

Esercizi di avviamento dei giovanissimi al salto con l'asta

Luigi Colella

Docente di Atletica Leggera ISEF L'Aquila
Allenatore Specialista Settore Salti

Il modo di portare l'attrezzo durante la rincorsa, la presentazione dell'asta per l'imbucata-stacco e le successive azioni: tenuta, rovesciata, infilata-volteggio e superamento dell'asticella, sono momenti tecnici, perfettamente armonizzati tra di loro, che devono essere presentati ai giovanissimi utilizzando una vasta gamma di esercitazioni effettuate con e senza asta.

Quelle riportate in queste note consentono ai giovanissimi di "appropriarsi" più facilmente del gesto tecnico (solo apparentemente complesso) e di raggiungere una sufficiente abilità motoria, nonché un ottimo controllo dei vari segmenti corporei.

Ecco la sequenza:

- 1 - Esercitazioni con asta rigida in sabbia;
- 2 - Esercitazioni con asta rigida in pedana regolamentare;
- 3 - Esercitazioni con asta flessibile in pedana;
- 4 - Esercitazioni con asta utilizzando ostacoli in pista;
- 5 - Esercitazioni con asta utilizzando ostacoli con arrivo in sabbia;
- 6 - Esercitazioni con asta utilizzando ostacoli in pedana con arrivo sul saccone regolamentare;
- 7 - Esercitazioni con palle a sfratto, con maniglie;
- 8 - Esercitazioni di acrobatica (corpo libero e trampolino);
- 9 - Esercitazioni alle parallele simmetriche;
- 10 - Esercitazioni alle parallele asimmetriche;
- 11 - Esercitazioni agli anelli;
- 12 - Esercitazioni alla sbarra;
- 13 - Volteggi al cavallo;
- 14 - Esercitazioni al cavallo con maniglie;
- 15 - Esercitazioni varie al palco di salita, alla spalliera e al quadro svedese.

La descrizione dei vari esercizi, illustrati schematicamente con disegni, potrebbe essere di valido aiuto a quanti, in qualità di tecnici, intendono preparare gli atleti al salto con l'asta.

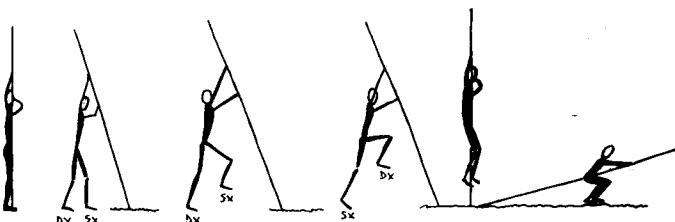
Progressione didattica delle esercitazioni in sabbia.

L'approccio al salto con l'asta deve avvenire, con arrivo in sabbia per evitare che i principianti, stante la sicurezza della zona di caduta in gomma spugna, si abbandonino dopo essersi staccati da terra. Ciò induce gli atleti ad eseguire i vari esercizi con il massimo controllo del proprio corpo. È ovvio che il tecnico dovrà prestare la massima e debita assistenza materiale e psicologica. Si usa un'asta di m. 3,50-3,60 in fibra di vetro o rigida.

Esercizio n. 1 (Fig. 1-2)

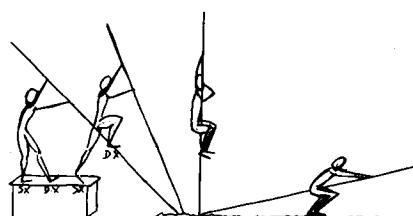
Altezza dell'impugnatura: tenendo l'asta verticale, impugnare dove arriva la mano destra, braccio teso; mano sinistra all'altezza della fronte. Infilare il puntale in sabbia, indietreggiare di circa 1 m., inclinando l'asta; sollevare la gamba sx, spingere dx-sx e, tenendo le impugnature ferme, braccio destro teso, piegare il braccio sx, avvicinare il petto all'attrezzo, staccarsi da terra e lasciarsi portare in sabbia.

Fig. 1-2



Lo stesso esercizio da un piano sopraelevato (Fig. 2).

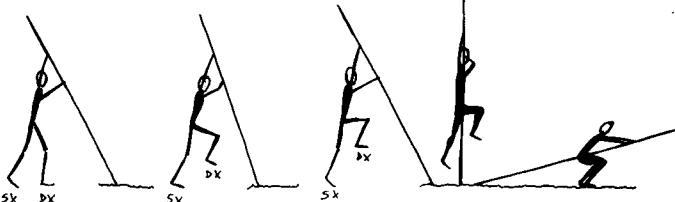
Fig. 2



Esercizio n. 2 (Fig. 3)

Altezza dell'impugnatura: come nell'esercizio precedente, puntale in sabbia, indietreggiare in modo da tenere il piede dx avanti; spingere sx-dx-sx e arrivo in sabbia.

Fig. 3



Esercizio n. 3

Impugnatura identica agli esercizi precedenti, arrivare in sabbia cavalcioni all'asta, facendo attenzione, all'atterraggio, di piegarsi sulle gambe, distendendo le braccia verso la sabbia: esercizio della "Strega".

Fig. 4

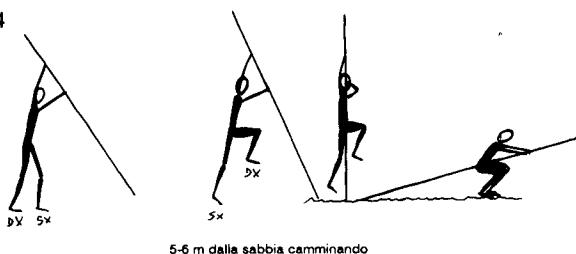
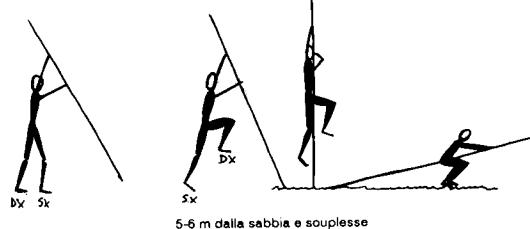


Fig. 5



Esercizio n. 4 (Fig. 4-5)

Impugnatura: 10-20 cm. più alta degli esercizi precedenti; 5-6 m. circa distanti dalla sabbia, asta inclinata, già preparata, braccia distese, puntale appena sollevato da terra: camminare e, in prossimità della sabbia, spingendo con il sx un attimo prima che il puntale tocchi la sabbia, lasciarsi portare dall'attrezzo.

Lo stesso esercizio *deve* essere fatto con arrivo cavalcioni. Tale variante induce gli atleti a spingere "dentro" l'asta evitando di richiamare anticipatamente le gambe nonché, aspetto tecnico molto importante sin dall'inizio, a rimanere dietro l'asta il più a lungo possibile.

Esercizio n. 5

Impugnatura di 10-15 cm. più alta di quella precedente; partire dalla stessa distanza dalla sabbia ma di corsa, abbandonare il terreno senza interrompere l'azione di corsa (è molto importante).

Esercizio n. 6

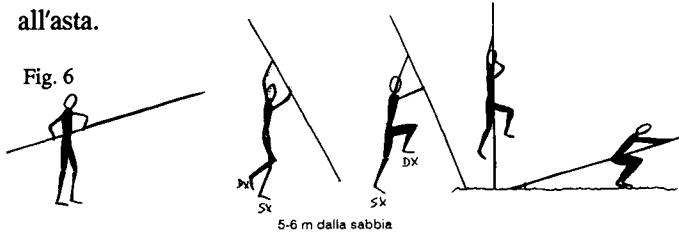
Come l'esercizio precedente ma arrivo cavalcioni (la "Strega").

Esercizio n. 7 (Fig. 6)

Tenere l'asta in posizione normale, camminando prima in souplesse e successivamente, preparare l'asta per l'imbucaata a partire dal terz'ultimo appoggio; spinta del piede sx un attimo prima dell'imbucaata, braccio dx tesissimo, quello sx si piega dopo lo "stacco", il petto si avvicina all'asta. L'atterraggio deve avvenire cavalcioni e/o di fianco

all'asta.

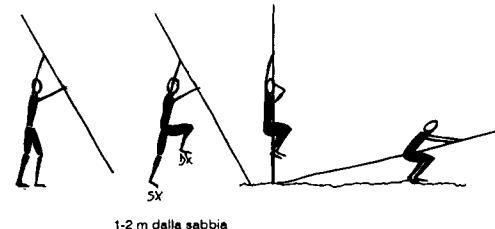
Fig. 6



Esercizio n. 8 (Fig. 7)

Con impugnatura varia a seconda di come si effettua l'esercizio: camminando o di corsa, lasciarsi portare dall'asta mantenendo il braccio destro molto teso (sospensione attiva), raccogliere le gambe in prossimità della verticalità dell'asta e tenerle flesse fino all'arrivo in sabbia.

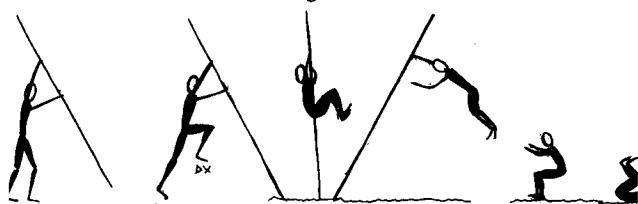
Fig. 7



Esercizio n. 9 (Fig. 8)

Con impugnatura varia, camminando o in souplesse, eseguire le stesse azioni dell'esercizio precedente aggiungendo poco prima dell'arrivo in sabbia, il volteggio del corpo a gambe raccolte, con il petto aderente all'asta, arrivo fronte rivolta alla pedana e, subito dopo aver preso contatto in sabbia *con i piedi*, rotolarsi sul bacino-schiene.

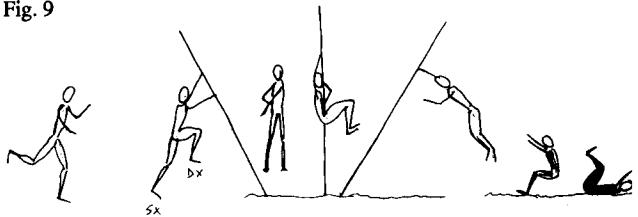
Fig. 8



Esercizio n. 10 (Fig. 9)

Tutti gli esercizi precedenti, con impugnatura varia, cor l'asta tenuta inclinata in sabbia dall'allenatore. Gli atleti prendono la breve rincorsa, si staccano da terra prima, impuugnando l'asta e guidati dall'allenatore arrivano in sabbia.

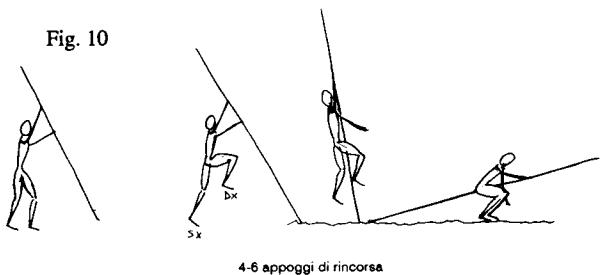
Fig. 9



Esercizio n. 11 (Fig. 10)

Breve rincorsa di 4-6 passi con impugnatura, inizialmente poco alta, lasciarsi portare dall'asta e, poco prima che l'attrezzo raggiunga la posizione verticale, lasciare la presa della mano sx per continuare il volo in sospensione al solo braccio destro tenuto (è molto importante) attivamente disteso.

Fig. 10



4-6 appoggi di rincorsa

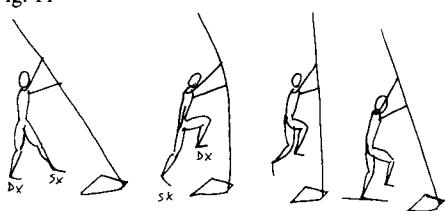
Progressione didattica delle Esercitazioni in pedana con arrivo sulla normale zona di caduta

È opportuno ribadire che l'approccio alle esercitazioni con arrivo sul saccone deve avvenire solo dopo che gli atleti hanno assimilato bene quelle in sabbia. Pertanto tutti gli esercizi in sabbia, ad asta rigida, vanno eseguiti con arrivo sul saccone avendo cura di impugnare, per ciascun esercizio, 20-25 cm. più in alto.

Sensibilizzazione della tenuta dell'asta con il braccio sx**Esercizio n. 1 (Fig. 11)**

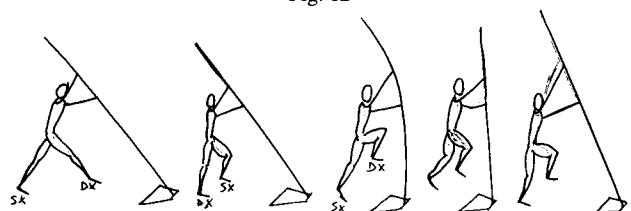
Asta nella cassetta e molto flessibile (tenerissima), braccia distese, sollevare il piede sx, spinta dx-sx avanzando con il petto verso l'asta; il braccio sx deve sentire il contrasto dell'attrezzo; ricadere sul piede sx. L'allenatore deve prestare la massima assistenza.

Fig. 11

**Esercizio n. 2 (Fig. 12)**

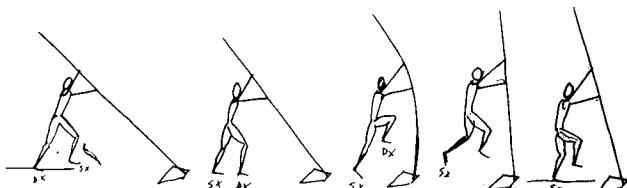
Lo stesso di quello precedente ma tenendo il piede dx avanti, spinta sx-dx-sx.

Fig. 12

**Esercizio n. 3 (Fig. 13)**

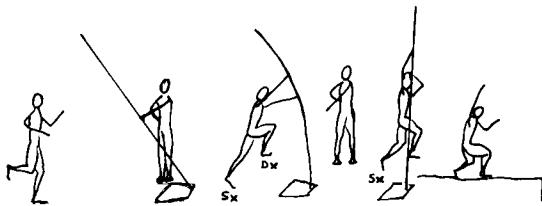
Come quelli precedenti ma con il piede sx avanti, spinta dx-sx-dx-sx.

Fig. 13

**Esercizio n. 4 (Fig. 14)**

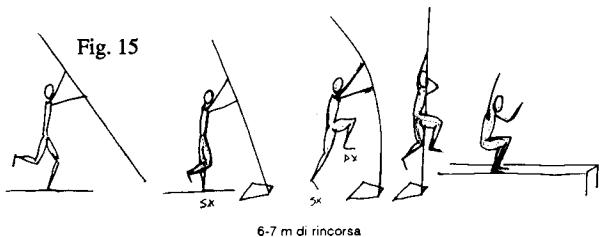
L'asta è tenuta inclinata dall'allenatore nella cassetta; l'atleta effettua una breve rincorsa; spinge prima con il piede sx, subito dopo impugna l'asta tenendo le braccia attivamente tese, l'asta si flette, con l'aiuto della spinta dell'allenatore raggiunge il saccone.

Fig. 14

**Esercizio n. 5 (Fig. 15)**

L'asta viene portata dall'atleta nella breve rincorsa e già inclinata, tenuta con il braccio sx; l'atleta guidato dall'allenatore, raggiunge il saccone.

Fig. 15

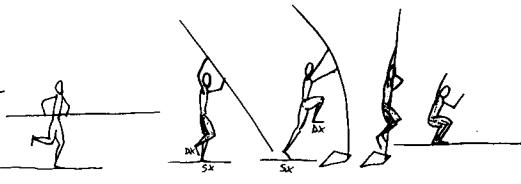


6-7 m di rincorsa

Esercizio n. 6 (Fig. 16)

Rincorsa leggermente più lunga; l'asta viene preparata con notevole anticipo sul piede di stacco.

Fig. 16



8-10 m di rincorsa

Esercizio n. 7

Tutti quelli precedentemente descritti ma a cavalzioni dell'asta.

Quelli illustrati sono solo una esigua parte delle esercita-

zioni speciali del saltatore con l'asta, ma sufficienti ad avviare i giovanissimi alla specialità.

ESERCITAZIONI CON OSTACOLI E CON PALLE A SFRATTO

Il saltatore che nella rincorsa corre portando un attrezzo sufficientemente pesante e ingombrante e che deve, in prossimità dello stacco, predisporre per l'imbucata nella cassetta, ha estrema necessità di mantenere inalterata la ritmica della corsa stessa evitando flessioni nell'intensità delle spinte.

La continuità della corsa, pur effettuando con la parte superiore del corpo la "preparazione" per l'imbucata, è condizione indispensabile affinché possa essere trasferita all'attrezzo tutta l'energia cinetica accumulata durante la rincorsa.

L'azione tecnica effettuata dalle braccia, eseguita in perfetta sincronia con le gambe, deve essere "dissociata" dai passi di corsa.

La mobilità articolare del cingolo scapolo-omerale, (spalla) coxo-femorale, (anca) oltre che di tutte le altre articolazioni, sono per il saltatore con l'asta (e non solo per questo), qualità di estrema importanza al fine di realizzare un passo di corsa il più ampio possibile, nel rispetto della giusta frequenza di rincorsa e resistere, al momento dell'imbucata, all'impatto con l'asta mantenendo i vari segmenti corporei (gamba di stacco, schiena, braccia) estesi attivamente.

Le esercitazioni tecniche sugli ostacoli, con le palle a sfratto, unitamente ad altre di coordinazione generale e di allungamento muscolare attivo, si prefissano di raggiungere gli obiettivi enunciati.

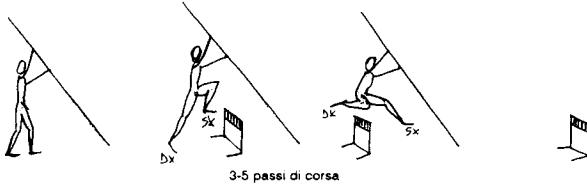
– Esercitazioni tecniche con ostacoli.

In pista - Usare ostacoli alti 30-50 cm.; l'altezza non rilevante favorisce le spinte nella direzione di corsa.

Esercizio n. 1 (Fig. 17)

Predisporre 3-4-5 ostacoli distanziati in modo da percorrere lo spazio tra di essi in 3 e/o 5 passi; partire con asta già preparata, con impugnatura media, con corsa poco impegnata: eseguire da entrambi i lati degli ostacoli gli esercizi di 1^o e 2^o gamba dell'ostacolista. Lo stacco deve avvenire a non meno di m. 1,50; l'azione di corsa non deve assolutamente essere interrotta né prima né dopo il superamento dell'ostacolo.

Fig. 17



Esercizio n. 2

Ostacoli situati a distanza tale da effettuare 2-4-6 passi di corsa; con asta preparata, correre con impegno medio-basso, eseguendo da entrambi i lati gli esercizi di 1^o e 2^o gamba. Poiché il numero di passi intercorrente tra le barriere è pari, ne consegue che l'atleta alternerà gli esercizi di 1^o e 2^o gamba sempre con lo stesso arto.

Esercizio n. 3

Ostacoli situati dai 7 ai 12 m. (variamente distanziati), con asta preparata, con impegno medio-basso, lateralmente agli ostacoli effettuare, senza predisporre in anticipo quale dei due esercizi eseguire, l'azione tecnica di 1^o e/o di 2^o gamba. È importante, particolarmente in questo esercizio, che la corsa non subisca rallentamenti e che i passi di corsa non siano, in prossimità dell'ostacolo, né accorciati né allungati. L'atleta, in definitiva, deve eseguire l'esercizio di 1^o e/o di 2^o gamba staccando dalla distanza più utile (da m. 1,50 a m. 2,50) affinché il gesto di passaggio laterale avvenga senza alterare la corsa.

Esercizio n. 4

Con ostacoli situati dai 3 ai 4 m., eseguire, da entrambi i lati, i passaggi di 1^o e 2^o gamba, con un solo passo di corsa.

Esercizio n. 5

Predisporre 3 o 4 ostacoli, opportunamente distanziati a seconda dell'abilità degli atleti; partire con l'asta in posizione normale, prepararla debitamente prima dell'ostacolo, effettuare l'esercizio di 1^o o 2^o gamba, riportare l'asta in posizione normale di corsa per poter successivamente, in prossimità degli altri ostacoli, preparare di nuovo ripetendo il passaggio o di 1^o o di 2^o gamba.

Esercizio n. 6

Disporre gli ostacoli a distanza crescente tra di essi onde effettuare 1-3-5-7 passi di corsa effettuando da ogni lato l'esercizio di 1^o o di 2^o gamba.

Esercizio n. 7

Ostacoli disposti a distanza crescente per effettuare 2-4-6-8 passi di corsa.

Esercizio n. 8

Disporre gli ostacoli a distanza crescente onde effettuare, sempre lo stesso numero di passi, ma con ampiezza del passo di corsa crescente.

Esercizio n. 9

Disporre 3-4-5 ostacoli a distanza decrescente dal 1° Hs; effettuare 7-5-3 passi oppure 8-6-4 a ritmo costante da entrambi i lati.

Esercizio n. 10

3-4-5 Hs a distanza decrescente per effettuare 7-5-3 passi oppure 8-6-4 ma con ritmo ed ampiezza diversi.

Esercizio n. 11

2-4-6 Hs a distanza diversa e crescente tra ogni coppia di ostacoli, percorrere lateralmente gli spazi con asta preparata, con lo stesso numero di passi, ma aumentandone l'ampiezza.

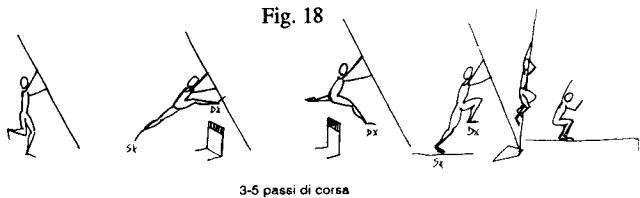
Esercizio n. 12

Disporre 2-4-6 Hs a distanza decrescente tra ogni coppia; con asta preparata percorrere gli spazi con lo stesso numero di passi, rapidizzando l'azione di corsa e riducendo l'ampiezza.

Gli esercizi enunciati possono essere eseguiti nella pedana del salto in lungo e in quella dell'asta, concludendo l'azione dopo gli ostacoli con uno degli esercizi illustrati tra le esercitazioni tecniche specifiche (Fig. 18).

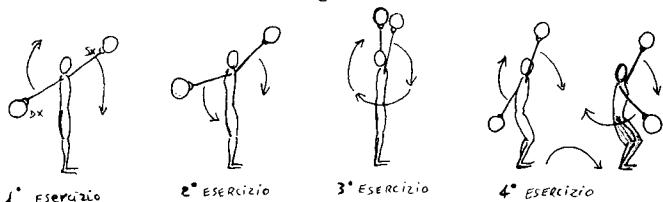
Fig. 18

3-5 passi di corsa



- Esercitazioni con palla a sfratto (Fig. 19).

Fig. 19



Gli esercizi vanno eseguiti con palle dotate di maniglia del peso da 1 a 2 kg, prima da fermo e successivamente camminando, poi di corsa con impegno modesto per giungere, a misura che l'esecuzione diventa buona, a velocità sempre più sostenuta.

Gli esercizi vanno eseguiti contemporaneamente con le due braccia.

Esercizio n. 1

Circonduzioni successive delle braccia.

Esercizio n. 2

Circonduzioni alternate delle braccia.

Esercizio n. 3

Circonduzioni simultanee per avanti-alto-dietro.

Esercizio n. 4

Circonduzioni simultanee per dietro-alto-avanti.

Esercizio n. 5

Circonduzioni delle braccia come nei precedenti esercizi avanzando a piccoli balzi a piedi pari.

Esercizio n. 6

Circonduzioni nei modi descritti con piccoli balzi successivi e alternati

Esercizio n. 7

Circonduzioni nei modi descritti con gli esercizi 1-2-3-4 combinando i balzi successivi con quelli alternati

Esercizio n. 8

Circonduzioni eseguendo gli esercizi tecnici della corsa: calciata, a ginocchia alte, a doppio impulso, ecc.

Esercizio n. 9

Circonduzioni eseguendo varie azioni dei piedi: tacco-punta/punta-tacco-punta-punta-pianta - punta, ecc.

Esercizio n. 10

Circonduzioni eseguendo le varie andature tecniche della corsa: dalla corsa calciata alla corsa a ginocchia alte, dalla corsa balzata alla corsa vera e propria, ecc.

Esercizio n. 11

Circonduzioni alternate delle braccia nel piano frontale per basso-fuori-alto e viceversa camminando e di corsa.

IL PERCHÉ DELL'ACROBATICA E DELL'ATTREZZISTICA PER I SALTATORI CON L'ASTA

Il controllo dei vari segmenti corporei cui gli atleti sono chiamati, nel corso delle varie azioni tecniche delle molteplici specialità dell'atletica leggera, è di estrema importanza per ottenere buone prestazioni.

I saltatori con l'asta hanno più di tutti estrema necessità di controllare il proprio corpo dal momento che, dopo lo stacco, lasciano il terreno e utilizzando l'asta devono eseguire le azioni tecniche fino al superamento dell'asticella. La preparazione dell'astista sarà orientata, ad incrementare sia le qualità tipiche dei saltatori in generale (velocità, tecnica, resistenza specifica, forza, articolabilità, ecc.) sia quella particolare qualità che caratterizza i ginnasti.

Pertanto è indispensabile dedicare buona parte dell'allenamento, specialmente per i giovani, all'acrobatica e all'attrezzistica.

Altro aspetto che offre questo elemento della preparazione è lo sviluppo della forza in maniera specifica dei distretti

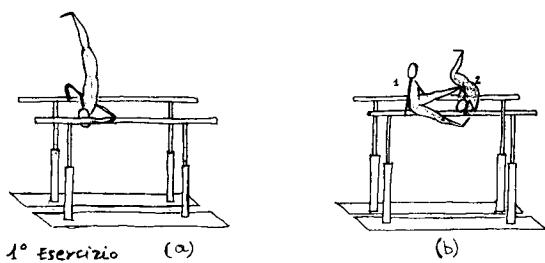
muscolari deputati alla esecuzione di alcuni particolari momenti tecnici del gesto. Tale pratica fa inoltre guadagnare tempo impegnando subito in modo mirato la muscolatura interessata al gesto.

Controllo, equilibrio, destrezza, coordinazione sono qualità che si ottengono o si migliorano con la pratica dell'acrobatica. L'atleta acquista sicurezza e coraggio in quanto diventa "padrone" del proprio corpo.

ESERCITAZIONI CHE SI PROPONGONO AI GRANDI ATTREZZI

Parallele Simmetriche (Fig. 20)

Fig. 20

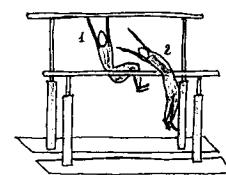


- Oscillazioni dall'appoggio a braccia ritte.
- Oscillazioni dall'appoggio a braccia piegate.
- Oscillazioni dalla sospensione ascellare.
- Uscita laterale dietro.
- Uscita laterale avanti.
- Uscita laterale avanti con 1/4 di giro interno.
- Uscita laterale avanti con 1/2 giro interno.
- Traslocazione a braccia ritte.
- Traslocazione con oscillazione e seduta divaricata e uscita all'altra estremità delle parallele, con arrivo fronte avanti o con dietro front.
- Oscillazione e rimbalzo a gambe divaricate.
- Oscillazioni combinate con il piegamento delle braccia.
- Seduta esterna a destra e a sinistra dall'oscillazione.
- Seduta a destra e a sinistra.
- Oscillazioni da braccia ritte sottopassando la gamba destra sullo staggio sinistro e la gamba sinistra su quello destro.
- Oscillazioni sottopassando le gambe da dietro in avanti divaricandole.
- Verticale appoggiata.
- Verticale appoggiata, seguita dalla capovolta con arrivo a gambe divaricate.
- Verticale appoggiata, capovolta, kipp, appoggio a braccia ritte.
- Capovolta dalla seduta divaricata arrivando a corpo teso.

- Oscillazioni, uscita avanti con 1/2 giro esterno.
- Entrata ad un'estremità sottopassando una gamba e l'altra all'interno.
- Entrata sottopassando simultaneamente le due gambe.
- Contro kipp dall'oscillazione a braccia ritte con gambe a raccolta e a squadra.
- Dalla verticale appoggiata, raccolta delle gambe, spinta delle braccia e, distendendo le gambe, passare alla verticale a braccia ritte.
- Oscillazione dalla sospensione ascellare, kipp passando all'appoggio a braccia ritte.
- Oscillazione, slanciappoggio dietro.
- Oscillazione, slanciappoggio avanti "guizzo".
- Oscillazione dalla sospensione ascellare, passare alla oscillazione sotto a braccia tese, kipp lunga arrivando alla sospensione ascellare.
- Come sopra arrivando all'appoggio a braccia ritte.
- Come sopra arrivando alla verticale appoggiata.
- Ad una estremità, contro kipp, passare all'appoggio a braccia ritte.
- Dalla sospensione ascellare, oscillazione, capovolta indietro con gambe raccolte.
- Come sopra ma con gambe a squadra.
- Come sopra ma con corpo teso.
- Entrata laterale a forbice.
- Dalla sospensione sotto, capovolta, dietro a raccolta e a squadra.
- Dalla sospensione sotto, capovolta, verticale tesa.
- Oscillazione da braccia ritte, dietro-front a sinistra e a destra.

Parallele Asimmetriche (Fig. 21)

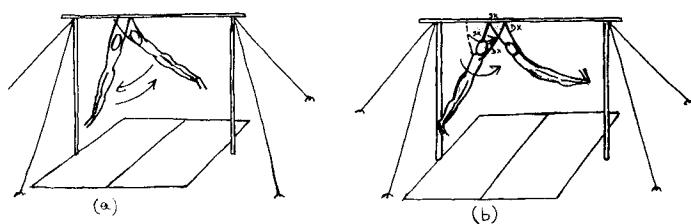
Fig. 21



- Oscillazioni tenendo un braccio piegato (quello sullo staggio alto) e l'altro ritto.
- Oscillazioni e varie uscite come descritte nelle parallele simmetriche.
- In sospensione allo staggio alto, rimbalzare con le gambe sullo stadio basso, a gambe unite o divaricate.
- In sospensione allo stadio alto, capovolta indietro.
- In appoggio allo stadio alto, appoggiare una mano (quello basso, uscita laterale passando dalla verticale).
- In sospensione allo stadio alto, raccolta infilata uscendo in avanti passando sullo stadio basso.
- Come sopra uscendo con avvitamento.

Sbarra (Fig. 22)

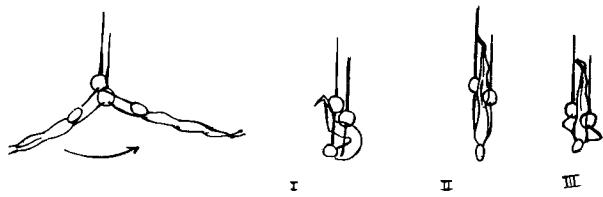
Fig. 22



- Oscillazioni.
- Oscillazioni, cambio di mani.
- Oscillazioni, uscita dietro.
- Oscillazioni, uscita avanti.
- Oscillazioni, uscita avanti con avvitamento.
- Dalla sospensione, capovolta, passaggio frammezzo a raccolta e con gambe a squadra e ritorno.
- Dalla sospensione, capovolta, passaggio frammezzo, lasciare una impugnatura, rotazione, riprendere l'impugnatura.
- Dalla sospensione, capovolta, presa poplitea, lasciare le impugnature, oscillazione, uscita con capovolta.
- Dalla sospensione, passare con una gamba frammezzo, presa poplitea, oscillazione della gamba libera, passare all'appoggio a gambe divaricate sul piano sagittale, sottopassare la gamba anteriore.
- Dalla sospensione, capovolta sopra la sbarra capovolta in avanti o indietro.
- Dalla sospensione, capovolta frammezzo, verticale dorsale.
- Dalla sospensione, capovolta, verticale frontale.
- Dall'appoggio, contro kipp.
- Dall'oscillazione, kipp.

Anelli (Fig. 23)

Fig. 23

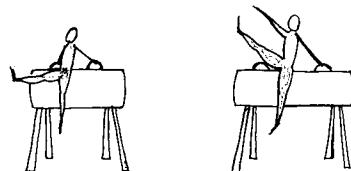


- Oscillazioni.
- Tirate con corpo teso.
- Tirate con raccolta.
- Tirate con gambe a squadra.
- Tirate con corpo rovesciato e gambe raccolte.
- Tirate con corpo rovesciato e gambe a squadra.
- Oscillazione, kipp.
- Tirata e passaggio all'appoggio a braccia ritte, capovolta in avanti o indietro a braccia tese.

- Dall'appoggio a braccia ritte contro skipp.
- Oscillazione, raccolta, infilata, tirata.
- Oscillazione, squadra, infilata, tirata.
- Dall'appoggio a braccia ritte, piegare le braccia, distendere in fuori prima un braccio e poi l'altro.
- Dalla sospensione, squadra, infilata-avvitamento.
- Sospensione rovesciata (verticale tesa), passare all'orizzontale prona e supina.
- Oscillazione voltabraccia.
- Uscita con capovolta frammezzo.
- Uscita con capovolta divaricando le gambe.

Cavallo con maniglie (Fig. 24)

Fig. 24

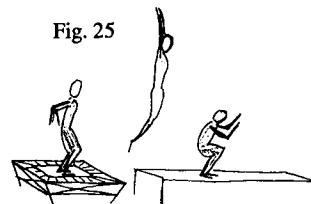


- Oscillazioni.
- Sottopassaggio della gamba destra e della sinistra.
- Vari esercizi di forbice con oscillazione delle gambe.

Esercizi vari al palco di salita (pertiche e funi), volteggi al cavallo trasversale o posto longitudinalmente, alla spalliera e al quadro svedese, nonché alla scala orizzontale completano le esercitazioni ai grandi attrezzi.

*Acrobatica**Trampolino*

Fig. 25



2-4-6-8 passi di rincorsa

Esercizio n. 1 (Fig. 25)

Dal trampolino, effettuare 2-3 rimbalzi e, inarcando il corpo, atterrare sul tappetone.

Esercizio n. 2

2-4-6 passi di rincorsa stacco a piedi pari ed in alto assu-

mere l'atteggiamento ad arco a gambe unite e braccia parallele. Aver cura, durante il presalto, per arrivare sul trampolino, che le braccia siano portate indietro, elasticamente tese, per coordinarle, poi, slanciandole in avanti-alto, con l'azione inarcata del corpo; l'azione di corsa sia ampia e elastica; l'ultimo piede, prima del presalto venga appoggiato a non meno di 2 m. dall'attrezzo.

È estremamente importante che l'atterraggio avvenga con un buon ammortizzamento delle gambe.

Esercizio n. 3

Dopo rincorsa e stacco a piedi pari, inarcare il corpo ed al punto più alto della parabola, né prima e né in fase di discesa, effettuare una rotazione del corpo di 180° arrivando quindi con la fronte rivolta al trampolino. Dopo l'atterraggio, è opportuno rotolarsi all'indietro sul dorso; ciò evita traumi alle caviglie.

Esercizio n. 4 (Fig. 26)

Dopo lo stacco, inarcare il corpo in volo, gambe unite; al massimo della parabola chiudersi a squadra toccando con le mani i piedi, con il busto tenuto eretto.

Fig. 26



Esercizio n. 5

Stacco a piedi pari, inarcare il corpo; al massimo della parabola divaricare le gambe contemporaneamente allo slancio in fuori-alto delle braccia.

Esercizio n. 6

Capovolta in avanti con 2-4-6 passi; mantenere le gambe dopo lo stacco e in volo a squadra; le gambe in volo possono anche divaricarsi, ecc.

Esercizio n. 7

Capovolta in avanti come nell'esercizio precedente, ma preceduta in volo da un tuffo con corpo ad arco e parallelo al terreno.

Esercizio n. 8

Salto mortale avanti con gambe raccolte.

Esercizio n. 9

Salto mortale con gambe a squadra.

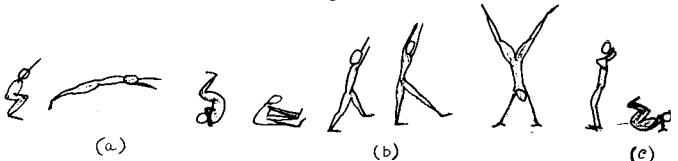
Esercizio n. 10

Salto mortale preceduto da un tuffo.

È indispensabile che il tecnico preposto a tali esercitazioni conosca approfonditamente la tecnica e la didattica di ciascun esercizio onde essere in grado di prestare la massima assistenza diretta.

Corpo libero (Fig. 27)

Fig. 27



- Capovolta in avanti e indietro.
- Verticale tesa.
- Verticale, capovolta avanti, capovolta indietro passando dalla verticale.
- Kipp da decubito supino.
- Kipp dalla verticale dopo capovolta.
- Kipp dalla verticale appoggiata sul capo.
- Da verticale appoggiata passare a verticale tesa.
- Ruota.
- Rondata.
- Rondata, capovolta indietro passando dalla verticale.
- Ribaltata.
- Flik-flak.
- Verticale con balzo a gambe unite.
- Balzo, carpiato a gambe divaricate.
- Balzo, arco a gambe unite.
- Balzo, arco a gambe divaricate e braccia in fuori alto.
- Ponte da terra.
- Ponte passando dalla verticale.
- Ponte da ritti.
- Da corpo proteso dietro, passare a corpo proteso avanti sottopassandolo a destra e a sinistra.
- Come sopra, con frammezzo.
- Come sopra con divaricata.
- Da corpo proteso dietro, azione molleggiata del busto passare alla verticale.
- Da corpo proteso dietro a corpo proteso a destra e a sinistra con fronte rivolta in avanti.
- Da corpo proteso dietro a corpo in linea a destra e a sinistra con fronte rivolta al terreno.

Le esercitazioni proposte devono necessariamente trovarlo lo spazio necessario nello sviluppo pluriennale della carriera di un saltatore con l'asta.

Indirizzo dell'Autore:
Prof. Luigi Colella
Viale Michelangelo, 17
71100 Foggia