

# LA CHIAVE DI VOLTA

FULVIO MALEVILLE

*La chiave di volta è una pietra lavorata che adempie a funzioni strutturali ed è posta al vertice di un arco o di una volta. Con la sua forma a cuneo chiude la serie degli altri elementi costruttivi disposti uno a fianco dell'altro ed è quindi elemento indispensabile per scaricare il peso dall'arco sui pilastri laterali. In senso figurato la "chiave di volta" rappresenta l'elemento portante intorno al quale ruota un sistema, una dottrina, una scuola, una serie di eventi.*



La programmazione dell'allenamento può essere raffigurata come un arco di volta le cui pietre sono disposte in modo significativo per sostenere l'evoluzione atletica del soggetto. Una tra le tante è però la pietra più rappresentativa: **"la chiave di volta"**. In architettura una piastra particolare non solo per l'importanza strutturale che riveste ma per la particolare bellezza che esprime nella finezza delle decorazioni che ne sono raffigurate. Nella programmazione atletica questo blocco è delineato dalla tipologia di lavoro fondamentale, la plasmabilità del soggetto al lavoro prescelto permetterà l'espressione sia estetica che prestativa del gesto manifestato. Ogni allenatore porta con sé il progetto di **"un arco di volta"** e cerca la costruzione del suo allievo con una serie di lavori formativi, di supporto all'evolvere della condizione fisica del proprio atleta. Lo stesso tecnico pone infine al vertice di questo raggio la pietra più importante: **la tipologia di lavoro che ritiene rappresentare la sua filosofia di lavoro.** Questa architettonica rappresentazione della programmazione consente di visualizzare tre importanti aspetti:

1. Uno rappresentato dalla valenza fondamentale di alcuni pilastri che nell'attività motoria sono raffigurati da uno sviluppo equilibrato delle qualità fisiche, coordinative e tecniche del soggetto sul quale si cerca d'incidere;
2. Il secondo dalla capacità da parte del tecnico di saper disporre in modo equilibrato le pietre a cuneo dell'arco, ossia saper qualificare il soggetto grazie ad un percorso caratterizzato dai corretti mezzi che reggono la prestazione;
3. Infine l'intuito dell'allenatore nel saper scegliere **"la chiave di volta"**, ossia la tipologia di lavoro che più si adatta al suo atleta e permetterà la sua qualificazione esaltandone le qualità.

Comprendiamo quindi l'importanza di alcune tipologie e possiamo identificarle con i pilastri portanti, colonne sulle quali verranno scaricate le forze dell'arco. Quest'ultimo viene invece assimilato alle specifiche gamme di lavoro che serviranno a qualificare il soggetto. **"La chiave di volta"** rappresenta infine la tipologia di lavoro che più si adatta a quel determinato atleta.

La possibilità di edificare un valido allenamento è quindi ancorata al valore dei pilastri laterali, colonne importanti che devono essere necessariamente consistenti, fatte da pregiati blocchi di lavoro che si possono erigere solo negli anni del settore giovanile. Quanto più consistenti sono queste pietre e tanto più alto ed ampio potrà essere **"l'arco di volta"** che verrà costruito successivamente. L'applicazione delle metodologie di qualificazione dell'atleta potranno contare su basi consistenti ed i risultati ne risentiranno positivamente.

È utile ricordare come in atletica **"il materiale"** è umano, quindi rappresenta le attitudini che il soggetto enuncia, ciò stabilisce la qualità ed il possibile sviluppo del progetto tecnico che potrà essere sviluppato.

Andiamo quindi a verificare le possibili ipotesi costruttive ed evolutive dell'atleta e soprattutto quali tipologie di lavoro sono identificate con i pilastri laterali.

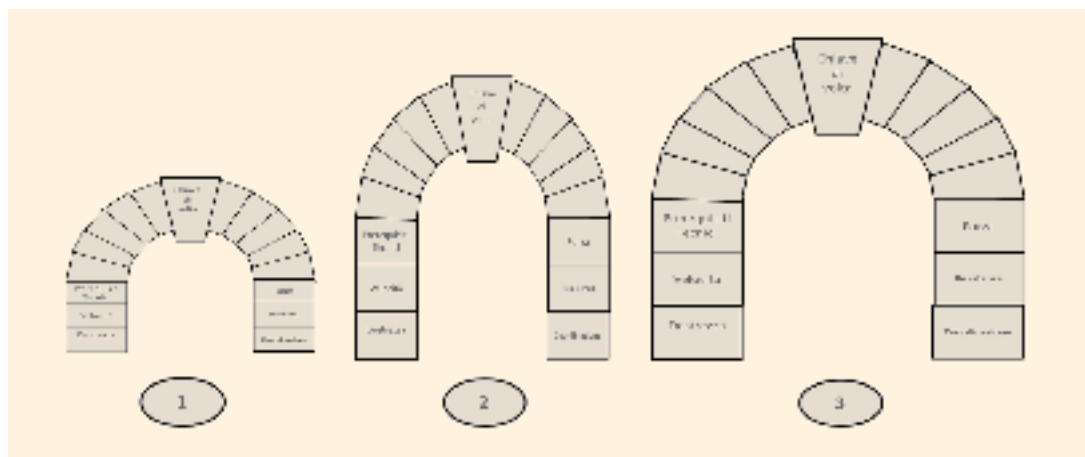
Le pietre che rappresentano i fondamenti sono riconosciute nell'adeguato progresso delle capacità:

- **COORDINATIVE** (controllo del mezzo);
- **FISICHE** (→ Forza – Velocità – Resistenza del mezzo);
- **TECNICHE** (corretto equilibrio biomeccanico del mezzo).

Con queste qualità si possono realizzare strutture difformi per forme, modi, compattezza del

materiale. In atletica ciò corrisponde a fattezze atletiche differenti che si enunciano nell'aspetto fisico e nella predisposizione dell'individuo per la specialità. Inoltre viene esternato nella capacità da parte dell'atleta di assorbire carichi e di trasformarli innalzando il proprio rendimento. I soggetti

inoltre enunciano ineguale modo di adattarsi alle sollecitazioni evolvendo assai diversamente uno dall'altro, sia sotto l'aspetto estetico che prestativo. La consistenza e fattezza di tali sostegni permettono di realizzare soluzioni architettoniche diverse che si possono così identificare:



1. **ARCO BASSO O PRECOCE** – Il verificarsi di questa condizione si verifica quando viene costruita prematuramente la volta (1) senza preoccuparsi di innalzare le colonne portanti. Una rapida realizzazione dell'arco porterà ad ottenere una struttura poco slanciata, la cui figura ne risentirà sia armonicamente che strutturalmente. Gli atleti portati a realizzare questo percorso godranno della soddisfazione di poter emergere velocemente sostenuti da una acerba finalizzazione del lavoro, enunciano però un incompleto sviluppo delle qualità motorie di base. Chi opera questa scelta punta ad ottenere fulminei risultati ma difficilmente potrà aspirare ad un recupero delle qualità che fanno da sostegno al proprio ambito prestativo. Facile individuare questa condizione nell'utilizzo in allenamento caratterizzato dai mezzi speciali oppure da un prevaricante impiego di metodologie organiche basate sulla qualità e densità del lavoro. La condizione fin qui descritta è identificabile in una specializzazione precoce dell'atleta;
2. **AD ARCO CONTENUTO** – La seconda opzione è rappresentata da una costruzione più equilibrata, misurata nei limiti delle doti fornite da mamma natura (2). La struttura si presenta più slanciata ed armoniosa per effetto delle positive caratteristiche naturali, i pilastri che sostengono il lavoro specializzante godono di una posa rapida soprattutto grazie alle abilità dei costruttori. In questo caso il tecnico confida sull'aspetto ereditario di un soggetto che sa esprimere, da subito, eccellenti prestazioni e sembra assecondare ed evolvere con facilità. Abbiamo a che fare con una condizione positiva ma non sfruttata adeguatamente per la volontaria rinuncia dell'operatore ad accrescere i valori delle qualità di base in favore di un conveniente utilizzo dei pregi messi in mostra dall'atleta. Il progetto troverà i suoi limiti nella difficoltà di evolvere ulteriormente una volta raggiunti i naturali livelli prestativi;
3. **ARCO COMPLETO** – La terza ipotesi vede l'allenatore rispettare i tempi della messa in opera, il lavoro viene indirizzato ad uno accrescimento completo delle capacità fisiche e tecniche dell'atleta. In questo caso si offre tempo al soggetto per apprendere correttamente gli aspetti coordinativi grazie ad un percorso caratterizzato da una progressiva applicazione dei carichi, scelta che permette di consolidare ed ampliare le colonne portanti, cioè i valori di base. Gli atleti accompagnati in questo tragitto di edificazione troveranno vantaggi nel compiere lavori speciali potendo applicare, in maturità, notevoli carichi specializzanti ed ottenendo da questi risposte fisiologiche qualificanti. La struttura si presenterà slanciata, ampia e sarà possibile dedicarsi ad affinare le peculiarità del soggetto esaltandone le predisposizioni personali. Questa condizione permette all'allenatore di godere di supporti formativi che gli consentirà di utilizzare la "Chiave di volta" per qualificare ulteriormente il soggetto.

Facile rendersi consapevoli dell'importanza che riveste il tecnico in questo contesto, ruolo fondamentale perché gode della facoltà di decidere il percorso del suo atleta e tali scelte lo investono di una forte responsabilità. Ciò dovrebbe indurre l'operatore sportivo ad effettuare le sue predilezioni metodologiche tenendo conto prima dei limiti costruttivi e poi di quelli evolutivi del soggetto che allena.

Tornando alla "Chiave di volta" è interessante esporre alcune considerazioni sulla posa di questa pietra fondamentale. Molto spesso gli allenatori dimenticano che tale caratteristica costruttiva appartiene all'ambito strutturale dell'atleta, così sottacciano questa condizione imponendo le loro convinzioni a prescindere dalle caratteristiche fisiche, coordinative ed organiche del soggetto che allenano.

Vengono così a verificarsi due possibili condizioni:

1. Il tecnico identifica la "Chiave di volta" con la tipologia di lavoro che ritiene fondamentale imponendola al soggetto;
2. L'allenatore individua la "Chiave di volta" nell'ambito di lavoro nel quale l'atleta risponde in modo più significativo;

Quando gli operatori impongono la loro "Chiave di volta" è possibile ottenere risultati solo nel caso in cui l'atleta ha un'innata predisposizione per quel determinato tipo di lavoro. La possibilità che coincidano le capacità del soggetto con le proposte operative del tecnico sono certamente ridotte e lasciano spazio a consistenti imperfezioni metodologiche.

Gli allenatori dovrebbero rendersi conto che gli atleti possiedono precise caratteristiche e reagiscono alle sollecitazioni in modi e tempi diversi. È quindi auspicabile un percorso costruttivo specifico, realizzato in modi convenientemente disuguali con atleti differenti.

Nello sport non esistono scorciatoie per ottenere risultati, solo un doveroso rispetto delle leggi della fisiologia, biomeccanica e una forte dedizione verso l'attività portano a qualificanti prestazioni. È comunque vero che il lavoro può essere svolto con varianti significative e spetta sempre ai tecnici dover individuare quale sarà nella preparazione "la chiave di volta" che qualificherà il loro atleta.

