

LE TAPPE DELL'ADDESTRAMENTO TECNICO NEL SALTO CON L'ASTA

V. JAGODIN, W. KURBATOW, J. WOLKOW

Contemporaneamente allo sviluppo delle qualità motorie e delle capacità condizionali nel processo di allenamento procede la formazione della tecnica. A questa segue poi il perfezionamento tecnico dell'atleta, in ogni tappa del quale vi sono obiettivi e compiti ben determinati.

Nella tabella 1 sono elencati i principali compiti nelle fasi della formazione tecnica nel salto con l'asta. Per ogni fase è stato introdotto un coefficiente tecnico e sono stati organizzati degli esercizi di controllo in base ai cui risultati, secondo noi, si può ben valutare la tecnica dell'atleta.

L'equazione per il coefficiente tecnico $\frac{H}{1} + h$ è espressa in

« unità condizionante » e viene usata per il raffronto del livello tecnico dei diversi saltatori:

H = altezza della presa sull'asta, 1 = altezza dell'atleta a braccia tese in alto, h = superamento dell'asticella al di sopra del punto di presa.

In particolar modo, dobbiamo evidenziare il fatto che nel perfezionamento delle capacità tecniche l'esatta stabilizzazione del ritmo di salto acquista una grande importanza. E qui d'altro canto è importante quanto corretti sono il ritmo di rincorsa (ritmo ciclico) ed il ritmo del salto stesso (ritmo aciclico).

Il ritmo della rincorsa è caratterizzato da un fluido incremento della velocità, il cui massimo si trova a 3-4 passi prima dello stacco. Dal canto suo, l'aumento della velocità dipende dalla lunghezza dei passi, dalla loro frequenza e dal modo di portare l'asta. La lunghezza si accresce e raggiunge il suo massimo a circa 6 passi dallo stacco per poi stabilizzarsi. La frequenza dei passi deve essere aumentata fluidamente ma continuamente fino alla fine della rincorsa; durante la rincorsa l'asta deve essere gradualmente abbassata.

Con il progredire della bravura cambia il ritmo di salto con l'asta, il che viene evidenziato dai dati della tabella 2. Viene rilevato un ininterrotto abbreviamento della fase di « raggruppamento » (posizione a L) (in % del tempo totale del salto; il movimento diventa più rapido); inoltre aumenta la durata della fase di estensione all'asta, mentre il rapporto delle fasi « tirata delle braccia e stacco dall'asta » viene compensato; questo prova un'accelerazione (abbreviazione dei tempi) dello stacco ed una più rapida tirata in alto all'asta.

Tabella 1 - I principali compiti della preparazione tecnica e gli esercizi di controllo per saltatori con l'asta nelle singole tappe della formazione tecnica.

Tappe	Preparazione dei principianti	Inizio della specializzazione	Approfondito allenamento speciale	Perfezionamento sportivo
Età	10-12 anni	13-15 anni	16-19 anni	oltre 20 anni
Compiti della formazione tecnica	Apprendimento di singoli elementi del salto con l'asta	Addestramento tecnico di base del salto con l'asta	Perfezionamento della tecnica del salto con l'asta	Ulteriore perfezionamento della tecnica del salto con l'asta
Coefficiente tecnico.	---	13a. - 1.4-1.5 14a. - 1.7-1.8 15a. - 2.1-2.2	16-17a. 2.5-2.6 18-19a. 2.6-2.7	20-23a. 2.8-2.9 24 e più - 2.9 e più
Esercizi di controllo	1. Corsa libera con l'asta: 20-30 m 2. Salto sulla fune con 4 passi di rincorsa (altezza di presa) 3. In sospensione alla fune toccare con i piedi marcatura più alta 4. Salto mortale indietro su una asticella alta 40-50 cm	1. Corsa libera con l'asta: 60-80 m 2. Passaggio * all'asta con 12 passi di rinc. e altezza presa 4.20-4.40 m 3. Slancio in posizione a L all'asta piegata 4. Salto mortale indietro su asticella alta 70-80 cm 5. Salto dell'asticella con 6 passi rinc. e superamento del punto di presa: 13a. meno 30 cm 14a. meno 20 cm 15a. 0 cm	16-17 anni 1. 20 m partenza lanciata con asta 2.2-2.3 sec 2. Passaggio * all'asta con altezza presa 4.50-4.60 m 3. Slancio in posizione a L all'asta con 6 passi rinc., superamento del punto di presa 20-30 cm 18-19 anni 1. 40 m con asta partenza in piedi 5.0-5.1 2. Passaggio all'asta altezza di presa 4.65-4.70 m 3. Slancio in posizione a L 4. Salto dell'asticella con 6 passi rinc. e superamento alt. di presa 40-50 cm	1. Corsa 40 m con asta partenza in piedi 4.85-4.95 sec 2. Passaggio * all'asta con altezza presa 4.80 - 5 m 3. Salto dell'asticella con 6 passi di rinc. superamento del punto di presa di 50-60 cm

NOTA:

* Passaggio = inserimento asta in buca - sospensione - piegare asta

Tabella 2 - Valori medi dei differenti momenti esecutivi nel salto con l'asta (in %) con l'aumentare della prestazione sportiva

Fasi	Categorie di prestazione				
	m. 3.50	m. 4.40	m. 5.00	m. 5.20	m. 5.40
Sospensione e slancio	6	6.5	7.8	7.8	7.5
Posizione a L	46	43.5	41.2	39.2	38.5
Estensione all'asta	—	8	16	20	21
Tirata	20	20	15	15	16
Spinta	28	22	21	18	17

Nota: la durata del salto dal termine dello stacco fino al momento dell'abbandono dall'asta è 100%; viene mostrato la percentuale media di durata delle singole fasi del salto.

La tappa della preparazione dei principianti (10-12 anni)

A quest'età, l'attenzione deve essere indirizzata soprattutto all'apprendimento di singoli elementi del salto con l'asta. Qui dobbiamo ricordare i seguenti punti:

1. L'apprendimento di singoli elementi deve avvenire sulla base di una preparazione fisica multilaterale con l'utilizzazione di un gran numero di esercizi del tipo dei movimenti di slancio.
2. L'asta viene utilizzata soprattutto come appoggio per il saltatore, per superare ostacoli naturali e artificiali e come oggetto per l'esecuzione di diverse staffette.
3. L'addestramento tecnico del salto con l'asta avviene per mezzo del metodo del gioco che qui predomina.
4. L'allenamento deve essere assolutamente organizzato in modo che nel corso dell'unità di allenamento possa essere eseguito il maggior numero possibile di esercizi diversi.
5. Già ora si deve iniziare ad elaborare una particolare « sensazione » per la rincorsa, sviluppando l'occhio e la sensibilità per il tempestivo spostamento in avanti dell'asta. A questo scopo l'asta dovrebbe essere portata più volte in avanti (in buca) durante la rincorsa; lo stesso anche in forma di gioco, di modo che l'asta alla fine venga sempre appoggiata contro degli oggetti (sassi, buca, delimitazione della pista, ecc.).

La tappa dell'inizio della specializzazione (13-15 anni)

In questa tappa dell'allenamento il compito principale è l'addestramento tecnico del salto con l'asta sulla base dell'addestramento tecnico di discipline atletiche abbastanza affini (salto in lungo e in alto, ostacoli, sprint, lancio del peso e del giavellotto). Perciò è necessario quanto segue:

1. Apprendimento della tecnica di salti e lanci nonché raggiungimento di buone prestazioni in queste discipline (livello della classifica-

- zione II per adulti: 6.40 - 1.80 - 15.6 ostacoli 91.4 - 55 m - 12.80 m).
2. L'allenamento deve essere costruito soprattutto sul principio delle prove multiple.
 3. In successione devono essere insegnati e appresi: sospensione all'asta, inserimento dell'asta in buca, slancio in alto nella posizione a L, estensione all'asta, tirata con le braccia e stacco.
 4. L'apprendimento e la stabilizzazione dei singoli elementi della tecnica di salto deve sempre avvenire in collegamento con l'esecuzione dell'intero salto.
 5. Nell'allenamento, all'inizio si deve sempre badare di più agli esercizi preparatori (inserimento in buca, sospensione dopo l'inserimento o cosiddetto esercizio di piegamento, slancio nella posizione a L); solo successivamente, quando gli esercizi si sono svolti bene, si passa al salto al di là dell'asticella (corda elastica).
 6. Nelle fasi iniziali dell'addestramento tecnico di base si deve badare soprattutto all'inserimento dell'asta in buca ed al passaggio alla sospensione all'asta, poiché questi elementi tecnici dipendono meno dalla preparazione condizionale (speciale) dell'atleta, ma nel contempo sono fondamentali per l'esecuzione di un buon salto.
 7. Sviluppo della capacità di aumentare la velocità fluidamente nonché di stabilizzare e standardizzare l'inizio della rincorsa.
 8. Elaborazione di un determinato ritmo di salto oltre l'asticella con un rapporto ottimale tra altezza della presa e superamento dell'asticella (vedi tabella 3). Qui però si deve evitare di alzare eccessivamente l'altezza della presa, perché questa non è la via principale per l'incremento del rendimento.
 9. Sempre da tener presente è l'attrezzatura dell'impianto di allenamento. Il punto di atterraggio deve essere morbido, anche ai lati del punto di stacco devono esserci dei materassini.

Tabella 3 - Entità media del rapporto ottimale tra altezza di presa e superamento dell'asticella sul punto di presa.

Altezza di presa sull'asta (cm)	420	440	450	460	470	480
Superamento dell'asta sul punto di presa (cm)	40	60	70	80	90	100

La tappa dell'approfondito allenamento speciale (16-19 anni)

Per questa fase della preparazione è dunque caratterizzante l'approfondita o vera e propria specializzazione nel salto con l'asta sulla base di uno stato generale di preparazione condizionale nonché della totale padronanza di tutti gli elementi tecnici del salto. In questo caso l'allenamento secondo il principio delle prove multiple lascia spazio gradualmente ad un lavoro mirato nelle specialità più importanti di supporto al salto con l'asta (salto in lungo e in alto, sprint). E' particolarmente importante poter raggiungere un graduale aumento della velocità di

rincorsa per mezza della corsa « libera ». Nel processo di allenamento dobbiamo tener presente quanto segue:

1. Il perfezionamento della struttura ritmica del salto in considerazione del rapporto tra altezza di presa e superamento del punto di presa nel salto; inoltre la graduale applicazione della forza e della velocità acquisita.
2. Il raggiungimento di una ottimale velocità di corsa con l'asta, senza eccessivo sforzo.
3. Il graduale passaggio ad un'asta più dura usando diversi esercizi di « avvicinamento » o di preparazione come piegare l'asta a terra, tratti con rincorsa breve, media e lunga, ecc.
4. L'efficace sfruttamento delle qualità motorie (acquisite per mezzo della preparazione ginnica speciale) nel salto.

La tappa del perfezionamento sportivo e della maggior capacità sportiva (a partire dai 20 anni)

Sono caratteristici i seguenti momenti:

1. L'atleta deve incrementare il suo livello tecnico tramite lo sfruttamento massimale delle sue capacità condizionali (velocità e forza), conservando la struttura ritmica del salto.
2. L'atleta deve avvicinare il più possibile la sua velocità di rincorsa con l'asta alla sua velocità assoluta di corsa.
3. Egli deve continuamente cercare di trasmettere il suo stato speciale condizionale (per esempio negli esercizi ginnici) all'esecuzione tecnica del salto.
4. Egli deve ricercare delle esperienze agonistiche in grandi manifestazioni nonché delle alte prestazioni in tali gare.

Annotazioni per l'allenatore:

1. La programmazione è la base del processo di allenamento.
2. Il più importante principio dell'allenamento è: dal semplice al complicato, dall'aspetto principale a quello di secondaria importanza.
3. Maggiore varietà nell'allenamento!
4. Nessuna fretta nella valutazione delle prospettive di un allievo.
5. Non dimenticare di chiedere all'atleta delle sue sensazioni e percezioni.
6. Nell'allenamento non voler fare tutto subito, quando lo si può fare anche in parti.
7. Non esigere di più di quanto l'atleta può fare in quel momento.
8. Un buon riscaldamento è meglio di un cattivo allenamento.
9. L'allenamento è una metà del problema, l'altra metà è costituita dal recupero.
10. Il miglior allenamento è la gara.

11. Non copiate i migliori del mondo, ma sviluppate le caratteristiche dello stile del vostro atleta.
12. Anche in un brutto salto si possono vedere dei lati buoni.
13. Siate severi con gli atleti e pretendete il massimo anche da voi stessi.
14. La « tecnica della non-pericolosità » (sicurezza) dell'allenamento è la garanzia per i futuri successi dei vostri allievi. Prima del salto controllare sempre il punto di atterraggio.

(Tratto da « Ljogkaja atletika », Mosca 1978, n. 10, tradotto dal russo da Peter Tschiene).

