



In una gara di 100 metri gli impulsi risultano dalla [miscela di diverse espressioni di forza](#), con rapporti percentuali diversi a seconda della fase della gara. Tralasciando le esperienze sulle metodologie di forza con sovraccarichi, voglio soffermarmi a trattare alcuni mezzi per il miglioramento della forza speciale: balzi orizzontali, sprint con traino, i balzi verticali fra ostacoli, la corsa balzata e gli sprint con cintura zavorrata.

I balzi furono già oggetto di una ricerca effettuata dal **Maestro Donati** che codificò una strategia metodologica. Fu visto che sussisteva un'alta correlazione con la fase di accelerazione soprattutto nei primi metri. Si eseguono balzi tripli, quintupli, e decupli con la ritmica alternata con partenza da fermo e sbilanciamento.

Si poteva ipotizzare che nel rimbalzo a terra anche una parte di forza attiva, come capacità contrattile e di reclutamento, veniva sollecitata, se migliorava anche la forza esplosiva che si utilizzava nell'accelerazione.

In effetti questo accade ma l'equazione però non prosegue, tanto, che ben presto ci si accorge che l'incidenza dei balzi sulla forza esplosiva va annullandosi.

Segno che forse l'iniziale miglioramento si evidenzia a causa di un basso livello di partenza della forza, ed il ristagno conseguente all'impossibilità di variare l'intensità del carico, unica modalità per accrescere lo stimolo.

Questo fu molto importante per comprendere, invece, come l'uso di questi [esercizi di impulsione](#), fosse molto utile nelle fasce giovanili sostenute dalle spinte della crescita che da sole naturalmente comportano un aumento anno per anno delle intensità degli stimoli. Nelle successive fasi di evoluzione dell'atleta, quando cessano le spinte della crescita, i balzi, invece, possono usarsi come mezzi di trasferimento delle capacità di forza massima dinamica in capacità di [espressione veloce della forza](#), come mezzi, quindi, di trasferimento, in una metodologia di tipo misto che prevede anche mezzi indiretti.

La speculazione quindi ci spinse fino a prevedere, nei balzi, l'uso di cinture zavorrate per superare l'impasse della stabilizzazione dello stimolo. Si scelse un peso delle cinture pari a circa il 10% di quello corporeo, e si programmò un'attività che prevedesse l'esecuzione di balzi con e senza cinture in rapporti percentuali diversi a seconda delle esigenze individuali.

La scelta si dimostrò efficace giacché rispondeva da un importante principio generale dell'allenamento, secondo il quale **l'entità e la continuità dei miglioramenti viene meglio assicurata quando si realizza una variazione di sviluppo dell'intensità del carico di lavoro, cioè quando è possibile modificare i fattori che lo influenzano.**

Questo mi convinse che i [balzi](#) con cinture zavorrate, potendo ulteriormente accrescere la loro incidenza sulla capacità contrattile della muscolatura estensoria delle gambe, in conseguenza ad un maggior carico, rappresentassero un mezzo utile da usare, ma per periodi brevi, in sostituzione o in alternanza agli esercizi di forza massima dinamica, per costituire una variante in più per la modulazione dei carichi, in un programma pluriennale di allenamento.