

INTRODUZIONE

NOZIONE DELLE QUALITÀ FISICHE

Ogni essere umano dispone di determinate possibilità motorie (per esempio, può sollevare un dato peso, può correre una determinata distanza in un determinato tempo, ecc.). Queste qualità vengono espresse attraverso movimenti che si differenziano per una serie di caratteristiche tanto qualitative, che quantitative.

Così, per esempio, lo sprint e la maratona rivolgono all'organismo richieste qualitativamente diverse e provocano lo sviluppo di diverse qualità fisiche. La nozione di « qualità fisica » si riferisce particolarmente a quegli aspetti della motricità dell'uomo che:

- si esprimono con uguali parametri del movimento e si misurano con un metodo unitario; essi hanno le stesse grandezze di misura (per esempio, la velocità massima);
- presentano analoghi meccanismi fisiologici e biochimici e richiedono lo sviluppo di qualità psichiche applicate.

Nello sviluppo delle qualità fisiche vi sono particolarità generali, indipendenti dalla concreta specie del movimento. Per esempio, la resistenza, nel nuoto e nella corsa, è migliorata attraverso numerosi procedimenti simili, sebbene i movimenti stessi siano molto diversi l'uno dall'altro.

Un'idea delle qualità fisiche venne formulata in origine nella letteratura metodologica riguardante l'E.F. e lo sport (Uhov 1875, Lagrange 1892, Demeny 1915, Schmidt 1925, A.D. Novikov 1941-1949, ecc.), ma solo più tardi questa nozione acquista, a poco a poco, cittadinanza stabile nella fisiologia sportiva e nelle altre discipline scientifiche. La necessità di introdurre ancora una speciale categoria, « le qualità fisiche », accanto all'idea tradizionale delle abilità motorie, scaturì dalla pratica, particolarmente dai diversi metodi di insegnamento. Mentre il docente può aiutare gli allievi nell'apprendimento di un movimento, attraverso

innumerevoli metodi, e produce una rappresentazione della corretta posizione del corpo, della direzione e dell'ampiezza dei movimenti, del ritmo, ecc., per quanto riguarda, invece, la forza, la velocità, la resistenza ed analoghi parametri, lo stesso docente può dare soltanto indicazioni come « più forte, meno forte, più velocemente, più lentamente, ecc. ».

Utilizzando la terminologia matematica, sarebbe più corretto parlare di pluri-dimensionalità delle abilità motorie (nel senso che un'abilità può caratterizzarsi sufficientemente in un movimento, nel quale si realizza, quando si faccia riferimento al numero dei suoi parametri) e di uni-dimensionalità delle qualità fisiche (nella loro espressione di singolo movimento concreto).

Sebbene lo sviluppo delle qualità fisiche, come la formazione delle abitudini motorie, dipenda fortemente dai rapporti dei riflessi condizionati nel sistema nervoso centrale (N.V. Zimkin 1954, 1956 ed altri), le trasformazioni biochimiche e morfologiche (soprattutto istologiche) che intervengono nell'organismo hanno, per le qualità fisiche, maggiore importanza.

Per quanto riguarda lo sviluppo delle qualità fisiche, è caratteristico il fatto che, in rapporto alla realizzazione dell'abilità, le componenti che condizionano il raggiungimento dello scopo prefissato sono molto meno sintetizzabili. Si può spiegare ad un uomo il modo di eseguire questo o quel movimento (un doppio salto, per esempio), ma nessuna spiegazione può contribuire a stabilire i migliori rapporti di coordinazione dell'attività del sistema cardio-vascolare, al fine di sviluppare un'elevata resistenza. L'esistenza dei due aspetti della funzione motoria (delle abilità e delle qualità) porta alla differenziazione di due indirizzi nel processo dell'E.F. (nell'allenamento sportivo):

- apprendimento del movimento (preparazione tecnica)
- sviluppo delle qualità fisiche (preparazione fisica).

OSSERVAZIONI TERMINOLOGICHE

Impieghiamo i termini *qualità fisica* e *qualità motoria* come sinonimi, pur non essendo entrambi ideali.

La differenza fra i termini educazione e sviluppo, in riferimento alle qualità fisiche, ci sembra tuttavia importante. Lo sviluppo delle qualità fisiche è il processo delle loro modificazioni, nel corso della vita

dell'uomo. Per esempio, nello sviluppo della forza, si nota un suo costante aumento fino ai 25-30 anni; sopraggiunge, in seguito, un periodo di stabilizzazione, seguito infine da una tendenza al calo. Per educazione delle qualità fisiche, noi intendiamo il processo pedagogico di indirizzo, di azione sullo sviluppo, in vista di una modificazione, nella direzione che ci sembra importante. Così, parlando dell'addestramento della forza, noi trattiamo della questione relativa alla scelta degli esercizi di allenamento, del loro dosaggio, ecc. In altri termini, la parola sviluppo riguarda le modificazioni che intervengono nell'organismo, mentre la parola educazione riguarda le azioni che sono necessarie, affinché queste modificazioni corrispondano alle nostre intenzioni. Ammettiamo che l'insieme di termini come « educazione delle qualità fisiche » è inconsueto per la maggior parte dei lettori, ma questa è la sua sola lacuna.

Ci sembra giusto parlare delle qualità fisiche dell'uomo e non come si fa spesso delle qualità dell'attività motoria (N.N. Jakovlev; A.V. Korobkov; S.V. Jananis, 1957 ed altri). Esistono due motivi per affermare ciò:

Primo, la qualità è una caratteristica inerente alla persona e non al movimento; noi parliamo della forza di L. Zabolotinskij, della resistenza di P. Bolotnikov. In fondo, nello sport, noi perfezioniamo l'uomo, cioè le sue possibilità di compiere questo o quel movimento e non i movimenti stessi.

Secondo, non esiste alcun dubbio che le qualità motorie dell'uomo si manifestino secondo questa o quella caratteristica (parametri) del movimento, determinando i valori massimi dei parametri stessi. Naturalmente, le differenze tra queste grandezze sono quantitative e non qualitative. Per esempio, dal punto di vista dell'analisi del movimento, la corsa di 100 m si differenzia dalla maratona, essenzialmente, soltanto per la quantità (lunghezza della prova, velocità di corsa, forza della spinta, ecc.).

Tuttavia, per il successo di queste differenziate attività, sono necessarie altre proprietà qualitative dell'uomo: la velocità e la resistenza.