



Rielaborando con alcuni amici allenatori le risultanze di un periodo di allenamento della forza svolto da un gruppo di sprinter, ci siamo soffermati a riflettere sulle difficoltà che, un argomento così importante per le specialità di corsa veloce, trova ancora per diventare patrimonio di conoscenze comune a tutti gli allenatori.

Ci siamo chiesti, allora, come sia "Possibile che nell'ambiente circoli la convinzione (per fortuna limitata ad uno sparuto gruppo) falsa e fuorviante, che il miglioramento delle capacità di forza di uno sprinter si può ottenere senza l'uso di sovraccarichi, contraddicendo il fondamentale principio metodologico, espresso dalla scienza fisiologica, basato sull'aumento progressivo di questi ultimi.

L'insistenza nell' affermare la bontà di tali idee dimostra, al contrario, l'insipienza e la malafede, i cui effetti negativi vendono purtroppo papati dai soli atleti, gli unici a risentire della stravaganza di una strategia strampalata e castrante. L'affermazione che si riferisce alla produzione di uno stimolo, utilizzando il solo peso del corpo (o di parte di esso) e la velocità che esso può acquisire è corretta nel suo principio generale, giacché, nonostante la immutabilità del carico, sarà la maggiore energia cinetica, provocata dall'aumento della velocità, a stimolare la produzione di una maggiore forza, per proseguire. La velocità, perciò, può essere considerate effetto e causa della produzione della forza. Questa, infatti, provoca come effetto la velocità che, crescendo, fa aumentare a sua volta l'energia cinetica, che causa l'estrinsecazione di una maggiore forza.

Non si perda di vista, però, **il principio secondo cui la diminuzione dei tempi di espressione della forza, necessari per determinare la crescita della velocità di uno stesso carico**, può non comportare l'aumento ed il consolidamento della forza, proprio per la esiguità del carico e dei conseguenti troppo brevi tempi di tensione. La strategia metodologica ha in pratica un'altra limitazione rappresentata dalla maggiore forza necessaria per produrre una più elevata velocità e, quindi, energia cinetica, poiché non si comprende dove l'atleta vada ad attingere questo "surplus" di forza se, quella espressa è già la massima.

Metodologie di training che rispondano a tale principio possono essere applicate utilmente nelle fasce giovanili, dove la naturale crescita della forza, in conseguenza dello sviluppo fisico in atto, rende possibile accrescere il suo sviluppo sul quale influirà senz'altro anche l'azione catalizzatrice dell'attività di movimento.

Quando lo sviluppo fisico, però, cessa, quel tipo di indirizzo metodologico deve subire dei cambiamenti che, anzi, sarebbe più opportuno programmare in anticipo con la introduzione progressiva di elementi di ginnasticazione con sovraccarichi crescenti e variabili in modo da creare migliori presupposti di efficienza e di solidità muscolare necessari al momento della netta inversione di tendenza dell'allenamento quando sarà completato lo sviluppo fisico. Nel prosieguo dell'attività sportiva, soltanto una modulazione dei carichi, una ricchezza di mezzi e metodologie, una crescente intensità d'esecuzione dei diversi esercizi, consentirà ulteriori miglioramenti nel tempo ed il loro consolidamento per periodi agonistici anche molto lunghi. Per comprendere meglio le considerazioni cui sopra si è fatto cenno, può essere utile portare ad esempio il classico esercizio d'impulsione degli arti inferiori rappresentato dai multi-balzi orizzontali (sia alternati sia successivi) che si esegue per migliorare la consistenza dei muscoli antigravitazionali. La velocità che l'atleta è capace d'imprimere al proprio corpo e che influenza la lunghezza del balzo, è proporzionale all'entità della forza che la muscolatura estensoria degli arti inferiori è capace di produrre, durante il rimbalzo del piede a terra.

Quando la forza espressa diventa massima anche la velocità e la lunghezza dei balzi saranno massime. Se ne deduce che così seguitando nulla aumenta, nulla cresce perché nulla cambia. Ed allora certamente una attività che non è vivacizzata dal cambiamento e dalla variazione dei parametri che influenzano la risposta "supercompensativa" del sistema neuro-muscolare, diminuirà la sua efficacia perché non più supportata da stimoli differenziati.

Le esercitazioni con i multi-balzi si trasformano, così, negli anni e via via che diminuisce

e cessa l'apporto delle spinte di crescita fisica, da mezzo che induce miglioramento delle capacità di forza speciale, ad elemento di congiunzione metodologica tra l'allenamento della forza con sovraccarichi a quello squisitamente tecnico specifico, con la finalità, di agevolare la utilizzazione della forza acquisita in impulsi sempre più consistenti e rapidi.

Ed allora al posto della sterile ed insensata diatriba sull'importanza o meno dell'uso dei sovraccarichi nell'allenamento della forza muscolare, non sarebbe più utile, soprattutto per gli atleti, puntare ad dibattito che faccia crescere le esperienze ed arricchisca le metodologie attuali?