

## Conclusion

Alcune considerazioni: vogliamo studiare di più per comprendere meglio i fenomeni che caratterizzano le prestazioni motorie e non soffermarci solo su alcuni aspetti? Vogliamo studiare di più per non credere in maniera assoluta a ciò che ci viene detto da alcuni e rigettare a priori ciò che viene detto da altri? Vogliamo studiare di più per verificare la veridicità di quanto detto dalle persone e smetterla di dare fiducia incondizionata ad alcuni senza verificare la correttezza di quanto espongono? Ma voi fareste effettuare ai vostri atleti (solo perché lo dice qualcuno di vostra fiducia) allenamenti “intermittenti” così caratterizzati: prove di corsa a velocità massimale di 30-40m con 20” di recupero tra le prove, per 10-12 ripetizioni con un totale per serie di 400-500m, per un totale di 2-3km per seduta, per un totale di oltre 200’ a settimana (nel basket anche 250’ a settimana)?

Fate un po’ i conti: i 20” di recupero non sono intuizioni di qualcuno ma servono per arrotondare sul cronometro i 17”-18” necessari per ricostituire il 50% delle scorte del pool dei fosfati consumati nello sforzo (ricordo che la durata massima del serbatoio lattacido al massimo dello sforzo è di circa 7-8” nei grandi atleti, un po’ meno negli altri), 12 prove di 40m corrispondono a 480m per serie, (ma voi non ritenete che un atleta che corre 12 volte 40m al massimo della sua velocità con soli 20” di recupero tra le prove non si rompa?), ma continuiamo, 6 serie di 480m l’una (e siamo nell’ambito del massimo previsto a 500m), corrispondono a 2880m totali (e siamo nell’ambito del massimo previsto a 3km), e quindi a 72 prove di 40m massimali (e l’atleta non si rompe? Parlo muscolarmente ovviamente), ma quanto tempo dura questo lavoro? Facciamo i calcoli: 12 prove di 40m se eseguite a 5”5 corrispondono a 1’06” ai quali si aggiungono i recuperi di 20” per 11 intervalli che corrispondono a 220 secondi, cioè un totale di 3’40”; totale per serie 4’ e 46”. Moltiplicando per 6 serie, si ottiene un totale per allenamento di 28’36”. Per arrivare a 200’ a settimana il lavoro va fatto TUTTI i giorni e prevede un totale di 200’12” (ampiamente nei margini massimi previsti di oltre 200’ a settimana).

Conclusione: questo lavoro, per soddisfare i criteri prima esposti, va effettuato TUTTI i giorni compreso quello della partita, sta a voi stabilire se prima o dopo (e con quali atleti se prima non si sono rotti tutti).

Se poi si vuole contestare ciò dicendo che non ci sono i recuperi tra le serie, replico che non fanno parte del lavoro effettivo, e che sarebbe stato il caso, comunque, di precisarlo prima; ma nessun problema, riproviamo: aggiungiamo 5’ di recupero tra le serie e consideriamo solo 4 serie per un totale di 1920m (molto meno, quindi, rispetto ad un massimo di 3km): quindi 4’46” \* 4 = 19’04” di lavoro + 3 intervalli di 5’ tra le serie per un totale di 15’ = 34’04” di tempo totale (lavoro + recupero) di un allenamento; totale settimanale = 238’28”; quindi ... solo 48 volte 40m alla massima velocità al giorno tutti i giorni !!!

Esilarante !!! (La matematica è una sola, converrete su questo?)

E Voi operatori di campo come intendete comportarvi? Siete per la giustificazione assoluta? Vi fidate ancora ciecamente di quanto dicono gli altri? Sarebbe il caso che costoro andassero sui campi a verificare se quanto scrivono a tavolino è realizzabile nella pratica. Diceva Albert Einstein “*La teoria determina ciò che osserviamo*”. E Voi tecnici da campo, che aspettate ad esprimervi su quanto viene detto e scritto ma che non è realizzabile nella pratica? Siete Voi che tutti i giorni sui campi osservate le situazioni, avete il polso della situazione e sapete e verificate ciò che è possibile realmente fare, e non quello scritto a tavolino da chi sport non ha mai fatto, o non fa o non è in grado di farne, e quindi non conosce minimamente certe condizioni psicofisiche a cui gli atleti sono sottoposti di continuo.

Ricordate quando i fisiologi dell’interval training friburghese parlavano di decine di ripetute al giorno che talvolta superavano le cento unità (e nei paesi dell’est alcuni tecnici hanno dovuto soccombere al maggior potere di costoro; ma quanti atleti hanno poi avuti grossi guai cardiaci al termine dell’attività? E chissà quanti hanno fatto una ben peggiore fine e noi neanche lo sappiamo). Ricordate quando si diceva che i giovani non potevano “fare lattato” perché faceva male ed era pericoloso? Che le donne non potevano fare sforzi prolungati e solo nel 1975 fu introdotta ufficialmente la gara dei 3000m piani in una manifestazione internazionale, e che a loro era vietata anche la sola iscrizione alle maratone amatoriali? (La maratona femminile è stata ammessa alle Olimpiadi solo nel 1984). Devo ricordarvi quando si diceva che scendere in apnea a -50m era impossibile perché i polmoni dell’uomo sarebbero collassati sotto l’effetto della pressione provocando la morte del soggetto? (Il record assoluto attualmente è di -281m). Devo ricordarvi quando si diceva (1980) che certi valori di lattato erano da considerarsi letali ed il Prof. Vittori rispose “a quei valori il mio atleta muore un giorno sì ed un giorno no”?

E poi che diciamo del doping? Chi lo ha scientificamente sviluppato? Chi dietro paventati ideali di libertà nella ricerca ne ha poi di fatto spianato la strada? Per me parla la mia storia dove ho pagato sulla mia pelle le scelte etiche e morali fatte di schierarmi in prima persona contro queste aberrazioni del mondo dello sport, di cui vado orgogliosamente a testa alta, ed a tutti dico diffidate di tutti. Io non mi fiderei neanche di coloro che essendo stati in ambienti sporchi non si sono mai accorti di nulla (convenienza o incompetenza?).

Concludo, per sistematicità espositiva, riassumendo brevemente i temi della contestazione al sottoscritto: il calcolo dell'accelerazione di Bolt e la posizione del corpo in salita.

Al primo rispondo dicendo che il tema può essere visto dal lato della teoria e della pratica, ed agli uomini di campo serve la pratica (senza dimenticare la conoscenza della teoria, ma sapendo discernere tra esse).

Al secondo rispondo che tale contestazione nasce da una diapositiva letta male e peggio interpretata, ma soprattutto dalla non conoscenza delle leggi della fisica e della tecnica di corsa; difatti il sistema delle forze agenti in salita e la relativa inclinazione in avanti del corpo, si basano sui *principi della fisica elementare* di Galilei e Newton.

Tutto ciò non sarebbe accaduto se ci fosse stata maggiore attenzione e conoscenza.

Alla fine devo dire che sono rimasto estremamente colpito dall'inconsuetudine dei modi adottati nel contestare le mie affermazioni; ma per aver detto cosa? Nella mia esposizione, dopo aver presentato il modello della corsa in accelerazione, ho affermato che tale modello era quello corretto mentre altri modelli non erano pertinenti alle caratteristiche meccaniche di un corpo in movimento; in quanto in fisica, quando un corpo parte da fermo e acquisisce velocità secondo una certa direzione, avrà la sua accelerazione orientata secondo il verso della marcia ... certamente in frenata avrà verso opposto! Questo vale anche se un corpo si muove ad una certa velocità e vuole incrementarla ... Vi chiedo, ho torto?

Seconda mia affermazione: un atleta in salita corre inclinato in avanti. Tale mia affermazione si basa sui *principi della fisica elementare*, e sono visibili a tutti; sia all'osservatore elementare, sia a chi ha pratica dei campi d'allenamento. Altri modelli presentano in salita il corpo perfettamente verticale ... Vi chiedo, ho torto?

Prima di rispondere chiedete ad un professore di fisica e vedrete chi ha ragione.

Devo dedurre che probabilmente le mie affermazioni disturbano gli interessi di qualcuno; tengo, invece, a precisare che nelle mie affermazioni espongo il pensiero di un uomo libero, un tecnico di campo che conosce la tecnica di corsa, e che non difende interessi di alcuno, né che ci guadagna qualcosa nell'affermare quanto detto nella mia relazione e qui ribadito (che poi corrisponde a fatti già acclarati).

Credo di essere stato sufficientemente chiaro in tutti gli argomenti trattati, ma sono a disposizione per chi volesse ricevere ulteriori spiegazioni, a condizione che si rivolga a me direttamente e con educazione (è ovvio che sono esclusi coloro che già si sono maleducatamente espressi nei miei confronti).

Per concludere con un sorriso vi racconto una storiella, quella del cavallo sferico.

Un accanito scommettitore, si rivolge ad un luminare della matematica affinché gli elabori una teoria che gli consenta di scommettere e vincere sulle gare dei cavalli. Dopo un po' di tempo il luminare della matematica gli dichiara la sua incapacità a risolvere il problema. Lo scommettitore si rivolge allora ad uno statistico di fama mondiale affinché gli elabori una teoria che gli consenta di scommettere e vincere sulle gare dei cavalli. Dopo un po' di tempo lo statistico di fama mondiale gli dichiara la sua incapacità a risolvere il problema. Lo scommettitore si rivolge infine ad un genio plurilaureato, veterinario, fisico teorico, biomeccanico esperto di locomozione animale, affinché gli elabori una teoria che gli consenta di scommettere e vincere sulle gare dei cavalli. Dopo un po' di tempo questi si presenta con un numero incredibile di faldoni ripieni di fogli con su scritto una infinità di formule ed infine la soluzione al problema.

Lo scommettitore ringrazia e fa per allontanarsi quando il genio plurilaureato, veterinario, fisico teorico, biomeccanico esperto di locomozione animale gli dice "mi raccomando però, che il cavallo sia sferico!"

Un cordiale saluto

Furio Barba

P.S. Mi dispiace di avere abusato dello spazio messomi a disposizione da Giulio e della Vs pazienza; Vi confermo che eventuali miei altri contributi resteranno sempre nelle linee tracciate in questo sito da Giulio e cioè, cultura, classe ed educazione.