

# Apprendere a Balzare - Base fondamentale per saltare in estensione ed in elevazione

Rovellasca 5 novembre - FIDAL Varese, FIDAL Como-Lecco

Giuseppe Balsamo-Elisa Bettini

## INTRODUZIONE TEORICA

Utilizzo dei balzi nella categoria **Ragazzi** (Sec. R. Zotko)

- **Balzi piedi pari:** Mezzo fondamentale di allenamento: allena la forza, ma anche specifiche abilità di salto.
- **Balzi alternati:** Mezzo complementare di allenamento: da apprendere bene ed utilizzare con quantità ed intensità controllate. Collegabili con rincorse brevi ricercando passaggi molto fluidi e continui.
- **Balzi successivi:** Esercitazione da studiare: apprendere i fondamentali del balzo su un arto; basso volume; non collegare con rincorse.
- **Balzi combinati:** Esercitazione da studiare con riferimento al triplo: richiedere ed utilizzare come “gioco di salto “, come primo incontro con il salto triplo in condizioni particolari (zona caduta asta).

Utilizzo dei balzi nella categoria **Cadetti**

- **Balzi Piedi Pari:** Esercitazione Fondamentale: prosegue e si approfondisce l'utilizzo.
- **Balzi alternati:** Esercitazione Fondamentale: volumi maggiori. Rimangono le attenzioni della precedente categoria. Il collegamento con la corsa viene rinforzato e strutturato).
- **Balzi successivi:** Esercitazione da studiare approfonditamente: dal rimbalzo al balzo. Facili collegamenti con la corsa.
- **Balzi combinati:** Esercitazione complementare con riferimento al triplo: attenzione ai fondamentali “RITMICI “della specialità.

## Nota Bene:

- Distinguere il gioco di saltello- rimbalzo dal balzo in estensione ed intensivo sia dal punto di vista del carico, sia dal punto di vista dell'apprendimento (200 tocche di gioco di rimbalzo non sono uguali a 200 balzi in estensione o a 200 balzi intensivi con la rincorsa...).
  - Utilizzare superfici adatte e diverse. Utilizzare materiali di vario tipo senza problemi, ma compatibili con le capacità del gruppo. La variabile “distanza” (spazio) può essere integrata dalla variabile “altezza” (tempo).
  - Insistere su proposte ritmiche, anche di gruppo.
  - La progressione nell'utilizzo del mezzo di lavoro “BALZO “sopra indicata può essere valida per tutte le specialità dell'atletica. Per saltatori ha una valenza particolare ma è scuola importante anche per velocisti, ostacolisti, lanciatori, mezzofondisti.  
Fa senz' altro parte del lavoro sulla acquisizione delle abilità coordinative fondamentali, utili come basi per futura specializzazione.
-

**ATTIVITA' PRATICA** (30 minuti punti 1 e 2 + 30 minuti con dimostratore punti 3, 4 e 5 + 30 minuti punto 6.  
Totale: 1h30')

1. **Avviamento Motorio**

(SPECIFICO: attività semplici e progressivi ma già finalizzate al tema principale, sottolineando postura, modalità di appoggio del piede a terra, coordinazione arti liberi)

- Corsa attraverso la palestra. Sottolineare la postura (tronco eretto, testa alta, braccia coordinate)
- Azioni di corsa con appoggio sulla punta del piede, con evidente rullata, incrociando e divaricando gli appoggi, inserendo coordinazioni varie arti superiori.
- Facili azioni di passo saltellato con le medesime precedenti sottolineature.

2. **Dal rimbalzo al balzo a piedi pari**

(UTILIZZO CERCHI)

**Fase A (studio rimbalzo)**

- Saltelli piedi pari braccia al fianco su avampiede (elevazione – tenuta)
- Idem catena tesa
- Studio azione braccia corretta da fermi
- Esecuzione in spostamento ed anche con balzo finale su tappetino

**Fase B (Verso il balzo – cambia appoggio piede, cambia traiettoria arti inferiori, cambia lo “spostamento” - acquisto velocità)**

- Studio appoggio piede (tutta pianta – rullata)
- Studio azione a.i. con richiesta di sollevamento delle ginocchia ( ? )
- Proposta di avanzamento – estensione. Arrivo con “balzone” su tappetino
- Possibile proposta per gradi, inserendo pausa.

3. **Progressione didattica apprendimento balzi alternati**

(elaborazione da prof. Mazzaufò Milano 1998)

- Rimbalzi alternati braccia al fianco
- Rimbalzi alternati braccia in coordinazione incrociata e simultanea
- Inserimento arto libero
- Sequenza sintesi
- Balzo in ampiezza

**Note:**

- L' Integrazione della progressione con il lavoro con pausa (stop- balzo)
- La camminata imitativa.
- Il lavoro da fermo sulla progressione didattica (pregi – difetti)

4. **Progressione didattica apprendimento balzi successivi**

- Rimbalzi successivi braccia al fianco
- Rimbalzi successivi con attenzione all' arto libero (braccia ancora al fianco)
- Rimbalzi successivi con azione braccia alternata – simultanea
- Rimbalzi con recupero arto di spinta (DOPO LA SPINTA...)

- Sequenza sintesi – Balzo in ampiezza

Note:

- L'Integrazione della progressione con il lavoro con pausa (stop- balzo)
- Il lavoro da fermo sulla progressione didattica (pregi – difetti)

**5. Indicazioni sui collegamenti corsa- balzi**

Note informative sulle esercitazioni di collegamento tra corsa e balzo e sulle modalità esecutive da utilizzare con le fasce di età in categoria giovanile.

**6. Come applicare i balzi al salto in alto: passo saltellato e passo stacco**

- Passo saltellato verso l'alto in cerchio utilizzando over molto bassi
- Passo saltellato verso l'alto sulla parte di rincorsa rettilinea. All'ingresso in curva, eseguire 4 passi di corsa + stacco e atterraggio in piedi sul materasso.
- Passo stacco verso l'alto R1 in cerchio utilizzando over molto bassi
- Passo stacco verso l'alto R3 sulla parte di rincorsa rettilinea. All'ingresso in curva, eseguire 3 passi di corsa + stacco e atterraggio in piedi sul materasso.

Note:

- Sottolineare l'importanza di abituare i giovani atleti a svolgere esercitazioni tecniche e corsa in curva, anche se, data la giovane età e i livelli di forza e velocità ancora bassi, si tratta di posizioni un po' forzate.
- Sottolineare l'importanza degli esercizi di collegamento corsa in curva-stacco; il balzo (e lo stacco) non è una fase distinta rispetto a quella della corsa.
- Il balzo verso l'alto richiede un'attenzione maggiore rispetto a quello in estensione a causa dell'altezza di caduta dell'arto di stacco.
- Salto in alto non è sinonimo di salto fosbury: a livello giovanile va ricercata la capacità di stacco verso l'alto in tutte le sue varianti. Lo stacco del fosbury, col piede inclinato, è una fase critica.