

# **DAL BALZO AL TRIPLO, PROGRESSIONE DIDATTICA CON I GIOVANISSIMI**

## SEMINARIO TECNICO

AREZZO - STADIO DI ATLETICA

SABATO 14 MARZO 2015

## **PREMessa**

\_ Significato di balzo dalla “Treccani”:  
“Salto che fa, un corpo più o meno elastico, dopo aver battuto in terra”.

\_ I balzi sono un mezzo che viene usato in tutte le discipline in atletica ed è trasversale anche in moltissimi sport. Con i balzi si ricerca lo sviluppo di forza esplosivo-elastica per gli arti inferiori, componente condizionale utilissima.

Esistono i balzi più esplosivi tecnicamente meno complessi rispetto a quelli più spiccatamente elastici che presuppongono una velocità di spinta più elevata e una coordinazione più fine.

Per brevità consideriamo i balzi con componente esplosiva più evidente tutti quelli identificabili con spinta generalmente a due piedi e con angoli a ginocchio abbastanza chiusi: tendenzialmente vengono utilizzati per migliorare appunto i gradienti di forza esplosiva, qualità comunque da cercare di sviluppare in tutte le specialità di potenza. In questa sede non parleremo di questa accezione, ma dei balzi eseguiti con un arto, alternati o successivi con piegamento al ginocchio molto modesto e con velocità di esecuzione estremamente più dinamiche. Balzi in cui dovremo usare la forza elastica del muscolo e dei tendini esaltando lo sviluppo della forza in velocità.

Si cercherà di evidenziare le loro peculiarità biomeccaniche e alcune strategie didattiche in funzione anche del loro utilizzo verso la specialità del salto triplo, ma non solo.

Volutamente non si è voluto parlare di altri argomenti, se pur interessanti, che necessariamente fanno da supporto condizionale e coordinativo all’acquisizione della capacità di balzare.

Quanto riportato più avanti è per noi allenatori che abbiamo a che fare con i giovani atleti, per i neofiti, ma comunque credo ci sia qualche spunto di riflessione anche per gli atleti più maturi.

\_ Tutti i saltatori hanno sognato i balzi, la sensazione è di inarrestabile potenza e leggerezza, con un volo che non finisce più.

## **CONSIDERAZIONI DI CARATTERE GENERALE**

\_ L’ “occhio” dell’allenatore e la strategia didattica, che non è mai rigida, sono cose che hanno a che fare con l’arte dell’allenamento e questa componente insieme alle nozioni tecnico-scientifico-psicologiche non si impara se non con il continuo rimettere in discussione quanto si pensava fosse giusto e consolidato.

\_ Considerazione banale, ma essenziale: l’azione tecnica che si vuol ricercare è legata alla motivazione e ai livelli coordinativo e condizionale (specialmente i livelli di forza generale ed elastica) in possesso.

\_ Non ci scoraggiamo se le esercitazioni proposte inizialmente non daranno buoni risultati, ma prendiamo però in considerazione, la possibilità di aver usato esercizi troppo avanzati per l'età e la preparazione dei nostri ragazzi.

Senza essere assillanti non ci scordiamo di correggere gli errori e i che ragazzi abbiano coscienza di quello che gli stiamo proponendo.

Cerchiamo di osservare il movimento nella sua generalità prestando attenzione ai vari segmenti corporei.

\_ Alcuni anni fa con un gruppetto di cadetti che allenavo decisi di prendere le presenze agli allenamenti per un periodo di tre mesi. Era stato concordato che gli allenamenti avessero avuto una frequenza di tre giorni a settimana. All'inizio tutti concordi e consapevoli di doversi organizzare con gli studi e con le attività personali in modo da rispettare quanto deciso. Alla fine del periodo, riparlandone chiesi ai ragazzi che tipo di frequenza secondo loro, avessero mantenuto; la risposta fu per tutti che la loro presenza era stata abbastanza alta, anche se per alcuni meno continuativa. Il mio risultato invece fu: ragazzo A 2,8 presenze a sett. – ragazzo B 2,6 presenze a sett. – ragazzo C 1,7 presenze a sett.– ragazzo D 1,3 presenze a sett. – ragazzo E 1,1 presenze a sett.

Io ovviamente mi ero già accorto della cosa, però la volli rendere oggettivamente trasparente. A quel punto invitai i ragazzi C,D,E ad aumentare le presenze, salvo abbandonare l'attività. Il ragazzo C da allora fu sempre presente, mentre i ragazzi D,E abbandonarono (tra l'altro il ragazzo D era anche ben dotato).

La prima cosa che bisogna pretendere dai nostri atleti è l'impegno e la continuità negli allenamenti, altrimenti è inutile parlare di impostazioni didattico-metodologiche se le ore di allenamento sono così ridotte, alla luce anche della scarsa motricità di base che hanno i nostri adolescenti. Dovrebbero potersi allenare tutti i giorni per almeno 2 ore per sperare di recuperare le altre 22 ore in cui sono immobili.

## **COSA ANDARE AD OSSERVARE DURANTE LE ESERCITAZIONI E COSA TRASMETTERE**

\_ L'aspetto che reputo tra i più importanti per poter imparare a balzare è che l'appoggio del piede sia di tutta pianta e che il peso del corpo al momento dell'impatto sia equamente distribuito dal tallone alle teste dei metatarsi. Molto spesso si vede balzare anche gli atleti maturi (quasi tutti a parte i triplisti) con il piede "sciarso" in terra o addirittura in pieno avampiede. I balzi non sono la corsa balzata. Il piede deve essere rigido prima dell'impatto e la sua presentazione sul terreno immediatamente prima del contatto deve essere con la punta più alta rispetto al tallone con una buona contrazione del tibiale anteriore.

Va fatto (perlomeno) comprendere molto bene che l'azione di avvicinamento del piede al terreno presuppone una azione graffiata dall'avanti all'indietro che deve compiere l'arto inferiore quando ancora è in volo. Vado avanti se cerco di spingere verso l'indietro!

L'arto nel suo insieme si presenta teso subito prima dell'impatto e al momento del contatto con il suolo il corpo nel suo insieme cerca di opporsi alla gravità e cedere il meno possibile, cercando l'allineamento secondo un sistema rigido.

E tutto questo come si ottiene con ragazzi così poco motricizzati come i nostri? Con molta pazienza, perseveranza, continuità, osservazione e correzione.

Trovo che siano indicati per cominciare a comprendere quanto fino a qui specificato tutti i tipi di balzo ad arto rigido al momento del contatto con il terreno con o senza l'utilizzo degli arti superiori o dell'arto di volo.

Di buon ausilio sono anche i gesti imitativi di balzo in andatura (camminando) ricercando l'azione a ginocchio sboccato dell'arto di volo e il successivo avvicinamento al suolo del piede con azione marcata dall'avanti all'indietro di tutto l'arto. Al momento del contatto l'altro arto che è diventato libero compie un'azione pronunciata verso l'avanti a ginocchio flesso che permette un buon posizionamento del piede a terra e un idoneo alleggerimento di tutto il sistema.

Dobbiamo distinguere la differenza in questo tipo di esercitazione e in generale tra alternato e successivo : per l'alternato l'arto libero compie un'oscillazione con ginocchio sbloccato da dietro-sotto in avanti, per il successivo l'azione dell'arto dopo la spinta è portata, cioè quello che si compie è un'azione richiamata del tallone verso i glutei (cosa che non avviene nell'alternato) con il ginocchio e la coscia che vengono spinti sotto-avanti; la posizione finale nella porzione anteriore del volo, però è pressoché identica nei due tipi di balzo.

**\_ Per quanto riguarda l'azione dell'arto libero sono ottime, per ottenere le posizioni di volo, le oscillazioni a ginocchio sbloccato in appoggio con una mano (o anche senza appoggio, ma più difficili). Di questa esercitazione si vedono molte declinazioni, ma dovendola eseguire con l'obiettivo di far comprendere l'esatto percorso (propedeutico ai balzi) dell'arto nei suoi vari segmenti chiariamo alcune cose:**

Esempio >> appoggio con la mano dx, oscillazione dell'arto inferiore dx sul piano sagittale, mentre l'arto superiore sinistro accompagna.

//Il busto è eretto, l'arto inferiore dx compie uno slancio per dietro flettendosi al ginocchio con la coscia che si estende sull'anca, al suo ritorno in avanti il ginocchio si estende e il piede scende verso il basso avanti con marcata flessione dorsale. Il ginocchio nella porzione anteriore dell'oscillazione si flette così come la coscia sull'anca e il piede a martello prende posizione all'apice dell'oscillazione direttamente sotto il ginocchio. A questo punto siamo con il ginocchio molto alto e chiuso, con l'arto superiore controlaterale che coadiuvando l'oscillazione è in posizione avanti alta con il gomito semidisteso; nel contempo l'arto inferiore sx disteso spinge con il piede per favorire un'azione più energica al sistema.

Ora comincia la fase in cui l'arto dx si distende verso il basso e mentre coscia e gamba si allineano con il piede in pronunciata flessione dorsale, i muscoli estensori della coscia stessa richiamano tutto l'arto verso l'indietro (questo è il momento in cui in un balzo normale il piede prende contatto con il terreno). Quando il piede è all'incirca sotto il bacino il ginocchio si flette e continua la corsa per indietro. Il busto nel frattempo è rimasto stabile ed eretto e l'arto superiore controlaterale accompagna il movimento spingendo all'indietro//.

**Se riusciremo a far fare questo gesto nella maniera corretta avremo fatto percepire l'azione da ottenere durante la fase aerea. Consideriamo, però la difficoltà aggiuntiva di ottenere un gesto come quello esposto dopo aver spinto a terra durante un'azione di balzo vera e propria. Non è la stessa cosa, per cui molti tenderanno ad anticipare la flessione dell'arto per dietro, togliendo la spinta, altri non riusciranno a sbloccare le ginocchia, altri ancora perderanno l'assetto generale con le più disparate torsioni.**

**\_ Proseguendo e parlando di balzi veri e propri potremo cominciare ad utilizzare vari esercizi come il triplo da fermo o con partenza in divaricata, i quintupli alternati da fermo o anche con qualche passo, gli stessi salti tripli con pochi passi (soprattutto per far capire dove vogliamo arrivare) anche utilizzando dei cerchi per la ricerca dei tempi di sospensione che devono essere**

percepiti inizialmente aventi lo stesso tempo di volo. Come ben sappiamo uno dei problemi che si presentano nel triplo, soprattutto con le ragazze, è lo step piccolo, che spesso si attesta intorno al 20% del salto totale. Non c'è che io sappia una magia particolare per far capire, se non quello di insistere nel far percepire come i tempi dei tre balzi debbano essere uguali. Possiamo far saltare i nostri atleti pretendendo un più modesto impegno nell'hop in modo, arrivando più controllati, poter "tenere" di più lo step. Oppure come prima detto far balzare dentro cerchi a distanze uguali e compatibili con chi abbiamo davanti, sia per gli alternati che per il triplo vero e proprio; ci vuole un po' di fantasia.

Prendiamo spunto per ricordare che nel triplo la suddivisione percentuale dei 3 balzi rispetto al salto totale è considerabile: hop 35-40% - step 25-30% - jump 35-40%. Quindi non c'è una regola ferrea nella distribuzione percentuale dei singoli balzi, perché dipende dal tipo di salto (veloce e radente oppure rimbalzato) che ogni atleta si può costruire come un abito a seconda delle caratteristiche personali, però due o tre cose è possibile dirle: il salto deve essere armonico e le sospensioni devono essere percepibili come se avessero gli stessi tempi di volo, la velocità orizzontale nel jump deve essere ancora alta. Io personalmente prediligo il salto radente.

**Ritornando ai nostri ragazzi una strategia di insegnamento potrebbe essere quella di cercare di far porre l'attenzione ad un obiettivo da raggiungere per volta:** a) presa di pianta piena al momento dell'impatto, b) sbloccaggio delle ginocchia in volo, c) sistema rigido che si oppone alla gravità, d) griffaggio ad arto teso al momento della spinta, e) utilizzo lungo delle braccia in alternato o sincrono che sia, f) scorrevolezza del balzo che è sospeso, ma piatto (sasso rotondo che schizza in maniera radente su di uno specchio d'acqua).

Gli errori più comuni sono: la presa a terra con avampiede, la difficoltà a sbloccare le ginocchia in particolare nei successivi, gli arti superiori vicini al corpo in tutte le fasi, la difficoltà a rendere i balzi ritmici e con l'adeguata sospensione, lo sbilanciamento avanti del tronco e la conseguente perdita di allineamento.

**Un accenno al jump e alla chiusura: il jump non è un salto in lungo, ma un balzo alternato con chiusura!**

I tempi di stacco sono diversi, l'arto di stacco a terra arriva da condizioni diverse, il tempo di volo è più corto nel jump; questi fattori condizionano evidentemente lo sviluppo del salto. Nel lungo devo ricercare un'altezza di volo che nel jump sarebbe controproducente, nel lungo ho la possibilità di aprirmi durante la fase aerea, nel jump no, anche se questo non significa che non completi la spinta, ma che una volta che ho staccato, pur "tenendo", le spalle si orientano prima che nel lungo a flettersi in avanti per preparare l'atterraggio. L'unica cosa che possiamo considerare sovrapponibile è la chiusura in sabbia.

**\_ E poi devo cercare di saper correre in pedana e legare la corsa al balzo sia esso alternato o successivo!**

Posso eseguire dei tripli o quintupli con 2,4,6 passi con il riferimento di stacco e appunto legare senza perdere velocità la corsa con il balzo. Starà alla nostra pazienza inizialmente far capire cosa significa passo, la differenza con appoggio, che per i passi pari l'arto che per primo spinge in rincorsa sarà quello di stacco e l'arto controlaterale per passi dispari. Potremo proporre giocando, anche di correre una breve distanza con partenza sempre diversa e cominciare a balzare da un punto di stacco fisso e verificare la capacità di adattamento. In questo caso si dovrà dimostrare la nostra bravura non tanto per essere più o meno nel punto di stacco, ma soprattutto di saperci arrivare con un assetto decente e con una corsa degna del nome.

Una delle difficoltà che si incontrano in pedana è sicuramente la gestione ritmica, in spinta e progressiva della corsa che si deve trasformare in un balzo o uno stacco. Bisogna che questo

avvenga con la minor perdita di velocità possibile come sappiamo bene. In particolare nel triplo a differenza che nel lungo o nell'alto, devo continuare a “correre dentro” senza preparazioni di sorta. Devo cercare al momento dello stacco di rimanere eretto guardando avanti (rende abbastanza: come quando un treno sfreccia all'ingresso di una galleria). Particolare difficoltà può trovare colui che utilizza nei balzi il movimento sincrono con gli arti superiori perché provenendo da un'azione alternata durante la corsa deve passare durante i balzi ad una simultanea.

La corsa in pedana in progressione e in assetto da salto ci vuole un po' ad assimilarla, forse ci vuole anche più tempo dell'imparare a balzare. Possiamo utilizzare durante l'attività di corsa breve dei progressivi, dei lanciati, delle variazioni di ritmo. La corsa tra ostacoli con 3,4,5,7 passi può essere utile per la percezione ritmica. Una delle difficoltà che secondo me si incontrano maggiormente è far capire che spesso la partenza di una rincorsa che può essere anche di pochi passi deve essere distesa e in spinta, ma non lenta, né tantomeno balzata. Altro concetto è che poi la velocità aumenta progressivamente senza impennate fino al momento dello stacco, punto in cui il busto si presenta eretto. Durante gli allenamenti devo provare rincorse con stacco finale (altra cosa dura da pretendere) con 10,12,14 passi cercando di correre fino allo stacco e “oltre” non avendo paura del nullo che tanto mi condiziona. **Molti ragazzi non riescono a fare nullo e smettono quasi sempre di correre alla fine della rincorsa stessa, bisogna accompagnarli in questo percorso psicologico.** Posso usare in allenamento anche rincorse molto più lunghe per percepire un ritmo alternativo, ma in gara non supererei i 14 passi a meno che il ragazzo non dimostri una buona maturità tecnica e di forza.

## ESEMPIO DI PROGRESSIONE DIDATTICA NEI BALZI

### CONCETTI DI BASE ESSENZIALI DA RICERCARE

Appoggio di pianta piena (inizialmente il più importante)  
Ritmicità e sospensione con rigidità del sistema  
Utilizzo arti inferiori in volo e in spinta  
Utilizzo degli arti superiori

### COSA SONO I BALZI E A CHE SERVONO

- Spiegazione su cosa sono i balzi, quanti tipi ne esistano, a cosa servono da un punto di vista condizionale e quale sia a grandi linee la loro esecuzione tecnica.  
I balzi più esplosivi e quelli più elastici. Dimostrare o far dimostrare come si esegue un balzo con due piedi da fermo, una serie di alternati, una serie di successivi, un salto triplo con due o tre passi di avvio (se non siamo in grado di dimostrare utilizzare dei filmati, ma non far vedere cose errate).
- Far eseguire quanto proposto.

## PROPEDEUTICA

- Far eseguire gesti imitativo/propriocettivi: oscillazioni arto inferiore senza e con sbloccaggio delle ginocchia, in appoggio con una mano. Far percepire l'appoggio plantare pieno (tallone compreso). Gesto imitativo del balzo in andatura sia in alternato che in successivo, ponendo l'attenzione a come arriva e a come appoggia il piede a terra e a come deve oscillare l'arto libero.
  - Effettuazione andature di alternati ad arto inferiore teso senza cedimenti del sistema senza e/o con l'ausilio degli arti superiori.
  - Effettuazione di andature di alternati con sbloccaggio delle ginocchia con l'ausilio degli arti superiori.
  - Effettuazione andature di successivi ad arto inferiore teso senza cedimenti del sistema senza l'ausilio dell'arto libero e senza o con l'ausilio degli arti superiori.
  - Effettuazione andature di successivi ad arto inferiore teso senza cedimenti del sistema con l'uso dell'arto libero e con l'ausilio degli arti superiori.
  - Effettuazione andature di successivi con richiamo dell'arto di stacco con l'uso dell'arto libero e con l'ausilio degli arti superiori.
  - Uguale all'esercizio precedente ponendo l'attenzione a quanto l'oscillazione dell'arto libero può "alleggerire" la spinta dell'arto di stacco.
- 
- Lungo da fermo con partenza con due piedi (propedeutico al triplo da fermo e alla chiusura)
  - Triplo da fermo con partenza a due piedi alternando il piede di stacco (anche con cerchi)
  - Triplo da fermo con partenza in divaricata con partenza con un piede alternando il piede di stacco
  - Salti tripli con 2,4,6,8 passi alternando il piede di stacco
  - Tripli successivi fino a 2 passi di rincorsa
  - Salti tripli con pochi passi dentro i cerchi alternando il piede di stacco (buono per la percezione dei tempi di volo che devono essere "sentiti" come uguali)
  - Quintupli alternati e specifici fino a 6 passi di rincorsa (anche con i cerchi)

## ESEMPI DI ESERCITAZIONI AVANZATE non per neofiti e ragazzini

- Tripli o quintupli successivi con 4, 6 passi di rincorsa
- Quintuplo specifico da fermo e fino a 6 passi di rincorsa: DDSDS buca – SSDSD buca – SDSSD buca – DSDDS buca
- Quintuplo specifico con 10 passi (abbastanza correlato con la gara se siamo già bravi)
- Quadrupli o sestupli con doppio successivo iniziale e poi alternati: DDDS buca – SSSD buca – DDDSDS buca – SSSDSD buca
- Andatura in hop step
- Andature di alternati o miste in forma estensiva a media intensità
- Tripli con rincorse da 12 passi in su
- Alternati in alto, in lungo, con spalle dietro, con accentuata torsione delle anche
- Corsa e successivo: 3 passi e hop+hop, 5 passi e hop+hop

**QUANTO DESCRITTO NELLE PAGINE PRECEDENTI E' STATO INTEGRATO CON ALCUNI FILMATI INERENTI GLI ARGOMENTI TRATTATI**