

La ginnastica specifica nel salto con l'asta

Bruno Franceschetti, Fabio Pilori

Premessa

L'acquisizione di specifiche abilità ginnico-acrobatiche è un elemento indispensabile per la formazione del saltatore con l'asta. Le diverse fasi tecniche che seguono l'azione di stacco e sospensione sull'asta richiedono una serie di movimenti semplici solo in apparenza: l'esigenza di rispettare i tempi dell'asta, di conservare il corretto equilibrio del corpo e di sfruttare al meglio le forze in gioco, impone un'elevatissima capacità di precisione e sensibilità da parte del saltatore. Per questa ragione all'indispensabile preparazione ginnica di base, sia al corpo libero sia agli attrezzi, deve seguire una fase di allenamento più orientata verso le specifiche esigenze della specialità. In tale ottica si pone la necessità di predisporre una serie di esercitazioni studiate appositamente per migliorare le componenti di forza specifica ma soprattutto capaci di generare in situazioni diversificate una serie di "sensazioni" del tutto simili alle dinamiche del salto con l'asta. Per ottenere al meglio questo obiettivo, la formazione di un saltatore con l'asta deve essere accuratamente programmata e pianificata sin dalle primissime fasi di avviamento in età giovanile: vista la complessità tecnica della disciplina che obbliga il giovane atleta all'apprendimento delle abilità atletiche fondamentali del saltatore, la componente della ginnastica crea un ulteriore impegno nel processo pluriennale di allenamento.

Perciò occorrerà evitare nel modo più assoluto di proporre piani di allenamento generalisti e superficiali, dove i contenuti si disperdonano in tante proposte multidisciplinari destinate a rimanere solo sul piano delle esperienze motorie. Le basi della ginnastica, come quelle atletiche, devono essere apprese il più precocemente possibile, solo così nella successiva fase di specializzazione sarà possibile sviluppare al meglio l'insieme delle abilità specifiche maggiormente correlate con la tecnica.

Il significato della ginnastica nel piano complessivo di preparazione del saltatore è talvolta trascurato o sopravvalutato secondo i mutevoli fattori che periodicamente influenzano le scelte degli allenatori. Senza entrare troppo nel dettaglio delle dinamiche evolutive, tipiche della pianificazione pluriennale, si può indicare come regola di riferimento la frequenza bisettimanale per le sedute dedicate alla ginnastica. Eventuali variazioni a questo indirizzo sono valutabili in funzione di diversi fattori, alcuni dei quali strettamente individuali, in particolare: l'attitudine per la disciplina, l'età e il livello tecnico degli atleti, infine il periodo di preparazione e le attrezzature disponibili.

È bene sottolineare, per evitare possibili disorientamenti metodologici, che se il ruolo svolto dalla ginnastica nella formazione e perfezionamento tecnico del saltatore con l'asta è fuori dubbio, le abilità atletiche conservano la piena centralità nel processo di sviluppo verso le massime prestazioni.

Criteri di esecuzione

Dal punto di vista esecutivo, ogni esercizio richiede la continua attenzione da parte dell'allenatore affinché l'elemento qualitativo di apprendimento/perfezionamento non venga mai meno. Ogni esercizio deve avvicinarsi e se possibile riprodurre le strutture biomeccaniche interne ed esterne, di tutto o di una parte, del gesto tecnico. In particolare l'allenatore deve rivolgere la propria attenzione non solo agli aspetti della forma del movimento ma anche agli accenti dinamici e ritmici che sono parte integrante e fondamentale della struttura specifica del gesto tecnico. Per questo motivo l'utilizzo di eventuali sovraccarichi aggiuntivi dovrebbe essere attentamente valutato e pro-



posto solo ad atleti con un livello di abilità motoria molto evoluto.

Come criterio generale ogni esercizio va eseguito per un numero di ripetizioni tali da non pregiudicarne la qualità esecutiva per sopragiunto affaticamento. Questa regola vale soprattutto per gli esercizi più dinamici ad alta correlazione con la tecnica di salto. Per le esercitazioni più orientate sullo sviluppo della forza è possibile spingere l'impegno muscolare fino all'"esaurimento".

Infine può apparire superfluo ma è importante ricordare che ogni esercitazione deve rispettare tutti i criteri di sicurezza in base ai quali l'allenatore dovrà garantire il più possibile l'incolumità dei propri atleti, per questo sarà suo compito: controllare sempre che le attrezzatu-

re siano in condizioni di efficienza (massima attenzione per le attrezature "fai da te"), adeguare le richieste al livello dell'atleta, non proporre esercizi molto impegnativi ad atleti in stato di affaticamento, garantire sempre l'appropriata assistenza diretta quando necessario.

1) Esercizi specifici per giovani saltatori

Questo gruppo di esercizi ha una funzione principalmente didattica e addestrativa: trattandosi, infatti, di movimenti a basso impegno sia coordinativo sia di forza, favoriscono l'apprendimento delle diverse fasi della tecnica. Resta comunque presente lo sviluppo parallelo delle abilità ginniche di base. La tabella seguente ne indica in sintesi una proposta di sviluppo.

Direzione dello sviluppo ->				
Parallele	Oscillazioni con diverse combinazioni	Slanciappoggio avanti e dietro Uscite elementari	Verticale in appoggio brachiale. Rotolamenti	Kippe breve e lunga
Sbarra	Oscillazioni e rovesciamenti in sospensione	Giro avanti e dietro in appoggio addominale	Kippe all'appoggio	Gran volta avanti e dietro
Corpo L.	Flic-flac	Salto giro avanti e dietro	Rondata-flic-salto	Capovolta-verticale a braccia tese
Cavallo	Volteggio frammezzo e in divaricata	Ribaltata		

Di seguito sono indicate una serie di semplici esercitazioni rivolte ad atleti principianti.

1.1 Agli anelli dalla sospensione con posizione finale dello stacco, dopo una breve oscillazione guidata dall'arto di stacco, passare alla posizione verticale a "candela"



Nota: gli anelli pur rappresentando un attrezzo mobile e quindi apparentemente affine alla dinamica del salto con l'asta, il loro utilizzo viene, per scelta, limitato a questo semplice esercizio. Il motivo è dato dall'elevato impegno isometrico della forza che le posizioni "in appoggio" impongono, in particolare a livello della muscolatura delle spalle. Tali impegni inducono nel tempo a dannose rigidità muscolari contrarie alle esigenze dinamiche di scioltezza e decontrazione che il salto con l'asta richiede.

1.2 Alla fune, dopo una breve oscillazione dell'arto di stacco passare alla posizione di semisquadra rovesciata



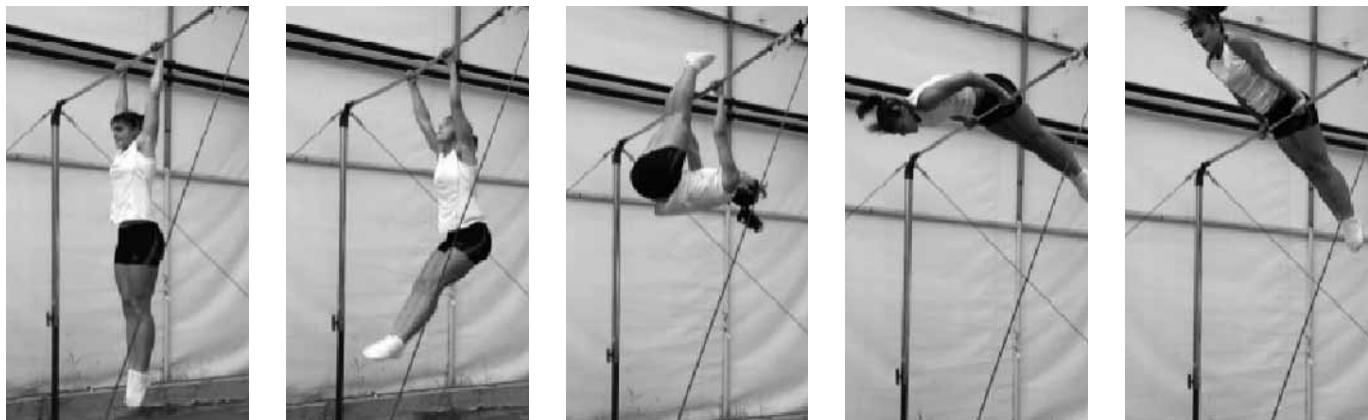
1.3 Alla sbarra passare direttamente in posizione di semisquadra rovesciata



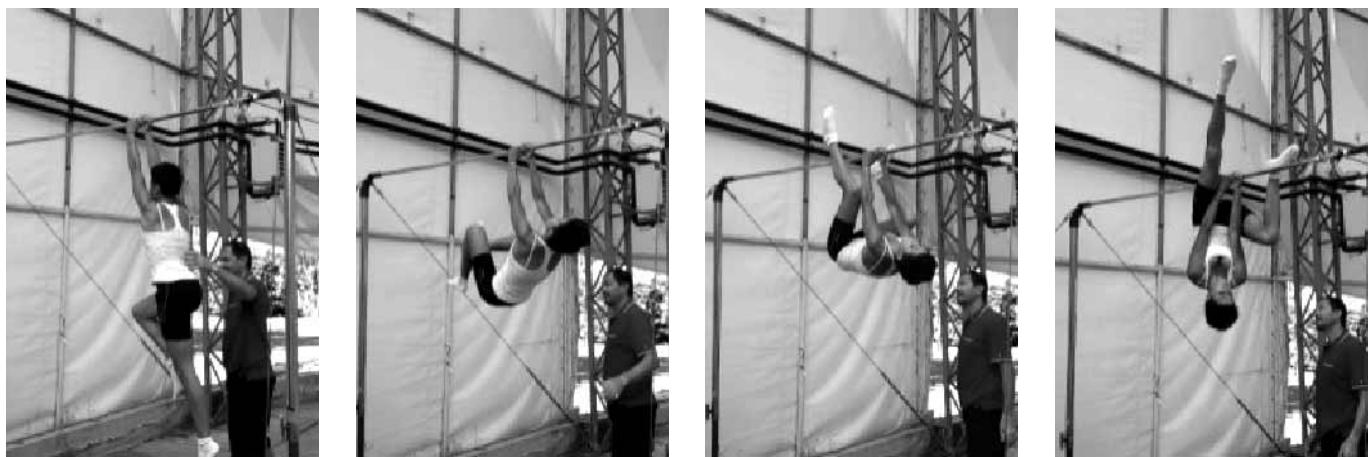
1.4 Stesso esercizio ma con impugnatura analoga a quella sull'asta (mani in opposizione)



1.5 Alla sbarra alta partendo con una leggera oscillazione delle gambe ed estensione delle spalle, passare alla posizione di squadra rovesciata e successivamente all'appoggio in presa addominale.



1.6 Alla sbarra: mani unite in opposizione eseguire il rovesciamento completo “inforcando” la sbarra



Nota: in tutti questi esercizi occorre prestare particolare attenzione ad alcuni aspetti esecutivi

- 1) evitare di estendere la testa con l'erroneo scopo di favorire il rovesciamento del corpo
- 2) evitare di flettere i gomiti “tirando” con le braccia
- 3) iniziare il movimento con la flessione delle spalle
- 4) nella fase finale del rovesciamento del corpo mantenere sempre i piedi sulla verticale della testa

1.7 A corpo libero: capovolta indietro e passaggio alla verticale con valicamento di un ostacolo

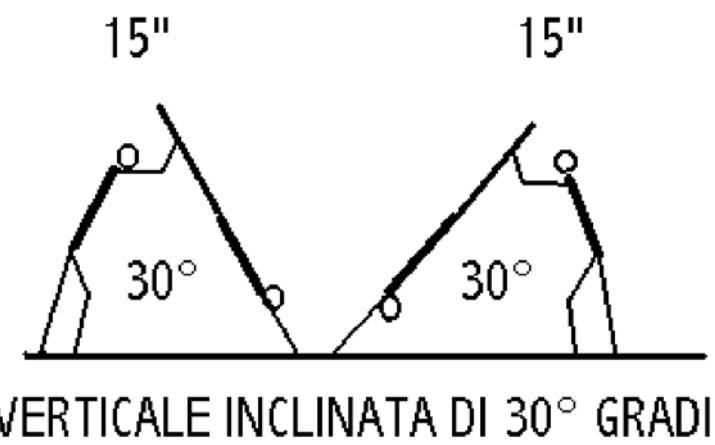


2) Esercizi specifici per atleti evoluti

2.1 Alle parallele nane in appoggio al muro. mantenere la verticale su un solo braccio e cercare il massimo allungamento a livello della spalla in appoggio.



2.2 Alle parallele nane, con assistenza dell'allenatore conservare la corretta postura in allineamento inclinando a posizione di verticale del corpo sia ventralmente che dorsalmente

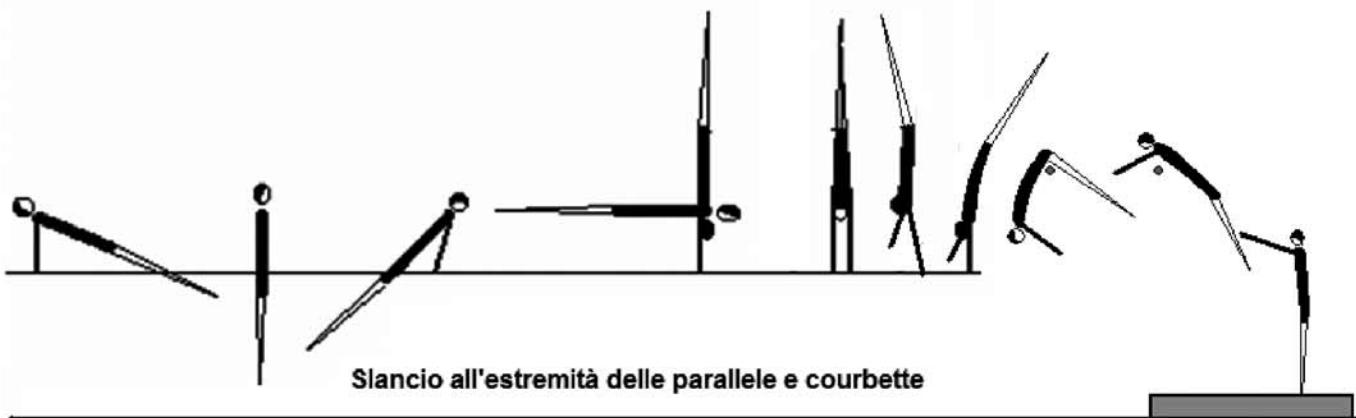


VERTICALE INCLINATA DI 30° GRADI

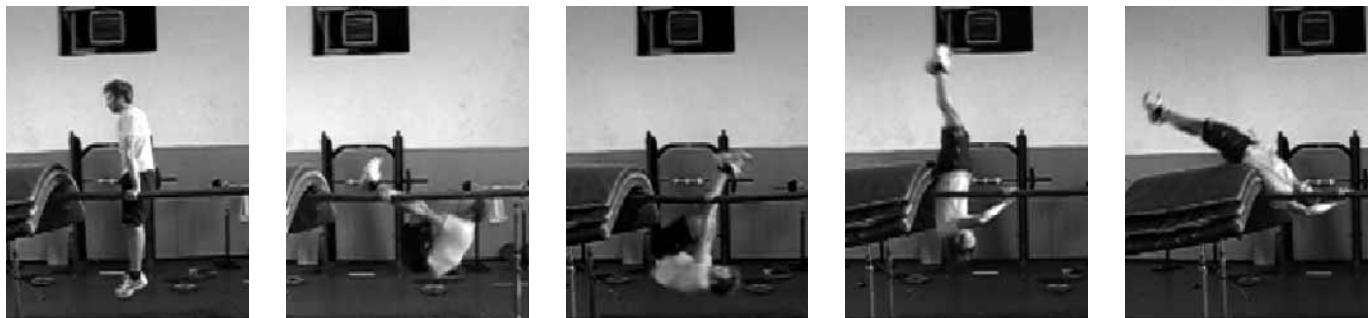
2.3 Alle parallele nane, dalla verticale eseguire un cambio di fronte e simulare l'azione di valicamento



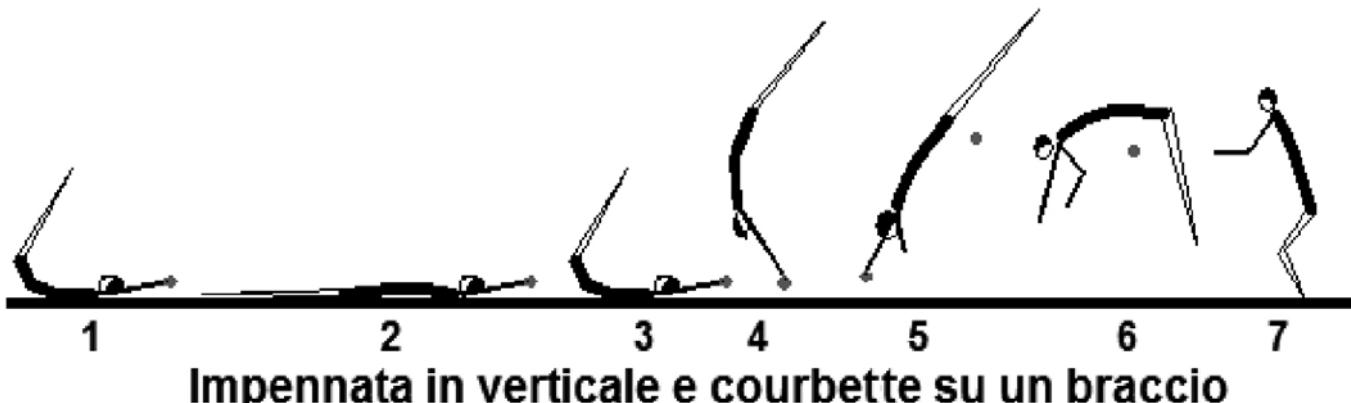
2.4 Alle parallele alte, passare alla verticale dall'oscillazione, eseguire il passaggio su un solo staggio e il cambio di fronte. Nella successiva fase di uscita, valicare un elastico o l'asticella



2.5 Alle parallele alte eseguire l'impennata cercando il più possibile la verticalizzazione del corpo



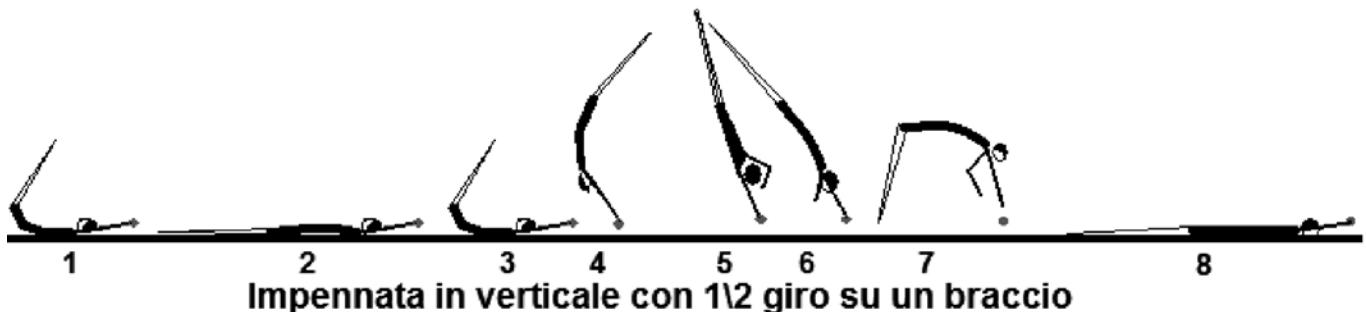
c.1 Alla sbarra bassa eseguire la capovolta - verticale valicando un ostacolo. La fase finale può essere eseguita su un solo braccio (courbette)



Nota: la capovolta verticale deve iniziare da terra sul dorso, come indicato nella sequenza, impugnando la sbarra con presa mista. Dal momento della figura 1 fino alla 3, l'atleta deve lanciare gli arti inferiori estesi verso le mani, poi, con azione elastica, deve estendere il corpo e dirigere i piedi oltre la verticale, figura 4, ed eseguire la courbette e scavalcare un ostacolo quale ipotetica asticella.

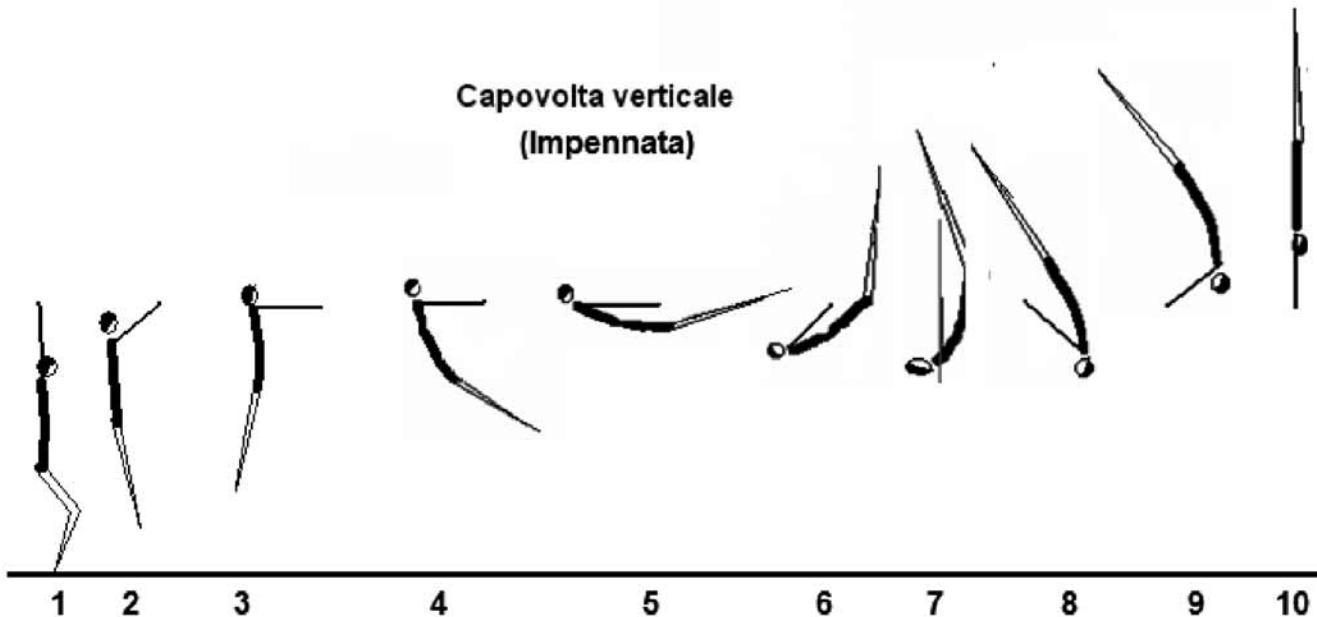
La courbette va eseguita prima su due bracci poi su uno.

c.2 Alla sbarra bassa eseguire la capovolta - verticale (impennata) con ½ giro su un braccio



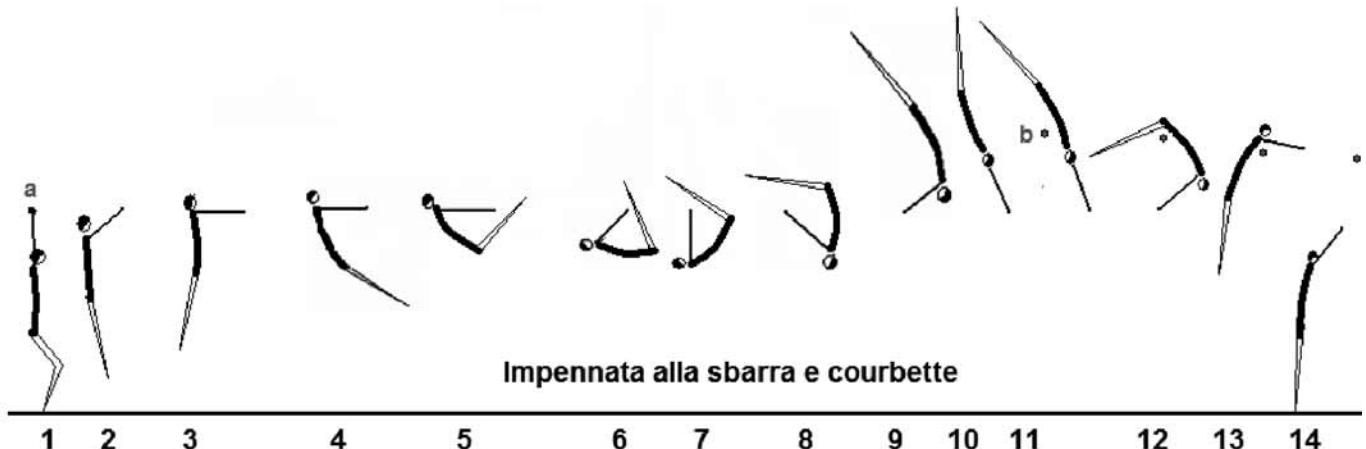
Nota: la capovolta verticale deve iniziare da terra sul dorso, come indicato nella sequenza, impugnando la sbarra con presa mista (la mano che si stacca per ultima nel salto con l'asta, deve essere in presa palmare, l'altra mano in presa dorsale). Dal momento della figura 1 fino alla 2, l'atleta deve lanciare verso il basso gli arti inferiori estesi, su tappeto morbido, e di rimbalzo slanciare le gambe verso l'alto, in direzione della mano in presa palmare, spingendo con le mani sulla sbarra, puntino rosso, spostando il peso del corpo sulla mano in presa palmare in maniera che, al momento dell'estensione del corpo e per effetto di un impulso dato con l'altra mano, figure 3 - 4, l'atleta va in rotazione sull'asse longitudinale, come avviene durante la fase finale del salto con l'asta, e termina possibilmente sui piedi, figura 7, o in posizione prono, figura 8.

d.1 Alla sbarra alta, eseguire al capovolta-verticale (impennata)



Nota: quando l'atleta è capace di realizzare alla sbarra la capovolta verticale (impennata) deve iniziare da terra, come indicato nella sequenza. Poiché ne devono essere eseguite alcune in successione, dalla seconda in poi, vanno eseguite dalla verticale, iniziando dalla posizione della figura 10.

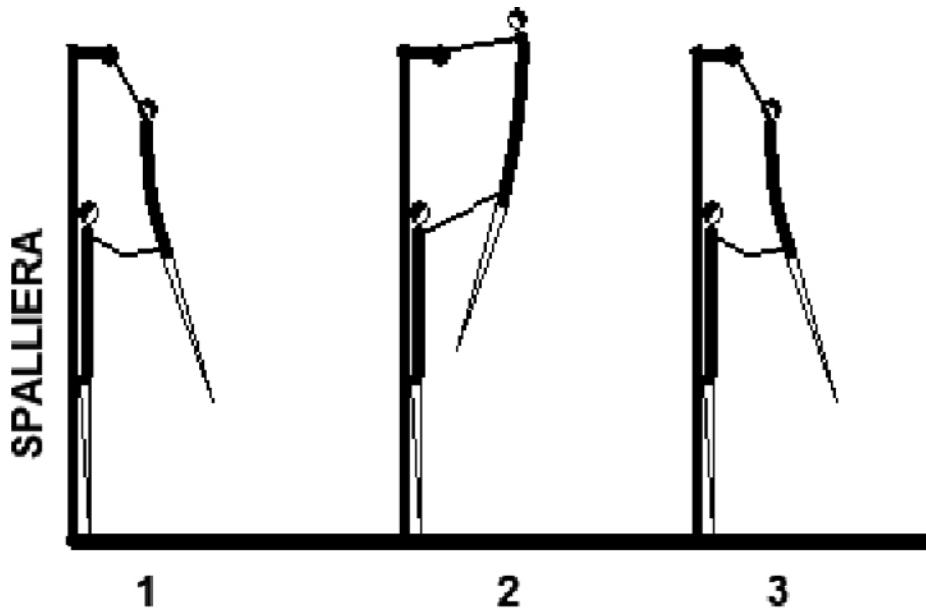
d.2 impennata alla sbarra, courbette e valicamento dell'asticella o elastico



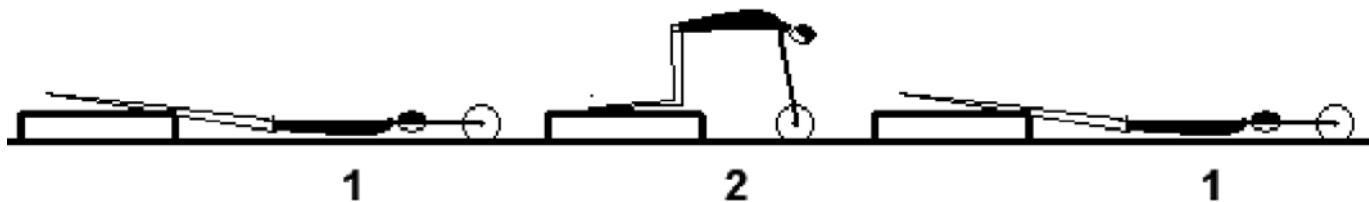
3) Elementi di preparazione fisica finalizzata (“ginnastica forza”)

Questi esercizi hanno lo scopo di sviluppare la forza di quei gruppi muscolari che sopportano il carico principale negli esercizi di ginnastica specifica oppure che svolgono un ruolo di ausilio.

3.1 Alla spalliera esercizio per i flessori delle spalle con assistenza diretta

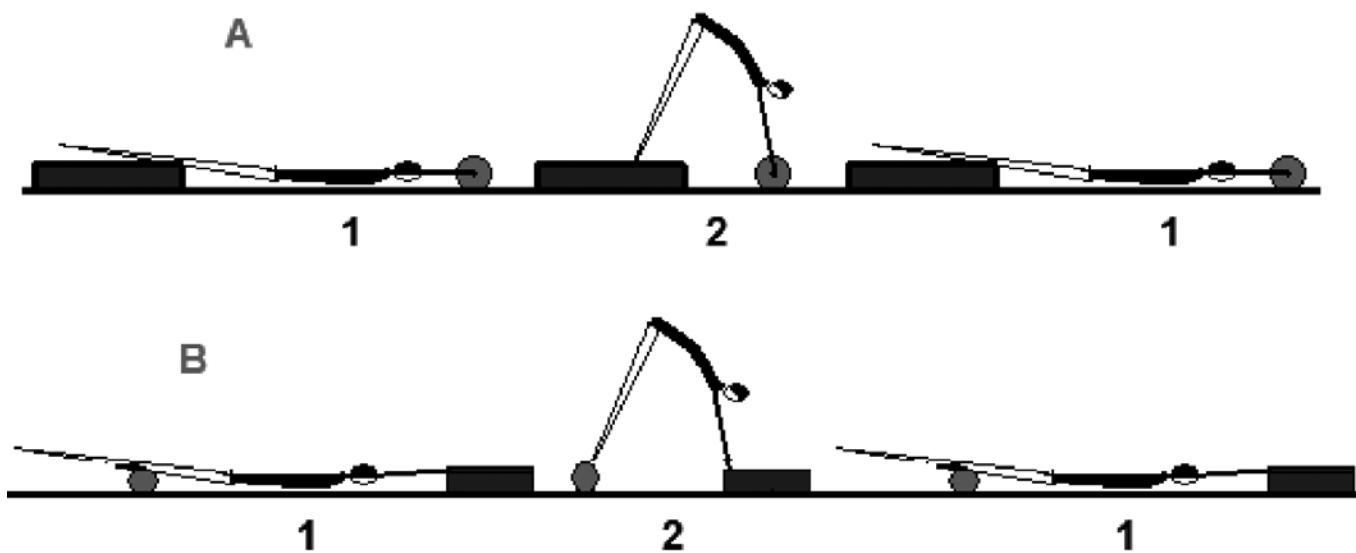


3.2 Esercizio per la muscolatura flessoria della parete anteriore (addominale) del corpo



Nota: l'esercizio va eseguito più veloce possibile nella fase di accorciamento, dalla figura 1 a 2. Deve essere eseguito più lentamente nella fase di allungamento, dalla figura 2 a 1.

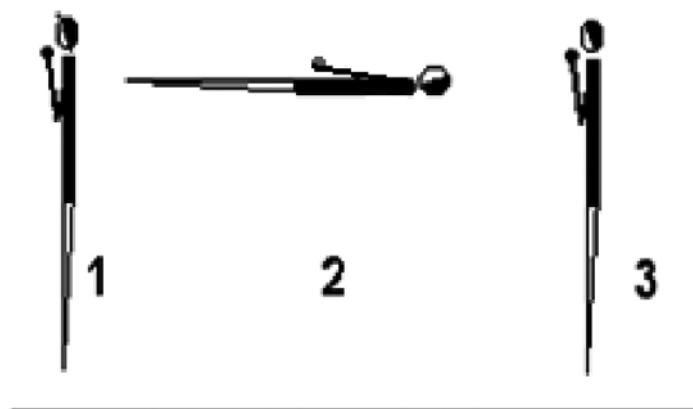
3.3 Esercizio per la muscolatura flessoria della parete anteriore (addominale) e per la tenuta del corpo



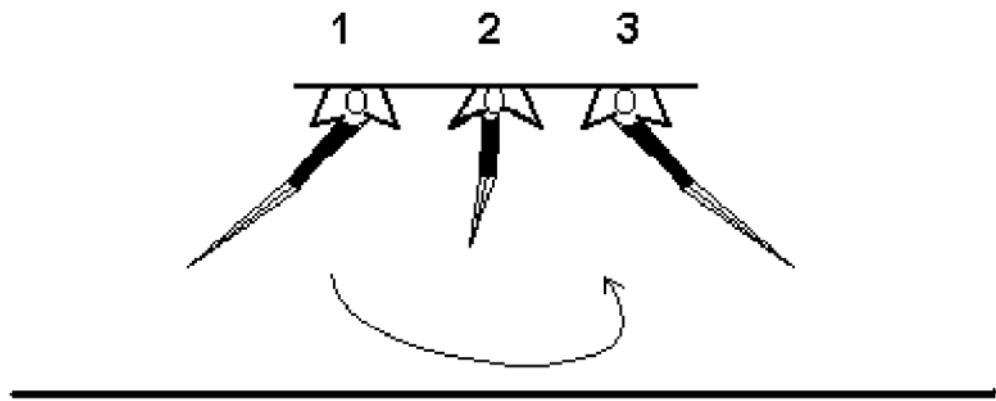
Nota: l'esercizio va eseguito più veloce possibile nella fase di accorciamento, dalla figura 1 a 2. Deve essere eseguito più lentamente nella fase di allungamento, dalla figura 2 a 1.

3.3 Esercizi alla sbarra per la tenuta del corpo e delle spalle

3.3.1 L'esercizio consiste nel portare il corpo in orizzontale distendendo le braccia e ritorno

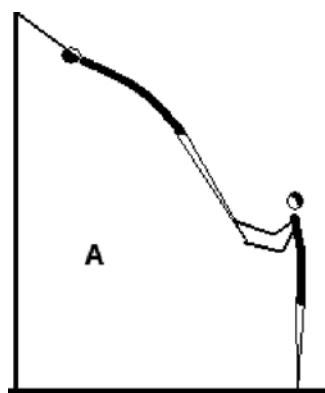
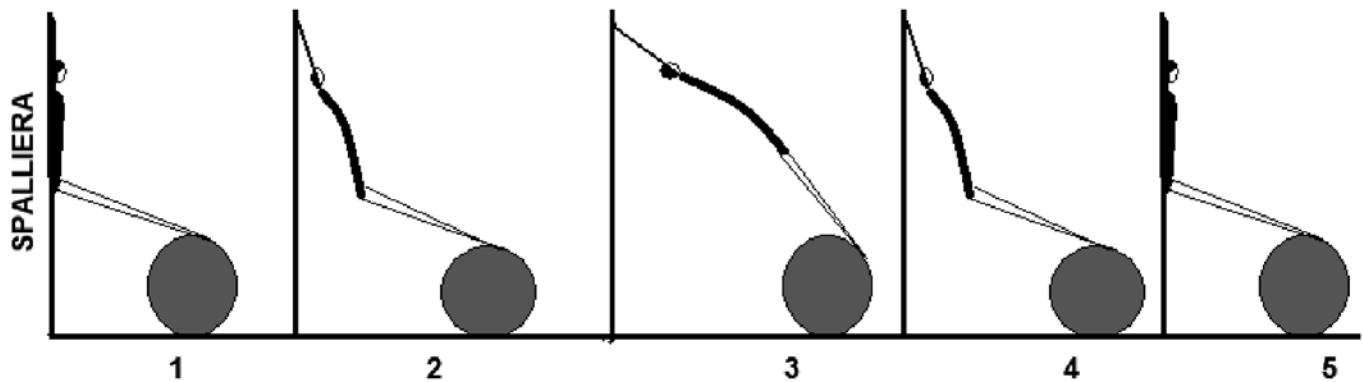


3.3.2 L'esercizio consiste nell'eseguire ampie circonduzioni del corpo a 360° in entrambi i sensi di rotazione

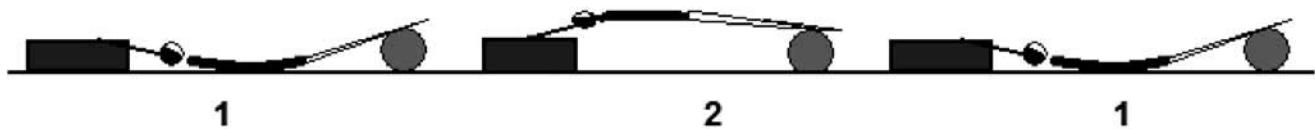


3.4 Esercizi per la muscolatura del dorso e la tenuta del corpo

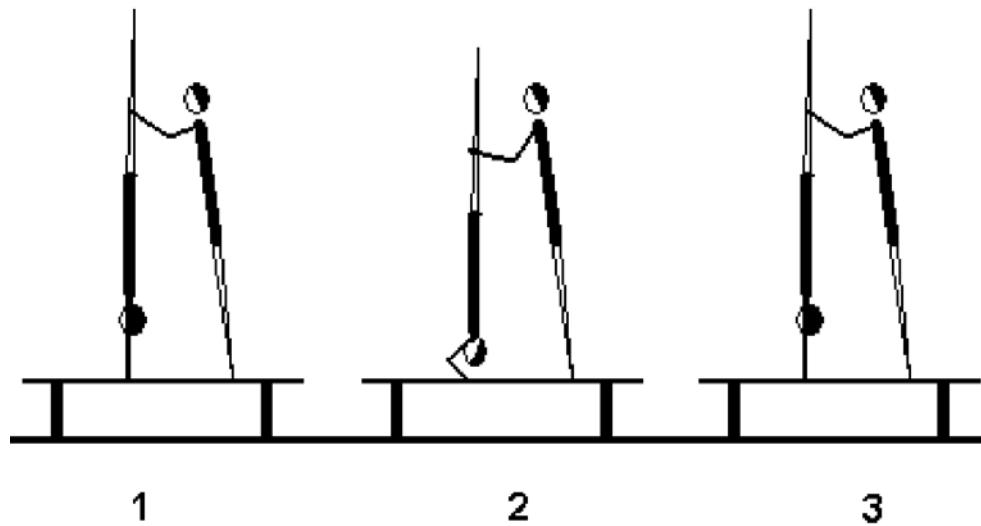
3.4.1 L'esercizio va eseguito alla spalliera con i piedi poggiati a un punto d'appoggio (come nella sequenza) oppure con l'aiuto di un compagno, figura a.



3.4.2 Si deve iniziare con il rullo, o un qualsiasi altro appoggio, vicino al bacino e allontanarlo quando la capacità dell'atleta lo consente

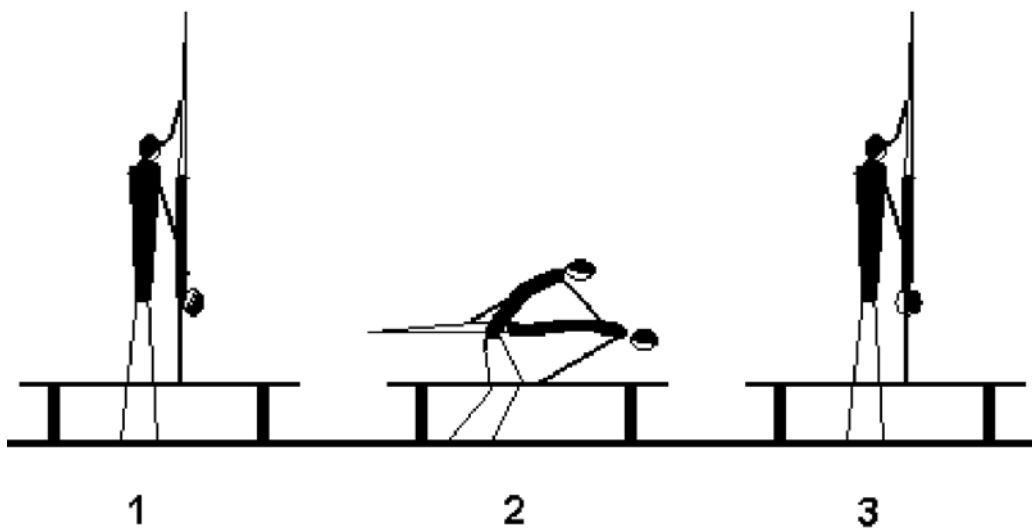


3.5 Esercizio per la muscolatura che estende le braccia e per la tenuta del corpo (piegamenti in Verticale)



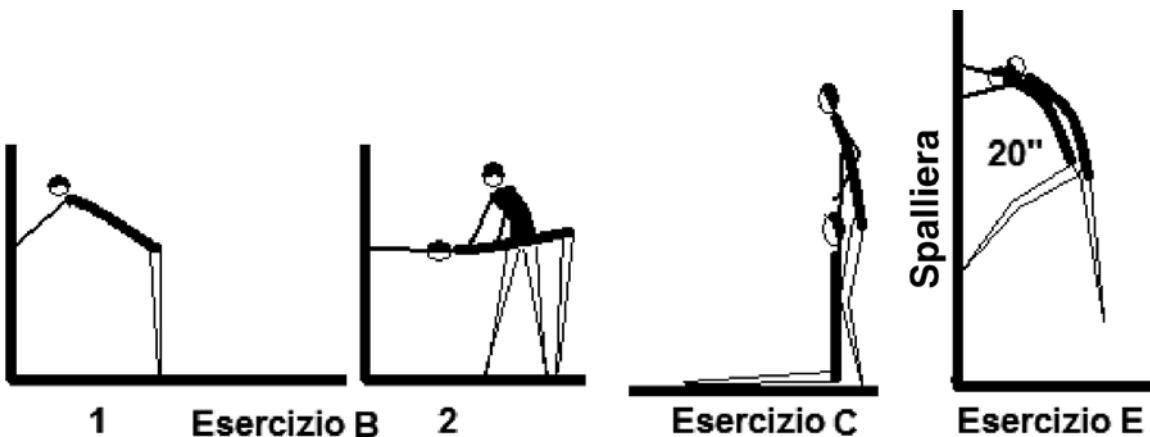
Nota: i piegamenti in verticale devono essere sempre eseguiti con assistenza (come da figure)

3.6 Esercizio per la muscolatura delle spalle e la tenuta del corpo. Recuperi della verticale con assistenza



4) Stretching

4.1 Alcuni esercizi di mobilità delle spalle



Bibliografia

- Franceschetti B. "Ginnastica artistica maschile e femminile - Corpo Libero" 1987 L.V.C Azzate -Varese
Franceschetti B. 3 CD, *Ginnastica artistica: Didattica, tecnica e metodologie dell'allenamento*
Grandi B. "Ginnastica artistica maschile" guida tecnica-didattica per la formazione degli istruttori (1 parte) F.G.I.
Houvion M. "Perfectionnement du perchiste" extrait de la revue EPS n.187, Mai-juin 1884
Houvion M., Raffin-Peyloz H., Prost R. "Les Sauts" - Editions Vigot Paris, 1988
Kusnezow V.V. "La preparazione della forza" Ed. Nuova Atletica dal Friuli, 1982 Udine
Luppino C. "Ginnastica artistica femminile" tecnica, didattica, metodologia, assistenza. SA Sport Action Editore
Manoni A. "La ginnastica da campione" - Gremese Editore, Roma 1988
Paci G. "L'acrobatica nell'atletica" - Nuova Atletica, anno XXV n. 145/146 1997
Palla A. (allenatore F.G.I.) - comunicazioni personali 1998-2002
Petrov V. (e coll.) "La preparazione fisica del saltatore con l'asta" *Atletica Studi*, n. 6 / 1991
Pilori F. "Il salto con l'asta nelle categorie giovanili" Suppl. al n. 2/2003 aprile/giugno *Atletica Studi*
Weineck J. "L'allenamento ottimale" 2001, Calzetti Mariucci Editori

Conclusione

Tutti gli esercizi fin qui proposti rappresentano solo il semplice esempio di un percorso formativo che prevede l'impiego di un complesso sistema di mezzi di allenamento. Non sono state però indicate esercitazioni che richiedono attrezzature specifiche appositamente costruite (carrucole, funi elastiche, ecc.) che frequentemente si trovano nella letteratura specializzata. Tale scelta è motivata dalla necessità di proporre esercitazioni facilmente realizzabili dagli allenatori che operano in palestre dove comunemente si trovano attrezzi "convenzionali".

Resta perciò libera la scelta del tecnico di progettare e sviluppare nuove esercitazioni ancora più correlate con la tecnica di riferimento, adottando tutte le soluzioni che il proprio ingegno gli suggerisce.