

BALZI NELL' ALLENAMENTO DELLO SPINTER

di Juri Wershoshanskij - T. Tschjornoussow
da "Die Lehre der Leichtathletik" n. 46, 47
a cura di Ugo Cauz

Gli esercizi di balzi assumono nella costruzione della forza veloce dello sprinter un ruolo fondamentale, anche se le raccomandazioni sulla loro applicazione sono di carattere molto generale, in quanto il concreto contributo di questa forma di allenamento sullo sviluppo della velocità di corsa ancora non è completamente chiarito. Per colmare queste lacune in materia specifica, conducemmo per due anni un esperimento pedagogico con i principianti velocisti.

Dalla valutazione del carattere degli esercizi di salto è consigliabile suddividerli in due gruppi:

- balzi "brevi" (differenti varianti di balzi ad una o due gambe con una sola ripetizione, come pure varianti di 3-5 balzi da fermo);
- balzi "lunghi" (molteplici salti con una gamba o da una sull'altra su 30, 60, 100 metri e più).

La differenza tra questi due tipi di balzi sta nel fatto che i primi vengono eseguiti con stacchi di massima intensità, nei secondi l'impegno sarà volto all'impiego della velocità massima dei movimenti o il mantenimento di una ottimale intensità (prestazione) degli stacchi nelle ripetizioni.

Per meglio chiarire, se esiste una qualitativa differenza nell'effetto d'allenamento di questi esercizi, noi predisponemmo un esame preliminare.

Si prepararono due gruppi di esame di sprinter principianti che per una durata di nove mesi uno svolse prevalentemente un lavoro di balzi "corti", mentre l'altro prevalentemente "lunghi". Le condizioni di partenza dei due gruppi composti di circa 20 persone erano per lo più equivalenti. Vennero scelti come esercizi di controllo (test) per la valutazione della velocità di corsa e del livello di forza veloce dei componenti i gruppi adope-

rammo: tempo cronometrato sui 30, 60 e 100 m. con partenza lanciata e carponi, salto in lungo, triplo e decuplo da fermo, prova cronometrata della corsa a balzi sui 50 m. come pure il numero di passi necessari per percorrere tale distanza.

L'esperimento dimostrò al termine un differente effetto di allenamento degli esercizi adoperati. Il gruppo che si allenò con i balzi "corti" migliorò essenzialmente la velocità nella corsa sino a 30 m. con partenza carponi. Coloro i quali si allenarono con i balzi "lunghi" presentarono come risultati finali essenzialmente una modificazione della velocità tanto presso lunghe distanze, quanto presso quelle corte con partenza lanciata.

Noi accertiamo, che i balzi "brevi" come per esempio esercizi di balzi prevalentemente giovano allo sviluppo dell'accelerazione di partenza, mentre quelli "lunghi" alla resistenza alla velocità (generalmente intesa come resistenza anaerobica dinamica) e la massima velocità

di corsa.

Per verificare in maniera conclusiva queste ipotesi e controllare dettagliatamente l'influenza delle diverse metodiche di effettuazione dei balzi sulla prestazione dello sprint, un secondo esperimento venne intrapreso. A questo secondo esperimento vennero impegnati tre gruppi equivalenti di 20 persone. Esso durò nove settimane; il primo gruppo (A) si esercitò solo con balzi "brevi", il secondo (B) solo con quelli "lunghi", il terzo (C) adoperò entrambi i metodi contemporaneamente. Per controllare le modificazioni nella velocità di corsa e nella forza veloce speciale degli sportivi si adoperano ben 18 test di controllo pedagogico e medico. La fig. 1 mostra il diagramma delle modificazioni nelle prestazioni di sprint su differenti lunghezze di corsa nei tre gruppi; essi confermarono i risultati dell'esperimento.

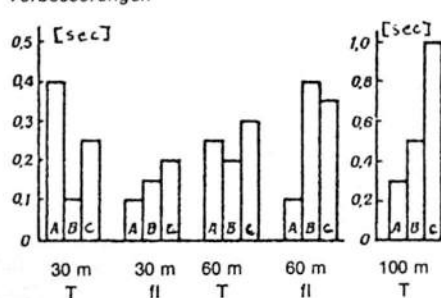
"Brevi" esercizi di balzi (gruppo A) garantirono un essenziale accrescimento della velocità di corsa (prontezza) d'uscita dalla partenza dai blocchi.

Gli esercizi di balzi lunghi (gruppo B) influenzarono una misura minore la capacità d'accelerazione in partenza, ma in questo caso una chiaramente massima velocità di corsa e della resistenza alla velocità.

Nel terzo gruppo la contemporanea utilizzazione di balzi corti e lunghi garantì un contemporaneo e pressochè uguale accrescimento dell'accelerazione di partenza, della massima velocità di corsa e della resistenza alla velocità.

Differenze anche mostrano i differenti indici di miglioramento dei valori di percorrenza sui 100 m. Si può con facilità riconoscere che il grosso vantaggio ottenuto nel gruppo A nelle corse brevi con partenza carponi scompare nella

Verbesserungen



A, B, C: Gruppi
T = Partenza bassa
fl = corsa lanciata

Fig. 1: rappresentazione grafica dei risultati d'esame

corsa di 100 m. Il vantaggio ottenuto nella velocità massima di corsa e nella resistenza alla velocità del gruppo B (attraverso i balzi lunghi) si rivelò molto chiaramente nella corsa dei 100 metri. Il gruppo C mostrò al contemporaneo impiego dei diversi tipi di balzi un collegato incremento della capacità di accelerazione in partenza e del livello della resistenza alla velocità, alla velocità sui 100 metri.

Meritata attenzione meritano le modificazioni in una serie di altri coefficienti di riferimento delle condizioni di preparazione sportiva degli sportivi: nella tecnica di corsa e nel livello di forza veloce. Nei gruppi A e C aumentò la lunghezza del doppio passo nella corsa quasi proporzionalmente (10 e 10,5 cm.), nel gruppo B solo di 7 cm.

La distanza di 10 passi di corsa con partenza da fermo aumentò in maggior misura nel gruppo A (sino a 30 cm.), meno nel C (15 cm.) e in maniera minima nel gruppo B (3 cm.). Simili modificazioni mostrò la frequenza del passo, osservata nella corsa lanciata su un percorso di 10 metri.

Nel gruppo A la frequenza sale a 3 movimenti, quello C a 5 e in quello B a 2 movimenti. Le prestazioni negli esercizi di balzi aumentarono nel modo seguente: nel salto triplo e nel test di Abalakov da fermi i gruppi A e C presentarono i maggiori incrementi il B il minore. Nei 10 balzi (corsa a balzi) da fermo il gruppo C mostrò il maggior incremento (1,9 m.), il più basso il gruppo A (0,95 m.). Nell'esercizio di dieci hop sul sinistro oppure sul destro da fermo il gruppo C presentò il maggior tasso d'incremento (2 m.), mentre i gruppi A e B restarono a 1 metro. Nella corsa a balzi sui 50 m. a tempo il gruppo B presentò con 0,75 sec. il miglior indice di modificazione, mentre il più basso il gruppo A (0,1 sec.).

Con l'aiuto dell'analisi delle correlazioni venne stabilito, che la lunghezza del passo di corsa è in stretta correlazione con la prestazione nel salto triplo e nei 10 balzi da fermo. La somma della lunghezza dei 10 passi di corsa con partenza da fermo è in correlazione con la prestazione nel triplo da fermo e meno con quella sui 10 balzi. La frequenza delle falcate è in stretta correlazione con la prestazione sui 60 e 100 metri con partenza da fermo. Tra tutti gli esercizi adoperati di balzi ha la corsa a balzi sui 50 metri a tempo una stretta relazione con la velocità sui 30, 60 e 100 metri con partenza da fermo, come pure nelle corse lanciate.

Dai nostri esami possono essere tratte le seguenti conclusioni:

1. gli esercizi di balzi brevi o singoli esercitano prevalentemente lo sviluppo della capacità di accelerazione di partenza, essi garantiscono anche un aumento della lunghezza del passo e della lunghezza ottenuta in 10 passi

di corsa, come pure un incremento della frequenza dei passi;

2. esercizi di balzi lunghi giovano in gran misura al progresso della velocità massima e della resistenza alla velocità. Sotto questo aspetto sono le corse a balzi su 50 m. a tempo con l'impiego di una veloce propulsione di spinta particolarmente efficaci.
3. l'uso contemporaneo di balzi lunghi e brevi nel corso dell'allenamento porta alla sommazione dei singoli effetti di allenamento e al contemporaneo sviluppo delle capacità specifiche di forza veloce dello sprinter.

Andando un po' al di fuori della stretta esperienza dell'esperimento e rifacendosi alla pratica di lunghi anni della prassi si può riscontrare come quanto sopra abbia una notevole importanza anche nella preparazione degli sprinter qualificati.

Nel piano di lavoro di balzi debbono venir prese nella giusta considerazione le seguenti raccomandazioni:

- a) il volume essenziale degli esercizi di balzi deve trovarsi nella prima metà del periodo di preparazione del ciclo annuale. Al termine del periodo di preparazione e nel periodo delle gare vengono accostati alle principali forme di allenamento i balzi brevi, come pure balzi sui 50m a tempo;
- b) il lavoro di balzi deve aver inizio con esercizi di balzi lunghi e quindi gradualmente sul grosso volume di balzi brevi e sull'intensivo lavoro di balzi globalmente passare;
- c) nel collegamento tra balzi brevi e lunghi è appropriato fare attenzione alle seguenti regole:
 - 1) per la dipendenza dei compiti delle sedute di allenamento e prima di tutto l'obiettivo del lavoro di corsa possono essere concentrati balzi lunghi e brevi in speciali sedute di allenamento o in una unità vengono comunemente effettuati. In questo caso vengono posti prima quelli brevi e poi quelli lunghi.
 - 2) gli esercizi di balzi corti vengono eseguiti nella miglior maniera prima degli sprint, quelli lunghi dopo;
 - 3) i balzi lunghi vengono accolti nella seduta di corsa per lo sviluppo della resistenza e devono essere inseriti prima del lavoro di corsa.
 - d) Sedute di allenamento dopo un ampio lavoro di balzi debbono venir orientate in maniera adeguata sulla costruzione della resistenza alla velocità, per cui vengono adoperate corse ripetute su lunghe distanze;
 - e) si deve considerare che gli esercizi di balzi - in modo particolare di quelli brevi - portano ad un ottimale volume per il miglioramento della condizione funzionale dell'organismo, cosa che produce favorevoli condizioni per il perfezionamento della velocità di movimento e per la frequenza del medesimo. Per questa ragione è ade-

guato (essenzialmente nell'allenamento dei velocisti d'alta qualificazione) alternare una serie di balzi brevi con sprint su brevi distanze (lanciati o partenze carponi). Su questa base è sensato 1 o 2 giorni prima di un allenamento di velocità un breve intensivo carico di balzi di volume ottimale effettuare.

In conclusione noi vogliamo mettere in rilievo che gli esercizi di balzi con variazione di gamba di appoggio (corsa a balzi) si presentano come molto simili e vicini nel loro meccanismo intrinseco a quello della corsa. Per questa ragione si deve inoltre considerare nella dovuta luce la tecnica d'esecuzione, in modo particolare in quelli che vengono realizzati con un veloce impiego di forza di propulsione (per es. corsa a balzi su 50 m. a tempo). In questo quadro risulta particolarmente importante l'arrivo a terra dei piedi. Con la conclusione della fase di oscillazione nella fase di spinta (solo diretta verso l'avanti) per nessuna ragione il polpaccio dovrà essere tirato sotto la coscia. Questo sarebbe un grave errore!

Il polpaccio (gamba propriamente detta) deve venir portato verso l'avanti, dopo di che esso si allunga verso l'avanti ed attivamente ritorna al suolo. Non deve tuttavia avvenire alcun atterraggio affrettato: la gamba deve elasticamente prender contatto col suolo ed immediatamente iniziare un movimento per così dire "raschiato". Questo movimento avviene nella prima metà della fase di spinta, in nessun caso messa in rilievo nella seconda. I balzi vengono appiattiti ed effettuati con coordinazione del movimento delle braccia rispetto a quello delle gambe. L'alternanza del movimento delle gambe nei balzi come pure il movimento globale debbono avere un carattere ciclico - senza presentare pause nella fase di volo.

