



Le qualità fisiche (la forza). Fu il capitolo più complesso ed ostico, poiché era diffuso anche da parti autorevoli che esse comprendessero: la forza, la velocità e la resistenza come qualità elementari, a base dell'attività fisica. Ma ogni volta che si doveva allenare la velocità ci trovammo ad organizzare esercitazioni per far crescere o la forza massima, o quella esplosiva o l'altra eccentrico-riflessa e di queste diverse forme "acicliche e cicliche" che servivano anche al miglioramento dei parametri ritmici di ampiezza e frequenza dei passi. Manifestazioni di tipo "speciale e specifico" le più multiformi che allenavano le diverse tessere del mosaico della corsa veloce. Ma non servivano direttamente la velocità giacché mobilitavano sempre le espressioni della forza ma in maniera e con modalità più mirate ad un loro impiego sempre più rapido e veloce. Si cercava di influire su una migliore coordinazione intra ed inter muscolare delle parti motrici, e di abbassare il grado di viscosità che i lavori più massicci di forza avrebbero potuto compromettere. Anche le prove di **velocità e di super velocità** della corsa avevano una incidenza indiretta sulla capacità di correre velocemente, giacché avevano la funzione di esaltare le qualità di decontrazione e di "liquidità" dei movimenti degli arti

inferiori, da produrre senza far trasparire dalla mimica del volto il benché minimo sforzo per sprigionare tanta energia.

Era fuori di dubbio che soltanto la forza muscolare, nelle sue molteplici forme di espressione, doveva essere considerata la sola qualità e capacità fisica elementare, fondamento anche delle altre, ma in modo determinante per la velocità massima della corsa. La forza assunta come prototipo del dinamismo della motricità dell'uomo. La velocità considerata, invece, come effetto dell'applicazione della forza, e come grandezza fisica.

Purtroppo tardi, pagando un caro prezzo, ci si rese conto dell'esistenza di un paradigma importante che teneva insieme la forza e la corsa veloce, e più precisamente tra la quantità del lavoro di forza ed il volume delle prove di corsa come chilometraggio, soprattutto di quelle medio lunghe: 150/200/250/300/400, ma che non avevano lo scopo primario di miglioramento della resistenza, bensì l'altro di rendere, contestualmente al grande lavoro sulla forza, più sciolta, fluida, liquida e duttile, la muscolatura impegnata. Definire le quantità delle famiglie di esercitazioni che meglio li fanno convivere, è cosa assai ardua che dipende dalla biotipologia, dalle capacità di assimilare l'uno e l'altro tipo d'impegno, e dal curriculum dell'atleta.

Molto importante per non incorrere in questo tipo d'intoppo, è l'adozione di mezzi ed esercitazioni per la forza con un elevato grado di correlazione con la capacità di esprimerla rapidamente, come i mezzi "speciali e specifici". Elementi che per questo vengono definiti "anelli di congiunzione" metodologica tra il lavoro di forza più proprio e quello su prove di corsa veloce, e "super-veloce". (foto fonte repubblica.it) [Articoli Correlati](#)