



Tanto si è scritto e detto su questi due elementi della motricità umana ma troppo spesso distorcendone i significati e dandone spiegazioni improprie dei loro rapporti, confondendone la natura e sovvertendone i valori e le funzioni.

Affermando, come si è letto, una dissomiglianza fra loro soltanto apparente poiché, in realtà, prodotte dello stesso sistema e dalla medesima dinamica di contrazione muscolare, si è sottolineata una ovvietà tanto banale quanto pericolosa. Si dimostra, così di fatto, la difficoltà a chiarirne, invece, le differenze che sono di sostanza, lasciando intendere che ci sia tra loro un rapporto inscindibile d'interdipendenza. Errore concettuale, giacché relazione esiste, ma è ad unico senso: è la forza produrre velocità e senza ritorno. Leggendo alcuni autori che si sono cimentati sull'argomento, ci si rende conto che, partiti per trattare congiuntamente l'affinità organica delle loro essenze, hanno finito per occuparsi soprattutto dei temi concernenti la forza, dimostrando la chiusura completa alla concezione della velocità come subordinata ad essa.

Tale confusione parte da lontano quando si sono volute definire, accomunandole, forza, velocità, resistenza ed altre qualità fisiche fondamentali, e così trasmesse fino ad oggi, senza aver mai sentito la necessità di un'attenta e profonda revisione critica. Nella realtà della pratica metodologica si è invece compreso come sia la forza l'unica qualità fisica elementare, mentre la velocità, nella nostra fattispecie, dipende da essa e deve essere considerata, più oggettivamente, come l'effetto, il prodotto, ciò che risulta dalla applicazione di una forza. Ecco, quindi, che l'unico rapporto possibile fra loro è soltanto quello di causa ed effetto.

La forza è definita in fisica come la capacità di modificare lo stato di quiete o di moto di un corpo ed anche qualsiasi causa che abbia tale capacità.

In fisiologia è specificata come l'effetto di contrazione di un muscolo quando viene eccitato da una salva di treni di stimoli nervosi.

Questa stretta colleganza tra sistema nervoso e muscolare si evidenzia chiaramente nella definizione di " unità istofunzionale ", quella formazione elementare, indivisibile dell'intero sistema che ne ricapitola la funzione ed è costituita dal neurone centrale, dal nervo con le sue terminazioni che, tramite le placche motrici, si collegano ad altrettante fibre muscolari a costituire "l'unità motoria.

La velocità, invece, è una grandezza fisica che misura la celerità di spostamento di un corpo, valutabile in prima approssimazione dal rapporto tra lo spazio percorso ed il tempo impiegato a percorrerlo. Viene quindi facile dedurre che la forza s'identifichi nella "causa" e la "velocità" nell'effetto. Quest' ultima deve essere indicata come una capacità complessa ed articolata giacché strettamente dipendente da una serie di fattori dalla cui migliore integrazione dipende la crescita dei suoi valori. Questi s'identificano:

1) Nella forza in tutte le sue espressioni: massima, esplosiva, esplosivo-elastica, eccentrico riflessa (stiffness);

2) Nella tecnica del gesto prestativo, con le due componenti "cinematica (spostamenti che i vari segmenti corporei compiono in successione momento per momento) e dinamica (le forze che danno vita a questi spostamenti)";

3) In un più basso possibile grado di "viscosità muscolare" da favorire dopo un massiccio lavoro di forza, al fine di diminuire gli attriti e facilitare le frequenze dei movimenti in specialità a gestualità cicliche;

4) Nella ricerca di una ritmica più redditizia come rispetto della successione ordinata dei movimenti, nei tempi e nelle ampiezze delle sue cadenze;

5) Nel perfezionamento della tecnica della "decontrazione" e scioltezza della gestualità.

Se ne deduce che non ci sono sollecitazioni dirette della velocità, ma soltanto interventi sulle

diverse componenti che ne influenzano e ne accrescono il suo valore. Nemmeno le prove a massima velocità, o, ancor meglio "super massima", agiscono direttamente sulla crescita della velocità, bensì sull'affinamento della coordinazione "intra ed inter muscolare", sulla riduzione del grado di viscosità e sul perfezionamento della tecnica di "decontrazione e scioltezza" complessiva dei movimenti. Il miglioramento della tecnica e della ritmica si traduce in aumento percentuale della forza applicata rispetto a quella sviluppata. La soluzione del complesso problema della forza, per le discipline che richiedono lo sviluppo di elevate velocità, si trova, non solo aumentandone la capacità, ma soprattutto migliorando la rapidità della sua produzione e sviluppo. Accordare nel contempo le due necessità (aumento dei valori della forza e della rapidità ad esprimerla) non è cosa semplice, ma risolutiva. Mi limiterò, però, ad enunciare soltanto alcuni principi di una strategia d'allenamento che miri a rendere più agevole il raggiungimento dei suddetti obiettivi.

6) E' indispensabile la formalizzazione di un metodo di allenamento che non solo concili al meglio le due esigenze di cui sopra, ma che contenga, soprattutto, gli elementi, i principi, i criteri e le soluzioni per rinnovare, di volta in volta, anche la organizzazione dei suoi contenuti. La reiterazione pedissequamente stereotipata dei comportamenti che impedisce l'evoluzione dell'atleta. Il metodo deve assolutamente, per definirsi tale e ribadire le sue prerogative, assicurare negli anni la continuità dei miglioramenti, sia assoluti che relativi, quando non sono più possibili i primi.

7) Il metodo deve prevedere, per le fasce giovanili, lo sviluppo di una maggiore percentuale di lavoro improntato al dinamismo ed alla rapidità d'espressione della forza, rispetto a quello rivolto alla forza. Negli atleti adulti queste proporzioni vanno più equilibrate spostando i volumi più verso i lavori per la forza per ricordarne i rapporti a seconda della specialità e alle necessità dell'atleta.

8) Importante è l'ordine di sviluppo dei due gruppi di esercizi: per la forza e per la rapidità. Per i giovani lo svolgimento da realizzare in ogni unità di allenamento prevede, inizialmente, l'esaurimento delle serie previste per la forza, e quindi, le altre rivolte alla rapidità; in una esecuzione che si definisce in "successione"; Per gli atleti maturi, fuori dall'età della crescita fisica, i diversi esercizi scelti vanno eseguiti in "alternanza" in ciascuna unità di allenamento. Ciò significa che le serie previste, per l'una e per l'altra capacità, si alternano, per far sì che quella dinamica si inserisca subito dopo l'altra, per una sollecitazione differenziata del S.N.C, che favorisca la immediata traduzione, trasferimento o utilizzazione della forza in rapidità. L'arricchimento dei contenuti, e quindi la variazione delle proposte che si può ottenere anche soltanto con 8/10 esercizi per tutte le diverse espressioni di forza, è assai ampia poiché si possono comporre un buon numero di combinazioni per diversi anni.