

## NOTE PRELIMINARI

*Alla base di questa trattazione sta la domanda: qual è l'allenamento da svolgere per migliorare i livelli della forza, della velocità e delle altre qualità fisiche dell'atleta?*

*La risposta a questo interrogativo è possibile soltanto quando vi sia chiarezza sulle seguenti questioni:*

1. - *Quali sono le qualità fisiche di un atleta?*
2. - *Come si deve operare per svilupparle?*

*Nel presente trattato cercheremo di dare una risposta a queste due domande. In tutti i casi, ci sforzeremo di fornire raccomandazioni metodologiche concrete. Soltanto la conoscenza della natura delle cose, delle basi scientifiche su cui poggiano le raccomandazioni metodologiche, può rendere valida la loro applicazione. Nozioni empiriche ed una viva intelligenza non bastano più, oggi, per fare un buon allenatore. Abbiamo cercato di rendere generalmente comprensibili le nozioni per la maggior parte dei lettori (allenatori, tecnici, studenti). Tuttavia, ciò non è stato sempre possibile, perché i problemi trattati presentano, in parte, notevoli difficoltà. Quanto più la scienza entra nello sport, tanto più complicate divengono le raccomandazioni metodologiche e tanto maggiori saranno le cognizioni richieste per la loro applicazione. Nello sport viene perfezionato l'essere più evoluto della natura, l'uomo. Non deve quindi meravigliare che si tratti di un compito difficile.*

*Il limitato volume di questo lavoro non ha consentito di presentare esaurientemente il moderno livello delle ricerche scientifiche relative ai problemi presi in esame. Il presente lavoro è dunque soltanto un tentativo di esporre i fondamenti della teoria e della metodica dell'allenamento delle qualità fisiche. Sebbene molte delle tesi qui presentate siano oggetto di discussioni, per mancanza di spazio, non è stato possibile commentare dettagliatamente tutti i punti di vista più importanti. L'autore si è sforzato di descrivere con precisione soltanto le opinioni che sembrano le più valide. Anche la bibliografia è, di gran lunga, incompleta.*

*Parimenti si deve considerare che si tratta soltanto dei problemi dell'allenamento sportivo, in cui i fattori biologici entrano maggiormente in azione. Non si dovrebbe di conseguenza dimenticare, che il processo dell'Educazione fisica, e specialmente dell'allenamento sportivo, è molto più articolato ed ampio dell'elaborazione delle qualità fisiche. Soltanto tenendo conto di tutti gli aspetti di questo processo, concentrando l'attenzione sulla personalità dell'atleta e sulla sua educazione morale, gli può essere assicurato il successo.*

*Il manoscritto, o alcuni capitoli, sono stati esaminati da N.G. Ozolin, V.S. Farfel', N.I. Volkov, A.N. Vorob'ev, F.M. Čumakov, S.M. Arutjan, V.D. Mazničenko, ed altri. Il giusto riconoscimento per la loro collaborazione è doveroso.*

*Per molti anni l'autore ha insegnato presso cattedre dirette dai suoi maestri A.A. Ter-Ovanesjan e A.D. Novikov. Naturalmente le opinioni espresse presso queste cattedre, risultato di un lavoro collettivo, dovevano inevitabilmente contrassegnare, con la loro impronta, il contenuto dell'opera. La maggior parte delle eventuali qualità di questo libro spettano ai maestri dell'autore mentre, quanto vi è di lacunoso, gli è totalmente imputabile.*

*Ai miei maestri A.A. Ter-Ovanesjan e A.D. Novikov, che hanno preso parte al possibile successo di questo lavoro, sia parimenti rivolto un cordiale ringraziamento.*

V.M. ZACIORSKIJ