



E' un esercizio piuttosto difficile da eseguire bene e ad alto dinamismo, ma proprio per questo rappresenta un importante anello che congiunge le strategie di miglioramento di alcune qualità fisiche con quelle miranti a disporre di maggiore abilità e destrezza.

L'esercizio ha inizio dalla classica posizione di partenza in piedi e consta di una successione continua di balzi alternati in forte avanzamento fino a percorrere una distanza di 100 metri.

Il balzo è determinata da due poderosi movimenti in combinazione sincrona: l'estensione dell'arto portante e la flessione della coscia libera in alto verso il petto, con il corpo tutto proiettato avanti.

[L'oscillazione delle braccia eseguita con altrettanto dinamismo deve assecondare e coordinarsi](#)

al movimento degli arti inferiori.

I piedi prendono contatto a terra con la parte metatarso-avampiede, affinché l'appoggio possa essere sufficientemente reattivo ed efficace per movimenti piuttosto rapidi come quelli richiesti in questa esecuzione.

Non bisogna confondere questo esercizio con quello dei balzi alternati. La loro differenza ritmica è sostanziale e comporta una diversa utilizzazione dei parametri spazio temporali della forza-velocità e, quindi, una tecnica assolutamente dissimile.

Si eseguono prove su 100 metri, rilevando il tempo ed il numero di balzi. La coordinazione, la rapidità ed ampiezza dei movimenti delle gambe, la velocità del loro scambio, in un'alternanza fluida e continua, sono il fondamento tecnico e dinamico di questo esercizio.

La corsa balzata, viene utilizzata nelle fasi iniziali della preparazione, sia come mezzo di allenamento sia come controllo della capacità di forza d'ampiezza, quando ancora l'atleta non è in grado di cimentarsi in corse veloci ad ampiezza ottimale, indispensabili per valutarne il suo grado di efficienza. Il confronto tra i dati dei due test ed i parametri previsti per ciascuna prestazione cronometrica, consente di avanzare una previsione sullo sviluppo futuro di capacità sempre più specifiche. Allo scopo fu ricavato un indice di "forza veloce ciclica", partendo dall'assunto che la lunghezza dei balzi doveva essere senz'altro maggiore di quella dei passi della corsa ampia. Tale maggiorazione, dopo molti tentativi, fu fissata attorno al 25%, per

spingere l'atleta ad esprimere molta forza ma anche a svilupparla rapidamente. Trovare, poi, il numero di balzi da effettuare su 100 metri, era facile. Per ottenere l'indice bastava dividere la lunghezza media ottenuta per il tempo realizzato.

Era necessario però fissare uno dei due parametri, la lunghezza del balzo o il tempo, perché uno stesso indice, potendo derivare da una combinazione di più dati non avrebbe consentito l'esatta valutazione del fenomeno. La scelta cadde sulla lunghezza proprio perché più correlata con la forza. L'indice di eccellenza fu fissato intorno a 26.