

I BALZI ... QUESTI CONOSCIUTI

ALCUNE PROPOSTE PER L'ALLENAMENTO CON I BALZI

IL PROGETTO PREVEDE LA PRESENTAZIONE DI ALCUNI VIDEO CHE TRATTERANNO TUTTE LE VARIABILI TECNICHE RELATIVE ALL'ALLENAMENTO CON I BALZI

IL LAVORO SARÀ ARTICOLATO IN DIVERSE SEZIONI DIVISE PER ARGOMENTI

1. INTRODUZIONE
2. PRESENTAZIONE DELLE VARIE TIPOLOGIE DI BALZO
3. IL BALZO MEZZO FONDAMENTALE PER L'ALLENAMENTO DEL SALTATORE, DEL VELOCISTA, DEL LANCIATORE, DEL MEZZOFONDISTA ... E CHI PIU' NE HA NE METTA
4. I BALZI A PIEDI PARI
5. CLASSIFICAZIONE E FREQUENZA DI UTILIZZO DEI BALZI NEL MICROCICLO SETTIMANALE
6. IL BALZO SUCCESSIVO
7. I LAVORI "SPECIALI"

A CURA DI ENRICO PORTA

DA UN PROGETTO DEL PROF. CLAUDIO MAZZAUFO

SEZIONE 1

INTRODUZIONE

QUESTA RELAZIONE SI BASA SUL LAVORO DEL PROF. MAZZAUFO
“**IL BALZO, MEZZO UNIVERSALE PER LO SVILUPPO DELLA FORZA**”,
CHE CONSIDERO FONDAMENTALE ED ESAURIENTE PER
L’INSEGNAMENTO DEI BALZI

*IN CORSIVO LE ESTRAPOLAZIONI DAL LAVORO DEL PROF. CLAUDIO
MAZZAUFO*

CLASSIFICAZIONE DELLA FORZA:

1. *La capacità di attivare il maggior numero di fibre del muscolo (o dei muscoli) interessati al lavoro a contrarsi*
FORZA MASSIMA DINAMICA
2. *La capacità di accrescere la rapidità di reclutamento istantaneo di fibre*
FORZA ESPLOSIVA
3. *La capacità di ottenere altissimi livelli (picchi) di forza in tempi brevissimi (pochi millesimi di secondo)*
FORZA ELASTICA REATTIVA

Le espressioni di Forza Esplosiva e di Forza Elastica Reattiva si incrementano attraverso l’impiego dei **BALZI** come mezzo d’allenamento

SEZIONE 2

TIPOLOGIE DI BALZO

DESCRIZIONE DELLE DIVERSE TECNICHE DI ESECUZIONE

Possiamo dividere le esercitazioni di balzi in due categorie principali:

la corsa balzata, prevalentemente indirizzata alle specialità di corsa

i balzi veri e propri, utilizzati in quantità rilevante nelle discipline di salto.

I due tipi di esecuzione differiscono in particolare nell'assetto/postura del "sistema atleta".

Nella corsa balzata gli angoli al ginocchio sono acuti, la linea bacino-spalle è leggermente sbilanciata nel senso di corsa e l'avanzamento del centro di massa deve tendere alla massima orizzontalità.

La presa di contatto con il terreno avviene al di sotto del CDM, di avampiede e con tempi di appoggio ridotti. <https://youtu.be/Symb5T2Pn6c>
<https://youtu.be/lswYdlbef58>

I balzi, che hanno molteplici modalità di esecuzione, differiscono dalla corsa balzata soprattutto negli angoli al ginocchio, più aperti, e nella presa di contatto al suolo, più "pianta", intesa come superficie d'appoggio, con tempi leggermente superiori, per garantire equilibrio al sistema.



Video 05-02-19, 11
53 28.mov

Anche nei balzi propriamente detti la ricerca dell'orizzontalità è fondamentale per diminuire il più possibile l'inevitabile calo della velocità.

Comuni alle due tipologie di esecuzione sono la ricerca veloce del terreno e l'attivazione del piede per alleggerire il lavoro dei muscoli della coscia.

TIPOLOGIE

- *A PIEDI PARI* (frontali e sagittali)
- *ALTERNATI* (dx-sx-dx-sx-dx-sx-dx)
- *SUCCESSIVI* (sx-sx-sx-sx-sx-sx oppure dx-dx-dx-dx-dx)
- *MISTI* (dx-dx-sx-sx-dx-dx-sx-sx)
- *SPECIFICI* (sx-sx-dx-sx-sx-dx oppure dx-dx-sx-dx-dx-sx)
- *PLIOMETRICI* (cadendo dall'alto o tra hs a ginocchia "bloccate")

SEZIONE 3

IL BALZO, MEZZO FONDAMENTALE PER L'ALLENAMENTO DEL SALTATORE, DEL VELOCISTA, DEL LANCIATORE, DEL MEZZOFONDISTA ... E CHI PIU' NE HA NE METTA

Il BALZO (o esercizio d'Impulso) è un mezzo universale per sviluppare ed incrementare la forza nella sua espressione Esplosiva ed Elastico Reattiva. È estremamente importante eseguirlo con la giusta tecnica per ridurne la traumaticità e renderlo più efficace.

Prima di introdurre il balzo nei mezzi di allenamento l'allenatore deve avere:

1 – CONOSCENZA DELLA TECNICA

Conoscenza del gesto sotto l'aspetto delle componenti meccaniche e dinamiche

2 – CONOSCENZA DELLA DIDATTICA

Capacità di scomporre il gesto “complesso” in gesti più semplici per facilitarne l'apprendimento

Il grado di preparazione condizionale del “sistema atleta” è fondamentale

Chi si appresta a balzare deve preparare il “sistema” nei suoi punti nevralgici (piede, ginocchio, colonna vertebrale).

La traumaticità del balzo non è data dalla fase di “spinta”, concentrica, ma dalla fase “d'impatto” al suolo cioè eccentrica; è in questa fase che si registrano i più alti picchi di forza a carico di muscoli, tendini e articolazioni.

Studi su pedane piezoelettriche compiuti da studiosi dell'ex Unione Sovietica hanno registrato forze superiori ad una tonnellata, precisamente 12000 Newton a carico di un solo arto all'atterraggio dall'hop di un salto triplo con rincorsa completa.

Prima di iniziare un allenamento sistematico con l'uso del balzo è fondamentale preparare adeguatamente l'atleta con:

- *Esercizi e Andature analitiche per i piedi (estensori e flessori)*
<https://youtu.be/mR-xZpVaC9c> <https://youtu.be/2aVdDKsYkLM>
<https://youtu.be/q0laSCch9NA> <https://youtu.be/1URJF-HpYfk>
https://youtu.be/nea9_R8WtEA
- *Esercizi di potenziamento per il tronco...e le braccia*
- *Esercizi di potenziamento per gli arti inferiori*

Fondamentale è l'utilizzo di calzature idonee e l'esecuzione, nei primi anni della carriera di un giovane, o nei primi periodi, introduttivo e fondamentale generale, di un atleta evoluto, su terreni “morbidi” (sabbia, segatura, prato).

SEZIONE 4

I BALZI A PIEDI PARI

Il balzo è il mezzo più specifico e importante nel processo di allenamento del giovane saltatore, esso rappresenta anche un importante mezzo per l'apprendimento della tecnica ma può essere, e viene usato, anche da atleti di altre discipline per lo sviluppo delle Capacità Fisiche di Prestazione, infatti, a seconda di come viene proposto, diventa un mezzo molto efficace che agisce sulle varie espressioni della forza.

Di seguito è riportato un esempio di progressione didattica dei “BALZI A PIEDI PARI” che, a seconda di come viene eseguito, va ad influenzare le varie espressioni della forza.

PROGRESSIONE DIDATTICA “BALZI A PIEDI PARI” (RANA)

SVILUPPO FORZA MASSIMA...ESPLOSIVA

1. *Balzi piedi pari da massima accosciata* https://youtu.be/me0DkXjF5_c
https://youtu.be/zc6_wC4zmo8
2. *Balzi p.p. da massima accosciata con cintura zavorrata*
3. *Balzi p.p. da massima accosciata sulla sabbia* <https://youtu.be/0sDSV9KU4-o>
4. *Balzi p.p. da massima accosciata sulla sabbia con cintura zavorrata*

SVILUPPO FORZA ESPLOSIVA...ELASTICA

1. *Balzi p.p. da ½ accosciata con “fermata”* https://youtu.be/nWv_75mRWtU
2. *Balzi p.p. da ½ accosciata “continui”* <https://youtu.be/y3kOAsXpXIE>

SVILUPPO FORZA ELASTICA...REATTIVA

1. *Balzi p.p. da ¼ accosciata rapida* <https://youtu.be/QbMYvq3n8o8>
2. *Balzi p.p. da ¼ accosciata tra ostacoli* <https://youtu.be/RqtpJMRfLB8>
<https://youtu.be/ce5D-sgblE4>

SEZIONE 5

CLASSIFICAZIONE E FREQUENZA DI UTILIZZO DEI BALZI NEL MICROCICLO SETTIMANALE

Sapendo che tendini, legamenti e tessuto connettivo hanno bisogno di 2-4 giorni per la “ricostruzione” dopo esercizi d’impulso; si potrà proporre 2, massimo 3 sedute settimanali (sempre tenendo conto dell’età e del periodo di preparazione) incentrate sul loro utilizzo.

Altro a quanto già esposto, ci sono altri aspetti che dobbiamo conoscere, e cioè:

CLASSIFICAZIONE

- *CORTI* (lungo, triplo, quintuplo...e perché no...biplo, quadruplo)
- *LUNGHI* (dal sestuplo al decuplo)
- *ESTENSIVI* (da m.40 a m.100...circa)

MODALITA’

- *SUL POSTO* (senza avanzamento)
- *IN AVANZAMENTO* (direzionando l’impulso...la spinta verso l’avanti, l’avanti-alto o l’alto)
- *SUL PIANO*
- *IN SALITA*
- *IN LEGGERA DISCESA*
- *SU GRADONI o GRADINI*
- *SU PLINTI o PANCHE*

PARTENZA

- *DA FERMO* (piedi paralleli o piano sagittale)
- *CON RINCORSA*

SUPERFICI

- *SABBIA*
- *SEGATURA*
- *PRATO*
- *TERRA o TENNISOLITE*
- *ASFALTO*
- *CEMENTO*
- *PARQUET*
- *MATERIALE GOMMOSO* (pista-pedana)

QUANTITA'

Merita un discorso a parte perché varia a seconda della disciplina praticata, del tipo di balzo, dell'età, del periodo di preparazione e dell'espressione di forza che vogliamo allenare. Premesso che balzare su terreni morbidi ci consente di aumentare le unità di balzi nelle singole sedute per ovvi motivi, ci soffermeremo su due parametri fondamentali per determinare la quantità: tipo di balzo ed età. (parametri indicativi riferiti a Saltatori)

1. BALZI ALTERNATI e MISTI

- 80 unità (buona quantità per atleti giovani)
- 100-160 unità (buona quantità per atleti maturi)
- 180-200 unità (massima quantità per atleti maturi)

2. BALZI SUCCESSIVI

- Fini a 40 unità (12-14 anni)
- Fino a 60 unità (15-17)
- Fino a 80 unità (18-19)

3. PLIOMETRICI (cadute dall'alto)

- 10 (15-17 anni)
- 20 (18-19 anni)

ANNI 12 – 13	ANNI 14 – 15	ANNI 16 – 17	ANNI 18 – 19
<ul style="list-style-type: none">• <i>Balzi piedi pari (curare appoggio del piede)</i>• <i>Balzi alternati (apprendimento tecnico)</i>• <i>Balzi successivi (apprendimento tecnico con poche unità)</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Balzi piedi pari (Sviluppo forza)</i>• <i>Balzi alternati (aumento di volume)</i>• <i>Balzi misti (apprendimento tecnico e ritmico, buon volume)</i>• <i>Balzi successivi (stabilità tecnica, aumento progressivo del volume)</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Balzi piedi pari</i>• <i>Balzi alternati</i>• <i>Balzi misti</i>• <i>Balzi successivi (aumento del volume)</i>• <i>Balzi pliometrici generali (apprendimento tecnico)</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Balzi piedi pari</i>• <i>Balzi alternati</i>• <i>Balzi misti</i>• <i>Balzi successivi (assumono importanza rilevante nell'allenamento)</i>• <i>Balzi pliometrici generali (aumento del volume)</i>• <i>Balzi pliometrici speciali (apprendimento tecnico)</i>

SEZIONE 6

IL BALZO SUCCESSIVO

Questa esercitazione può creare dei problemi, se insegnata ed eseguita non correttamente, a causa del carico che si esercita su tendini e articolazioni. A tal proposito va ricordato che il balzo successivo deve essere proposto tenendo conto:

- *DELLE FASI DI CRESCITA*
- *DEL BINOMIO VOLUME – INTENSITA'*
- *DELLA “GIUSTA” PROGRESSIONE DIDATTICA*
- *DEL TERRENO (prato e solo successivamente...pista)*
- *DELLE CALZATURE IDONEE*

Mi preme far notare alcuni aspetti della tecnica esecutiva e della “giusta” progressione didattica.

L'appoggio del piede è di tutta pianta; l'arto libero sale con azione “attiva” di bacino, femore parallelo al terreno, tallone sotto il gluteo; le braccia si muovono in forma alternata; il corpo è, e deve essere sempre “allineato”.

PROGRESSIONE DIDATTICA BALZO SUCCESSIVO

1. *Saltelli successivi sul posto con solo l'uso del piede, arto disteso*
2. *Come 1 più uso corretto dell'arto libero*
3. *Come 1 e 2 più uso corretto delle braccia alternate*
4. *Balzi successivi sul posto con “Richiamo” arto di stacco*
5. *Come 4 più uso corretto dell'arto libero*
6. *Come 4 e 5 più uso corretto delle braccia*
7. *Saltelli successivi in avanzamento “solo piedi”, arto disteso*
8. *Come 7 più uso corretto dell'arto libero*
9. *Come 7 e 8 più uso corretto delle braccia*
10. *Balzi successivi in avanzamento con “Richiamo” arto di stacco*
11. *Come 10 più uso corretto dell'arto libero*
12. *Come 10 e 11 più uso corretto delle braccia*

Proposto seguendo i “consigli” sopra enunciati, questo esercizio tanto demonizzato, diventa un mezzo di allenamento delle varie espressioni di forza molto efficace, insostituibile per un saltatore. Nella sua applicazione temporale, va proposto dopo i balzi a Piedi Pari e Alternati.

<https://youtu.be/PG1uq71a6Fw?t=251>

SEZIONE 7

I LAVORI “SPECIALI”

RIENTRANO IN QUESTA SEZIONE TUTTI QUEI LAVORI NON PARTICOLARMENTE “ORTODOSSI” PER AFFINARE TECNICA E SENSIBILITA’ DELL’ATLETA

Diversi sono i mezzi per migliorare la tecnica e la consapevolezza nell’esecuzione del gesto da parte dell’atleta.

Personalmente faccio largo uso di esercitazioni di questo tipo, dall’esecuzione ad occhi chiusi, a quelle con riferimenti visivi posti a terra o lateralmente, e con l’utilizzo di piccoli attrezzi o elastici per rendere più difficile o più facile l’azione e sensibilizzare l’atleta.

BALZI A OCCHI CHIUSI

BALZI SENZA UTILIZZO ARTI SUPERIORI

<https://youtu.be/PG1uq71a6Fw?t=158>

BALZI CON RIFERIMENTI A TERRA

<https://youtu.be/c8PCABB6LjI> https://youtu.be/I_3EQ_q2VA0
<https://youtu.be/opsvA8ZcDLM> <https://youtu.be/TwTQbNrgwCk>

BALZI CON RIFERIMENTI LATERALI (hs) PER VERIFICA ORIZZONTALITA’ AVANZAMENTO CDM



52305720_38981924
1751509_866655444

BALZI CON ELASTICI IN CONTRASTO E IN TRAZIONE

<https://youtu.be/80hiQNA2SFg>



Video 01-08-18, 13
49 34.mov