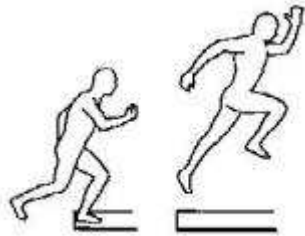


I MULTIBALZI

Prof. Ferdinando Labate



Introduzione

I multibalzi costituiscono un vero e proprio mezzo d'allenamento con lo scopo di migliorare la *forza esplosiva*, la *forza elastica*, la *capacità di ammortizzazione* (forza eccentrica).

L'influenza di tale mezzo non è circoscritta solo alla capacità di forza ma determinerebbe effetti positivi sulla coordinazione intra ed intermuscolare degli arti inferiori.

Qualità fisiche migliorabili

Elasticità muscolare: capacità del muscolo di accumulare energia elastica e di restituirla nella fase di contrazione (surplus di energia).

Forza esplosiva: capacità del muscolo di esprimere grandi impulsi di forza in tempi brevissimi.

Resistenza locale: capacità del muscolo di utilizzare molto ossigeno nell'unità di tempo, di sopportare elevate concentrazioni di lattato, di smaltire rapidamente il lattato.

Coordinazione: eseguire il gesto motorio nel modo più economico, senza interventi muscolari inutili all'economia del sistema e spesso causa di infortuni.

Multibalzi: analogie con la corsa?

I multibalzi, durante a fase di spinta, impegnano all'incirca gli stessi muscoli impegnati nella corsa; la differenza sostanziale sta nell'impegno di forza che risulta maggiore nei multibalzi dovendo superare la forza di gravità per alzare il baricentro corporeo.

Durante la fase di ammortizzazione vi è un accumulo di energia elastica che verrà restituita nella fase di spinta; il 72% di tale energia è accumulata prevalentemente a carico del tendine, il restante 28% dalle teste miosiniche.

Queste analogie con la corsa portano ad una conclusione: i multibalzi non migliorano solo l'elevazione del centro di gravità corporeo verso l'alto o verso il lungo, ma esiste una forte correlazione con incrementi della fase scatto su distanze brevi (5-20mt).

Che qualità di forza vogliamo allenare?

Dal punto di vista metodologico è necessario decidere con precisione che tipo di qualità relativa alla forza vogliamo allenare, vi dico questo perché è già successo che allenatori convinti di aver impostato un allenamento con i multibalzi per allenare la forza elastica, in realtà stavano effettuando un lavoro di *forza esplosiva* o *forza resistente*.

Se vogliamo ad esempio allenare la *forza esplosiva* è necessario che i muscoli esprimano grandi impulsi di forza in tempi brevissimi; ciò può essere ottenuto con: balzi in salita, balzi con partenze da fermi senza inerzia, balzi con sovraccarico.

Se però si propongono i balzi in salita per migliorare l'elasticità muscolare stiamo commettendo un errore, i tempi di contatto al suolo si allungano rispetto ai balzi sul piano e questo influenza negativamente l'accumulo di energia elastica.

Risulta quindi più sensato utilizzare i balzi su terreno piano in situazioni bi-podaliche e/o bipodaliche.

Se il fine è la resistenza locale, i balzi in salita prolungati (oltre 8 balzi) e con tempi di recupero ridotti possono essere un buon mezzo d'allenamento, infatti escludendo la componente elastica l'impegno sulla materia contrattile è maggiore rispetto ai balzi in piano.

Importante: quest'ultimo mezzo d'allenamento (balzi in salita) va inserito solo dopo aver accertato la corretta esecuzione dei balzi sul piano.

Tecnica di atterraggio nei multibalzi

Il contatto al suolo nei multibalzi è estremamente importante, infatti se non curato può diventare la causa di infortuni o di ridotte capacità prestantive. La corretta tecnica di atterraggio e ammortizzazione deve avvenire con tutta la pianta del piede, il peso corporeo è spostato sull'avampiede in modo da favorire il pre-stiramento del tendine d'achille ed avere un rendimento maggiore nella spinta.

L'atterraggio sull'avampiede è da evitare in quanto la stabilità della caviglia ne risulterebbe in parte compromessa; da evitare anche l'ammortizzazione con il tallone che provocherebbe sollecitazioni dannose alle strutture ossee e legamentose, inoltre verrebbe a mancare il lavoro elastico compiuto dalla muscolatura e dal tendine del piede.

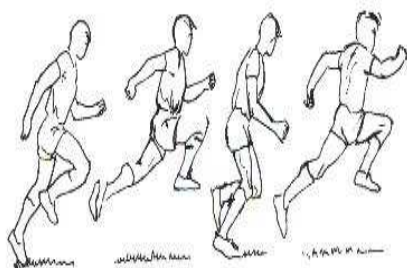


Fig. A. Multibalzi alto avanti

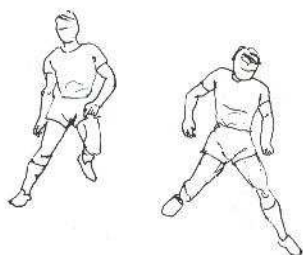


Fig. B. Multibalzi laterali

Tabella per la metodologia di lavoro con i Multibalzi						
<i>Intensità del carico rispetto al massimale</i>	<i>Altezza di caduta</i>	<i>Ritmo di esecuzione</i>	<i>Numero di ripetizioni in ogni serie</i>	<i>Recupero tra le ripetizioni</i>	<i>Numero di serie per seduta</i>	<i>Recupero tra le serie</i>
<i>Carico naturale</i>		<i>Rimbalzo più rapido possibile cercando di far appoggiare tutta la pianta del piede e di spingere verso l'avanti alto.</i>	<i>Indicativamente dalle 6 alle 12 tocche per ripetizione; nella pratica è individuale, determinato dalla qualità della spinta e dall'altezza di volo</i>	<i>1'-2'</i>	<i>Indicativamente tra 4 e 8 serie; nella pratica è individuale, determinato dalla qualità della spinta e dall'altezza di volo</i>	<i>Indicativamente tra i 2 e i 3 minuti; nella pratica occorre basarsi sullo stato soggettivo dell'atleta</i>

