

I Multibalzi

Le azioni di "balzo" sono specifiche alle specialità del gruppo salti, ma sono determinanti anche nelle altre, in quanto vanno ad incrementare, anche se con modalità diverse, la forza esplosiva, elastica e reattiva, oltre ad affinare la coordinazione intermuscolare e quindi l'efficacia del gesto.

Balzi in estensione a piè pari, alternati, successivi sia con partenza da fermi che con preavvio, nella loro varietà, sono elementi essenziali della preparazione e sono azioni che gli atleti devono (o dovrebbero) gestire con sicurezza.

Le esercitazioni di balzi sono utilizzate anche per misurare le espressioni di forza, in quanto strumento semplice e pratico.

Le esercitazioni più utilizzate sono: il salto in lungo da fermo, il salto triplo e quintuplo o piedi pari, il salto triplo e quintuplo alternato con partenza da fermo e il quintuplo alternato con rincorsa (6 passi).

Atleti evoluti utilizzano anche quintupli successivi con o senza rincorsa. E' fondamentale in tutte queste esercitazioni che sia il più possibile rispettato l'allineamento piede-anca-spalla.

- **Nel salto in lungo da fermo** è determinante l'uso della forza esplosiva in quanto l'azione di balzo inizia da una posizione statica.

- **Nel salto triplo e quintuplo o piedi pari** è determinante ancora la forza esplosiva con un piccolo coinvolgimento della forza elastica, il tutto condizionato dalla difficoltà del gesto.

- **Nel salto triplo alternato** si inizia ancora l'azione da fermi però vi è una ciclicità nei balzi che coinvolge le capacità esplosivo-elastiche del muscolo.

- **Nel quintuplo alternato** la ciclicità e il numero dei balzi va ad aumentare la velocità di esecuzione e quindi ad interessare oltre alla componente elastica anche quella reattiva.

- **Nel salto quintuplo alternato con rincorsa** vi è un ulteriore incremento nell'utilizzo della componente elastico-reattiva della forza, in quanto i sei passi di rincorsa, aumentano ulteriormente la velocità di esecuzione dei balzi con conseguente aumento dell'impegno neuromuscolare.

- **Nel salto decuplo alternato**, con o senza preavvio, vi è un forte utilizzo della componente reattiva-elastica. Il decuplo, vista la ciclicità del gesto, oltre che allenante, può fornire anche informazioni importanti sullo stato di forma dell'atleta.

- **Nei quintupli successivi con o senza rincorsa** vi è un forte coinvolgimento della forza elastico-reattiva ed è richiesto un buon affinamento della coordinazione intermuscolare.

Modalità di esecuzione delle esercitazioni di multibalzi

Salto in lungo da fermo

La posizione di partenza prevede i piedi pari e leggermente divaricati, le braccia estese in alto sopra il capo. All'iperestensione dorsale segue un'oscillazione delle braccia per avanti-basso-dietro, a cui segue il caricamento degli arti inferiori, sbilanciamento dell'atleta in avanti con successiva contemporanea estensione degli arti inferiori accompagnata dallo slancio delle braccia in avanti. L'atleta effettua il balzo, per atterrare il più lontano possibile sulla sabbia utilizzando la tecnica di chiusura del salto in lungo.



Salto triplo e quintuplo o piedi pari

L'azione iniziale è uguale a quella sopra riportata, negli appoggi successivi, l'atleta cercherà il contatto con il terreno di tallone, a piedi pari, il più avanti possibile e senza compromettere l'avanzamento. L'appoggio sarà in rullata, l'ultimo balzo, come sopra chiuderà in sabbia.



Salto triplo alternato con partenza da fermo

L'atleta parte da fermo, con i piedi divaricati sul piano sagittale e mantenendo il contatto a terra con l'appoggio anteriore, esegue due balzi alternati a cui segue un terzo balzo con chiusura in sabbia con tecnica da lungo.



Salto quintuplo alternato con partenza da fermo

L'esecuzione tecnica è identica a quella del triplo alternato con chiusura al quinto balzo.

Quintuplo alternato con rincorsa

Il salto quintuplo alternato viene preceduto da una rincorsa di 6 passi precedentemente calcolata per ogni atleta.

Salto decuplo alternato con partenza da fermo o con rincorsa

L'esecuzione tecnica è identica a quanto scritto sopra con chiusura al decimo balzo.

Quintupli successivi con o senza rincorsa

Sono una successione di balzi eseguiti con lo stesso arto.

L'atleta parte da fermo, con i piedi divaricati sul piano sagittale e mantenendo il contatto a terra con l'appoggio anteriore, esegue un balzo con l'arto in appoggio che esaurita la spinta dietro viene richiamato, con chiusura degli angoli al ginocchio, tallone sotto i glutei, avanzamento del ginocchio ed estensione della gamba sulla coscia, con ricerca del contatto a terra avanti, in rullata. L'arto libero, in movimento opposto all'altro, contribuisce nell'avanzamento nella fase di spinta dell'altro, per poi, invertendo le posizioni coadiuvare nella fase avanzamento. Gli arti superiori lavorando in modo sincrono, oscillano verso l'avanti, bloccandosi all'altezza del viso per tornare poi dietro da fuori-dietro-basso.