



"Indicatori per lo sviluppo delle varie espressioni acicliche della forza muscolare"

Indicatori per l'espressione di Forza max.

**Squat** . Il valore del carico da spostare in un solo movimento di piegamento-estensione deve essere pari “almeno” al doppio del peso corporeo, poiché si può anche andare oltre, fino a quando i miglioramenti della “espressione massima della forza”, corrispondono, ancora, a quelli delle espressioni più veloci, soprattutto come vedremo, a quelli delle espressioni cicliche. E' un traguardo, quello del rapporto di uno o due, del peso spostato con quello del peso del corpo, da raggiungere durante le fasi finali dello sviluppo (a 17/18/19 anni) che vengono in aiuto a rendere più agevole l'operazione poiché dilatano gli effetti, trasferendoli più facilmente anche alle manifestazioni più rapide.

**Test di Bosco: espressione esplosiva So.** Salto verticale da fermo partendo dal  $\frac{1}{2}$  squat, mani ai fianchi. Esercizio difficile da eseguire dall'assoluta immobilità. Per questo motivo si consiglia l'uso di una pedana piezoelettrica. Tempi 10"40 > 10"20 elevazione 47 cm > 54 cm.

**Test di Bosco: espressione esplosiva-elastica Scm.** Con partenza in piedi si esegue un balzo verticale con contromovimento degli arti inferiori, fino a raggiungere  $\frac{1}{2}$  squat. Tempi 10"40 > 10"20 elevazione 55 cm > 63 cm.

**Test di Bosco: espressione esplosiva-elastica Scmb.** Si aggiunge, al salto precedente, una oscillazione delle braccia da fuori a dietro-basso-avanti. Il piegamento e l'oscillazione debbono essere perfettamente coordinati perché possa essere massimo il contributo delle braccia. Si aggiunge al precedente per valutare quanto influisce l'energia sviluppata dalle braccia, che per lo sprint sono, con il loro peso, indispensabili nell'accelerazione ed utilissime nella fase lanciata. Tempi 10"40 > 10"20 elevazione 67 cm > 75 cm.

**Test di Bosco: espressione “eccentrico-riflessa”(Vittori-Bosco) Sh.** Si esegue una serie di 4/5 balzi a piedi pari-uniti, sul posto (limitato al minimo l'avanzamento) a gambe possibilmente tese, per effettuare “un rimbalzo rapidissimo ed una massima elevazione”. Si farà le media dei due tempi più alti di elevazione e si ripeterà con i due tempi di contatto corrispondenti. L'elevazione deve essere uguale a quella del test precedente. Tempi 10"40 > 10"20 elevazione 67 cm > 75 cm., tempi di contatto 140 a 145 centesimi

La equivalenza delle due altezze nei due ultimi indicatori è indispensabile per valutare il perfetto equilibrio tra la muscolatura dei polpacci (maggiormente usata nell'ultimo esercizio) e quelle delle cosce (impegnata di più nel penultimo).

I valori di questo test sono determinati per ottenere velocità elevate in assoluto, ma è anche possibile che queste non si raggiungano.

**Il che è lo stesso dire che, se si sono, è possibile sviluppare alte velocità, ma se non ci sono è impossibile.**

L'alta efficienza in questo test si può dire, quindi, che è “necessaria” ma non sufficiente.

Questo deriva da fatto che il test di cui sopra viene eseguito in un movimento singolo (aciclico) e che la corsa ha, invece, una composizione ciclica ad elevatissime frequenza. Se ne deduce, quindi, che la più funzionale utilizzazione di elevate punte di forza eccentrico-riflessa manifestata in tempi brevi, si ha quando questa viene espressa nei due esercizi (ciclici) di “corsa rapida ed ampia”.

- **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](#)*