



Nella maniera più elementare possibile si definisce la proprietà di alcuni corpi di riprendere, più o meno rapidamente, la configurazione primitiva, alla cessazione della causa deformante.

La più o meno efficace della risposta elastica risiede nella entità della deformazione della materia costituente il "corpo"; il che è lo stesso dire che il valore della risposta elastica dipende dalla capacità della materia di sopportare crescenti valori di energia cinetica senza accrescere la sua deformazione.

Questo è possibile soltanto con la materia vivente muscolare, naturalmente entro certi limiti, giacché può modulare, entro quei limiti, la efficacia della sua risposta deformante alla velocità della corsa, che se pur crescente, non determina un proporzionale aumento della deformazione, anzi si verifica esattamente il contrario.

Questo è ciò che si dovrebbe esaltare e con maggiore certezza, se l'azione pedagogica del training venisse iniziata all'età giovanile, appoggiata o valorizzata dallo sviluppo fisico-neuro-ormonale.

Un esempio forse puerile ma altrettanto comprensibile è quello che possiamo osservare

facendo rimbalzare su un incudine un pallone e una pallina d'acciaio, cadendo dalla medesima altezza.

Vedremo la pallina andare molto più in alto del pallone.

Se ora spingessimo violentemente con la medesima forza vedremo andare ancora più in alto, rispetto al pallone, la pallina d'acciaio.

A causa di una maggior "forza di coesione" delle particelle intime che compongono la materia di quest'ultima, infatti, la maggiorazione dell'impulso non causa maggiore deformazione, al contrario produce una risposta elastica più grande.

E' quanto si dovrebbe ottenere dall'allenamento che miri al miglioramento di questa capacità. In ultima analisi il "tempo di deformazione" è inversamente proporzionale alla "durezza e compattezza (stiffness)" delle particelle che costituiscono il corpo sottoposto alla sollecitazione.

[Consulta tutti gli scritti](#)