

ALCUNI PUNTI CHIAVE SULLE PROBLEMATICHE DELL'ALLENAMENTO DELLA VELOCITA'

Pasquale Bellotti, Centro Studi & Ricerche FIDAL

Dall'esame della vasta letteratura ormai disponibile nel mondo, dalle esperienze pratiche già fatte e da quelle tuttora in corso, dall'osservazione delle modalità di interpretazione del fenomeno «velocità», mi pare che si possano trarre alcune indicazioni (quelle che chiamerei «chiavi di lettura») molto concrete, delle quali si deve assolutamente tener conto, in una visione veramente moderna dell'allenamento delle qualità fisiche.

1. Innanzitutto, non credo si possa ipotizzare l'esistenza di un allenatore specialista della «velocità in generale», ma piuttosto di esperti di singole specialità sportive, richiedenti un alto livello di sviluppo della velocità. Voglio dire che i modelli di prestazione delle diverse specialità sportive sono così diversi tra di loro che non è concepibile un intervento mirato di un esperto dello sprint nel gioco del calcio, dove anche è richiesta velocità, ma con caratteristiche — nell'estrinsecazione e nella utilizzazione — molto differenti. Intendo cioè affermare che un conto è parlare di velocità in generale, altro conto è riferirsi ad una particolare specialità, con un proprio com-

plesso modello: tecnico, biomeccanico, bioenergetico, psicologico, ecc. Lo sport di oggi richiede l'assoluta specializzazione non solo dell'atleta, ma anche — nello stesso grado — in chi si occupa della preparazione dell'atleta. Una simile specializzazione è assolutamente indispensabile per costruire modelli di prestazione, verificarne l'adattabilità alle caratteristiche di ciascun soggetto e predisporre e seguire l'intervento pratico (attraverso il training) per garantire una sempre migliore corrispondenza tra modello teorico ed atleta reale.

2. L'esperienza suggerisce che impostazioni diverse del problema sono destinate a provocare un travisamento o — comunque — una cattiva interpretazione della qualità fisica velocità, assai spesso identificata nelle corse di velocità. Lo sprint, invece, altro non è che una manifestazione (certamente molto importante) della capacità condizionale velocità, che è una qualità assolutamente complessa.

L'interpretazione erronea rischia di provocare, come conseguenza, gravi errori nella valutazione e nella conduzione

dell'allenamento, spesso identificato nello sviluppo delle capacità di sprint. Una volta per tutte va — invece — chiarito che il riferimento alla corsa veloce, quando si parla di velocità, può essere utile solo per capire meglio il concetto generale di velocità.

3. La velocità deve essere, pertanto, considerata come una richiesta complessa fatta all'organismo ed implicante la partecipazione di componenti diverse, sia muscolari sia nervose, strettamente collegate ed integrate. E' veloce lo sprinter, ma deve esserlo il calciatore, il giocatore di pallacanestro e pallavolo, il nuotatore ed il tennista: ciascuno a suo modo, secondo le esigenze della prestazione ed il modello tecnico e biologico della specialità praticata. In questo contesto, la precisazione del modello tecnico-biomeccanico e di quello bioenergetico acquista un significato determinante, in quanto solo attraverso di essi si può orientare correttamente l'allenamento.

Credo che non necessiti alcun commento l'osservazione che la conoscenza dell'esatto intervento dei diversi gruppi muscolari ha oggi giorno orientato molto meglio lo sviluppo della forza degli arti inferiori dello sprinter (l'enfasi che molti anni fa veniva data allo sviluppo della muscolatura anteriore della coscia ha lasciato oggi il passo al razionale intervento sui muscoli posteriori piuttosto che su quelli anteriori dell'arto inferiore). E la grande importanza che oggi si attribuisce (con cognizione di causa) ai processi anaerobici lattacidi di produzione dell'energia, anche in specialità di durata molto superiore ai famosi 10 secondi, ha consentito di rendere più propria e più efficace tutta la preparazione, tra l'altro eliminando tutta una serie di mezzi e metodiche di lavoro, assolutamente inadeguate, poiché non correlate con il modello di prestazione, e, dunque, oltre che inutili anche dannose.

4. Un altro problema imprescindibile collegato allo sviluppo della velocità è quello relativo all'allenamento della forza. Anche in questo caso, ritengo sia di

fondamentale importanza il riferimento continuo e costante al modello della prestazione. La forza muscolare può essere estrinsecata con diverse modalità, staticamente e dinamicamente, in maniera esplosiva, veloce oppure elastica. E' indubbiamente difficile e problematico operare scelte in questo campo: difficile organizzare lo sviluppo nel tempo, difficile scegliere e combinare i mezzi di allenamento, difficile stabilire se porre l'enfasi su un aspetto o su un altro della qualità, perché cooperi a sviluppare efficacemente la velocità che, nella sua essenza, è in fondo espressione della forza «veloce ed elastica».

5. Un campo di intervento che sembra avere un grande significato e che non appare fino ad oggi completamente sfruttato è quello relativo alla componente più semplice della velocità: la rapidità di movimento, fortemente condizionata dal patrimonio genetico del soggetto, ma suscettibile anche di un intervento metodologico ai fini di una sua piena estrinsecazione. In molte specialità, diversamente da quanto si pensava in passato, un massiccio e specifico intervento su questa capacità (tra l'altro fondamentale test di valutazione delle potenzialità di molti atleti) pare essere in grado di provocare significativi miglioramenti della particolare prestazione.

6. Vorrei, infine, porre l'accento sulla necessità di assecondare lo sviluppo di tutti i fattori costituenti la complessa qualità della velocità:

- la capacità di reagire prontamente;
- la capacità di conduzione degli impulsi nervosi;
- la capacità di forza esplosiva;
- la capacità di forza veloce;
- la capacità di forza elastica;
- la capacità di estensibilità muscolare;
- le capacità tecniche e la padronanza dei gesti;
- le capacità generali e specifiche di coordinazione e destrezza;
- l'efficienza dei processi bioenergetici anaerobici.

Tutti questi fattori non sono chiaramente evidenziabili nell'organismo giovanile, né è ipotizzabile — con i giovani — di allenarli singolarmente. Solo nell'atleta adulto si può veramente operare una distinzione e, di conseguenza, allenare opportunamente ciascuno dei fattori. Il principio è quello per cui la velocità:

* deve essere allenata nel suo com-

plesso (in tutte le sue manifestazioni ed in tutte le componenti presenti nel modello della prestazione);

* deve essere sviluppata attraverso la multilateralità dei mezzi di allenamento, specialmente quelli interessanti lo sviluppo della forza veloce ed elastica.

Indirizzo dell'Autore

*Dott. Pasquale Bellotti
Centro Studi & Ricerche FIDAL
Via Po, 50
00198 Roma*