

Ruolo dell'acrobatica nella preparazione dei saltatori con l'asta

Gennaro Spina¹, Antonio La Torre²,
Giorgio Carbonaro³, Maria Francesca Piacentini¹

¹ Università degli Studi di Roma "Foro Italico"

² Università degli Studi di Milano

³ Centro studi FIDAL

Introduzione

La componente acrobatica è un fattore molto importante nel salto con l'asta. Le caratteristiche motorie di un saltatore con l'asta sono la forza e la velocità, ma è opportuno possedere anche un livello elevato di acrobatica, soprattutto in relazione alla capacità di controllo e di orientamento del proprio corpo nello spazio.

Con il presente studio si è inteso valutare quale sia l'importanza degli allenamenti di acrobatica nella prestazione dei saltatori sul territorio nazionale. In particolare ci è interessato comprendere quanti saltatori abbiano avuto un passato da ginnasti e quanto tempo dedicano attualmente all'allenamento della componente acrobatica.



Materiali e metodi

SOGGETTI DELLO STUDIO

Lo studio è rivolto ad un gran parte dei praticanti di salto con l'asta maschili e femminili in tutta Italia, per un totale di 184 soggetti. Per reclutare il maggior numero di soggetti è stato inviato un questionario a tutti i tecnici italiani di atletica leggera.

IL QUESTIONARIO - LA DIFFUSIONE E LA RACCOLTA DEI DATI

È stato somministrato on-line un questionario (allegato 1). Il questionario è stato progettato sul web tramite dei moduli da poter far compilare direttamente online. Questo ci ha permesso di poterlo estendere a tutta Italia senza dover rimanere chiusi nei confini della regione, azzerando i costi e abbassando nettamente i tempi.

Dopo aver definito la struttura ed aver eseguito un piccolo studio pilota sul questionario, il Centro Studi FIDAL ha inviato il link del questionario agli oltre 1800 tecnici iscritti alla newsletter del loro sito. Inoltre il link è stato divulgato attraverso i social network a tutti gli atleti che si trovavano nelle graduatorie FIDAL 2014 delle gare di salto con l'asta, riuscendo ad arrivare a circa 500 atleti (300 maschi e 200 femmine). In sole due settimane abbiamo raccolto 184 questionari.

Risultati

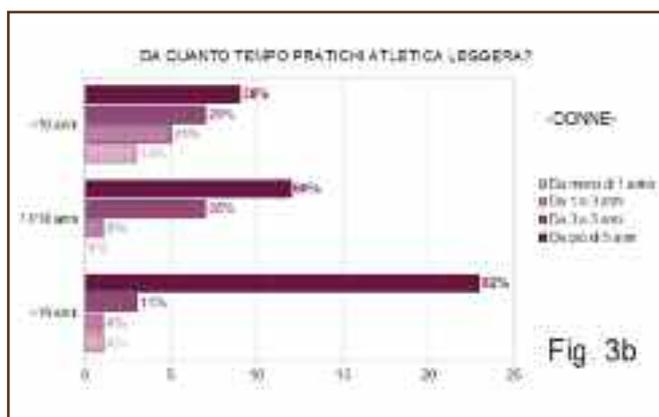
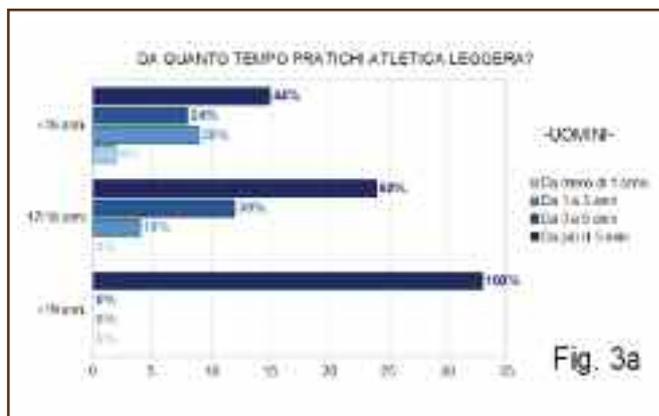
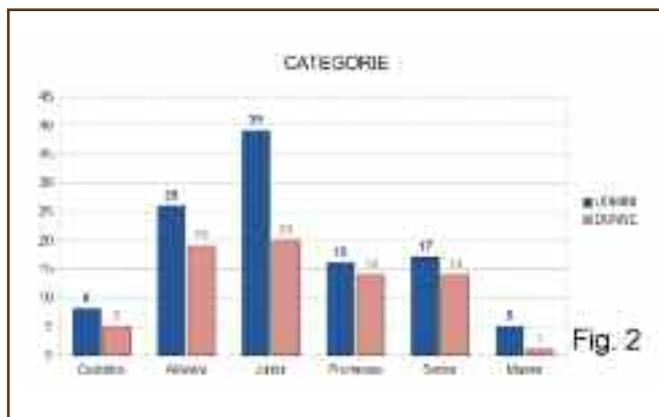
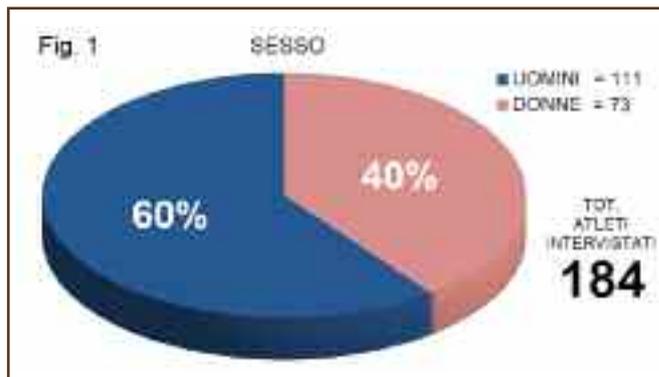
DESCRIZIONE DEL CAMPIONE

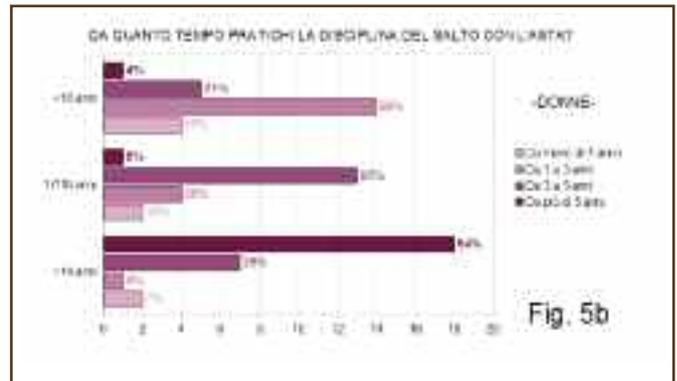
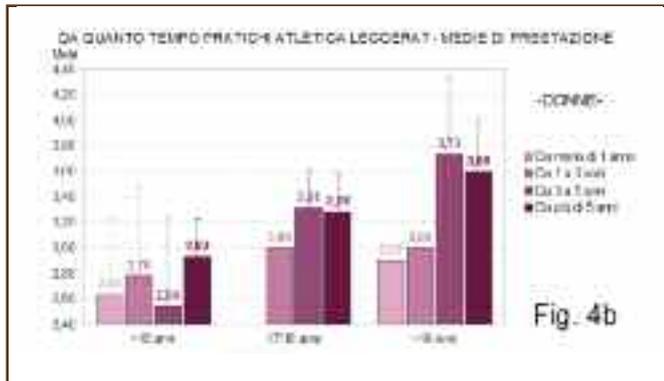
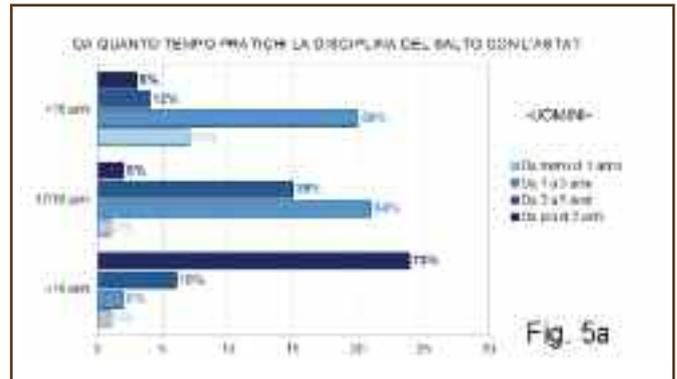
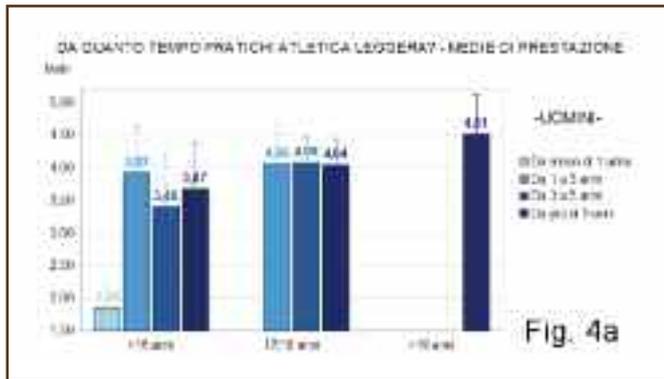
Le figure 1 e 2 riportano i dati suddivisi per genere e categoria di appartenenza.

Gli atleti sono stati divisi in tre grandi categorie: "Under 16" (Cadetti/e e Allievi/e), "17/18 anni" (Junior) e "Over 19" (Promesse e Senior).

La maggior parte degli atleti intervistati sia nelle categorie maschili che in quelle femminili rispondono di praticare l'atletica leggera da più di cinque anni (figure 3a e 3b).

Le fig. 4a e 4b indicano la prestazione degli atleti relativamente agli anni di pratica. Negli uomini tutti gli intervistati della categoria "Over 19" hanno dichiarato di praticare questo sport da più di cinque anni. Per quanto riguarda la categoria 17/18 anni si nota una parità di prestazioni tra chi ha cominciato atletica sia da meno di tre anni sia da tre o più di cinque. Negli "Under 16" invece si nota che le prestazioni di chi ha cominciato da meno di un anno che è molto inferiore rispetto alla prestazione degli altri.





Nelle donne (fig. 4b) situazione analoga, Tuttavia in questo caso, chi pratica atletica da più anni dimostra livelli prestativi maggiori.

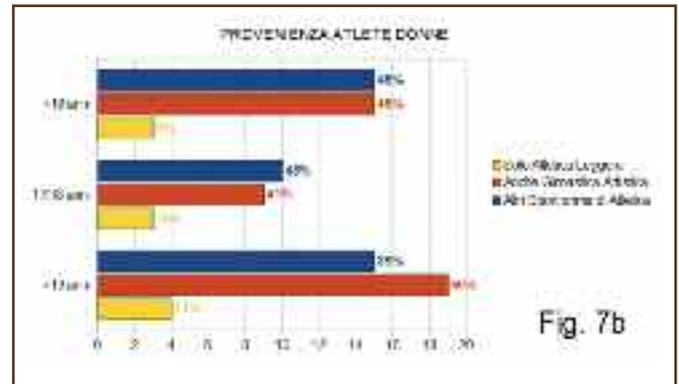
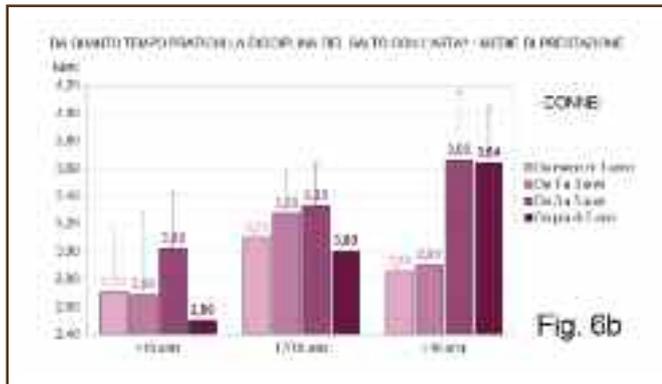
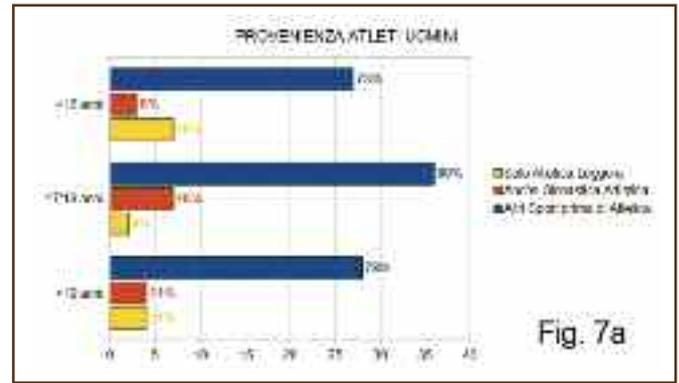
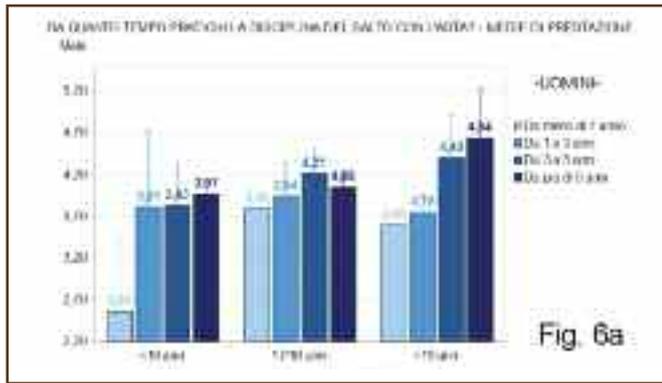
LA PRATICA DEL SALTO CON L'ASTA

Dalle figure 5a e 5b si evince come le categorie più giovani siano quelle che da meno tempo praticano salto con l'asta dovuto anche al fatto che la Federazione Italiana inserisce questa disciplina come gara a partire dalla categoria cadetti. È raro quindi che ragazzi di categorie più giovani si avvicinino al salto con l'asta prima dell'età in cui si gareggia. In entrambi i sessi, infatti, vediamo una crescita degli anni di pratica della disciplina mano a mano che si sale di categoria.

Si può osservare infatti che negli uomini (fig. 6a) soprattutto negli Over 19 il risultato di chi pratica questa disciplina da più tempo è superiore a chi ha meno anni di esperienza. Nelle donne (fig. 6b) le prestazioni migliori sono fra coloro che praticano salto con l'asta da almeno 2 anni.

Dalla fig. 7a si evince che la maggioranza degli atleti in tutte le categorie ha praticato uno sport diverso dall'Atletica e dalla Ginnastica Artistica. Nelle atlete (fig. 7b) invece si nota come la Ginna-





stica Artistica (GA) sia stato lo sport maggiormente praticato prima dell'atletica.

I pochi maschi che hanno praticato la Ginnastica Artistica (8% <16 anni; 16% 17/18 anni; 11% >19 anni) hanno una prestazione migliore rispetto sia a chi ha fatto solo atletica nella propria vita sia a chi ha praticato altri sport. Nello specifico gli Over 19 che hanno praticato ginnastica artistica hanno mostrato prestazioni di media ben 20cm superiori al gruppo di chi ha fatto solo atletica e di oltre 40 sopra a chi a fatto altri sport; anche nei 17/18 anni troviamo 13 e 30 cm di distacco; ne-

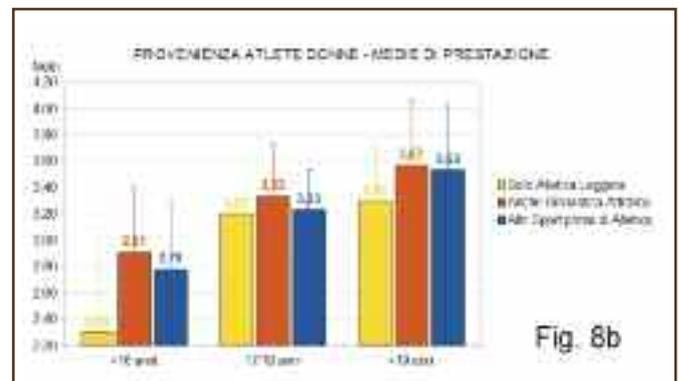
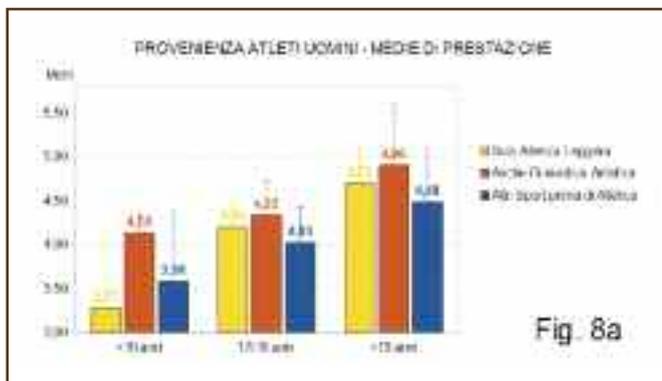
gli Under 16 si nota addirittura più di mezzo metro tra chi ha praticato GA e il resto dei saltatori.

Anche nelle donne (fig. 8b) si notano prestazioni più elevate tra coloro che hanno praticato Ginnastica Artistica rispetto alle atlete che hanno praticato solo Atletica o che provengono da altri sport.

TIPOLOGIA DELLE ATTIVITÀ SVOLTE

Nei prossimi grafici verranno esaminati quali sono le specialità dell'atletica che vengono praticate prima di aspecializzarsi nel salto con l'asta.

Il dato di tendenza è sicuramente quello rela-

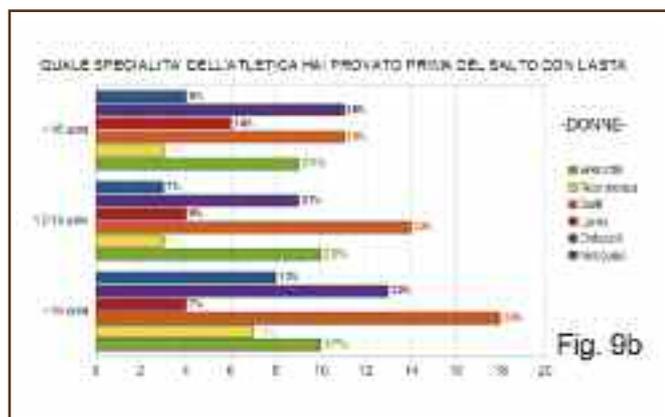
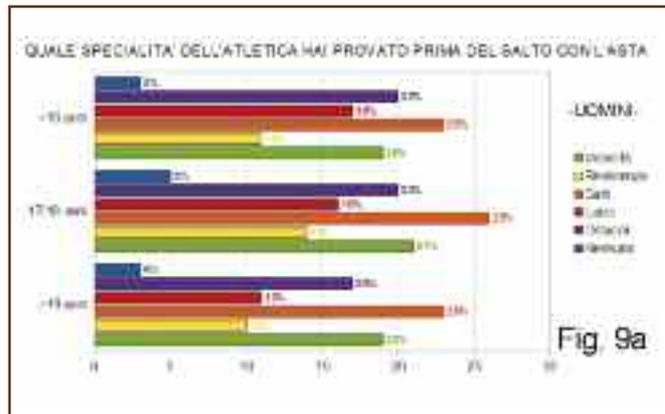
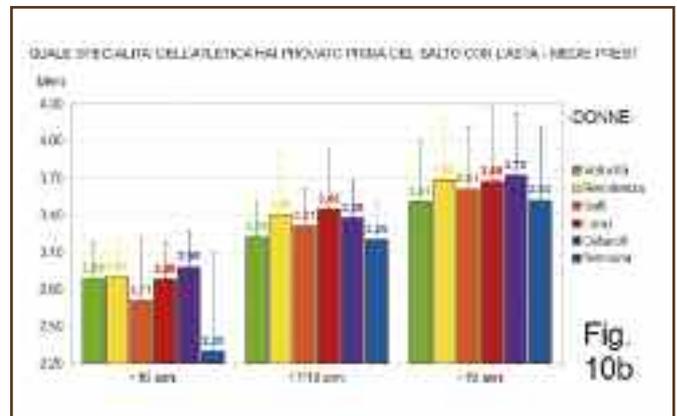
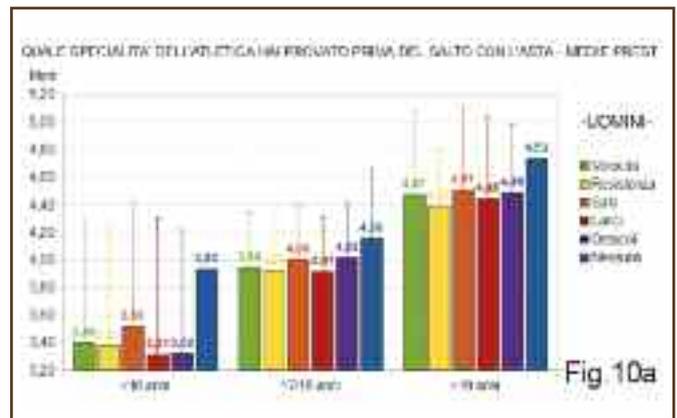


tivo ai salti (alto, lungo e triplo) che caratterizzano le scelte di circa il 25% degli uomini (fig. 9a) e il 30% delle donne (fig. 9b). Subito dopo la pratica delle gare di velocità e ostacoli; di numero inferiore sono le scelte dei lanci e della resistenza. Solo una piccola percentuale sia degli uomini che delle donne si avvicina al salto con l'asta senza provare altre specialità dell'atletica.

Nei grafici successivi si mette in relazione la prestazione rispetto alle discipline dell'atletica leggera praticate.

Negli uomini (fig. 10a) si può osservare soprattutto nei più giovani che la percentuale di chi ha dichiarato di non aver praticato alcuna specialità dell'atletica, oltre al salto con l'asta si rivela con prestazioni maggiori; troviamo anche più di 20cm di media più alta rispetto a tutte le altre negli Over 19; circa 15 cm nei 17/18 anni; e addirittura 40 cm nella fascia degli Under 16. Chi proviene dai lanci o dalle discipline di resistenza dimostra valori prestativi più bassi.

Nelle donne (fig. 10b), non si nota, come negli uomini, una prestazione migliore di chi ha fatto



esclusivamente salto con l'asta. Si distingue chi ha praticato altre discipline, in particolare chi ha fatto ostacoli e lanci (ai primi posti in tutte e tre le categorie), seguiti a sorpresa da chi ha fatto gare di resistenza e solo successivamente le specialità di velocità e salti.

SEDUTE E ACROBATICHE

In fig. 11, si vede la differenza che c'è tra i due sessi nella media del numero di allenamenti a settimana, ma soprattutto nell'andamento della pratica man mano che si sale di categoria. I due sessi, infatti pur avendo lo stesso punto di partenza, presentano andamenti ben differenti.

Mentre nelle donne è evidente un aumento graduale del numero di sedute di allenamento (si passa dalla media di 4 sedute settimanali nelle Under 16 alle 4,4 nelle 17/18 anni fino ad arrivare alle 5 sedute nelle Over 19), negli uomini si evidenzia un picco (di 4,7 sedute di media) nella fascia 17/18 anni, con un abbassamento (4,4 sedute) negli Over 19.

Nell'analisi specifica, si può osservare chia-



Fig. 11

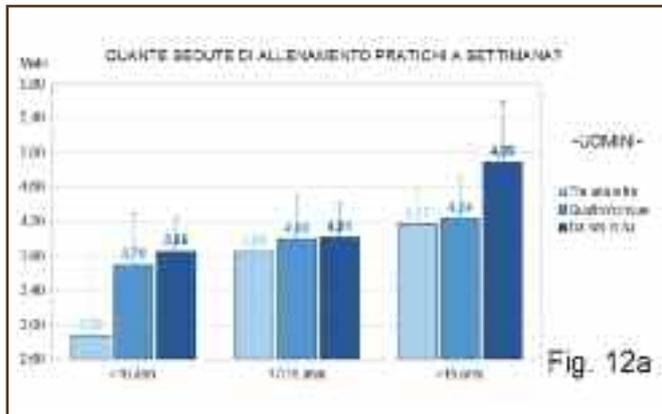


Fig. 12a

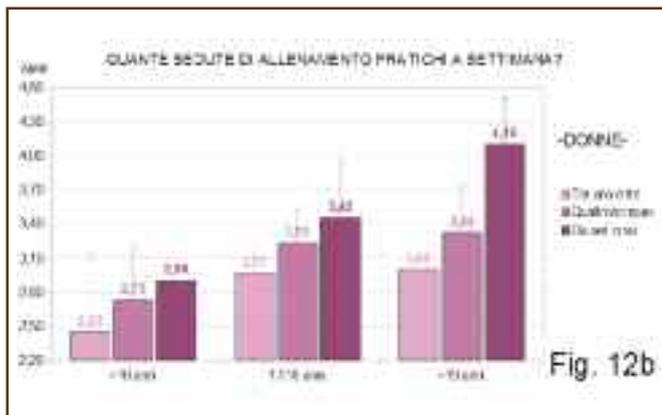


Fig. 12b

ramente nella fig. 12a come gli uomini di tutte fasce d'età prese in considerazione presentano un aumento di prestazione all'aumentare delle sedute; negli Over 19 troviamo una predominanza più marcata, chi pratica da sei sedute di allenamento in su ha una media di 4,89mt, di ben 0,65mt e 0,72mt sopra alle medie rispettivamente di chi fa quattro/cinque sedute o meno. Anche nelle altre due categorie è evidente una prestazione più alta da parte di chi si allena di più.

Stessa situazione si verifica nelle donne (fig. 12b). In tutte e tre le categorie si nota una prestazione migliore fra le atlete che effettuano un maggior numero di sedute di allenamento a settimana.

La seconda domanda relativa all'allenamento svolto riguarda il numero di ore di acrobatica. Anche in questo caso si è verificato più o meno lo stesso andamento della media delle ore impiegate dagli atleti delle varie categorie. Infatti da come si evince dal grafico 13, gli uomini Under 16 presentano una media di ore di acrobatica più bassa (1,4) mentre le donne 1,7; nella categoria 17/18 anni gli uomini dichiarano di svolgere 2,1 ore di allenamento di acrobatica a settimana, mentre le donne rimangono stabili (a 1,7); negli Over 19 si verifica una riduzione negli uomini del numero di ore di acrobatica praticate a settimana (1,4) mentre le donne arrivano a 1,8.

Dai grafici 14a e 14 b si evince la relazione esistente fra il numero di ore di acrobatica praticata e la prestazione.

Partendo dagli uomini (fig. 14a), si evidenzia una prestazione migliore fra chi pratica qualche ora di acrobatica rispetto a chi non ne pratica alcuna. Per la categoria 17/18 anni la situazione è ben differente, infatti la prestazione non è correlata al numero di ore di acrobatica svolta a settimana. Negli Over 19 situazione ancora diversa, si può notare una media di prestazione maggiore tra coloro che praticano una/due ore (di 4,47mt) rispetto a chi ne fa tre/quattro (con 4,40mt) e nettamente più alta rispetto a chi non ne pratica nemmeno una (con 4,09mt).

Discorso a parte per quello che riguarda le donne, sicuramente meno altalenanti rispetto agli uomini nelle ore di acrobatica praticate nelle va-

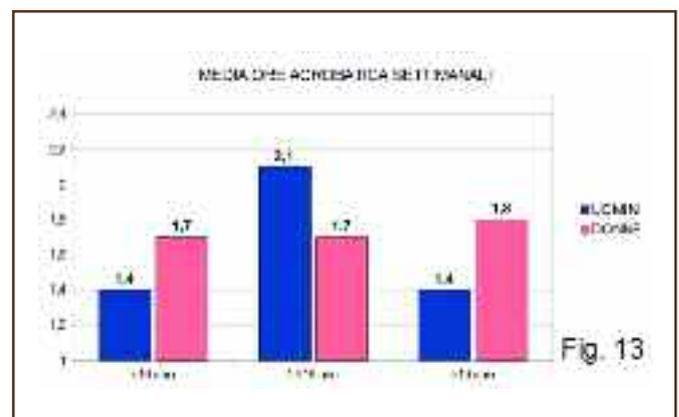
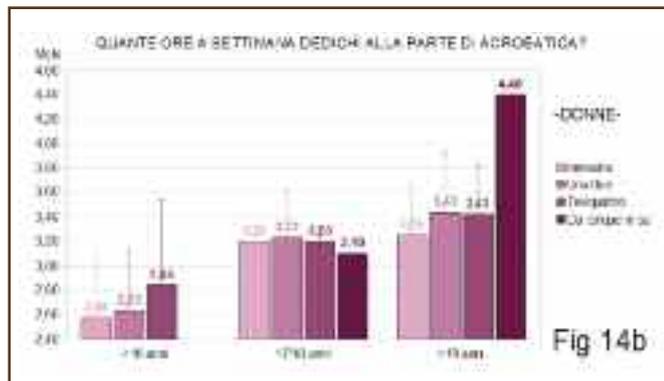
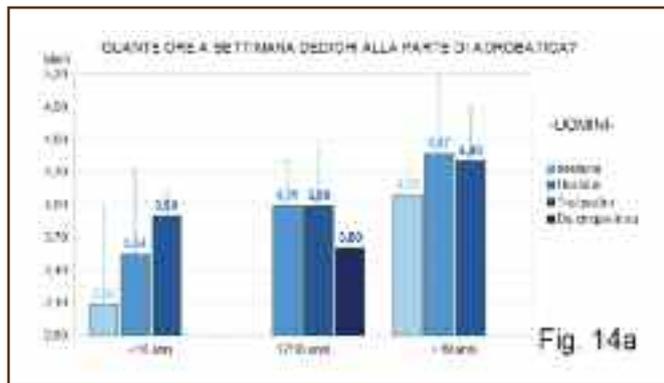


Fig. 13



rie categorie. Nel grafico 14b si può osservare un che nella categoria Under 16 le prestazioni migliori sono relazionate al numero di ore di acrobatica praticate a settimana. Nelle over 19 invece, si evidenzia una crescita di prestazione tra chi non pratica nessuna ora (con 3,25mt) a chi ne fa una/due e tre/quattro (entrambe con 3,43mt), e addirittura chi ne pratica da cinque in su.

Discussione e conclusioni

Dato l'esiguo numero di risposte ed una analisi descrittiva dei dati, possiamo solo fotografare una situazione attuale in Italia e fare delle considerazioni su prospettive future per migliorare l'allenamento dei giovani saltatori. Grazie ai 184 atleti e atlete che hanno risposto al questionario, i risultati ottenuti ci proiettano verso nuove interpretazioni motorie e ci danno la spinta per poter proseguire da qui i nostri studi. Questo è solo un punto di partenza.

In particolare lo scopo era comprendere il background sportivo degli atleti intervistati: Atletica, Ginnastica o altro. Gli uomini provengono quasi

tutti (tra il 73% e l'80% nelle tre categorie) da uno sport diverso da atletica e ginnastica (calcio). Una piccola percentuale invece vede protagonisti coloro che hanno fatto solo Atletica Leggera (19% Under 16; 4% 17/18; 11% Over 19) e chi ha fatto Ginnastica Artistica prima di passare al salto con l'asta (8% Under 16; 16% 17/18; 11% Over 19). Interessante notare che chi ha praticato GA prima del salto con l'asta presenta prestazioni, per categoria, migliori rispetto agli altri atleti.

Per le donne la maggior parte proviene dalla Ginnastica Artistica (45% Under 16; 41% 17/18; 50% Over 19), e rispetto agli uomini hanno una percentuale più bassa per chi proviene da altri sport (tra il 39% e il 45%). Anche in questo caso rimangono poche coloro che hanno fatto solo atletica (9% Under 16; 14% 17/18; 11% Over 19). Pur avendo un numero più alto di atlete che hanno fatto Ginnastica prima di dedicarsi al salto con l'asta, anche in questo caso le prestazioni migliori si ritrovano fra le atlete che hanno praticato la GA.

La piccola percentuale di saltatori uomini, sia quella più ampia delle saltatrici donne che provengono dalla Ginnastica Artistica, hanno caratteristiche fisiche e tecniche, che acquisite nel periodo antecedente a quello impostato per il salto con l'asta hanno portato a una prestazione più alta degli altri. Questo può essere dovuto a delle capacità analoghe che servono in entrambe le discipline, e che acquisite nel tempo permettono di raggiungere obiettivi più alti rispetto a chi nella propria carriera giovanile non ha mai avuto la possibilità di provare le tecniche di acrobatica. Ricordiamo che il salto con l'asta entra a far parte del programma di gare solo dalla categoria Cadetti, quindi anche chi proviene dall'atletica, fino a 14 anni si trova senza aver fatto tutta la preparazione che serve per approcciarsi a questa disciplina.

Si può concludere che l'acrobatica con annessa parte di attrezzistica risultano incisive nella preparazione di un saltatore con l'asta. Queste due componenti possono condizionare positivamente il risultato degli atleti, e si può partire da qui per apportare modifiche negli allenamenti base inserendo molta varietà negli esercizi di preparazione che devono consentire all'atleta di salto con l'asta di costruirsi fisicamente in rapporto al gesto che dovranno affrontare.

Bibliografia

Cauz U. (1973) Il salto con l'asta - Edizioni atletica leggera, Milano

Avogaro R. (1996) Il salto con l'asta in Italia e nel mondo. Atletica Studi n. 6

Petrov V.(1996) Proposte per la costruzione di un saltatore con l'asta di elevato livello. Atletica Studi n. 2

Ambrogi F. (1995) Considerazioni sull'influenza dei parametri temporali sul risultato nel salto con l'asta. Atletica Studi n. 4

Testi M., Petrov P., Ambrogi F. (1997) Il salto con l'asta 1° e 2° - VHS Atletica Studi video

Franceschetti B., Pilori F. (2012) La ginnastica specifica nel salto con l'asta. Atletica Studi n. 1/2, 43, pp. 32-44

Quercetani R.L. (1990) Storia dell'atletica moderna dal 1860 al 1990 - Vallardi & associati

Ambrogi F., Petrov V. (1998) La presentazione nel salto con l'asta. - AtleticaStudi n. 1-2-3

Petrov V. (2004) Pole vault - the state of the art. New Studies in Athletics n.. 3

Il questionario


UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO"


FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

**QUESTIONARIO ANONIMO RIVOLTO A
SALTATORI E SALTATRICI CON L'ASTA PER
UNO STUDIO SVOLTO PRESSO L'UNIVERSITA'
DEGLI STUDI DI ROMA "FORO ITALICO" IN
COLLABORAZIONE CON LA FIDAL**

DA QUANTO TEMPO PRATICHI ATLETICA LEGGERA?

- Da oltre 10 anni
- Da 5 a 10 anni
- Da 1 a 4 anni
- Da 0 a 1 anno

DA QUANTO TEMPO PRATICHI LA DISCIPLINA DEL SALTO CON L'ASTA?

- Da oltre 10 anni
- Da 5 a 10 anni
- Da 1 a 4 anni
- Da 0 a 1 anno

HAI PRATICATO ALTRI SPORT OLTRE ALL'ATLETICA LEGGERA?

QUANTE SEDUTE DI ALLENAMENTO PRATICHI A SETTIMANA?

- Tra 0 e 10
- 11-15
- 16-20

QUANTE ORE A SETTIMANA DEDICI ALLA PARTE DI ACROBATICA?

- Nessuna
- 1-3 ore
- 4-6 ore
- 7-9 ore

RECORD PERSONALE
Quanti metri hai ottenuto nel tuo ultimo salto con l'asta? (per gli atleti che hanno già ottenuto un record personale)

RECORD STABILIZZATO (per la categoria attuale)
Quanti metri hai ottenuto nel tuo ultimo salto con l'asta? (per gli atleti che non hanno ancora ottenuto un record personale)

SurveyMonkey

SurveyMonkey è un servizio di sondaggi online che ti consente di creare e distribuire sondaggi online in modo sicuro e anonimo. Scopri di più su www.surveymonkey.it