



"Indicatori per la espressione ciclica della forza"

Multibalzi orizzontali. Si eseguono in forma alternata con partenza da fermo a gambe sagittalmente divaricate, ma scambiando, ogni salto, il piede di partenza, per valutare l'equilibrio tonico della muscolatura delle due gambe. L'indicatore ci dirà la misura dell'efficienza della fase di accelerazione, giacchè la correlazione fra questi numeri ed il tempo impiegato nei primi 30 metri è di circa 0,90. Salto triplo (Tempi 10"40 > 10"20 misure da 9,50 mt > 10 mt.); Salto quintuplo (Tempi 10"40 > 10"20 misure da 16,20 mt > 17 mt)

Corsa rapida e corsa ampia. Si eseguono sulla distanza di 100 mt contando i passi e rilevando il tempo. Per una prestazione tra i 10"40 > 10"20

Lunghezza arto inferiore

Numero passi corsa rapida

Numero passi corsa ampia

Cm 88

55,3

42,60

Cm 90

54,0

41,60

Cm 92

52,9

40,70

Cm 94

51,7

39,80

Cm 96

50,7

39,00

Come si può notare per le due prestazioni cronometriche non cambia il numero dei passi, cosa che avviene invece nel tempo da realizzare: per una prestazione di 10"40 si dovrebbe tendere ad ottenere un crono di 10"58, uguale nei due esercizi; per un tempo di 10"20, il tempo da raggiungere è di 10"38.

Corsa balzata. Si effettua sui 100 mt contando il numero dei passi, anche con i decimali di eventuale ultimo che non finisca sulla linea. Si parte in piedi sbilanciandosi da dietro in avanti. La posizione sul primo passo è simile a quella d'uscita dai blocchi: tronco e gamba d'appoggio perfettamente allineati, l'altra flessa alta verso il petto. Questo assetto deve rimanere il più possibile invariato fino all'arrivo.

Diventa un imperativo categorico il rispetto di questi particolari se non si vuole falsare il risultato, soprattutto cronometrico. Si è fissato per la corsa balzata una misura di riferimento della lunghezza media dei balzi di circa il 25% maggiore della lunghezza media della corsa balzata. Dividendo la distanza dei 100 metri per il numero di balzi si ottiene la loro lunghezza media, che divisa per il tempo impiegato ci dà l'indice di "Forza veloce ciclica".

Esempio; l'atleta che ottiene nella corsa ampia una lunghezza media di passo pari a mt 2,457 (come presentato nel modello precedente per un arto inferiore di 92 cm, misura ottenuta dividendo 100 per 40,70, numero di passi), dovrà raggiungere una misura di: $2,457 \times 25\% = 307 \text{ cm} : 13$ (tempo ipotetico impiegare) = 23,6 (indice di "forza veloce ciclica") Potrà ottenere 10"40 gli indicatori sono i seguenti: Tempi 10"40 > 10"20 indici 23,5/24,5

La collocazione di queste esercitazioni di "corsa balzata", coincidendo con il periodo di allenamento di tutte le espressioni di forza, deve rispondere alla sua importante funzione di mezzo di congiunzione e di trasferimento dei miglioramenti acquisiti dal potenziale neuro-muscolare, in esercitazioni di maggiore rapidità e dinamismo specifico, come le prove ritmiche di corsa ampia e rapida che si effettueranno a seguire.

Consentono, inoltre, di prevedere, qualora i valori corrispondano agli indicatori, il raggiungimento verosimile di quelle capacità necessarie a realizzare, più avanti, la prestazione prevista nella ipotesi di lavoro.

A conclusione di questa disamina ritengo necessario precisare che l'interpretazione va eseguita sul complesso dei numeri e non singolarmente, se si vuole rendere conto del perché a volte, pur con alcuni valori insufficienti, si ottengano buone prestazioni. Ma questo accade poiché il valore di altri indicatori è tanto elevato, rispetto alla previsione, da compensare, anche se in parte, la carenza rilevata in altri.

La forza di un campione, oltre che in quella psichica, risiede in un livellamento medio alto di tutti i suoi "indicatori".

- **Indice**

Gli indicatori nella strategia del training (1): [Introduzione](#)

Gli indicatori nella strategia del training (2): [La composizione delle prestazioni](#)

Gli indicatori nella strategia del training (3): [Gli indicatori per i 100 mt.](#)

Gli indicatori nella strategia del training (4): [Gli indicatori per i 200 mt. e 400 mt.](#)

Gli indicatori nella strategia del training (5): [Per le varie espressioni acicliche della forza](#)

Gli indicatori nella strategia del training (6): [Per la espressione ciclica della forza](#)