

IL BALZO ED IL SUO CORRETTO UTILIZZO IN ATLETICA LEGGERA E NELLE DISCIPLINE SPORTIVE



Prof. CLAUDIO MAZZAUFO
Torino 14 Dicembre 2008

1° ASPETTO FONDAMENTALE

a–CONOSCENZA DELLA TECNICA

Conoscere tutti gli aspetti tecnici e biomeccanici del gesto sportivo, cioè capire il perché di determinate posizioni e sapere quali forze entrano in gioco

b–CONOSCENZA DELLA DIDATTICA

E' il modo di insegnare, cioè la capacità di scomporre il gesto complesso in gesti più semplici in modo da facilitarne l'apprendimento

2° ASPETTO FONDAMENTALE

- **LA COSTRUZIONE FISICA DELL'ATLETA**
 1. **IL SEGMENTO PIEDE**
 2. **LE ARTICOLAZIONI**
 3. **IL TRONCO**
 4. **DISTRETTI MUSCOLARI "DEBOLI"**
 5. **ARTI SUPERIORI**

3° ASPETTO FONDAMENTALE

○ LA COSTRUZIONE TECNICA DEL BALZO

1 – La posizione del tronco-bacino-piede

Il "senso" dell'allineamento

2 – Il contatto del piede a terra

Con tutta la superficie; di "tutta pianta"

3 – Azione arto libero

Bacino "attivo"; femore parallelo al terreno

4 – Azione arti superiori

Alternata (consigliata) o sincrona

5 – Il ritmo esecutivo

Il "senso" del ritmo

PERCHE' L'UTILIZZO DEL BALZO

1 – SVILUPPA LA FORZA

**2 – MIGLIORA LE CAPACITA'
COORDINATIVE**

**3 – PUO' ESSERE UN MEZZO
DELL'ALLENAMENTO
SPECIALE E/O SPECIFICO**

QUALE FORZA ...

ESPLOSIVA → **Balzi corti da fermo
(lungo e triplo)**

ELASTICA → **Balzi corti con rincorsa e
lunghi (quintuplo ecc.)**

REATTIVA → **Lunghi con rincorsa e
Pliometrici**

IL BALZO ... QUESTO CONOSCIUTO

- 1. TIPOLOGIA***
- 2. CLASSIFICAZIONE***
- 3. MODALITA' DI EFFETTUAZIONE***
- 4. PARTENZA (Avvio)***
- 5. SUPERFICIE***
- 6. QUANTITA'***

TIPOLOGIA E CLASSIFICAZIONE

1. A PIEDI PARI

2. ALTERNATO

3. SUCCESSIVO

4. MISTO

5. SPECIFICO

6. PLIOMETRICO

1. CORTO

2. LUNGO

3. ESTENSIVO

MODALITA' DI EFFETTUAZIONE E PARTENZA

1. *SUL POSTO*
2. *IN AVANZAMENTO*
3. *SUL PIANO*
4. *IN SALITA*
5. *IN LEGGERA DISCESA*
6. *SU e DA GRADONI e GRADINI*
7. *SU e DA PLINTI e PANCHE*
8. *TRA OSTACOLI*

1. *DA FERMO*
2. *CON PASSI DI AVVIO*

SUPERFICI E QUANTITA'

1. **SABBIA**
2. **SEGATURA**
3. **PRATO**
4. **TERRA e
TENNISOLITE**
5. **ASFALTO**
6. **CEMENTO**
7. **PARQUET**
8. **MATERIALE
"GOMMOSO"**

Balzi Alternati e Misti

- ***60-80 unità (giovani)***
- ***100-150 unità (adulti)***

Balzi Successivi

- ***40 unità (giovani)***
- ***80 unità (adulti)***

Balzi Pliometrici

- ***20 unità (giovani)***
- ***40 unità (adulti)***

CORRETTO UTILIZZO NELLE FASCE GIOVANILI

ATLETI DI 12-13 ANNI

- Balzi piedi pari
(curare l'appoggio del piede)
- Balzi alternati
(apprendimento tecnico)
- Balzi successivi
(apprendimento tecnico con poche unità)

CORRETTO UTILIZZO NELLE FASCE GIOVANILI

ATLETI DI 14-15 ANNI

- Balzi piedi pari
(Sviluppo forza)
- Balzi alternati
(aumento di volume)
- Balzi misti
(apprendimento tecnico e ritmico, buon volume)
- Balzi successivi
(stabilità tecnica, aumento progressivo del volume)

CORRETTO UTILIZZO NELLE FASCE GIOVANILI

ATLETI DI 16-17 ANNI

- **Balzi piedi pari**
- **Balzi alternati**
- **Balzi misti**
- **Balzi successivi**
(aumento del volume)
- **Balzi pliometrici generali**
(apprendimento tecnico)

CORRETTO UTILIZZO NELLE FASCE GIOVANILI

ATLETI DI 18-19 ANNI

- Balzi piedi pari
- Balzi alternati
- Balzi misti
- Balzi successivi
(assumono importanza rilevante nell'allenamento)
- Balzi pliometrici generali
(aumento del volume)
- Balzi pliometrici speciali
(apprendimento tecnico)

LA CORRETTA PROGRESSIONE DIDATTICA ... "GENERALE"

- 1 – Le Andature ANALITICHE per i piedi**
- 2 – Le Andature Analitiche e Tecniche di Salto**
- 3 – I Balzi a Piedi Pari sul posto**
- 4 – I Balzi a Piedi Pari in avanzamento**
- 5 – I Balzi Alternati**
- 6 – I Balzi Misti**
- 7 – I Balzi Successivi**
- 8 – I Balzi Pliometrici**

LA CORRETTA PROGRESSIONE DIDATTICA ... "SPECIALE" (balzi successivi)

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

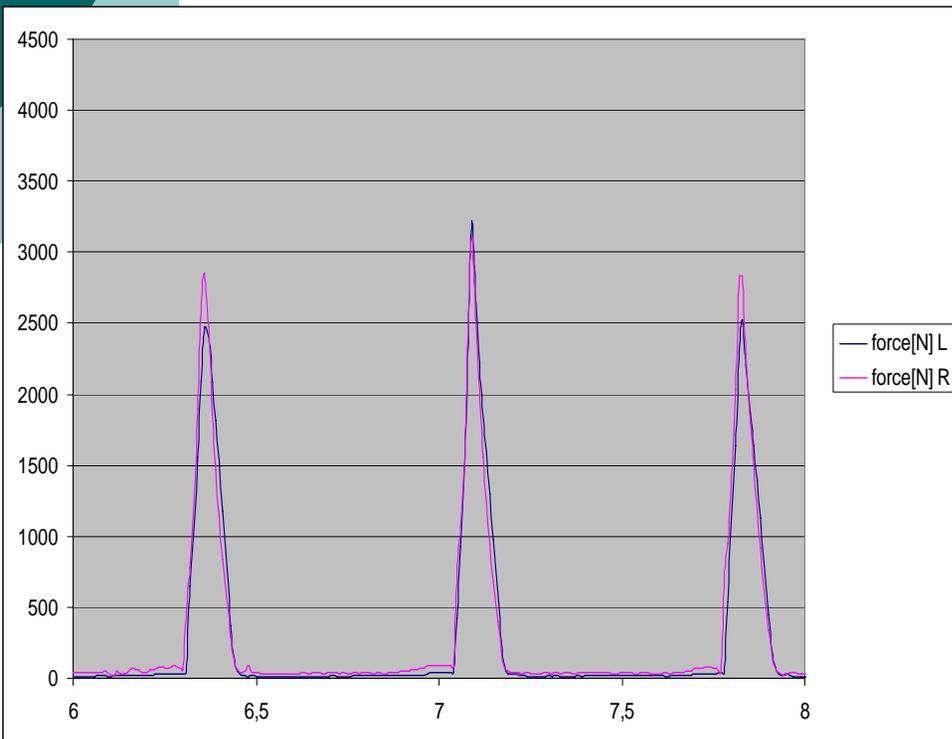


ALCUNE CONSIDERAZIONI SULLA FORZA REATTIVA E SULLE ESERCITAZIONI PLIOMETRICHE

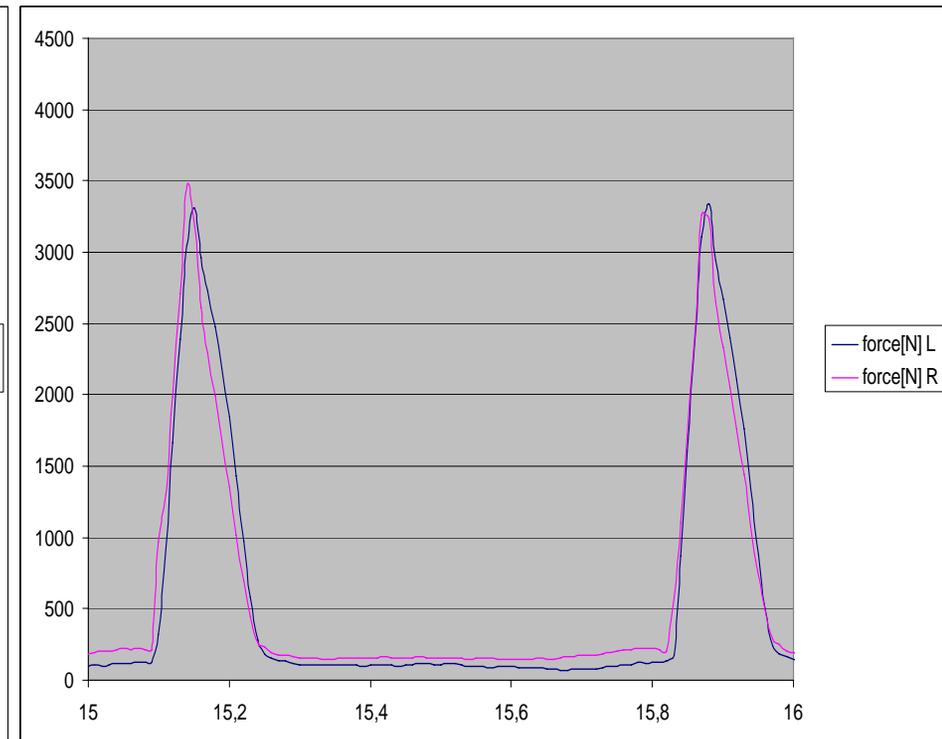
CONSIDERAZIONI SULLA FORZA REATTIVA

- 1 - Gradienti di Forza superiori**
- 2 - Diminuisce le inibizioni sul Riflesso Miotatico**
- 3 - Innalza la soglia dei recettori del Golgi**
- 4 - Aumenta la sensibilità del F.N.M.**
- 5 - Diminuisce il tempo di accoppiamento**
- 6 - Aumenta la rigidità (stiffness)**

Rimbaldi tra Hs cm 50 a piedi pari con scarpe da riposo e specialistiche



riposo



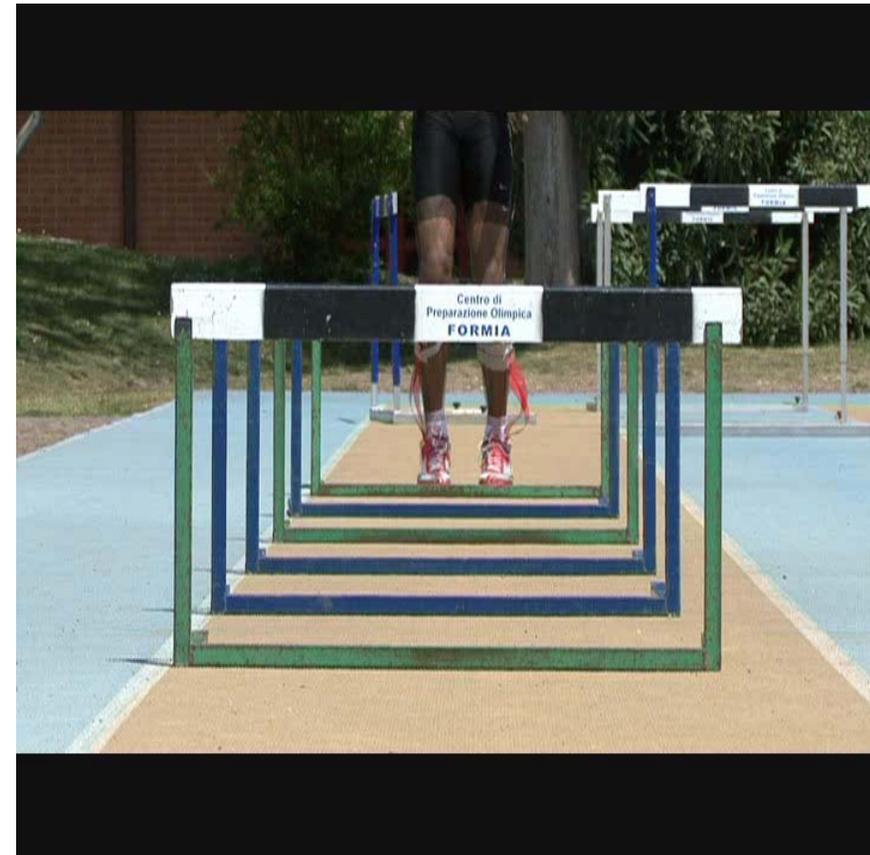
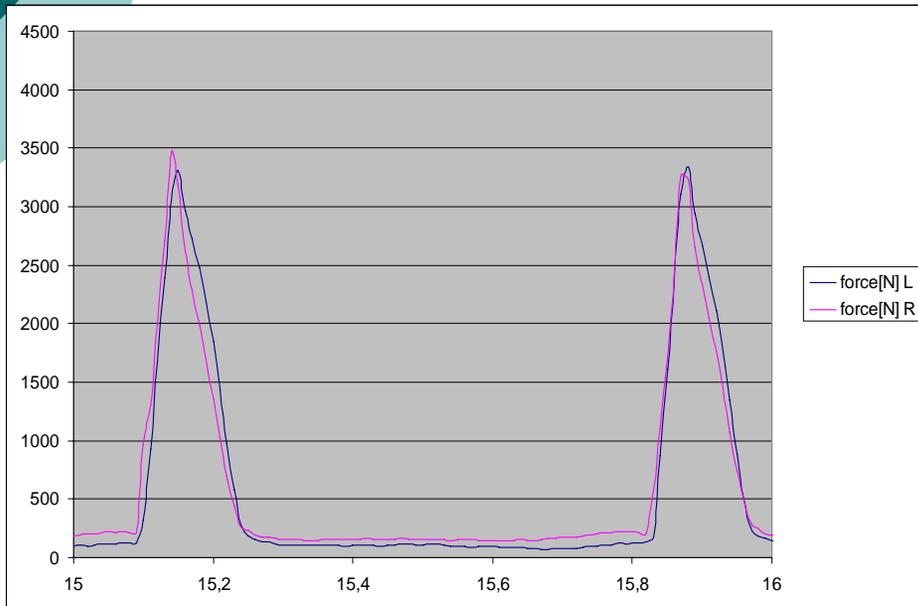
chiodate

PREPARAZIONE AL “TEST”...

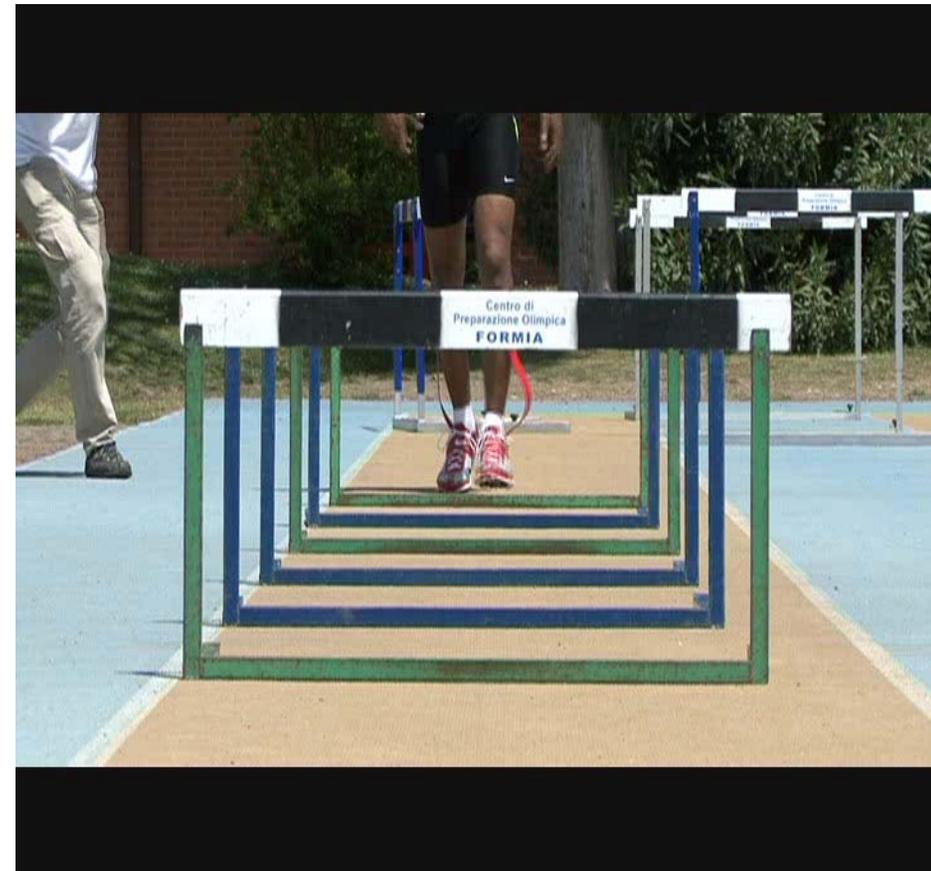
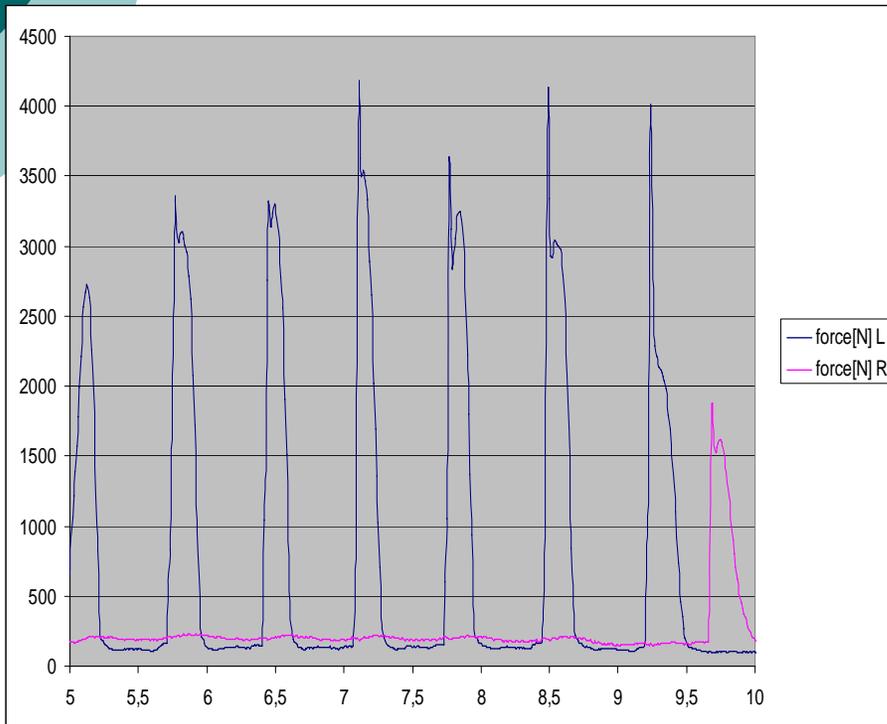


... Con Suolette BAROPODOMETRICHE “PEDAR”

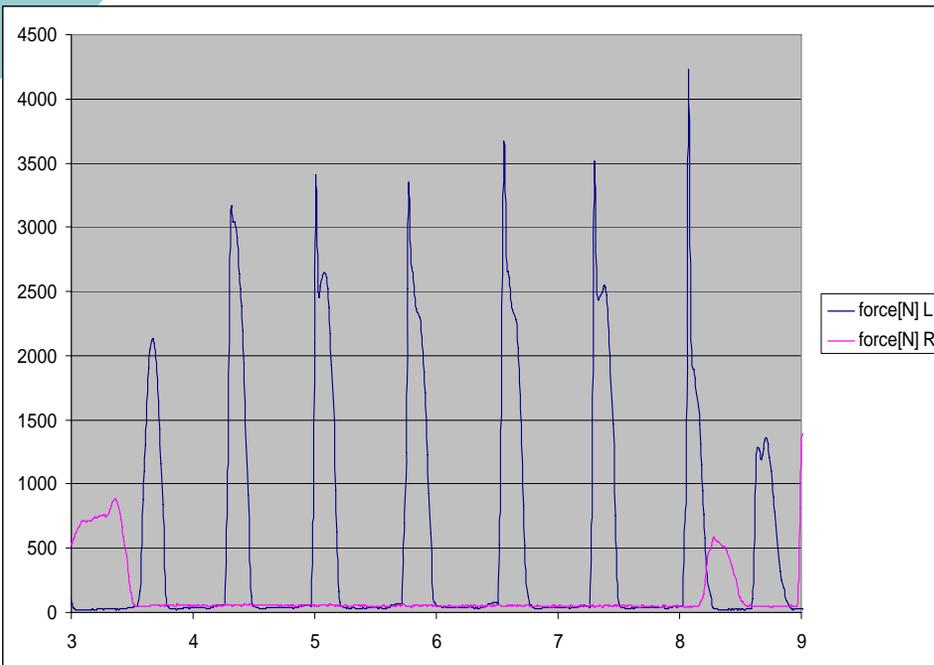
Rimbalzi reattivi a p.p. tra hs cm50 con scarpe chiodate



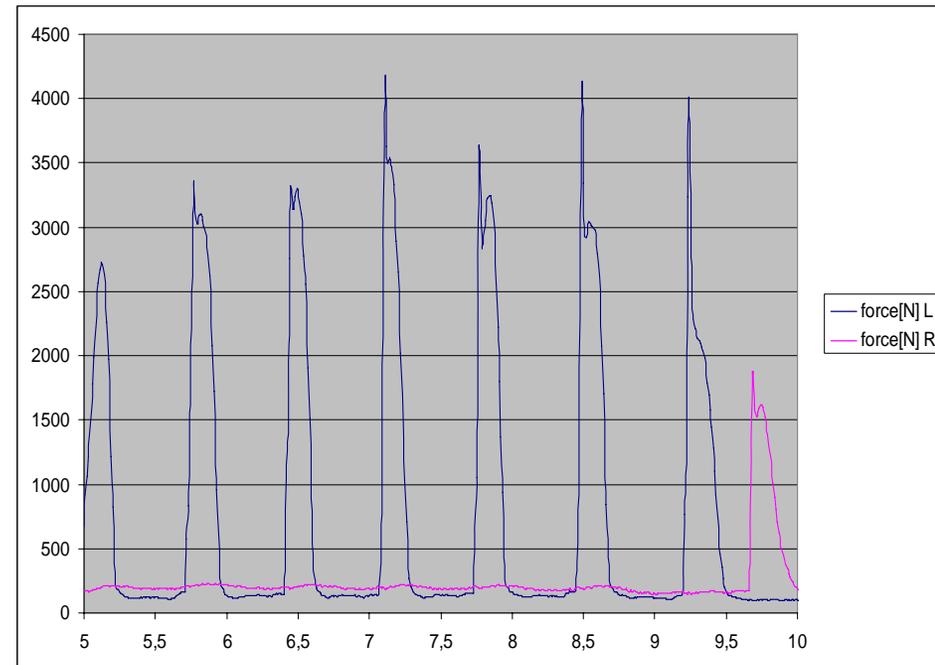
Rimbaldi reattivi Sx tra hs cm 50 con scarpe chiodate



Rimbaldi successivi Sx tra Hs cm50 con scarpe da riposo e specialistiche

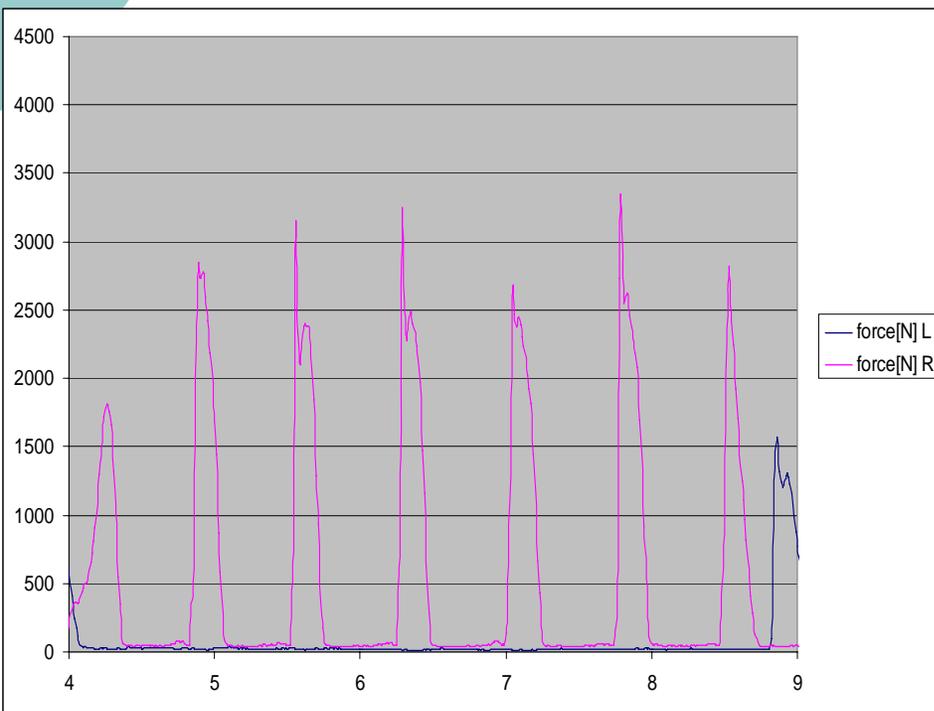


riposo

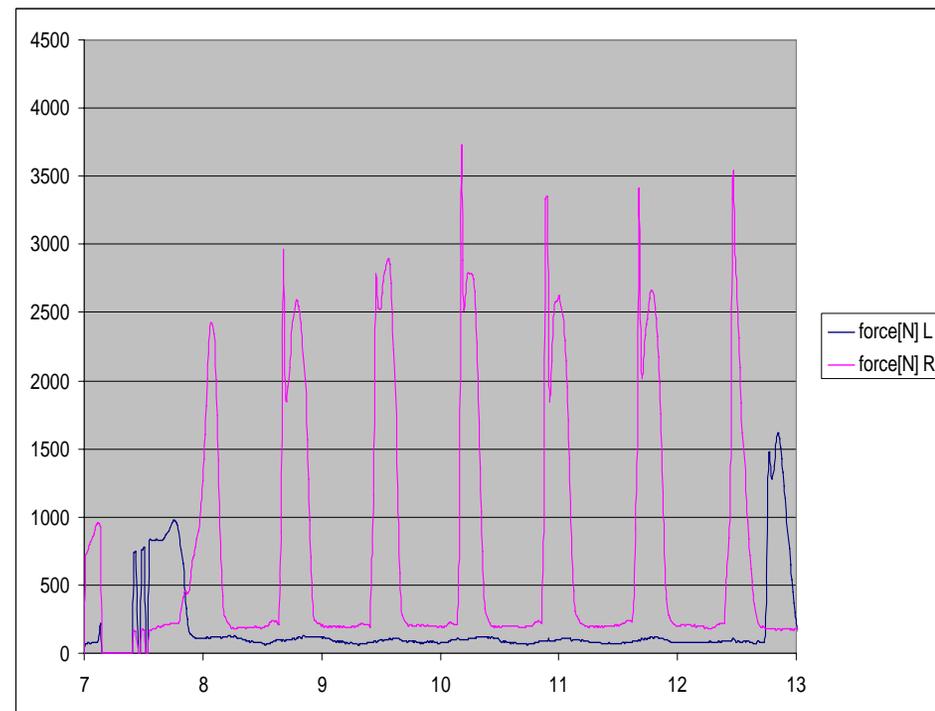


chiodate

Rimbaldi *successivi Dx tra Hs cm50* *con scarpe da riposo e specialistiche*

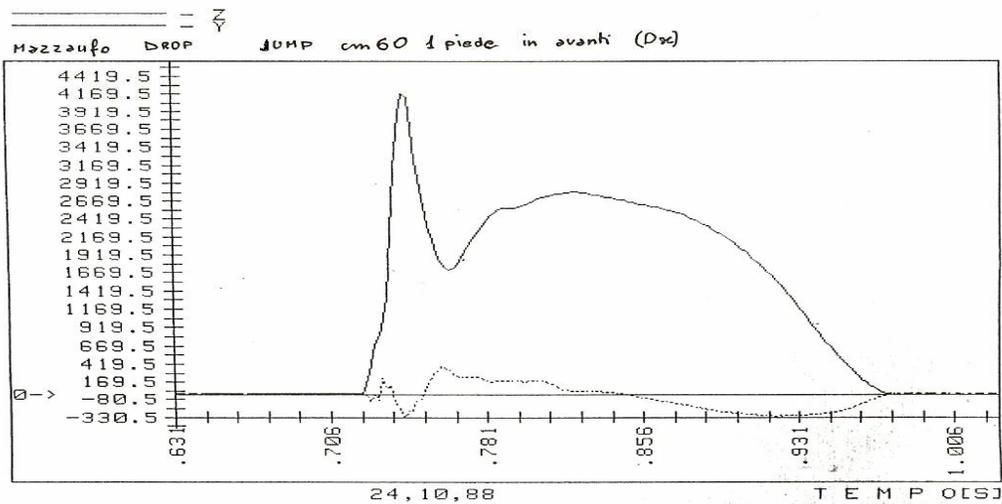
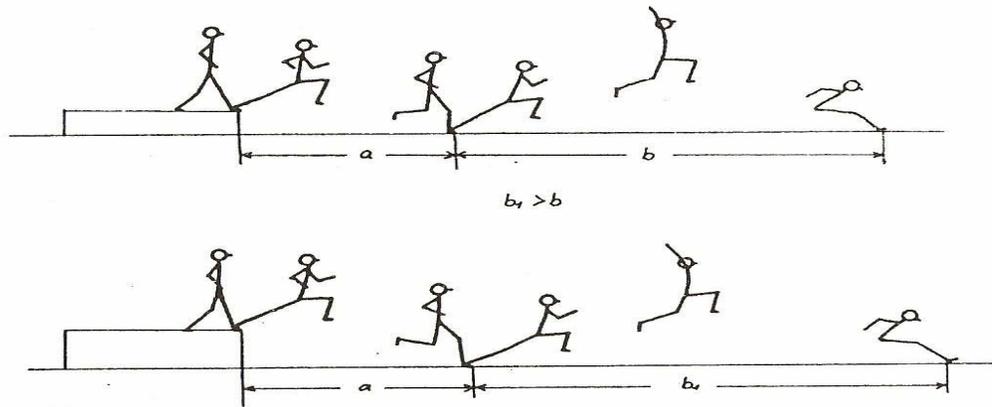


risposo



chiodate

BIPLO PLIOMETRICO



ESERCIZIO “SPECIALE”

- 1° esercizio Pliometrico a carattere speciale per un cestista



ESERCIZIO “SPECIALE”

- 2° esercizio
Pliometrico a carattere speciale per un cestista



ESERCIZIO “GENERALE”

- **Esercizio Pliometrico a carattere Generale per un triplista**



ESERCIZIO “SPECIALE”

- **Esercizio Pliometrico a carattere Speciale per un triplista**





E PER CONCLUDERE ...

... UN VALIDO ESEMPIO DI ...

... corretto utilizzo dei balzi

