2011).
15. Fransen, J. et al. Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6-12 years specializing in one versus sampling more than one sport. *J Sport Sci* 30, 379-386 (2012).
16. Carter, C. W. & Micheli, L. J. Training the child athlete: physical fitness, health and injury. *British Journal of Sports Medicine* 45, 880-885 (2011).
17. Faigenbaum, A. D. & Myer, G. D. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine* 44, 56-63 (2010).
18. MacKelvie, K. J., Khan, K. M. & McKay, H. A. Is there a critical period for bone response to weight-bearing exercise in children and adolescents? a systematic review. *British journal of sports medicine* 36, 250-7 (2002).

Scienza CrossFit Kids, continua

19. Skerry, T. M. The response of bone to mechanical loading and disuse: fundamental principles and influences on osteoblast/osteocyte homeostasis. *Arch. Biochem. Biophys.* 473, 117–123 (2008).
20. Ishikawa, S., Kim, Y., Kang, M. & Morgan, D. W. Effects of Weight-Bearing Exercise on Bone Health in Girls: A Meta-Analysis. *Sports Med* (2013).
21. Chen, J.-H., Liu, C., You, L. & Simmons, C. A. Boning up on Wolff's Law: mechanical regulation of the cells that make and maintain bone. *J Biomech* 43, 108–118 (2010).
22. Bidwell, J. P. & Pavalko, F. M. The Load-Bearing Mechanosome Revisited. *Clin Rev Bone Miner Metab* 8, 213–223 (2010).
23. Skerry, T. M. Mechanical loading and bone: what sort of exercise is beneficial to the skeleton? *Bone* 20, 179–181 (1997).
24. Karlsson, M. K. & Rosengren, B. E. Training and bone - from health to injury. *Scand J Med Sci Sports* 22, e15–23 (2012).
25. Weeks B. K., Beck B. R. Eight months of regular in-school jumping improves indices of bone strength in adolescent boys and girls: Results of the POWER PE study. *Journal of Bone and Mineral Research* 23: 1002–1011 (2008).
26. Weeks, B. K. & Beck, B. R. Are bone and muscle changes from POWER PE, an 8-month in-school jumping intervention, maintained at three years? *PLoS ONE* 7, e39133 (2012).
27. Smith, P. F., Darlington, C. L. & Zheng, Y. Move it or lose it--is stimulation of the vestibular system necessary for normal spatial memory? *Hippocampus* 20, 36–43 (2010).
28. Wiss, T. Vestibular dysfunction in learning disabilities: differences in definitions lead to different conclusions. *J Learn Disabil* 22, 100–101 (1989).
29. Smith, P. F., Zheng, Y., Horii, A. & Darlington, C. L. Does vestibular damage cause cognitive dysfunction in humans? *J Vestib Res* 15, 1–9 (2005).
30. Smith, P. F. & Zheng, Y. From ear to uncertainty: vestibular contributions to cognitive function. *Front Integr Neurosci* 7, 84 (2013).
31. Franco, E. S. & Panhoca, I. Vestibular function in children underperforming at school. *Braz J Otorhinolaryngol* 74, 815–825 (2008).
32. Ottenbacher, K. Sensory integration therapy: Affect or effect. *Am J Occup Ther* 36, 571–578 (1982).
33. https://www.shapeamerica.org/events/upload/Sport-Specialization_Stewart-Shroyer_.pdf, accesso 4/2015

Scienza CrossFit Kids, continua

Altre letture

Canadian Assessment of Physical Literacy

Latz, K. Overuse injuries in the pediatric and adolescent athlete. *Mo Med* 103, 81–85 (2006).

Lloyd, R. S. et al. Long-term athletic development, part 2: barriers to success and potential solutions. *Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association* 29, 1451–1464 (2015).

Luke, A. et al. Sports-related injuries in youth athletes: is overscheduling a risk factor? *Clin J Sport Med* 21, 307–314 (2011).

Maimoun, L. & Sultan, C. Effects of physical activity on bone remodeling. *Metab. Clin. Exp.* 60, 373–388 (2011).

Scienza CrossFit Kids, continua

Allenamento della resistenza, vantaggi e adesione a standard esterni

I vantaggi che un programma di allenamento della resistenza sicuro può avere sui bambini e sugli adolescenti includono: forza muscolare, potenza muscolare, resistenza muscolare, forza ossea, flessibilità, agilità, prestazioni fisiche, composizione corporea, salute cardiovascolare, resistenza agli infortuni, benessere psicosociale e promozione di abitudini di esercizio fisico positive (1, 2, 3, 4, 5, 6).

Nella popolazione generale, tuttavia, regna una preoccupazione inespressa sulla pericolosità del sollevamento di carichi per i bambini. Questa idea ha avuto origine molto probabilmente nel 1842 in Inghilterra ed è stata screditata dalla scienza moderna dello sport (7). Infatti numerose prese di posizione, supportate da documenti di ricerca, sostengono l'uso dell'allenamento della resistenza in bambini e adolescenti, tra cui: l'American Academy of Pediatrics, la National Strength and Conditioning Association, la Canadian Society of Exercise Physiology, l'Australian Strength and Conditioning Association, la UK Strength and Conditioning Association e un consenso internazionale di gruppi che la sostengono (1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9).

Queste pubblicazioni suggeriscono linee guida specifiche, nonché progetti di base del programma che dovrebbero essere attuati. Le raccomandazioni di sei degli articoli degli ultimi dodici anni sono raccolte nella Tabella 1. La maggior parte di questi articoli pubblicati concorda in genere sulle linee guida per la gestione di un programma di allenamento della resistenza sicuro ed efficace per bambini e adolescenti. In virtù di quanto discusso al Corso per il Certificato Kids CrossFit, contenuto in questa guida all'allenamento o disponibile nel [CrossFit Journal](#), il programma CrossFit Kids è conforme a quasi tutte le caratteristiche raccomandate per un programma di allenamento della resistenza adatto all'età (vedere la Tabella 1).

Scienza CrossFit Kids, continua



GENERAL RESISTANCE-TRAINING PROGRAM GUIDELINES	American Academy of Pediatrics 2001	American Academy of Pediatrics 2008	Canadian Society for Exercise Physiology 2008	National Strength and Conditioning Association 2009	Faigenbaum 2010	International Consensus 2014	CrossFit Kids & Teens	Sollevamento pesi per CrossFit Teens
--	-------------------------------------	-------------------------------------	---	---	-----------------	------------------------------	-----------------------	--------------------------------------

Autorizzazione medica ----- Solo quando sono presenti sintomi e/o malattie -----

Insegnamento impartito da un istruttore qualificato								
<ul style="list-style-type: none"> Tiene conto della cognizione, della maturità fisica e dell'esperienza di allenamento 								
<ul style="list-style-type: none"> Segue tecniche di allenamento corrette 								
<ul style="list-style-type: none"> Garantisce un ambiente sicuro 								
<ul style="list-style-type: none"> Opera una rigorosa supervisione 								

Componenti della lezione e dell'allenamento								
<ul style="list-style-type: none"> La sessione inizia con il riscaldamento dinamico 								
<ul style="list-style-type: none"> Allenamento in giorni non consecutivi (2-3 volte a settimana) 								
<ul style="list-style-type: none"> Unione di allenamento aerobico e resistenza 								
<ul style="list-style-type: none"> Inclusione di esercizi che rafforzano tutti i principali gruppi muscolari 								
<ul style="list-style-type: none"> Applicazione dell'intera escursione di movimento 								
<ul style="list-style-type: none"> Inclusione di esercizi che richiedono equilibrio e coordinazione 								
<ul style="list-style-type: none"> Concentrazione sulla tecnica corretta e sulle procedure di allenamento piuttosto che sul carico 								
<ul style="list-style-type: none"> Inizio con carichi leggeri 								
<ul style="list-style-type: none"> Esecuzione di 1-2 serie di 8-15 ripetizioni con un carico da leggero a moderato per acquisire la tecnica corretta 								
<ul style="list-style-type: none"> Esecuzione di 1-3 serie di 1-6 ripetizioni di esercizi di potenza 								
<ul style="list-style-type: none"> La sessione si conclude con un defaticamento 							Solo adolescenti	
<ul style="list-style-type: none"> Ascoltare le esigenze dei partecipanti alle lezioni 								
<ul style="list-style-type: none"> Valutare immediatamente infortuni o malattie prima di proseguire l'allenamento 								

LEGENDA

  La risorsa integra la linea guida elencata nella colonna di sinistra

Scienza CrossFit Kids, continua

GENERAL RESISTANCE-TRAINING PROGRAM GUIDELINES	American Academy of Pediatrics 2001	American Academy of Pediatrics 2008	Canadian Society for Exercise Physiology 2008	National Strength and Conditioning Association 2009	Faigenbaum 2010	International Consensus 2014	CrossFit Kids & Teens	Sollevamento pesi per CrossFit Teens
Aspetti della progettazione a lungo termine								
▪ Evitare sollevamenti con carico massimo e i relativi eventi competitivi fino al raggiungimento della maturità fisica e scheletrica								
▪ Educare gli atleti sui pericoli dell'uso di farmaci che migliorano le prestazioni								
▪ Aumentare gradualmente la resistenza (o il carico)								
▪ Progredire gradualmente (in modo commisurato all'abilità) verso movimenti più avanzati che migliorano la produzione di potenza								N/D solo due sollevamenti
▪ Variare sistematicamente il programma di allenamento nel tempo per ottimizzare i benefici e ridurre la noia								
▪ Utilizzare registri per monitorare i progressi								
Componenti supplementari								
▪ Ottimizzare le prestazioni discutendo dei vantaggi del recupero, della nutrizione, dell'idratazione e del sonno								
▪ Regolare il volume e l'intensità durante tutto l'anno in modo da includere attività sportive o di altro tipo								
▪ Dar vita a un'esperienza piacevole relativa all'esercizio fisico								
▪ Sostegno e incoraggiamento da parte di istruttori e genitori								

LEGENDA

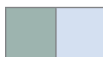
 La risorsa integra la linea guida elencata nella colonna di sinistra

Tabella 1. In alto (da sinistra a destra) sono riportati sei articoli relativi alla programmazione di allenamenti della resistenza di: the American Academy of Pediatrics 2001 (1), the American Academy of Pediatrics 2008 (2), the Canadian Society for Exercise Physiology 2008 (3), the National Strength and Conditioning Association 2009 (4), Faigenbaum 2010 (5), and the International Consensus 2014 (6). La colonna più a sinistra riporta le linee guida generali acquisite dai sei articoli. I titoli principali sono in grigio, con ulteriori punti elencati di seguito. Le celle verdi indicano che l'articolo in cima alla colonna citava l'integrazione dell'attributo dalla colonna più a sinistra. Le ultime due colonne a destra (evidenziate in blu) rappresentano le lezioni CrossFit Kids e Teens e la lezione Sollevamento Pesi Teens; tutte prevedono un certo grado di allenamento della resistenza. Le celle blu sotto queste ultime due colonne significano che l'attributo all'estrema sinistra è stato indicato nel Corso CrossFit Kids, nel Curriculum CrossFit Kids, in questa Guida all'Allenamento o nel CrossFit Journal.

Scienza CrossFit Kids, continua

Il programma CrossFit Kids prende sul serio queste linee guida. Gli allenatori CrossFit Kids sono spinti a concentrarsi sul rafforzare una meccanica solida, sulla formazione in merito a comportamenti corretti, sull'offerta di opportunità di successo e di adesione a lungo termine; e, cosa ancora più fondamentale, delineano una struttura per dar vita a un ambiente sicuro.

La sicurezza in qualsiasi attività fisica è della massima importanza, considerando che lo scheletro dell'adolescente sta crescendo attivamente. Pertanto, è considerato immaturo rispetto allo scheletro adulto (10). Lo strato relativamente sottile di cellule che compongono la cartilagine di accrescimento (placca fiseale), dove le ossa crescono attivamente, è infatti suscettibile a lesioni:

"Le lesioni fiseali sono ritenute responsabili di una percentuale compresa tra il 15% e il 30% di tutte le lesioni scheletriche nei bambini, che si verificano più comunemente dopo i 10 anni di età. L'80% delle lesioni fiseali si verifica tra i 10 e i 16 anni, con un'età media di 13 anni" (10).

Lesioni della cartilagine di accrescimento possono avvenire a seguito di traumi acuti e stress ripetitivi, con diversi gradi di gravità (Salter-Harris, Tipi I-V)(10, 11). I Tipi I e II hanno maggiori probabilità di determinare esiti positivi, tuttavia, i Tipi III-V mettono a rischio la futura proliferazione dell'osso senza ricorrere ad intervento medico (10). Faigenbaum (12) affronta in modo specifico le preoccupazioni per le lesioni della cartilagine di accrescimento rispetto all'allenamento della resistenza:

"Da notare che non sono state segnalate lesioni alla cartilagine di accrescimento in nessuno studio sull'allenamento alla resistenza dei giovani che abbia fornito una guida e un'istruzione professionale. Inoltre, non vi sono prove che l'allenamento della resistenza incida negativamente sulla crescita in altezza durante l'infanzia e l'adolescenza. Il rischio di lesioni della cartilagine di accrescimento può essere maggiore quando i giovani atleti eseguono, durante lo sport agonistico, attività di salto e atterraggio che producono forze di reazione al suolo fino a cinque o sette volte la massa corporea."

Inoltre, Myer (13) afferma che "gli infortuni durante l'allenamento della resistenza sono meno frequenti che nelle prestazioni sportive effettive". Caine (14) e Emery (15) esaminano i fattori di rischio e gli incidenti negli infortuni sportivi che coinvolgono bambini e adolescenti. Secondo le stime del 1998, il numero di casi di infortuni da sollevamento pesi negli Stati Uniti che hanno richiesto l'intervento di un medico era pari al 12,5% di quelli riportati per il calcio e al 5% di quelli riportati per il basket (14). Inoltre, se studiati in modo specifico, gli infortuni che, secondo le segnalazioni, derivano dall'allenamento della resistenza variano notevolmente in termini di eziologia dalle popolazioni adulte a quelle infantili (13). Più del 75% degli infortuni subiti dai bambini durante l'allenamento della resistenza sono considerati "accidentali" e si riferiscono a schiacciamenti o lividi dovuti ad azioni come la caduta di pesi sulle estremità o l'inciampare (13). Tuttavia, questo rapporto è invertito negli adulti; quasi il 75% degli infortuni dovuti all'allenamento della resistenza sono legati allo sforzo e al degrado della tecnica, con conseguenti distorsioni o strappi muscolari (13).

Il programma CrossFit Kids è volto a prevenire gli infortuni dovuti a incidenti, affinando attivamente competenze quali l'accettazione della responsabilità personale, il lavoro sicuro con gli altri, il rispetto delle regole e la dimostrazione di comportamenti corretti. Gli infortuni legati allo sforzo sono attenuati dalla rigorosa adesione a una politica stabilita all'inizio del programma CrossFit Kids, "la qualità del movimento sostituisce il carico e l'intensità", un'affermazione richiamata recentemente da Faigenbaum (16). Mentre i bambini e gli adolescenti all'interno del programma CrossFit Kids possono sollevare, spostare e giocare con diversi oggetti nel corso di una lezione, quando eseguono i movimenti della serie dei fondamentali (squat, press e deadlift) la meccanica e la costanza connessa al movimento dettano il carico. Le aspettative relative al raggiungimento di una meccanica accettabile variano con l'età; l'obiettivo deve sempre prevedere un movimento sicuro e progressivamente l'adesione a una gerarchia di punti di performance. La costanza non si riferisce soltanto alla

Scienza CrossFit Kids, continua

forma corretta nel passaggio da una ripetizione all'altra, ma soprattutto al mantenimento in domini di tempo più lunghi. Per questo motivo, prima di aumentare il carico, possono passare settimane o mesi per gli adolescenti e possibilmente mesi o addirittura anni per i partecipanti più giovani. Ad esempio, per i bambini in età prescolare (dai tre ai cinque anni), anche se la qualità, a volte, può essere accettabile, la costanza non raggiunge mai un punto tale da giustificare l'utilizzo di qualsiasi tipo di carico o attrezzo. Con i bambini (generalmente di età compresa tra i cinque e i dodici anni), la meccanica e la costanza possono consentire l'applicazione di un carico molto leggero. Per i più grandi e i più abili in questa fascia di età, il carico può avvicinarsi a manubri da 4,5 kg per i front squat, diversi movimenti di press e i clean; mentre per i deadlift possono essere usati stacchi con un kettlebell da 9 kg. Questi stessi standard sono utilizzati per regolare il carico per gli adolescenti. Man mano che la meccanica e la costanza migliorano, i carichi aumentano lungo la stessa traiettoria senza i limiti superiori della fascia d'età più giovane; il carico deve essere ben entro i margini di un movimento sicuro ed efficiente per la durata del tempo e altri fattori implicati (16). Tra gli altri fattori, si deve prendere in considerazione se il movimento viene effettuato durante un lavoro di abilità focalizzato, durante un allenamento intenso o in uno stato di parziale affaticamento. Inoltre, ogni giorno vengono effettuati aggiustamenti del carico e delle aspettative in base allo stato di sviluppo (17), agli stimoli di crescita, agli infortuni, allo stato psicologico, al livello di recupero e a molti altri fattori che possono incidere sulle prestazioni. Si raccomanda che gli adolescenti non tentino sollevamenti con carico massimo e una sola ripetizione nell'ambito di questo programma, a meno che non siano sufficientemente maturi e non partecipino alle relative gare di sollevamento pesi o powerlifting. Nonostante la procedura proposta da Faigenbaum (16) per questo tipo di test, la necessità non è necessariamente evidente; la forza può pur sempre essere monitorata da miglioramenti nei sollevamenti con carico massimo completati nella lezione di sollevamento pesi per adolescenti.

Fonti citate

1. Bernhardt, D. T. et al. Strength training by children and adolescents. *Pediatrics* 107, 1470-1472 (2001).
2. McCambridge, T. M. & Stricker, P. R. Strength training by children and adolescents. *Pediatrics* 121, 835-840 (2008).
3. Behm, D. G., Faigenbaum, A. D., Falk, B. & Klentrou, P. Position paper della Canadian Society for Exercise Physiology: resistance training in children and adolescents. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 33, 547-561 (2008).
4. Faigenbaum, A. D. et al. Youth resistance training: updated position statement paper from the national strength and conditioning association. *Journal of strength and conditioning research/National Strength & Conditioning Association* 23, S60-79 (2009).
5. Faigenbaum, A. D. & Myer, G. D. Pediatric resistance training: benefits, concerns, and program design considerations. *Curr Sports Med Rep* 9, 161-168 (2010a).
6. Lloyd, R. S. et al. Position statement on youth resistance training: the 2014 International Consensus. *British Journal of Sports Medicine* (2013).
7. Cooper, C. No Squats for Coal Miner's Daughter. *CrossFit Journal*, 1-8 novembre (2013).
8. Wilson, G., Bird, S., O'Connor, D. & Jones, J. Australian Strength and Conditioning Association Position Stand. 1-62 (2007). All'indirizzo <https://www.strengthandconditioning.org/images/resources/coach-resources/resistance-training-for-children-and-youth-asca-position-stand.pdf>
9. Lloyd, R. et al. Dichiarazione di posizione UKSCA: Youth resistance training. *Prof Strength Cond* 26, 26-39 (2012).

Scienza CrossFit Kids, continua

10. Perron, A. D., Miller, M. D. & Brady, W. J. Orthopedic pitfalls in the ED: pediatric growth plate injuries. *Am J Emerg Med* 20, 50–54 (2002).
11. Frush, T. J. & Lindenfeld, T. N. Peri-epiphyseal and Overuse Injuries in Adolescent Athletes. *Sports Health* 1, 201–211 (2009).
12. Faigenbaum, A. D. & Myer, G. D. Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine* 44, 56–63 (2010b).
13. Myer, G. D., Quatman, C. E., Khoury, J., Wall, E. J. & Hewett, T. E. Youth versus adult 'weightlifting' injuries presenting to United States emergency rooms: accidental versus nonaccidental injury mechanisms. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association* 23, 2054–2060 (2009).
14. Caine, D., Caine, C. & Maffulli, N. Incidence and distribution of pediatric sport-related injuries. *Clin J Sport Med* 16, 500–513 (2006).
15. Emery, C. A. Risk factors for injury in child and adolescent sport: a systematic review of the literature. *Clin J Sport Med* 13, 256–268 (2003).
16. Faigenbaum, A. D. & McFarland, J. E. Criterion Repetition Maximum Testing. *Strength & Conditioning Journal* (2014).
17. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Myer, G. D. & De Ste Croix, M. B. A. Chronological age vs. biological maturation: implications for exercise programming in youth. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association* 28, 1454–1464 (2014).

Altre letture

Bryanton, M. A., Kennedy, M. D., Carey, J. P. & Chiu, L. Z. F. Effect of Squat Depth and

Barbell Load on Relative Muscular Effort in Squatting. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association* (2012).

Fry, A. C., Smith, J. C. & Schilling, B. K. Effect of knee position on hip and knee torques during the barbell squat. *Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association* 17, 629–633 (2003).

Mitchell, C. J. et al. Resistance exercise load does not determine training-mediated hypertrophic gains in young men. *Journal of Applied Physiology* 113, 71–77 (2012).

Pierce, K. C., Byrd, R. J. & Stone, M. H. Position Statement and Literature Review: Youth Weightlifting. 18, 1–3 (2014).
<http://www.fiveringsathletics.com/storage/fyi/Youth%20Weightlifting%20Position%20Statement.pdf>, accesso 4/2015

Powers, C. M. The influence of abnormal hip mechanics on knee injury: a biomechanical perspective. *J Orthop Sports Phys Ther* 40, 42–51 (2010).

Scienza CrossFit Kids, continua

Cambiamenti positivi della funzione cerebrale

A causa di budget ridotti e della necessità di mostrare i risultati scolastici del loro impegno, le scuole hanno eliminato sempre più spesso l'educazione fisica e l'intervallo dai loro programmi (1). La ricerca, tuttavia, indica che l'eliminazione delle attività fisiche può causare un danno significativo ai risultati accademici. Infatti, numerosi studi collegano l'aumento dell'attività fisica con il miglioramento dei punteggi dei test (2, 3, 4, 5). Il programma CrossFit Kids supporta il mantenimento (e persino la reintroduzione) dell'educazione fisica e dell'intervallo nelle scuole. Il fatto che così tante scuole e persino distretti abbiano adottato i metodi delineati nel corso CrossFit Kids e in questo documento infonde speranza su un mutamento delle priorità.

CrossFit, pur adottando il concetto di "scatola nera", che consiste nel non dover necessariamente conoscere il meccanismo specifico tramite il quale avvengono i cambiamenti o gli adattamenti, supporta pienamente le indagini scientifiche volte ad approfondire le nostre conoscenze sulla complessità delle prestazioni umane. Infatti, sono stati condotti molti studi che valutano l'impatto dell'attività fisica sulle funzioni cognitive. Le recensioni e le meta-analisi individuano generalmente una piccola, ma significativa associazione tra i due parametri (6, 7, 8). Uno dei singoli studi più estesi con l'obiettivo di mostrare una relazione tra funzione cerebrale e fitness ha arruolato oltre 1,2 milioni di soggetti. In uno studio di osservazione trasversale, i diciottenni in ingresso nell'esercito svedese dal 1950 al 1976 sono stati valutati per quanto riguarda prestazioni fisiche e intellettuali (9). Il fitness aerobico è stato valutato utilizzando un ciclo stazionario e la forza muscolare isometrica è stata misurata con l'estensione del ginocchio, la flessione del gomito e la presa della mano (9). "Sono stati utilizzati quattro test cognitivi relativi alle seguenti aree: test di prestazione logica, test verbale su sinonimi e contrari, test di percezione visuospatiale/geometrica e competenze tecniche/meccaniche, compresi i problemi matematici/fisici" (9). I risultati hanno indicato che il fitness aerobico, ma non la forza muscolare, è positivamente associato ai punteggi dei diversi test intellettuali (9). Inoltre, gli individui che hanno migliorato maggiormente il proprio fitness rispetto ai tre anni precedenti hanno mostrato punteggi più alti nei test di intelligenza rispetto a quelli il cui fitness è diminuito dall'età di quindici anni (9).

Questa correlazione deriva da uno studio in una fascia di età adolescenziale più avanzata e da test per la funzione cerebrale in categorie di conoscenza strettamente definite. Sibley (7) ha condotto un'analisi più ampia di 44 studi riguardanti le età dai 4 ai 18 anni. Anche questa meta-analisi ha mostrato una relazione positiva tra attività fisica e funzione cognitiva. Tomporowski (3) esamina un insieme di studi molto più ridotto (16 in totale) e li raggruppa in tre categorie, basate sulla misurazione della funzione cerebrale: intelligenza, cognizione o risultati accademici. I test di intelligenza includono test del QI e metodi di valutazione delle abilità che "richiedono memoria, organizzazione spaziale, vocabolario e problem solving" (3). Quelli che misurano le capacità cognitive "valutano le funzioni mentali a un livello di analisi più molecolare rispetto ai tradizionali test del QI", ad esempio, "attenzione, elaborazione delle informazioni, memoria di lavoro e funzione esecutiva" (3). Infine, nel metodo più soggettivo, il risultato accademico si basa su "test standardizzati, voti accademici e valutazioni dei docenti" (3).

I risultati dei tre studi sull'intelligenza, tutti degli anni '60, sono stati diversi ed inconcludenti (3). In termini di risultati accademici Tomporowski (3) conclude: "nella migliore delle ipotesi, gli studi esaminati dimostrano che il tempo trascorso nelle lezioni di educazione fisica non ha un impatto deleterio sui progressi accademici dei bambini" ma migliora la loro salute. In effetti, questa opinione è riportata anche in uno studio specifico che ha coinvolto i bambini di terza e quinta elementare (10). Forse le associazioni più forti sono tra l'attività fisica e le capacità cognitive. Tomporowski (3) conclude:

"I risultati degli studi trasversali indicano che i bambini fisicamente in forma eseguono compiti cognitivi più rapidamente e mostrano modelli di attività neurofisiologica indicativi di una maggiore mobilitazione delle risorse cerebrali rispetto ai bambini meno in forma. Diversi esperimenti su larga scala forniscono prove che suggeriscono che l'allenamento eserciti effetti specifici, piuttosto che globali, sulle funzioni cognitive dei

Scienza CrossFit Kids, continua

bambini. Dopo l'allenamento aerobico, le prestazioni dei bambini migliorano esclusivamente nei test che coinvolgono la funzione esecutiva".

Conclusioni simili sono state tratte da uno studio che ha coinvolto più di 4500 adolescenti del Regno Unito (11). In questo studio, l'attività fisica è stata misurata oggettivamente raccogliendo dati di accelerometria personale nel corso di sette giorni e ulteriormente utilizzata come rappresentante dell'attività fisica media giornaliera. "Livelli più elevati di attività fisica di intensità moderata-elevata nella vita di tutti i giorni sono state associate a prestazioni soddisfacenti nei compiti che richiedono attenzione/attenzione esecutiva negli adolescenti, in particolare nei maschi" (11). Uno studio di dimensioni più ridotte ha mostrato un effetto più significativo dell'esercizio fisico; invece di utilizzare l'attività media giornaliera, è stata applicata una dose di venti minuti di camminata sul tapis roulant (12). I bambini dai nove ai dieci anni coinvolti in questo studio hanno camminato al 60% del loro battito cardiaco massimo o sono rimasti tranquillamente seduti. Da venti a trenta minuti dopo ciascuna di queste situazioni, i bambini hanno partecipato a test cognitivi mentre le loro onde cerebrali venivano monitorate (12). Rispetto al gruppo di controllo che era rimasto a riposo, gli individui che avevano affrontato l'esercizio fisico producevano risposte più accurate nei test cognitivi e una maggiore ampiezza misurata di una specifica componente delle onde cerebrali detta onda P3; "si ritiene che l'ampiezza della P3 indicizzi l'allocazione delle risorse di attenzione durante l'impegno dettato dallo stimolo, laddove la maggiore ampiezza è indicativa di un'allocazione delle risorse superiore" (12). Al di là dell'osservazione che i bambini con livelli di attività fisica più elevati hanno migliorato la funzione esecutiva (11, 13), questo studio sul tapis roulant suggerisce un'associazione più immediata e possibilmente causale (12). Infine, in uno studio pubblicato nel 2011, venti bambini dagli otto ai dieci anni hanno partecipato a un programma di nove mesi per migliorare il loro fitness (misurato da VO_2 max)(14). Con il miglioramento del fitness, sono migliorate le loro prestazioni in alcuni compiti cognitivi e alcune onde cerebrali (14). È interessante notare che una differenza anatomica recentemente scoperta nei bambini di nove e dieci anni più allenati è che la materia bianca nel loro corpo calloso (così come in diverse altre regioni del cervello) presentava una maggiore integrità rispetto ai gruppi di controllo meno allenati (15). Questa differenza strutturale aumenta la possibilità che i bambini in forma "abbiano una conduzione degli impulsi nervosi più rapida tra le regioni cerebrali", portando a un miglioramento delle funzioni cognitive (15).

Anche se non sono stati dimostrati meccanismi diretti per questi effetti, i dati indicano che questo riguarda meno la genetica che l'ambiente (o le attività svolte). Degli oltre 1,2 milioni di soggetti discussi nello studio di ricerca di cui sopra, c'erano 1432 coppie di gemelli monozigoti (9) con DNA identico. L'analisi dei loro dati di fitness e di intelligenza ha indicato che i fattori genetici spiegavano solo il 15% circa dell'associazione, mentre le differenze di ambiente spiegavano il resto (9). Numerose ricerche hanno iniziato a mostrare la natura multifattoriale della connessione tra attività fisica e capacità cognitive.

Uno dei più notevoli effetti post-esercizio sul cervello è l'aumento della crescita di nuovi neuroni (neurogenesi) nel giro dentato, una sottoregione dell'ippocampo coinvolta nella memoria e nell'apprendimento (16, 17, 18, 19, 20). La generazione di nuovi neuroni è la neuroplasticità che è andata oltre il semplice rimodellamento delle sinapsi esistenti. Infatti, le evidenze indicano ora che un sottoinsieme di questi neuroni di nuova formazione sono geneticamente distinti l'uno dall'altro così come altri neuroni nel cervello (21, 22) e possono "contribuire a diversificare la gamma di fenotipi comportamentali che possono derivare da un determinato genoma" (22).

Anche se l'aumento della neurogenesi avviene a seguito dell'esercizio fisico, quali meccanismi permettono al sistema cardiovascolare e alla muscolatura coinvolti di inviare segnali al cervello? Certamente il sistema nervoso stesso è un collegamento diretto tra questi sistemi che potrebbe essere utilizzato. Inoltre, fattori solubili sembrano mediare l'associazione tra esercizio fisico e funzione cerebrale. Il lattato, un sottoprodotto della glicolisi, potrebbe essere uno di

Scienza CrossFit Kids, continua

questi messaggeri perché è una fonte di carburante utilizzata dal cervello (23, 24). Anche peptidi e proteine specifici possono svolgere questo ruolo (26). Miochine è un termine recentemente coniato per descrivere i messaggeri molecolari prodotti e secreti dalle cellule muscolari con conseguente effetti locali o distali (26, 27). Esempi di miochine sono: interleuchina-(IL) 4, IL-6 IL-7, IL-8, IL-15, fattore neurotrofico derivato dal cervello (BDNF), fattore di crescita dei fibroblasti 21, fattore inibitorio della leucemia, miostatina, chemochine (motivo C-X-C) ligando 1 (CXCL1), calprotectina, eritropoietina, fattore di crescita insulino-simile 1 (IGF-1), fattore di crescita dei fibroblasti di base (FGF2) e forse irisina (26, 27). Queste miochine sono un mezzo di comunicazione tra il muscolo e diversi tipi di cellule e organi, tra cui: tessuto adiposo, fegato, pancreas, ossa, sistema circolatorio e cervello (27).

L'IGF-1 è una proteina ampiamente studiata, in particolare associata con i suoi effetti sulla crescita e sul metabolismo (28). Negli esseri umani, i livelli di IGF-1 sono positivamente associati al fitness nei bambini non allenati (29); da studi su animali, l'IGF-1 sembra mediare gli effetti dell'esercizio aerobico (corsa su ruota) sul cervello (30, 31, 32). Infatti, anche l'iniezione di IGF-1 nell'area periferica dei ratti può indurre la crescita di nuovi neuroni nella regione del giro dentato del cervello (33). Gli effetti dell'allenamento della resistenza sui livelli circolanti di IGF-1 negli esseri umani non sono ancora chiari (34,35). Forse il lavoro totale o l'insieme dei gruppi muscolari utilizzati ha un effetto che crea confusione (35).

Il BDNF ha anche effetti pleiotropici in tutto il corpo. Si pensa sia coinvolto in processi biologici molto diversi, come i ritmi circadiani, l'umore e il battito cardiaco (36). Negli individui che seguono un programma di esercizio fisico regolare e dopo un periodo di esercizio fisico acuto si registra un aumento dei livelli di BDNF in circolazione; sebbene l'allenamento della resistenza non abbia dato risultati costanti (37). L'esercizio fisico acuto e cronico sono stati inoltre associati a miglioramenti delle funzioni cognitive, con BDNF "provvisoriamente suggerito" come mediatore negli esseri umani (38) sulla base di connessioni più dirette stabilite negli studi sugli animali (39). Negli esseri umani, il BDNF viene rilasciato in risposta all'esercizio fisico. I segnali che coordinano questa emissione sono oggetto di un'indagine attiva, tra cui le cascate di segnalazione che coinvolgono l'IGF-1 (30, 40) ed eventualmente l'irisina (41, 42). I livelli di BDNF in circolazione aumentano durante l'attività e diminuiscono verso i livelli di base durante il riposo con cinetica variabile (38, 43, 44, 45). La quantità di BDNF rilasciata è positivamente correlata all'intensità del periodo di esercizio (43, 46). È interessante notare che l'infusione di lattato nel flusso sanguigno degli esseri umani a riposo ha anche indotto un picco transitorio di BDNF (47) che sembrava indipendente dalle variazioni del pH del sangue (48). Studi su animali indicano che l'aumento dello stress e l'esercizio fisico forzato riducono la quantità di BDNF rilasciata e la neurogenesi dell'ippocampo (49, 50). Questo risultato permette forse di avanzare un'ipotesi alternativa sul perché andare in bicicletta vicino a una carreggiata trafficata ha portato a una risposta BDNF inferiore rispetto ai gruppi di controllo (51) e sostiene ulteriormente la necessità di rendere ogni lezione CrossFit Kids il più divertente possibile in base all'età.

L'interazione tra stress ed esercizio fisico non è unidirezionale (52). Infatti, l'esercizio fisico e il conseguente rilascio di BDNF, così come altri fattori trofici, possono avere un'attività neuroprotettiva e antidepressiva, oltre a migliorare la resistenza complessiva allo stress (53, 54, 55). I benefici che l'esercizio fisico può avere sulla neurobiologia nel suo complesso possono portare persino al miglioramento dei sintomi dell'ADHD (56, 57). Pertanto, l'inclusione dell'esercizio fisico nella vita dei bambini con programmi come CrossFit Kids è fondamentale e ha notevoli implicazioni non solo per la loro salute fisica, ma anche mentale e cognitiva. In seguito a questa prescrizione, si raccomanda che, man mano che i programmi progrediscono, le lezioni di CrossFit per adolescenti terminino con circa sette minuti di defaticamento e studio per approfittare di un'opportunità unica di migliorare le loro prestazioni intellettuali grazie a uno (o tutti) i meccanismi sopra descritti.

Inoltre, si dovrebbe cercare in ogni occasione di impedire l'eliminazione dell'educazione fisica dalle scuole per questi stessi motivi. Molte scuole hanno osservato miglioramenti significativi nei punteggi dei test e nel comportamento integrando più attività fisica. Ad esempio, Learning Readiness PE a Naperville, IL (59) o City Park Collegiate, una scuola superiore di

Scienza CrossFit Kids, continua

Saskatoon, nello Saskatchewan (60). Questi esempi possono aver influenzato i fondatori delle [Girls Athletic Leadership Schools](#) nello sviluppo di tutto il loro curriculum. Come suggerito per i programmi di allenamento ad alta intensità (58), il programma CrossFit Kids è anche un potente meccanismo con cui ripristinare il movimento nell'ambiente scolastico, in termini di facilità di attuazione, acquisizione di fitness e divertimento.

Fonti citate

1. Booth, F. W., Gordon, S. E., Carlson, C. J. & Hamilton, M. T. Waging war on modern chronic diseases: primary prevention through exercise biology. *J Appl Physiol* 88, 774–787 (2000).
2. Davis, C. L. et al. Effects of aerobic exercise on overweight children's cognitive functioning: a randomized controlled trial. *Res Q Exerc Sport* 78, 510–519 (2007).
3. Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H. & Naglieri, J. A. Exercise and Children's Intelligence, Cognition, and Academic Achievement. *Educational Psychology Review* 20, 111–131 (2008).
4. Fisher, A. et al. Effects of a physical education intervention on cognitive function in young children: randomized controlled pilot study. *BMC Pediatr* 11, 97 (2011).
5. Davis, C. L. et al. Exercise improves executive function and achievement and alters brain activation in overweight children: a randomized, controlled trial. *Health Psychol* 30, 91–98 (2011).
6. Etnier, J. et al. The Influence of Physical Fitness and Exercise Upon Cognitive Functioning: A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 19, 249–277 (1997).
7. Sibley, B. A. & Etnier, J. L. The relationship between physical activity and cognition in children: a meta-analysis. *Pediatric Exercise Science* 15, 243–256 (2003).
8. Etnier, J. L., Nowell, P. M., Landers, D. M. & Sibley, B. A. A meta-regression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance. *Brain Res Rev* 52, 119–130 (2006).
9. Aberg, M. A. I. et al. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 106, 20906–20911 (2009).
10. Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M. & Erwin, H. E. Physical fitness and academic achievement in third- and fifth-grade students. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29, 239–252 (2007).
11. Booth, J. N., Tomporowski, P. D., Boyle, J. M. & Ness, A. R. Associations between executive attention and objectively measured physical activity in adolescence: findings from ALSPAC, a UK cohort. *Mental Health and Physical Activity* (2013).
12. Hillman, C. H. et al. The effect of acute treadmill walking on cognitive control and academic achievement in preadolescent children. *Neuroscience* 159, 1044–1054 (2009).
13. Pontifex, M. B. et al. Cardiorespiratory Fitness and the Flexible Modulation of Cognitive Control in Preadolescent Children. *Journal of Cognitive Neuroscience* (2010).

Scienza CrossFit Kids, continua

14. Kamijo, K. et al. The effects of an afterschool physical activity program on working memory in preadolescent children. *Dev Sci* 14, 1046–1058 (2011).
15. Pontifex, M. B., Raine, L. & Hillman, C. H. Aerobic fitness is associated with greater white matter integrity in children. *Frontiers in Human Neuroscience* 8, article#584 (2014).
16. van Praag, H., Christie, B. R., Sejnowski, T. J. & Gage, F. H. Running enhances neurogenesis, learning, and long-term potentiation in mice. *Proc Natl Acad Sci USA* 96, 13427–13431 (1999).
17. van Praag, H., Kempermann, G. & Gage, F. H. Running increases cell proliferation and neurogenesis in the adult mouse dentate gyrus. *Nat Neurosci* 2, 266–270 (1999).
18. Dishman, R. K. et al. Neurobiology of exercise. *Obesity* 14, 345–356 (2006).
19. Pereira, A. C. et al. An in vivo correlate of exercise-induced neurogenesis in the adult dentate gyrus. *Proc Natl Acad Sci USA* 104, 5638–5643 (2007).
20. Lou, S.-J., Liu, J.-Y., Chang, H. & Chen, P.-J. Hippocampal neurogenesis and gene expression depend on exercise intensity in juvenile rats. *Brain Res* 1210, 48–55 (2008).
21. Muotri, A. R., Zhao, C., Marchetto, M. C. N. & Gage, F. H. Environmental influence on L1 retrotransposons in the adult hippocampus. *Hippocampus* 19, 1002–1007 (2009).
22. Singer, T., McConnell, M. J., Marchetto, M. C. N., Coufal, N. G. & Gage, F. H. LINE-1 retrotransposons: mediators of somatic variation in neuronal genomes? *Trends Neurosci.* 33, 345–354 (2010).
23. Diemel, G. A. Lactate muscles its way into consciousness: fueling brain activation. *AJP: Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 287, R519–R521 (2004).
24. Pellerin, L. Brain energetics (thought needs food). *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 11, 701–705 (2008).
25. Peake, J. M., Gatta, Della, P., Suzuki, K. & Nieman, D. C. Cytokine expression and secretion by skeletal muscle cells: regulatory mechanisms and exercise effects. *Exerc Immunol Rev* 21, 8–25 (2015).
26. Pedersen, B. K. Distinguished lecture di Edward F. Adolph: muscle as an endocrine organ: IL-6 and other myokines. *Journal of Applied Physiology* 107, 1006–1014 (2009).
27. Pedersen, B. K. & Febbraio, M. A. Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ. *Nat Rev Endocrinol* (2012).
28. Torres-Aleman, I. Toward a comprehensive neurobiology of IGF-I. *Devel Neurobio* (2010).
29. Orenstein, M. R. & Friedenreich, C. M. Review of physical activity and the IGF family. *Journal of Physical Activity & Health* 1, 291–320 (2004).

Scienza CrossFit Kids, continua

30. Carro, E., Nuñez, A., Busiguina, S. & Torres-Aleman, I. Circulating insulin-like growth factor I mediates effects of exercise on the brain. *J Neurosci* 20, 2926–2933 (2000).
31. Trejo, J. L., Carro, E. & Torres-Aleman, I. Circulating insulin-like growth factor I mediates exercise-induced increases in the number of new neurons in the adult hippocampus. *J Neurosci* 21, 1628–1634 (2001).
32. Phillips, C., Baktir, M. A., Srivatsan, M. & Salehi, A. Neuroprotective effects of physical activity on the brain: a closer look at trophic factor signaling. *Front Cell Neurosci* 8, 170 (2014).
33. Aberg, M. A., Aberg, N. D., Hedbäcker, H., Oscarsson, J. & Eriksson, P. S. Peripheral infusion of IGF-I selectively induces neurogenesis in the adult rat hippocampus. *J Neurosci* 20, 2896–2903 (2000).
34. Rojas Vega, S., Knicker, A., Hollmann, W., Bloch, W. & Strüder, H. K. Effect of Resistance Exercise on Serum Levels of Growth Factors in Humans. *Hormone and Metabolic Research* (2010).
35. Goekint, M. et al. Strength training does not influence serum brain-derived neurotrophic factor. *Eur J Appl Physiol* (2010).
36. Marosi, K. & Mattson, M. P. BDNF mediates adaptive brain and body responses to energetic challenges. *Trends Endocrinol Metab* (2013).
37. Szuhany, K. L., Bugatti, M. & Otto, M. W. A meta-analytic review of the effects of exercise on brain-derived neurotrophic factor. *J Psychiatr Res* 60C, 56–64 (2014).
38. Griffin, É. W. et al. Aerobic exercise improves hippocampal function and increases BDNF in the serum of young adult males. *Physiol Behav* (2011).
39. Ding, Q., Ying, Z. & Gomez-Pinilla, F. Exercise influences hippocampal plasticity by modulating brain-derived neurotrophic factor processing. *Neuroscience* (2011).
40. McCusker, R. H. et al. Insulin-like growth factor-I enhances the biological activity of brain-derived neurotrophic factor on cerebrocortical neurons. *J Neuroimmunol* 179, 186–190 (2006).
41. Wrann, C. D. et al. Exercise Induces Hippocampal BDNF through a PGC-1 α /FND5 Pathway. *Cell Metab.* (2013).
42. Xu, B. BDNF (I)rising from Exercise. *Cell Metab.* 18, 612–614 (2013).
43. Schmidt-Kassow, M. et al. Kinetics of serum brain-derived neurotrophic factor following low-intensity versus high-intensity exercise in men and women. *Neuroreport* 23, 889–893 (2012).
44. Gustafsson, G. et al. The acute response of plasma brain-derived neurotrophic factor as a result of exercise in major depressive disorder. *Psychiatry Research* 169, 244–248 (2009).
45. Matthews, V. B. et al. Brain-derived neurotrophic factor is produced by skeletal muscle cells in response to contraction and enhances fat oxidation via activation of AMP-activated protein kinase. *Diabetologia* 52, 1409–1418 (2009).

Scienza CrossFit Kids, continua

46. Ferris, L. T., Williams, J. S. & Shen, C.-L. The effect of acute exercise on serum brain-derived neurotrophic factor levels and cognitive function. *Med Sci Sports Exerc* 39, 728–734 (2007).
47. Schiffer, T. et al. Lactate infusion at rest increases BDNF blood concentration in humans. *Neuroscience Letters* (2010).
48. Rojas Vega, S., Hollmann, W., Vera Wahrmann, B. & Strüder, H. K. pH Buffering Does not Influence BDNF Responses to Exercise. *Int J Sports Med* (2011).
49. Ke, Z., Yip, S. P., Li, L., Zheng, X.-X. & Tong, K.-Y. The effects of voluntary, involuntary, and forced exercises on brain-derived neurotrophic factor and motor function recovery: a rat brain ischemia model. *PLoS ONE* 6, e16643 (2011).
50. Yan, W., Zhang, T., Jia, W., Sun, X. & Liu, X. Chronic stress impairs learning and hippocampal cell proliferation in senescence-accelerated prone mice. *Neuroscience Letters* 490, 85–89 (2011).
51. Bos, I. et al. No exercise-induced increase in serum BDNF after cycling near a major traffic road. *Neuroscience Letters* (2011).
52. Loprinzi, P. D., Herod, S. M., Cardinal, B. J. & Noakes, T. D. Physical activity and the brain: a review of this dynamic, bi-directional relationship. *Brain Res* 1539, 95–104 (2013).
53. Rothman, S. M. & Mattson, M. P. Activity-dependent, stress-responsive BDNF signaling and the quest for optimal brain health and resilience throughout the lifespan. *Neuroscience* (2012).
54. Holmes, P. V. Trophic Mechanisms for Exercise-Induced Stress Resilience: Potential Role of Interactions between BDNF and Galanin. *Front Psychiatry* 5, 90 (2014).
55. Markham, A., Bains, R., Franklin, P. & Spedding, M. Changes in mitochondrial function are pivotal in neurodegenerative and psychiatric disorders: how important is BDNF? *British Journal of Pharmacology* 171, 2206–2229 (2014).
56. Pontifex, M. B., Saliba, B. J., Raine, L. B., Picchietti, D. L. & Hillman, C. H. Exercise Improves Behavioral, Neurocognitive, and Scholastic Performance in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. *J. Pediatr.* (2012).
57. Rommel, A.-S., Halperin, J. M., Mill, J., Asherson, P. & Kuntsi, J. Protection from genetic diathesis in attention-deficit/hyperactivity disorder: possible complementary roles of exercise. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry* 52, 900–910 (2013).
58. Logan, G. R. M., Harris, N., Duncan, S. & Schofield, G. A Review of Adolescent High-Intensity Interval Training. *Sports Med* (2014).
59. <http://www.learningreadinesspe.com>, accesso 4/2015
60. <https://johnratey.typepad.com/blog/2008/03/school-on-the-r.html>, accesso 4/2015

Scienza CrossFit Kids, continua

Altre letture

Berchicci, M. et al. From cognitive motor preparation to visual processing: The benefits of childhood fitness to brain health. *Neuroscience* 298, 211–219 (2015).

Chaddock-Heyman, L., Hillman, C. H., Cohen, N. J. & Kramer, A. F. The importance of physical activity and aerobic fitness for cognitive control and memory in children. *Monogr Soc Res Child Dev* 79, 25–50 (2014).

Myer, G. D. et al. Sixty minutes of what? A developing brain perspective for activating children with an integrative exercise approach. *British Journal of Sports Medicine* (2015).

Carro, E., Trejo, J. L., Busiguina, S. & Torres-Aleman, I. Circulating insulin-like growth factor I mediates the protective effects of physical exercise against brain insults of different etiology and anatomy. *J Neurosci* 21, 5678–5684 (2001).

Knaepen, K., Goekint, M., Heyman, E. M. & Meeusen, R. Neuroplasticity - exercise-induced response of peripheral brain-derived neurotrophic factor: a systematic review of experimental studies in human subjects. *Sports Med* 40, 765–801 (2010).

Dishman, R. K. et al. Neurobiology of exercise. *Obesity* 14, 345–356 (2006).

Khan, N. A., Raine, L. B., Donovan, S. M. & Hillman, C. H. Iv. The cognitive implications of obesity and nutrition in childhood. *Monogr Soc Res Child Dev* 79, 51–71 (2014).

Pontifex, M. B. et al. V. The differential association of adiposity and fitness with cognitive control in preadolescent children. *Monogr Soc Res Child Dev* 79, 72–92 (2014).

Scienza CrossFit Kids, continua

Rabdomiolisi e iponatremia

La rabdomiolisi è definita come:

"una sindrome potenzialmente pericolosa per la vita, caratterizzata dalla rottura del muscolo scheletrico con conseguente rilascio di contenuto intracellulare nel sistema circolatorio". (1)

La rabdomiolisi nella popolazione adulta è stata ampiamente trattata in diversi articoli del CrossFit Journal (2, 3, 4, 5). La rabdomiolisi può verificarsi anche nella popolazione pediatrica per diverse cause (6, 7) incluso l'esercizio fisico (8). Sono state scritte diverse recensioni sull'argomento (1, 9, 10). Il rischio di rabdomiolisi indotta dall'esercizio fisico che si verifichi in una delle popolazioni di CrossFit Kids è ridotto dalle azioni dirette intraprese dagli allenatori di CrossFit Kids. Le fasce d'età prescolare e i ragazzi non vengono mai spinti a continuare a muoversi o a fare esercizio. Se decidono di smettere di muoversi (a causa della stanchezza, di un disagio o perché qualcos'altro ha attirato la loro attenzione), questo è del tutto accettabile ed è molto probabilmente un segnale che deve indurre a interrompere la lezione e passare al segmento successivo. Per gli adolescenti, i movimenti eccentrici con carico vengono notevolmente ridotti o eliminati dalla programmazione. Esercizi come i Jumping pull-up, la corsa in discesa, i kettlebell swing pesanti e i GHD sit-up sono esempi di movimenti i cui vantaggi dell'inclusione o della necessità di volume potrebbero essere superati dai rischi. Alcune malattie, i farmaci e il livello di fitness sono anch'essi fattori che dovrebbero essere presi in considerazione dagli allenatori CrossFit Kids nel valutare la programmazione specifica dell'atleta con l'intento di ridurre il rischio di danni (10).

L'iponatremia è definita come:

"una condizione che si verifica quando il livello di sodio nel sangue è basso in maniera anomala. Il sodio è un elettrolita e aiuta a regolare la quantità d'acqua all'interno e intorno alle cellule. Nell'iponatremia, uno o più fattori, che vanno da una patologia medica di fondo a bere troppa acqua durante gli sport di resistenza, fanno sì che il sodio nel corpo venga diluito. Quando questo accade, il livello dell'acqua nel corpo aumenta e le cellule cominciano a gonfiarsi. Questo gonfiore può causare molti problemi di salute, da lievi a mortali". (13)

Di grande preoccupazione, per quanto riguarda il gonfiore, è il cervello. Per una rassegna completa sull'iponatremia, sulla sua eziologia, sulla sua storia e sulla sua prevalenza si veda "Waterlogged" di Noakes (11). CrossFit Kids non è uno sport di resistenza. Nelle lezioni, nessuna delle fasce d'età partecipa ad attività prossime alla durata normalmente associata all'iponatremia. Per ridurre il rischio di questa condizione e promuovere comportamenti migliori, CrossFit Kids non prescrive una quantità totale di acqua da bere ogni giorno e non suggerisce nemmeno un programma in merito. Sulla base del lavoro di Noakes (11) e di Hew-Butler (12), CrossFit Kids raccomanda agli individui di bere quando hanno sete, di preferire l'acqua rispetto alle bevande ricche di carboidrati e di diluire le "bevande sportive" contenenti elettroliti.

Scienza CrossFit Kids, continua

Fonti citate

1. Khan, F. Y. Rhabdomyolysis: a review of the literature. *Neth J Med* 67, 272–283 (2009).
2. Allen, E. Killer Workouts. *CrossFit Journal* (5/2005).
3. Glassman, G. CrossFit Induced Rhabdo. *CrossFit Journal* (10/2005).
4. Ray, M. The Truth About Rhabdo. *CrossFit Journal* (1/2010).
5. Wright, W. Rhabdomyolysis Revisited. *CrossFit Journal* (6/2011).
6. Watemberg, N., Leshner, R. L., Armstrong, B. A. & Lerman-Sagie, T. Acute pediatric rhabdomyolysis. *J Child Neurol* 15, 222–227 (2000).
7. Watanabe, T. Rhabdomyolysis and acute renal failure in children. *Pediatr Nephrol* 16, 1072–1075 (2001).
8. Lin, A. C.-M., Lin, C.-M., Wang, T.-L. & Leu, J.-G. Rhabdomyolysis in 119 students after repetitive exercise. *British Journal of Sports Medicine* 39, e3 (2005).
9. Mannix, R., Tan, M. L., Wright, R. & Baskin, M. Acute pediatric rhabdomyolysis: causes and rates of renal failure. *PEDIATRICS* 118, 2119–2125 (2006).
10. Luck, R. P. & Verbin, S. Rhabdomyolysis: a review of clinical presentation, etiology, diagnosis, and management. *Pediatric Emergency Care* 24, 262–268 (2008).
11. Noakes, T. *Waterlogged: the serious problem of overhydration in endurance sports*. Human Kinetics (2012). ISBN: 978-1-4504-2497-4
12. Hew-Butler, T. et al. Statement of the Third International Exercise-Associated Hyponatremia Consensus Development Conference, Carlsbad, California, 2015. *Clin J Sport Med* 25, 303–320 (2015).
13. <http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/hyponatremia/basics/definition/con-20031445>, accessed 4/2015

Altre letture

The 2015 CrossFit Conference on Exercise-Associated Hyponatremia.

(<https://www.youtube.com/watch?v=4GizAYjfuH4>, accesso 4/2015)

Achauer, H. Confronting the Drinking Problem. *CrossFit Journal* (2/2015)

Dennis, S. C. & Noakes, T. D. Physiological and metabolic responses to increasing work rates: relevance for exercise prescription. *J Sports Sci* 16 Suppl, S77–84 (1998).

Scienza CrossFit Kids, continua

Noakes, T. D. Time to move beyond a brainless exercise physiology: the evidence for complex regulation of human exercise performance. *Appl. Physiol. Nutr. Metab.* 36, 23–35 (2011).

Noakes, T. D. Fatigue is a Brain-Derived Emotion that Regulates the Exercise Behavior to Ensure the Protection of Whole Body Homeostasis. *Front Physiol* 3, 82 (2012).

OTTIMIZZARE IL CONTESTO DI APPRENDIMENTO DEL BAMBINO

Come molti insegnanti e allenatori sanno bene, i bambini non possono essere considerati semplicemente adulti in miniatura, ma operano con una serie di competenze e priorità diverse dalle nostre. Per raggiungere il nostro obiettivo generale di infondere nei ragazzi l'amore per il fitness per tutta la vita, dobbiamo adattare il nostro approccio per definire un approccio al loro livello, non solo fisico, ma anche cognitivo ed emotivo. Il grado di varianza di questi parametri sia all'interno delle fasce d'età sia tra le diverse fasce d'età rende l'allenamento dei ragazzi un'espressione definitiva dell'infinita scalabilità del CrossFit. Anche se non esiste una soluzione perfetta o una ricetta a prova di errore per il successo, ci sono alcuni principi che vi guideranno per far sì che il vostro programma CrossFit Kids sia sempre sicuro, divertente ed efficace.

In questo articolo, trattiamo dello sviluppo neurologico in termini di ordine e tempi di acquisizione delle fasi fisiche, cognitive e sociali. Si parlerà anche di diverse strategie di apprendimento e di come adattare le istruzioni per ottimizzare l'apprendimento per tutti gli studenti. In seguito, esamineremo l'approccio strategico al movimento adottato dal nostro cervello e come il nostro contesto sensoriale incide sull'apprendimento. Infine, vi daremo alcuni consigli su come configurare il vostro ambiente fisico, ottimizzare la comunicazione e creare una cultura del successo nel vostro programma CrossFit Kids per atleti di età e capacità diverse.

MODALITÀ DI APPRENDIMENTO DEI GIOVANI: SFRUTTARE AL MEGLIO LA NEUROPLASTICITÀ RELATIVA

La capacità del cervello umano di creare e modificare i percorsi neurali (serie di cellule nervose connesse che collegano più aree del cervello tra loro o il cervello ad altri sistemi del corpo) è detta *neuroplasticità*. Man mano che cresciamo dall'infanzia all'età adulta sviluppiamo e perfezioniamo i percorsi neurali necessari per svolgere la miriade di compiti cognitivi e fisici che la vita ci richiede. Il primo processo di *apprendimento* è avvenuto nel corso della storia dell'umanità in modo estremamente coerente, permettendoci di sviluppare una stima dell'ordine e della relativa tempistica che segna l'acquisizione delle fasi dello sviluppo. Comprendere i tempi e la progressione di queste fasi è estremamente utile per determinare lo stile di insegnamento più adatto a una determinata fascia d'età. Tuttavia è importante ricordare che ogni bambino è portatore di una combinazione unica di genetica e ambiente culturale (*natura e cultura*) in ogni interazione e quindi non possiamo presumere che ogni bambino venga da noi con lo stesso identico set di strumenti.

In generale, il cervello umano sviluppa la capacità di svolgere prima di tutto funzioni primarie come il movimento e la sensazione, seguite da altre funzioni come le abilità linguistiche di base e infine aree di associazione di livello superiore come l'attenzione e la modulazione del comportamento ⁽¹⁾. Tuttavia, non si tratta affatto di una progressione lineare ed è per questo che si verificano chiari cambiamenti sia nelle abilità cognitive sia in quelle motorie (di movimento) che i ragazzi dimostrano con la crescita.

In media, il bambino in età prescolare è ancora impegnato a padroneggiare l'equilibrio di base e le capacità di coordinazione come correre, saltare e stare in piedi su un piede solo. La programmazione per la lezione prescolare CrossFit rimarrà quindi principalmente incentrata su queste abilità motorie di base, sulle posizioni statiche per la consapevolezza del corpo (plank rispetto a push-up e forza di presa invece di trazioni) e sul primo livello dei movimenti fondamentali (squat a corpo libero, deadlift e shoulder press). I bambini in età prescolare potrebbero non avere una consapevolezza adeguata della differenza tra fatti e opinioni e probabilmente hanno una comprensione limitata delle prospettive delle persone che li circondano; stanno imparando abilità sociali come cooperare e fare a turno, ma lo fanno più a memoria che con un sincero

(1) Casey, B. J., Tottenham, N., Liston, C., & Durston, S. (2005). Imaging the Developing Brain: What We Have Learned About Cognitive Development? *TRENDS in Cognitive Sciences*, 9 (3)

Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino, continua

apprezzamento dei sentimenti dell'altro. Questa fascia d'età ha un forte desiderio di compiacere gli adulti e rimane spesso delusa quando questo non accade, quindi necessita di un costante e gentile rinforzo delle aspettative comportamentali e allo stesso modo dell'apprezzamento quando "stanno facendo un buon lavoro". Il programma CrossFit per l'età prescolare è progettato per suscitare comprensione e comfort rispetto alla struttura dell'esercizio di gruppo, nel contesto del gioco e del divertimento, in modo che i bambini siano preparati alle più pressanti esigenze fisiche e cognitive dei formati di lezione più avanzate.

Negli anni dell'età scolare (5-12 anni), le abilità fisiche progrediscono con l'esposizione ad attività motorie sempre più complesse. Nelle nostre lezioni CrossFit Kids, possiamo iniziare a introdurre il secondo livello di movimenti fondamentali (Front Squat, Thruster, Push Press e Sumo Deadlift High Pull), variare la complessità e la direzione dei movimenti in contesti sempre più vari e permettere ai bambini di lavorare in uno stato moderato di fatica senza ridurre drasticamente il fattore "divertimento". Anche se sono ancora relativamente concentrati sul mondo che li riguarda, i bambini di questa fascia d'età sviluppano una comprensione sempre maggiore delle prospettive, delle motivazioni e delle azioni dei loro coetanei. Sono sempre più disinteressati al gioco fantasioso e gravitano verso giochi e sport più competitivi. La programmazione in questa classe può includere attività e giochi in cui alla fine ci sono vincitori e perdenti (ad esempio, Prendimi!, gare e giochi di squadra). Anche se le loro capacità di affrontare la situazione sono notevolmente migliori di quelle dei bambini in età prescolare, possono ancora avere difficoltà nel distinguere la "sconfitta" in un momento specifico dal fallimento come persona. A questa età, il rinforzo positivo è ancora la freccia più efficace al vostro arco.

In tutti i contesti, l'adolescenza è il passaggio all'età adulta. In termini di funzione motoria, gli adolescenti hanno le competenze essenziali per svolgere qualsiasi compito desiderato ma devono ripetutamente modificare le strategie di movimento a causa dei rapidi cambiamenti delle dimensioni e della configurazione del corpo che accompagnano la pubertà. La programmazione della lezione CrossFit Teens include tutti i movimenti, le abilità e gli esercizi che si possono proporre a un normale cliente adulto, opportunamente scalati al loro livello di abilità in quel giorno. In quanto adulti in divenire, gli adolescenti sono capaci di un pensiero logico, ipotetico e astratto, anche se possono avere difficoltà a distinguere le idee dall'influenza emotiva. Socialmente si allontanano dai genitori, ma sono ancora molto suscettibili al modello proposto dagli adulti nella loro vita, in particolare da quelli che ricoprono un ruolo autorevole. Nella lezione Teens possiamo cominciare a portare un po' di più i nostri studenti al di fuori della loro zona di comfort in termini di affaticamento e di sfide psicologiche inerenti a un allenamento difficile. In molti casi non ci stiamo concentrando solo sul loro sviluppo fisico come singoli esseri umani, ma anche come atleti e agonisti per avere un successo in ogni campo, nel mondo più ampio che li circonda.

STILI DI APPRENDIMENTO COGNITIVO: NON TUTTI I CERVELLI FUNZIONANO ALLO STESSO MODO

Sebbene queste "norme di sviluppo" siano una guida molto utile per inquadrare efficacemente le interazioni con le diverse fasce d'età, è molto importante rispettare le loro differenze individuali. Proprio come accade negli adulti, i ragazzi usano più sistemi sensoriali per acquisire conoscenze e imparare dal loro ambiente e molti di noi fanno più leva su un sistema rispetto ad altri. Anche se sarebbe una follia presumere un approccio standardizzato all'insegnamento, è utile capire come ogni sistema contribuisca alla raccolta di informazioni per essere sicuri di coprire tutte le variabili.

[Gli apprendenti visivi](#) ⁽²⁾ si avvalgono principalmente di immagini mentali di eventi o di parole scritte per la comprensione. Sono particolarmente attenti ai colori e in genere si concentrano meglio se guardano direttamente chi parla. Una persona che privilegia le informazioni visive può avere difficoltà a cogliere le sfumature della comunicazione verbale e può essere facilmente distratta dal rumore di fondo. La lavagna bianca è un ottimo modo per stabilire un contatto con questi individui.

(2) Fliess, S. D. (2009, marzo). What it Means to Be a Visual Learner. Da Education.com:
http://www.education.com/magazine/article/Ed_Could_You_Write_Down/, ultimo accesso 1/2016.

Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino, continua

I disegni associati a parole e frasi chiave, preferibilmente in una serie di colori diversi, li aiuteranno a rimanere in linea con le vostre istruzioni verbali. La rappresentazione visiva sulla lavagna deve essere integrata da una dimostrazione fisica del movimento in modo da offrire una rappresentazione chiara di come deve essere il movimento completo in tempo reale.

Discenti uditivi ⁽³⁾ sono generalmente quelli che parlano sempre. Poiché elaborano le informazioni tramite l'ascolto e ripetono e/o spiegano i concetti a se stessi o agli altri, questi ragazzi sono davvero sintonizzati sul suono. Questa è una considerazione importante durante il periodo di istruzione. Il bambino che continua a fare domande o ad alzare la mano mentre insegnate potrebbe farlo per la propria comprensione, ma questo potrebbe essere facilmente interpretato come un comportamento di disturbo o di ricerca di attenzione. Una strategia adeguata per questi ragazzi potrebbe essere semplicemente chiedere loro di alzare la mano o incoraggiarli a sussurrare a se stessi invece di gridare. Non sorprende che anche il rumore di fondo possa distrarre molto questo gruppo.

I discenti cinestetici ⁽⁴⁾ generalmente non amano stare seduti e sono spesso etichettati come iperattivi, ma questo può essere dovuto al fatto che tendono a essere molto fisici nel modo in cui interagiscono con il mondo che li circonda, sia in modo espressivo che ricettivo. Di solito comunicano le emozioni con il corpo tanto quanto o più che a parole (gesti, abbracci, ecc.) e, allo stesso modo, imparano meglio tramite il movimento fisico e l'esplorazione. Per i discenti cinestetici della vostra classe è importante mantenere i periodi di istruzione brevi e puntuali e alternare il più possibile la pratica attiva con istruzioni verbali e visive. Un'altra strategia utile è quella di permettere ai ragazzi più giovani, che non riescono a stare fermi, di stare in fondo al gruppo dondolandosi o picchiando a seconda delle necessità, per rimanere concentrati senza distrarre troppo il resto della classe.

Ovviamente, non è un compito da poco tenere a mente tutti questi fattori quando si insegna a bambini e adolescenti nelle proprie classi, ma anche soltanto esserne consapevoli è un enorme passo nella giusta direzione. Cercando di offrire esperienze visive, uditive e cinestetiche nella vostra lezione, potete dare a qualsiasi studente una concreta possibilità di successo. Certamente, questa è la prova del fatto che l'allenamento dei ragazzi è *arte* tanto quanto *scienza*.

APPRENDIMENTO MOTORIO: STABILIRE UNA STRATEGIA DI MOVIMENTO FUNZIONALE

Per spiegare ulteriormente la progressione delle abilità fisiche in base al grafico delle fasi di cui sopra, è utile comprendere alcuni dei sistemi sensoriali chiave coinvolti nello sviluppo del *controllo Neuomotorio* (azione combinata dei sistemi neurologico e muscolo-scheletrico per produrre il movimento del corpo). Poiché si tratta, idealmente, di una progressione graduale delle competenze dalla nascita all'età adulta, è utile osservare ciò che dovrebbe essere già accaduto prima che i ragazzi inizino il nostro programma CrossFit Kids ⁽⁵⁾. Tenere presente che si tratta di definizioni semplificate, per motivi di brevità e leggibilità, di processi molto complessi ⁽⁶⁾.

(3) Hutton, S. (2013, settembre). Helping Auditory Learners Succeed. Da Education.com: http://www.education.com/magazine/article/auditory_learners/, ultimo accesso 1/2016

(4) Hutton, S. (2013, agosto). Helping Kinesthetic Learners Succeed. Da Education.com: http://www.education.com/magazine/article/kinesthetic_learner/, ultimo accesso 1/2016

(5) Bly, L. (1983). The Components of Normal Movement During the First Year of Life and Abnormal Motor Development. Neuro-Developmental Treatment Association, Inc.

(6) Brown, K. (2008). Neuromotor Development: Bridging the Gap Between Illness and Fitness. CrossFit Kids Magazine. Numero 32

Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino, continua

Il *Sistema Vestibolare* è il modo del cervello di relazionarsi con la gravità e, di conseguenza, la velocità e la direzione del movimento. Una serie di canali pieni di liquido con proiezioni interne dette cellule ciliate che risiedono nell'orecchio interno danno al cervello informazioni sulla posizione della testa e sul movimento. Ad esempio, se si salta su un trampolino, il sistema vestibolare fornisce al cervello informazioni costanti sulla direzione in cui il corpo si inclina o si muove in modo da potersi regolare adeguatamente per evitare di cadere.

Verso i 2 mesi di età, i bambini cominciano a mostrare riflessi labirintici che alterano la posizione del corpo in risposta alla gravità. Queste abilità continuano a emergere man mano che il bambino sviluppa la forza e la coordinazione per assumere posture più impegnative come la seduta, la quadrupedia (su mani e ginocchia) e la posizione eretta. È importante comprendere la codipendenza di questi fenomeni. Senza un'adeguata funzione vestibolare, queste posizioni non possono essere assunte a causa della perdita di equilibrio. Tuttavia, senza tentare di raggiungere queste posizioni per tentativi, i bambini non sfidano il sistema vestibolare per sviluppare questo livello di comunicazione con il cervello. Man mano che i ragazzi raggiungono nuovi traguardi motori (stare seduti, stare in piedi, camminare, correre, saltare, ecc.) aumenta il numero di informazioni che il cervello deve elaborare e assimilare e anche l'impatto di eventuali carenze.

Il *Sistema Somatosensoriale* fa riferimento ai recettori neurologici della pelle e dei tessuti molli del corpo che forniscono informazioni al cervello sulla pressione applicata a quel tessuto. Se vi trovate al centro di una stanza, i recettori somatosensoriali dei piedi informano il cervello di quanta pressione il pavimento sta esercitando su di voi. Il peso è distribuito uniformemente sulla pianta del piede o il peso è più verso un lato, verso le dita dei piedi o verso i talloni? Se si tiene in mano un oggetto o ci si appoggia a qualcosa, anche i recettori in quelle zone del corpo forniscono informazioni per aiutare il corpo a rimanere in equilibrio.

L'informazione somatosensoriale è fondamentale per la strategia di movimento iniziale. I neonati hanno poco o nessun controllo volitivo sul movimento o sulla posizione del loro corpo. Inizialmente, devono rimanere nella posizione in cui si trovano finché qualcuno non li sposta. I bambini piccoli sono però veicoli di scoperta. Man mano che l'acuità visiva migliora e i bambini cominciano a vedere cosa succede intorno a loro, la curiosità prende il sopravvento. Diventano impazienti rispetto a tutto ciò che è stato posto nel loro campo visivo e cercano di muoversi per vedere qualcos'altro. Quando sono proni (distesi sullo stomaco), i recettori somatosensoriali nelle braccia, nel petto e nelle gambe danno loro informazioni sulla superficie di sostegno e i bambini cominciano a spingere sulle braccia per cercare di sollevare la testa dal pavimento per guardarsi intorno. Sono ricompensati da una visione del mondo completamente nuova, che li motiva a ripetere la pratica finché non la padroneggiano. L'apprendimento progredisce fino ad includere la comprensione dello spostamento del peso per scaricare un arto al fine di sporgersi o rotolare o eventualmente fare un passo, correre e saltare.

La definizione di *Sistema Propriocettivo* è oggetto di dibattito. La definizione formale comprende diversi tipi di informazioni sensoriali che provengono da strutture più profonde all'interno del corpo e che contribuiscono al controllo posturale e alla stabilità articolare. La definizione più comunemente in uso in contesti clinici è che i propriocettori danno informazioni relative alla posizione dell'articolazione e alla pressione relativa all'interno dell'articolazione. In questa discussione useremo quest'ultima definizione. Le capsule e i legamenti delle articolazioni forniscono stabilità strutturale alle articolazioni, ma sono insufficienti per prevenire completamente un movimento eccessivo che può causare perdita di equilibrio o lesione. I propriocettori attivano rapidamente i muscoli che circondano l'articolazione per compensare le forze asimmetriche sulla superficie articolare ⁽⁷⁾. Un'analogia semplice per riferirsi alle modalità di sviluppo di questo meccanismo è imparare ad andare in bicicletta. Inizialmente, è difficile anche solo mantenere la bicicletta sulla metà della carreggiata corretta. Tuttavia,

(7) Riemann, B. L., & Lephart, S. M. (2002). The Sensorimotor System, Part 1: The Physiologic Basis of Functional Joint Stability. *Journal of Athletic Training*, 37 (1), 71-79.

Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino, continua

con la pratica, si sviluppa la capacità di apportare piccole correzioni, essenzialmente subcoscienti, della propria direzione, per mantenere la bicicletta su una relativa linea retta. I propriocettori funzionano in modo analogo, tramite piccole correzioni rapide per mantenere le articolazioni in linea e in equilibrio. Nello sviluppo della prima infanzia, l'input propriocettivo è utilizzato analogamente alle informazioni somatosensoriali. Come il neonato sperimenta con la causa e l'effetto di diversi movimenti, il cervello integra le informazioni propriocettive relative a questi movimenti e aiuta a formulare strategie di movimento più complesse in tempi successivi.

Tutti i termini sopra citati contribuiscono alla consapevolezza generale del corpo, che viene definita liberamente come la comprensione della posizione del proprio corpo nello spazio. È una conoscenza dei confini esterni e dell'orientamento relativo delle parti del corpo l'una rispetto all'altra. Anche se questo sembra intuitivo e ovvio, è sorprendente il numero di bambini e adulti che hanno scarsa consapevolezza della propria forma fisica.

Finora abbiamo discusso solo del lato sensoriale del controllo Neuromotorio. Tutte le informazioni sopra citate sono utilizzate dal cervello per capire cosa il corpo dovrebbe fare in un determinato momento per realizzare un determinato compito. A meno che non vi sia qualche disfunzione di fondo, il cervello è molto efficiente in questo processo. Il cervello invia successivamente un messaggio, tramite il sistema neurologico, ai muscoli appropriati per realizzare l'azione desiderata. La capacità di attivare la combinazione appropriata di muscoli nel momento e con l'intensità relativa ideali è generalmente nota come *coordinazione*. Si discute e si dibatte molto su come si sviluppi il movimento coordinato nella prima infanzia. Una teoria che si estende facilmente all'infanzia e all'età adulta è che il movimento coordinato sia il risultato della decisione del cervello di scegliere il percorso più efficiente sulla base dell'insieme di *vincoli interni ed esterni* presenti in quel momento. ⁽⁸⁾ ⁽⁹⁾ Tutti i fattori sopracitati, associati a un gruppo delle altre [10 abilità fisiche generali](#) ⁽¹⁰⁾ comprendono i principali vincoli interni alla coordinazione di un determinato movimento o compito.

I vincoli esterni rappresentano l'ambiente in cui avviene il movimento e comprendono elementi come la stabilità o l'uniformità della superficie di appoggio, le distrazioni uditive o visive, il peso e le dimensioni di un oggetto da spostare, la velocità e la direzione che deve prendere, e così via. In ogni momento, il cervello determina la soluzione di movimento più efficiente in base alla sua comprensione dei vincoli interni ed esterni esistenti. Con il tempo e l'esperienza, il cervello impara ad anticipare le esigenze di movimento in base al contesto, fattore che porta allo sviluppo di schemi di reclutamento motorio universali; Rodolfo Llinás li chiama *modelli di azione fissa* ⁽¹¹⁾ e in CrossFit ci piace riferirci a questi schemi come *movimenti funzionali* ⁽¹²⁾. Mentre i ragazzi imparano a fare squat, a sollevare, a spingere, a tirare e a saltare all'interno del nostro programma CrossFit Kids, insegnano al loro corpo come muoversi in modo sicuro ed efficiente nel gioco, nello sport e nella vita.

L'impatto della tecnologia moderna sulle esigenze fisiche della nostra vita sta diventando evidente nelle tendenze sanitarie legate ai bambini e agli adolescenti, come nelle loro controparti adulte. L'obesità, il Diabete di tipo II, il Ritardo delle Capacità Motorie, il Disturbo dell'Elaborazione Sensoriale e le disabilità dell'attenzione e del comportamento possono essere tutti

(8) Shumway-Cook, A., & Woolacott, M. H. (1995). Motor Control: Theory and Practical Applications. Williams e Wilkins.

(9) Newell, K. (1986). Constraints on the Development of Coordination. In M. Wade, & H. Whiting (Eds.), Motor Development in Children: Aspects of Coordination and Control (pp. 341–360). Kluwer Academic Publishers.

(10) CrossFit, LLC. (ottobre 2002). Cos'è il fitness. CrossFit Journal. Da [library.crossfit.com](http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ-trial.pdf): <http://library.crossfit.com/free/pdf/CFJ-trial.pdf>, pagina 4, ultimo accesso 1/2016

(11) Llinás, R. R. (2001). I of the Vortex, From Neurons to Self. MIT Press. P. 133.

(12) Glassman, G. (2007). Understanding CrossFit. CrossFit Journal (56).

Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino, continua

collegati a una diminuzione dell'attività fisica e del gioco. È importante notare che le fasi e le progressioni discusse in precedenza si basano sul presupposto che i ragazzi ricevano una quantità adeguata di interazioni fisiche, sociali e cognitive. La realtà è che per molti non è così e spesso è necessario un intervento del medico per aiutare i ragazzi a rimettersi in carreggiata. In tutte le fasce d'età, il programma CrossFit Kids è stato progettato per offrire esperienze adeguate all'età dei giovani, al fine di agevolare la normale progressione di queste fasi.

OTTIMIZZAZIONE DELL'AMBIENTE FISICO

Creare la cultura che desiderate all'interno dei vostri corsi vi permette di avere successo a lungo termine. Ci sono alcune considerazioni importanti per strutturare le vostre lezioni e allestire il vostro spazio che possono davvero ottimizzare le opportunità sia per l'apprendimento che per il divertimento.

La chiave è assicurarsi che gli studenti siano raggruppati in modo appropriato in termini di maturità fisica, cognitiva ed emotiva e, tra questi tre, lo sviluppo fisico è potenzialmente il meno importante. In genere è più facile scalare per un bambino o un adolescente de-condizionato o fisicamente in ritardo che aiutare una persona che non riesce a capire il livello di istruzione o che non è in grado di gestire il relativo tenore sociale/emotivo del gruppo. È importante notare che lo sviluppo in questi settori è tutt'altro che lineare. Ci sarà probabilmente una notevole varianza in ciascuno di questi tre parametri all'interno di una determinata fascia d'età o anche una notevole discrepanza tra la maturità relativa in ogni area per un determinato bambino. Inserire i ragazzi nella lezione più adatta a loro rispetto a ciò che la loro età cronologica impone, permette loro di sentirsi adeguati e, di conseguenza, di avere successo. Detto questo, abbiamo creato alcune fasce d'età generalizzate, che chiameremo prescolare (3-5 anni), ragazzi (5-12 anni) e adolescenti (12-18 anni) durante il corso CrossFit Kids. Queste dovrebbero essere considerate come linee guida generali rispetto a una prescrizione per l'inclusione o l'esclusione. Attenzione: potrebbe essere allettante combinare le fasce d'età inizialmente per ottimizzare le risorse e soddisfare la potenziale domanda di un'ampia gamma di lezioni per i giovani. Tuttavia, facendo riferimento alla discussione sulle fasi dello sviluppo alle pagine 36 e 37, è chiaro che sarebbe molto difficile mantenere l'età di intervento dell'insegnamento appropriata in una gamma di competenze così ampia e il risultato probabile sarebbe la perdita di interesse nei ragazzi in entrambe le direzioni.

Anche i vantaggi dell'allenamento in piccoli gruppi, soprattutto all'inizio, meritano di essere discussi. Il numero di richieste che vi vengono poste come allenatore in termini di numero di atleti che state cercando di allenare contemporaneamente, le potenziali esigenze di equipaggiamento di questi atleti e le suddette opportunità di varianza dello sviluppo vengono notevolmente migliorate mantenendo gruppi di numero ridotto per iniziare. Capire il ritmo della lezione, da cosa è motivato il vostro gruppo di ragazzi e costruire la loro conoscenza dei movimenti CrossFit e del linguaggio comune richiederà tempo (e moltissima pazienza), per non parlare del fatto che più ragazzi, di qualsiasi età, sono presenti in un determinato spazio, più ci saranno opportunità di distrazione. Idealmente, la crescita organica del programma rispecchia il numero relativo e le competenze dei vostri allenatori in modo che uno non superi mai l'altro. Certamente, nella maggior parte degli ambienti accademici non è possibile limitare le dimensioni delle classi, ma per coloro che hanno la possibilità di iniziare con 3-5 studenti in una delle tre fasce d'età, lo consigliamo caldamente.

Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino, continua

La seguente tabella include i rapporti ideali suggeriti tra allenatori e atleti per le diverse fasce d'età e alcune raccomandazioni generali sull'equipaggiamento durante la costruzione del programma. È importante notare che un programma CrossFit Kids di grande successo può essere attivato con pochissima attrezzatura o addirittura senza attrezzatura. Tuttavia, l'attrezzatura aumenterà le vostre opzioni per la programmazione e lo sviluppo delle abilità.

	Età	Rapporti	Raccomandazioni per le attrezzature
Età prescolare	3-5 anni	1:5	Coni, corde, palle, tappetini, barre di trazione regolabili
Bambini	5-12 anni	1:10	+ manubri leggeri, kettlebell, palle mediche
Adolescenti	12-18 anni	01:15	+ PVC, bilancieri, altra attrezzatura per adulti

Potete trovare quasi tutte le attrezzature che potreste desiderare online (ad esempio inserendo su Google "corde salto ragazzi"), ma ecco alcuni siti Web specifici per iniziare:

- Sportime ⁽¹³⁾ - www.sportime.com
- S&S Discount ⁽¹⁴⁾ - Sport, giochi e forniture per l'educazione fisica - www.ssw.com/sports-pe-recreation/
- Rogue ⁽¹⁵⁾ - www.roguefitness.com

Oltre a stabilire la struttura della classe, per avere successo, è importante anche il modo in cui si utilizza lo spazio di allenamento, cercando di ridurre al minimo le distrazioni. Se è possibile programmare le lezioni per i giovani in un periodo in cui non c'è nessun altro in palestra, sarà sicuramente tutto più facile. Questa potrebbe non essere un'aspettativa molto realistica per molti affiliati con un programma completo di corsi per adulti già in atto, quindi è fondamentale sfruttare al meglio la situazione in cui ci si trova. Coni stradali o grandi attrezzature possono essere utilizzati per separare fisicamente le lezioni per i giovani dal resto dell'ambiente della palestra. Durante i periodi di istruzione, orientate voi o la vostra dimostrazione in modo che i ragazzi siano di spalle rispetto al resto della sala. Assicuratevi che le attrezzature pesanti o sospese siano fuori dalla portata del vostro spazio didattico o di stabilire regole e aspettative chiare sulle attrezzature che i ragazzi possono toccare e quando. Si raccomanda vivamente una lettera ai genitori, che spieghi i vostri obiettivi, l'approccio all'allenamento e le regole sia per i partecipanti sia per i genitori. Stabilire in anticipo le aspettative può farvi risparmiare conversazioni scomode o difficili quando sorgono complicazioni.

STILI DI INSEGNAMENTO EFFICACI

La migliore informazione perde valore se il pubblico non la capisce o non la ascolta. Di conseguenza, il metodo di insegnamento all'interno delle vostre classi è fondamentale per la potenziale acquisizione e la conservazione del vostro messaggio. Abbiamo già discusso dell'importanza di approccio agli apprendenti visivi, uditivi e cinestetici; sappiate che anche l'età è un fattore da considerare. Con l'avanzare dell'età, il metodo di comunicazione che ottiene il risultato desiderato cambia notevolmente. Ad esempio, le parole in rima e i suoni degli animali sono generalmente interessanti per il gruppo prescolare, ma possono risultare poco graditi ai bambini più grandi e agli adolescenti. D'altra parte, il sarcasmo può essere molto utile per coinvolgere gli adolescenti, ma potrebbe confondere un bambino di tre anni. Un linguaggio appropriato all'età trasmette rispetto per la loro prospettiva sul mondo ed è fondamentale per stabilire una comunicazione efficace con i vostri atleti.

(13) S&S Discount: Sport, giochi e forniture per l'educazione fisica - <http://www.ssw.com/sports-pe-recreation/>, ultimo accesso 1/2016

(14) Sportime - www.sportime.com, ultimo accesso 1/2016

(15) Rogue - www.roguefitness.com, ultimo accesso 1/2016

Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino, continua

Una verità comune a tutte le fasce d'età è il valore del concentrarsi sugli elementi positivi; quasi tutti rispondono in modo favorevole alla lode sincera. Anche se la maggior parte della vostra comunicazione deve essere incentrata sul dire ai ragazzi come muoversi correttamente, un'attenzione univoca agli standard di movimento può rendere difficile per loro rimanere interessati al processo di apprendimento. Se, invece, ci preoccupiamo di riconoscere i loro successi, ad esempio commentando "Stai tenendo i talloni bassi, ottimo" o "Ottima rapidità dei gomiti", il consiglio o la correzione successivi diventano più ben accetti. Ora gli apprendenti sono interessati a capire cosa possono fare per conquistarsi *altre* lodi. Inoltre, quando si corregge, è più efficace spiegare *brevemente e in modo specifico* come dovrebbero muoversi, piuttosto che dire loro di smettere di commettere un errore. Ad esempio: "tieni le braccia lunghe mentre ti alzi", consente di capire meglio il movimento all'inizio di un clean con palla medica piuttosto che "non piegare le braccia". Quando i bambini fanno uno sforzo percepibile per portare a termine un compito, lodateli e quando lo fanno bene fateglielo sapere!

La stessa strategia si può adottare per influenzare i comportamenti, positivi e negativi, che si verificano durante l'orario di lezione e, si spera, anche al di fuori di essa. Disturbi, comportamenti irrispettosi, imbrogli, ecc. sono inevitabili quando si lavora con i giovani. Il modo in cui decidete di affrontarli determinerà se si tratta di eventi occasionali o di ostacoli importanti al vostro successo. Per spiegare ulteriormente questo concetto, torniamo alla nostra discussione sulla psicologia dell'apprendimento e delle idee di B. F. Skinner in [Operant Conditioning](#) ⁽¹⁶⁾. Rafforzare i comportamenti desiderati (impegno, qualità del movimento, rispetto per gli altri) tramite l'elogio e le opportunità di progresso rende chiaro come raggiungere il successo nella propria lezione. Condannare apertamente i comportamenti indesiderati o punirli (in particolare con l'esercizio fisico) può avere un impatto profondamente negativo sul fattore "divertimento" nelle vostre lezioni. Quando un bambino o un adolescente mostra un comportamento negativo, spesso è un tentativo di attirare l'attenzione dell'allenatore o dei coetanei. Prestando attenzione a quella persona, si rinforza, in effetti, il comportamento negativo. Punire apertamente il comportamento con l'esercizio fisico, cioè assegnare burpee o il famigerato "vai a correre un giro", non solo può favorire un rapporto negativo tra allenatore e atleta, ma può anche portare a un'associazione a lungo termine di quell'esercizio (o forse di tutti gli esercizi) con il mettersi nei guai e l'infelicità, l'esatto opposto dell'associazione di fitness e divertimento. Se un comportamento è fastidioso ma non costituisce un ostacolo significativo per il resto della classe, l'approccio migliore può essere quello di ignorarlo e continuare a lodare gli studenti che stanno dimostrando il comportamento desiderato. Supponiamo che un bambino di 10 anni faccia la metà delle ripetizioni dichiarate nel tentativo di impressionare tutti finendo per primo, ma non ottiene alcun riconoscimento per averlo fatto. Mentre aspetta che tutti gli altri finiscano, osserva il resto della classe che riceve molte attenzioni e lodi per l'impegno e la meccanica soddisfacente. Con il tempo, impara cosa deve fare per essere incluso in quel gruppo. Forse una bambina di 5 anni nella lezione per la fascia prescolare fa sempre i capricci quando non riesce a essere la prima della fila. L'insegnante/allenatore la indirizza nuovamente verso la fine della fila con la minore reazione possibile e poi elogia il gruppo per aver fatto la fila con pazienza per tutta la lezione. A un certo punto, la bambina molto probabilmente lo capirà.

(16) McLeod, S. (n.d.). Skinner - Operant Conditioning. Disponibile su [SimplyPsychology.org](http://www.simplypsychology.org/operant-conditioning.html): <http://www.simplypsychology.org/operant-conditioning.html>

Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino, continua

Se nessun intervento si rivela efficace e il comportamento deve essere affrontato apertamente con un bambino nella vostra lezione per la fascia prescolare o dei ragazzi, si raccomanda il seguente approccio a tre livelli:

- Innanzitutto, comunicate al bambino qual è il comportamento desiderato, come "Devi rimanere in silenzio mentre ti spiego l'allenamento in modo che tutti possano sentire e capire. Se sarò costretto a rispiegare, dovrai stare seduto per tutto il primo minuto di gioco oggi".
- Se continua, fate quanto detto e comunicate al bambino che perderà il primo minuto di gioco.
- Se persiste, si potrebbe dover chiamare i genitori.

Con gli adolescenti spesso è meglio adottare un approccio più duro. Una buona regola empirica è quella di essere chiari sulle proprie aspettative di comportamento e poi essere coerenti nel modo in cui si decide di affrontare il mancato rispetto. È anche un'ottima idea delineare tutte le politiche comportamentali nella lettera ai genitori, in modo che le famiglie comprendano le aspettative connesse alla lezione e siano meglio attrezzate per sostenervi nel vostro impegno.

Offrire scelte rispetto a imporre ultimatum o rifiuti è anche un modo molto efficace per guidare il comportamento nella direzione desiderata⁽¹⁷⁾. Come insegnanti, allenatori e sicuramente come genitori, è facile ritrovarsi a pronunciare continui "non fare" ai bambini sotto la propria tutela. Cercate invece di offrire loro opzioni praticabili per quello che *possono* fare. Quando i ragazzi entrano in palestra prima della lezione, fate sapere loro dove possono stare e cosa possono toccare. Se possibile, offrire più di un'opzione; forse la vostra palestra ha un'area di gioco designata e un'area per rimanere seduti lontano dallo spazio di allenamento in cui possono stare in sicurezza. Se non c'è un'altra lezione in corso in quel momento, lasciate loro un paio di attrezzature sicure con cui giocare nello spazio della palestra: palla prigioniera, salto alla corda, hula-hoop, ecc. Se insegnate in un ambiente scolastico, forse è permesso tirare a canestro o sedersi sulle gradinate finché non suona la campanella. È più che probabile che a un certo punto avrete un bambino nelle vostre lezioni per i più giovani che fatica a rispettare le regole o magari cerca di mercanteggiare con gli allenatori per passare a un'attività che preferisce. L'offerta di scelte può essere una forma efficace di reindirizzamento. Forse uno studente della vostra lezione per ragazzi non è contento di dover usare una palla del tipo palla prigioniera al posto di una palla medica per l'attività wall-ball; lasciargli scegliere il colore della palla prigioniera che usa potrebbe essere una distrazione sufficiente per coinvolgerlo nuovamente nell'esercizio. In alcuni casi potreste semplicemente offrire ai ragazzi la possibilità di rimanere seduti a guardare l'attività verso la quale dimostrano ostracismo. Spesso i bambini si rendono conto in breve tempo che è più divertente praticare l'attività che guardarla e si uniscono al gruppo di loro spontanea volontà. Le scelte danno a bambini e adolescenti un senso di autonomia rispetto agli ordini. Finché offrirete solo scelte accettabili per voi, tutti ne trarranno giovamento.

LAVORARE CON POPOLAZIONI SPECIALI

Grazie alla scalabilità infinita di CrossFit, il programma CrossFit Kids ha una capacità unica di soddisfare le esigenze dei giovani con una vasta gamma di disabilità fisiche, cognitive e comportamentali. Proprio come possiamo configurare un allenamento come "Fran" per renderlo sicuro e vantaggioso per chiunque, dall'ottuagenario all'atleta professionista, possiamo adattare qualsiasi allenamento CrossFit Kids per bambini e ragazzi con esigenze speciali. Se avete l'opportunità di lavorare con ragazzi con esigenze speciali, dovrete abbracciarla, ma prima fate i compiti. Scoprite tutto quello che potete su quella particolare disabilità e come potrebbe incidere sulle decisioni di programmazione in termini di efficacia e sicurezza. I genitori sono generalmente esperti della situazione e delle capacità dei loro figli dal punto di vista medico, quindi questo è un ottimo punto di partenza.

(17) Foster Cline, M., & Fay, J. (1990, 2006). Parenting with Love & Logic. Piñon Press.

Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino, continua

Durante le lezioni di CrossFit Kids è davvero possibile offrire un'integrazione efficace a qualsiasi servizio clinico che i bambini con disabilità fisiche stiano ricevendo. Molti ragazzi con disabilità a lungo termine hanno accesso all'assistenza clinica solo per periodi di tempo intermittenti. Un programma ben implementato potrebbe essere un ottimo modo per ridurre al minimo il "terreno perduto" tra le fasi del trattamento o addirittura continuare a progredire. Di seguito sono riportati alcuni termini di base utilizzati per descrivere gli aspetti comuni della disabilità fisica e la loro rilevanza per le vostre decisioni di programmazione.

- **L'ipertonia** è una condizione causata da disfunzioni del sistema nervoso centrale (cervello e midollo spinale) con conseguente risposta neuromuscolare iperattiva e una maggiore resistenza all'allungamento muscolare. Clinicamente viene spesso chiamata "spasticità" o "tono alto" ed è essenzialmente una contrazione muscolare involontaria perpetua o fluttuante. Nonostante questo stato di attivazione muscolare quasi costante, gli individui con ipertonia sono tipicamente molto deboli nella contrazione volontaria dei gruppi muscolari colpiti così come dei gruppi muscolari che muovono l'articolazione in direzione opposta.
Raccomandazione sulla programmazione: esercizi a catena chiusa (collegati a una superficie non libera nello spazio) con obiettivo i muscoli che lavorano in opposizione ai muscoli interessati. Ad esempio, se un individuo ha un tono dei bicipiti più pronunciato, i push-up o i plank elevati rappresenterebbero una sfida sotto carico per i tricipiti, mantenendo pur sempre l'intensità relativa dell'esercizio a un livello adeguato.
- **Dal punto di vista dei sintomi, l'ipotonia** è l'opposto dell'ipertonia e può essere causata da una vasta gamma di problematiche mediche. Gli individui con tono muscolare ridotto presentano una comunicazione lenta o inefficiente tra i nervi e i muscoli che porta a uno scarso reclutamento muscolare, a una ridotta stabilità articolare, a una diminuzione dell'equilibrio e della coordinazione e, di conseguenza, a un aumento del rischio di lesioni.
Raccomandazione sulla programmazione: molti esercizi di stabilizzazione della linea mediana. Le prese statiche saranno molto impegnative ma vantaggiose, quindi trovate un modo per renderle divertenti (pensate ai Plank Game!)
- **La paraplegia** indica la ridotta capacità di muoversi e/o ricevere informazioni sensoriali dalla metà inferiore del corpo. La perdita sensomotora può essere totale o parziale.
Raccomandazione sulla programmazione: a seconda del livello di lesione, l'individuo può riuscire o non riuscire a sedersi senza supporto. Se ci riesce, fatelo sedere senza supporto per gli esercizi della parte superiore del corpo per incrementare il lavoro sulla linea mediana. Se l'individuo usa generalmente una sedia a rotelle per la mobilità, le transizioni dentro e fuori dalla sedia potrebbero essere un sostituto adatto degli squat (è sufficiente assicurarsi che i freni siano inseriti)
- **La quadriplegia** indica una funzione sensomotora ridotta che interessa sia l'estremità superiore che inferiore e talvolta anche la testa e il collo.
Raccomandazione sulla programmazione: poiché questa condizione limita l'uso essenzialmente dell'intero corpo, è una delle poche condizioni per le quali scalare potrebbe essere molto difficile all'interno del vostro programma. Tuttavia, i vantaggi sociali dell'inclusione potrebbero superare l'impatto fisiologico minimo che possiamo aspettarci, rendendolo un percorso utile.

Ottimizzare il contesto di apprendimento del bambino, continua

Per ulteriori informazioni sul lavoro con persone con disabilità fisiche, la [Crossroads Adaptive Athletic Alliance](#) ⁽¹⁸⁾ rappresenta un'eccellente risorsa. Le strutture locali di riabilitazione pediatrica potrebbero anch'esse essere in grado di offrire opportunità educative.

I bambini e gli adolescenti con ritardi cognitivi potrebbero avere difficoltà a tenersi al passo con il ritmo e le esigenze della lezione generalmente connesse alla loro fascia d'età. Scalare la complessità dei movimenti o semplificare lo schema di ripetizioni per quell'atleta li aiuterà a tenere il ritmo della lezione. Ad esempio: se l'allenamento nella vostra lezione per adolescenti è costituito da 15-12-9 trazioni e squat clean, una scala appropriata potrebbe essere 10-10-10 trazioni e front squat. In alcuni casi, collocare l'atleta in una classe progettata per una fascia d'età più giovane potrebbe essere la soluzione migliore. Spesso, in questa popolazione, la maturità cognitiva e la maturità emotiva sono relativamente alla pari. Un quattordicenne con la sindrome di Down potrebbe sentirsi più a suo agio e divertirsi di più nella lezione per ragazzi che nel programma per adolescenti. Ovviamente, la relativa consapevolezza della sicurezza e della corporatura dello studente sono di grande importanza nella pianificazione dei giochi e degli allenamenti di squadra.

Bambini e adolescenti con diagnosi di disturbi comportamentali o disturbi dello spettro autistico possono essere messi in notevole difficoltà da attività svolte in gruppi con componenti numerosi, come sport ricreativi e lezioni di educazione fisica tradizionali. Ciò è dovuto in parte alla loro prospettiva unica sul mondo che li circonda e anche alla prevalenza di [problemi di elaborazione sensoriale](#) ⁽¹⁹⁾ all'interno di questa popolazione. La prevedibilità e la scalabilità del formato CrossFit Kids adatto all'età possono consentire a questi ragazzi di partecipare senza sentirsi eccessivamente stimolati. Ogni sezione della lezione viene condotta in un ordine e per un periodo di tempo relativamente costanti in modo da essere prevista. Dando ai ragazzi il permesso di mettersi da parte ogni volta che si sentono stanchi, troppo affaticati o hanno solo necessità di un po' di spazio personale, si può permettere loro di scegliere quando uscire dalla loro zona di comfort piuttosto che costringerli a rimanere in un ambiente potenzialmente stressante. Di tutti i tipi di bisogni speciali che i ragazzi del vostro programma possono portare nelle vostre lezioni, quelli con problemi comportamentali metteranno probabilmente a dura prova la vostra pazienza e creatività, ma presenteranno anche le maggiori opportunità di una crescita davvero significativa.

Con tutti i possibili benefici per la salute derivanti dall'offerta di un ambiente sicuro, divertente e coinvolgente per i ragazzi con bisogni speciali la partecipazione all'attività fisica, il vero premio è il vantaggio sociale ed emotivo dell'inclusione. Molti di questi ragazzi passano gran parte della loro vita in contesti clinici lavorando in un rapporto uno a uno con medici, terapisti e altri professionisti del settore medico. Se il valore di questi interventi è certamente di grande importanza, a un certo punto, inevitabilmente, può iniziare a sembrare un lavoro. Il vostro programma CrossFit Kids potrebbe essere una delle prime opportunità per i giovani con bisogni speciali e le loro famiglie di vivere un po' di normalità; un luogo dove possono avere normali interazioni sociali con il loro gruppo di coetanei ed essere semplicemente bambini.

CONCLUSIONE

In conclusione, la chiave per gestire un programma CrossFit Kids di successo è trovare il giusto allenatore per il lavoro e offrire l'istruzione di cui i bambini hanno bisogno per crescere in modo soddisfacente. La comprensione delle diverse fasi del processo di sviluppo e dei fattori che incidono in modo significativo sull'apprendimento è una base eccellente da cui partire. Un allenatore in grado di fare propria la pazienza, l'entusiasmo e la flessibilità per adattarsi alle prospettive variabili e alle esigenze in costante evoluzione di un gruppo eterogeneo di giovani avrà tutti gli strumenti adeguati per guidarli sulla strada del successo.

(18) Crossroads Adaptive Athletic Alliance: <http://crossroadsalliance.org>, ultimo accesso 1/2016

(19) Letto su Understood.org: <https://www.understood.org/en/learning-attention-issues/child-learning-disabilities/sensory-processing-issues/understanding-sensory-processing-issues>, ultimo accesso 1/2016

CROSSFIT KIDS NUTRIZIONE E STILE DI VITA

INTRODUZIONE

Definire comportamenti alimentari e di stile di vita che favoriscano una vita sana è un'enorme responsabilità che i genitori hanno nei confronti dei propri figli. Ciò che i bambini imparano a consumare e le abitudini che acquisiscono possono essere perpetuate fino all'età adulta, incidendo notevolmente sulla qualità della vita. Questo compito importantissimo è spesso reso più difficile dalla quantità scoraggiante di informazioni e opinioni sull'argomento, nonché dalla percezione che il meglio deve essere per forza più costoso. Poiché i genitori potrebbero non avere il tempo di studiare le ultime ricerche o paragonare i costi a ogni visita al supermercato, questa breve rassegna, insieme alle risorse che seguono, così come le informazioni presentate al Corso CrossFit Kids, hanno lo scopo di aiutare sia i genitori e allenatori CrossFit Kids. Vengono presentati concetti fondamentali che portano a un insieme minimo di aspetti per procedere verso la definizione di priorità. In particolare, il conteggio delle calorie non è l'opzione migliore come anche sostituire l'alimentazione vera e propria con versioni distillate o ri-amalgamate. Ai bambini si dovrebbe invece insegnare come fare le migliori scelte alimentari possibili e che il sonno e un recupero adeguati sono importanti quanto l'esercizio fisico; si tratta di lezioni di stile di vita che possono essere apprese a casa e nell'ambito di un programma CrossFit Kids.

CONCETTI INTRODUTTIVI

Calorie

In parole semplici, abbiamo bisogno di cibo e acqua per fornire energia e materie prime per sostenere la nostra esistenza (1). Il modello di bilancio energetico ampiamente utilizzato sottrae semplicemente il fabbisogno energetico totale giornaliero (calorie) dall'apporto totale giornaliero di sostanze nutritive (calorie) per determinare la variazione di peso giornaliera, rispettando la prima legge della termodinamica. Tuttavia, quanto deficit calorico sia necessario per perdere un chilo di peso corporeo non è semplice da calcolare. Hall (2) conclude che il grasso corporeo iniziale e la quantità di peso già perso possono incidere notevolmente sul valore spesso citato di 3.500 kcal per 0,45 kg. Al di là dell'assunzione e del consumo di un soggetto, Hall (2) afferma che "l'esercizio di resistenza o le diete ad alto contenuto proteico possono modificare la proporzione di perdita di peso derivante dal grasso corporeo rispetto al tessuto magro". E quindi suggerisce che "un modello più completo del metabolismo dei macronutrienti e della variazione della composizione corporea sarebbe necessario per modellare tali fattori" (2). In effetti, Thomas (3) discute dell'impatto di ulteriori fattori che possono confondere la problematica, come: adattamenti metabolici, attività non fisica e compensazione dietetica. Infine, Ebbeling (4) ha dimostrato che "le diete comuni possono incidere sul metabolismo e sui componenti della sindrome metabolica in modi notevolmente diversi durante il mantenimento della perdita di peso, indipendentemente dal contenuto energetico". Piuttosto che essere un semplice problema di fisica o di matematica, comprendere il legame tra ciò che mangiamo e i cambiamenti dei tessuti (e gli effetti sulla salute che ne derivano) è una questione di biologia dei sistemi complessi.

Panacee

Alcune campagne dei mass media sottolineano i vantaggi di singoli nutrienti in grado di garantire una salute quasi completa o la guarigione dalle malattie. La stragrande maggioranza sono commercializzati come integratori e quindi non hanno l'obbligo di condurre alcuna ricerca scientifica per fare tali affermazioni. Alcuni di quelli con il supporto della ricerca e implementati dai governi, hanno avuto un effetto benefico sulla salute globale, come la iodizzazione del sale che ne previene la carenza. La limitazione dello iodio riduce la sintesi degli ormoni tiroidei T3 e T4; negli adulti questo può portare al gozzo e al deterioramento delle facoltà mentali. Livelli inadeguati di ormoni tiroidei nei feti in via di sviluppo e nei bambini possono compromettere il corretto sviluppo del cervello. Le ripercussioni globali e positive per la salute derivanti dall'aggiunta di un singolo elemento a un prodotto alimentare onnipresente come il sale sono un risultato impressionante. Altrettanto eclatanti sono altri tentativi ben congegnati che hanno portato a fallimenti. Ad esempio l'uso della vitamina B9 (folato), della vitamina C e della vitamina E per la prevenzione delle malattie cardiovascolari o del betacarotene e della vitamina A

CrossFit kids nutrizione e stile di vita, continua

per ridurre il rischio di cancro ai polmoni nei fumatori (5, 6). Generalmente, tra le possibili ragioni di queste discrepanze, vi sono la tossicità dei nutrienti, le interferenze metaboliche, la biodisponibilità e la bioattività (5).

Nel caso della prevenzione del cancro ai polmoni con beta-carotene e vitamina A, sono stati avviati studi perché "un ampio corpus di studi epidemiologici osservazionali ha costantemente dimostrato che gli individui che consumano più frutta e verdura (alimenti ricchi di carotenoidi) e le persone che hanno livelli sierici di carotenoidi più alti hanno un rischio minore di cancro, in particolare il cancro ai polmoni" (7). Tuttavia, i risultati di due studi distinti hanno mostrato un aumento della comparsa del cancro ai polmoni nei fumatori sottoposti a supplementazione con vitamina A e beta-carotene (7, 8). Anche se il beta-carotene è un importante nutriente (forse in particolare come precursore della vitamina A), sembra che il fumo di tabacco agisca in modo antagonista (soprattutto a dosi elevate) con la molecola nel tessuto polmonare. Russell (7) afferma che "dovremmo capire meglio il metabolismo e la degradazione dei prodotti naturali e testarli in dosi diverse in modelli animali appropriati, prima di intraprendere prove di intervento su larga scala, in particolare quando si usano dosi insolitamente elevate che superano di molto i normali livelli dietetici del prodotto". Infatti, Lichtenstein (5) conclude "non ci sono dati sufficienti per giustificare una modifica della politica della salute pubblica, da una politica incentrata su una dieta a base di alimenti per soddisfare i requisiti nutrizionali e promuovere risultati ottimali per la salute a una politica incentrata sulla supplementazione alla dieta".

Un modello

Sembrerebbe quindi che il consumo di cibi veri e propri diversificati e ricchi di sostanze nutritive sia un approccio e una prescrizione generale molto più valida. Teoricamente si potrebbe stabilire il rapporto ottimale di macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) per un effetto sulla salute (perdita di grasso, longevità, prevenzione del cancro, prestazioni atletiche, ecc.) se fosse possibile condurre esperimenti sull'uomo come è stato fatto con topi da laboratorio sottoposti a 25 diete diverse (9). In mancanza di questi dati empirici a lungo termine basati sulla popolazione, CrossFit raccomanda a tutti di ottimizzare le proprie percentuali (a partire da quelle raccomandate dal Dott. Barry Sears 40/30/30), pesando e misurando gli alimenti, e consumando "carne e verdura, noci e semi, un po' di frutta, poco amido e niente zucchero. Mantenere l'apporto a livelli che supportino l'attività fisica ma non l'accumulo di massa grassa". Insieme all'obiettivo principale di CrossFit, ovvero la preparazione fisica generale, questa prescrizione si sovrappone a quella suggerita da Wells (10): "Evita i carboidrati raffinati e mettiti in forma per aumentare la flessibilità metabolica".

Wells (10) discute di un modello che suggerisce che una dieta ricca di carboidrati raffinati è la causa diretta dell'iperinsulinemia e della deposizione di grasso. Questo squilibrio metabolico e ormonale iniziale, successivamente progredisce nel tempo fino alla resistenza all'insulina, alla riduzione della tolleranza al glucosio, alla resistenza alla leptina, all'aumento dello stress e alla perdita di sonno. Queste condizioni che ne derivano portano a un aumento della fame e della letargia, generando in ultima analisi un equilibrio energetico positivo e stimolando il desiderio di mangiare. In altre parole, la scelta del cibo determina una perturbazione metabolica e comportamenti che generano un ulteriore aumento di peso: la causa iniziale quindi non è lo squilibrio energetico stesso.

Questo modello è stato presentato in precedenza per spiegare l'obesità infantile (11, 12, 13, 14). In questi articoli Lustig descrive l'interazione tra componenti molecolari e processi sistemici che inducono ad una variazione del comportamento. La leptina è un ormone che segnala la sufficienza energetica; riduce la ricompensa neurologica per il cibo (13) e consente "l'avvio di processi ad alta energia" (11). L'iperinsulinemia è una risposta allo zucchero ematico cronicamente elevato; innesca una risposta di accumulo di energia, con conseguente obesità (13). L'insulina elevata può anche antagonizzare l'azione della leptina, trasmettendo un falso segnale di "fame" e aumentando le sensazioni positive sul cibo (11, 12, 13, 14); perpetuando un ciclo di disadattamento. Questi concetti sono complessi. Le interazioni tra il nostro ambiente, i geni, le azioni, le scelte, gli ormoni, il metabolismo, gli organi e persino il nostro microbioma (15, 16, 17, 18, 19, 20) rendono l'alimentazione un argomento difficile da trattare con gli adulti, per non parlare dei bambini.

CrossFit kids nutrizione e stile di vita, continua

Il "modello di perturbazione metabolica" (10) appena descritto non esclude necessariamente il modello del bilancio energetico. In effetti, il bilancio energetico ne fa parte; tuttavia, questo modello consente di iniziare a discutere in modo più accessibile sullo stile di vita e ad apportarvi cambiamenti. Piuttosto che ridurre immediatamente e drasticamente la quantità di assunzione e aumentare drasticamente il volume dell'esercizio fisico, un primo passo alternativo potrebbe essere quello di ridurre semplicemente l'assunzione di alimenti che portano a risultati metabolici e comportamentali problematici. Questo aggiustamento realizzabile a breve termine è importante perché i cambiamenti a lungo termine richiedono la convinzione iniziale che gli aggiustamenti dello stile di vita siano possibili come la successiva adesione al percorso scelto (21).

Un progresso

CrossFit Kids non raccomanda un immediato cambiamento complessivo dell'assunzione di alimenti o dei comportamenti nutrizionali. Analogamente al piano a lungo termine per il movimento, dovrebbe essere studiata una strategia estesa per incidere sulle abitudini alimentari all'interno di questo programma. In particolare, iniziate con l'informare. Cominciate con il fornire semplicemente informazioni come l'individuazione degli alimenti e le classi di macronutrienti. Poi passate all'educazione, agevolando una comprensione più profonda degli effetti dei diversi alimenti, per esempio come ci fanno sentire e come incidono sulle prestazioni. Gli allenatori CrossFit Kids dovrebbero attenersi a un programma di istruzione a lungo termine, combinato con un compito a breve termine che prevede di lodare ogni successo ottenuto dai bambini nell'ambito del programma. Elogiate saggiamente il processo o il percorso, al fine di indurre perseveranza e ulteriori miglioramenti (http://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=en#t-298029, ultimo accesso 4/2015).

Questa strategia deve coinvolgere anche i genitori o chi si prende cura dei bambini. L'obiettivo è quello di far sì che intere famiglie si impegnino a fare le migliori scelte alimentari possibili: **ottimizzando la complessità dei nutrienti, riducendo al minimo la risposta insulinica, fornendo al contempo quantità adeguate di nutrienti essenziali**. Dovrebbero anche capire il ruolo dell'idratazione nella salute e che il sonno e il recupero sono aspetti complementari all'esercizio fisico e alle prestazioni, non detrattori.

COMPONENTI MINIMI DA CONSIDERARE

La seguente sezione tratta dei temi generali che CrossFit Kids suggerisce per guidare il vostro curriculum e le azioni riguardanti la nutrizione all'interno del programma.

Fare le scelte migliori

Piuttosto che prescrivere una serie di regole da rispettare, il nostro obiettivo finale è quello di far fare ai bambini e alle loro famiglie le migliori scelte possibili sugli alimenti che consumano in ogni situazione. L'obiettivo finale potrebbe essere quello di mantenere una dieta che: abbia un contenuto ridotto o moderato di carboidrati (per invertire o prevenire l'insorgenza del diabete di tipo 2, rispettivamente)(22), fornisca il resto delle calorie alimentari tramite le proteine e i grassi, abbia un rapporto di grassi acidi omega-6:omega-3 inferiore a 5 e comprenda tutte le sostanze nutritive essenziali. Tuttavia, per CrossFit Kids, il suggerimento principale (e a volte l'unico) è quello di **scegliere per ogni pasto cibi veri rispetto a quelli processati**. Questa semplice scelta elimina praticamente quasi completamente gli zuccheri raffinati dalla dieta, diminuisce il consumo di acidi grassi omega-6 (e con la carne di manzo di allevamento grass fed o pesce non di allevamento, aumenta i grassi acidi omega-3), fornendo al contempo un complesso insieme di sostanze nutritive vitali.

Questa prima, semplice e migliore scelta di cibi reali è coerente con le idee di Lustig e Wells delineate in precedenza e tiene conto del fatto che la vita familiare è frenetica; le regole stabilite in una dieta possono portare a un inutile stress in merito al fallimento o anche alla dimensione delle porzioni. Il nostro ruolo è quello di aiutare le famiglie a fare queste scelte; si sentiranno meglio, vorranno essere più attive e diventeranno più sane. Le risorse alla fine di questa sezione sono riportate per voi stessi e per aiutare le famiglie: libri di cucina, ricette, siti Web sulla nutrizione, libri e video. L'impatto più significativo che possiamo

CrossFit kids nutrizione e stile di vita, continua

potenzialmente ottenere è quello di avviare i bambini a un percorso di scelta oculata il più presto possibile (23), anche in utero (24) e prima dello svezzamento (25). Dare l'opportunità ai bambini di identificare e assaggiare cibi veri è qualcosa che può accadere all'interno di una lezione CrossFit Kids; quando il famoso chef Jamie Oliver lo ha fatto ha osservato reazioni sorprendenti (65). Imparare presto ad apprezzare cosa sono i veri cibi e il loro sapore è una base che può durare tutta la vita.

Idratazione

In *Waterlogged* (26), Noakes afferma: "anche se siamo poco capaci di soddisfare i nostri deficit d'acqua (maggiore perché sudiamo) che aumentano durante l'esercizio fisico, abbiamo un maggiore adattamento all'esercizio prolungato in condizioni di calore rispetto ai mammiferi che non sviluppano la disidratazione volontaria" (p. 28). Infatti, studi militari nel deserto del Nevada hanno osservato che "non sussiste alcun rischio immediato per la salute associato a un livello di disidratazione del 7-10%" (26; p. 48). I risultati delle gare di resistenza prolungate mostrano che i corridori più disidratati al traguardo sono stati i più veloci (26). Inoltre, l'ipoidratazione non incide sulla sensibilità ai crampi (27, 28)

CrossFit Kids raccomanda quindi ai bambini di bere quando hanno sete (64). Gli esseri umani sono in grado di recuperare i deficit idrici alla fine della giornata (26). La preferenza è che i bambini scelgano l'acqua rispetto alle bevande cariche di carboidrati e alle bevande diluite con elettroliti. Incoraggiamo vivamente i bambini (e le famiglie) ad evitare del tutto le bevande energetiche: queste bevande hanno quantità variabili di caffeina, alcune incredibilmente elevate (29). Le visite al pronto soccorso che riguardano le bevande energetiche e la tossicità della caffeina sono in aumento nelle persone di età compresa tra i 12 e i 18 anni (66). "Sono stati segnalati gravi effetti avversi se queste sostanze vengono consumate in dosi elevate, soprattutto nei bambini, negli adolescenti e nei giovani adulti con ansia, convulsioni, agitazione, emicrania, insonnia, disidratazione, problemi gastrointestinali, aritmie e altri eventi cardiaci" (30). Queste bevande energetiche non danno benefici ulteriori rispetto a quelli ottenuti da una dieta varia, sonno e acqua .

Rapporto dei grassi acidi omega-6:omega-3

Una dieta varia garantisce il consumo di componenti che l'uomo non può sintetizzare da solo, come aminoacidi essenziali, vitamine e minerali. Un'altra classe di composti richiesti è quella dei grassi acidi essenziali: il grasso acido omega-3, alfa-linolenico e il grasso acido omega-6, acido linoleico. Gli esseri umani si sono evoluti in condizioni in cui il rapporto complessivo di grassi acidi omega-6:omega-3 degli alimenti consumati si avvicinava a 1:1, mentre la dieta occidentale di oggi distorce tale rapporto a circa 15:1 (31). Questo notevole aumento di grassi acidi omega-6 nelle nostre diete

"può avere conseguenze negative per la salute metabolica. Queste preoccupazioni si basano sulle azioni biologiche dell'omega-6 [acido linoleico; 18:2 (n-6) e suoi derivati], che sono in gran parte proinfiammatorie, protrombotiche e proadipogeniche. È stato suggerito che l'aumento dell'assunzione di PUFA omega-6 negli ultimi decenni può essere un fattore importante che contribuisce all'attuale epidemia di obesità". (32)

Questo rapporto anomalo può anche influenzare i bambini in utero perché "il trasferimento dei grassi acidi nella placenta mostra una notevole dipendenza dai grassi acidi del plasma materno e non è regolato per proteggere il feto da elevati grassi acidi omega-6 materni o da un basso DHA" (33). Inoltre, il problema sussiste nell'infanzia, dove il latte materno può avere una percentuale maggiore di grassi acidi omega-6 a causa delle sue abitudini di consumo; in modo allarmante, anche le formule commerciali per l'infanzia sono state vendute con una maggiore quantità di grassi acidi omega-6 (34).

La normalizzazione del rapporto dei grassi acidi omega-6:omega-3 si può ottenere riducendo la quantità di grassi acidi omega-6 consumati. I prodotti con i livelli più alti sono alcuni oli vegetali (67); questi oli sono prevalenti sia nei cibi lavorati che in quelli fritti. Il consumo di alimenti veri e propri piuttosto che di queste varietà confezionate o fritte può essere un primo passo semplice per limitare l'assunzione di una grande dose concentrata di grassi acidi omega-6 e grassi acidi trans. È possibile fare ulteriori sforzi per aumentare attivamente la quantità di grassi acidi omega-3 nella dieta. Gli alimenti con

CrossFit kids nutrizione e stile di vita, continua

i livelli più elevati di grassi acidi omega-3 sono i pesci (67) e questo grafico può anche aiutare nella scelta di un tipo di pesce specifico (68). Le caratteristiche essenziali dei grassi acidi omega-6 e omega-3 e gli effetti associati quando sussiste un rapporto di distorsione fanno sì che conoscere e monitorare le quantità presenti negli alimenti che consumiamo comunemente sia importante al fine di effettuare aggiustamenti accurati e valutare i risultati.

Molti studi hanno indagato sui benefici per la salute indotti dalla riduzione del rapporto dei grassi acidi omega-6:omega-3, aumentando la quantità di alcuni grassi acidi omega-3 tramite la supplementazione, in particolare: acido eicosapentaenoico (EPA) e acido docosaesaenoico (DHA). La ricerca ha anche esaminato l'effetto che questi composti (specialmente il DHA) possono avere sulla salute e lo sviluppo dei bambini, per esempio: profili lipidici (35), asma (36), disfunzioni cognitive (37, 38), memoria (39, 40) e malattie cardiovascolari (36). I risultati di questi studi sono diversi per quanto riguarda i risultati e il potere predittivo. Le linee guida per l'adozione dell'EPA e del DHA sono state stabilite sulla base di una serie di studi ancora più ampia; le raccomandazioni internazionali si trovano qui (69), per gli Stati Uniti qui (70) e poi riassunte qui (71). CrossFit Kids suggerisce linee guida simili a quelle contenute in questi rapporti, da 0,5 g al giorno per i bambini a più di 3 g al giorno per gli adolescenti più grandi, tuttavia, la mancanza di (e la difficoltà di stabilire) studi interventistici ben progettati, di ampio respiro e a lungo termine rende il suggerimento della supplementazione secondario rispetto alla concentrarsi sul miglioramento delle pratiche alimentari (34, 41).

Il sonno

La necessità del sonno è sottolineata dal fatto che la privazione del sonno

"riduce l'apprendimento, compromette le prestazioni nei test cognitivi, prolunga i tempi di reazione ed è una causa comune di crisi epilettiche. Nel caso più estremo, la continua privazione del sonno uccide roditori e mosche in un periodo che va da giorni a settimane. Nell'uomo, l'insonnia familiare fatale o sporadica è un progressivo peggioramento dello stato di insonnia che porta alla demenza e alla morte nel giro di mesi o anni". (42)

Inoltre, il sonno è un periodo durante il quale l'ormone della crescita viene secreto, riparando i danni causati dalle attività della giornata o nell'ambito del normale programma di crescita dei bambini (43, 44). Ricerche più recenti dimostrano anche che il sonno permette l'eliminazione dei metaboliti e delle tossine dal cervello (42, 45, 46). Oltre a questi esempi biologici, è stata riportata una relazione positiva tra gli infortuni dovuti alla fatica e i bambini che hanno dormito meno di 6 ore la notte prima di un evento sportivo (47).

In uno studio pubblicato, Youngstedt (48) ha scoperto che "l'esercizio fisico è associato a effetti da lievi a moderati" su diversi aspetti del sonno e che "l'esercizio fisico può essere un mezzo sano, sicuro, economico e semplice per migliorare il sonno" (49). È interessante notare che sembra esistere una bi-direzionalità tra sonno e obesità. "È stato dimostrato, ad esempio, che il debito di sonno imposto sperimentalmente perturba il metabolismo dei carboidrati, inducendo una ridotta tolleranza al glucosio e un aumento dei livelli serali di cortisolo" (10). L'obesità, invece, è associata a un aumento del rischio di apnea del sonno, un ulteriore peggioramento della qualità del sonno e l'impostazione di un ciclo ricorsivo (50). Pertanto, far conoscere ai genitori la necessità di dormire per i loro figli e che l'esercizio fisico è un mezzo per ottenere un sonno migliore è importante per migliorare la salute generale.

Recupero

Come il sonno, il recupero non riguarda specificamente l'alimentazione: anch'esso rappresenta un comportamento fondamentale per ottenere prestazioni ottimali nello sport e nella vita. Un periodo di pausa può aiutare a prevenire infortuni da sovrutilizzo (51, 52). Alcuni sport hanno stagioni che proseguono per tutto l'anno, determinando l'ambiente perfetto per gli infortuni da movimento ripetitivo in quei bambini che scelgono o vengono invitati a partecipare e quindi si specializzano per un periodo prolungato (53). Farrey (53) afferma:

CrossFit kids nutrizione e stile di vita, continua

"La specializzazione precoce può causare esaurimento mentale e, con l'avanzare dell'età, infortuni da sovrautilizzo. Poiché gli ortopedici nell'ultimo decennio hanno osservato un aumento delle lesioni articolari in atleti preadolescenti, la [American Academy of Pediatrics] ora si oppone formalmente alla specializzazione prima che un bambino raggiunga la pubertà". (65)

Fornire un tempo di recupero, che si tratti di riposare, di passare a un altro sport o di partecipare a un programma di preparazione fisica generale come CrossFit Kids può ridurre il rischio di infortuni descritti in precedenza, oltre a migliorare il fitness generale e la coordinazione motoria dei bambini (54). È responsabilità dell'allenatore CrossFit Kids valutare la necessità di recupero nei singoli individui all'interno del programma, conoscendo gli altri impegni o monitorando le prestazioni.

È interessante notare che l'importanza del recupero in questo periodo di tempo più lungo è giustapposta alla capacità innata degli adolescenti in buona salute di recuperare entro brevi periodi di attività. I bambini sembrano avere una maggiore resistenza alla fatica rispetto agli adulti (55, 56, 57). Le ragioni di questa differenza sono state attribuite alle differenze nell'utilizzo del substrato energetico (58, 59, 60, 61), all'aumento del reclutamento muscolare di tipo I e all'aumento della rigenerazione della fosfocreatina (62). Queste caratteristiche, insieme alla implementazione di meccanica e costanza, fanno degli adolescenti il gruppo più adatto a fornire i benefici per la salute associati all'esercizio fisico ad alta intensità (63).

Bibliografia citata

1. Brooks, G. A. Bioenergetics of exercising humans. *Compr Physiol* 2, 537–562 (2012).
2. Sala, K. D. What is the required energy deficit per unit weight loss? *Int J Obes (Lond)* 32, 573–576 (2008).
3. Thomas, D. M. et al. Why do individuals not lose more weight from an exercise intervention at a defined dose? An energy balance analysis. *Obes Rev* 13, 835–847 (2012).
4. Ebbeling, C. B. et al. Effects of dietary composition on energy expenditure during weight-loss maintenance. *JAMA* 307, 2627–2634 (2012).
5. Lichtenstein, A. H. & Russell, R. M. Essential nutrients: food or supplements? Where should the emphasis be? *JAMA* 294, 351–358 (2005).
6. Lichtenstein, A. H. Nutrient supplements and cardiovascular disease: a heartbreaking story. *J Lipid Res* 50 Suppl, S429–33 (2009).
7. Russell, R. M. Functions and Actions of Retinoids and Carotenoids: Building on the Vision of James Allen Olson. *J Nutr* 1–7 (2004).
8. Omenn, G. S. et al. Effects of a combination of beta carotene and vitamin A on lung cancer and cardiovascular disease. *N Engl J Med* 334, 1150–1155 (1996).
9. Solon-Biet, S. M. et al. The ratio of macronutrients, not caloric intake, dictates cardiometabolic health, aging, and longevity in ad libitum-fed mice. *Cell Metab.* 19, 418–430 (2014).
10. Wells, J. C. K. & Siervo, M. Obesity and energy balance: is the tail wagging the dog? *Eur J Clin Nutr* 65, 1173–1189 (2011).

CrossFit kids nutrizione e stile di vita, continua

11. Lustig, R. H. Childhood obesity: behavioral aberration or biochemical drive? Reinterpreting the First Law of Thermodynamics. *Nat Clin Pract Endocrinol Metab* 2, 447–458 (2006a).
12. Lustig, R. H. The "skinny" on childhood obesity: how our western environment starves kids' brains. *Pediatr Ann* 35, 898–902– 905–7 (2006b)
13. Mietus-Snyder, M. L. & Lustig, R. H. Childhood obesity: adrift in the "limbic triangle". *Annu. Rev. Med.* 59, 147–162 (2008).
14. Lustig, R. H. Which comes first? The obesity or the insulin? The behavior or the biochemistry? *J. Pediatr.* 152, 601–602 (2008).
15. Wu, G. D. et al. Linking long-term dietary patterns with gut microbial enterotypes. *Science* 334, 105–108 (2011).
16. Cho, I. et al. Antibiotics in early life alter the murine colonic microbiome and adiposity. *Nature* 488, 621–626 (2012).
17. David, L. A. et al. Diet rapidly and reproducibly alters the human gut microbiome. *Nature* 505, 559–563 (2014).
18. Deweerdt, S. Microbiome: A complicated relationship status. *Nature* (2014).
19. Goodrich, J. K. et al. Human genetics shape the gut microbiome. *Cell* 159, 789–799 (2014).
20. Suez, J. et al. Artificial sweeteners induce glucose intolerance by altering the gut microbiota. *Nature* 514, 181–186 (2014).
21. Alhassan, S., Kim, S., Bersamin, A., King, A. C. & Gardner, C. D. Dietary adherence and weight loss success among overweight women: results from the A TO Z weight loss study. *Int J Obes (Lond)* 32, 985–991 (2008).
22. Feinman, R. D. et al. Dietary carbohydrate restriction as the first approach in diabetes management: critical review and evidence base. *Nutrition* 31, 1–13 (2015).
23. Cooke, L. The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *J Hum Nutr Diet* 20, 294–301 (2007).
24. Underwood, E. The taste of things to come. *Science* 345, 750–751 (2014).
25. Harris, G. Development of taste and food preferences in children. *Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care* 11, 315–319 (2008).
26. Noakes, T. Waterlogged: the serious problem of overhydration in endurance sports. *Human Kinetics* (2012). ISBN: 978-1-4504-2497-4
27. Braulick, K. W., Miller, K. C., Albrecht, J. M., Tucker, J. M. & Deal, J. E. Significant and serious dehydration does not affect skeletal muscle cramp threshold frequency. *British journal of sports medicine* 47, 710–714 (2013).
28. Achauer, H. Brain Cramps? *CrossFit Journal* maggio, 1-6 (2015).

CrossFit kids nutrizione e stile di vita, continua

29. Reissig, C. J., Strain, E. C. & Griffiths, R. R. Caffeinated energy drinks--a growing problem. *Drug Alcohol Depend* 99, 1–10 (2009).
30. Sanchis-Gomar, F., Pareja-Galeano, H., Cervellin, G., Lippi, G. & Earnest, C. P. Energy Drink Overconsumption in Adolescents: Implications for Arrhythmias and Other Cardiovascular Events. *Can J Cardiol* (2015).
31. Simopoulos, A. P. The importance of the omega-6/omega-3 fatty acid ratio in cardiovascular disease and other chronic diseases. *Exp. Biol. Med.* (Maywood) 233, 674–688 (2008).
32. Muhlhausler, B. S. & Ailhaud, G. P. Omega-6 polyunsaturated fatty acids and the early origins of obesity. *Curr Opin Endocrinol Diabetes Obes* 20, 56–61 (2013).
33. Innis, S. M. Dietary omega 3 fatty acids and the developing brain. *Brain Res* 1237, 35–43 (2008).
34. Innis, S. M. Omega-3 Fatty acids and neural development to 2 years of age: do we know enough for dietary recommendations? *J. Pediatr. Gastroenterol. Nutr.* 48 Suppl 1, S16–24 (2009).
35. Engler, M. M. et al. Effect of docosahexaenoic acid on lipoprotein subclasses in hyperlipidemic children (the EARLY study). *Am J Cardiol* 95, 869–871 (2005).
36. Ciccone, M. M. et al. The role of omega-3 polyunsaturated fatty acids supplementation in childhood: a review. *Recent Pat Cardiovasc Drug Discov* 8, 42–55 (2013).
37. Gadoth, N. On fish oil and omega-3 supplementation in children: the role of such supplementation on attention and cognitive dysfunction. *Brain Dev.* 30, 309–312 (2008).
38. Kuratko, C. N., Barrett, E. C., Nelson, E. B. & Salem, N. The relationship of docosahexaenoic acid (DHA) with learning and behavior in healthy children: a review. *Nutrients* 5, 2777–2810 (2013).
39. Stonehouse, W. et al. DHA supplementation improved both memory and reaction time in healthy young adults: a randomized controlled trial. *American Journal of Clinical Nutrition* 97, 1134–1143 (2013).
40. Luchtman, D. W. & Song, C. Cognitive enhancement by omega-3 fatty acids from childhood to old age: findings from animal and clinical studies. *Neuropharmacology* 64, 550–565 (2013).
41. Ryan, A. S. et al. Effects of long-chain polyunsaturated fatty acid supplementation on neurodevelopment in childhood: a review of human studies. *Prostaglandins Leukot. Essent. Fatty Acids* 82, 305–314 (2010).
42. Xie, L. et al. Sleep drives metabolite clearance from the adult brain. *Science* 342, 373–377 (2013).
43. Takahashi, Y., Kipnis, D. M. & Daughaday, W. H. Growth hormone secretion during sleep. *Journal of Clinical Investigation* 47, 2079 (1968).
44. Cacciari, E. et al. Growth hormone release during sleep in growth-retarded children with normal response to pharmacological tests. *Archives of disease in childhood* 53, 487–490 (1978).

CrossFit kids nutrizione e stile di vita, continua

45. Herculano-Houzel, S. Neuroscience. Sleep it out. *Science* 342, 316–317 (2013).
46. Underwood, E. Sleep: The Brain's Housekeeper? *Science* (2013).
47. Luke, A. et al. Sports-related injuries in youth athletes: is overscheduling a risk factor? *Clin J Sport Med* 21, 307–314 (2011).
48. Youngstedt, S. D., O'Connor, P. J. & Dishman, R. K. The effects of acute exercise on sleep: a quantitative synthesis. *Sleep: Journal of Sleep Research & Sleep Medicine* (1997).
49. Youngstedt, S. D. Effects of exercise on sleep. *Clin Sports Med.* 24, 355-65 (2005).
50. Wills, M. Orthopedic complications of childhood obesity. *Pediatr Phys Ther* 16, 230-235 (2004).
51. Valovich McLeod, T. C. et al. National Athletic Trainers' Association position statement: prevention of pediatric overuse injuries. in *J Athl Train* 46, 206–220 (2011).
52. Franklin, C. C. & Weiss, J. M. Stopping sports injuries in kids: an overview of the last year in publications. *Curr. Opin. Pediatr.* 24, 64–67 (2012).
53. Farrey, T. (2008) *Game On*. ESPN Publishing. ISBN: 978-1-933060-46-0
54. Fransen, J. et al. Differences in physical fitness and gross motor coordination in boys aged 6-12 years specializing in one versus sampling more than one sport. *J Sport Sci* 30, 379-386 (2012).
55. Ratel, S., Lazaar, N., Williams, C. A., Bedu, M. & Duché, P. Age differences in human skeletal muscle fatigue during high-intensity intermittent exercise. *Acta Paediatrica* 92, 1248–1254 (2003).
56. Ratel, S., Duché, P. & Williams, C. A. Muscle fatigue during high-intensity exercise in children. *Sports Med* 36, 1031–1065 (2006).
57. Bergeron, M. F., Laird, M. D., Marinik, E. L., Brenner, J. S. & Waller, J. L. Repeated-bout exercise in the heat in young athletes: physiological strain and perceptual responses. *J Appl Physiol* 106, 476–485 (2009).
58. Timmons, B. W., Bar-Or, O. & Riddell, M. C. Oxidation rate of exogenous carbohydrate during exercise is higher in boys than in men. *J Appl Physiol* 94, 278–284 (2003).
59. Riddell, M. C., Jamnik, V. K., Iscoe, K. E., Timmons, B. W. & Gledhill, N. Fat oxidation rate and the exercise intensity that elicits maximal fat oxidation decreases with pubertal status in young male subjects. *J Appl Physiol* 105, 742–748 (2008a).
60. Riddell, M. C. The endocrine response and substrate utilization during exercise in children and adolescents. *J Appl Physiol* 105, 725–733 (2008b).

CrossFit kids nutrizione e stile di vita, continua

61. Aucouturier, J., Baker, J. S. & Duché, P. Fat and carbohydrate metabolism during submaximal exercise in children. *Sports Med* 38, 213–238 (2008).
62. Dotan, R. et al. Child-adult differences in muscle activation--a review. *Pediatric Exercise Science* 24, 2–21 (2012).
63. Ramos, J. S., Dalleck, L. C., Tjønnå, A. E., Beetham, K. S. & Coombes, J. S. The Impact of High-Intensity Interval Training Versus Moderate-Intensity Continuous Training on Vascular Function: a Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med* (2015).
64. Hew-Butler, T. et al. Statement of the Third International Exercise-Associated Hyponatremia Consensus Development Conference, Carlsbad, California, 2015. *Clin J Sport Med* 25, 303–320 (2015).
65. https://www.ted.com/talks/jamie_oliver, ultimo accesso 4/2015.
66. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/DAWN126/DAWN126/sr126-energy-drinks-use.htm>, ultimo accesso 4/2015.
67. <http://nutritiondata.self.com/foods-00014100000000000000-1w.html?>, ultimo accesso 4/2015.
68. https://www.washingtonpost.com/national/health-science/2012/04/03/gIQABd16sS_graphic.html, ultimo accesso 4/2015.
69. http://www.who.int/nutrition/topics/FFA_summary_rec_conclusion.pdf, ultimo accesso 4/2015.
70. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Omega3FattyAcids-HealthProfessional/#h2>, ultimo accesso 4/2015
71. <http://www.dhaomega3.org/Overview/DHA-EPA-and-the-Omega-3-Nutrition-Gap-Recommended-Intakes>, ultimo accesso 4/2015

CrossFit kids nutrizione e stile di vita, continua

Altre fonti

Basu, S., Yoffe, P., Hills, N. & Lustig, R. H. The relationship of sugar to population-level diabetes prevalence: an econometric analysis of repeated cross-sectional data. PLoS ONE 8, e57873 (2013).

Bremer, A. A., Mietus-Snyder, M. & Lustig, R. H. Toward a unifying hypothesis of metabolic syndrome. Pediatrics 129, 557-570 (2012).

Couzin-Frankel, J. The supplement sleuth. Science (New York, NY) 349, 780-783 (2015).

Sala, K. D., Butte, N. F., Swinburn, B. A. & Chow, C. C. Dynamics of childhood growth and obesity: development and validation of a quantitative mathematical model. The Lancet Diabetes & Endocrinology (2013).

Malhotra, A., Noakes, T. & Phinney, S. It is time to bust the myth of physical inactivity and obesity: you cannot outrun a bad diet. British journal of sports medicine 49, 967-968 (2015).

Thivel, D., Duché, P. & Morio, B. Energy balance in youth: an 'inter-dynamic' concept? Br. J. Nutr. 109, 581-582 (2013).

Wells, J. C. K. Obesity as malnutrition: the dimensions beyond energy balance. Eur J Clin Nutr (2013).

Yudkin, J. The causes and cure of obesity. Lancet 2, 1135-1138 (1959).

Yudkin, J. Dietary Fat and Dietary Sugar in Relation to Ischemic Heart Disease and Diabetes. Lancet 2, 4-5 (1964).

RISORSE

Questa sezione contiene informazioni per aiutarvi a informare e istruire voi stessi, i vostri clienti e le loro famiglie. Sono incluse varie fonti di ricette insieme a materiali di nutrizione generale e fonti degli alimenti. Gli elenchi seguenti non intendono promuovere prodotti specifici, supportare una dieta in particolare né essere esaustivi. L'ultimo accesso a tutti i siti di questa sezione è stato effettuato nel mese di aprile 2015.

Si prega di notare che vari stati all'interno degli Stati Uniti hanno leggi che disciplinano chi può fornire consigli nutrizionali in contesti specifici. Applicate la dovuta diligenza per comprendere l'ambito di applicazione delle leggi pertinenti.

I seguenti siti web sono per residenti negli Stati Uniti:

- <http://www.cdrnet.org/state-licensure>
- <http://www.nutritioned.org/state-requirements.html>
- <http://www.nutritionadvocacy.org/laws-state>

SITI WEB

Ricette

- Sweet Cheeks <https://twitter.com/sweetcheekshq>
- PaleoOMG <http://paleomg.com>
- Everday Paleo <http://everydaypaleo.com/>
- Idee per il pranzo Paleo e Primal (da Following in my shoes) <http://followinginmyshoes.com/bento-2/paleo-and-primal-lunch-ideas-printable-list/>
- The Paleo Mom <http://www.thepaleomom.com>
- Paleo Nick <http://www.paleonick.com>
- Paleo Parents <http://paleoparents.com>
- Nom Nom Paleo <http://nomnompaleo.com>

Informazioni nutrizionali

- Digitate il nome di un alimento per ottenere una serie esaustiva di dati nutrizionali.
 - <http://nutritiondata.self.com>
- The Eating Academy - Un blog del Dr. Peter Attia
 - <http://eatingacademy.com>
- "Un'organizzazione indipendente che indaga sulle basi scientifiche di supplementazione e nutrizione".
 - <http://examine.com>
- Il blog di Richard David Feinman, "un professore di biologia cellulare (biochimica) presso la State University of New York (SUNY) Downstate Medical Center di Brooklyn, New York".
 - <http://feinmantheother.com>
- The Eating Academy
 - <http://eatingacademy.com>
- Institute for Responsible Nutrition
 - <http://www.responsiblefoods.org>
- La "directory di Local Harvest elenca oltre 30.000 aziende agricole a conduzione familiare e mercati degli agricoltori, insieme a ristoranti e negozi di alimentari che propongono cibo locale".
 - <http://www.localharvest.org>

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Risorse, continua

- "La Eatwild's Directory of Farms elenca più di 1.400 aziende agricole basate sul pascolo, con l'aggiunta di nuove aziende ogni settimana. È la fonte più completa di carne e latticini da animali nutriti con erba negli Stati Uniti e in Canada".
 - <http://www.eatwild.com/PRODUCTS/index.html>
- Mark's Daily Apple
 - <http://www.marksdailyapple.com>
- Nutrition Science Initiative - NuSI
 - <http://nusi.org>

LIBRI

Ricette

- Eat Like a Dinosaur di Paleo Parents
- Everyday Paleo di Sarah Fragoso
- Well Fed di Melissa Joulwan e David Humphries
- Paleo Comfort Foods di Julie Sullivan Mayfield e Charles Mayfield
- Real Life Paleo di Stacy Toth e Matt McCarry

Informazioni nutrizionali

- Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us di Michael Moss
- Lunchbox di Pandora: How Processed Food Took Over the American Meal di Melanie Warner
- What If Its All Been a Big Fat Lie? di Gary Taubes
 - <http://www.nytimes.com/2002/07/07/magazine/what-if-it-s-all-been-a-big-fat-lie.html>
- Good Calories, Bad Calories: Fats, Carbs, and the Controversial Science of Diet and Health di Gary Taubes
- Why We Get Fat: And What To Do About It di Gary Taubes
- Fat Chance: Beating the Odds Against Sugar, Processed Food, Obesity, and Disease di Robert Lustig
- Know Your Fats: The Complete Primer for Understanding the Nutrition of Fats, Oils, and Cholesterol di Mary Engig
- The Vegetarian Myth: Food, Justice, and Sustainability di Lierre Keith
- La storia del corpo umano: Evolution, salute e malattia di Daniel E. Lieberman

VIDEO/PODCAST

Informazioni nutrizionali

- Sugar: The Bitter Truth - Dr. Robert Lustig
 - <https://www.youtube.com/watch?v=dBnniua6-oM>
- Sugar—the elephant in the kitchen: Robert Lustig al TEDx Bermuda 2013
 - <https://www.youtube.com/watch?v=gmC4Rm5cpOI>
- Fed Up (regia di Stephanie Soechtig)
- Supersize Me (regia di Morgan Spurlock)
- Fat Head (regia di Tom Naughton)

Esempi di contenuto

- Blog di ricette e nutrizione di CrossFit King of Prussia
- <http://crossfitkopnutrition.blogspot.com/>

RICETTE

Ricette raccolte da Christal Widman

Pancake di zucca Paleo

4 uova, sbattute

1/2 tazza di purea di zucca

1-2 cucchiaini di farina di cocco

2 cucchiaini di burro o olio di cocco, sciolti

1 cucchiaino di estratto di vaniglia puro

Facoltativo: 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero

1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio

1 cucchiaino di spezie per torta di zucca o 1/2 cucchiaino di cannella, 1/4 di cucchiaino di chiodi di garofano, 1/4 di cucchiaino di noce moscata

1 cucchiaino di cannella

Un pizzico di sale

- Sbattere insieme le uova, la zucca in scatola, l'estratto di vaniglia puro e lo sciroppo d'acero puro. Setacciare le spezie per la torta di zucca, la cannella, la farina di cocco e il bicarbonato di sodio e unirli al resto degli ingredienti.
- Sciogliere 2 cucchiaini di burro in un'ampia padella a fuoco medio. Quindi, mescolare il burro nell'impasto.
- Ungere la padella e versare l'impasto nella padella per preparare pancake della dimensione desiderata. Quando compaiono alcune bolle, girare i pancake per terminare la cottura.
- Servire con burro e sciroppo d'acero o mele alla cannella saltate.

Pancake alla farina di cocco

2 uova

2 cucchiaini di burro, sciolto

2 cucchiaini di latte

1 cucchiaino di miele

1/4 di cucchiaino di sale

2 cucchiaini di farina di cocco

1/4 di cucchiaino di lievito in polvere

*È possibile aggiungere 1 tazza di un frutto a scelta: mirtilli, banane ...

- Frullare uova, burro, latte, miele e sale. Unire la farina al lievito, quindi unirli all'impasto e mescolare bene. Aggiungere la frutta, se si utilizza, e mescolare.
- L'impasto dovrebbe essere denso, aggiungere altra farina di cocco se necessario per raggiungere la normale consistenza dell'impasto per pancake. Cuocere su una piastra come normali pancake. Servire con burro e sciroppo d'acero.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Muffin alla marmellata e "burro di arachidi" di PaleOMG

2 banane medie, schiacciate
3/4 di tazza di burro di semi di girasole o burro di mandorle
1/4 di tazza di miele
3 uova medie, sbattute
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1/4 di tazza di farina di cocco
1/4 di cucchiaino di cannella
1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1/2 cucchiaino di lievito in polvere
Un pizzico di sale
Circa 1/4-1/3 di tazza di marmellata a piacere (fragole...)

- Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- Schiacciare le banane in una ciotola capiente. Aggiungere il burro di semi di girasole, il miele, le uova e l'estratto di vaniglia e mescolare.
- Quindi aggiungere la farina di cocco, la cannella, il bicarbonato di sodio, il lievito e un pizzico di sale e mescolare bene.
- Usando una teglia per muffin in silicone o una teglia per muffin unta e foderata, raccogliere una grande cucchiata della miscela per muffin in 9 stampi, riempiendoli circa per metà. Quindi, utilizzare poco più di 1 cucchiaino di marmellata e metterlo al centro di ogni stampo. Usare il resto dell'impasto per coprire ogni stampo riempito di marmellata.
- Mettere in forno e cuocere per 35-40 minuti.
- Sfnare e lasciare raffreddare completamente prima di servire.

Frittata di salsiccia, patate e pancetta di PaleOMG

1/2 libbra di pancetta, tagliata a strisce
1 patata dolce piccola, tagliata a cubetti
1/2 libbra di salsiccia (o altra carne macinata)
8 uova, sbattute
1/2 cucchiaino di aglio in polvere
1/2 cucchiaino di peperoncino rosso
1/2 cucchiaino di paprika macinata
Sale e pepe a piacere

- Preriscaldare il forno a 160 gradi.
- Mettere la pancetta in una grande padella di ghisa o in una padella per friggere adatta al forno. Cuocere la pancetta fino a renderla croccante. Rimuoverla e posizionarla su un piatto rivestito di carta assorbente. Rimuovere il grasso di pancetta se necessario, lasciandone 3-4 cucchiaini. Aggiungere la patata dolce, mescolarla nel grasso di pancetta e lasciare cuocere per 10-12 minuti o finché le patate non saranno morbide. Aggiungere la salsiccia nella padella con le patate, spezzettare con un cucchiaio di legno e lasciare sul fuoco fino a quando è completamente cotta. Una volta che la salsiccia è cotta, togliere la padella dal fuoco per lasciar raffreddare.
- In una ciotola, sbattere insieme le uova, l'aglio in polvere, il peperoncino, la paprika, sale e pepe. Una volta che la padella si è raffreddata, versare le uova e aggiungere la pancetta sopra la salsiccia e le patate. Mescolare bene per distribuire uniformemente le uova nella padella. Mettere in forno e cuocere per 12-15 minuti fino a quando le uova sono completamente cotte al centro della padella.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Frittata di zucchine di Primal Blueprint

4 cucchiaini di burro
1/4 tazza di cipolla, tritata finemente
2 libbre di zucchine, grattugiate
1/2 libbra di salsiccia o pancetta
3 uova sbattute
1/3 di tazza di parmigiano reggiano grattugiato

- Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- In una padella, far sciogliere il burro e aggiungere la cipolla e le zucchine. Soffriggere fino a quando le zucchine sono tenere, 5-7 minuti. Mettere le zucchine in uno scolapasta per scolare il liquido in eccesso. Aggiungere la salsiccia nella padella e rosolare fino a cottura ultimata. Unire la salsiccia alle zucchine e condire a piacere. Aggiungere le uova, mescolare bene e versare in una padella quadrata 8x8". Grattugiare sopra il formaggio. Cuocere in forno senza coperchio per 35-40 minuti.

Muffin al limone e mirtillo di Practical Paleo

6 uova
1/2 tazza di burro o olio di cocco, sciolto
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
1/4 di tazza di sciroppo d'acero
1 limone, succo e scorza
1/2 tazza di farina di cocco
1/2 cucchiaino di sale marino
1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 tazza di mirtilli freschi o surgelati

- Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- Sbattere le uova, il burro o l'olio di cocco, l'estratto di vaniglia, lo sciroppo d'acero, il succo di limone e la scorza di limone in una grande ciotola. Unire con un setaccio la farina di cocco, il sale marino e il bicarbonato di sodio e mescolare finché non sono ben amalgamati. Aggiungere delicatamente i mirtilli.
- In uno stampo per muffin, versare di 1/4 tazza di impasto in ciascuno stampo per muffin rivestito (preferibilmente in alluminio o silicone) e cuocere in forno per 35-40 minuti.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Muffin alla zucca e noci di Primal Blueprint

- 1/2 tazza di farina di cocco, setacciata
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di noce moscata
- 1/4 di cucchiaino di chiodi di garofano
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/2 tazza di purea di zucca
- 6 uova, sbattute
- 4 cucchiai di olio di cocco o burro, delicatamente sciolto
- 1/3 di tazza di sciroppo d'acero o miele
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1/4 tazza di noci pecan o noci tritate grossolanamente
- 3/4 di tazza di mirtilli freschi o secchi o gocce di cioccolato agrodolce

- Preriscaldare il forno a 200 gradi.
- Ungere molto bene le teglie per muffin o utilizzare pirottini per muffin in alluminio/silicone. Setacciare la farina di cocco, il bicarbonato di sodio, il sale e le spezie in una piccola ciotola. Mescolare per amalgamare bene e mettere da parte.
- Mettere la purea di zucca in una terrina media. Uno per uno, rompere le uova nella ciotola, mescolando bene con la purea di zucca dopo aver aggiunto ogni uovo. Aggiungere l'olio di cocco o il burro sciolto, lo sciroppo d'acero e l'estratto di vaniglia e mescolare accuratamente.
- Aggiungere la miscela di farina alla miscela di uova e mescolare bene con una frusta fino a quando la maggior parte dei grumi farinosi sarà scomparsa, ma non mescolare più del necessario per amalgamare. Aggiungere delicatamente noci e frutta o gocce di cioccolato.
- Versare in una teglia o nei pirottini da muffin, riempiendo gli stampi per due terzi. Cuocere per 18-20 minuti, fino a quando la parte superiore è leggermente dorata e lo stuzzicadenti risulta pulito. Servire caldi.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Granola alla zucca di PaleOMG

1/2 tazza di mandorle a lamelle
1/2 tazza di semi di zucca
1/2 tazza di noci pecan, tritate
8-10 datteri secchi, con i noccioli rimossi, quindi spezzettati
1/2 tazza di purea di zucca
1/3 di tazza di olio di cocco, sciolto
1/3 di tazza di cocco grattugiato non zuccherato
1/3 di tazza di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di estratto di vaniglia
2 cucchiaini di cannella
1 cucchiaio di noce moscata
1/8 di cucchiaino di chiodi di garofano macinati
1/8 di cucchiaino di zenzero macinato
Un pizzico di sale

- Preriscaldare il forno a 160 gradi.
- In una grande ciotola, aggiungere la purea di zucca, l'olio di cocco, lo sciroppo d'acero, l'estratto di vaniglia e tutte le spezie. Mescolare bene.
- Quindi aggiungere noci, semi e datteri e amalgamare bene agli altri ingredienti.
- Mettere la carta da forno su una teglia grande e versarci sopra la miscela per la granola. Usare un cucchiaio per distribuire uniformemente il composto in modo che tutto si cuocia contemporaneamente.
- Mettere in forno e cuocere per 30-40 minuti, spostando la granola a metà circa per essere sicuri che non bruci.
- LASCIARE RAFFREDDARE. Lasciare raffreddare la granola per farla solidificare.

Salsiccia per la prima colazione

2 libbre e 1/2 di macinato di suino
2 cucchiaini di sale kosher
2 cucchiaini di pepe nero appena macinato
2 cucchiaini di foglie di salvia fresca tritate finemente
2 cucchiaini di foglie di timo fresco tritate finemente
1/2 cucchiaino di foglie di rosmarino fresche tritate finemente
1 cucchiaio di zucchero di canna chiaro
1/2 cucchiaino di noce moscata grattugiata fresca
1/2 cucchiaino di peperoncino di Cayenna
1/2 cucchiaino di peperoncino rosso

- Unire tutti gli ingredienti, mescolare bene e formare delle polpette piatte. Cuocere bene in padella

ANTIPASTI

Datteri ripieni di salsiccia di Everyday Paleo

6 datteri
1/2 libbra di salsiccia
6 strisce di pancetta

- Preriscaldare il forno a 190 gradi.
- Usando un coltellino, praticare una fessura nei datteri nel senso della lunghezza e rimuovere il seme.
- Usare 2 cucchiaini di salsiccia per dattero, formare una pallina e avvolgere il dattero intorno alla salsiccia (il dattero non sarà abbastanza grande da avvolgerla completamente). Avvolgere un pezzo di pancetta intorno al dattero per chiudere.
- Cuocere in una pirofila di vetro per 35-40 minuti.

Ali di pollo con salsa Buffalo

4 libbre di pollo
2 confezioni di formaggio spalmabile
1 bottiglietta di salsa piccante Red's Original
1 bottiglietta di condimento Ranch
2 confezioni di formaggio colby-jack, sminuzzato

- Tagliare il pollo a cubetti e marinarlo per una notte nella salsa piccante Red's. Preriscaldare il forno a 190 gradi. Soffriggere il pollo con la marinatura fino a cottura ultimata. Spalmare il formaggio sul fondo di una pirofila. Quando il pollo è cotto, scolare un po' della salsa piccante. Mettere il pollo e la salsa rimanenti sopra il formaggio in una casseruola. Versare la salsa Ranch sopra il pollo, quindi aggiungere il formaggio grattugiato. Cuocere fino a quando il formaggio si è sciolto e riscaldato, circa 15-20 minuti. Servire con strisce di peperone, sedano e bastoncini di carota.

Uova alla diavola con guacamole

6 uova sode
1-2 avocado (a seconda delle dimensioni)
1/4 di tazza di salsa messicana
1 cucchiaino di coriandolo fresco, tritato
2 spicchi d'aglio tritati finemente
1 lime, spremuto
Sale
Pepe

- Fare bollire le uova. Metterle da parte a raffreddare. Tagliarle a metà e togliere i tuorli e metterli in una ciotola a parte. Nella ciotola con i tuorli, aggiungere l'avocado, i pomodori tritati/salsa messicana, il coriandolo, l'aglio, il sale e il pepe. Schiacciare con la forchetta fino ad ottenere una miscela spalmabile. Farcire ogni mezzo uovo con la miscela di uova e guacamole e lasciare raffreddare fino al momento di servire.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Cracker di noci di Primal Blueprint

2 tazze di farina di mandorle fine
1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
1-2 cucchiaini di origano essiccato o altre erbe
1 tazza di parmigiano o pecorino romano finemente grattugiato
2 cucchiaini di olio d'oliva
3 cucchiaini di acqua

- Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- In una terrina, unire tutti gli ingredienti e mescolare per formare un impasto umido e appiccicoso. Se necessario, aggiungere altra acqua o olio. Con le mani bagnate, adagiare l'impasto su una teglia foderata di carta forno. Con le dita, appiattire l'impasto fino a formare un sottile rettangolo di circa 10x8". Cospargere un po' di sale marino sulla superficie. Cuocere per 15 minuti o fino a quando l'impasto diventa asciutto e dorato. Sfornare e lasciare raffreddare su una griglia da forno. Una volta che l'impasto si è raffreddato (e questo è importante, perché diventa molto friabile appena uscito dal forno) usare un tagliapizza per creare i cracker. Se non si consuma immediatamente, assicurarsi di conservare in un contenitore ermetico.

Peperoni jalapeno farciti

12 jalapeno, tagliati longitudinalmente, senza semi
8 onces di formaggio spalmabile montato
1 libbra di pancetta, tagliata a metà

- Preriscaldare il forno a 200 gradi.
- Rivestire una teglia poco profonda con un foglio di alluminio. Pulire e affettare i jalapeno nel senso della lunghezza. Farcire i peperoni con il formaggio spalmabile. Avvolgere 1/2 fetta di pancetta attorno ai peperoni ripieni. Mettere sulla teglia. Cuocere per 20 minuti o fino a quando la pancetta sarà croccante.
- È possibile precuocere la pancetta a metà (3-5 minuti nel microonde) per accelerare la cottura.

INSALATE E CONTORNI

Insalata di cavolo con miele e lime

1 confezione di insalata di cavolo o:
1/4 di cavolo rosso, sminuzzato
1/2 cavolo verde, sminuzzato
3 carote, sminuzzate
Scorza di 1/2 lime o limone
1/4 di tazza di succo di lime o limone fresco
1/4 di tazza di olio d'oliva
1 cucchiaino di miele
1 cucchiaino di sale
1/4 di cucchiaino di pepe nero
1 scalogno piccolo
1/2 tazza di panna acida
Una manciata di coriandolo, tritato

- Rimuovere le foglie esterne più spesse dal cavolo. Tagliare il torsolo e gli eventuali gambi duri del cavolo e affettarlo sottilmente. Aggiungere in una ciotola la carota sminuzzata, la scorza di lime/limone, il succo di lime/limone, l'olio d'oliva, il miele, lo scalogno, la panna acida, il coriandolo, il sale e il pepe nero. Mescolare. Servire subito come insalata o conservare in frigorifero durante la notte per un contorno più simile a un sottaceto.

Panzanella paleo

2 pomodori grandi e maturi, tagliati a cubetti da 1 pollice
1 cetriolo di serra, non pelato e tagliato a fette spesse 1/2 pollice
1 peperone rosso e giallo, privato dei semi e tagliato a cubetti da 1 pollice
1 scalogno, tagliato a metà e affettato sottilmente
20 grandi foglie di basilico, tritate grossolanamente
1 cucchiaino di aglio tritato finemente
1/2 cucchiaino di senape di Digione
3 cucchiaini di aceto di champagne
1/2 tazza di olio d'oliva di buona qualità
1/2 cucchiaino di sale kosher
1/4 di cucchiaino di pepe nero
8 once di feta o bocconcini o ciliegine di mozzarella, facoltativi

- In una ciotola grande, mescolare i pomodori, il cetriolo, il peperone rosso, il peperone giallo, lo scalogno, il basilico e il formaggio, se si usa. Condire abbondantemente con sale e pepe. Mescolare insieme l'aglio, la senape di Digione, l'aceto di champagne, l'olio d'oliva, il sale e il pepe e versare sull'insalata. Mescolare e servire oppure lasciare riposare l'insalata per circa mezz'ora affinché i sapori si amalgamino.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Funghi Portobello alla griglia

3 funghi Portobello
1/4 di tazza di olio d'oliva leggero
3 cucchiaini di cipolla/scalogno tritati
4 spicchi d'aglio, tritati
4 cucchiaini di aceto balsamico

- Pulire i funghi e togliere il gambo. Mescolare insieme gli altri ingredienti e versare 1/3 di composto in ciascuno dei funghi; lasciare marinare per almeno 30 minuti. Riscaldare la griglia. Grigliare i funghi fino alla cottura desiderata.
- Ottimi da usare come sostitutivo del pane per hamburger, sandwich o panini.

Insalata calda di cavolini di Bruxelles e pancetta

1 libbra di cavolini di Bruxelles, lavati, mondati e tagliati a metà
1 mela grande, privata del torsolo e tagliata a cubetti
4 fette di pancetta, cotte e sbriciolate
1/4 di tazza di olio extravergine di oliva
1-2 cucchiaini di sciroppo d'acero
1 cucchiaino di aceto balsamico o aceto di mele
Sale e pepe a piacere
Noci pecan tostate

- Preriscaldare il forno a 190 gradi. In una grande ciotola, unire i cavolini, la mela e la pancetta e mescolare fino ad amalgamare. In una piccola ciotola, unire l'olio d'oliva, lo sciroppo d'acero e l'aceto balsamico. Versare la miscela di olio d'oliva sulla miscela con i cavolini e mescolare per ricoprire. Versare e fare uno strato con la miscela di cavolini su una teglia unta. Condire abbondantemente con sale e pepe. Cuocere in forno per 10-15 minuti, girando una volta a metà cottura o finché i cavolini non saranno teneri e dorati. Aggiungere le noci pecan tostate per servire.

Insalata di asparagi al gorgonzola

2 libbre di asparagi
1 confezione di mandarini sciroppati, sgocciolati (mettere da parte il succo)
1/4 di tazza di olio extravergine di oliva
1 tazza di gorgonzola sbriciolato
Sale marino qb

- Riempire una ciotola grande con acqua ghiacciata. Mettere da parte. Portare a ebollizione una pentola capiente di acqua salata. Aggiungere gli asparagi e cuocere finché non diventano teneri. Scolare gli asparagi e immergerli nel bagno di ghiaccio per 1 minuto, quindi scolarli e metterli da parte.
- Unire il succo di mandarino e l'olio d'oliva. Mescolare insieme gli asparagi, il gorgonzola e i mandarini e unire il condimento. Mescolare delicatamente e cospargere di sale a piacere.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Patatine dolci di everyday paleo

2-3 patate dolci, tagliate a bastoncini come patatine fritte
3 cucchiai di olio di cocco
1/2 cucchiaino di paprika (facoltativo)
1/2 cucchiaino di cannella (facoltativo)
1/4 di cucchiaino di peperoncino di Cayenna (facoltativo)
Sale marino e pepe nero qb

- Preriscaldare il forno a 190 gradi.
- In una grande ciotola, unire tutte le spezie all'olio e poi mescolare i bastoncini di patate dolci con la miscela di olio fino a quando sono ben ricoperti.
- Foderare una teglia con carta stagnola e distribuire uniformemente i bastoncini di patate sulla pellicola.
- Cuocere per 25-30 minuti, girando i bastoncini a metà del tempo di cottura.

Cavolo cappuccio e bacon

1 cavolo cappuccio verde grande, privato delle foglie esterne
Olio d'oliva
Sale kosher e pepe nero appena macinato
4 fette spesse di pancetta

- Riscaldare il forno a 230 gradi. Tagliare il cavolo cappuccio in quarti e tagliare il fondo di ogni quarto ad angolo per rimuovere il gambo centrale. Tagliare di nuovo ogni quarto a metà in modo da avere otto spicchi. Adagiarli in una pentola grande e irrorare leggermente con olio d'oliva. Cospargere generosamente di sale e pepe.
- Tagliare ogni fetta di pancetta a listarelle e adagiarle sopra il cavolo cappuccio.
- Cuocere per 30 minuti, girando una volta a metà cottura gli spicchi di cavolo. Se i bordi non sono abbastanza dorati per il proprio gusto dopo 30 minuti, cuocere ancora per 5 minuti alla volta fino a quando non risultano dorati abbastanza.
- Servire subito, si raffreddano velocemente.

Broccoli o cavolfiori arrostiti

2 grossi broccoli o cavolfiori, tagliati a pezzetti
3-4 cucchiaini di olio d'oliva
Sale marino, quanto basta
3 spicchi d'aglio, tritati (facoltativo)

- Preriscaldare il forno a 200 gradi. Pulire e tagliare a pezzetti i broccoli o il cavolfiore.
- Condire con olio d'oliva, sale e aglio se lo si usa. Cuocere per 15 minuti, quindi girare le verdure e continuare a cuocere per 10-15 minuti o fino a quando i broccoli/cavolfiori risultano leggermente dorati e croccanti. Servire subito.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Chips di cavolo al forno

1 mazzo grande di cavolo (il cavolo viola biologico è preferibile)
1-2 cucchiaini di olio d'oliva
Sale marino, quanto basta
Peperoncino di Cayenna (facoltativo)

- Preriscaldare il forno a 200 gradi. Lavare e pulire il cavolo, tagliarlo a fettine. Condire con olio d'oliva, sale marino e peperoncino di Cayenna se si desidera un gusto piccante. Distribuire il cavolo in un unico strato su una grande teglia. Cuocere in forno per 10-15 minuti.

Insalata tiepida di spinaci e patate dolci

3 tazze di patate dolci sbucciate e tagliate a cubetti
1 cucchiaio di olio di cocco
1 mela a dadini
8 strisce di pancetta a dadini
2 porri, tagliati a fettine sottili
6 onces di spinaci novelli freschi
Una manciata di mandorle in lamelle per guarnire

Condimento:

1/4 di tazza di olio d'oliva
1 cucchiaio di aceto di mele
1 cucchiaino di senape bruna piccante
Pepe nero macinato fresco qb
1 cucchiaio di basilico essiccato
Un pizzico di peperoncino di Cayenna

- Preriscaldare il forno a 200 gradi. Condire le patate dolci tagliate a dadini con l'olio di cocco e distribuirle uniformemente su una teglia. Cuocere nel forno preriscaldato per 20 minuti. Mentre le patate dolci cuociono, cuocere la pancetta a dadini in una padella capiente. Una volta che la pancetta è croccante, aggiungere i porri affettati e rosolare per altri 4-5 minuti. Mettere gli spinaci in una grande insalatiera e aggiungere il composto di pancetta e porri. Mescolare bene, lasciando che la pancetta calda appassisca gli spinaci. Aggiungere le mele e le patate dolci all'insalata e mescolare. In una ciotola separata amalgamare gli ingredienti del condimento per insalata. Versare il condimento sopra l'insalata, mescolare bene e guarnire con le mandorle a lamelle.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Asparagi avvolti nella pancetta

1 mazzetto di asparagi, lavati e tagliati
Olio d'oliva
Sale marino
Pepe nero
1 libbra di pancetta, leggermente cotta

- Preriscaldare il forno a 200 gradi. Pre-cuocere la pancetta, fino a che sia circa a metà cottura, circa 3 minuti nel microonde. Mettere da parte a raffreddare. Condire leggermente gli asparagi con olio d'oliva, sale e pepe. Avvolgere un pezzo di pancetta intorno a 3-5 gambi di asparagi e metterli in una padella. Cuocere fino a quando gli asparagi e la pancetta saranno croccanti, circa 20-25 minuti.

Insalata di spinaci e mele con salsa di pancetta calda

4 strisce di pancetta, cotte e tagliate a cubetti, olio da parte
1 mela Granny Smith, sminuzzata
2 manciate di spinaci novelli
2 manciate di rucola
1/4 di cucchiaino di sale marino
1/4 di cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaio di erba cipollina
1/4 di tazza di noci pecan, arrostate
2 scalogni, fritti nel burro
Formaggio di capra o gorgonzola

Vinaigrette:

1 cucchiaio di aceto di cocco o aceto di mele
1/4 di cucchiaino di senape di Digione
1/4 di tazza di olio d'oliva
1 cucchiaio di miele
Grasso di pancetta messo da parte

- Tagliare la mela e gli scalogni a fettine. Tagliare a cubetti l'erba cipollina. Arrostitire le noci pecan e tagliarle a pezzetti. Cuocere la pancetta e sbriciolarla, mettere da parte il grasso caldo per la vinaigrette. Friggere gli scalogni nel burro a fuoco medio-alto finché non diventano dorati e croccanti. In una ciotola separata, mescolare l'aceto, la senape di Digione e il grasso di pancetta. Unire olio d'oliva fino a raggiungere la consistenza desiderata. Condire gli spinaci, l'erba cipollina, le noci pecan, la cipolla e il formaggio con la vinaigrette tiepida. Servire subito.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Insalata di mele e noci pecan tostate con vinaigrette al balsamico

Insalata:

Insalata mista di verdure biologiche

Pera o mela, a dadini

Noci pecan tostate

Feta o gorgonzola, facoltativo

Vinaigrette:

1/2 tazza di aceto balsamico

1 tazza e 1/2 di olio d'oliva leggero

Una spruzzata di aceto di vino rosso

2-3 spicchi d'aglio, o a piacere

1 cucchiaino di sale marino

1 cucchiaino di pepe

1 cucchiaio di senape di Digione

1-2 cucchiaini di miele

- In una ciotola unire l'aceto e il miele, l'aglio, la senape, il sale e il pepe fino a quando il miele e il sale non si sono sciolti. Quindi unire l'olio a goccioline, mescolando costantemente. In alternativa, mettere tutti gli ingredienti in un barattolo con il tappo e agitare per amalgamare. Oppure, mettere tutti gli ingredienti della vinaigrette in un piccolo frullatore e frullare a velocità bassa fino all'emulsione desiderata. Assaggiare e aggiustare gli ingredienti se necessario. Mescolare alcuni cucchiaini di condimento con il mix di insalata e gli ingredienti per l'insalata desiderati, aggiungere il formaggio e servire immediatamente. Aggiungere pollo, bistecca o pesce per avere un pasto completo!

Insalata di broccoli con pancetta di primal blueprint

1 tazza di maionese fatta in casa

2-3 cucchiaini di miele

1-3 cucchiaini di aceto di mele

10 fette di pancetta cotta, sbriciolate

2 libbre di broccoli, sciacquati, tagliati in piccole cime

1 tazza di noci, tritate grossolanamente

1/2 tazza di uvetta o frutta secca assortita o 1 tazza di frutta fresca: uva, ciliegie, mirtilli o mele a cubetti.

- Unire la maionese e il miele in una ciotola grande e mescolare bene (regolare il gusto dolce-aspro con l'aceto di sidro). Aggiungere la pancetta, i broccoli, le noci e la frutta (se utilizzata) e mescolare fino a quando tutto sarà uniformemente distribuito e ricoperto di condimento. Il sapore è migliore se si lascia marinare in frigorifero almeno qualche ora.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Cavolfiore con salsa di senape al limone di primal blueprint

- 1 testa di cavolfiore, tagliata a piccole cime
- 3 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 cucchiaio di senape di Digione
- 1/3 di tazza di latte e panna
- 1/3 di tazza di noci pecan, noci o nocciole
- 1/8 di cucchiaino di pepe nero

- Preriscaldare il forno a 230 gradi.
- In una teglia da forno bassa, condire il cavolfiore con 2 cucchiaini di olio e un po' di sale. Arrostire il cavolfiore finché è tenero e leggermente dorato, mescolando una o due volte per una cottura uniforme, 15-20. Nel frattempo, tostare le noci in una padella asciutta per qualche minuto a fuoco medio-alto, agitando la padella o mescolando spesso le noci per evitare che si brucino. Le noci continueranno a tostarsi un po' mentre si raffreddano, quindi togliere la padella dal fuoco prima che finiscano di tostare e metterle da parte a raffreddare. In una grande ciotola, unire il succo di limone, la senape, il latte e panna e il restante cucchiaio di olio. Aggiungere il cavolfiore arrostito, aggiungendo l'eventuale olio residuo e i pezzi di cavolfiore rosolati nella ciotola. Aggiungere le noci e il pepe nero, mescolare per amalgamare. Servire caldi.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Ripieno senza cereali del giorno del ringraziamento di against all grains

Per il pane:

- 2 tazze e 1/2 di farina di mandorle
- 8 once di fiocchi di latte (vanno bene anche yogurt sciolto o yogurt greco denso)
- 1/4 di tazza di olio di cocco fuso o burro
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1/4 di cucchiaino di sale marino
- 3 uova
- 1/4 di tazza di acqua
- 1 cucchiaio di erbe fresche, tritate (rosmarino, prezzemolo o timo)

- Unire tutti gli ingredienti per il pane (tranne la farina e l'acqua) in un robot da cucina e frullare fino ad amalgamare. Aggiungere la farina e l'acqua e frullare fino ad ottenere un impasto omogeneo. L'impasto avrà una consistenza molto appiccicosa. Ungere una teglia 9x9" e mettere sul fondo un foglio di carta forno rettangolare. Questo aiuterà a staccare facilmente la pagnotta. Versare un altro po' di olio sopra la carta da forno. Piegare l'impasto nella teglia e uniformarlo con una spatola. Infornare a 160 gradi per circa 35 minuti. Fare attenzione a non far bruciare la parte superiore. Mentre il pane cuoce, rosolare il sedano, le cipolle, l'aglio, la salsiccia, le mele, le erbe e i funghi in 1 cucchiaio di olio d'oliva per circa 15 minuti. Una volta che il pane si sarà raffreddato, tagliarlo a metà nel senso della lunghezza per formare due pagnotte sottili. Quindi, affettarlo in strisce di circa 1 cm e poi tagliare le strisce per formare dei cubetti. Cospargere con 5 cucchiaini di burro fuso. Mettere su una teglia e tostare in forno per 30 minuti a 150 gradi girando di tanto in tanto. Il pane dovrebbe risultare dorato e leggermente asciutto.

Ripieno:

- | | |
|---|--|
| 1 cucchiaio di olio d'oliva | 1 mela fuji, spezzettata con la buccia |
| 1 cipolla gialla, tritata | 6 tazze di cubetti di pane (vedere ricetta precedente) |
| 2 gambi di sedano (comprese le foglie), tritati | 3 uova, leggermente sbattute |
| 2 spicchi d'aglio, tritati | 1/4 di tazza di vermouth secco |
| 3 rametti di prezzemolo, tritato | 1 tazza e 1/4 di brodo di tacchino o di pollo |
| 1 rametto di rosmarino, tritato | 2 cucchiaini di sale marino |
| 2 rametti di timo, tritati | 1/2 cucchiaino di pepe |
| 2 foglie di salvia, tritate | 7 cucchiaini di burro salato |
| 1/2 tazza di funghi, tritati | |
| 1/2 libbra di salsiccia dolce | |

- Mentre il pane cuoce, rosolare il sedano, le cipolle, l'aglio, la salsiccia, le mele, le erbe e i funghi in 1 cucchiaio di olio d'oliva per circa 15 minuti. Aggiungere il vermouth e portare a ebollizione. Togliere dal fuoco mentre si aspetta che la pagnotta si cuocia e si raffreddi.
- Condire il pangrattato tostato con la miscela rosolata, le uova, il sale e il pepe e il brodo di tacchino. Trasferire il ripieno su una pirofila ben imburata e cospargere con gli altri 2 cucchiaini di burro. Coprire con pellicola di alluminio e infornare a 180 gradi per 35 minuti. Scoprire e infornare per 15 minuti finché la parte superiore non è dorata.

PIATTI A BASE DI MANZO

Ragù della Contessa Barefoot

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 libbra di carne di manzo macinata
- 4 cucchiaini di aglio tritato (4 spicchi)
- 1 cucchiaio di origano essiccato
- 1/4 di cucchiaino di peperoncino tritato
- 1 tazza e 1/4 di vino rosso secco, separate
- 1 scatola (28 once) di pomodori schiacciati
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- Sale kosher e pepe nero appena macinato
- 1/4 di cucchiaino di noce moscata
- 1/4 di tazza di foglie di basilico fresco tritate, leggermente schiacciate
- 1/4 di tazza di panna
- 1/2 tazza di parmigiano grattugiato fresco, facoltativo

- Scaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva in una padella grande (12 pollici) a fuoco medio-alto. Aggiungere il controfiletto macinato e cuocere, sbriciolando la carne con un cucchiaio di legno, per 5-7 minuti, finché la carne non avrà perso il suo colore rosa e avrà iniziato a rosolare. Incorporare l'aglio, l'origano e il peperoncino e cuocere per un altro minuto. Versare 1 tazza di vino nella padella e mescolare per raschiare i pezzetti dorati. Aggiungere i pomodori, il concentrato di pomodoro, 1 cucchiaino di sale e 1 cucchiaino e 1/2 di pepe, mescolando fino a quando non sono ben amalgamati. Portare a ebollizione, abbassare la fiamma e cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Aggiungere la noce moscata, il basilico, la panna e il restante 1/4 di tazza di vino alla salsa e cuocere a fuoco lento per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto finché non si addensa. *Servire su spaghetti di zucca arrosto o tagliatelle di zucchine con parmigiano a parte.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Stufato di manzo marocchino

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1-2 libbre di manzo per stufato
- 1 cipolla grande
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 1 cucchiaino di zenzero fresco
- 1 libbra di zucca, sbucciata e tagliata a cubetti di circa 4 cm.
- 1 scatola (14,5 onces) di pomodori a cubetti senza sale aggiunto
- 1 scatola (8 onces) di salsa di pomodoro senza sale aggiunto
- 1 tazza e 1/2 di brodo di manzo a basso contenuto di sodio
- 1 cucchiaino e 1/2 di cumino macinato
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di peperoncino rosso
- 1/4 di tazza di mandorle a lamelle, tostate in una padella asciutta a fuoco medio-alto fino a doratura, 2 minuti
- 4 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- Parmigiano per servire

- Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio-alto. Aggiungere la carne di manzo e cuocere fino a doratura su tutti i lati, circa 5 minuti. Trasferire la carne in un piatto, lasciando il sugo nella casseruola. Aggiungere la cipolla; cuocere, mescolando, fino ad ammorbidirla, circa 6 minuti. Aggiungere l'aglio e lo zenzero; cuocere, mescolando ancora 1 minuto. Rimettere la carne nella pentola; incorporare zucca, pomodori, salsa, brodo, cumino, cannella e peperoncino. Portare ad ebollizione; ridurre il fuoco al minimo. Coprire; cuocere a fuoco lento fino a quando la carne è tenera, 30-35 minuti. Servire con mandorle a lamelle, prezzemolo e parmigiano.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Chili di manzo e verdure di sweet cheeks HQ

1 libbra di carne macinata da mucche allevate al pascolo
1 carota, tritata
1 cipolla, tritata
2 gambi di sedano, tritati
1 zuccina, tritata
1 peperone rosso, tritato
1 scatola di pomodori arrostiti con peperoncini verdi
16-20 onces di brodo vegetale o di manzo biologico a basso contenuto di sodio
2 cucchiaini di peperoncino in polvere
1 cucchiaio di aglio granulato
Sale qb
1 cucchiaino di pepe
1/2 cucchiaino di peperoncino di Cayenna
1-2 cucchiaini di cumino
1/2 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di origano
Guarnizione: coriandolo, formaggio cheddar e avocado

- Rosolare la carne in una padella. Mettere tutti gli ingredienti nella pentola di coccio, mescolare e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 6 ore. Servire il chili: metterlo in una ciotola e guarnirlo con coriandolo, formaggio cheddar e avocado.

Chili di solo manzo di sweet cheeks HQ

2 confezioni di carne di manzo macinata (2 libbre)
1 cipolla e 1/2, tritata
3 peperoni, rosso, giallo e arancione, tritati finemente
1 cucchiaio di aglio schiacciato
2 cucchiaini di peperoncino in polvere
1 cucchiaio abbondante di cumino
1 cucchiaino di peperoncino di Cayenna
1/2 cucchiaino di sale o qb
1 cucchiaino di origano
Una spolveratina di pepe
1 scatola di concentrato di pomodoro
2 scatole di pomodoro a dadini
1 scatola di brodo di manzo
1 manciata di coriandolo tritato finemente
Formaggio cheddar per servire

- Rosolare la carne in una padella, quando è quasi dorata, aggiungere le cipolle e cuocere fino a renderla leggermente morbida. Quindi, aggiungere peperoni, aglio e condimenti e cuocere ancora per pochi minuti; poi aggiungere il concentrato di pomodoro, i pomodori a cubetti e il brodo. Assaggiare e regolare le spezie a piacimento. Aggiungere il coriandolo e il formaggio cheddar e servire.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Lasagna

- 1 cipolla rossa piccola, tagliata a dadini
- 4 spicchi d'aglio, tritati
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 libbra di carne di manzo macinata
- 1 libbra di salsiccia italiana dolce o piccante
- 2 cucchiaini di origano essiccato
- 1/2 tazza di basilico fresco
- 1/2 cucchiaino di peperoncino di Cayenna
- 1/2 cucchiaino di sale marino
- 1/2 cucchiaio di pepe nero
- 1 scatola di pomodori a cubetti, scolati
- 1 scatola da 6 onces di concentrato di pomodoro
- 5-6 zucchine piccole, tagliate a fettine sottili con una mandolina
- 1 tazza di olive nere affettate
- 2 tazze di fiocchi di latte/ricotta
- 2 tazze di mozzarella

- Preriscaldare il forno a 180 gradi. In una pentola capiente soffriggere le cipolle e l'aglio nell'olio d'oliva per circa 3 minuti. Aggiungere la carne macinata e la salsiccia e far rosolare. Scolare il grasso.
- Condire il composto di carne con tutti gli ingredienti secchi, aggiungere i pomodori a cubetti scolati e il concentrato di pomodoro e mescolare bene. In una pirofila 9x11" fare uno strato di zucchine tagliate a fettine, facendo attenzione a sovrapporre le fette lunghe, adagiare su uno spesso strato di composto di carne, poi fiocchi di latte/ricotta e mozzarella e olive (se utilizzate). Fare un altro strato: zucchine, misto di carne, fiocchi di latte/ricotta, mozzarella, olive. Coprire bene con un foglio di alluminio e infornare per 30 minuti. Scoprire e cuocere per altri 5-10 minuti per far dorare il formaggio. Lasciare riposare la lasagna per 10 minuti prima di tagliare e servire.

Punta di petto di manzo

- 5-6 libbre di punta di petto
- 3 onces di fumo liquido
- Sale speziato all'aglio
- Sale e pepe
- Salsa Worcestershire
- Una salsa barbecue a scelta

- Mettere la punta di petto in una pirofila. Versare il fumo liquido sulla carne e cospargere di sale all'aglio. Coprire e lasciare marinare in frigo per tutta la notte. Preriscaldare il forno a 130 gradi. Prima di infornare, cospargere entrambi i lati della punta di petto con sale, pepe e salsa Worcestershire. Coprire con pellicola di alluminio e infornare per 5 ore. Affettare in diagonale perpendicolarmente alle fibre e ricoprire con salsa barbecue. Cuocere per un'altra ora.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Sloppy Joes di Real Simple

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cipolla gialla piccola, tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 1 peperone rosso, tritato finemente
- 1 libbra di carne di manzo macinata
- 1 scatola da 6 onces di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino e 1/2 di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaio di cumino
- 1/8 di cucchiaino di pepe nero
- 1/8 di cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di sale marino
- 1/2 tazza di formaggio cheddar grattugiato
- 1/2 tazza di panna acida

- Scaldare l'olio in una grande casseruola a fuoco medio. Aggiungere la cipolla, l'aglio e il peperone. Rosolare fino a renderlo fragrante, circa 3 minuti. Aggiungere la carne macinata e rosolare, circa 5 minuti. Incorporare il concentrato di pomodoro, il peperoncino in polvere, il cumino, il pepe nero, la cannella e il sale. Cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, fino a quando la salsa si è leggermente addensata, circa 12 minuti. Completare con cheddar e/o panna acida.
- Si abbina perfettamente a focaccine al formaggio, pane di mais al miele o patate dolci fritte.

Manzo saporito alla bourguignon di wellness mama

- 3 libbre di manzo (per arrosto, girello, bistecca, ecc.)
- 3 fette di pancetta
- 3 carote grandi
- 1 cipolla
- 1/2 scatola (6 oz) di concentrato di pomodoro
- 2 spicchi d'aglio
- Una piccola confezione di funghi, affettati
- 4 cucchiaini di burro
- Spezie (basilico, timo, sale, pepe, prezzemolo, ecc.)
- 1 tazza di brodo di manzo (o acqua)
- 3-4 tazze (1 bottiglia) di vino rosso secco
- 1/4 di tazza di farina di mandorle o di cocco (oppure frullare le mandorle o le scaglie di cocco nel frullatore fino a quando non siano finemente macinate) - facoltativo

- Preriscaldare il forno a 160 gradi. Rosolare la pancetta in una padella grande, togliere la pancetta e aggiungere 2 cucchiaini di burro al grasso di pancetta in padella. Tagliare la carne di manzo in pezzi quadrati da 2 cm e mezzo. Passare il manzo nella farina di mandorle o cocco. Rosolare uniformemente la carne in padella con il grasso della pancetta e il burro. Mettere in una grande pirofila o teglia con coperchio. Tritare la carota e le cipolle e farle rosolare leggermente nella stessa padella e poi metterle in una pirofila con il manzo. Tritare l'aglio e la pancetta, quindi cospargerli sopra la carne. Cospargere il composto con spezie a piacere (timo, basilico, alloro e prezzemolo sono particolarmente adatte). Mescolare il concentrato di pomodoro con il brodo, quindi versare il brodo e il vino sulla miscela e coprire la teglia o la pirofila; è anche possibile usare la carta stagnola se non si ha una casseruola coperta. Cuocere in forno per 2,5-3 ore fino a quando la carne è tenera e si rompe facilmente. Circa 15 minuti prima che il manzo sia cotto, rosolare i funghi in una padella con 2 cucchiaini di burro. Aggiungere alla carne e cuocere per altri 5-10 minuti in forno. Sforzare, lasciare riposare 10 minuti prima di servire e servire con il parmigiano

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Manzo, broccoli e anacardi saltati in padella di paleOMG

1 tazza di amminoacidi del cocco o tamari o salsa di soia
1/2 tazza di succo d'arancia
3 cucchiaini di miele
1 cucchiaino di salsa di pesce
2 spicchi d'aglio, tritati
1 cucchiaino di zenzero fresco, grattugiato
1/2 cucchiaino di peperoncino rosso
3 cucchiaini di maranta in polvere
Bavetta da 1 libbra, affettata sottile perpendicolarmente alle fibre
3 teste di broccoli, tagliate a cimette
Sale e pepe a piacere
Un paio di cucchiaini di olio di cocco
1/2 tazza di anacardi tostati

- Unire gli amminoacidi del cocco, il succo d'arancia, il miele, la salsa di pesce, l'aglio, lo zenzero, il peperoncino, la maranta in polvere e un po' di pepe.
- Mettere la bavetta affettata in una ciotola poco profonda e versare il composto sulla carne fino a coprirlo. Mettere in frigo e lasciare raffreddare per 30 minuti.
- Dopo che la carne si è raffreddata, metterla in una padella grande o in una casseruola di ghisa a fuoco medio. Aggiungere circa un cucchiaino di olio di cocco nella padella quando è calda, quindi aggiungere le cimette di broccoli. Cospargere con un po' di sale e mescolare nella padella per rendere croccante. Per assicurarsi che i broccoli si ammorbidiscano, usare un cucchiaino d'acqua da aggiungere nella padella e poi coprire per velocizzare la cottura dei broccoli per appena 1 minuto.
- Una volta che i broccoli sono cotti a piacere, toglierli dalla padella e metterli da parte.
- Riposizionare la padella a fuoco alto, aggiungere ancora un po' di olio di cocco quindi aggiungere la carne e la salsa direttamente nella padella calda, cercando di non riempire troppo il fondo della padella. Cuocere la carne fino a quando rimane a malapena il rosa, quindi aggiungere i broccoli nella padella, insieme agli anacardi tostati. Mescolare e cuocere per un altro minuto. Servire!

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

PIATTI A BASE DI POLLO

Stufato di pollo, broccoli e pancetta

- 2 teste di broccoli, tagliati, al vapore
- 4 petti di pollo, tagliati a dadini, cotti
- 7 fette di pancetta, tritate, cotte
- 3/4 di tazza di panna acida
- 4 cucchiaini di formaggio spalmabile
- 1 tazza e 1/4 di formaggio Monterey Jack, grattugiato
- 1 tazza di brodo di pollo/vino bianco
- 1/4 di tazza di latte
- 1/8 di cucchiaino di pepe macinato
- 1/2 cucchiaino di aglio in polvere
- 1/2 tazza di formaggio Monterey Jack e formaggio cheddar, grattugiato
- 2 cucchiaini di parmigiano
- 1/2 cucchiaino di grasso di pancetta, messo da parte

- In una casseruola media, riscaldare il brodo di pollo fino a ebollizione. Ridurre la fiamma al minimo e incorporare la panna acida e il latte. Una volta sciolto, incorporare il formaggio Monterey Jack. Una volta sciolto, incorporare il formaggio spalmabile. Aggiungere l'aglio in polvere, il pepe macinato e il grasso di pancetta (facoltativo). Mescolare fino ad amalgamare. Disporre pollo, pancetta e broccoli in una casseruola di vetro rettangolare. Versare la salsa in modo uniforme. Cospargere di formaggio cheddar/jack e parmigiano. Infornare a 180 gradi per 15-20 minuti.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Pollo Tetrazzini

Carne di 1 pollo intero (o 4-5 petti di pollo cotti e sminuzzati)
2-3 libbre di Zucca Spaghetti
3 cucchiaini di burro
1 peperone rosso, tritato
3/4 di tazza di cipolla tritata
8 onces di funghi, affettati
1 spicchio d'aglio, tritato
2 cucchiaini di succo di limone
3 cucchiaini di farina (o di maranta in polvere)
1/2 tazza di sherry o vino da cucina bianco
1/4 di cucchiaino di noce moscata
1/4 di cucchiaino di condimento per pollame
1 tazza di latte o latte con panna
1 tazza di formaggio cheddar, sminuzzato
2/3 di tazza di parmigiano
Mandorle a lamelle (facoltativo)
Sale e pepe a piacere

- Tagliare a metà la zucca spaghetti, eliminare i semi, condire con olio d'oliva, sale marino e pepe. Infornare la zucca per 1 ora a 190 gradi. Tagliare la zucca spaghetti e metterla in una padella 9x13" con la carne. In una grande casseruola soffriggere il peperone, i funghi, la cipolla e l'aglio in 3 cucchiaini di burro più il succo di limone. Aggiungere la farina, mescolando fino ad amalgamare. Aggiungere la panna/il latte e lo sherry/il vino e lasciare addensare. Abbassare il fuoco, aggiungere il formaggio cheddar e le spezie. Versare la salsa su zucca e carne, mescolare bene, cospargere di parmigiano e mandorle affettate e infornare a 180 gradi per 30-40 minuti o finché non è caldo. Per 8 persone

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Insalata di pollo ai mirtilli

- 2 cucchiaini di senape di Digione
- 2 cucchiari di scalogno tritato
- 2 cucchiari di miele
- 3 cucchiari di succo di lime appena spremuto
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaio di pepe nero
- 1 cucchiaio di foglie di rosmarino fresche tritate
- 1/4 di tazza di olio d'oliva
- 1 pollo arrosto, la carne tagliata a bocconcini
- 1 mela Granny Smith grande, tagliata a fette da mezzo centimetro.
- 1 tazza e 1/2 di uva bianca
- 1 tazza e 1/2 di mirtilli freschi
- 1/2 tazza di nocciole, tostate, tritate grossolanamente (io uso le noci pecan)
- 1/2 tazza di gorgonzola sbriciolato o feta

- In una piccola ciotola, unire la senape, lo scalogno, il miele, il succo di lime, il sale, il pepe e il rosmarino. Emulsionare lentamente con l'olio d'oliva.
- In una grande ciotola, unire il pollo, la mela, l'uva, i mirtilli, le noci e il formaggio. Mescolare bene.
- Versare il condimento sull'insalata e mescolare per ricoprire bene. Assaggiare e regolare il condimento secondo necessità. Servire immediatamente o coprire e conservare in frigorifero per un massimo di 2 giorni.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Paleo Pad Thai

1 zucca spaghetti media o 5 zucchine piccole
Olio d'oliva
Sale marino e pepe
1 libbra di pollo o gamberetti
1/4 di tazza di olio di cocco
1 cipolla, tritata
4 spicchi d'aglio, tritati
1 cucchiaino di aceto balsamico bianco
2 cucchiaini di zenzero fresco, tritato
3 cucchiaini di burro di mandorle
1 cucchiaino di peperone rosso tritato
3 lime, 2 spremuti, 1 per guarnire
Cipollotti affettati
1/4 di tazza-1/2 tazza di brodo di pollo
Carote alla Julienne
Semi di sesamo nero
Sale e pepe
Peperoncino in polvere

- Preriscaldare il forno a 190 gradi. Tagliare la zucca a metà, eliminare i semi, disporla a faccia in su sulla teglia e condire con olio d'oliva, sale e pepe, infornare per 1 ora. Oppure, usare una mandolina per fare le tagliatelle con le zucchine. Scaldare una padella grande a fuoco medio/alto. Aggiungere l'olio di cocco e lasciare sciogliere. Condire il pollo con sale, pepe e peperoncino in polvere. Aggiungere il pollo nella padella e rosolare un lato, girare e rosolare l'altro fino a quando la carne è completamente cotta. Rimuovere il pollo e lasciarlo riposare.
- Nella stessa padella (con grasso e sgocciolatura), soffriggere la cipolla, l'aglio e lo zenzero fino a renderli morbidi. Aggiungere l'aceto, il succo di lime, il burro di mandorle e il peperoncino rosso. Mescolare per amalgamare. A seconda della consistenza, è possibile aggiungere del brodo a questo punto.
- Una volta che la zucca è pronta, versare le tagliatelle di zucca o di zucchine nella padella con la salsa. Mescolare per far incorporare la salsa. Aggiungere nuovamente il pollo e mescolare bene. Servire caldo e condito con una spruzzata di succo di lime e i cipollotti tritati, carote e semi di sesamo nero.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Involtini di lattuga e pollo piccante a cottura lenta di skinny taste

24 onces di petto di pollo disossato e senza pelle
1 gambo di sedano
1/2 cipolla, a dadini
1 spicchio d'aglio
16 onces di brodo di pollo a basso contenuto di sodio senza grassi
1/2 tazza di salsa piccante al peperoncino di Cayenna (tipo marca Frank's)
1/2 tazza di burro

Per gli involtini:

6 grandi foglie di lattuga, cappuccio, romana o iceberg
1 tazza e 1/2 di carote sminuzzate
2 grossi gambi di sedano, tagliati in bastoncini da 2 pollici

- In una pentola di terracotta, unire il pollo, le cipolle, il gambo di sedano, l'aglio e il brodo (quanto basta per coprire il pollo, usare acqua se la lattina di brodo non è abbastanza). Coprire e cuocere a fuoco alto per 4 ore. Eliminare il brodo e il sedano, tagliare il pollo, rimetterlo nella pentola di terracotta con un panetto di burro e 1/2 tazza di salsa piccante originale Frank's. Cuocere a fuoco alto per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. Servire sulla lattuga con i condimenti desiderati: formaggio cheddar o gorgonzola, sedano, carote sminuzzate, avocado!

Pollo in crosta di noci pecan di everyday paleo

4 petti di pollo
1/2 tazza di senape bruna piccante biologica
2 cucchiari di miele biologico grezzo
1 tazza di noci pecan
Sale marino

- Preriscaldare il forno a 180 gradi. In una ciotola di medie dimensioni mescolare insieme la senape e il miele. Mettere le noci pecan in un robot da cucina e frullare fino a quando le noci sono tritate finemente. Versare le noci pecan tritate su un piatto o in una teglia, se disponibile.
- Usando un tovagliolo di carta, rimuovere l'umidità in eccesso dall'esterno dei petti di pollo. Prendendo un petto di pollo alla volta, mettere il pollo nella miscela di senape/miele e ricoprirlo su entrambi i lati. Trasferire il pollo sulle noci pecan tritate e coprire di nuovo entrambi i lati. Mettere il pollo ricoperto in una pirofila di vetro oleata (ho usato un po' di olio d'oliva spray per coprire il fondo della pirofila) e cospargere ogni petto di pollo con un po' di sale marino. Infornare a 180 gradi per 45 minuti o fino a quando i succhi del pollo non saranno limpidi.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Cordon bleu di pollo

- 8 cotolette di pollo sottili (1 libbra e 1/2)
- Sale marino e pepe
- 2 cucchiaini di senape al miele
- 4 fette di prosciutto cotto, tagliate a metà
- 12 fette sottili di groviera, tagliate in 24 strisce

- Riscaldare la griglia. Foderare una teglia da forno bordata con un foglio di alluminio. Disporre le cotolette sul piano di lavoro e condire con sale e pepe. Spalmare le cotolette con la senape, rivestire con 1 fetta di prosciutto e 2 strisce di formaggio. Partendo da un lato corto, arrotolare le cotolette, posizionando la chiusura verso il basso sulla teglia preparata. Completare ogni cotoletta con 1 pezzo di formaggio rimanente. Cuocere alla griglia fino a doratura e fino a quando il pollo è completamente opaco. 6-10 minuti.

Zuppa di tortilla di pollo di paleOMG

- | | |
|---|--|
| 3-4 petti grossi di pollo | 1 scatola di pomodori arrostiti |
| 1 cucchiaio di cumino | 2 cucchiaini di cumino |
| 2 cucchiaini di peperoncino di Cayenna | 1 cucchiaino di peperoncino in polvere |
| 2 cucchiaini di aglio in polvere | 1 cucchiaino di aglio in polvere |
| Sale e pepe a piacere | Sale e pepe a piacere |
| 1 cucchiaio di olio d'oliva | 32 once di brodo di pollo fluido |
| <i>Per la zuppa:</i> | Succo di 2 lime |
| 2 cucchiaini di olio d'oliva | <i>Guarnizione:</i> avocado, coriandolo, |
| 2 spicchi d'aglio, tritati | patatine di banana verde e formaggio |
| 1 cipolla gialla, tagliata a dadini | |
| 1 peperone rosso, tagliato a dadini | |
| 1 peperone poblano, tagliato a dadini | |
| 1 jalapeño, tagliato a dadini | |
| 1 scatola (4oz) di peperoncini verdi tagliati a cubetti | |

- Preriscaldare il forno a 190 gradi.
- Mettere il pollo su una teglia rivestita di carta da forno. Versare un po' di olio d'oliva e poi cospargere di cumino, peperoncino di Cayenna, aglio in polvere, sale e pepe. Cuocere per 20-30 minuti (a seconda dello spessore dei petti di pollo). Una volta che il pollo è cotto, usare due forchette per sminuzzarlo. Mentre il pollo cuoce, preparare la zuppa. Scaldare 2 cucchiaini di olio d'oliva in una pentola capiente a fuoco medio-alto, quindi aggiungere l'aglio tritato. Aggiungere le cipolle, il peperone rosso, il peperoncino jalapeño e il peperone poblano. Mescolare per amalgamare. Quando le cipolle iniziano ad appassire, versare i peperoncini verdi e i pomodori arrostiti a dadini, insieme al resto delle spezie. Amalgamare. Quindi, aggiungere il pollo sminuzzato e il brodo di pollo nella pentola. Cuocere a fuoco lento per 30 minuti.
- Quando la zuppa è cotta, aggiungere il succo di lime e ancora un po' di sale e pepe. Mettere la zuppa in una ciotola insieme ad avocado, coriandolo e patate dolci fritte.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Pollo alla Stroganoff di Real Simple

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla grande
- 1 peperone verde
- 1 peperone rosso
- 1 cucchiaino e 1/2 di sale marino
- 1/2 cucchiaino di pepe nero
- 8 onces di funghi a fette
- 4 petti di pollo, tagliati a strisce di un cm
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 tazza di brodo di pollo
- 2 cucchiaini di salsa barbecue
- 1 cucchiaino di salsa Worcestershire
- 2 cucchiaini di senape di Digione
- 1 cucchiaino di salsa piccante
- 1/2 tazza di panna acida

- Scaldare 1 cucchiaino di olio in una grande casseruola a fuoco medio. Aggiungere le cipolle e cuocere, mescolando frequentemente, fino a renderle morbide, circa 8 minuti. Aggiungere il peperone verde e rosso, 1/2 cucchiaino di sale, 1/4 di cucchiaino di pepe e i funghi. Continuare la cottura finché i funghi non hanno perso il loro liquido, circa 6 minuti. Mettere le verdure in uno scolapasta, conservando sia le verdure che il liquido. Dovrebbe essercene circa 1/2 tazza. Rimettere la padella sul fuoco e aggiungere il restante cucchiaino di olio. Condire il pollo con il restante cucchiaino di sale e 1/4 di cucchiaino di pepe. Cuocere il pollo un po' alla volta fino a doratura e cottura, circa 5 minuti. Aggiungerlo alle verdure. Versare il vino, il brodo e il liquido delle verdure nella padella e portare a ebollizione. Con un cucchiaino di legno, staccare eventuali pezzetti dorati attaccati alla padella e lasciar cuocere nella salsa. Aggiungere la salsa barbecue, la salsa Worcestershire, la senape e la salsa piccante. Mescolare fino ad amalgamare. Bollire fino a quando il liquido si è ridotto della metà, a circa 1 tazza e 1/4. Il liquido dovrebbe addensarsi leggermente. Ridurre la fiamma e aggiungere la panna acida. Non far bollire la salsa. Rimettere le verdure e il pollo nella padella e cuocere a fuoco lento fino a quando non si saranno riscaldati. Servire il cavolfiore arrostito all'aglio.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Pepite di pollo paleo

2 libbre di petto di pollo disossato e senza pelle, tagliato a listarelle

2 uova sbattute

1/2 tazza di farina di cocco

1/2 tazza di farina di mandorle

Un pizzico di sale

1 cucchiaino di aglio in polvere

1 cucchiaio di timo fresco o essiccato

1/4 di parmigiano

Pepe nero, quanto basta

Olio di cocco, per ungere la padella

- Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- Tagliare il pollo a listarelle. In una ciotola poco profonda, sbattere le uova. In un'altra ciotola bassa, mescolare insieme farina di cocco, farina di mandorle, aglio in polvere, timo, parmigiano, pepe e sale. Immergere le listarelle di pollo nell'uovo sbattuto, quindi passarle nella miscela di farina. Ricoprirle su tutti i lati quindi adagiarle su un piatto. Ripetere l'operazione per tutte le listarelle di pollo.
- Riscaldare una padella grande a fuoco medio. Aggiungere uno o due cucchiai di olio nella padella. Una volta che la padella è ben calda, aggiunger le listarelle nella padella senza riempirla. Cuocere per circa 1 minuto da entrambi i lati. Potrebbe essere necessario eseguire questa operazione in 2-3 lotti, a seconda della grandezza delle listarelle. Posizionare le listarelle su una griglia che è stata posizionata sopra una teglia. Questo aiuterà le listarelle di pollo a cuocere su entrambi i lati senza diventare mollicce. Se non si dispone di una teglia da forno, sarà solo necessario girarle a metà cottura. Mettere la teglia nel forno e cuocere per 10-12 minuti o fino a quando non rimane più rosa all'interno del pollo. Lasciar raffreddare sulla teglia prima di servire.

PIATTI A BASE DI PESCE

Hamburger di salmone con vinaigrette al coriandolo e lime di paleOMG

Per gli hamburger:

- 1 libbra di salmone, senza pelle
- 1 uovo, sbattuto
- 1/2 tazza di farina di mandorle
- 3 gambi di sedano, tritati finemente
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di coriandolo fresco
- 1 cucchiaio di cipollotti
- 1 cucchiaio di senape di Digione
- 1 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe
- 1/4 di cucchiaino di zenzero macinato

Per la vinaigrette:

- 1/3 di tazza di olio d'oliva
- 2 cucchiaini di coriandolo fresco
- 1 lime e 1/2, spremuto
- 1/2 limone, spremuto
- 1 cucchiaio di miele

- Prendere il robot da cucina. Aggiungere tutti gli ingredienti per gli hamburger nel robot da cucina, tranne il sedano. Una volta che tutto è amalgamato, unire il sedano tritato. Preparare gli hamburger delle dimensioni desiderate. Metterli su una padella calda e oliata e cuocere su entrambi i lati per circa 3-5 minuti o fino a cottura completa. Mentre gli hamburger di salmone cuociono, preparare la vinaigrette. Aggiungere tutti gli ingredienti della vinaigrette nel robot da cucina. Assaggiare per perfezionare! Aggiungere sale se necessario. Servire gli hamburger con la vinaigrette.

Tacos di pesce

- 1 libbra e 1/2 di Dentice (o pesce bianco delicato di proprio gradimento)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale marino, moderatamente cosperso sul pesce
- Cumino, generosamente cosperso
- Peperoncino, generosamente cosperso

- Scaldare l'olio a fuoco medio. Cospargere i condimenti su entrambi i lati del pesce.
- Friggere per 4-5 minuti su ciascun lato o fino a cottura completa. Servire su tortillas di cocco fresche o involtini di lattuga conditi con cavolo al miele e lime e salsa di mango e avocado.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Gamberetti piccanti al barbecue

- 1/2 tazza di salsa Caesar
- 1/3 di tazza di salsa Worcestershire
- 2 cucchiaini di burro
- 1 cucchiaino di origano essiccato, paprika, rosmarino e timo
- 1 cucchiaino e 1/2 di pepe nero
- 1 cucchiaino di salsa di peperoncino
- 5 foglie di alloro
- 3 spicchi d'aglio, tritati
- 2 libbre di gamberi grandi
- 1/3 di tazza di vino bianco secco
- 10 spicchi di limone

- Unire i primi 11 ingredienti in una grande padella antiaderente; portare ad ebollizione. Aggiungere i gamberi e cuocere per 7 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere il vino e cuocere per 1 minuto o fino a quando i gamberi sono cotti. Servire su cavolfiore arrostito con spicchi di limone.

Gamberetti al cocco di everyday paleo

- 1 libbra di gamberi grandi, con la coda, sbucciati e puliti
- 1/3 di tazza di farina di cocco
- 1/2 cucchiaino di sale marino
- 1/4 di cucchiaino di peperoncino di Cayenna
- 3 albumi d'uovo
- 2 tazze di cocco in scaglie

- Preriscaldare il forno a 200 gradi. In una terrina, unire la farina di cocco, il sale e il peperoncino di Cayenna. In una ciotola a parte, sbattere gli albumi fino a renderli spumosi. In un'altra ciotola, versare le scaglie di cocco. Prendendo un gambero alla volta, asciugarli bene con un tovagliolo di carta e immergere ogni gambero nella miscela di farina di cocco, poi negli albumi e nelle scaglie di cocco. Cuocere su una teglia leggermente oliata (con olio di cocco) per 12-15 minuti o fino a quando i gamberi sono rosa e le scaglie di cocco iniziano a dorarsi.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Salmone al forno con vinaigrette agli agrumi di fine cooking

1 scalogno medio, tritato finemente
1 cucchiaio e 1/2 di aceto di champagne o di vino bianco
2 cucchiaini di succo di limone fresco
2 cucchiaini di succo d'arancia fresco
1/2 cucchiaio di scorza di limone tritata finemente
1/2 cucchiaio di scorza d'arancia tritata finemente
Un pizzico di sale
Sale kosher
4 filetti di salmone da 5 onces senza pelle e tagliati al centro
1/4 di tazza di olio extravergine di oliva; più un po' per il salmone
Coriandolo fresco per guarnire (facoltativo)

- Preriscaldare il forno a 200 gradi.
- In una piccola ciotola, unire lo scalogno, l'aceto, il succo di limone, il succo d'arancia, la scorza di limone, la scorza d'arancia e un pizzico di sale. Lasciare riposare per 5-10 minuti. Condire il salmone con il sale, disporlo su una teglia da forno spennellata di olio e irrorare il pesce con olio. Infornare a proprio piacimento, circa 6 minuti per una cottura media, 8 minuti per una cottura media/ben cotto.
- Mescolare 1/4 di tazza di olio nella miscela di scalogno e servire sopra il salmone con il coriandolo.

Zuppa di salmone, broccoli e patate dolci di real simple

1 cipolla grande, tritata (2 tazze)
3 cucchiaini di burro
1/4 di tazza di farina per tutti gli usi (oppure maranta in polvere per la dieta paleo)
3 tazze di brodo di pollo
2 tazze di latte intero
1 patata dolce grande, sbucciata
1 foglia di alloro
1 cucchiaio di timo fresco o essiccato
Un filetto di salmone senza pelle da 1 libbra o 2 petti di pollo o 1 filetto di maiale, carne tagliata a cubetti da 1/2 pollice
1 gambo di broccoli grande, tagliato a pezzi
1/4 di cucchiaino di sale
Pepe macinato fresco
Parmigiano per servire

- In una grande casseruola pesante, a fuoco medio, cuocere la cipolla nel burro fino a quando non si sarà ammorbidita, circa 5 minuti. Aggiungere la farina e mescolare fino ad amalgamare. Mescolare il brodo e il latte, quindi aggiungere la patata dolce, l'alloro e il timo. Portare a ebollizione, ridurre la fiamma e cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, per 8 minuti. Aggiungere il pesce o la carne e i broccoli; cuocere a fuoco lento 5 minuti per il salmone, 7 minuti per il pollo o 10 minuti per il maiale. Condire con sale e pepe e servire con parmigiano.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Salmone alla griglia con vinaigrette calda di mirtilli e cocco di yes

- 2 filetti di salmone selvatico dell'Alaska
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe a piacere
- 1 cucchiaio di olio di cocco
- 1 cucchiaio di aceto balsamico bianco (anche normale)
- 1/4 di tazza di mirtilli freschi o surgelati
- 1/2 cucchiaino di scorza di lime grattugiata
- 1/4 di cucchiaino di zucchero (facoltativo)
- 2 tazze di lattuga romana, rucola o altra insalata spezzettata (facoltativo)

- Preriscaldare la griglia a una temperatura medio-alta. Strofinare il salmone con olio d'oliva e condire con sale e pepe. Grigliare il salmone finché non diventa opaco e friabile, circa 5-7 minuti per lato. Spostare su un piatto e coprire per tenerlo al caldo. Mettere l'olio di cocco in una piccola ciotola adatta al microonde; cuocere in microonde per 10 secondi per scioglierlo. Aggiungere l'aceto e i mirtilli; mettere in microonde per 30 secondi o fino a quando i mirtilli sono morbidi. Unire la scorza di lime. Se la salsa è troppo aspra, aggiungere lo zucchero. Per servire, dividere le verdure in due piatti, adagiarvi sopra il salmone e versare la vinaigrette ai mirtilli sul salmone.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Mahi mahi su sticky rice con salsa di mango di paleo OMG

Per la salsa:

1 mango, sbucciato e tagliato a dadini
1/4 di cipolla rossa, tagliata finemente a dadini
1/2 peperone rosso, tagliato a dadini
1/2 jalapeño, tagliato a dadini
1 avocado, sbucciato e tagliato a dadini
Succo di 1 lime
1/4 di cucchiaino di sale marino grosso

Per il riso:

2 cucchiai di olio di cocco
1 testa di cavolfiore, tritato grossolanamente
1/2 tazza di latte di cocco in scatola o panna di cocco
Un pizzico di sale
1/4 di tazza di cocco grattugiato senza zucchero

Per il pesce:

2 cucchiai di burro
1 cucchiaio di olio d'oliva
4 pezzi di mahi mahi
1/2 cucchiaino di sale marino grosso

- Mescolare gli ingredienti della salsa e metterli in frigorifero.
- Mettere il cavolfiore tritato in un robot da cucina con l'accessorio per sminuzzare il cavolfiore.
- Scaldare una pentola grande a fuoco medio, aggiungere l'olio di cocco, quindi aggiungere il cavolfiore sminuzzato. Aggiungere il latte/panna di cocco insieme a un po' di sale. Mescolare per incorporare e lasciare cuocere per 10-12 minuti o fino a quando non si ammorbidisce. Una volta morbido, aggiungere il cocco grattugiato, mescolare, quindi abbassare il fuoco al minimo per mantenerlo caldo.
- Mettere una padella larga per soffriggere su fuoco medio-alto. Aggiungere il burro e l'olio d'oliva. Una volta molto caldo, asciugare il mahi mahi e salare su entrambi i lati, quindi metterlo cuocere nella padella su entrambi i lati per 5-7 minuti. Non riempire eccessivamente la padella perché si rischia di lessare il pesce invece di ottenere una bella crosta su entrambi i lati. Cuocere un po' alla volta, se necessario.
- Posizionare il mahi mahi sopra il riso al cocco, guarnire con salsa di mango, coriandolo e cocco grattugiato.

PIATTI A BASE DI MAIALE

Maiale sfilacciato a cottura lenta

- 1 spalla di maiale (4-6 libbre) disossata
- 1 cipolla Vidalia grande, affettata sottile
- 2 cucchiaini di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di paprika
- 2 cucchiaini di sale kosher
- 1/2 cucchiaino di pepe nero macinato fresco
- 3/4 di tazza di aceto di sidro
- 4 cucchiaini di salsa Worcestershire
- 1 cucchiaino e 1/2 di peperoncino rosso
- 1 cucchiaino e 1/2 di zucchero
- 1/2 cucchiaino di senape secca
- 1/2 cucchiaino di sale all'aglio
- 1/4 di cucchiaino di peperoncino di Cayenna

- Sciacquare l'arrosto di maiale con acqua fredda e asciugare tamponando con carta assorbente. Mettere le cipolle nella pentola di terracotta. In una piccola ciotola, unire lo zucchero di canna, la paprika, il sale kosher e il pepe; mescolare accuratamente. Strofinare la miscela su tutto l'arrosto e posizionare l'arrosto sopra le cipolle. In una ciotola media, unire l'aceto, la salsa Worcestershire, il peperoncino, lo zucchero, la senape, il sale all'aglio e il peperoncino di Cayenna; mescolare per amalgamare. Cospargere circa 1/3 di miscela di aceto sull'arrosto. Coprire e conservare in frigorifero la miscela di aceto rimanente. Coprire la pentola; cuocere a fuoco lento per 10-12 ore. Versare circa 1/3 della miscela di aceto rimasta sull'arrosto durante l'ultima mezz'ora di cottura. Rimuovere la carne e le cipolle; scolare. Tritare o sminuzzare carne e cipolle. Servire con la miscela di aceto rimanente o con una salsa barbecue a scelta.
- Ottimo abbinato a insalata di cavolo riccio al miele-lime e/o patate dolci fritte.

Tacos di maiale chimichurri di yes

- 1/2 tazza di coriandolo fresco tritato
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 3 cucchiaini di olio d'oliva, uso frazionato
- Sale e pepe
- 1 libbra di filetto di maiale
- 2 tortilla di mais
- Salsa chimichurri
- Formaggio cheddar
- Fette di avocado

- Unire il coriandolo, l'aglio e 2 cucchiaini di olio d'oliva in una piccola ciotola. Strofinare la miscela su tutta la carne di maiale e lasciarla marinare in frigorifero da un minimo di 30 minuti fino a una notte intera. Preriscaldare la griglia a una temperatura medio-alta. Grigliare il maiale fino a cottura, circa 7 minuti per lato. Mettere il maiale in un piatto e lasciarlo riposare. Tagliare la carne di maiale a bocconcini. Servire il maiale su tortilla di farina di cocco e guarnire con salsa chimichurri, avocado e formaggio cheddar. Buono anche servito con l'insalata di cavolo miele e lime.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Mela al forno paleo e costolette di maiale

4 (o più) costolette di maiale (preferibilmente da una fonte biologica)
2 (o più) mele, sbucciate e tagliate a fettine sottili
1/4 di tazza di aceto balsamico
Sale e pepe a piacere
Rosmarino fresco, quanto basta
2 cucchiaini di burro

- Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- Sciogliere il burro in una teglia di vetro e poi adagiarvi sopra le costolette di maiale.
- Condire con sale, pepe, rosmarino e qualsiasi altra spezia desiderata e versare sopra l'aceto balsamico.
- Guarnire con le mele (lo le salto prima nel burro per assicurarmi che diventino morbide)
- Cuocere in forno per 20-30 minuti fino a raggiungere una temperatura interna di almeno 60 gradi.
- In alternativa, è possibile cucinare le braciole di maiale e le mele insieme in una padella grande. In questo modo sono necessari solo circa 15 minuti.

Riso fritto con maiale paleo

3 cucchiaini di sesamo o olio di cocco, uso diviso
1 cipolla bianca o gialla, affettata sottilmente
1 libbra e 1/2 di carne, cruda o cotta; pollo, bistecca, maiale o gamberetti, tagliati a pezzetti
4 cucchiaini di salsa tamari o di soia, uso diviso
1 spicchio d'aglio grande, tritato
1 testa di cavolfiore, grattugiata nel robot da cucina o tritata finemente
2 uova, sbattute
1 tazza di carote, tagliate a dadini o sminuzzate
4 scalogni, tritati grossolanamente

- Riscaldare il wok o una padella grande a fuoco alto e aggiungere 1 cucchiaino di olio di cocco. Aggiungere la cipolla e rosolare finché non inizia a dorare, circa 2 minuti.
- Aggiungere la carne e 1 cucchiaino di tamari. Rosolare per 2-3 minuti (o più a lungo per la carne cruda), quindi aggiungere il rimanente olio di sesamo, l'aglio, le carote e il cavolfiore. Soffriggere per 2-3 minuti.
- Aggiungere le uova e la restante salsa tamari. Mescolare costantemente mentre l'uovo cuoce, quindi aggiungere lo scalogno tritato. Cuocere ancora per un minuto o due. Servire subito.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Insalata di Omega-3 di The Paleo Diet for Athletes

1 libbra di spinaci freschi
2 cucchiaini di succo di lime
Pepe qb
1/4 di tazza di olio di semi di lino o olio d'oliva
1 cucchiaino di miele
1 avocado, a dadini
8 once di lonza di maiale (cotta, raffreddata e tagliata a cubetti)
2 uova sode

- Per preparare il condimento, mescolare a piacere succo di lime, olio, miele e pepe.
- Mescolare gli spinaci, il condimento, il maiale, le uova e l'avocado in una ciotola e servire.

chili verde di maiale a cottura lenta di paleo OMG

2 libbre di arrosto di maiale
1 cipolla gialla, tritata
2 spicchi d'aglio, tritati
3 scatole (4 oz) di peperoncini verdi tagliati a cubetti
2 peperoncini anaheim, privati dei semi e tritati
1 peperone poblano, privato dei semi e tritato
1-2 peperoni jalapeño, a dadini
2 tazze di brodo di pollo o di manzo
1 scatola (8 oz) di pomodori a cubetti
1 cucchiaino di origano
1 cucchiaino di sale
1 cucchiaino di pepe bianco
1/2 cucchiaino di cumino
1/2 cucchiaino di salvia
1/2 cucchiaino di paprika
1/2 cucchiaino di peperoncino di Cayenna

- Mettere l'arrosto di maiale nella pentola e disporre tutte le verdure intorno. Versare i peperoncini verdi e i pomodori sulla carne. Aggiungere tutte le spezie sopra.
- Versare il brodo nella pentola. Abbassare il fuoco e cuocere per 6-8 ore.
- Una volta trascorso il tempo, usare delle pinze per sminuzzare la carne e mescolare tutti gli ingredienti insieme. Completare con formaggio, avocado e coriandolo fresco.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Zuppa di verdure e salsiccia

1 libbra di salsicce, cotte e tagliate a cubetti
Una scatola da 15 onces di pomodori schiacciati
2-4 tazze di acqua
2 barattoli di brodo di pollo
1 tazza di funghi a fette
2 carote, a dadini
Origano qb
Aglio qb
Pepe
2-3 zucchine, affettate e tagliate a quarti
Parmigiano grattugiato

- Rosolare la salsiccia in una padella antiaderente e spostarla in una pentola o in una padella grande. Aggiungere i pomodori, l'acqua, il brodo, i funghi, le carote e i condimenti. Lasciare bollire per 20 minuti. Aggiungere le zucchine. Lasciare bollire per 10 minuti. Cospargere il parmigiano su ogni porzione di zuppa.

Pizza Paleo di Everyday Paleo

Impasto:

2 tazze di farina di mandorle
2 uova
3 cucchiaini di olio d'oliva
1/4 di cucchiaino di bicarbonato di sodio
1 cucchiaino di aglio in polvere
1 cucchiaino e 1/2 di basilico fresco o essiccato

I nostri condimenti preferiti:

1 libbra di salsiccia piccante
1 confezione di salame piccante
1/2 vasetto di salsa marinara
2 tazze di mozzarella, facoltativo
1/2 tazza di parmigiano, facoltativo

Condimenti a scelta: olive nere, jalapenos, peperoni, funghi, basilico fresco, ecc.

- Preriscaldare il forno a 180 gradi.
- Usando un cucchiaino, mescolare gli ingredienti dell'impasto finché non si addensa. Con le mani, formare una palla con l'impasto.
- Ungere leggermente una teglia per pizza o una teglia di altro tipo con olio d'oliva. Posizionare la palla di impasto al centro della teglia e con le mani spingere e picchiettare l'impasto per formare un cerchio, rendendo l'impasto il più sottile possibile. La pizza sarà larga circa 30 cm.
- Cuocere solo l'impasto nel forno preriscaldato per 20 minuti.
- Mentre la base cuoce, preparare i condimenti. Rosolare la salsiccia in una padella grande.
- Quando la base è pronta, toglierla dal forno e distribuire uniformemente la salsa marinara sulla superficie.
- Quindi, aggiungere le carni e gli ingredienti rimanenti a scelta, guarnire con il formaggio, se si utilizza, e cuocere di nuovo per altri 25-30 minuti.

SALSE E INTINGOLI

Salsa di mango e avocado

1 mango, a dadini
1 avocado, a dadini
1/2 jalapeno, a dadini
Sale marino, quanto basta
Pepe, quanto basta
Scalognone tritato finemente, a piacere
Succo di 1/2 lime
Coriandolo, tritato finemente

- Unire tutti gli ingredienti e servire.
- Ottima con i Tacos di Pesce!

Salsa di mirtilli

2 tazze di mirtilli freschi, tritati grossolanamente
1 scalognone medio, tritato finemente
1 jalapeno, privato dei semi e tritato
1 cucchiaino di coriandolo fresco, tritato
1 lime, spremuto
1 cucchiaino di zenzero fresco, tritato
1/4 di cucchiaino di sale

- Mescolare tutto e aggiungere una proteina a scelta. Questa salsa è deliziosa ed è perfetta per accompagnare bistecche, pesce, maiale, pancetta, qualsiasi cosa!!

Salsa Chimichurri

1 tazza di prezzemolo fresco e coriandolo
1/2 tazza di basilico fresco
1/4 di tazza di cipolla tritata
1 spicchio d'aglio
1/2 cucchiaino di sale
6 cucchiaini di olio d'oliva
2 cucchiaini di aceto di riso

- Tritare il prezzemolo, il coriandolo, il basilico, la cipolla e l'aglio.
- In un robot da cucina, mescolare tutte le erbe, le cipolle e l'aglio.
- Aggiungere l'olio d'oliva e l'aceto mentre si frulla.
- Frullare fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- Ottima servita con qualsiasi carne alla griglia, particolarmente buona con tacos di maiale Chimichurri.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Maionese fatta in casa facile di primal blueprint e salsa aioli

Per la maionese:

- 1 tuorlo d'uovo fresco
- 1/2 cucchiaino di senape di Digione o senape in polvere
- 1 cucchiaino di aceto di vino rosso o succo di limone
- Un pizzico di sale
- 1/2 tazza di olio d'oliva di altissima qualità

Per la Salsa Aioli:

- 3/4 di tazza di maionese
- 3 spicchi d'aglio
- 2 cucchiaini e 1/2 di succo di limone
- 3/4 di cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe nero

- Tutti gli ingredienti dovrebbero essere portati il più vicino possibile alla temperatura ambiente prima di iniziare.
- Mettere il tuorlo d'uovo in una ciotola resistente e mescolare con una frusta per 1 minuto.
- Aggiungere la senape, l'aceto (o il succo di limone) e il sale nella ciotola, mescolare di nuovo per amalgamare.
- Con una mano (o con l'aiuto di un'altra persona), sbattere costantemente dal momento in cui si inizia ad aggiungere l'olio fino a quando sono stati aggiunti circa i 2/3 dell'olio. Prepararsi a non essere interrotti per alcuni minuti.
- In un primo momento, versare l'olio goccia a goccia, mescolando delicatamente e costantemente per formare un'emulsione. Dopo aver incorporato circa 2 cucchiaini di olio, iniziare a versarlo in un flusso sottile, piuttosto che in gocce lente.
- Una volta che tutto l'olio è stato aggiunto, la maionese è pronta. Consumare entro circa 2 giorni e conservare in frigorifero fino al momento di servire.
- Per preparare la salsa aioli: Mescolare maionese, aglio, succo di limone, sale e pepe in un frullatore e frullare fino ad amalgamare. Mettere il tutto nella ciotola da portata e lasciare raffreddare per almeno 30 minuti prima di servire.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

PANE E DOLCI

Biscotti Paleo

- 4 uova
- 1/4 tazza di olio di cocco o burro, sciolto
- 1/4 di cucchiaino di sale
- 1/4 di cucchiaino di cipolla in polvere
- 1/3 di tazza di farina di cocco setacciata
- 1/4 di cucchiaino di lievito in polvere
- 1/2 tazza di formaggio cheddar saporito, sminuzzato, facoltativo

- Mescolare le uova, il burro, il sale e la cipolla in polvere. Unire la farina di cocco con il lievito e frullare fino a quando non ci sono grumi. Incorporare il formaggio, se lo si usa. Mettere la pastella a cucchiaiate su una teglia unta. Infornare a 200 °C per 15 minuti. Per un biscotto più saporito, aumentare il formaggio a $\frac{3}{4}$ di tazza.

Pane alla banana paleo

- 3 banane molto mature (circa 1 tazza e 1/2) schiacciate
- 3 uova
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di estratto di mandorle (facoltativo, ma ci piace!)
- 1 cucchiaio di miele (vanno bene anche agave o sciroppo d'acero)
- 1/4 di tazza di olio di cocco, sciolto
- 2 tazze di farina di mandorle
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio

- Preriscaldare il forno a 180 gradi. Ungere uno stampo per il pane.
- Aggiungere le banane, le uova, la vaniglia, il miele e l'olio di cocco in un robot da cucina e frullare fino a quando gli ingredienti sono ben amalgamati.
- Aggiungere la farina di mandorle, il sale e il bicarbonato di sodio e frullare alcune volte.
- Versare l'impasto in uno stampo per pane oliato.
- Usare uno stampo da 4×8 pollici. Più grande è lo stampo, più piatta sarà la pagnotta, quindi usare una teglia più piccola per ottenere un pane più alto.
- Cuocere per 55–65 minuti, finché quando si inserisce uno stuzzicadenti ne esce pulito.
- Sfornare e far raffreddare nello stampo.
- Togliere dallo stampo, affettare e servire.
- Conservare in un contenitore ermetico per un massimo di 4 giorni.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Tortine alla crema al cioccolato di primal blueprint

- 1 o 2 cucchiaini di burro non salato o olio di cocco per ungere la teglia
- 5 uova grandi
- 1 lattina e 1/2 di latte di cocco, non leggero o a basso contenuto di grassi
- 1/4 di tazza di sciroppo d'acero (anche meno)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 3 cucchiaini di cacao olandese, sciolto in qualche cucchiaino di acqua calda per ottenere una pasta liscia
- 1/2 tazza di cocco non zuccherato grattugiato (facoltativo)
- Noce moscata appena grattugiata per "spolverare" (facoltativa)

- Preriscaldare il forno a 160 gradi.
- Mettere a bollire dell'acqua; servirà per creare un bagnomaria per la pirofila.
- Ungere leggermente un piatto da soufflé da 1 quarto e 1/2 o una casseruola o dei pirottini* con burro o olio di cocco.
- In una ciotola media, sbattere le uova per 1-2 minuti. Aggiungere il latte di cocco e mescolare bene. Aggiungere lo sciroppo d'acero e la vaniglia e mescolare per amalgamare, quindi aggiungere la pasta di cacao e mescolare bene. Aggiungere il cocco grattugiato, se lo si usa, e mescolare bene (il cocco salirà in superficie). Versare il composto in una pirofila unta e adagiarla su una teglia nel forno. Cospargere la noce moscata grattugiata sopra la miscela di crema pasticcera. Versare con attenzione l'acqua bollita nella teglia (non nella pirofila) fino a quando l'acqua non è a metà del lato della pirofila. Cuocere la crema pasticcera per circa 35-40 minuti o fino a quando non si solidifica al centro (il coltello affilato inserito nel centro della crema sarà pulito quando viene rimosso). Togliere dal forno e lasciare raffreddare.

Pane di mais al miele paleo

- Padella cm 20x20, unta generosamente con olio di cocco o foderata con carta da forno
- 1/4 di tazza di burro
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 3 uova pastorizzate, sbattute
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia puro
- 2 cucchiaini o 2 cucchiaini e 1/2 di miele (a piacere)
- 1 tazza di farina di mandorle
- 1 cucchiaino di lievito in polvere
- 1/4 di cucchiaino di sale marino

- Preriscaldare il forno a 160 gradi. Sciogliere burro e olio di cocco nel microonde o a fuoco lento sul fornello. Mescolare e unire uova, vaniglia e miele. In una ciotola separata, unire la farina, il lievito e il sale marino. Aggiungere gli ingredienti umidi a quelli secchi e mescolare finché non saranno ben amalgamati (non esagerare!). Versare nella pirofila e infornare per 20-25 minuti. Controllare la cottura con una forchetta o uno stuzzicadenti al centro. Quando esce pulito, è pronto. Ottimo con zuppe invernali e hamburger.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Tortillas di farina di cocco di bob's red mill

1/4 di tazza più 2 cucchiari di latte vegetale

1/4 di cucchiaino di succo di limone

1/4 di tazza di farina di cocco

1/8 di cucchiaino di sale marino

8 albumi d'uovo

- Unire latte e succo di limone. Mettere da parte. In una ciotola media, setacciare insieme la farina di cocco, il bicarbonato di sodio e il sale. Aggiungere la miscela di latte e gli albumi agli ingredienti secchi e mescolare bene. Lasciare riposare per 10 minuti per addensare.
- Preriscaldare una padella da 20 cm a fuoco medio-basso. Ungere la padella con olio, quindi versare 1/4 di tazza di impasto, girare velocemente l'impasto per formare uno strato sottile che copre il fondo della padella. Cuocere fino a quando il centro è solidificato, circa 1 minuto. Allentare i bordi con una spatola e capovolgere delicatamente, cuocere per 1 minuto. Rimuovere e ripetere con l'impasto rimanente, ungere la padella tra una tortilla e l'altra.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

BIBLIOGRAFIA

Loren Cordain & Joe Friel, *The Paleo Diet for Athletes*. New York: Holtzbrinck, 2005. Stampa

Diane Sanfilippo. *Practical Paleo*. Las Vegas: Victory Belt, 2012. Stampa

Mark Sisson. *The Primal Blueprint Cookbook*. Malibu: Primal Nutrition, 2010. Stampa

Juli Bauer e George Bryant. *The Paleo Kitchen*, Las Vegas: Victory Belt, 2014. Stampa

Sara Fragoso. *Everyday Paleo*. Las Vegas: Victory Belt, 2011. Stampa

Finn, Chester e Arti. "Chicken Stroganoff." *Real Simple*, giugno 2005

The Arizona Republic. "Chimichurri Pork Tacos." *Yes*, 29 settembre 2013.

The Arizona Republic. "Grilled Salmon with Warm Blueberry Coconut Vinaigrette." *Yes*, 20 ottobre 2013

Sconosciuto. "Not-So-Sloppy Joes." *Real Simple*, maggio 2005

Sconosciuto. "Salmon, Sweet Potato, and Broccoli Chowder." *Real Simple*, aprile 2004

DeSerio, Tasha. "Baked Salmon with Citrus Vinaigrette." *Fine Cooking*, giugno/luglio 2006

Sconosciuto. "Sweet Orange Salmon." *Cooking Light*, agosto 2006

Bauer, Juli. "Chicken Tortilla Soup." *PaleOMG*, Juli Bauer, 1 novembre 2012. Web. 1 gennaio 2013.

Bauer, Juli. "Bacon Potato Sausage Frittata." *PaleOMG*, Juli Bauer, 17 aprile 2014. Web 23 aprile 2015.

Bauer, Juli. "Mahi Mahi over Sticky Rice with Mango Salsa." *PaleOMG*, Juli Bauer, 17 aprile 2014. Web 23 agosto 2014.

Bauer, Juli. "Crockpot Pork Green Chili". *PaleOMG*, Juli Bauer, 21 dicembre 2011. Web 1 gennaio 2011.

Homolka, Gina. "Crockpot Buffalo Chicken Lettuce Wraps." *Skinnytaste*, Gina Homolka, 23 aprile 2012. Web 15 marzo 2014.

Wellness Mama, Katie. "Savory Boeuf Bourguignon." *Wellness Mama*, Katie, 13 marzo 2011. Web 12 dicembre 2013.

Alyssa & Shirley. "Beef & Vegetable Chili." *Sweet Cheeks HQ*, Alyssa & Shirley, 10 ottobre 2011. Web 20 dicembre 2011.

Alyssa & Shirley. "All Beef Chili." *Sweet Cheeks HQ*, Alyssa & Shirley, 10 febbraio 2011. Web 20 gennaio 2011.

Garten, Ina. "Weeknight Bolognese." *Barefoot Contessa*, Ina Garten, gennaio 2010. Web 9 marzo 2012

Walker, Danielle. "Grain-Free Thanksgiving Stuffing." *Against All Grain*, Danielle Walker, 21 novembre 2014. Web 22 novembre 2014.

Alimentazione e Stile di Vita per gli atleti CrossFit Kids: Ricette, continua

Bauer, Juli. "Pumpkin Granola." PaleOMG, Juli Bauer, 10 gennaio 2013. Web 1 febbraio 2013

Bauer, Juli. "'Peanut Butter' and Jelly Stuffed Muffins." PaleOMG, Juli Bauer, 14 marzo 2014. Web. 1 aprile 2014.

Bauer, Juli. "Beef and Broccoli Cashew Stir Fry." PaleOMG, Juli Bauer, 18 febbraio 2014. Web. 21 aprile 2015.

Moore, Bob. "Coconut Flour Wraps." Bob's Red Mill. Gennaio 1978-2015

PROTEGGERE GLI ATLETI CROSSFIT KIDS DAI PREDATORI

"La decisione di avere un figlio è una scelta radicale. È decidere di avere per sempre il proprio cuore che cammina per il mondo, fuori dal proprio corpo".

—Elizabeth Stone

In qualità di trainer di CrossFit Kids, la responsabilità dell'insegnamento ai bambini è completamente sotto la nostra diretta influenza. Dobbiamo proteggere e ridurre il rischio al benessere dei bambini mentre sono sotto la nostra responsabilità in palestra, e dobbiamo inoltre educare sia loro che coloro che se ne occupano con maggior tempo per aiutare a proteggerli durante le altre 23 ore della giornata. Attraverso il tutoraggio, l'istruzione, la consapevolezza e la formazione, abbiamo l'opportunità di avere un impatto fondamentale sulla sicurezza dei nostri ragazzi.

PREVENZIONE DEGLI ABUSI SUI MINORI

Di: Todd Rakos, CrossFit Kids Magazine, settembre-ottobre 2009

La maggior parte di voi che gestisce un programma CrossFit Kids lo fa perché ha un interesse genuino nell'aiutare i bambini; purtroppo non è così per tutti. Vorrei dedicare un po' di tempo a istruirvi su cosa osservare per quanto riguarda gli abusi, sperando di darvi gli strumenti per individuare gli eventuali abusi e aiutarvi a limitare la vostra responsabilità come istruttori di bambini.

La maggior parte degli stati ha leggi che richiedono che determinate professioni, come insegnanti, professionisti sanitari, assistenti sociali e membri delle forze dell'ordine, segnalino i sospetti abusi sui minori quando si verificano. Ritengo, tuttavia, che sia dovere di tutti gli adulti, indipendentemente dalla loro professione, fare una segnalazione del genere (in Canada esiste già un tale requisito).

Ci sono due tipi fondamentali di abuso sui minori, sessuale e fisico, e per entrambi i tipi i perpetratori possono essere uomini o donne. Circa il 90% delle volte l'aggressore avviene da parte di un familiare o di un parente.

INDICATORI DI ABUSO SESSUALE

Ci sono diversi indicatori che, se osservati in un bambino, potrebbero essere indizio di un abuso sessuale; alcuni sono più evidenti di altri. Ovviamente se un bambino lamenta dolore o emorragia nell'area anale o genitale, dovrete preoccuparvi, ma il bambino potrebbe non comunicarlo verbalmente; potreste semplicemente notare che il bambino ha difficoltà a camminare o sedersi. Anche se i bambini sembrano avere una conoscenza del sesso sempre più precoce, dovrete comunque allarmarvi se un bambino ha una conoscenza inappropriata del sesso. Dovreste inoltre preoccuparvi se il bambino tende a giocare in modo inappropriato con i giocattoli, sé stesso o gli altri, o sembra eccessivamente affettuoso. I bambini vittime di abusi sessuali hanno spesso scarsi rapporti con i coetanei. Gli è stato insegnato che il contatto sessuale è normale e quando cercano di trasferire quella condotta ai loro coetanei, vengono ostracizzati. Infine, dovrete diffidare da un cambiamento di comportamento improvviso e inspiegabile. Perché il vostro studente che ha sempre avuto un comportamento normale ha improvvisamente iniziato a comportarsi in modo diverso? Forse il genitore single sta uscendo con qualcuno di nuovo, o una nuova persona si è trasferita nel quartiere e lo studente è da poco vittima di abusi.

INDICATORI DI ABUSO FISICO

Anche in questo caso ci sono diversi indicatori che potreste osservare in un bambino che subisce abusi fisici. I più ovvi sono lesioni inspiegabili o spiegazioni di lesioni che non sono coerenti con la lesione stessa. Potreste anche scoprire che

Proteggere gli atleti CrossFit Kids dai predatori, continua

il bambino ha paura di un genitore o di un tutore e che teme di tornare a casa dopo le lezioni o è diffidente nei confronti di qualsiasi contatto con gli adulti. Come nel caso dell'abuso sessuale, un improvviso cambiamento nel comportamento o nelle prestazioni potrebbe indicare una nuova dinamica nella vita del bambino. Scoprirete anche che una vittima di abuso fisico spesso ha una scarsa considerazione di sé ed è soggetta a comportamenti estremi. Al bambino è stato detto che non vale niente e sta cercando disperatamente comportamenti diversi nel tentativo di trovare un comportamento che sarà accolto favorevolmente.

COSA DOVRETE FARE

Ci sono diverse cose che vi consiglio di fare per proteggere i bambini a cui insegnate. Innanzitutto, stabilite una serie di regole di sicurezza e assicuratevi che tutti i vostri istruttori ne siano a conoscenza e le seguano. Chiedete ai genitori di scendere dall'auto e di entrare nella vostra struttura quando accompagnano e vengono a prendere i figli. Quando tenete una lezione, fatelo sempre in un luogo aperto a tutti e trovate un posto dove i genitori possono sedersi e guardare la lezione e sentirsi a proprio agio. Stabilite aree sicure nella vostra struttura. I bambini spesso arrivano alla lezione in anticipo oppure i genitori vengono a prenderli in ritardo. Predisponete un'area designata dove devono aspettare. Quest'area dovrebbe essere in un luogo dove possono essere osservati da voi e dai vostri allenatori. Siate presenti e attenti all'interno della vostra struttura. Siate consapevoli quando entra qualcuno di nuovo e salutatelo prontamente. Siate consapevoli di ciò che accade dentro e intorno alla vostra struttura. Siate consapevoli se uno dei vostri clienti adulti sembra fermarsi sempre dopo le lezioni per guardare la lezione dei bambini o se gironzola nel parcheggio. Infine, se sospettate un abuso, segnalatelo alle forze dell'ordine locali e alle agenzie di protezione dei minori. Queste segnalazioni possono essere effettuate in modo anonimo, se lo preferite. Spesso la nostra società tende a sopprimere la naturale capacità delle persone di rendersi conto di quando qualcosa non va. Razionalizziamo la situazione e poi diciamo che non ci sentivamo a posto con qualcuno ma che avevamo paura di offendere. Ricordate che è sempre meglio essere prudenti quando si tratta di proteggere i bambini.

SICUREZZA INTERNET PER I BAMBINI

Ora vorrei parlare della sicurezza in Internet per i bambini e di ciò che i genitori dovrebbero osservare per mantenere i propri figli al sicuro. Parlerò dei segnali che indicano che un ragazzo potrebbe essere a rischio, dei metodi che i maltrattatori usano per adescare vittime minorenni e darò alcuni suggerimenti per proteggere i vostri bambini. Internet è diventato il modo più nuovo per i malintenzionati adulti di individuare potenziali vittime minorenni. Mentre prima un malintenzionato doveva uscire allo scoperto e rischiare di essere notato, ora può andare "a caccia" su Internet mantenendo l'anonimato.

SEGNALI CHE UN BAMBINO POTREBBE ESSERE A RISCHIO

Prestate cautela se vostro figlio trascorre molto tempo su Internet, soprattutto la sera. Come la maggior parte degli adulti, anche i molestatori lavorano di giorno, quindi è di notte che hanno la libertà di cercare le vittime. Dovreste anche preoccuparvi se scoprite grandi quantità di materiale pornografico sul vostro computer. I predatori inviano spesso materiale pornografico ai bambini per farlo sembrare normale. Un bambino a rischio potrebbe anche ricevere telefonate da numeri sconosciuti, a volte interurbane, o ricevere regali o pacchi da qualcuno che il genitore non conosce. Dovreste preoccuparvi se il bambino spegne improvvisamente il computer o cambia schermata quando entrate nella stanza o se scoprite che sta usando un account Internet che appartiene a qualcun altro. È anche importante essere consapevoli se il bambino improvvisamente sta in disparte rispetto alla famiglia; ricordate, il predatore vuole essere il migliore amico e confidente del bambino, e il modo migliore per farlo è rendere il bambino meno dipendente da voi come genitori.

GROOMING

"Grooming" è il termine usato per descrivere il modo che i predatori usano per adescare le loro vittime. È semplice manipolazione della vittima ed è il loro modo per passare dalla cattiva intenzione allo sfruttamento sessuale. Spesso implica lusinghe, simpatia o offerte di regali, denaro o lavoro. L'intento è far sentire la vittima amata o abbastanza a suo agio da incontrarsi di persona. Ricordate, mentre il predatore si sta godendo il suo tempo online, il suo obiettivo finale è incontrare il bambino di persona.

Proteggere gli atleti CrossFit Kids dai predatori, continua

Il predatore incontrerà spesso la vittima per la prima volta in una chat room pubblica, ma presto chiederà di passare a una chat privata. Farà quindi domande alle vittime per conoscerle meglio. Chiederà dove si trova il computer in casa in modo da poter determinare il rischio che un genitore guardi la conversazione. Quindi vorrà conoscere gli interessi del ragazzo o la sua band, il suo stilista o i suoi film preferiti. Utilizzerà spesso queste informazioni per inviare regali alla vittima. I predatori spesso si offrono di aiutare le vittime a trovare lavoro o denaro come modo per entrare nelle grazie del ragazzo. Alla fine, chiederanno il numero di telefono del bambino come modo per rendere il contatto più personale. Se nessuna di queste tattiche sembra avvicinare il predatore a un incontro di persona, alla fine potrebbero passare alle minacce. Minacceranno di dirlo ai genitori del bambino o di rendere pubbliche le conversazioni private che il bambino ha avuto.

SUGGERIMENTI PER I GENITORI

Che cosa possono fare, dunque, i genitori per proteggere i propri figli? La cosa più importante è parlare con i vostri figli. In modo appropriato all'età, informateli sui predatori adulti e sui metodi di adescamento che impiegano. Stabilite regole e linee guida ragionevoli per il loro utilizzo di Internet. Conoscete gli amici di vostro figlio. C'è qualche nuovo amico nella vita di vostro figlio di cui è riluttante a parlare? Vostro figlio non frequenta più i suoi soliti amici (ricordate, il predatore sta cercando di mettersi tra il bambino e tutti gli altri)? Infine, indagate. Controllate i siti Web visitati da vostro figlio; imparate a controllare la cronologia del computer. Controllate il cellulare e la bolletta del telefono del ragazzo per individuare numeri sconosciuti o messaggi di testo sospetti o in codice. Guardate nella stanza di vostro figlio. I genitori spesso si sforzano troppo di essere amici di un bambino invece che i genitori. È vostro compito proteggerlo nel miglior modo possibile, anche se questo può essere fastidioso per il bambino ora, a lungo andare vi ringrazierà.

8 SEGNALI PER IDENTIFICARE I PREDATORI DI MINORI

Di: Yello Dyno, *Protezione dei bambini dai predatori di minori*, www.yellodyno.com

- 1) Se a qualcuno piace stare con tuo figlio più di voi.
- 2) Un bambino molto più grande o un adulto trascorre una quantità eccessiva di tempo con vostro figlio.
- 3) Vostro figlio ha nuovi giocattoli o regali che non avete acquistato voi.
- 4) Vostro figlio parla in modo consapevole di luoghi e attività che non gli avete presentato.
- 5) Una persona si offre continuamente di prendersi cura di vostro figlio per farvi prendere una "pausa" o tempo per voi stessi. (Lui o lei spesso non vogliono essere pagati per stare con vostro figlio).
- 6) Una persona viene regolarmente a casa vostra per trascorrere del tempo con vostro figlio o per portarlo alle attività extrascolastiche.
- 7) Una persona si impegna in attività che coinvolgono solo lui/lei e vostro figlio; attività che non richiedono la presenza di altri.
- 8) Una persona è assorta e/o fissa vostro figlio.

DOMANDE PER LA SCUOLA DI VOSTRO FIGLIO

Di: Gavin de Becker, *Protecting the Gift*, 1999

- Avete un manuale sulle politiche o un manuale per l'insegnante? Posso avere una copia o consultarlo qui?
- La sicurezza degli studenti è il primo argomento affrontato nella politica o nel manuale? Se non è così, perché?
- La sicurezza degli studenti è affrontata?
- Esistono politiche che affrontano la violenza, le armi, l'uso di droghe, l'abuso sessuale, l'abuso sessuale tra bambini, i visitatori non autorizzati?
- Vengono eseguite indagini di base su tutto il personale?
- Quali aree vengono esaminate durante queste indagini di base?

Proteggere gli atleti CrossFit Kids dai predatori, continua

- Chi raccoglie le informazioni?
- Chi nell'amministrazione esamina le informazioni e determina l'idoneità all'impiego?
- Quali sono i criteri per squalificare un candidato ?
- Il processo di screening si applica a tutti i dipendenti (insegnanti, custodi, personale di mensa, personale di sicurezza, dipendenti part-time, autisti di autobus, ecc.)?
- C'è un infermiere in loco in ogni momento mentre i bambini sono presenti (inclusi prima e dopo scuola)?
- Qual è la formazione dell'infermiere?
- Mio figlio può chiamarmi in qualsiasi momento?
- Posso visitare mio figlio in qualsiasi momento?
- Qual è la vostra politica per contattare i genitori?
- Quali sono le procedure di notifica ai genitori?
- Quali sono le procedure di ritiro all'uscita degli studenti?
- Come viene stabilito che qualcuno diverso da me possa andare a prendere mio figlio?
- In che modo la scuola affronta situazioni speciali (controversie sull'affidamento, problemi di rapimento di minori, ecc.)?
- I bambini più grandi vengono separati dai bambini più piccoli durante la ricreazione, il pranzo, le pause in bagno, ecc.?
- Gli atti di violenza o criminalità nella scuola sono documentati? Vengono fatte delle statistiche?
- Posso consultare le statistiche?
- Quali atti di violenza o criminalità si sono verificati nella scuola negli ultimi tre anni?
- C'è un briefing regolare di insegnanti e amministratori per discutere di sicurezza e problemi di sicurezza?
- Gli insegnanti vengono informati formalmente quando un bambino con una storia di cattiva condotta grave viene presentato alla loro classe?
- Qual è il rapporto numerico studenti-insegnanti in classe? Durante la ricreazione? Durante i pasti?
- Come vengono supervisionati gli studenti durante le visite al bagno?
- Sarò informato della cattiva condotta dell'insegnante che potrebbe avere un impatto sulla sicurezza o sul benessere di mio figlio?
- È presente personale di sicurezza nei locali?
- Al personale di sicurezza vengono fornite politiche e linee guida scritte?
- La sicurezza degli studenti è la prima questione affrontata nel materiale delle linee guida e delle politiche di sicurezza? Se non è così, perché?
- È stata condotta un'indagine di base speciale sul personale di sicurezza e cosa comprende?
- C'è qualche controllo su chi può entrare nel perimetro scolastico ?
- Se c'è un'emergenza in una classe, come fa l'insegnante a chiamare aiuto?
- Se c'è un'emergenza nel parco giochi, come fa l'insegnante a chiamare aiuto?
- Quali sono le politiche e le procedure relative alle emergenze (incendi, disordini civili, terremoti, intrusi violenti, ecc.)?
- Con che frequenza vengono eseguite le esercitazioni di emergenza?
- Quali procedure vengono seguite quando un bambino è ferito?
- In quale ospedale verrebbe trasportato mio figlio in caso di lesioni gravi?
- Posso designare un altro ospedale? Un medico di famiglia specifico?
- Quale stazione di polizia risponde alla scuola?
- Chi è la persona di collegamento nella scuola al dipartimento di polizia?

Proteggere gli atleti CrossFit Kids dai predatori, continua

DOMANDE PER BABY-SITTER E TATE

Di: Gavin de Becker, Protecting the Gift, 1999

- Qual è la tua filosofia riguardante la disciplina?
- Hai mai sospettato che un bambino affidato alle tue cure fosse molestato sessualmente da qualcuno?
- Quale metodo disciplinare hanno usato i tuoi genitori?
- Hai figli tuoi?
- Hai fratelli minori?
- Perché fai questo lavoro?
- Ti sei mai trovata in una situazione di emergenza mentre facevi la baby sitter?
- Ti sei mai trovata in una situazione di emergenza?
- Qual è la tua opinione su droghe e alcol?
- Descrivi un problema che hai avuto nella tua vita in cui l'aiuto di qualcun altro è stato molto importante per te.
- Chi è il tuo migliore amico e come descriveresti la vostra amicizia?
- Descrivi il miglior bambino a cui hai mai fatto da baby-sitter.
- Descrivi il peggior bambino a cui hai mai fatto da baby-sitter.
- Sei disposta a fornire una copia delle eventuali multe ricevute alla guida, della tua storia creditizia e un elenco di referenze?

LA PROVA DEI DODICI

Di: Gavin de Becker, Protecting the Gift, 1999

I tuoi figli sanno...

- 1) Come onorare i loro sentimenti: se qualcuno li mette a disagio, questo è un segnale importante;
- 2) Che voi (i genitori) siete abbastanza forti da sentire parlare di qualsiasi esperienza abbiano avuto, non importa quanto spiacevole;
- 3) Che va bene respingere e sfidare gli adulti;
- 4) Che va bene essere assertivi;
- 5) Come chiedere assistenza o aiuto;
- 6) Come scegliere a chi chiedere;
- 7) Come descrivere il loro pericolo;
- 8) Che va bene colpire, anche ferire, qualcuno se credono di essere in pericolo e che sosterranno ogni azione che intraprendono se si sentono a disagio o hanno paura;
- 9) Che va bene fare rumore, urlare, gridare, correre;
- 10) Che se qualcuno cerca di costringerli ad andare da qualche parte, ciò che urlano dovrebbe includere: "Questo non è mio padre!" (perché è probabile che chi vede un bambino urlare o addirittura lottare presuma che l'adulto sia un genitore);
- 11) Che se qualcuno dice "Non urlare", la cosa da fare è urlare (e il corollario: che se qualcuno dice "Non dirlo", la cosa da fare è dirlo);
- 12) Che devono sempre rifiutare di andare in qualunque posto fuori dalla vista del pubblico con qualcuno che non conoscono, e in particolare rifiutare di andare in qualunque posto con qualcuno che cerca di persuaderli.

Proteggere gli atleti CrossFit Kids dai predatori, continua

LETTURA SUGGERITA:

[NSOPW.gov](https://www.nsopw.gov/)

[Registro nazionale degli autori di reati sessuali](#)

[Informazione ed educazione](#)

Darkness To Light (<https://www.d2l.org/the-issue/statistics/>) e (https://www.d2l.org/wp-content/uploads/2017/01/all_statistics_20150619.pdf)

Dal CDC

(<https://www.cdc.gov/violenceprevention/childabuseandneglect/index.html>)

Gavin de Becker. 1999. The Gift of Fear and Other Survival Signals that Protect Us From Violence.

Gavin de Becker. 2000. Protecting the Gift.

[App Life 360](#)

MOVIMENTI

INTRODUZIONE

Lo scopo di questa sezione è fornire un metodo organizzato, facile da consultare e uniforme per insegnare le indicazioni ai bambini per i 10 movimenti fondamentali di CrossFit Kids (i 9 movimenti fondamentali del corso di certificazione CrossFit Livello 1, più il thruster). In questo documento, il termine "atleti CrossFit Kids" farà riferimento a tutti i bambini di età compresa tra 3 e 18 anni. Alcuni suggerimenti e metodi di insegnamento varieranno in base alla fascia di età di CrossFit Kids (età prescolare: dai 3 ai 5 anni; bambini: dai 5 ai 12 anni; adolescenti: dai 12 ai 18 anni) a causa della comprovata efficacia con un particolare gruppo di età, e in quel caso particolare verrà utilizzato il designatore di classe specifico.

Quando si insegna ai bambini, è fondamentale essere molto chiari e descrittivi (ma allo stesso tempo semplici) nello spiegare i movimenti e le istruzioni. Quattro metodi universalmente efficaci di insegnamento sono:

- 1) Fornire ai bambini informazioni su dove iniziare, in che direzione muoversi e dove terminare ogni movimento.
- 2) Tutti i movimenti, indipendentemente dalla fascia di età, iniziano senza carico (i ragazzi non hanno in mano niente) prima di utilizzare il carico successivo (tubo in PVC o carico maggiore).
- 3) Spiegate ai bambini quello che volete che facciano, invece di quello che non volete che facciano; per esempio: "Alzati completamente quando torni su dallo squat" invece di "Non accorciare la risalita dello squat".
- 4) Cercate di insegnare e dare suggerimenti ai bambini come classe. La maggior parte dei bambini non vuole essere separata dal gruppo; state attenti a non puntare l'attenzione su un singolo bambino. Al contrario, cercate di offrire spunti e correzioni che possano essere eseguiti con più atleti partecipanti.

Abbiamo trovato questi quattro metodi generali molto efficaci. Avrete sicuramente altri metodi, assicuratevi solo di rendere la lezione sempre divertente; la visione della forma fisica di un bambino viene forgiata dall'approccio all'allenamento di un allenatore.

Movimenti, continua

SQUAT

PUNTI DI INSEGNAMENTO DELLO SQUAT

Ci sono quattro punti di insegnamento principali:

1. Posizione di partenza
2. Anche indietro
3. Posizione inferiore
4. Posizione finale

1. Posizione di partenza: è il punto di partenza

Consiglio per gli adulti

Piedi alla larghezza delle spalle, dita leggermente in fuori, peso radicato sui talloni.

Consiglio per bambini fino a 12 anni

Pollici all'esterno delle spalle, portare i talloni sotto ai pollici (e/o applicare del nastro adesivo a terra a una distanza di circa 30 cm e far corrispondere i talloni al nastro).

Consiglio per adolescenti

Pollici all'esterno delle spalle, portare i talloni sotto ai pollici (e/o applicare del nastro adesivo a terra a una distanza di circa 45 cm e far corrispondere i talloni al nastro).

2. Anche indietro

Consiglio per adulti e adolescenti

Sedere indietro e in basso.

Consiglio CrossFit Kids

Anche indietro.

Chiedete agli atleti CrossFit Kids di allungare le mani e poi afferrare le anche; spiegate che queste sono le loro anche. Quindi, dicendo loro di tenere il petto in alto e le ginocchia dritte, chiedete loro di spingere indietro le anche e di rimettersi in piedi, piegandosi solo all'anca. Assicuratevi che le anche si muovano avanti e indietro, non è il petto che si abbassa e si solleva.

3. Posizione inferiore: questa è la posizione da raggiungere

Consiglio per adulti e adolescenti

Piega dell'anca sotto il ginocchio.

Consiglio CrossFit Kids

Tasche sotto le ginocchia.

Chiedete ai bambini di intrecciare i pollici e di spingere le braccia davanti al corpo in modo che le mani formino una farfalla (un razzo, un'aquila, un movimento che li protegga dal sole, ecc.) davanti al viso. Quindi ripetete più volte l'esercizio "anche indietro", questa volta con le braccia alzate. Invitateli poi a spingere indietro le anche e a sedersi in modo che le tasche siano sotto le ginocchia.

4. Posizione finale: la posizione in cui si termina

Consiglio per adulti e adolescenti

Alzarsi completamente/ginocchia e anche completamente estese e con colonna vertebrale in posizione neutra e corpo diviso in due dal piano frontale.

Consiglio CrossFit Kids

Alzatevi come dei supereroi.

Chiedete ai partecipanti di CrossFit Kids di alzarsi in piedi e alla fine del movimento, spingere il petto in fuori come un supereroe e le mani sui fianchi.

Movimenti, continua

PUNTI DI PERFORMANCE DELLO SQUAT

	Età prescolare	Bambini	Adolescenti
1	Posizione di partenza	Posizione di partenza	Posizione di partenza
2	Iniziare il movimento con le anche	Iniziare il movimento con le anche	Iniziare il movimento con le anche
3	Alzarsi in piedi nella posizione finale	Anche sotto le ginocchia	Petto in alto e curva lombare mantenuta
4		Alzarsi in piedi nella posizione finale	Peso sui talloni
5			Ginocchia in linea con i piedi
6			Escursione completa

TERAPIA DELLO SQUAT: PROBLEMI E SOLUZIONI

Difetto	Causa	Soluzione
Le ginocchia cedono durante la discesa e/o la risalita.	Debolezza, flessibilità o adolescenti che usano un carico troppo pesante.	PVC all'esterno dei mignoli del piede perpendicolare al suolo. Ginocchia che spingono in fuori e in contatto con il PVC per tutta l'escursione.
Scorrimento	Mancata attivazione del bicipite femorale	Panca davanti alle ginocchia.
Altalena	Mancata attivazione del bicipite femorale, poi riattivazione durante escursione del movimento	Panca davanti alle ginocchia
Caduta all'indietro	Flessibilità, consapevolezza della catena posteriore e/o equilibrio	Posizionarsi con la schiena verso una parete ed eseguire lo squat con il sedere che scorre verticalmente lungo il muro.
Anche indietro in partenza, ma poi discesa dritta	Flessibilità, equilibrio o consapevolezza	Posizionarsi con la schiena verso una parete ed eseguire lo squat con il sedere che scorre verticalmente lungo il muro.
Il peso si sposta in avanti verso il centro del piede	Flessibilità, equilibrio o consapevolezza	Rafforzare lo schema anche indietro e in basso e muovere le dita dei piedi durante lo squat. Se il problema persiste, fare scorrere il sedere lungo il muro, fare una pausa in basso.
Perdita della curva lombare inclinazione del torace verso il basso	Flessibilità, equilibrio o consapevolezza	Squat al muro di fronte alla parete (o con uno scaffale). Avvicinarsi lentamente al muro o alzare lo scaffale man mano che gli atleti migliorano.
Profondità	Percezione e/o flessibilità	Indicazione verbale per i bambini in età prescolare. Correzione verbale e squat sulla palla medica come lavoro di abilità per bambini e adolescenti.

Movimenti, continua

FRONT SQUAT

PUNTI DI INSEGNAMENTO DEL FRONT SQUAT

Ci sono due punti di insegnamento principali:

1. Squat a corpo libero
2. Posizione di rack

1. Squat

Il front squat si basa sulla meccanica dello squat; non cambia nulla rispetto a quanto detto per lo squat. Iniziate il front squat rivedendo lo squat e ricordate a bambini e adolescenti che il front squat è la posizione di ricezione per il clean olimpico.

2. Posizione di rack: qui è dove si inizia/finisce

Consiglio per gli adulti

Bilanciere sulle spalle, mani fuori dalle spalle, presa allentata con le punta delle dita sul bilanciere, gomiti alti con il braccio parallelo al suolo.

Consiglio per bambini fino a 12 anni

Solo senza carico o con manubri. Mani sulle spalle, fingere che i gomiti siano laser, puntare i laser verso i bersagli sul muro.

Consiglio per adolescenti

Bilanciere sulle spalle, mani fuori dalle spalle, presa allentata con le punta delle dita sul bilanciere, gomiti alti con il braccio parallelo al suolo.

Movimenti, continua

PUNTI DI PERFORMANCE DEL FRONT SQUAT

	Età prescolare	Bambini	Adolescenti
1	Posizione di partenza	Posizione di partenza	Posizione di partenza
2	Posizione di rack	Posizione di rack	Posizione di rack
3	Iniziare il movimento con le anche	Iniziare il movimento con le anche	Iniziare il movimento con le anche
4	Alzarsi in piedi nella posizione finale	Anche sotto le ginocchia	Barra a contatto con il tronco
5		Alzarsi in piedi nella posizione finale	Traiettoria della barra nel piano frontale
6			Petto in alto e curva lombare mantenuta
7			Peso sui talloni
8			Ginocchia in linea con i piedi
9			Escursione completa

TERAPIA DEL FRONT SQUAT: PROBLEMI E SOLUZIONI

Difetto	Causa	Soluzione
Petto in giù e/o gomiti verso il basso	Flessibilità, equilibrio, forza o consapevolezza	Usare lo scaffale di allenamento per CrossFit Kids e alzarlo man mano che i ragazzi migliorano
Barra non a contatto con il corpo	Flessibilità, consapevolezza o pigrizia	Adolescenti: tirare indietro la barra sulle spalle e spingere i gomiti verso l'alto

Movimenti, continua

OVERHEAD SQUAT

PUNTI DI INSEGNAMENTO DELL'OVERHEAD SQUAT

Ci sono due punti di insegnamento principali:

1. Squat a corpo libero
2. Posizione sopra la testa

1. Squat

L'overhead squat si basa sulla meccanica dello squat; non cambia nulla di quanto detto in precedenza. Iniziate l'overhead squat rivedendo lo squat e ricordate a bambini e adolescenti che l'overhead squat è la posizione di ricezione per lo snatch olimpico.

2. Posizione sopra la testa: qui è dove si inizia/finisce

Consiglio per gli adulti

La barra è sopra la testa sul piano frontale, spalle attive, ascelle in avanti e gomiti bloccati in estensione.

Consiglio per bambini fino a 12 anni

Senza carico e solo come lavoro di abilità; fate una "Y" e sostenete il cielo.

Consiglio per bambini e adolescenti avanzati

Fate una "Y" e sollevate il cielo, oppure portate la barra sopra la testa e copritevi le orecchie con le spalle.

Movimenti, continua

PUNTI DI PERFORMANCE DELL'OVERHEAD SQUAT

	Età prescolare	Bambini	Adolescenti
1	Posizione di partenza	Posizione di partenza	Posizione di partenza
2	Posizione sopra la testa	Posizione sopra la testa	Posizione sopra la testa
3	Tasche sotto le ginocchia	Tasche sotto le ginocchia	Traiettoria della barra nel piano frontale
4	Alzarsi in piedi nella posizione finale	Alzarsi in piedi nella posizione finale	Petto in alto e curva lombare mantenuta
5			Traiettoria della barra nel piano frontale
6			Peso sui talloni
7			Ginocchia in linea con i piedi
8			Escursione completa

TERAPIA OVERHEAD SQUAT: PROBLEMI E SOLUZIONI

Difetto	Causa	Soluzione
Petto in giù e/o mani non sopra la testa	Flessibilità, equilibrio, forza o consapevolezza	Bambini fino a 12 anni: toccategli le mani o spostatele sopra la testa. Adolescenti: indicazione verbale "tirate indietro la barra"; se è ancora nella posizione sbagliata, spostatela sopra la testa.
Perdita di spalle attive	Flessibilità, forza, consapevolezza	Bambini fino a 12 anni: dite loro di tenere su il cielo; se il problema persiste, toccategli le mani e spostatele sopra la testa. Adolescenti. Indicazione verbale "spalle attive"; se il problema persiste, spostateli nella posizione corretta.

Movimenti, continua

PRESS

PUNTI DI INSEGNAMENTO DEL PRESS

Ci sono quattro punti di insegnamento principali:

1. Posizione di partenza
2. Posizione di rack
3. Posizione sopra la testa
4. Traiettoria della barra

1. Posizione di partenza

Consiglio per adulti e adolescenti

Piedi alla larghezza del bacino.

Consiglio CrossFit Kids

Chiedere ai bambini di saltare su e giù più volte e poi urlare "fermi immobili".

2. Posizione di rack: qui è dove si inizia/finisce

Consiglio per gli adulti

Mani fuori dalle spalle, gomiti verso il basso e leggermente davanti al bilanciere, parte centrale stretta e presa chiusa con i pollici intorno al bilanciere.

Consiglio per bambini fino a 12 anni

Pugni sulle cosce con i pollici puntati all'esterno. Quindi mettere pollici sulle spalle e puntare i gomiti sulle ginocchia dell'allenatore.

Consiglio per adolescenti

Mani fuori dalle spalle, gomiti verso il basso e leggermente davanti al bilanciere, sezione mediana stretta e presa chiusa con i pollici intorno al bilanciere.

3. Posizione sopra la testa: questa è la posizione di destinazione

Consiglio per gli adulti

Spalle attive, gomiti completamente aperti, barra sopra la testa e sul piano frontale.

Consiglio per bambini fino a 12 anni

Solo senza carico e/o con manubri, fingere di reggere il cielo.

Consiglio per adolescenti

Barra sopra la testa e coprirsi le orecchie con le spalle.

4. Traiettoria della barra

Consiglio per gli adulti

La barra inizia in posizione di rack, raggiunge i talloni, mantenere tutto il corpo rigido, la barra si sposta in alto, la testa si sposta leggermente indietro per fare passare la barra, press fino a bloccare le braccia con spalle attive.

Consiglio per bambini fino a 12 anni

Solo senza carico e/o con manubri, fingere di sollevare il cielo.

Consiglio per adolescenti

La barra inizia in posizione di rack, raggiunge i talloni, mantenere tutto il corpo rigido, la barra si sposta in alto, la testa si sposta leggermente indietro per fare passare la barra, press fino a bloccare le braccia con le spalle sopra le orecchie.

Movimenti, continua

PUNTI DI PERFORMANCE DEL PRESS

	Età prescolare	Bambini	Adolescenti
1	Posizione di partenza	Posizione di partenza	Posizione di partenza
2	Posizione di rack	Posizione di rack	Posizione di rack
3	Posizione sopra la testa	Traiettoria della barra	Traiettoria della barra
4		Posizione sopra la testa	Sezione mediana stretta
5			Posizione sopra la testa
6			Spalle attive

TERAPIA DEL PRESS: PROBLEMI E SOLUZIONI

Difetto	Causa	Soluzione
Barra davanti al piano frontale	Consapevolezza	Bambini fino a 12 anni: toccategli le mani e spostatele sopra la testa mentre date loro l'indicazione "tenete su il cielo". Adolescenti: indicazione verbale "tirate indietro la barra".
Gomiti non aperti e/o spalle non attive in posizione sopra la testa	Forza, consapevolezza	Bambini fino a 12 anni: toccategli le mani e spostatele sopra la testa mentre dite loro "il cielo è pesante". Adolescenti: indicazione verbale "spalle sulle orecchie e gomiti bloccati".
Tendenza ad appoggiarsi indietro	Flessibilità, forza	Bambini fino a 12 anni: mettete le mani e il corpo in posizione e chiedete loro di rimetterlo lì. Adolescenti: allungamenti di spalle e ripasso del respiro profondo e del blocco della cassa toracica.
Traiettoria arcuata della barra	Consapevolezza, forza	Bambini fino a 12 anni: solo senza carico e/o con manubri, correggete la posizione sopra la testa. Adolescenti: esercitatevi a spostare la testa con carichi leggeri mentre l'allenatore tiene il PVC verticalmente davanti alla barra.

Movimenti, continua

THRUSTER

PUNTI DI INSEGNAMENTO DEL THRUSTER

Ci sono tre punti di insegnamento principali:

1. Front squat
2. Press
3. Collegamento del front squat e del press

1. Front Squat: qui è dove si inizia/finisce

Il press si basa sulla meccanica del front squat; non cambia nulla di quanto detto sul front squat in precedenza. Iniziate il press ripassando il front squat.

2. Press: questa è la destinazione del movimento

Dopo il front squat, il thruster costruisce poi la meccanica del press; non cambia nulla di quanto detto sul press. Dopo aver ripassato il front squat, continuate a lavorare sul thruster ripassando il press.

3. Collegamento del front squat e del press

Per collegare il front squat e il press, assegnate dei numeri alle fasi dei movimenti, creando così una partizione facilmente comunicabile alla sequenza di movimento da ripercorrere un pezzo alla volta:

1. In piedi nella posizione di rack del front squat fino alla posizione inferiore del front squat
2. Dalla posizione inferiore del front squat alla posizione superiore del front squat
3. Gomiti dalla posizione del front squat alla posizione del press e dal press a sopra la testa.
4. Da sopra la testa, ritorno alla posizione di rack del front squat.

Una volta appresa, questa sequenza può essere semplificata:

1. In piedi nella posizione di rack del front squat fino alla posizione inferiore del front squat
2. Dal basso verso l'alto del front squat, i gomiti passano nella posizione del press, dal press a sopra la testa
3. Da sopra la testa, ritorno alla posizione di rack del front squat.

Movimenti, continua

PUNTI DI PERFORMANCE DEL THRUSTER

	Età prescolare	Bambini	Adolescenti
1	Posizione di partenza	Posizione di partenza	Posizione di partenza
2	Front squat	Front squat	Front squat con gomiti e petto in alto
3	Press	Press	Estensione con un passaggio esplosivo e aggressivo
4			Press
5			Posizione sopra la testa
6			Spalle attive

TERAPIA DEL THRUSTER: PROBLEMI E SOLUZIONI

Difetto	Causa	Soluzione
Mancato passaggio dal front squat alla posizione di press con i gomiti	Consapevolezza	Concentratevi sulla sequenza in quattro parti per il movimento, o aggiungete un altro passaggio numerato che vada dalla posizione di rack del front squat alla posizione di rack del press. Funziona bene anche l'esercizio "Simon Says" per lo spostamento dalla posizione di front squat alla posizione di press.
Caduta	Consapevolezza, fretta del movimento, forza	Bambini fino a 12 anni: tornate alla sequenza numerata per assicurarvi che si fermino nella posizione di rack del front squat per contare una ripetizione. Adolescenti: un avvertimento; se il problema persiste, ridurre il carico.

Movimenti, continua

PUSH PRESS

PUNTI DI INSEGNAMENTO DEL PUSH PRESS

Ci sono tre punti di insegnamento principali:

1. Press
2. Dip ed estensione
3. Dip ed estensione e press

1. Press: il punto da cui si inizia/finisce

Il push press si basa sulla meccanica del press; non cambia nulla di quanto discusso in precedenza. Iniziate il push press ripassando il press e ricordate agli adolescenti che il push press è un esercizio di trasferimento delle abilità per il push jerk.

2. Dip ed estensione

Consiglio per adulti e adolescenti

Eeguire un dip poco profondo con il petto verticale ed estendere rapidamente le anche.

Consiglio CrossFit Kids

Dip ed estensione

3. Dip ed estensione e press: la destinazione del movimento

Consiglio per adulti e adolescenti

Eeguire un dip poco profondo con il petto verticale ed estendere rapidamente le anche; far seguire un shoulder press, bloccandosi nella parte superiore con le spalle attive e la barra nel piano frontale.

Consiglio CrossFit Kids

Dip ed estensione e press

Movimenti, continua

PUNTI DI PERFORMANCE DEL PUSH PRESS

	Età prescolare	Bambini	Adolescenti
1	Posizione di partenza	Posizione di partenza	Posizione di partenza
2	Dip	Dip con il tronco verticale	Dip con il tronco verticale
3	Press	Press	Estensione con un passaggio esplosivo e aggressivo
4			Press
5			Posizione sopra la testa
6			Spalle attive

TERAPIA DEL PUSH PRESS: PROBLEMI E SOLUZIONI

Difetto	Causa	Soluzione
Inclinazione in avanti e/o anche statiche	Consapevolezza	Bambini fino a 12 anni: mettersi di fronte al muro, gomiti in alto e scorrere verticalmente lungo il muro
Stallo nel dip	Consapevolezza	Esercizio dip e risalita
Press fuori sequenza	Consapevolezza	Eseguire un'esercitazione bifasica di dip, alzarsi in piedi, quindi eseguire il press; accelerare gradualmente i comandi finché non diventano un'unica indicazione

Movimenti, continua

PUSH JERK

PUNTI DI INSEGNAMENTO DEL PUSH JERK

Ci sono tre punti di insegnamento primari per bambini e adolescenti (si tratta di un movimento avanzato, quindi non sarà affrontato con i bambini di età prescolare):

1. Saltare dai piedi in posizione press, mani lungo i fianchi
2. Saltare dai piedi in posizione press e atterrare in uno squat parziale, con le mani lungo i fianchi
3. Saltare dai piedi in posizione press e atterrare in uno squat parziale, con le mani in posizione di rack del press
4. Saltare dai piedi in posizione press, e atterrare in uno squat parziale, le mani colpiscono il cielo dalle spalle dopo il salto e si bloccano sopra la testa prima dell'atterraggio

1. Salto

Consiglio avanzato per bambini, adolescenti e adulti

L'indicazione è la stessa per tutti: il salto è l'obiettivo.

2. Saltare e atterrare in uno squat parziale

Consiglio avanzato per bambini, adolescenti e adulti

L'indicazione è la stessa per tutti: saltare e atterrare in uno squat parziale è l'obiettivo.

3. Saltare e atterrare con le braccia in posizione di press: questo è il punto di partenza/arrivo

Consiglio avanzato per bambini, adolescenti e adulti

L'indicazione è la stessa per tutti: saltare e atterrate con le ginocchia piegate in uno squat parziale, fermarsi e mettersi in piedi, il tutto rimanendo nella posizione di rack del press.

4. Saltare e atterrare, braccia dalla posizione press alla posizione sopra la testa: è questa la destinazione

Consiglio avanzato per bambini, adolescenti e adulti

L'indicazione è la stessa per tutti: saltare e atterrare con le ginocchia piegate in uno squat parziale, fare una pausa e mettersi in piedi; spostare le braccia dalla posizione di press nel salto a prendere a pugni il cielo e bloccare le braccia prima dell'atterraggio fino a quando ci si mette in piedi.

Movimenti, continua

PUNTI DI PERFORMANCE DEL PUSH JERK

Età prescolare		Bambini	Adolescenti
1	N.D.	Posizione di partenza	Posizione di partenza
2		Saltare e atterrare con le ginocchia piegate, completa estensione dell'anca nel salto	Saltare e atterrare con le ginocchia piegate, completa estensione dell'anca nel salto
3		Bloccare le braccia in posizione sopra la testa	Bloccare le braccia in posizione sopra la testa
4		Alzarsi in piedi con le braccia in alto	Alzarsi in piedi con le braccia in alto

TERAPIA DEL PUSH JERK: PROBLEMI E SOLUZIONI

Difetto	Causa	Soluzione
Movimento fuori sequenza	Eccessiva riflessione/confusione con il movimento	Dividere il movimento nelle sue componenti base di salto e atterraggio senza le braccia, poi tornare progressivamente al movimento completo secondo i casi.
Atterraggio troppo ampio	Mancanza di consapevolezza del corpo e/o tentativo di entrare sotto la barra senza piegare l'anca	Eseguire un'esercitazione per il movimento del piede camminando dalla larghezza del bacino a quella delle spalle, aumentando lentamente la velocità della transizione fino ad arrivare a un salto. Contrassegnare un punto sul pavimento per ogni posizione può aiutare in questo processo.
Conclusione inappropriata con blocco pigro e/o barra davanti al piano frontale	Flessibilità, forza, consapevolezza	Lavorare sulla meccanica del press, poi lavorare sul salto e sulla progressione del movimento di atterraggio.
L'anca non si estende nel salto.	Eccessiva riflessione/fretta di andare sotto la barra	Suddividere il movimento nelle componenti base di salto e atterraggio e chiedere agli atleti di saltare intenzionalmente più in alto. Una volta che stanno saltando più in alto, tornare indietro alla progressione del movimento.

Movimenti, continua

DEADLIFT

PUNTI DI INSEGNAMENTO DEL DEADLIFT

Ci sono tre punti di insegnamento principali:

1. Posizione iniziale
2. Sollevamento
3. Ripristino

1. Preparazione: da qui si inizia/si finisce

Il sumo deadlift viene insegnato senza carico o con un kettlebell per i bambini fino a 12 anni poiché è un movimento molto più naturale per loro da adattare e utilizzare. Gli adolescenti usano sia il sumo deadlift sia il deadlift con posizione di partenza standard con i bilancieri.

Consiglio per gli adulti

Curva lombare, peso sui talloni, spalle sopra la barra, barra a contatto con gli stinchi, braccia dritte, testa neutra.

Consiglio per bambini fino a 12 anni

Alzarsi e allineare le caviglie con l'oggetto. Con le ginocchia tese, piegarsi e afferrare l'oggetto. Schiena in posizione di gorilla arrabbiato.

Consiglio per adolescenti

Nascondere il nodo dei lacci delle scarpe con la barra. Con le ginocchia tese, piegarsi e afferrare l'oggetto. Senza muovere il bilanciere spingere le ginocchia in avanti fino a toccare la barra con gli stinchi. Schiena in posizione di gorilla arrabbiato. (Se si solleva un oggetto diverso da un bilanciere, usare le stesse indicazioni che si usano per i bambini).

2. Sollevamento: questa è la destinazione

Consiglio per gli adulti

Raggiungere i talloni ed estendere le gambe mentre le anche e le spalle si sollevano alla stessa velocità; una volta che la barra è andata oltre le ginocchia, le anche si estendono.

Consiglio per bambini fino a 12 anni

Mantenendo la schiena da gorilla arrabbiato, alzarsi con l'oggetto.

Consiglio per adolescenti

Rimanendo con il peso sui talloni, trascinare la barra sugli stinchi.

3. Ripristino

Consiglio per gli adulti

Le anche spingono indietro mentre le spalle si muovono leggermente in avanti, ritardando la flessione delle ginocchia. Una volta che la barra supera il ginocchio, viene impostato l'angolo del tronco e le ginocchia si flettono di nuovo nella posizione iniziale.

Consiglio per bambini fino a 12 anni

Mantenendo la schiena da gorilla arrabbiato, mettere giù l'oggetto.

Consiglio per adolescenti

Tenendo la barra contro le gambe, spingere indietro le anche e abbassare la barra fino alle ginocchia. Una volta arrivati, piegare le ginocchia e far tornare la barra a terra.

Movimenti, continua

PUNTI DI PRESTAZIONE DEL DEADLIFT

	Età prescolare	Bambini	Adolescenti
1	Preparazione	Preparazione	Preparazione
2	Alzatevi con la schiena dritta	Corpo direttamente sopra il carico	Corpo direttamente sopra il carico
3		Il carico rimane vicino al corpo	Peso sui talloni
4		Anche e ginocchia completamente aperte in alto	Le anche e le spalle si alzano alla stessa velocità fino alle ginocchia, quindi le anche si spingono in avanti per alzarsi
5		Schiena dritta per tutto il movimento	Anche e ginocchia aperte in alto
6			Colonna vertebrale neutra durante l'intero movimento

TERAPIA DEL DEADLIFT: PROBLEMI E SOLUZIONI

Difetto	Causa	Soluzione
Perdita della curva lombare	Flessibilità e/o carico troppo pesante	Fare l'esercizio del gorilla arrabbiato o ridurre il carico
Peso sulle dita dei piedi o sull'avampiede	Consapevolezza	Dire agli atleti di sedersi verso i talloni e di tirare la barra verso gli stinchi
Spalle dietro la barra	Consapevolezza	Muoversi in avanti e fare pratica con la preparazione finché gli atleti non sono in grado di riprodurre quella posizione.
Le anche si alzano per prime	Consapevolezza, forza	Controllare la preparazione, se è buona, dare l'indicazione per le anche e le spalle contemporaneamente. Se questo non funziona, provare con un'indicazione verbale "sollevate prima le spalle" o "iniziate il sollevamento con le spalle".
Le spalle si alzano per prime, la barra si sposta intorno alle ginocchia	Consapevolezza	Mostrare agli atleti che il carico si allontana dal corpo quando fanno questo movimento. Indicazione verbale "la barra e le anche si muovono insieme".
Il bilanciere perde il contatto con le gambe.	Consapevolezza, forza	Controllare la posizione di partenza (barra che rotola in avanti quando entra in contatto con gli stinchi) e la trazione iniziale (le anche si alzano per prime?). Indicazione verbale "trascinate la barra su per le gambe".
Discesa scorretta	Consapevolezza, forza	Esercitarsi a riportare il bilanciere a terra con il PVC e l'indicazione verbale "spingete il bilanciere lungo le gambe".

Movimenti, continua

SUMO DEADLIFT HIGH PULL

PUNTI DI INSEGNAMENTO DEL SUMO DEADLIFT HIGH PULL

Ci sono quattro punti di insegnamento principali:

1. Posizione iniziale
2. Sollevare e scrollare le spalle
3. Trazione
4. Ripristino

1. Preparazione: questo è il punto di inizio

Consiglio per gli adulti

Piedi più larghi dell'ampiezza delle spalle, dita fuori, peso sui talloni, curva lombare, spalle sopra la barra, braccia bloccate, stretta simmetrica all'interno delle gambe con barra a contatto con gli stinchi.

Consiglio per bambini fino a 12 anni

Inarcare la schiena come un gorilla arrabbiato.

Consiglio per adolescenti

Piedi più larghi dello squat, nascondere il nodo dei lacci delle scarpe con la barra, piegarsi verso il basso e afferrare la barra con una stretta stretta, gorilla arrabbiato indietro e ginocchia in avanti finché gli stinchi toccano la barra.

2. Sollevare e scrollare le spalle

Consiglio per gli adulti

Sumo deadlift e scrollata di spalle dopo aver aperto le anche.

Consiglio per i bambini in età prescolare

Gorilla arrabbiato, alzarsi, "Non lo so".

Consiglio per bambini e adolescenti

Gorilla arrabbiato, alzarsi, scrollare le spalle.

3. Trazione: questa è la destinazione

Consiglio per adulti e adolescenti

Gomiti alti e fuori, tirare la barra fino al mento.

Consiglio CrossFit Kids

Esercizio della cerniera (posizionare le mani sulla cerniera del cappotto, allacciare il cappotto).

4. Ripristino: questo è il punto di arrivo

Consiglio per gli adulti

Riportare la barra in ordine inverso; cioè, estendere i gomiti, piegare le anche, flettere le ginocchia nella posizione iniziale.

Consiglio CrossFit Kids

Esercizio della cerniera (aprire la cerniera del cappotto), mantenendo la schiena da gorilla arrabbiato, tornare alla posizione di preparazione.

Movimenti, continua

PUNTI DI PERFORMANCE DEL SUMO DEADLIFT HIGH PULL

	Età prescolare	Bambini	Adolescenti
1	Preparazione	Preparazione	Preparazione
2	Esercizio della cerniera	Alzatevi, poi scrollate le spalle	Le anche e le spalle si sollevano alla stessa velocità fino alle ginocchia, quindi le anche spingono in avanti
3		Esercizio della cerniera	Le anche si aprono violentemente prima di alzare le spalle
4			La barra è tirata al mento
5			I gomiti sono più alti delle mani durante tutto il movimento e finiscono alti e all'esterno
6			Barra riportata in vita in discesa prima che le anche si pieghino
7			Colonna vertebrale neutra durante l'intero movimento

TERAPIA DEL SUMO DEADLIFT HIGH PULL: PROBLEMI E SOLUZIONI

Difetto	Causa	Soluzione
Le anche non si aprono prima che il braccio si pieghi, l'atleta tira anticipatamente	Consapevolezza	Rivedere l'esercizio della cerniera da sopra il ginocchio fino a quando non è corretto, quindi ripetere da terra
Manca la scrollata di spalle	Consapevolezza	Esercitarsi ad alzarsi in piedi, quindi con l'esercizio della cerniera
Gomiti in giù	Consapevolezza	Colpire le mani dell'allenatore con i gomiti
Il peso precipita a terra	Consapevolezza, forza	Contare le ripetizioni in vita prima di tornare a terra. Nei casi più gravi, tornare al gioco del conteggio in salita e in discesa per suddividere il movimento.
Movimento segmentato	Consapevolezza	Iniziare a tirare dalla vita fino a ottenere il movimento corretto, quindi da appena sopra

Movimenti, continua

HANG POWER CLEAN

PUNTI DI INSEGNAMENTO DELL'HANG POWER CLEAN

Ci sono tre punti di insegnamento primari per bambini e adolescenti (è un movimento avanzato, quindi probabilmente non sarà affrontato con i bambini di età prescolare):

1. Preparazione
2. Dip e scrollata di spalle
3. Drop stand

1. Preparazione: questo è il punto di inizio/fine

Consiglio per gli adulti

Ginocchia e anche in piena estensione, spalle neutre e oggetto nelle mani con braccia tese.

Consiglio per bambini e ragazzi

Stare in piedi con la palla in mano con le braccia dritte.

2. Dip e scrollata di spalle

Consiglio per gli adulti

Eeguire il dip e la scrollata di spalle dopo aver aperto completamente le anche; le braccia restano dritte per tutto il tempo.

Consiglio per bambini

Dip, alzarsi, non lo so.

Consiglio per adolescenti

Dip e scrollata, le braccia restano dritte per tutto il tempo.

3. Drop stand: questo è il punto di arrivo

Consiglio per gli adulti

Dopo l'alzata di spalle, tirarsi sotto l'oggetto, ricevendolo in uno squat parziale, gomiti alti e palla sul petto, alzarsi in piedi mantenendo la palla nella posizione di rack anteriore.

Consiglio per bambini e ragazzi

Cadere sotto la palla e alzarsi in piedi con la palla sul petto.

Movimenti, continua

PUNTI DI PERFORMANCE DELL'HANG POWER CLEAN

	Età prescolare	Bambini	Adolescenti
1		Estensione completa dell'anca	Buona preparazione
2		Scrollata di spalle	Estensione completa dell'anca
3		Front squat parziale con gomiti in alto e schiena dritta	Scrollata di spalle
4			Palla ricevuta in front squat parziale
5			Alzatevi in alto con la palla nella posizione di rack anteriore

TERAPIA DELL'HANG POWER CLEAN: PROBLEMI E SOLUZIONI

Difetto	Causa	Soluzione
Anche non aperte	Consapevolezza	Tornare al lavoro di abilità con l'esercizio del dip e scrollata
Manca la scrollata di spalle	Consapevolezza	Tornare al lavoro di abilità con l'esercizio del dip e scrollata
Rotazione della palla	Consapevolezza	Esercitazione alla parete: mettersi di fronte alla parete con la palla tra il corpo e la parete, eseguire il lavoro di abilità con l'esercitazione del dip con scrollata senza spostarsi dalla parete.
Lancio della palla	Consapevolezza	Esercitazione alla parete
Movimento segmentato	Consapevolezza	Iniziare a tirare dalla vita fino a ottenere il movimento corretto, quindi da appena sopra

TRAZIONE, PIEGAMENTO E PIEGAMENTO IN VERTICALE

Di seguito sono elencate le progressioni di trazioni, piegamenti e piegamenti in verticale di CrossFit Kids: passaggi semplici, sicuri ed efficaci per insegnare e allenare a questi movimenti.

La sicurezza è fondamentale; posizionate sempre un tappetino appropriato sotto i bambini e assicuratevi che utilizzino una barra che consenta loro di salire e scendere senza assistenza.

Quando insegnate, sforzatevi di mantenere le indicazioni verbali e le progressioni all'interno del set di abilità appropriato per la loro maturità fisica, sociale, emotiva e cognitiva. Siate pazienti: queste progressioni possono e dovrebbero richiedere anni di lavoro per essere completate dai ragazzi.

LA TRAZIONE

La trazione è fondamentale ed è la base per una solida programmazione di CrossFit Kids. Sebbene il movimento sia esattamente lo stesso di quello usato dagli adulti (dead hang, kipping, ecc.), usiamo una progressione diversa con i bambini per instillare il corretto kip controllato dalla spalla (rispetto all'avvio con oscillazione della gamba).

Tutte le parti della progressione della trazione di seguito possono essere incorporate in qualsiasi parte di una classe per ciascuna delle fasce d'età; l'immaginazione e l'ingegno rendono il tutto divertente indipendentemente da quando e dove viene posizionato l'esercizio! In ogni fase, assicuratevi che la barra sia ad un'altezza appropriata (quando si appende, i piedi del bambino non dovrebbero essere più di tre-sei pollici da terra, consentendogli di salire sulla barra senza assistenza e cadere con il minimo rischio di lesioni).

PROGRESSIONE

1. Giochi alla barra

Innanzitutto, chiedete ai bambini di muoversi in tanti modi diversi appesi a una barra per trazioni con l'obiettivo di sviluppare la loro forza di presa, così come la consapevolezza e la forza delle spalle attive. Il limite di questo esercizio è solo nell'immaginazione dell'allenatore, alcuni esempi sono: ginocchia ai gomiti, dita dei piedi alla barra, passaggio da un lato all'altro, giri di 180 gradi, giri di 360 gradi, schiaffo sulla gamba con una mano, battere il cinque a un partner, ecc. Nei giochi alla barra, non c'è competizione. È solo un movimento divertente che insegna ai bambini come appendersi in modo sicuro ed efficace a una barra per trazioni. Non è richiesta molta tecnica; vengono utilizzati i più semplici consigli e metodi di allenamento.

I giochi alla barra sono adatti a tutte le età.

2. Bar wars

Quando appropriato, iniziate ad aggiungere l'elemento della competitività ai giochi alla barra, con i Bar Wars. Qualsiasi movimento utilizzato nei giochi alla barra può facilmente diventare una competizione per i giovani atleti. Ad esempio: tempo massimo appeso alla barra con due mani, tempo massimo appeso alla barra con una mano, rotazione di 360 gradi ogni volta che suona il fischietto, fino a quando l'ultimo atleta è appeso, ecc. Questo gioco può essere utilizzato in qualsiasi momento durante la lezione per bambini, come meglio credete. È stato utilizzato con successo come esercizio finale per i giochi alla barra quando è appropriato per la maturità emotiva della classe (vincere e perdere con dignità è un'abilità appresa e maturata).

3. Trazione auto-assistita

Usate una barra per trazioni che si trova appena sotto il mento del bambino quando è in piedi (se non disponete di barre parallele o di una barra per trazioni regolabile per bambini, mettete un bilanciario in una rack e usate le fasce per legare la barra ai j-cup). Chiedete al bambino di afferrare la barra a una larghezza appena più ampia delle spalle (con i pollici attorno alla barra!) e di inginocchiarsi con le dita dei piedi piegate sotto i piedi e direttamente sotto la barra. Da qui, il bambino può assistere la sua trazione premendo con le dita dei piedi e alzandosi in piedi. Il bambino usa le gambe per aumentare la forza della parte superiore del corpo quanto necessario (o se i bambini più avanzati hanno già una trazione, fategli alzare i piedi).

Per aumentare il lavoro della parte superiore del corpo, regolate i piedi in modo che i lacci siano verso il basso, rendendo più difficile usare le gambe e le dita dei piedi per stare in piedi. Entrambe le varianti possono essere utilizzate con successo perché si auto-scalano. Ciò significa che i bambini stanno completando lo stesso movimento appropriato alla loro capacità senza doversi sentire diversi perché utilizzano una diversa altezza/configurazione della barra.

4. Esercizio Superman/Hollow

Questo esercizio insegna ai bambini come muovere il corpo stando sdraiati a terra. È più facile che eseguire lo stesso esercizio appesi a una barra. Chiedete ai bambini di sdraiarsi sulla pancia, con la fronte a terra, le braccia distese "sopra la testa" con le mani all'ampiezza delle spalle, le gambe e i piedi uniti con le punte tese. Al comando "su", farli inarcare (estendere la colonna vertebrale) come Superman che vola. La pancia è a terra, con il petto inarcato da terra con le braccia alzate e distese e le gambe lunghe con i piedi uniti e le punte sollevate da terra. Insegnate ai bambini a ricordare questa posizione e questa sensazione: è la posizione "avanti" del kip swing. Quindi, chiedete loro di rotolare sulla schiena, con le braccia ancora sopra la testa e all'ampiezza delle spalle, e le gambe allungate con i piedi uniti e le punte tese. Al comando "su", chiedete loro di usare gli addominali per tirare il corpo in una posizione "hollow". Nella posizione hollow, la parte bassa della schiena spinge verso il pavimento, il tronco si flette con le braccia allungate in linea con l'angolo del tronco, le gambe sono strette tra loro con le punte tese ed i talloni a 15 cm da terra. Ancora una volta, insegnate ai bambini a ricordare questa posizione e questa sensazione: è la posizione "indietro" del kip swing.

5. Kip Swing auto-assistito

Il kip swing auto-assistito utilizza la stessa altezza della barra e la stessa configurazione utilizzata per la trazione auto-assistita con le dita dei piedi piegate verso il basso. Al comando di "Superman", i bambini, tirano il corpo con le mani e si allungano spingendo il corpo con le punte dei piedi, nella stessa posizione di Superman imparata a terra portando il petto in avanti. Al comando di "Hollow", chiedete ai bambini di spingersi con il tronco e le braccia e tirare con le punte dei piedi fino a tornare indietro alla posizione di hollow come imparato a terra. Questo "Superman/Hollow" diventerà il gergo e l'azione per "avanti/indietro" del kip swing. Quando gli atleti sono in grado di raggiungere le posizioni corrette, passate a "Superman-Hollow-Trazione", che aggiunge una trazione dopo la posizione di Hollow per portare il mento sopra la barra. Questo insegna ai bambini come sentire il movimento del kip swing senza, allo stesso tempo, la necessità di sostenere il proprio peso corporeo.

6. Kipping pull-up

CrossFit Kids raccomanda che un bambino abbia la capacità di completare almeno una trazione senza kip prima di lavorare sul kipping pull-up. La forza delle spalle e della presa richiesta per una trazione protegge meglio l'atleta da potenziali lesioni alla spalla, così come dalla perdita della presa quando si tenta un kipping pull-up.

Movimenti, continua

Con la capacità di una trazione e la competenza delle progressioni precedenti, è il momento di provare il kipping pull-up. Gli allenatori devono garantire che: la barra sia all'altezza appropriata, 2) ci sia un materasso sotto i bambini che lavorano e 3) i bambini posizionino i pollici intorno alla barra. Mentre sono appesi a una barra con una presa leggermente più larga dell'ampiezza delle spalle, chiedete ai bambini di iniziare il kip swing con un Superman/Hollow e tirare immediatamente dopo la posizione Hollow... E i bambini avranno il loro primo kipping pull-up!

IL PUSH UP

A causa della sua importanza e della sua potenziale difficoltà (specialmente per i bambini!), CrossFit ha creato la seguente progressione che allena con successo i bambini in modo appropriato sia all'età che al livello di abilità. Come la progressione della trazione, tutte le progressioni del push up sono appropriate durante qualsiasi parte della lezione per tutte le fasce d'età.

PROGRESSIONE

1. Posizione di plank

Per la posizione di plank, il bambino assume la posizione in alto del push up. Il corpo è in una posizione di hollow, con le braccia tese e le dita dei piedi rivolte a terra. Mantenere questa posizione aiuta a sviluppare forza e consapevolezza del corpo.

2. Giochi con il plank

Come con i giochi alla barra per la trazione, le diverse posizioni di plank per questo esercizio non hanno limiti se non l'immaginazione dell'allenatore. Alcuni esempi sono: plank sulle mani, plank sui gomiti, mano destra verso il cielo, mano sinistra verso il cielo, rotazione, rotazione di 360 gradi, camminata laterale in plank, ecc. Maggiore è il movimento della posizione di plank e maggiore è il divertimento per i bambini: cambiare è fondamentale!

3. Plank wars

Quando appropriato, come con le bar wars per le trazioni, è utile aggiungere competitività all'esercizio del plank con i plank wars. Nei plank Wars, due atleti si mettono uno di fronte all'altro nella posizione di plank a circa un piede di distanza. I bambini possono quindi battere le mani opposte o toccare le mani opposte in una presa a palmo aperto. Al comando "Via!" ogni atleta cerca di tirare (mani giunte) o spingere (mani aperte) l'altro atleta per farlo cadere dalla posizione di plank. Il vincitore è l'atleta che rimane nella posizione di plank.

4. Serpentone

Nel serpentone, i bambini iniziano in una posizione di plank e poi abbassano il corpo a terra, mantenendo il corpo il più dritto possibile. Quindi, i bambini tornano alla posizione di plank in qualunque modo possibile (sebbene sia preferibile una posizione di plank dritta sia per la posizione in alto sia in basso, questo richiede tempo!). Si tratta di un movimento auto-scalabile che consente a tutti i bambini di partecipare indipendentemente dalle capacità.

Abbiamo scoperto che i push up sulle ginocchia, sebbene siano un modo di scalare il movimento del tutto legittimo, sono più limitate nella loro trasferibilità ai push up in plank. I push up sulle ginocchia sono anche più veloci dei push up in plank, rendendo potenzialmente indesiderabile imparare come eseguire un push up in plank poiché il numero totale di ripetizioni eseguite diminuisce rispetto a quelle fatte sulle ginocchia (per un bambino non è divertente). Infine, i bambini non fanno abbastanza push up, in termini di ripetizioni totali o velocità di movimento da renderla una preoccupazione legittima per la salute della bassa schiena. Ripetizioni elevate e movimento dinamico sono un'abilità e competenza per adolescenti; non sono divertenti per gli atleti al di sotto dei 12 anni. Come precauzione aggiuntiva, assicuratevi di programmare poche ripetizioni per i bambini più piccoli affinché lavorino in sicurezza sul push up.

Movimenti, continua

5. Push-Up

Man mano che il bambino matura, sarà in grado di mantenere una posizione di plank più rigida durante l'intera escursione del movimento. Portando pazienza con il loro sviluppo e usando le progressioni sopra menzionate, i bambini avranno successo nel movimento sin dal primo tentativo!

IL PIEGAMENTO IN VERTICALE

Ogni volta che un atleta è a testa in giù sulle mani, c'è il rischio di potenziali lesioni e sono necessari un'insegnamento con le progressioni e tappetini protettivi per la ginnastica per massimizzare la sicurezza. Di seguito è riportata una progressione adottata da un allenatore della squadra di ginnastica olimpica femminile degli Stati Uniti. Questa progressione è appropriata per i bambini di tutti i livelli di abilità per ottenere un piegamento in verticale, riducendo al minimo la necessità di assistenza fisica al bambino da parte dell'allenatore.

PROGRESSIONE

1. Capriola in avanti

Prima di provare una verticale, dovete insegnare loro come uscire dalla posizione in modo sicuro ed efficace. Questo viene insegnato con una capriola. Chiedete all'atleta di inginocchiarsi, posizionare le mani davanti alle spalle e leggermente più larghe della loro ampiezza e posizionare la parte superiore della testa al centro delle mani e leggermente più lontano dalle ginocchia (creando un triangolo tra le mani e la testa). Quindi chiedete all'atleta, spingendo con forza sul pavimento con le mani, di estendere le ginocchia e di camminare con i piedi verso il viso. Quando si avvicinano al viso con le dita dei piedi, dite loro di guardare l'ombelico e l'atleta rotolerà finendo nella posizione seduta. Una volta che hanno imparato questo, aumentate la difficoltà della capriola. Alcune idee includono: capriola in piedi in avanti, capriola con salto in avanti, capriola all'indietro, rotolamento laterale, ruota, ecc. Ciò è sia fantastico per lo sviluppo di un robusto sistema vestibolare, sia molto efficace nell'insegnare un'abilità di sicurezza per qualsiasi attività, che si tratti di una verticale o di un incidente in bicicletta. In ogni singola classe per bambini dovrebbe essere incorporato qualche tipo di capriola.

2. Cimice

L'obiettivo è posizionare in modo incrementale sempre più il centro di massa dell'atleta sopra le spalle. Questo inizia con la cimice a terra, che è semplicemente una posizione di plank angolare (anche alte e piedi più vicini alle mani). Chiedete agli atleti di abbassare leggermente la testa a terra in avanti e tra le mani (la stessa posizione del triangolo formato da mani e testa utilizzata per l'inizio della capriola in avanti) e quindi spingere indietro nella posizione di partenza. La vicinanza dei piedi alle mani dipende dalle capacità dell'atleta: più i piedi sono vicini alle mani, più impegnativo è il movimento. Raccomandiamo di iniziare più lontano di quanto gli atleti vogliano (all'inizio) e di avvicinare lentamente le dita dei piedi alle mani dopo ogni ripetizione riuscita. Questo è un altro movimento auto-scalabile in quanto ogni atleta può cambiare la difficoltà per soddisfare le proprie esigenze. Questa posizione di cimice costringe l'atleta a tenere il tronco nella posizione di hollow quando sta spingendo, annullando i problemi di sovraestensione della colonna vertebrale spesso osservati con l'estensione completa delle flessioni in verticale.

Una volta pronti, continuiamo a portare le anche più in alto posizionando le ginocchia, e successivamente le punte dei piedi, su un box. Allo stesso modo, avvicinare le mani alla scatola aumenta la difficoltà. Questo esercizio permette diversi livelli di difficoltà con un'unica altezza della scatola. Assicuratevi che la scatola sia contro una parete (in modo che non possa ribaltarsi), posizionate un tappetino da ginnastica sul lato del box dove andranno appoggiate le mani e chiedete sempre ai bambini di mettere le mani a terra prima di mettere le ginocchia/i piedi sul box. Assicuratevi anche che le ginocchia/punte dei piedi siano il più vicino possibile al bordo del lato del tappetino del box, quindi regolate la distanza delle mani dal box per completare la ripetizione con successo, ma in modo impegnativo. Le cimici, sia da terra che da un box, sono molto difficili e richiedono poca o nessuna attrezzatura; dovrebbero essere usate come base per aumentare la forza sopra la testa e la consapevolezza del corpo in posizione invertita.

Movimenti, continua

3. Kick-up sul box

Serve per insegnare a un atleta la posizione del corpo per sollevarsi in verticale. Con un box appoggiato ad un muro e un tappetino da ginnastica sull'altro lato del box (come fatto sopra per la cimice), mettete l'atleta in piedi sul tappeto guardando la parete, con le mani sui due angoli del box più vicini. Quindi, l'atleta sposta i piedi indietro fino a formare con il corpo una linea dritta e orizzontale dall'anca fino alle mani. Lo scopo è avere una posizione sopra la testa ideale su un piano orizzontale. Chiedete all'atleta di spingere la scatola con spalle attive e, mantenendo il corpo lungo, calciare verso l'alto di qualche centimetro con un piede e poi con l'altro. Quando l'atleta calcia verso l'alto, assicuratevi che non ci siano cambiamenti nella colonna vertebrale; questo insegna all'atleta come sollevarsi senza rompere la linea mediana. Una volta migliorate le abilità, aggiungete un tocco con le dita dei piedi. All'apice del calcio, toccate con il piede opposto quello che calcia. Man mano che le competenze aumentano, continuate ad abbassare il box e ad alzare il calcio/tocco delle punte fino a quando l'atleta è in grado di calciare quasi in una verticale sotto controllo e toccare insieme le punte dei piedi tenendo le mani a terra.

4. Camminata sul muro

La camminata sul muro può essere eseguita in tandem con il kick-up sul box. Una camminata sul muro inizia con l'atleta nella posizione a terra del push up ed entrambi i talloni che toccano il muro sopra un tappetino da ginnastica. L'atleta inizia il movimento con un push up, quindi cammina con i piedi salendo lungo il muro e con le mani verso il muro. Durante tutto il movimento, l'atleta deve mantenere il controllo e la rigidità in tutto il corpo (specialmente la linea mediana!). Inizialmente, la posizione finale della camminata sul muro è il più verticale possibile, restando in grado di tornare alla posizione di partenza sotto il proprio controllo. Alla fine, la piena espressione del movimento è una verticale sulle mani con solo il petto e le dita dei piedi che toccano il muro.

Potete anche proporre dei giochi con la camminata sul muro, aggiungendo diversi movimenti mentre si è nella posizione superiore della camminata, per esempio: mano destra in alto, mano sinistra che tocca la testa, spostamento a sinistra, toccare la gamba, ecc. Per uscire dalla posizione, camminare indietro lungo il muro nel modo opposto in cui si è saliti, fare una capriola in avanti o eseguire una piroetta verticale.

5. Kick-up in verticale

Con l'aumento delle competenze sia nel kick-up sul box che nell'escursione completa sul muro, è il momento di passare al kick-up al muro. Con un tappetino da ginnastica contro il muro e l'atleta rivolto verso il muro in posizione eretta e le mani sopra la testa, usare la stessa tecnica di kick-up appresa nel kick-up sul box. Questo dovrebbe portare l'atleta in una posizione verticale con solo i talloni che toccano il muro. Quando gli atleti sono rivolti verso il muro è possibile fare dei giochi come toccarsi la testa, spostamenti laterali, ecc. Richiedete la posizione di hollow, piedi con le punte tese, gomiti estesi e 180 gradi tra il tronco e il braccio.

6. Piegamenti in verticale

Una volta completati tutti i fondamentali della verticale e dei press, è ora di portare la testa dell'atleta al suolo nella posizione triangolare tra le mani e davanti ad esse (fare riferimento alla posizione del triangolo usata nella capriola in avanti e nell'esercizio della cimice) e spingendo con le braccia, per finire in una posizione corretta in verticale. Preparatevi a lasciarvi stupire dai vostri piccoli atleti. Il tempo e la concentrazione dedicati a questa progressione creeranno atleti forti e capaci in posizione verticale!

SICUREZZA DEI BAMBINI

SICUREZZA AMBIENTALE E DEL BOX

- Inizio di ogni lezione: chiedete come stanno e guardate la classe.
- Insegnate il comando "Immobili" il prima possibile.
- Consigliate di idratarsi spesso, un abbigliamento appropriato, evitare gioielli, indossare scarpe da ginnastica.
- Usate protezioni imbottite dove necessario, ad esempio sui pali e sotto gli anelli.
- Per salti di altezza massima, al fine di evitare rischi di caduta da box alti, utilizzate una corda per saltare sospesa.
- Igienizzate e disinfettate spesso barre, pesi, strutture per trazioni.
- Utilizzate spray antivirali, per stafilococco, MRSA, e lesioni batteriche (IV 7 Ultimate Germ Defense) non appena viene rilevata la lesione.

ATTREZZATURA

- Tenete il display del vogatore C2 in posizione verticale per evitare che la maniglia si schianti contro il display.
- Avvertite i ragazzi di non mettere le dita sotto il sedile del vogatore, così come indumenti troppo lunghi o con lacci che potrebbero rimanervi impigliati.
- Usate anelli di legno o plastica, non di metallo o ceramica.
- Non sollevate pesi fino a quando non vi viene detto di farlo; sbattere i manubri uno contro l'altro ne degrada le saldature.
- Sfalsate le file quando utilizzate il PVC, mantenetele in verticale fino a che non vi viene detto di muovervi.
- Utilizzate i coni per dividere lo spazio per l'allenamento e l'esterno per fornire barriere al traffico dove necessario.
- Insegnate agli adolescenti come lasciare andare i bilancieri.
- Insegnate ai bambini a far oscillare il kettlebell solo fino al livello degli occhi.

PERSONALE

- Un allenatore davanti ed uno dietro al gruppo quando si corre all'aperto.
- Istruttori addestrati alla CPR per bambini

PROBLEMI DI SALUTE/INFORMAZIONI MEDICHE

- Aggiornate le certificazioni CPR e per il Defibrillatore in modo che siano adatte anche ai bambini.
- Create e mantenete le informazioni sulla Scheda di Emergenza in loco.
- Sappiate che: Ai genitori non piace che i loro figli vengano etichettati e ottenere informazioni può essere difficile.
- Vaso di Pandora di HIPPA/PAR-Q: i problemi di responsabilità sono ovunque. Consigliamo quanto segue:
 - "Cosa devo/dobbiamo sapere per poter fornire la migliore assistenza per vostro figlio?"
 - Promuovete la comunicazione dei genitori in merito ai cambiamenti nello stato di salute del bambino.
- Scoprite se avete bisogno di una liberatoria per somministrare farmaci nel vostro stato/provincia/paese.
- Farmaci comuni per bambini, inalatori per l'asma, farmaci per l'ADHD (Disturbo da Deficit di Attenzione/ Iperattività).
- Consapevolezza sugli antibiotici; alcuni antibiotici hanno effetti collaterali specifici per quello che facciamo.
 - Famiglia di Ciprofloxacina, Levofloxacina = sollevamento pesi e potenziale rottura del tendine.

Sicurezza dei Bambini, continua

POPOLAZIONI SPECIALI

- Prevedete un periodo di prova per vedere se funziona e valutate se i vantaggi per il bambino sono tali da giustificare il disturbo alla classe.
- CrossFit Kids ha avuto successo con l'integrazione di bambini con ADHD e autismo, paralisi cerebrale, lesioni cerebrali e disabilità dello sviluppo).
- I genitori DEVONO rimanere durante le lezioni.
- Potrebbe essere necessario aumentare il personale per adattarsi alle esigenze.

RABDOMIOLISI E BAMBINI

- Dal vostro corso CF di Livello 1: "Quali sono i sintomi principali della rabdomiolisi?"
- Può verificarsi in bambini e/o adolescenti.
- Molto rara nei bambini; la teoria è che si fermano naturalmente ma possono essere "spinti".
- Leggete l'articolo del Dr. Mike Ray sulla rabdomiolisi dal CrossFit Journal e la Guida all'Allenamento CrossFit Livello 1.
- Rabdomiolisi: Mioglobina che fuoriesce nel flusso sanguigno potenzialmente riducendo o arrestando la funzione renale.
- I bambini e gli adolescenti non hanno lo stesso profilo di esposizione/sintomi.
- Cause comuni di rabdomiolisi dovuta all'esercizio fisico:
 - Movimenti eccentrici ad alta ripetizione, come trazioni assistite dal salto, trazioni con partner, squat con salto, kettlebell swing, GHD situp, corsa in discesa.
- Ulteriori fattori che contribuiscono ad aumentare il rischio:
 - Abuso di alcol o droghe, uso di statine, periodi di crescita delle ossa lunghe (adolescenza), influenza recente, uso di Tylenol.
- Sintomi comuni negli adulti:
 - Estremo dolore e debolezza muscolare, gonfiore/infiammazione e urine di colore scuro (colore della coca cola).
- Gli adolescenti potrebbero non presentare tutti e tre i sintomi e avere comunque la rabdomiolisi (spesso mostrano solo uno o due dei sintomi).
 - Gli adolescenti hanno maggiori probabilità di contrarre la rabdomiolisi rispetto ai bambini perché:
- Si spingono al limite per migliorare tempi e pesi, proprio come gli adulti.
- Negli scatti di crescita degli adolescenti, le ossa lunghe crescono e i muscoli vengono tesi prima di avere la possibilità di allungarsi e accogliere la crescita ossea; quindi, i muscoli sono già predisposti al deterioramento e alla rottura prima di qualsiasi attività.

STRUTTURA DELLA CLASSE

ETÀ PRESCOLARE

Età: 3-5

Durata del corso: 15-20 minuti

Lavagna bianca (spiegate l'allenamento): fino a 3 minuti (FACOLTATIVO)

- Mettete la lavagna a terra e inginocchiatevi con i bambini mentre spiegate.
- Rendete le vostre spiegazioni vivaci e divertenti e usate immagini (disegnate gli oggetti e i concetti menzionati; ad esempio, una rana per l'esercizio del salto della cavallina).
- Scegliete un leader speciale per la giornata come dimostratore per il resto della classe.

Abilità pre-allenamento: fino a 4 minuti

- Lavorate su punti specifici della prestazione (porzioni distinte di movimento).
- Introdurrete 2 abilità per un periodo di 4-6 settimane.

Esempi: Posizione di rack del press, preparazione dello stacco, posizione Superman/Hollow

Riscaldamento generale: fino a 5 minuti

- Di natura generale.

Esempi: correre, saltare, gioco delle statuine.

Allenamento: fino a 5 minuti

- Il formato più ripetizioni possibili (AMRAP) è il migliore.
- 3-5 ripetizioni al massimo per ogni movimento.

Esempi:

1. AMRAP in 5-10: Capriola in avanti, camminata in equilibrio sulla trave, 3 squat perfetti.
2. 5 giri: 3-5 press verso il cielo, 1 plank, 3-5 squat.
3. AMRAP in 5-10: salti da un lato all'altro della sala, 3 press verso il cielo, 1 sospensione alla barra.

Gioco: fino a 6 minuti

- È un must per entrare in gioco; fate in modo che sia adatto all'età e divertente.

Esempi: Ce l'hai, Fai come il capo, Girotondo.

Struttura della classe, continua

BAMBINI

Età: 5-12

Durata del corso: 30-40 minuti

Lavagna: fino a 3 minuti

- Usate vivacità e creatività.
- Assicuratevi che la spiegazione sia chiara e concisa.
- Disegnate i Punti di Performance in movimento.
- Disegnate la logistica dell' allenamento.

Riscaldamento generale: fino a 10 minuti

- Può essere simile a un gioco, basato sull'abilità o una combinazione dei due.

Esempi:

1. 2 x 9 Superman, 6 squat, 3 capriole in avanti.
2. 2 x 1:00 ciascuna di tenuta della verticale e prese tarzan.
3. 3:00 di ruote e tenuta in plank.

Riscaldamento speciale: fino a 10 minuti

- Lavoro di tecnica per movimenti o parti distinte di movimenti.
- Può anche coprire informazioni come la nutrizione (gioco dei macronutrienti) o "Che cos'è il fitness?" (disegnate il continuo malattia-benessere-fitness mentre siete nella parte inferiore di uno squat).
- Introducete 2-3 abilità in un periodo di 4-6 settimane.

Esempi: kipping, capriola in avanti, verticali.

Allenamento: fino a 10 minuti

- Principalmente formato AMRAP.

Esempi:

1. AMRAP in 10-12: 3 pull-up, 5 push-up, 7 squat.
2. 15-12-9: wall-ball (4-10 lb.), pull-up.
3. Squat: 18-16-14-12-10-8-6-4-2, pull-up: 2-4-6-8-10-12-14-16-18.

Gioco: fino a 10 minuti

- Giochi standard con un tocco CrossFit Kids (palla avvelenata: se si viene colpiti spostarsi di lato ed eseguire 10 squat, poi si è di nuovo dentro).

Esempi: gare di palla avvelenata, bulldog, salto della cavallina.

Struttura della classe, continua

ADOLESCENTI

Età: 12-18

Durata del corso: 60 minuti

Presentazione dell'allenamento: fino a 2 minuti

- Come una lavagna per adulti.
- Descrivete l'allenamento: dimostrate i movimenti, definite l'ampiezza di movimento e discutete dei problemi comuni.

Riscaldamento generale: 6-12 minuti

- Deve essere coinvolgente, può includere lavoro di abilità.

Esempi: riscaldamento con palla medica, salto dalla posizione in ginocchio, corsa 2 x 200 m, 10 box jump, 5 salti in lungo.

Riscaldamento specifico: 15-30 minuti

- Insegnare e allenare 2 abilità.
- Generalmente focalizzato su interi movimenti.
- Questa è una grande opportunità per lavorare sui movimenti da utilizzare nell'allenamento.

Esempi: verticale con capriola in avanti, lavoro di equilibrio sulla corda, salto verticale e salto in lungo.

Allenamento: 2-15 minuti

- Assomiglia molto a un allenamento per adulti ma può anche avere un effetto in più; la novità in un allenamento può essere una sorpresa (Rolling Randy, Bar Disappearing Act, ecc.).
- Il ruolo chiave di un allenatore di adolescenti è progettare gli allenamenti in modo che tutti gli atleti possano competere.

Esempi:

1. 3 Giri: 7 thruster con manubri, 7 push-up, 15 salti laterali, 7 thruster con manubri, 7 push-up, 15 salti laterali, 35 metri di spinta del prowler.
2. Completate il maggior numero possibile di giri in 15 minuti di: squat a una gamba (5 per gamba), 5 pull-up, 10 push-up, 15 squat.
3. Completate il maggior numero possibile di giri in 15 minuti di: 400 m di corsa seguita da 3 giri: 5 pull-up, 10 push-up, 15 squat.

Abilità post-allenamento: 5-15 minuti

- Di solito, ma non sempre, un'abilità diversa su cui si è lavorato prima viene eseguita subito dopo la fine dell'allenamento mentre la frequenza cardiaca è ancora alta.

Esempi: passaggio da planche a verticale, progressioni delle leve, camminata al muro.

Defaticamento: fino a 7 minuti

- Lavoro di allungamento e mobilità.
- Il cervello è preparato per l'apprendimento più efficiente; chiedete ai ragazzi di portare i compiti e fornite informazioni (CrossFit Journal, SAT Prep ecc.) su come usarli.

Struttura della classe, continua

SOLLEVAMENTO PESI PER ADOLESCENTI

Dai 12 ai 18 anni, solo su invito; gli atleti devono muoversi bene senza peso molto prima di caricare grandi carichi sul bilanciere.

Corso di 60 minuti due giorni a settimana.

- Uno dei sollevamenti principali per sessione, deadlift (sia sumo che standard) e back squat. È possibile fare un sollevamento ausiliario se il tempo lo consente, ma non a scapito del deadlift e dello squat.
- La sessione inizia con il tubo in PVC, lavorando su una meccanica adeguata.
 - Se i movimenti sono problematici, può essere opportuno un lavoro di mobilità.
 - Se i movimenti continuano a essere un problema, allora un carico significativo non è appropriato per quel giorno.
- Ogni sollevamento è supervisionato da un allenatore, con un allenatore per piattaforma.
- La sicurezza è garantita e rafforzata da una costante attenzione alla tecnica e rendendo più piccoli possibile i salti di peso.
 - Schema di ripetizione 3-5-7
 - Ripetizione singola massima solo per allenamenti specifici per sport

ELENCO DELLE ATTREZZATURE

PER UN GRUPPO DI 10 BAMBINI, CLASSI DALL'ASILO ALLA PRIMA MEDIA, DI DIVERSE DIMENSIONI, ETÀ E CAPACITÀ

- Quadrati di moquette — 5
- Set di marcatori a cono —1
- Coni: 10
- Palle per palla avvelenata: 6 multicolore, è importante che siano molto, molto morbide del tipo "Nerf"
- Penne cancellabili e gomme
- Manubri: 2 serie, 3#; 4 serie, 5#; 3 serie, 8#; 1 serie, 10#
- Cinture con bandierine per allenamento da football (con clip, non velcro) - 2 colori, 5 ciascuno (ideali per i giochi)
- Anelli da ginnastica (in legno, non in metallo o in ceramica): 2 serie
- Ostacoli: 5
- Corde per il salto - 10 corde Licorice o RX Jump (rxjumpropes.com)
- Manubri: 5 da 4 kg, 5 da 8 kg
- Trave di bilanciamento bassa: 1
- Palle mediche (Dynamini) - 4 da 4#, 3 da 6#, 2 da 8#, 1 da 10#
- Parallette — 2 set
- Box pliometrici - box per il salto, step cardio o box per i contatori dell'acqua - 3, altezza 25-60 cm
- Lavagna portatile —1
- Barre per trazioni o parallele
- PVC o bastoni: 10, 150 cm di lunghezza
- Sacchi di sabbia: 5 da 10#, 5 da 15#
- Gessetti (1 confezione colori multipli)
- Pneumatici piccoli per auto: 5
- Tappetini - 1

PER UN GRUPPO DI 10 BAMBINI, DALLA SECONDA MEDIA ALLA QUARTA SUPERIORE, DI DIVERSE CORPORATURE, ETÀ E CAPACITÀ

- Scatole per uso militare: 5 da 15#, 5 da 25# (riempite di sabbia)
- Paraurti/piastre di ferro — 2 serie, 5#; 2 serie, 10#; 2 serie, 15#; 2 serie, 25#
- Collari: 10 set
- Set di coni delimitatori — 1
- Coni: 10 in totale
- Palle per palla avvelenata: 6 multicolore tipo Nerf
- Manubri: 2 serie, 10#; 4 serie, 15#; 4 serie, 20#; 2 serie, 25#
- Anelli da ginnastica (in legno): 2 serie
- Corde per il salto - corde Licorice o Rx Jump (rxjumpropes.com)
- Manubri 2-8 kg, 4-12 kg, 4-16 kg
- Palle mediche - 2 da 8#, 4 da 10#, 4 da 14#, 2 da 20#
- Bilancierini olimpici: 5 da 45#, 3 da 35#, 2 da 25#
- Box per il salto, step cardio, scatole per i contatori dell'acqua, pneumatici per auto - 3, 38-76 cm
- Lavagna portatile
- Barre per trazioni o parallele
- PVC o manici di scopa: 10, 150 cm di lunghezza
- Sacchi di sabbia: 3 da 15#, 4 da 25#, 3 da 35#
- Gessetti (più colori)

Elenco delle attrezzature, continua

SOSTITUZIONI A BASSO COSTO

- Manubri: taniche per il latte da un litro riempite di sabbia (3#, 5#, 8#)
- Palle mediche: federe per cuscini riempite con stracci morbidi ben pressati e annodati (4#-10#)
- Parallette: due robuste scatole affiancate
- Scatole pliometriche: panchine solide, cordoli alti, pneumatici agricoli di grandi dimensioni (25, 38, 50 cm)
- Tubo in PVC: manici di scopa, 150cm di lunghezza
- Pneumatici usati: le officine di riparazione di automobili potrebbero regalarli

OTTIMALE MA NON NECESSARIO

- Trave di equilibrio
- Vogatore Concept 2
- Prowler
- Dischi da bilanciere in gomma
- Trave o barriera

ADATTAMENTO ALLA CAPACITÀ

- La scalabilità è responsabilità dell'allenatore, genitore o insegnante in loco.
- Il carico non è necessario per aumentare la forza nei bambini. (Vedere Domande Frequenti CFK)
- I movimenti possono essere eseguiti senza carico, con tubo in PVC, eventualmente con manubri e bilancieri senza carico, in base a forma e capacità,
- E' consigliato fortemente un'appropriato allenamento CrossFit.

SITI WEB CONSIGLIATI

Sebbene non appoggiamo alcuna società specifica, di seguito sono riportati alcuni siti Web suggeriti in cui è possibile acquistare le apparecchiature.

- www.athleticstuff.com
- www.bsnsports.com
- www.dynamax.com
- www.gophersport.com
- www.muscleclamp.com
- www.roguefitness.com
- www.rxjumpropes.com
- www.swww.com

DOMANDE FREQUENTI

Di seguito è riportato un elenco di domande frequenti raggruppate nelle seguenti categorie:

- **Informazioni generali**
- **Assicurazione**
- **Controllo dei Precedenti**
- **Adolescenti/Età Specifica**
- **Corso per il Certificato CrossFit Kids**
- **Scuola/Non profit**

INFORMAZIONI GENERALI

- **Come si diventa un programma CrossFit Kids registrato?**
 - Non ci sono più programmi CrossFit Kids registrati; ora, sono state rimosse tutte le barriere d'ingresso per l'allenamento dei bambini per dare agli affiliati CrossFit la possibilità di prendersi cura e formare qualsiasi gruppo di età senza ulteriori qualifiche diverse dalla L1 o superiore.
- **Devo frequentare un corso CrossFit Kids?**
 - No. Tutti gli affiliati CrossFit in regola, con un certificato CF-L1 o superiore, possono allenare i bambini e chiamare il corso CrossFit Kids.
- **Devo essere un affiliato CrossFit per offrire lezioni di CrossFit Kids?**
 - Sì. Solo gli affiliati CrossFit autorizzati possono tenere allenamenti CrossFit o CrossFit Kids.
- **Voglio offrire solo lezioni di CrossFit Kids. Devo allenare anche gli adulti?**
 - No, non è necessario che un affiliato alleni una fascia di età specifica.
- **Un affiliato ha bisogno di un allenatore CrossFit Kids per offrire lezioni di CrossFit Kids?**
 - No. Tutto ciò di cui avete bisogno per formare qualsiasi gruppo di età presso un affiliato CrossFit (in regola) è essere un allenatore CF-L1 o superiore.
- **La tariffa della licenza di affiliazione includerà i diritti per offrire lezioni di CrossFit Kids?**
 - Sì. Non ci sono costi aggiuntivi per tenere corsi CrossFit Kids.
- **Posso avere un aiutante nelle classi CrossFit Kids?**
 - Per esercitare qualsiasi attività di allenatore, è necessario essere un allenatore CF-L1 o superiore.
- **Posso offrire lezioni di CrossFit Kids al di fuori dell'affiliato?**
 - CrossFit, LLC ha una "regola di unica sede fisica": Un affiliato può offrire lezioni in un parco o in un oratorio, ma può farlo solo occasionalmente.
- **Vorrei offrire lezioni itineranti di CrossFit Kids. Devo essere un affiliato?**
 - Sì, è necessario essere un affiliato ma non è possibile essere itineranti. CrossFit, LLC ha una "regola di unica sede fisica": è necessario avere una sede fisica per essere un affiliato CrossFit autorizzato.

Domande Frequenti, continua

- **Posso essere l'allenatore CrossFit Kids per più di un affiliato?**
 - Sì. È possibile essere un allenatore CrossFit Kids per più affiliati purché ogni affiliato sia in regola e si sia un allenatore CF-L1 o superiore.
- **Il mio affiliato non ha lo spazio/tempo per offrire lezioni di CrossFit Kids. Posso avere una sede nelle vicinanze ed essere ancora parte dell'affiliato?**
 - No. CrossFit, LLC ha una "regola di unica sede fisica": è possibile offrire corsi all'esterno dell'edificio, ma devono essere nella stessa proprietà.
- **Sono registrato per partecipare al corso CrossFit Kids. Posso promuovere la mia attività dicendo "CrossFit Kids presto disponibile"?**
 - Sì.
- **Il proprietario di un affiliato deve aver frequentato il corso CrossFit Kids per avere un programma CrossFit Kids presso quell'affiliato?**
 - No. Non è necessario che il proprietario affiliato partecipi al corso CrossFit Kids.
- **Dov'è il sito web di CrossFit Kids?**
 - Il nostro sito attuale è accessibile [qui](#).
- **Voglio organizzare una competizione CrossFit Kids/Teens. Avete consigli?**
 - Consigliamo di impostare parametri di sicurezza aggiuntivi, in particolare codici di abbigliamento e standard di movimento, che forniranno ragioni valide per interrompere l'allenamento se l'abbigliamento o il movimento non rientrano in questi parametri. Consigliamo inoltre di fare tutto ciò che è in vostro potere per assicurarvi che la competizione sia adeguata all'età in termini di movimenti, attrezzi, pesi, tempi, focus e risultato finale.
- **Di che tipo di scarico di responsabilità abbiamo bisogno per CrossFit Kids?**
 - Lo scarico di responsabilità usato per i vostri clienti adulti è sufficiente, sebbene raccomandiamo l'aggiunta di richiesta di autorizzazione per foto/video per i bambini. Un esempio di liberatoria è disponibile nella Guida all'Allenamento CrossFit Kids. Si consiglia inoltre di consultare il proprio consulente legale in merito a eventuali leggi e regolamenti locali.
- **Avete volantini che possiamo distribuire alle scuole o un kit per media/marketing?**
 - No.

ASSICURAZIONE

- **C'è un costo aggiuntivo sulla mia assicurazione per coprire CrossFit Kids?**
 - Dipende dalla compagnia assicurativa. Molte compagnie di assicurazione includono già la copertura nella loro polizza, ma è vostra responsabilità verificare.

Domande Frequenti, continua

CONTROLLO DEI PRECEDENTI

- **Ho bisogno di un controllo di precedenti per allenamenti CrossFit Kids?**
 - No. Non è un requisito CrossFit. Tuttavia, consigliamo vivamente di consultare il proprietario dell'affiliato, l'assicuratore e/o il proprio consulente legale per assistenza.

ADOLESCENTI/ETÀ SPECIFICA

- **Posso far allenare gli adolescenti nelle mie classi per adulti senza un allenatore CrossFit Kids?**
 - Sì, anche se consigliamo vivamente di creare una classe su misura per le loro specifiche esigenze mentali, fisiche ed emotive non appena possibile.
- **Posso offrire un corso CrossFit Teens che non fa parte del corso CrossFit Kids?**
 - Sì, e lo consigliamo vivamente. Abbiamo scoperto che gli adolescenti crescono bene tra coetanei. Ragazzi e bambini hanno obiettivi e motivazioni completamente diversi per entrare a far parte di CrossFit, e eccelleranno se separati per età.
- **Devo frequentare un corso CrossFit Kids per offrire lezioni CrossFit Teens?**
 - No, non è necessario che un allenatore partecipi a un corso CrossFit Kids per offrire lezioni di CrossFit Kids o Teens.
- **Possiedo un certificato CrossFit di Livello 1. Esiste un'età minima per i clienti?**
 - Puoi allenare atleti di qualsiasi età come allenatore di Livello 1.
- **Quali sono le fasce di età per le classi CrossFit Kids/Teens?**
 - In generale: Età prescolare — 3-5 anni, Bambini — 5-12, Preadolescenti — 10-12 e Adolescenti — 12-18. Tuttavia, piuttosto che fare affidamento esclusivamente sull'età, incoraggiamo a determinare il gruppo appropriato in base alla maturità mentale, emotiva e fisica di un cliente.
- **Quando dovrei promuovere un atleta CrossFit Kids alla classe CrossFit Teens?**
 - La promozione dei bambini attraverso le diverse classi dovrebbe essere specifica per ciascun caso, ma in generale la promozione dovrebbe avvenire quando il bambino inizia a dimostrare i tratti mentali, emotivi e fisici associati alla classe successiva. È anche importante considerare quando il cliente vuole compiere questo salto.

CORSO PER IL CERTIFICATO CROSSFIT KIDS

- **Possiamo offrire lezioni di CrossFit ai bambini senza frequentare il corso?**
 - Sì, potete allenare bambini presso il vostro affiliato.
- **Dove posso trovare un elenco dei prossimi corsi CrossFit Kids online?**
 - I prossimi corsi possono essere consultati alla [pagina CrossFit Kids](#) su [CrossFit.com](#).
- **Il certificato CrossFit Kids ha una scadenza?**
 - No. Attualmente non esiste una data di scadenza per il certificato CrossFit Kids, basta mantenere aggiornate le credenziali di allenatore CrossFit (ad esempio CF-L1 o superiore).

Domande Frequenti, continua

- **Il corso per bambini online include un test?**
 - Al momento non è previsto alcun test come parte del corso Kids online.
- **Devo essere un allenatore di Livello 1 per seguire il corso online CrossFit Kids?**
 - No. È possibile seguire il corso CrossFit Kids prima di diventare un allenatore CrossFit Livello 1. Se una persona segue il corso CrossFit Kids prima del corso per il Certificato di Livello 1, riceverà un Certificato di Frequenza; una volta completato il corso per il Certificato di Livello 1, il Certificato Kids verrà aggiornato per diventare un Certificato di Completamento.
- **Il mio certificato di Livello 1 è scaduto. Posso comunque seguire il corso CrossFit Kids?**
 - Sì. Se si segue il corso CrossFit Kids con un certificato di Livello 1 scaduto, verrà rilasciato un Certificato di Frequenza per il corso e, una volta rinnovato il Certificato di Livello 1, il Certificato Kids verrà aggiornato per diventare un Certificato di Completamento.
- **Ho ricevuto un Certificato di Frequenza per il corso CrossFit Kids e ora ho superato il corso per il Certificato di Livello 1. Come posso aggiornare il mio certificato a un Certificato di Completamento?**
 - Siete pregati di contattare il Dipartimento dei Certificati CrossFit all'indirizzo certificates@crossfit.com per richiedere un certificato aggiornato.
- **Posso offrire corsi CrossFit Kids se ho ricevuto solo un Certificato di Frequenza al Corso CrossFit Kids?**
 - No. Il requisito minimo per offrire corsi CrossFit Kids è la credenziale CF-L1.
- **Non ho ricevuto il mio certificato per il Corso CrossFit Kids. Che cosa devo fare?**
 - Siete pregati di contattare il Dipartimento dei Certificati CrossFit all'indirizzo certificates@crossfit.com per richiedere un certificato sostitutivo.
- **Sono un ufficiale di polizia/membro dell'esercito/insegnante. Ricevo uno sconto sul costo del corso?**
 - Sì. Siete pregati di inviare un'e-mail all'indirizzo seminars@crossfit.com per informazioni sull'idoneità prima della registrazione.
- **Ho partecipato al corso CrossFit Kids ma le credenziali non sono elencate sotto il mio nome nel file Elenco dei Trainer. Potete aggiornare l'elenco?**
 - Usate questo [modulo](#) per inviare le vostre informazioni personali e qualsiasi domanda riguardante la vostra inclusione nell'elenco. In caso di ulteriori domande, contattate il reparto formazione CrossFit all'indirizzo seminars@crossfit.com.

Domande Frequenti, continua

SCUOLA/NON PROFIT

Siete pregati di indirizzare tutte le domande relative alla scuola all'indirizzo crossfit.kids@crossfit.com.

- **Come posso avviare un affiliato CrossFit nella mia scuola?**
 - Assicuratevi di avere un trainer CF-L1 (o superiore) e inviate un'e-mail a crossfit.kids@crossfit.com.

- **Vorrei andare nelle scuole e offrire lezioni di CrossFit Kids. Come posso fare?**
 - Per poter chiamare il programma CrossFit la scuola deve essere un'affiliata CrossFit.

- **Una scuola ci ha chiesto di tenere lezioni di CrossFit Kids come programma doposcuola. Devo essere un affiliato CrossFit?**
 - Sì. Per utilizzare i nomi CrossFit o CrossFit Kids, è necessario prima affiliarsi a CrossFit.

- **La nostra scuola deve essere un'affiliata CrossFit per offrire lezioni CrossFit?**
 - Sì. Per poter utilizzare i nomi CrossFit o CrossFit Kids, una scuola deve affiliarsi a CrossFit.

RISORSE AZIENDALI ESSENZIALI

PIANIFICAZIONE AZIENDALE/PUBBLICHE RELAZIONI

1. Perseguire l'eccellenza.
2. Scoprite la vostra comunità e osservate i dati demografici (mamme casalinghe rispetto a quelle pendolari, mercato dell'istruzione domestica, ecc.) per determinare le fasce orarie ottimali.
3. Non siete in concorrenza con le fasce orarie di altri programmi e attività; piuttosto state ottimizzando il tempo per assicurarvi un amore per il fitness per tutta la vita.
4. CrossFit Kids non fornisce un servizio di babysitter; stiamo ottimizzando un amore permanente per il fitness.
5. Non ci sono classi "elements" per bambini, immatricolate i nuovi atleti direttamente nelle classi.
6. Indagate sulla possibilità di fare promozioni speciali della vostra palestra (ad esempio, porta un amico, guadagna una maglietta, ecc.).
7. Parlate con gli allenatori locali.
8. Presentatevi agli allenamenti degli sport locali nei giorni in cui si decidono i tagli di atleti nelle squadre.

SUGGERIMENTI PER INIZIARE UN CORSO DI CROSSFIT KIDS

1. Iniziate con il gruppo di età con cui vi sentite più a vostro agio (età prescolare, bambini o adolescenti).
2. Scegliete l'allenatore giusto per la fascia di età giusta.
3. Iniziate in piccolo, preferibilmente 2-3 bambini di membri adulti attuali o di membri del personale; lavorate con questi bambini per 4-5 settimane prima di aggiungerne altri.
4. Impostate il vostro box in modo che sia adatto ai bambini.
5. Utilizzate il formato e l'intervallo di tempo suggeriti come punto di partenza per ogni gruppo di età diverso.
6. Insegnate i movimenti nell'ordine insegnato durante la divisione in piccoli gruppi (squat, press e deadlift prima; front squat, thruster e sumo deadlift high pull poi; ecc.).
7. Per i bambini fino a 12 anni, insegnate immediatamente la sicurezza, come "immobili", "allineatevi" ecc.
8. Costruite una cultura di classe dall'inizio; cioè, impostate il comportamento e le aspettative di contatto e rispettatele.
9. Stabilite le aspettative dei genitori (logistica, abbigliamento, acqua, farmaci, consegna e ritiro degli atleti, pagamento, ecc.).
10. Aggiungete bambini solo quando vi sentite a vostro agio sia con la vostra capacità di insegnare che con lo spazio/l'attrezzatura a disposizione.
11. Eseguite una verifica costante: si stanno divertendo e vengono messi alla prova?

STRATEGIE DI PREZZO SUGGERITE

1. Calcolate le tariffe per CrossFit Kids nella gamma di prezzo delle scuole di danza locali, corsi di ginnastica, arti marziali, ecc.
2. Il primo figlio per famiglia a circa la metà di un membro adulto, i fratelli la metà del primo figlio iscritto.
3. Sconto piano famiglia.
4. Sessioni di prova settimanali gratuite per bambini.

Risorse Aziendali Essenziali, continua

ESEMPIO DI LETTERA PER I GENITORI DEI PARTECIPANTI A CROSSFIT KIDS

9 marzo, 20XX

Gentile Genitore dell'atleta CrossFit Kids,

Grazie per aver permesso a tuo figlio di far parte della classe CrossFit Kids! L'impegno per il futuro dei nostri figli è un percorso bellissimo, arduo, sorprendentemente ricco di sfumature; gli allenatori sono entusiasti che tu abbia scelto CrossFit Kids per far parte di questo percorso poiché CrossFit ha cambiato enormemente tutte le nostre vite in meglio. Non solo siamo in grado di migliorare potenzialmente la vita di tuo figlio, ma abbiamo anche l'opportunità di plasmare la sua vita e la sua realtà. È a questo impegno che ho dedicato la mia vita; la sicurezza di tuo figlio e l'opportunità di potenziare la sua vita sono il mio obiettivo principale.

Volevo cogliere questa opportunità, ora che il corso per ragazzi è attivo, per presentarmi formalmente e per impostare alcune politiche e procedure per la sicurezza di tuo figlio e l'efficacia della sua esperienza di classe CrossFit.

Mi chiamo ...

Ho iniziato a lavorare come allenatore ...

Organizzeremo tre gruppi principali per i corsi: Età prescolare (3-5 anni), Bambini (5-12 anni), Ragazzi (12-18 anni). Tieni presente che non è l'età del tuo bambino il fattore decisivo per la classe che frequenta. La scelta si basa in gran parte sull'abilità individuale, sulla forma fisica e sulla maturità e alla fine viene compiuta dall'allenatore per garantire che tuo figlio ottenga il massimo dall'esperienza CrossFit. La lezione per i bambini di età prescolare dura 20 minuti, la lezione per bambini dura 30 minuti e la lezione per adolescenti è suddivisa in una sessione di sollevamento pesi di un'ora (solo su invito in base alla loro tecnica di movimento e desiderio) e lezioni di 50 minuti che assomigliano molto a una lezione per adulti.

Come affermato in precedenza, la sicurezza di tuo figlio è fondamentale per gli allenatori ed è per questo che ho bisogno del tuo aiuto. Di seguito sono riportate alcune regole che dobbiamo applicare come comunità CrossFit per proteggere al meglio tuo figlio; per favore:

1. Porta i tuoi figli all'interno dell'edificio per l'inizio della lezione ed entra nell'edificio quando vieni a prenderli.
2. Porta i tuoi figli nell'area designata per bambini, dove l'allenatore li incontrerà e li porterà nel luogo designato per la lezione del giorno.
3. Avvisa immediatamente l'allenatore se vedi estranei nel parcheggio o in palestra.
4. A meno che concordato diversamente con l'allenatore, i bambini possono tornare a casa solo con la persona che li ha portati.
5. Fino a quando non conoscerò tutti voi e i vostri figli per nome, vi prego di presentarvi per nome in entrata e uscita con l'allenatore in modo che io possa assicurarmi che torni a casa con la persona appropriata.
6. Il pagamento è mensile e dovuto il primo di ogni mese.
7. È richiesta una liberatoria, firmata da un genitore o da un tutore legale, per ogni bambino prima che gli sia consentito di partecipare a un corso.
8. Assicurati che tuo figlio abbia una bottiglia d'acqua o una borraccia che può essere riempita alla fontanella. Non dimenticare di contrassegnarla con il suo nome!
9. Assicurati che i tuoi figli indossino abiti appropriati per correre, saltare, rotolare, tirare, dondolare, arrampicarsi, gattonare, lanciare e stare a testa in giù.
10. Se scegli di restare a guardare la lezione (cosa che spero tu faccia!), per favore non dare istruzioni a tuo figlio.
11. Bambini con problemi disciplinari: primo ammonimento senza conseguenze, secondo ammonimento: rinuncia ai primi due minuti di gioco, terzo ammonimento: ritorno dal genitore.
12. Infine, informa l'allenatore di qualsiasi esigenza speciale per i tuoi figli che possa facilitare la loro sicurezza, apprendimento e crescita individuali (ad esempio farmaci, malattie, limitazioni fisiche/mentali, lesioni, sport, ecc.).

Non vedo l'ora di conoscere tutti voi personalmente e di allenare i vostri figli al massimo delle mie capacità. Se hai domande, commenti, problemi o dubbi, non esitare a contattarmi qui:

Firmato, _____

Risorse Aziendali Essenziali, continua

MODELLO CROSSFIT KIDS PER SCHEDA DI EMERGENZA E LIBERATORIA PER LE FOTO

Quali informazioni devo/dobbiamo conoscere per poter fornire la migliore assistenza a tuo figlio?

Informazioni sui Contatti di Emergenza: _____

Data: _____ / _____ / _____

Nome del bambino/minore (e soprannome se presente): _____

Data di nascita: _____ / _____ / _____

Genitore/Tutore: _____

Cellulare con prefisso: (_____) _____

E-mail: _____

Telefono di casa con prefisso: (_____) _____

Telefono di lavoro con prefisso: (_____) _____

INFORMAZIONI DI CONTATTO DEL CONIUGE/PARTNER

Cellulare con prefisso: (_____) _____

E-mail: _____

Telefono di casa con prefisso: (_____) _____

Telefono di lavoro con prefisso: (_____) _____

Le seguenti persone hanno il mio consenso per andare a prendere mio figlio

Situato in: _____

Nome/cellulare con prefisso: (_____) _____

Nome/cellulare con prefisso: (_____) _____

Nome/cellulare con prefisso: (_____) _____

Liberatoria per somministrare farmaci (Tylenol) e/o inalatore di soccorso

LIBERATORIA PER LE FOTO

Con la presente concedo il permesso che le immagini di mio figlio, acquisite durante attività regolari e speciali, tramite video, fotocamera e fotocamera digitale, siano utilizzate esclusivamente ai fini delle pubblicazioni di materiale promozionale e del sito Web di CrossFit, CrossFit Kids o dell'affiliato CrossFit con licenza e rinuncio a qualsiasi diritto di compenso o di proprietà delle stesse. I cognomi dei minori non saranno forniti o pubblicati su Internet o sul sito Web.

Nome del minore: _____

Nome del genitore/tutore: _____

Firma: _____

Data: _____ / _____ / _____

Risorse Aziendali Essenziali, continua

ASSICURAZIONE CROSSFIT CONSIGLIATA

Eric Reingen

Account Executive RRG

Licenza n. OE14627

111 N. Sepulveda Blvd., Suite 243

Manhattan Beach, CA, 90266

(310)937-2007

eric@crossfitrg.com