

UN METODO DIDATTICO PER GLI ASTISTI PRINCIPIANTI

di Gianni Calosso

L'asta di fibra da qualche anno sostituisce la tradizionale asta rigida, ma i grandi insegnamenti che ci hanno dato i campioni del passato con i principi tecnici applicati, non devono essere dimenticati.

E' vero, cambiando le reazioni dell'attrezzo, esistono nuovi adattamenti, ma ciò che è stato insegnato, per la precisione della rincorsa, dello stacco e delle azioni vere e proprie durante il salto rimane sempre valido e da ricordare quando si deve avviare un giovane alla specialità.

Da ciò, derivano le doti che bisogna curare e migliorare nel giovane, il quale deve avere come qualità fondamentali: prontezza di riflessi, coraggio nell'affrontare nuove situazioni e maggiori velocità nelle azioni di corsa che sono poi da combinare con una posizione particolare da assumere quando si impugna l'attrezzo.

A mio avviso, tutto ciò si può compiere se esiste una preparazione fisica generale e specifica atta a migliorare le ampiezze articolari e le qualità muscolari; essa si può raggiungere con gli esercizi a corpo libero, con gli attrezzi, con la ginnastica preacrobatica. Inoltre non bisogna mai dimenticare che tutto ciò è strettamente legato alla condizione psichica dell'atleta.

Con gli esercizi a corpo libero, si tende a dare al giovane una mobilità articolare che lo faciliti nella esecuzione dei movimenti e che gli permetta di assumere posizioni specifiche.

Si cureranno, ad esempio, gli esercizi di circonduzione delle braccia nelle varie direzioni (per avanti-alto, per dietro-alto, per fuori-alto, ecc.), le flessioni del busto, cercando sempre e gradualmente la massima escursione in modo da compiere anche esercizi di allungamento muscolare, oscillazioni, slanci e piegamenti degli arti inferiori e superiori, ecc.

Non mi dilungo sulla descrizione degli esercizi, lasciando alla

fantasia e alla competenza degli allenatori il compito di formulare i vari esercizi che, per raggiungere lo scopo, non dovranno essere numerosi, ma ben dosati e ritmati.

Gli esercizi con attrezzi, che hanno maggior valore tonificante e che vanno eseguiti assumendo le posizioni specifiche della tecnica del salto, saranno eseguiti alla spalliera, alla pertica, alla fune, agli anelli, alle parallele, alla sbarra, alla scala orizzontale, al quadro svedese, al cavallo, con i manubri, con palle mediche e, a carattere introduttivo, col bilanciere.

Desidero soffermarmi brevemente sugli esercizi col bilanciere, in quanto necessitano delle dovute cautele specie se eseguiti da un principiante di 13-14 anni. Questi, trovandosi in una età critica della sua evoluzione, abbisogna di un lavoro che lo tonifichi senza sovraccaricare le strutture ossee, cartilaginee e tendinee ancora fragili, per cui, una buona ed accurata applicazione degli esercizi agli altri attrezzi, potrebbe raggiungere egualmente il nostro scopo.

Riporto qui di seguito alcuni esercizi che possono essere elaborati e moltiplicati a volontà:

SPALLIERA

Esercizi per le braccia

— Proni, piedi appoggiati al 3^o-4^o grado della spalliera, mani a terra, braccia distese; eseguire dei piegamenti sulle braccia; tale esercizio si può ancora eseguire spostando i piedi più in alto.

— Seduti, con il dorso alla spalliera e le gambe distese, appoggiare le mani al 3^o-4^o grado flettendo le braccia; eseguire alcune distensioni delle braccia.

Esercizi per gli addominali

— Fronte alla spalliera, dorso a terra, gambe flesse, piedi: sinistro a terra e destro agganciato al 3^o grado della spalliera, braccia avanti: effettuare flessioni del busto.

— In sospensione, gambe flesse: accennare la élévazione del ginocchio destro.

— In sospensione, con impugnatura tipo asta: passaggio da gambe flesse a tutta squadra.

Durante la esecuzione di questi esercizi non dimenticare di eseguire esercizi di compensazione con i dorsali.

PERTICA E FUNE

— Salita a sole braccia, ad una pertica, o fune, a due pertiche, o funi; salita in posizione capovolta, ecc.

— Impugnare la fune ed oscillare con due o tre passi di avvio; in sospensione: elevare il ginocchio destro ecc.

ANELLI

— Oscillazioni, oscillazioni con elevazione del ginocchio destro e del bacino e conseguente raccolta dell'arto sinistro.

— Con camere d'aria agganciate agli anelli; sospensione in massima raccolta, molleggio e distensione degli arti inferiori e trazione degli arti superiori.

PARALLELE

— In sospensione: oscillare.

— Traslocazioni in avanti e in dietro.

— Verticale appoggiata.

CAVALLO E FUNE

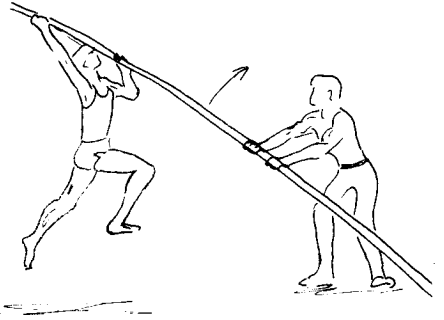
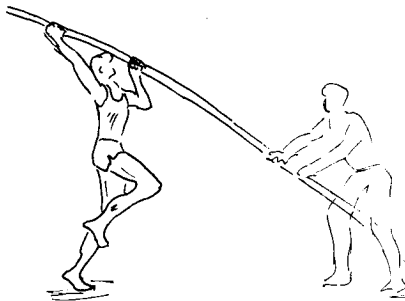
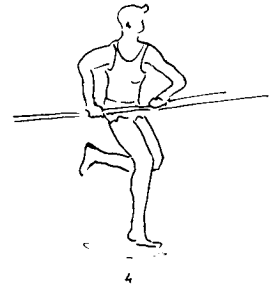
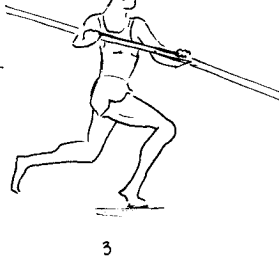
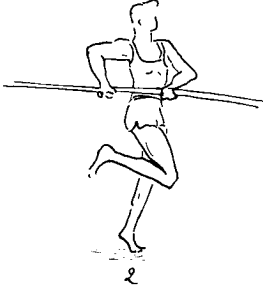
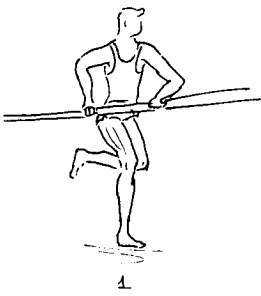
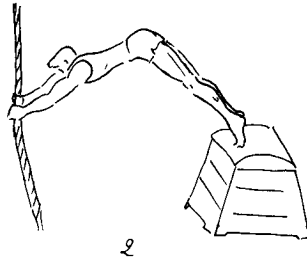
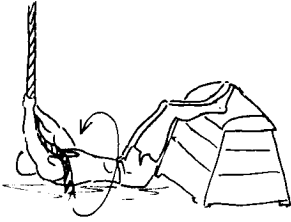
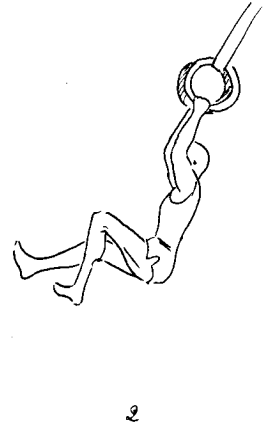
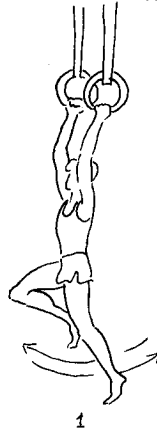
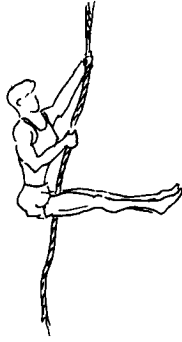
— Supini, piedi appoggiati sul cavallo, impugnatura all'estremità inferiore della fune: tirare di braccia, ruotare di 180° a sinistra e spingere con le braccia.

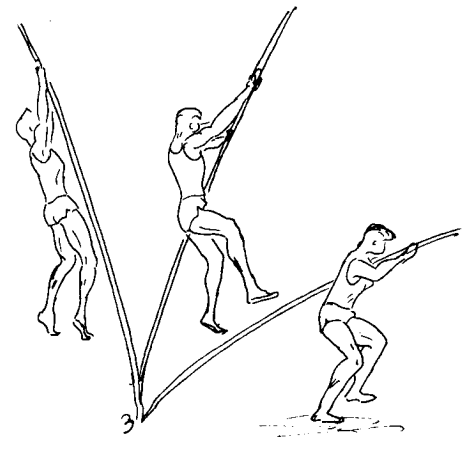
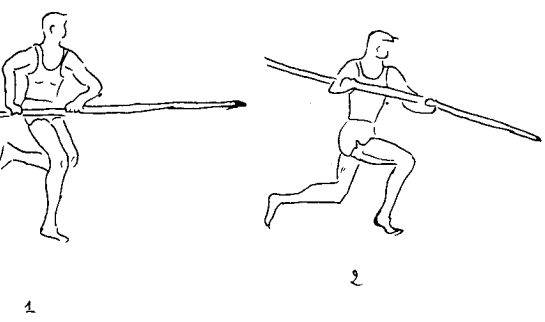
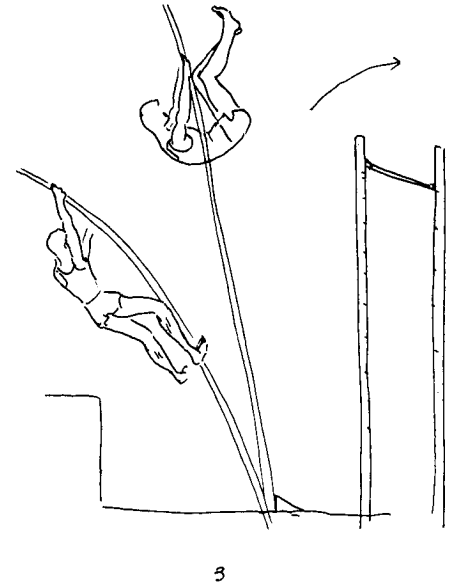
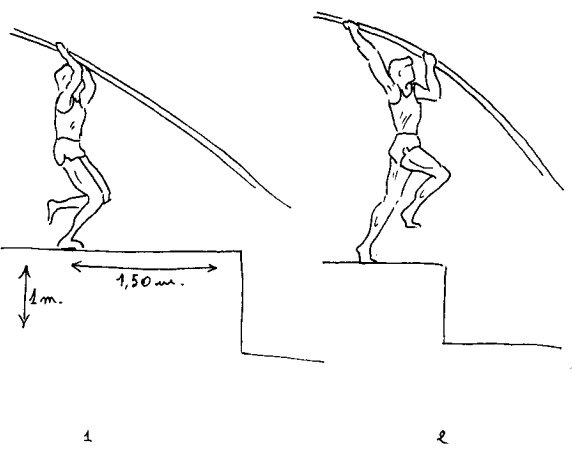
Con il bilanciere, i manubri, e le palle mediche, si effettueranno altri esercizi riguardanti gli arti superiori, il busto e gli arti inferiori.

Per ciò che si riferisce alla corsa, si prenda in considerazione la preparazione del velocista, non dimenticando che la posizione del busto deve essere più verticale e l'azione delle ginocchia rivolta verso l'avanti-alto, ciò per esigenze di equilibrio e di preparazione dell'azione finale di stacco.

ESERCIZI SPECIFICI PER IL SALTO CON L'ASTA

Disegni di Maria Raucci





Joss
Ramus

I salti in alto frontali ed i salti in lungo, gli ostacoli, completeranno la preparazione.

La *Ginnastica Preacrobatica*, sarà utile per stimolare il giovane ad un maggior controllo durante situazioni particolari, rafforzando così le doti di coraggio necessarie per la specialità.

Si effettueranno capovolte a terra in avanti ed in dietro, verticali al muro, deambulazioni sulle braccia, capovolte all'indietro fermandosi sulla verticale, tuffi in avanti con capovolta, capovolte sul cavallo, ecc.

A questa preparazione fisica che si svolgerà prevalentemente nel periodo invernale, si affianca la preparazione specifica con l'attrezzo.

Si curerà la corsa con l'asta badando che l'orientamento del puntale non sia eccessivamente alto, al fine di portare l'asta sempre più parallela alla orizzontale.

Durante queste azioni, sarà utile curare l'orientamento delle spalle che vanno tenute basse e perpendicolari alla linea di corsa. Con una giusta apertura delle braccia che impugnano l'asta si eviteranno le oscillazioni inutili; ad intervalli di 6-8 passi si cercherà di accennare l'imbucata continuando nella corsa, per sensibilizzare l'idea dell'avanzamento orizzontale nella prima fase di imbucata.

Si tratterà di creare i vari automatismi richiesti dal salto per cui, inizialmente, il principiante imparerà a destreggiarsi con l'asta che verrà usata come asta rigida pur essendo di fibra.

Ed ecco alcuni esercizi utili per tale sensibilizzazione:

— Puntare l'asta nella cassetta con l'impugnatura della mano destra a circa mt. 2,50 dal puntale; l'altra mano, libera; il corpo molto inclinato in avanti con il piede sinistro in appoggio; vicino alla cassetta si dispone l'assistente che impugna l'asta, pronto ad effettuare una forte trazione: il giovane, effettuando altri due appoggi (destra... sinistra), va ad impugnare con la mano sinistra a 50-60 cm. sotto la destra e, trascinato verso l'alto, cerca di superare un'asticella posta a mt. 1,50-1,80.

— Partenza senza attrezzo, con due o tre passi di rincorsa, andare ad impugnare come prima l'asta che viene sorretta e poi tirata verso l'avanti dall'assistente.

— Partenza tenendo impugnata l'asta già in posizione di imbucata, due o tre passi di rincorsa ed effettuare il salto sempre con l'assistente pronto ad intervenire.

Se fino a questo punto, il giovane dimostrerà una certa continuità di azione ed effettuerà la elevazione delle gambe, la rotazione a sinistra del corpo e la conseguente caduta nella fossa d'atter-

raggio, si passerà alla esecuzione di stacchi con rincorsa e senza l'aiuto dell'assistente.

I salti completi verranno eseguiti partendo inizialmente da un punto più elevato. Esempio: partenza da un piano elevato di mt. 1,00-1,20 dal suolo, asta imbucata e giovane che la impugna partendo da circa mt. 1,50 dal punto di stacco: due passi di rincorsa, stacco e passaggio dall'altra parte dell'asticella.

Sensibilizzata questa azione, si passa a terra e poi, gradatamente e sempre con l'assistente pronto ad intervenire, si aumenta l'altezza da superare e la distanza da percorrere come avvio.

A questo punto, a mio avviso, l'adattamento graduale alle posizioni corrette, avviene saltando, e sarà l'occhio vigile dell'allenatore a captare quegli errori fondamentali che impediscono la riuscita del salto (rallentamento nella rincorsa; ritardo nella imbucata con relativo slittamento sotto l'asta; cedimento esagerato delle braccia e passaggio anticipato del busto sull'asta; cedimento dell'impugnatura ed avvicinamento della mano destra verso la sinistra bassa; anticipo esagerato nell'imbucata per affrettato passaggio avanti-basso delle braccia; trazione anticipata delle braccia nel finale del salto, con anticipo delle spalle sul bacino e conseguente urto contro l'asticella, ecc.).

Man mano che il principiante acquista confidenza con l'asta, si passa alla esecuzione di altri esercizi che, fatti ad asta rigida, possono automatizzare determinati movimenti per l'asta di fibra.

Esempi:

— Con impugnatura poco distante dal puntale: rincorsa veloce e breve, imbucata, ginocchio destro che avanza, sinistro che segue con elevazione del bacino e caduta nella fossa d'atterraggio senza lasciare l'asta.

— Idem con distensione degli arti inferiori verso l'alto, prima di cadere (infilata).

Questi esercizi servono per sensibilizzare la elevazione del bacino rispetto alle spalle.

Così procedendo, si passerà gradatamente alla automatizzazione delle imbucate per il caricamento dell'asta che per il principiante è consigliabile del tipo di 130-135 libbre.

Spostata l'impugnatura su mt. 3,50-3,70, con pochi passi di rincorsa (6-8), avanzare di puntale ed eseguendo un balzo radente (estensione incompleta della gamba sinistra) imbucare tenendo il braccio sinistro piegato e il destro teso sopra il capo, ed inserire l'avanzamento del busto facendo flettere l'asta (da notare che

l'avanzamento del busto, comporta una forte tenuta degli addominali per evitare lo slittamento esagerato in avanti del bacino).

Giunto a questo automatismo, il giovane dovrà pensare allo stacco valido per una sua prima proiezione in avanti che verrà poi trasformata gradatamente, tramite passaggi ben definiti delle gambe e del bacino, in verticale; ciò permetterà di superare valide misure a coronamento di una costante ed accurata applicazione.

Volutamente, ho tralasciato l'esame di particolari tecnici, uno dei quali è la spinta finale delle braccia, in quanto ritengo che determinate azioni si possano effettuare ed affinare quando il saltatore avrà raggiunto una adeguata maturità fisica che gli possa permettere una precisa esecuzione tecnica.

Con questa rapida illustrazione, mi sono proposto di dare alcune indicazioni con la speranza che adeguatamente applicate e programmate nel tempo, possano concorrere alla formazione di nuovi specialisti.