

## La presentazione nel salto con l'asta

Ambrogi Francesco\*, Vitaly Petrov\*\*

\* Collaboratore FIDAL, Settore Salti

\*\* Responsabile FIDAL per il Salto con l'Asta

Una buona ed efficace capacità di presentazione contraddistingue il valore di un atleta del salto con l'asta.

In questa fase fondamentale del salto, ricca di significato tecnico, sono racchiusi gli elementi che consentono una buona realizzazione del salto stesso.

Il compito è quello di trasferire l'energia accumulata con la rincorsa al sistema asta/atleta consentendone il suo avanzamento dopo lo stacco.

La velocità, la forza, la destrezza sono ingredienti necessari per la realizzazione di un buon salto, ma queste componenti devono essere ben collegate tra di loro in modo che l'energia accumulata possa essere trasferita senza nessuna dispersione.

Questo delicato collegamento è affidato appunto alla presentazione.

Il trasferimento dell'energia cinetica all'asta garantisce l'avanzamento del sistema verso la verticale (linea tracciata dalla cassetta), consentendo, in questo modo, lo sviluppo delle altre fasi del salto.

Più alta e precisa è questa abilità, più l'atleta è in grado di eseguire il salto con maggiore armonia ed efficacia, dando all'atleta stesso la possibilità di poter usare aste sempre più impegnative e con impugnature sempre più alte.

Molte volte l'alta velocità di rincorsa non consente di controllare l'entrata e quindi può causare varie problematiche quali: presentazione iniziata in ritardo o in maniera troppo brusca; presentazione anticipata con il puntale abbassato troppo presto; presentazione incompleta con le braccia non del tutto distese o fuori dalla linea di avanzamento. Questi sono alcuni esem-

pi di errori che si possono verificare durante il salto e sono causa, non solo di perdita di velocità allo stacco, ma anche di un cattivo trasferimento di energia. Considerando questi aspetti è nata l'esigenza di creare un modello tecnico della presentazione che possa chiarire sia gli aspetti analitici che quelli biomeccanici, in modo da consentire una applicazione mirata alla programmazione dell'allenamento.

### ANALISI TECNICA DELLA PRESENTAZIONE

La finalità della presentazione è quella di portare l'asta dalla posizione di corsa, con il puntale alto, a quella di stacco con il puntale in cassetta, per predisporre l'atleta al trasferimento dell'energia cinetica.

È evidente che durante tutta la rincorsa l'asta viene in progressione, indirizzata verso la cassetta e, quindi, si può parlare di una preparazione alla presentazione per tutta la durata della rincorsa, inoltre la sua progressiva caduta, guida ed influenza le fasi della rincorsa stessa.

Infatti alla partenza l'asta è tenuta alta, in linea con la verticale, per consentire un adeguato assetto posturale per l'inizio della rincorsa. Al momento della partenza l'asta è appena inclinata in avanti per consentire l'avviamento del sistema, da questo punto in poi si ha il progressivo raggiungimento della massima velocità (massima velocità controllabile) e, allo stesso tempo, l'asta continua la sua caduta fino alla presentazione.

È evidente che in uno stesso sistema si vanno a sovrapporre due sistemi ben distinti ma molto correlati e interdipendenti. Il primo è l'apparato locomotore che, con la corsa, imprime il ritmo alla velocità d'avanzamento; il secondo riguarda gli arti superiori che con la loro azione impongono il ritmo alla caduta dell'asta.

Questi due sistemi hanno un andamento molto simile sulla base del ritmo, ma molto diversi su quello della velocità.

Infatti abbiamo due azioni progressive, una legata allo sviluppo della velocità della rincorsa, a l'altra legata alla velocità della caduta. Il problema quindi è nel riuscire ad avere il giusto tempo di accoppiamento, cioè far "viaggiare" i ritmi dei due sistemi in

parallelo e farli incontrare nel momento in cui avviene il trasferimento di energia, cioè allo stacco.

Una cattiva distribuzione del ritmo di uno dei due sistemi può influenzare negativamente l'altro e compromettere quindi la presentazione.

L'esperienza insegna che i problemi dovuti alla asincronia dei due sistemi si evidenziano al momento dello stacco con una cattiva distribuzione di energia, l'occhio inesperto potrebbe affermare che il problema è legato allo stacco, mentre va ricercato molto prima.

Negli ultimi sei passi della rincorsa avviene il collegamento dei due sistemi sul giusto ritmo ed è proprio da questo punto che inizia l'analisi della presentazione.

Per analizzare nel dettaglio la presentazione, divideremo in tre momenti le azioni che precedono l'imbucata.

<b>1° MOMENTO</b>	Preparazione alla presentazione	(6° -5°)
<b>2° MOMENTO</b>	Bilanciamento corpo - asta	(4° -3°)
<b>3° MOMENTO</b>	Presentazione	(2° -1°)

(n.b. 6° = sestultimo, ecc.....)

### 1° MOMENTO

Questa fase viene detta di preparazione alla presentazione, in quanto ha il compito di preparare sia il tronco che le braccia alle fasi successive le quali risultano tanto più dinamiche quanto più questa fase viene curata.

Nel sestultimo passo l'atleta ha già sviluppato gran parte della velocità e l'asta è inclinata di 45° rispetto alla verticale. In questo momento la mano destra è poco al di sopra dell'anca ed il suo innalzamento consente all'attrezzo di proseguire la sua discesa verso la posizione di asta parallela al suolo. La mano sinistra è avanti al tronco e si trova all'altezza del petto, con il gomito posto sotto la linea della stessa mano. L'obiettivo di questa fase è quello di creare un assetto posturale tale da permettere, con il minimo sforzo, il mantenimento della linea di spinta formata da

anche/ginocchio/caviglia garantendo quindi sia il mantenimento della massima velocità, sia la corretta esecuzione delle fasi successive.

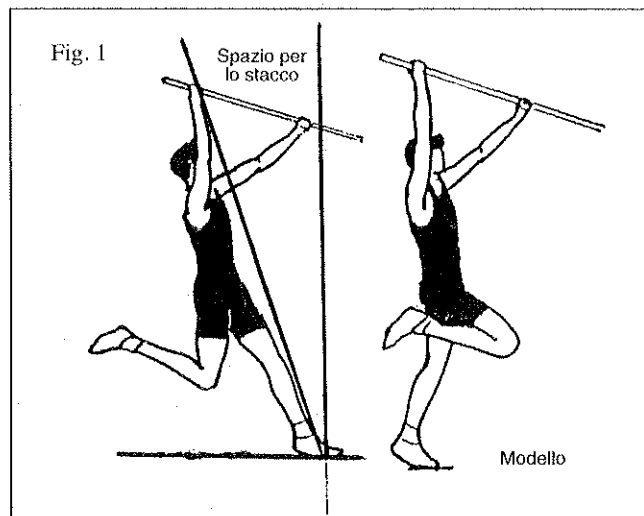
### 2° MOMENTO

In questo momento il sistema posturale subisce un carico maggiore dovuto all'inclinazione dell'asta, carico che provoca uno sbilanciamento del baricentro anteriormente con conseguente perdita della linea di spinta.

Per evitare che questo accada l'atleta dovrà portare leggermente indietro le spalle in modo da compensare lo squilibrio provocato dall'attrezzo e consentire al bacino di avanzare. In questa fase il bacino sarà la parte del sistema posturale più interessato ad eventuali squilibri, in quanto la sua correlazione anatomica con i due sistemi è molto alta e lo squilibrio di uno o dell'altro sistema influisce negativamente sul suo giusto collocamento.

All'inizio di questa fase l'asta continua la sua caduta per effetto dell'innalzamento della mano destra fino ad arrivare alla posizione di asta parallela al suolo, la mano sinistra che, fino a questo momento ha fatto da punto d'appoggio per la caduta dell'asta, si prepara per intervenire attivamente alla spinta dell'attrezzo in avanti/alto.

Solo in questo momento si può iniziare il vero avanzamento dell'asta senza che questo influenzi il giusto assetto di corsa, in quanto il sistema bacino/spalle/asta è in perfetto equilibrio.



### 3° MOMENTO

Nel penultimo passo avviene la vera e propria presentazione. L'obiettivo è quello di portare l'asta davanti all'atleta per essere, poi, spinta in direzione avanti/alto.

La mano destra quindi si porta in avanti fino a raggiungere la linea formata dalla mano destra con il bacino e il piede destro e continuando ad avanzare davanti alla fronte. Da questo punto in poi l'asta si trova davanti all'atleta, pronta per essere spinta in avanti/alto da entrambe le braccia.

Questa è la parte della presentazione più importante e delicata in quanto viene garantito l'avanzamento del sistema superiore predisposto per ricevere la spinta dello stacco.

Con il passaggio dal piede destro allo stacco avviene la completa presentazione con le due braccia distese in avanti/alto. L'azione del piede destro in questo momento è molto importante, infatti dovrà supportare due importanti azioni: aiutare la spinta dell'asta in avanti/alto; tenere alto il bacino per garantire un rimbalzo con l'arto di stacco praticamente teso, e far raggiungere alla mano destra un'altezza massimale proprio sul punto di stacco che risulterà sulla verticale passante per la mano destra.

Creato quindi lo spazio tra atleta ed asta, l'azione attiva dello stacco continuerà a far avanzare il sistema grazie al collegamento delle braccia e quindi tutta l'energia della rincorsa sarà trasferita.

È molto importante, al fine di una buona distribuzione dell'energia, che allo stacco non si formi un angolo troppo acuto, cioè quell'angolo formato dal piede di stacco/mano destra/puntale dell'asta in cassetta, in quanto il verificarsi di ciò porterebbe ad una flessione anticipata dell'attrezzo e non al suo completo avanzamento.

Per concludere questa analisi tecnico - analitica si può affermare che la presentazione deve soddisfare, per una buona realizzazione del salto, le seguenti esigenze:

- mantenere la massima velocità controllabile;
- mantenere un giusto equilibrio tra asta e atleta;
- trasferire tutta l'energia con la minima dispersione.

Analizzando in ogni dettaglio i salti realizzati dai più

grandi atleti del mondo, si può affermare che l'analisi tecnica della presentazione non viene realizzata come descritta in questo articolo.

È quindi opportuno chiarire che le fasi della presentazione descritte vanno considerate come un modello tecnico analitico da seguire. Modello su cui si può impostare una didattica ben precisa e con la quale si può ottenere la realizzazione di obiettivi didattici molto importanti.

Nella realizzazione di un salto completo il modello tecnico subisce una variazione più o meno marcata, in quanto subentrano fattori quali velocità, dinamicità ed altro, che portano ad una interpretazione tutta particolare e personale della presentazione, cambiando in questo modo i riferimenti visivi che potrebbero ingannare sui veri contenuti tecnico - analitici della presentazione.

Possiamo affermare che la tecnica è influenzata dalla velocità della rincorsa e che più alta è la velocità di entrata, più la presentazione sembra ritardata.

Questa teoria è supportata dall'analisi dettagliata dei fotogrammi riportati in figura 2, dove si può notare come il modello tecnico della presentazione (figura in alto) si avvicini di più all'atleta donna, (in basso) che all'atleta nel centro (S. Bubka).

Infatti nei fotogrammi rappresentanti la donna la velocità della rincorsa risulta ovviamente più bassa di quella di S. Bubka e quindi la realizzazione della presentazione può essere ottenuta con più precisione.

Quindi la precisione della presentazione, nei termini analitici precedentemente descritti, è inversamente proporzionale alla velocità della rincorsa, entro i termini sotto elencati:

#### 100% della tecnica della presentazione

- \* Esercizi analitici da fermo
- \* Esercizi analitici camminando
- \* Entrate asta rigida 2/4/6 appoggi
- \* Salto asta flessibile 8/12 appoggi

#### 90 - 95% della tecnica della presentazione

- \* Salti completi con 14/16 appoggi

#### 80 - 85% della tecnica della presentazione

- \* Salti completi con 18/20 appoggi

Fig. 2

