



**Lo sviluppo della forza muscolare nell'attività pluriennale di un atleta impegnato nelle discipline sportive di corsa veloce.**

Mi è sembrato utile riassumere in una sintesi quanto è già stato esposto in diverse pubblicazioni sui mezzi ed i metodi da adottare per il miglioramento delle diverse capacità di forza necessarie per correre velocemente, allo scopo di legare le diverse strategie vincolate alle diverse fasi dello sviluppo fisico e della crescita e consolidamento ormonale, in una catena di informazioni ed eventi in cui risultasse una logica e razionale progressione della differente incisività e qualificazione metodologica in rapporto all'età ed alla qualificazione dell'atleta.

E' fuor di dubbio la diversità sostanziale dei contenuti dell'allenamento della efficienza muscolare tra i giovani negli anni della crescita e gli altri che vengono realizzati da atleti che stanno concludendo il loro ciclo di sviluppo fisico e consolidamento neuroendocrino, o di quelli maturi che lo hanno già completato, tanto da poter riassumere che, in ciascuno di quegli anni, l'attività deve essere caratterizzata da elementi di novità e di originalità che ne differenziano e ne definiscono la qualità.

Si evidenziano, quindi, tre gruppi o categorie di atleti che abbracciano un ampio arco di anni compresi fra i 12 ed i 28/30 in cui l'imperativo categorico è: "il rispetto della continua variazione dello sviluppo dei contenuti del training", che assicurerà la continuità dei miglioramenti, sia in assoluto sia relativi.

Nella valutazione del tipo d'impegno da approfondire, ogni qual volta la muscolatura viene stimolata sotto il profilo della forza, è l'incidenza che l'attivazione neuro-ormonale endocrina ha sulla crescita delle capacità di forza in ragione diretta all'età, naturalmente, molto bassa, quindi, nelle età della iniziazione dell'attività, verso i 12 anni.

**dai 12 ai 15 anni.** E' questa l'età durante la quale tutta l'attività deve mirare all'indagine atta a conoscere il livello di quel ricco mosaico di capacità che si richiede a queste specialisti, nonché il grado dei miglioramenti che indicano la giustezza dei contenuti educativi, ma anche il livello di disponibilità ed applicazione all'impegno, mentre si perviene alla realizzazione di una mobilitazione muscolare generale che provveda ad una costruzione integrale di tutti i settori corporei:

a) braccia e cingolo scapolo-omerale;

b) dorso ed addome;

c) glutei, arti inferiori e piedi.

Sarà naturale una maggiore attenzione e più solido impegno della muscolatura appartenente all'ultimo gruppo, considerata l'importanza che essa riveste nei movimenti di propulsione che determinano la velocità, della corsa.

Non si applica un vero e proprio metodo con un ordine sistematico organico di sviluppo di assicurare, ciclo per ciclo di avere completato la ricognizione su tutti i settori.

Gli elementi sono rappresentati da esercizi a "carico naturale" giacché viene usato il solo peso del corpo ed eventualmente la velocità che gli si fa acquisire nel movimento. Si stimola nel contempo una discreta abilità e dinamismo, poiché là dove è possibile le diverse esecuzioni debbono essere improntate alla massima velocità possibile. Ulteriori precisazioni e diversi esempi di esercizi si trovano sulla pubblicazione edita dalla FIDAL "L'allenamento del giovane corridore dai 12 ai 19 anni".

**Dai 16/17enni** è costituita la seconda fascia d'età con la quale è necessario l'uso di carichi aggiuntivi al peso del corpo, da usare con parsimonia ma con la certezza che è il tempo giusto per cominciare ad indirizzare l'allenamento anche verso la capacità "contrattile", fondamento fisiologico della forza "attiva".

Si introduce, quindi, l'uso del bilanciere, iniziando con la sola barra per imparare i due classici esercizi dell'alterofilia: strappo e slancio, con tutti gli esercizi propedeutici di tipo analitico per apprendere tutti i passaggi delicati e più importanti.

Si provvederà, ovviamente, a misura che cresce l'abilità e la forza - quindi l'autonomia del giovane - a far crescere il carico sempre nei limiti di una esecuzione sufficientemente dinamica ed agevole.

La sola barra del bilanciere, il cui peso può variare da 10/15/20kg, può anche essere usata, insieme ad altri sovraccarichi leggeri, tipo cinture zavorrate o cavigliere, per eseguire gli stessi esercizi che in precedenza si consigliavano a carico naturale.

Comunque le necessarie indicazioni si possono trovare sulla stessa pubblicazione cui si è fatto riferimento in precedenza.

**I 18/19enni** rappresentano gli atleti con i quali la strategia dell'allenamento della forza subisce una netta inversione della tendenza, costretta dalla riduzione forte delle spinte della crescita "fisica" e "neuro-endocrina" e la sostituzione con una indispensabile specificità dell'indirizzo metodologico a ciascuna delle espressioni coinvolte nella composita prestazione del corridore veloce.

L'attenzione sarà mantenuta ai settori muscolari complementari, come braccia, addome etc; ma soprattutto sarà rivolta particolarmente ai sistemi propulsivi degli arti inferiori stimolandone le seguenti espressioni della forza:

d)espressione della forza massima relativa (o della capacità contrattile);

e)espressione "esplosiva" della forza,

f)espressione "esplosivo elastica" della forza;

g)espressione "reattivo-riflessa" presupposto dinamico della "stiffness"

In ciascuna unità di allenamento si possono inserire due o anche tre esercizi relativi ad altrettante espressioni della forza, scelte in base alle esigenze del giovane e della sua specializzazione, ma anche a seconda che la durata del ciclo di preparazione sia semestrale o annuale.

Le diverse serie stabilite per ciascun esercizio vengono eseguite in **SUCCESSIONE**, iniziando, cioè le serie del secondo esercizio, una volta terminate quelle del primo.

Si eseguirà prima l'esercizio più proiettato verso la forza visibilmente meno dinamico per l'uso di una sovraccarico più pesante, e dopo gli altri per trasferire la forza in esecuzioni più veloci, e cioè per esprimerla più velocemente.

**Dai 20 anni in poi** è indispensabile, a causa della mancanza di crescita fisica naturale e per garantire la continuità dei miglioramenti, organizzare soluzioni metodologiche più sofisticate ed elaborate che rappresentino il nuovo, il meglio e consentano il più. Si provvederà, ora, a fondere in una soluzione "ALTERNATA" i due o tre esercizi che rispondano ad, altrettante espressioni della forza che si pensa di stimolare in modo da conservare velocità crescenti.

Ciascuna combinazione, in questo caso si chiamerà "MODULO" e conterrà una serie per ogni esercizio scelto, che verranno ripetuti per un numero sufficiente di "MODULI".

Questa metodologia, definita a " [VELOCITA' VARIABILE](#) ", consente la costituzione di un grande numero di "MODULI" per ottemperare, per diversi anni alle esigenze di un training variabile nei contenuti di cui la ricchezza e la novità dei mezzi e delle soluzioni rappresentano il fondamentale presupposto della sua efficacia (leggere il libro "l'allenamento delle specialità di corsa veloce per gli atleti d'élite").