

(Foto G. Prilli)



PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA: LA SCELTA DEGLI ESERCIZI

di Vittorio Baldini

La Preparazione Fisica Specifica (PFS), nell'ambito di molti sport, è finalizzata al raggiungimento o all'affinamento dei requisiti neuromuscolari necessari alla realizzazione di determinati gesti tecnici. Se questi ultimi sono complessi, come avviene tipicamente nell'ambito della ginnastica sportiva, non sempre è facile identificare le azioni fondamentali ed individuare conseguentemente e correttamente gli esercizi con cui sviluppare la PFS. Un esempio pratico è utile per chiarire questo concetto. Si consideri un elemento come la capovolta alla verticale alla sbarra o alle parallele asimmetriche. Un elemento indubbiamente molto conosciuto e diffuso, realizzato dalla maggior parte dei ginnasti e delle ginnaste. In questo elemento, sia che lo si realizzi partendo dall'appoggio ritto rovesciato o da un semplice slancio, l'aspetto saliente è costituito dal rapido passaggio da una sospensione rovesciata (il punto più "basso") all'appoggio ritto rovesciato (il punto di arrivo). Fra questi due estremi vi è un rapido passaggio delle braccia da una posizione "chiusa", vicina al corpo, ad una posizione di massima apertura (allineamento busto - braccia in verticale). L'azione che caratterizza tale

passaggio viene indicata con il termine "antepulsione". Dunque, attenendosi a quello che appare, sembrerebbe essere proprio tale antepulsione l'azione fondamentale da potenziare. Tuttavia, un'analisi biomeccanica più attenta rivela una realtà totalmente diversa. Nella capovolta alla verticale alla sbarra l'azione muscolare fondamentale non è una potente antepulsione (a carico del deltoide) ma una retropulsione (spinta della braccia verso dietro sostenuta da pettorali e gran dorsali). Non solo, tale retropulsione risulta poi essere di natura prevalentemente isometrica. La dimostrazione biomeccanica di questa verità esula dagli scopi di questo articolo, ma vi è tuttavia una prova indiretta di immediata comprensione. Infatti la capovolta alla verticale può essere perfettamente eseguita a mani nude su uno staggio il cui diametro preclude un'impugnatura con pollice in opposizione. E senza pollice in opposizione è evidentemente impossibile una potente antepulsione con le mani vincolate ad un corrente. Quindi, sempre per esempio, una orizzontale avanti in sospensione sarebbe senz'altro più adatta - come esercizio preparatorio da utilizzare nella PFS della capovolta alla vertica-

le alla sbarra - di una capovolta alla verticale al suolo (esercizio che, pur avendo il medesimo nome, si basa su basi biomeccaniche totalmente diverse). All'esempio della capovolta alla verticale se ne potrebbero aggiungere altri, pervenendo ad una constatazione di carattere generale. Ovvero che nella ginnastica agli attrezzi, in particolare negli elementi di slancio (quelli cioè che utilizzano la forza di gravità quale "motore") le azioni muscolari prevalenti non sono le isotoniche esplosive, ma le isometriche. E spesso dirette in senso opposto alle azioni che si tende ad individuare come fondamentali. Un errore che evidentemente può inficiare la PFS al punto da renderla di fatto assai poco specifica. Quindi, o si è in grado di individuare correttamente l'essenza biomeccanica e tecnica di un determinato elemento ed impostare la PFS su questa base - cosa spesso non facile - o è di gran lunga preferibile orientarsi su una Preparazione Fisica Generale condotta con criteri appropriati. Tenendo ben presente che quest'ultima è comunque e sempre la base di ogni altro intervento allenante ed è perfettamente in grado, da sola, di rispondere a qualsiasi necessità tecnica.