

SALTO CON L'ASTA

Piano di allenamento annuale: Prof. Fernando Jelli,
responsabile tecnico federale - Collaboratore: Maestro dello Sport Giuliano Grandi - Disegni: Domenico Spinucci.

PREMESSA

Questo breve scritto sulla preparazione annuale del saltatore con l'asta, si propone come fine ultimo, quello di divulgare ai tecnici interessati, una guida semplice ma rigorosa, per svolgere un lavoro programmato a livello periferico.

La nostra lunga esperienza ci ha convinti che seguendo un unico indirizzo nella preparazione dei giovani saltatori, non si possono avere che risultati positivi. Sotto questo aspetto, la divulgazione di questo programma di lavoro, deve essere interpretata come primo momento per l'unificazione generale della preparazione per questa specialità.

Naturalmente esistono in ciascun luogo delle condizioni ambientali e delle caratteristiche individuali che rendono indispensabile *l'adattabilità del programma proposto alle esigenze soggettive di ciascun atleta.*

In sostanza si tratta di attuare un lavoro unico per ciò che concerne la qualità, e variabile da luogo a luogo per quanto riguarda la quantità. Il programma di allenamento proposto è a scadenza annuale, e va aggiornato di volta in

volta, in base alla evoluzione della specialità e alle nuove conoscenze che verranno acquisite.

I diretti interessati a seguire questo programma di lavoro, sono gli atleti *già avviati alla specialità, e che quindi finalizzano la loro preparazione per il massimo rendimento nelle competizioni.* (Centri di specializzazione Regionali ecc.).

Gli elementi della preparazione costituenti il programma verranno distribuiti in un microciclo settimanale, variabile in funzione di ogni periodo. Sarà inoltre adottata una scheda informativa aggiornabile, costituita da un certo numero di prove-test, e corredata da richieste di dati la cui utilità non è limitata alla sola verifica della forma, ma costituirà anche materia di studio e analisi dei fattori che influenzano il rendimento nel salto con l'asta.