



Sono fuor di dubbio le correlazioni di **Hooke** tra "tensione e forza", ma non rispondono al vero quelle da altri avanzate tra una generica espressione di "Forza" e la "Stiffness", giacché non rispondendo al vero sono fuorvianti.

Sarebbe un grave errore affermare che chi possiede una grande quantità di "[Forza Massima](#)" deve anche avere immancabilmente un elevato livello di espressione "[reattivo riflessa](#)" della forza, giacché anche questo è falso, poiché non sono interdipendenti.

Il rebus è soltanto qui, ma è risolvibile chiarendo che per sviluppare elevate velocità su valori assoluti, sono necessari valori di forza elevati ma soltanto se questi possono essere manifestati rapidamente come espressione "[eccentrico-riflessa](#)" o "reattivo riflessa".

L'atleta di circa 180 cm. di statura che possedesse elevati valori della espressione massima della forza (registrabile con il semplice esercizio di piegamento massimo delle cosce) che non fosse in grado di esprimere in tempi brevissimi (intorno ai 140 centesimi di secondo con una elevazione di circa 80 cm [nel relativo test in Sh](#)) la sua capacità reattivo-riflessa, troverebbe impossibile sviluppare velocità intorno ai 12 m/s.

Rimane questa, infatti, l'ultima "ratio" per accrescere la frequenza dei passi ed aumentare la velocità, una volta raggiunta la loro ottimale lunghezza.

Per questi motivi la espressione massima della forza si deve considerare una capacità

“necessaria ma non sufficiente” per sviluppare elevate velocità assolute ed oltretutto non correlata alla espressione “reattivo-riflessa” o con questa non interdipendente.