

IL SALTO CON L'ASTA

Fernando JELLI

Presentazione della specialità

Il salto con l'asta, nella sua panoramica generale, consiste nel valicare un'asticella posta alla massima altezza possibile servendosi di un'asta costruita con qualsiasi materiale (bambù, metallo, fibra di vetro) di qualsiasi lunghezza e diametro.

L'asticella da valicare è di norma di metallo e appoggia su due supporti sistemati su due « ritti » graduabili posti sullo stesso piano, alla distanza di circa 4 metri uno dall'altro. Tali ritti potranno essere spostati avanti e indietro per una distanza di 60 centimetri.

La lunghezza della pedana di rincorsa è illimitata, e lo « stacco » per effettuare il salto, deve avvenire « imbucando » l'asta nell'apposita cassetta (vedere regolamento).

Per praticare questo salto sono richieste misure di assoluta sicurezza e, segnatamente, una particolare attrezzatura della zona di caduta onde evitare possibili incidenti.

La zona di caduta deve essere costituita da rettangoli componibili di gomma sintetica (materassine), sistemati in modo da formare in superficie un piano uniforme. Esempio di zona d'atterraggio: altezza m. 1 = larghezza m. 4,50-5 = lunghezza m. 4,50-5.

L'avvento dell'asta di fibra ha creato notevoli difficoltà per la soluzione del problema per l'uso del nuovo attrezzo, sia per quanto si riferisce al piano tecnico che per quello economico (un'asta di fibra costa mediamente 60-70 mila lire).

La tecnica moderna di salto con l'asta di fibra di vetro, consente risultati di gran lunga migliori di quelli ottenuti con le aste di acciaio o di altro metallo, cioè con attrezzi relativamente rigidi o pesanti.

Tuttavia le aste di fibra, pur presentando il vantaggio di essere leggere e flessibili, nonché di essere graduate per il peso e le possibilità dei saltatori, richiedono qualità fisiche (velocità e forza) sotto molti aspet-

ti superiori a quelle dei saltatori che usarono altri tipi di aste.

Lo studio della tecnica farà meglio comprendere le difficoltà connesse all'apprendimento dei fondamenti meccanici e dinamici che sono necessari per sfruttare in pieno le possibilità dell'asta di fibra di vetro.

La preparazione dell'atleta è molto più complessa che in passato, ma una volta superate le difficoltà iniziali, l'esercizio presenterà lati così affascinanti e spettacolari da attrarre i giovani e trovare fra di essi una diffusione ed una popolarità sempre crescenti.

Gli U.S.A. fabbricano le migliori aste del mondo. Tali attrezzi vengono usati a tutti i livelli, dai grandi campioni ai principianti.

Citiamo le aste più famose:
« Ski Pole Bleu »
« Catapole » verde e nera
« Pacer » bianca.

Esiste un vasto assortimento di tali aste, graduate in peso, lunghezza e spessore. Recentemente è stata approntata la cosiddetta asta a « Banana » che si differenzia dai normali tipi per l'accentuata curvatura volutamente costruita per facilitare l'atleta nel meccanismo del « caricamento » dell'attrezzo. Anche la qualità della fibra vetrosa è stata migliorata.

Le aste per i principianti (anni 12-13-14) sono lunghe dai 12 ai 14 piedi inglesi e sono calcolate per il peso corporeo da 45 a 60 kg.

Queste aste sono così siglate:
120/14; 130/14; 135/14; 140/14;
140/15; 140/16 ecc.

Il primo numero si riferisce al peso corporeo dell'atleta espresso in libbre (una libra equivale a kg. 0,454); il secondo numero si riferisce alla lunghezza dell'attrezzo espressa in piedi (un piede equivale a cm. 30,5).

Esempio: un'asta 140/15 può essere adottata da un saltatore del peso di kg. 53 ed ha una lunghezza di m. 4,57.

Tuttavia questi dati debbono essere interpretati non in senso assoluto, ma con una certa relatività; infatti, per la scelta dell'attrezzo l'allenatore dovrà tenere presente alcuni « para-

metri » fondamentali che riguardano l'atleta. Particolarmente importanti sono: la velocità d'entrata, la tecnica usata, l'altezza dell'impugnatura e la struttura dell'atleta.

I reali vantaggi dell'esercizio con il nuovo attrezzo sono i seguenti:

- 1) l'innalzamento notevole dell'impugnatura (da 50 a 90 cm. in più rispetto all'asta di metallo);
- 2) il trasferimento all'attrezzo dell'energia cinetica accumulata durante la rincorsa con conseguente possibilità di sfruttamento da parte dell'atleta;
- 3) la possibilità di scelta dell'asta da parte dell'atleta, in una vasta gamma di tipi-misure e peso diversi che garantiscono un continuo progresso.

Indice di efficienza

E' la differenza, in centimetri, fra la prestazione ottenuta dal saltatore e l'altezza dell'impugnatura sull'asta (presa superiore) diminuita di 20 cm. corrispondenti alla profondità della cassetta. Esempio: se un saltatore impugna a m. 4,40 e valica l'asticella posta a m. 5, l'indice di efficienza è di cm. 80 (ottimo). A livello di « elite » l'indice d'efficienza eccezionale oltrepassa di poco il metro.

Tecnica esecutiva

Come s'impugna l'asta

Consideriamo il saltatore che stacca con il piede sinistro. L'asta è impugnata con la mano destra nella parte superiore, ben dietro rispetto all'anca; pollice in alto e le altre dita sotto a sostegno; il gomito in leggera flessione. La mano sinistra nella parte inferiore dell'attrezzo, avanti all'anca di 30-40 cm.; pollice in basso e le altre dita sopra. La distanza fra le due impugnature varia tra i 50-70 cm.

Altezza dell'impugnatura

E' in rapporto al grado di maturità tecnica del saltatore. Si consideri che, grazie alla fles-

sibilità dell'attrezzo; anche un giovane alle prime esperienze impugnerà a m. 3,70-4. Gli atleti di alto livello arrivano ad usare impugnature di poco inferiori ai 5 metri.

La rincorsa

Lo scopo fondamentale della rincorsa è quello di permettere all'atleta di realizzare la massima velocità controllabile al momento dello stacco.

La lunghezza della rincorsa è variabile in relazione alle qualità fisiche dell'atleta ed al suo grado di evoluzione. Generalmente varia dai 33 ai 42 metri corrispondenti circa rispettivamente a 16-20 appoggi. Il buon esito di un salto è intimamente legato all'esecuzione perfetta della rincorsa.

Generalmente gli atleti usano segni di riferimento sistemati ai bordi della pedana con lo scopo di verificare la precisione della loro azione tecnica (esattezza di rincorsa e posizione sullo stacco). Il miglior modo di puntualizzare la rincorsa è quello di correre a vuoto con l'asta senza realizzare lo stacco. Ciò si realizza in pedana correndo a ritroso o, ancor meglio, sulla pista. Prima di ogni salto l'atleta controlla accuratamente la posizione dei ritti, in modo da regolare la distanza tra il piano che passa per l'asticella ed il piano di appoggio del puntale dell'asta.

L'asta è tenuta in leggera diagonale a sinistra col puntale a terra.

Il saltatore è al centro della pedana. Bisogna assumere un atteggiamento di massima decontrazione. In rincorsa il puntale è leggermente in fuori a sinistra, e l'asta è tenuta quasi parallela al terreno.

Bisogna cercare di sviluppare un preciso progressivo che non determini subito una massima velocità (d'altra parte impossibile a raggiungersi causa l'ingombro dell'attrezzo). Il corpo del saltatore è inclinato in avanti come quello di un velocista, il busto un po' meno, onde consentire un migliore controllo dell'attrezzo. L'ampiezza del passo e le ginocchia alte sono prerogative indispensabili per una

corretta e vantaggiosa esecuzione tecnica dell'ultima parte della rincorsa.

L'asta, ben controllata dalle braccia deve subire minime oscillazioni. Gli appoggi che seguono (fase centrale), tendono ad accelerare uniformemente il ritmo della rincorsa; la cadenza aumenta, le spinte sono brevi, ma più intense. Si raccomanda sempre un controllo costante della corsa e una massima decontrazione, soprattutto nelle spalle e nelle braccia.

Gli ultimi appoggi (fase finale), sono caratterizzati da una elevata frequenza, atta a mantenere elevata la velocità. Sul penultimo appoggio si verifica un maggiore caricamento dell'arto a terra, mentre quello libero ricerca, in modo particolarmente dinamico, un giusto anticipo rispetto all'avanzamento del corpo. Questa fase rispecchia quasi fedelmente il dinamismo dell'azione finale del salto in lungo.

Per ottenere uno stacco corretto è necessario che le anche siano orientate su una giusta linea; una leggera diagonalità di spalle, permette di portare disinvolatamente l'attrezzo.

Anticipo e imbucata

Sulla spinta del terz'ultimo appoggio ha inizio, tramite un'azione coordinata degli arti superiori, la fase di anticipo che ha lo scopo di predisporre l'asta nella posizione più consona a ricevere utilmente l'energia cinetica posseduta dall'atleta.

La mano destra serra l'asta, e si porta verso « l'avanti-alto » passando il più possibile aderente al corpo; continuando la sua traiettoria si piazza velocemente davanti alla fronte e al di sopra del capo.

L'asta viene scagliata con violenza nella cassetta, ed il puntale arriverà sul fondo senza scorrere sul piano inclinato, anticipando di un tempuscolo l'arrivo a terra del piede sinistro di stacco.

Il gomito destro è in avanti e sotto l'asta. In questa fase generalmente non varia l'apertura tra le due impugnature. Il braccio sinistro si porterà in « estensione forzata » impeden-

do in tal modo al saltatore di « sfilarsi » lungo l'asta. L'imbucata rappresenta una componente fondamentale per il successo finale del salto.

Stacco

Lo « stacco » serve ad innalzare il sistema asta-atleta mantenendo il più possibile elevati i valori della velocità orizzontale (avanzamento). A tale fine possiamo evidenziare una notevole analogia tra lo stacco del salto in lungo e quello del salto con l'asta. Il tempo di appoggio del piede di stacco varia dai 12 ai 14 centesimi di secondo; da ciò si deduce che l'azione degli arti inferiori in questa circostanza è particolarmente dinamica ed intensa. In ultima analisi il saltatore allo stacco, dovrà convertire il proprio momento lineare accumulato con la rincorsa, in un momento angolare che gli permette di oscillare e salire.

L'azione degli arti superiori, in questa fase, ha lo scopo di mantenere sufficientemente distanti il corpo dell'atleta dall'attrezzo.

Flessione dell'asta e fase aerea

E' determinata dall'imbucata, e si sviluppa prima in avanti poi a sinistra del saltatore, lasciando così libero il passaggio del corpo dell'atleta sul piano di una perfetta centratura.

La flessione dell'asta è automatica e si ottiene mediante l'energia cinetica trasmessa all'attrezzo, con il blocco delle spalle-braccia ed il rapido avanzamento della parte inferiore del corpo. Grosso errore è quello di volere usare le braccia con intenzionali movimenti che portino ad una comandata flessione dell'attrezzo nell'attimo stesso dell'imbucata-stacco. In questa importantissima fase il braccio destro deve essere il più possibile disteso, mentre la posizione del sinistro varia in rapporto alla tecnica usata.

Terminata l'azione di stacco l'atleta abbandona il terreno ed inizia la fase di pendolo dove il corpo dell'atleta oscilla sotto l'asta in un tempo relativamente lungo tale da consentirgli l'in-



nalzamento del suo centro di gravità.

Fa seguito a questa azione, la capovolta dietro in cui le braccia si distendono ancor più favorendo l'abbassamento delle spalle in rapporto alle mani che conservano sempre la medesima distanza fra loro. Il capo si rovescia dietro e la gamba destra, sempre flessa, continua la sua salita. La gamba sinistra, flessa a sua volta, raggiunge la destra. Il bacino sale per effetto del pendolo del corpo attorno all'asse

passante per le spalle. Mentre l'asta raggiunge il punto di massima flessione, il bacino arriva fra le due impugnature; le gambe rimangono sempre flesse.

L'asta ha così raggiunto il massimo della flessione in avanti ed a sinistra e inizia il suo « ritorno » (ridistensione). Il saltatore, appeso come ad una sbarra con le mani alla stessa altezza, chiude la capovolta.

Quindi, le gambe si estendono dinamicamente puntando i piedi verso la « coda » dell'asta.

Nella tecnica più evoluta la gamba destra è strettamente unita alla sinistra.

La tirata di braccia

Si effettua allorché il bacino avrà raggiunto, per quanto possibile, la posizione più alta rispetto all'impugnatura.

Con la tirata di braccia ha pure inizio la rotazione del corpo attorno al suo asse longitudinale ed in stretta aderenza all'asta.

Il valicamento dell'asticella

L'asta, terminata la sua estensione e sprigionata tutta l'energia cinetica posseduta, proietta il saltatore verso l'asticella. Esistono diverse tecniche di valicamento. Le principali sono:

- 1) Fly-away, in cui l'atleta passa con tutti i segmenti quasi orizzontalmente al di sopra dell'asticella;
- 2) Arc-form, in cui l'atleta forma un angolo relativamente acuto fra busto e arti inferiori. E' la tecnica usata dalla maggior parte dei saltatori;
- 3) Jach-knife, in cui l'atleta forma un angolo nettamente acuto fra busto e arti inferiori. E' di difficile esecuzione.

Valicata l'asticella, il saltatore, « pendolando indietro » cade sovente di schiena. Le moderne zone di atterraggio, costituite come è stato detto già di materassine di gommapiuma soffice, evitano pericolose conseguenze.

Ricerca e valutazione delle attitudini e avviamento alla specialità

E' molto difficile stabilire una regola fissa per selezionare il giovane in possesso delle qualità specifiche, in quanto la predisposizione psicologica è di primaria importanza e condiziona tutte le altre qualità.

Tuttavia si dovrà tenere presente nella scelta degli allievi, coloro che dimostrano di possedere le seguenti qualità:

- a) coordinazione generale;
- b) velocità;
- c) forza;
- d) mobilità articolare e scioltezza.

Al riguardo si suggeriscono i seguenti « tests »:

- 1) velocità su m. 80: tempo impiegato;
- 2) getto del peso kg. 4: misura realizzata;
- 3) salita alla fune: tempo impiegato.

Pure di primaria importanza sono le qualità antropometriche (biotipo del saltatore). Le principali sono:

- a) statura;
- b) fisico di tipo longilineo.

Inoltre, patrimonio potenziale del giovane da avviare alla specialità, dovranno essere, la « volontà », la « tenacia », la « passione », la « resistenza alla fatica » e il « desiderio di successo ».

Il fattore che più favorisce il reclutamento sta, oltre che nella bellezza e spettacolarità del salto, anche nelle soddisfazioni che prova l'atleta nell'eseguire alcune metodiche di allenamento (tecnica, attrezzistica e acrobatica).

Elementi costitutivi la preparazione:

A) Avviamento dei giovani alla specialità

In questa fase si dovrà operare ai fini di un incremento delle qualità fisiche che stanno alla base della specialità.

Per quanto riguarda la tecnica, occorre rispettare rigorosamente il principio della globalità, insegnando il gesto nel suo insieme anziché soffermarsi su particolari tecniche esecutive. Occorre, al riguardo, sapere scegliere gli esercizi di avviamento graduando le difficoltà di apprendimento che di volta in volta si presentano. Dal lato didattico, è bene usare, agli inizi, l'asta di fibra come un'asta rigida.

B) Elementi fondamentali per la specializzazione

In questa tappa evolutiva è bene puntualizzare alcuni principi tecnici fondamentali per una corretta esecuzione del gesto. In questa fase di apprendimento, il giovane atleta può incorrere in diversi errori. I principali sono:

ERRORI	CONSEGUENZE
— Portamento dell'asta: punta- le troppo alto nella fase fi- nale di rincorsa.	Anticipo errato per dietro-alto- basso, anziché alto-avanti.
— Corsa a ginocchia basse e « pendolare ».	Errata impostazione del piede di stacco.
— Errato ritmo esecutivo nella fase di rincorsa.	Mancanza di dinamismo nella fa- se di « imbucata-stacco » con possibilità di rinuncia del salto.
— Scarso anticipo dell'asta nel- la fase d'imbucata.	Errata impostazione del piede di stacco e posizione sfavorevole del corpo per un utile carica- mento dell'attrezzo.
— Errata impostazione del pie- de di stacco (troppo avanti o troppo dietro).	Aumento del tempo di ammortiz- zazione con conseguente dimi- nuzione di quello di spinta; op- pure diminuzione del tempo com- plessivo di appoggio (impulso incompleto del piede).
— Caricamento dell'asta previa flessione del braccio destro.	Mancanza di avanzamento del sistema asta-atleta (frequente caduta al di qua dell'asticella o contro la stessa).
— Avvicinamento del busto al- l'asta nella fase di pendolo (mancata estensione delle braccia).	Arresto della salita del bacino, e mancato adeguamento dell'a- tleta ai tempi di flessione e rie- stensione dell'asta.
— Tirata di braccia prima del raddrizzamento dell'asta.	Brusco arresto dell'avanzamen- to dell'asta con conseguente di- spersione dell'energia di resti- tuzione.
— Interruzione della capovolta nella fase iniziale di riesten- sione dell'attrezzo.	Anticipato attacco dell'asticella per prevalente effetto della com- ponente orizzontale rispetto a quella verticale.
— Azione poco dinamica delle braccia in fase di tiro-giro- spinta.	Limitazione della salita del cor- po.

Oltre agli elementi tecnici menzionati, dovranno essere ulteriormente incrementate le qualità fisiche tramite fasi pluriennali di allenamento. In altre parole si deve ricercare il raggiungimento della massima « performance » a lunga scadenza.

Piani annuali e poliannuali di allenamento

I vari elementi della preparazione che stanno alla base dello sviluppo del saltatore con l'asta,

vengono solitamente inseriti in piani annuali di allenamento che hanno lo scopo di ottenere una razionale distribuzione del lavoro in funzione degli obiettivi agonistici che ci si prefigge.

Per i giovani atleti, questi piani possono essere inseriti in uno schema più ampio che prevede il raggiungimento di certi risultati dopo alcuni anni.

Come base di partenza consigliamo una periodizzazione semplice, così esemplificata:

a) Periodo di preparazione di base (circa sei mesi) suddiviso in due fasi:

a') Preparazione generale (circa quattro mesi);

a'') Preparazione specifica (circa due-tre mesi);

b) Periodo agonistico (circa quattro-cinque mesi);

c) Periodo di transizione (circa un mese).

Per gli atleti evoluti si attua generalmente la doppia periodizzazione che prevede la partecipazione programmata alle competizioni « Indoor ». Ripor-tiamo uno schema esplicativo di un programma annuale valido per atleti di medio livello.

Descrizione degli elementi della preparazione

A) Cross su terreno vario

Questa esercitazione ha lo scopo di sensibilizzare e migliorare l'uso dei piedi per una corretta applicazione dei canoni fondamentali della corsa.

Si correranno dai 25 ai 40 minuti a ritmo lento con alcune variazioni di velocità. Se necessa-

$$80\% = \frac{11,5 \times 100}{80} = \frac{1150}{80} = 14,4 = 14''4/10$$

C) Prove brevi di resistenza alla velocità su metri 60 ed 80

Vengono introdotte nella fase agonistica, e sostituiscono le precedenti troppo impegnative per questo periodo. Gli scopi delle due esercitazioni sono analoghi.

Le due distanze saranno per-

$$95\% = \frac{11,5 \times 100}{95} = \frac{1150}{95} = 12,1 = 12''1/10$$

$$\begin{aligned} \text{tempo sui 60 m.} &= 12''1 - 4'' = 8''1 \\ \text{tempo sugli 80 m.} &= 12''1 - 2'' = 10''1 \end{aligned}$$

Si eseguiranno serie di ripetizioni delle due distanze combinate fra loro. La scritta 3 (2 x 60) significa tre serie di due ripetizioni su 60 metri. L'atleta dovrà cioè percorrere due volte 60 metri per tre volte.

Il recupero sarà di passo fra le ripetizioni, e 5' fra le serie.

rio, si inizierà con circa 10' di corsa, cui seguiranno alcuni minuti di recupero per poi riprendere per altri 15 minuti.

Per i saltatori con l'asta il cross si limita ai primi due mesi della preparazione (novembre e dicembre).

B) Prove lunghe di resistenza alla velocità su metri 100-150

Con questo elemento si tende a migliorare la capacità di lavoro in allenamento e la resistenza durante competizioni lunghe ed estenuanti.

Le distanze da percorrere sono di 100-150 metri da combinarsi insieme per arrivare ad una percorrenza totale di 1000-1200 metri per ogni seduta.

Il recupero è di 5 minuti tra una prova e l'altra.

Il tempo di percorrenza viene calcolato in base percentuale sul valore medio dei 100 metri, percentuale che sarà dell'80% nel mese di novembre ed aumenterà progressivamente di mese in mese fino ad arrivare al 90%.

Esempio di calcolo percentuale per una astista che corre i 100 metri in 11'5/10:

corse in un tempo calcolato in base percentuale sul record dei 100 metri, togliendo dal tempo risultante un secondo netto ogni 10 metri in meno di percorrenza. La percentuale sarà sempre del 95%.

Esempio di calcolo percentuale per un astista che corre i 100 metri in 11'5/10:

D) Prove di velocità pura su metri 30-40-50 con e senza l'asta

Si tratta di un lavoro che ha il duplice scopo di migliorare la tecnica della corsa del saltatore con l'asta e di incrementarne la velocità di rincorsa.

Si sviluppa su distanze di 30-

40-50 metri che verranno percorse al massimo della velocità. Per ogni seduta di allenamento il numero complessivo delle ripetizioni varierà dalle 8 alle 12 in relazione alle capacità dell'atleta, ed al particolare periodo in cui si effettuano.

La partenza avverrà all'impiedi da fermo, con leggero sbilanciamento.

E' importante cronometrare il tempo.

Il recupero è di circa 3 minuti - 3 minuti e mezzo per le ripetizioni sulla medesima distanza, e 5 minuti passando dai 30 metri ai 40 e dai 40 ai 50 metri.

E) Prove ripetute in salita su metri 40

E' una esercitazione mista poiché ad una componente tecnica associa un lavoro di vero e proprio potenziamento.

La pendenza della salita deve essere tale da permettere da un lato uno sviluppo completo dell'azione di corsa, e dall'altro un cospicuo sforzo muscolare.

La velocità di percorrenza delle distanze sarà la massima, ed il recupero di circa 3 minuti - 3 minuti e mezzo.

La corsa in salita termina col mese di marzo.

F) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori e inferiori

Rientrano in questa esercitazione tutte quelle pratiche che, utilizzando il solo peso corporeo, potenziano i settori muscolari interessati.

I balzi, i saltelli, i piegamenti, le salite e le discese di gradini, gli esercizi d'impulso e le andature sono gli elementi essenziali di queste prove.

L'esecuzione dovrà essere effettuata curando il dinamismo del gesto (Es. 1, 2).

G) Potenziamento con sovraccarichi per gli arti superiori ed inferiori - Massima velocità di esecuzione

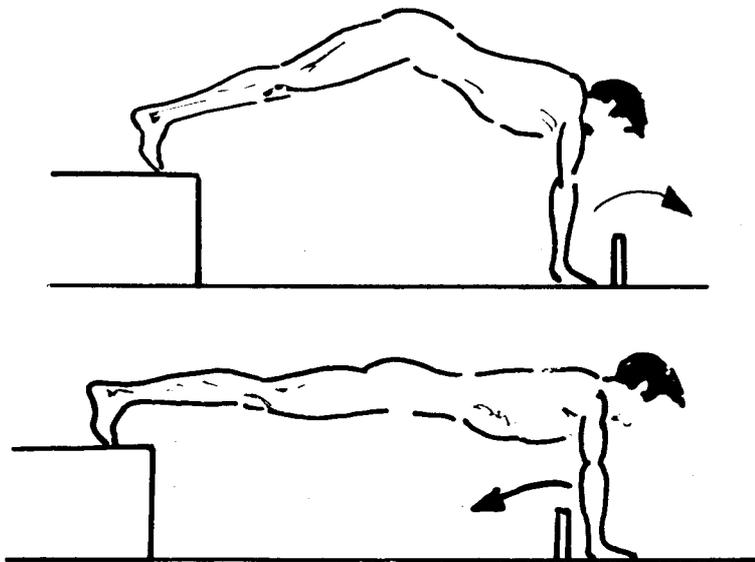
Fattore determinante di questo allenamento e la costruzione della « forza muscolare ».

Il sistema universalmente ri-

ELEMENTI DELLA PREPARAZIONE	a											OTT.	
	NOV.	DIC.	GEN.	FEB.	MAR.	APR.	MAG.	GIU.	LUG.	AGO.	SETT.		
1 - Cross su terreno vario	25'-30' Ritmo al km. 5,30"	30'-40' Ritmo al km. 5"	30'-40' Ritmo al km. 5	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista
2 - Prove lunghe di resistenza alla velocità su metri 100-150-200	80% 100/150/ 200/200/ 150/100	85% 100/150/ 200/200/ 150/100	90% 100/150/ 200/200/ 150/100	90% 100/150/ 200/200/ 150/100	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista
3 - Prove brevi di resistenza alla velocità su metri 60 ed 80	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	95% 2 (2x60) + 2 (2x80)	95% 2 (2x60) + 2 (2x80)	95% 3 (2x60) + 2 (2x80)	95% 3 (2x60) + 2 (2x80)	95% 3 (2x60) + 2 (2x80)	95% 3 (2x60) + 2 (2x80)	95% 3 (2x60) + 2 (2x80)	95% 3 (2x60) + 2 (2x80)	Non prevista
4 - Prove di velocità pura su metri 30-40-50 con e senza l'asta	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	100% 4x30-3x40 2x50	100% 5x30-4x40 3x50	100% 4x30-3x40 2x50	100% 4x30-3x40 2x50	100% 4x30-3x40 2x50	100% 4x30-3x40 2x50	100% 4x30-3x40 2x50	100% 4x30-3x40 2x50	Non prevista
5 - Prove ripetute in salita su metri 40	Non prevista	Non prevista	Non prevista	100% 7x40	100% 7x40	100% 7x40	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista
6 - Potenziamiento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori (elasticità)	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista
7 - Potenziamiento con sovraccarichi per gli arti superiori ed inferiori. Massima velocità d'esecuzione	70% 6x8 Esercizi fondamentali	75% 6x6 Esercizi fondamentali	80% 6x4 Esercizi fondamentali	85% - 5x3	90% - 4x3	90% - 4x3	90% - 4x3	90% - 4x3	90% - 4x3	90% - 4x3	90% - 4x3	90% - 4x3	Seduta di mantenimento Met. piramidale
8 - Potenziamiento specifico agli attrezzi	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Seduta x settimana
9 - Esercizi di acrobatica generale	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista
10 - Esercizi tecnici con l'asta	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista
11 - Salti con rincorsa breve, media e completa	Rincorsa breve	Rincorsa breve	Rincorsa breve	Rincorsa breve	Rincorsa media	Rincorsa media	Rincorsa completa	Rincorsa completa	Rincorsa completa	Rincorsa completa	Rincorsa completa	Rincorsa completa	Rincorsa completa
12 - Rincorse complete su pista con attrezzo	Non prevista	Non prevista	Non prevista	Non prevista	N. 10 Rincorse	N. 10 Rincorse	N. 15 Rincorse	N. 15 Rincorse	N. 15 Rincorse	N. 15 Rincorse	N. 15 Rincorse	N. 15 Rincorse	Non prevista
13 - Giochi collettivi (pallavolo, pallacanestro, ecc.)	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista	Prevista

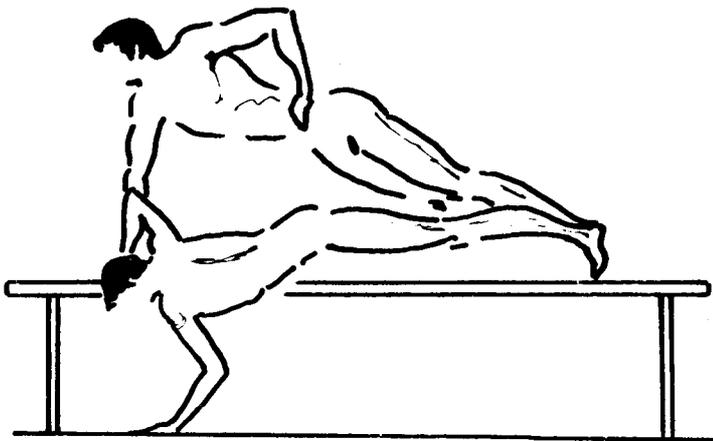
Es. 1) Disporsi con i piedi sul bordo di una panca (cm. 50-60). Spinta sulle mani saltando al di

qua e al di là di un piccolo ostacolo o rialzo.



Es. 2) Proni sulla panca con braccio sinistro «carico» a terra. Distendere con decisione il brac-

cio sinistro e successivamente il destro.



conosciuto come più moderno, a tale scopo, contempla l'uso dei pesi. A tal fine va tenuto presente che una delle metodiche più efficaci per raggiungere lo scopo è quella che prevede «serie di ripetizioni» con carico costante.

L'impegno iniziale sarà circa uguale al 70% del carico massimale che può sollevare l'atleta. Successivamente la percentuale aumenterà fino a raggiungere un massimo dell'85%. Il numero delle ripetizioni varia in base

alla percentuale usata secondo la seguente relazione.

Carico dell'85% = 3 ripetizioni;

Carico dell'80% = 4 ripetizioni;

Carico del 70% = 8 ripetizioni.

Il numero delle serie dipende dalle capacità individuali di svolgere una certa quantità di lavoro. Il recupero sarà di circa 3'30''-4' tra una serie e l'altra.

In questa esercitazione va ricercata la massima velocità al

fine di sviluppare la cosiddetta «forza veloce», fondamentale per il saltatore con l'asta.

Per il mantenimento della forza (da febbraio in poi), è d'uso il metodo «piramidale». Questo metodo ha il vantaggio di non creare eccessivo affaticamento muscolare e nervoso, così da consentire di lavorare efficacemente anche sulla tecnica per tutto il periodo preagonistico e agonistico.

Occorre arrivare vicino al carico massimale con un numero ridotto di ripetizioni.

Esempio per un atleta con «record» di 105 kg. nella distensione dalla panca:

N. 3 ripetizioni con kg. 85

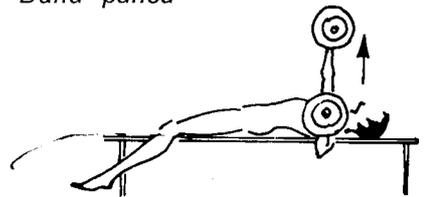
N. 2 ripetizioni con kg. 90

N. 1 ripetizione con kg. 100

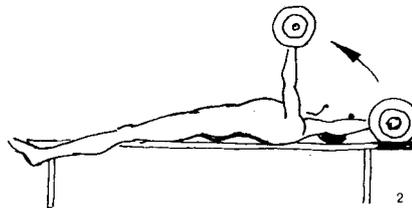
Anche per il metodo piramidale, il numero delle serie varia a seconda delle capacità individuali. Recupero di circa 4' tra una serie e l'altra.

Innumerevoli sono gli esercizi che si possono eseguire per il potenziamento: è impossibile, quindi, poterli enumerare tutti. Diamo qui di seguito un esempio pratico di alcuni esercizi tra i più interessanti per l'atleta.

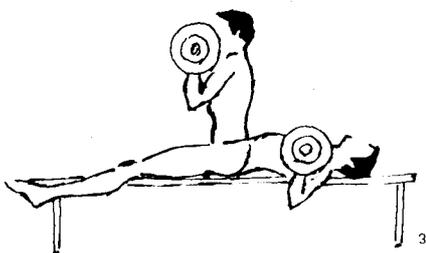
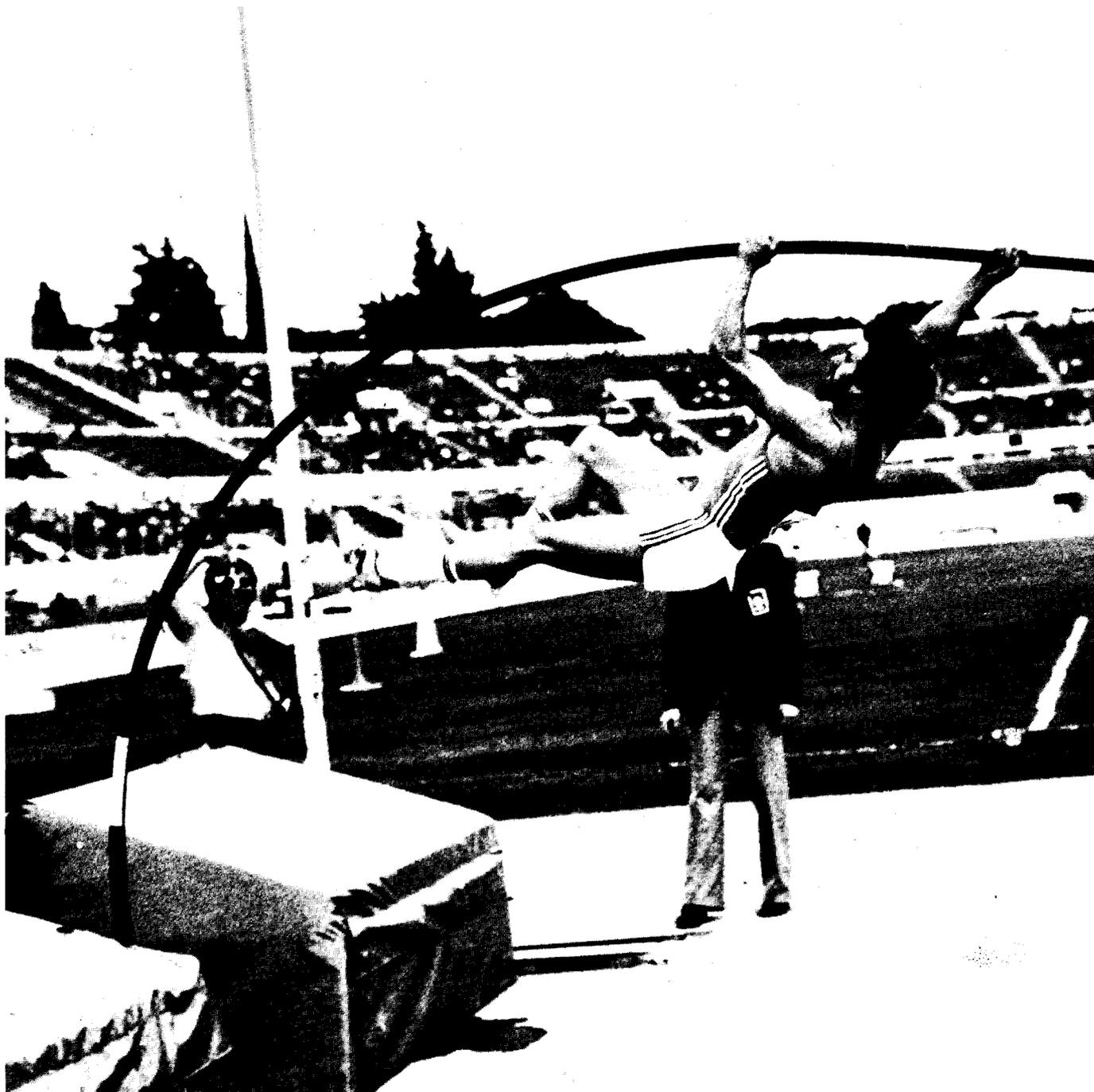
Dalla panca



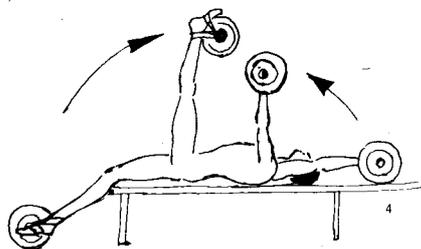
1) Dal petto, distendere completamente le braccia. Partendo dalla posizione supina con le braccia piegate al gomito ed il bilanciere poggiato sul torace, distendere completamente le braccia.



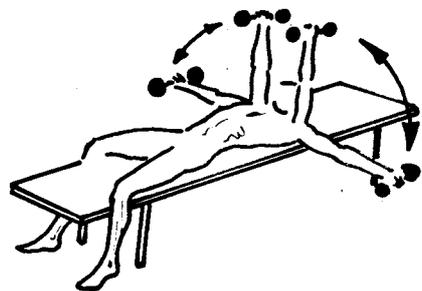
2) Con braccia distese dietro, trazione del bilanciere sino alla verticale; braccia tese. Si consigliano carichi leggeri. Appoggiare il bilanciere sulla panca e non al di fuori.



3) Dalla posizione supina, alzarsi fino a sedere con il bilanciere al petto. Carico relativo alle possibilità dei singoli atleti.

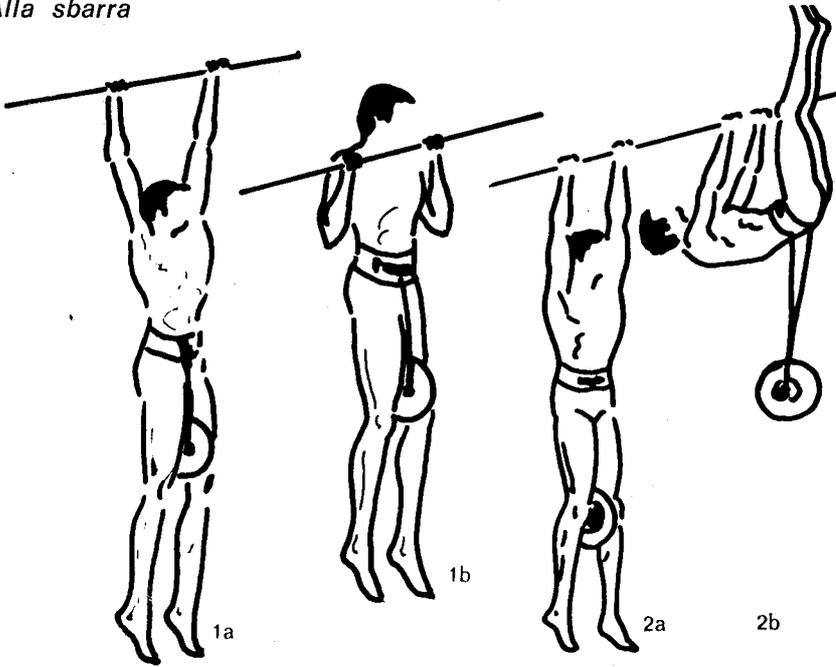


4) Da supini, braccia dietro, con carichi leggeri (dischi del bilanciere o pallone medicinale), alzare contemporaneamente gambe e braccia.



5) Da supini, braccia in fuori impugnando manubri (kg. 2-5) portare le braccia in alto; braccia distese.

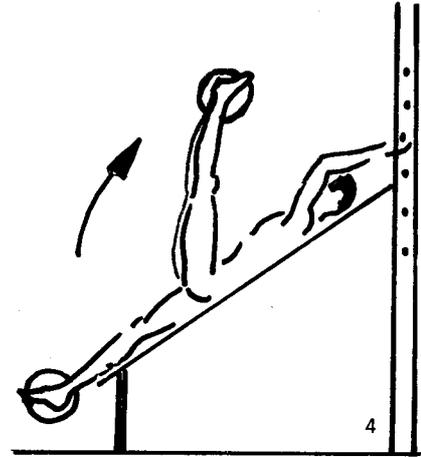
Alla sbarra



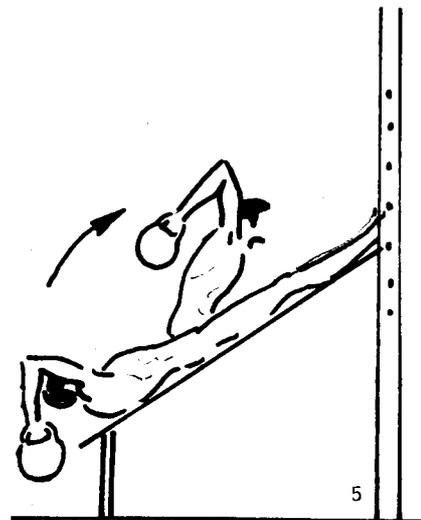
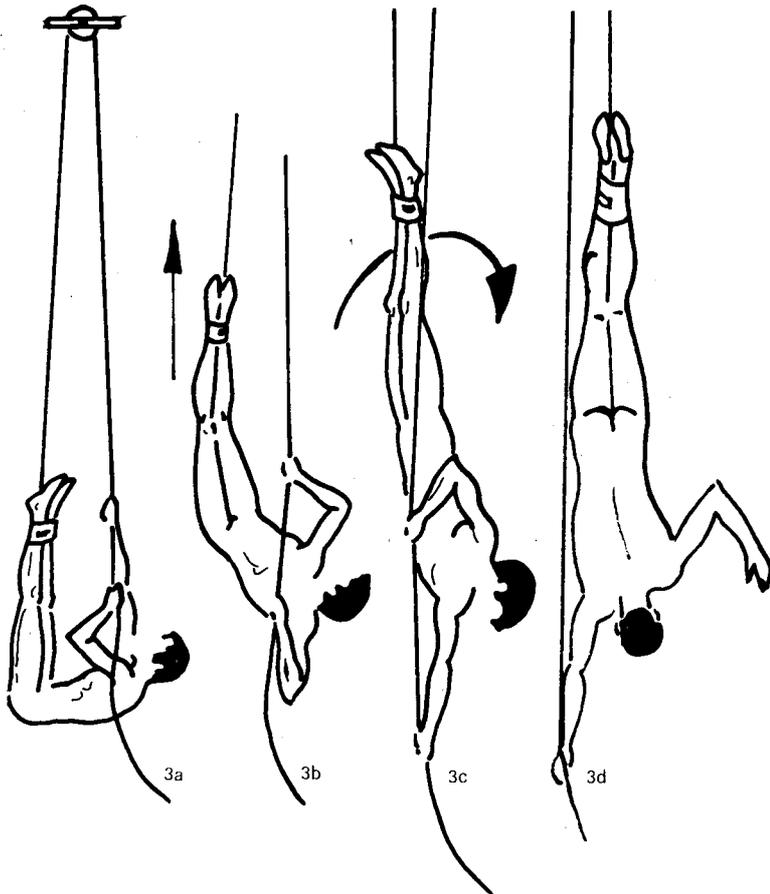
1) In sospensione alla sbarra, con carichi alla cintola a seconda delle possibilità individuali (da 10 a 60 kg. e oltre), tirare di braccia sino a toccare la sbarra col petto.

2) In sospensione alla sbarra, con carichi leggeri alla cintola, eseguire a braccia tese innalzamenti del bacino-gambe sino a toccare con le ginocchia la sbarra.

3) Alla « carrucola » - Come dimostra il disegno, eseguire tirando di braccia, il passaggio « dalla sospensione - all'appoggio ». Finire l'esercizio in completa estensione di braccio.



4) Sdraiati sul piano inclinato, piedi fissati sotto a un grado della stessa spalliera, ripetere flessioni del tronco con pallone medicinale tenuto dietro la nuca (kg. 2-5).



5) Sdraiati sul piano inclinato fissato alla spalliera, impugnare con le mani un grado - sollevare gli arti inferiori con pallone medicinale tenuto tra i piedi (kg. 2-5).

Per il potenziamento degli arti inferiori, gli esercizi più indicati per l'astista sono: la mezza accosciata (angolo al ginocchio di 90°) e i saltelli con carico medio sulle spalle.

H) Potenziamento specifico agli attrezzi

Questa esercitazione riveste particolare importanza per il saltatore con l'asta.

Vengono usati i grandi attrezzi (anelli-sbarra-parallele ecc.) e altri attrezzi speciali.

Lo scopo è tecnico e di potenziamento; infatti gli esercizi colgono gli aspetti schematici e ritmici del salto vero e proprio, e nello stesso tempo costituiscono una mole di lavoro utile per il potenziamento specifico (ripetizioni).

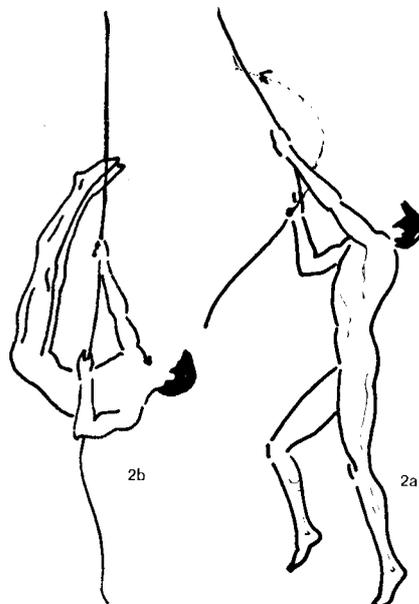
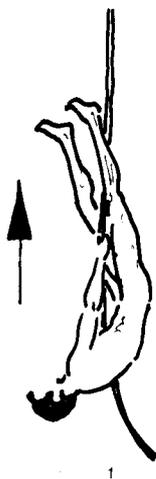
Diamo alcuni esempi di esercizi ai vari attrezzi.

Alla fune

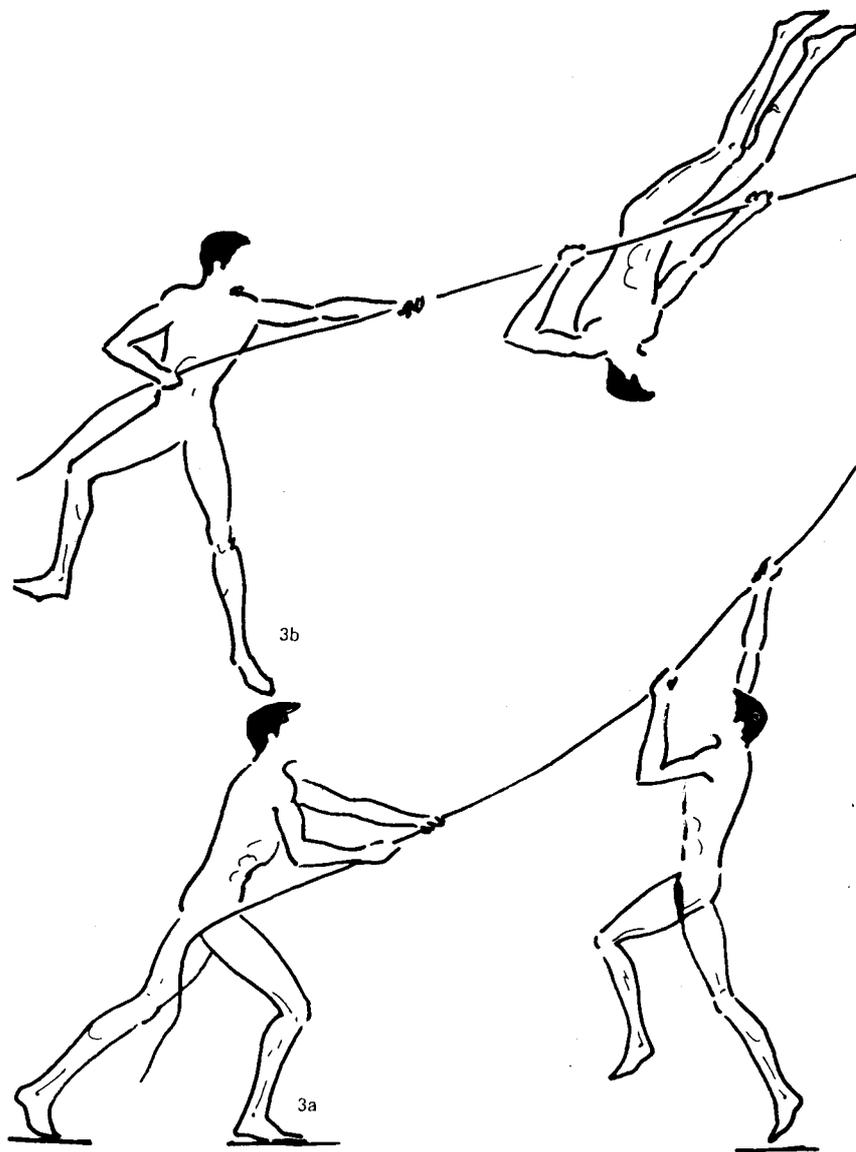
1) Arrampicarsi sulla fune con gambe e piedi rivolti in alto; impugnatura a mani vicine; coordinare ritmicamente la trazione a « strappi » verso l'alto. I piedi vicini alla fune.

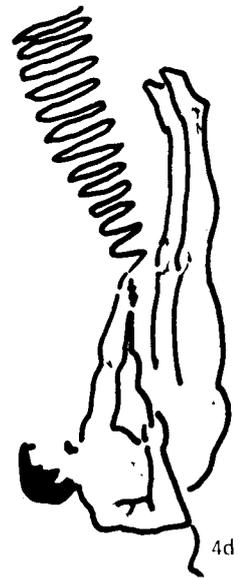
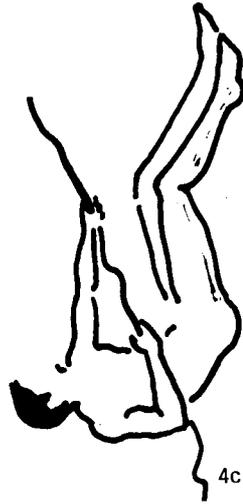
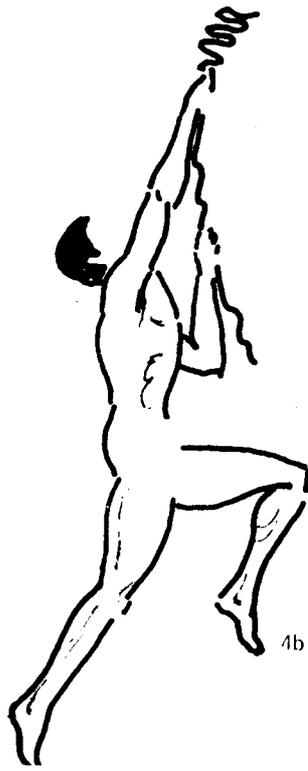
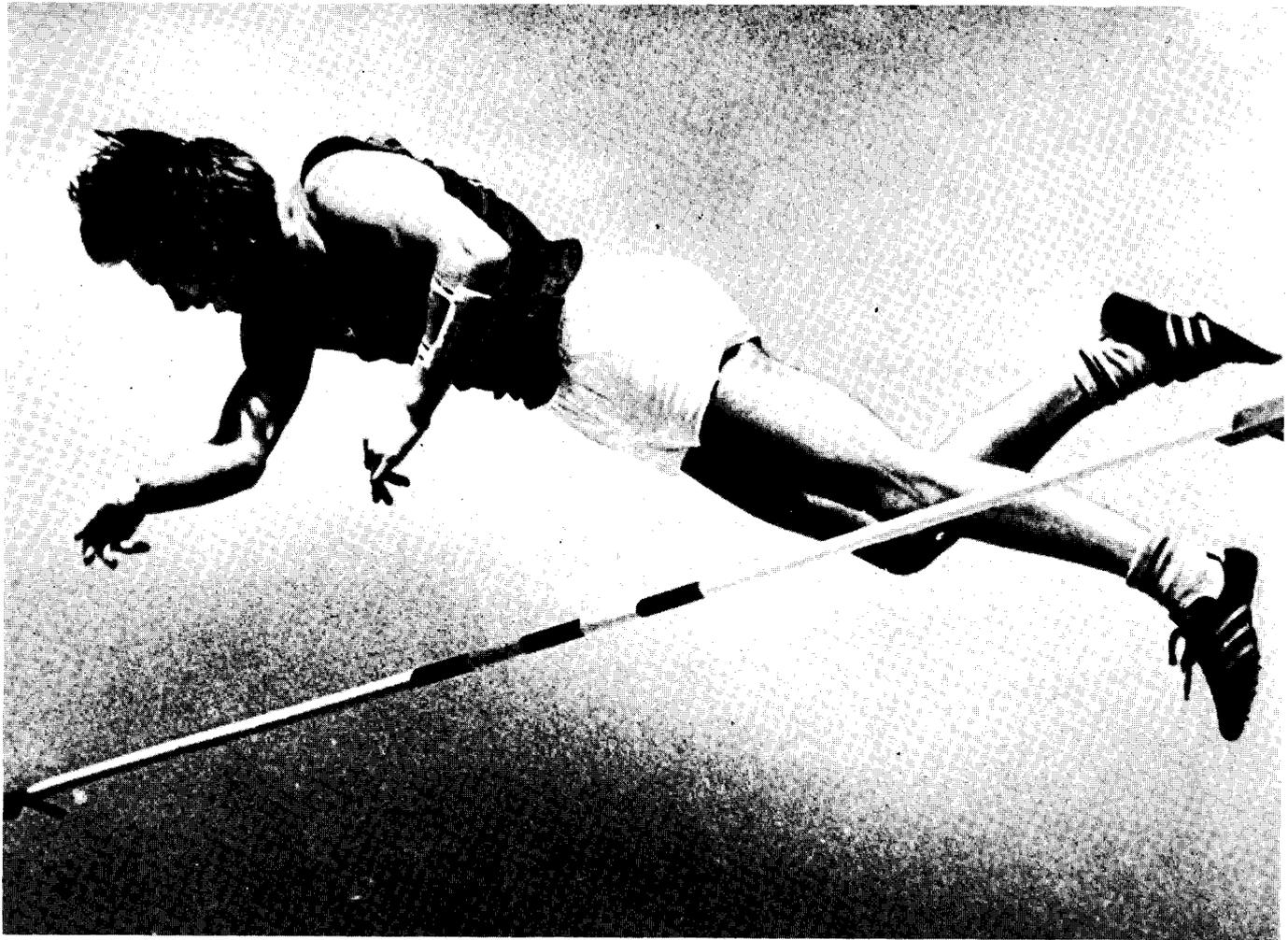
2) Con breve rincorsa, afferrare la fune oscillando in avanti, e velocemente rovesciarsi portandosi in verticale.

3) Con breve rincorsa afferrare la fune tenuta all'entrata dal « partner »; rovesciarsi e portarsi in verticale mentre il « partner » tende con forza la fune.



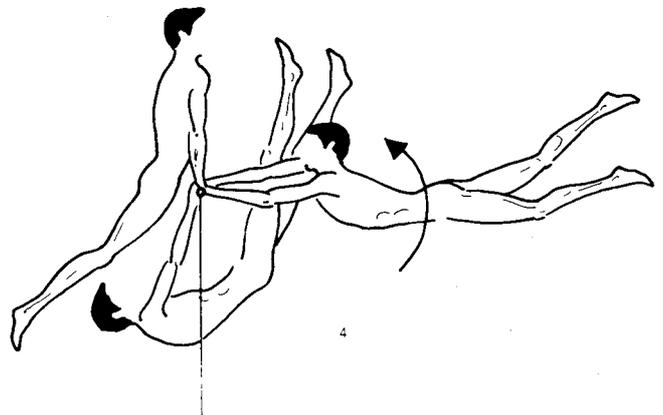
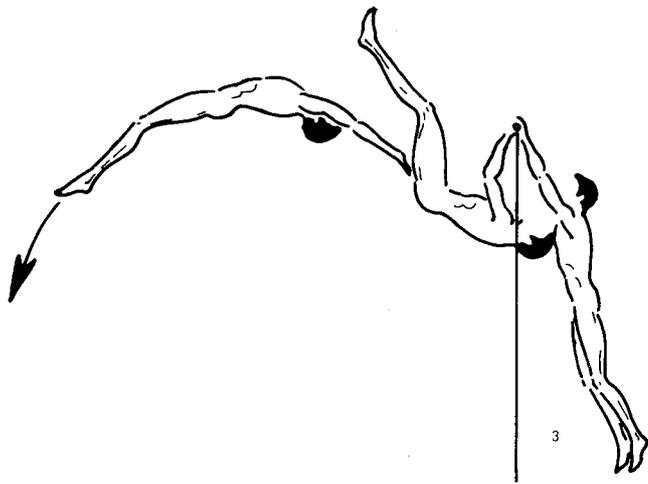
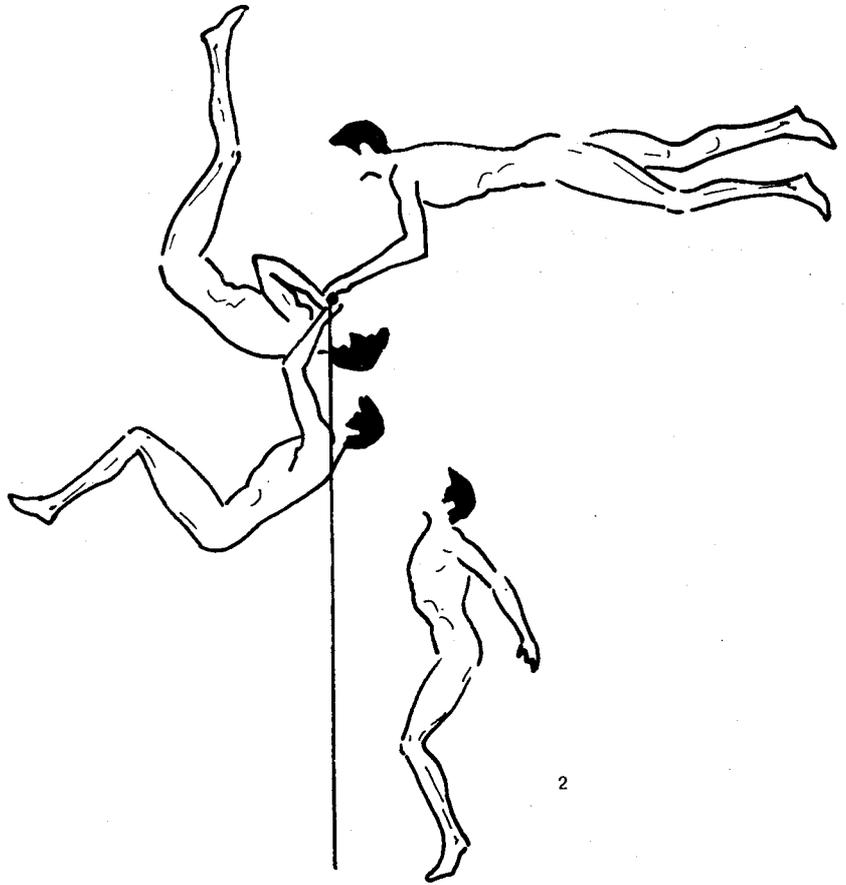
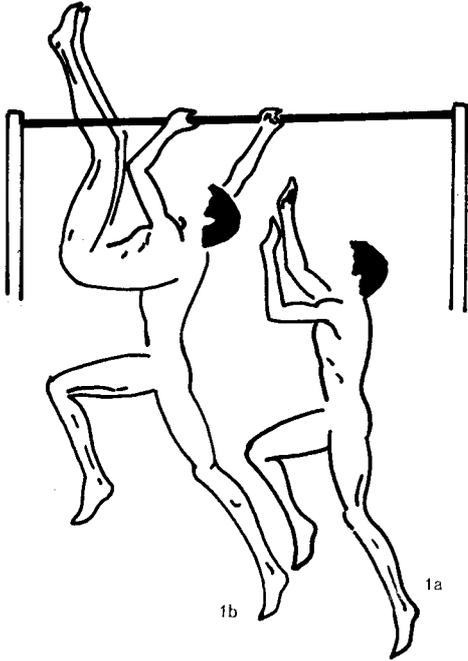
4) Con breve rincorsa afferrare la fune elastica (attrezzo speciale di caucciù o camera d'aria), rovesciarsi sul dorso « caricando » l'elastico; sulla risposta, « infilarsi » in verticale.





Alla sbarra

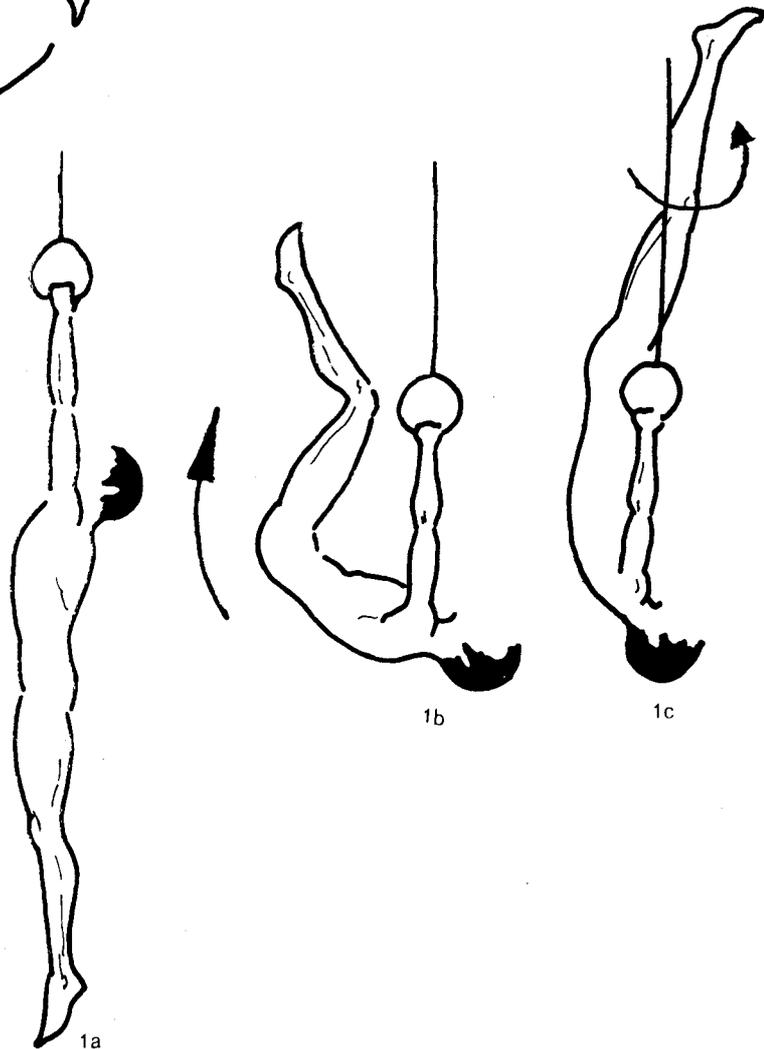
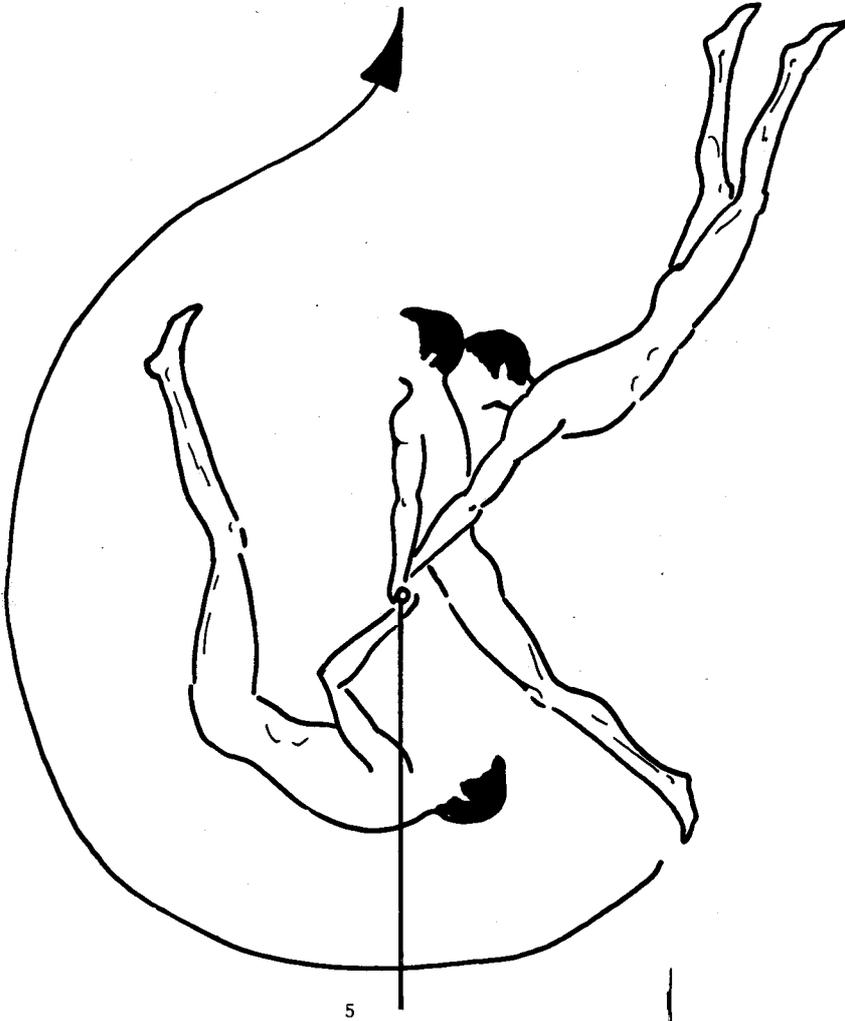
1) Con breve rincorsa trasversalmente all'attrezzo, staccare-impugnando e portare le ginocchia fra le braccia.



Agli anelli

1) Dalla sospensione, raccogliere le ginocchia e « infilarsi » senza tirare di braccia; finire con avvistamento.

2) Oscillare con massima ampiezza, e compiere la capovolta in uscita. Si raccomanda una adatta zona d'atterraggio.



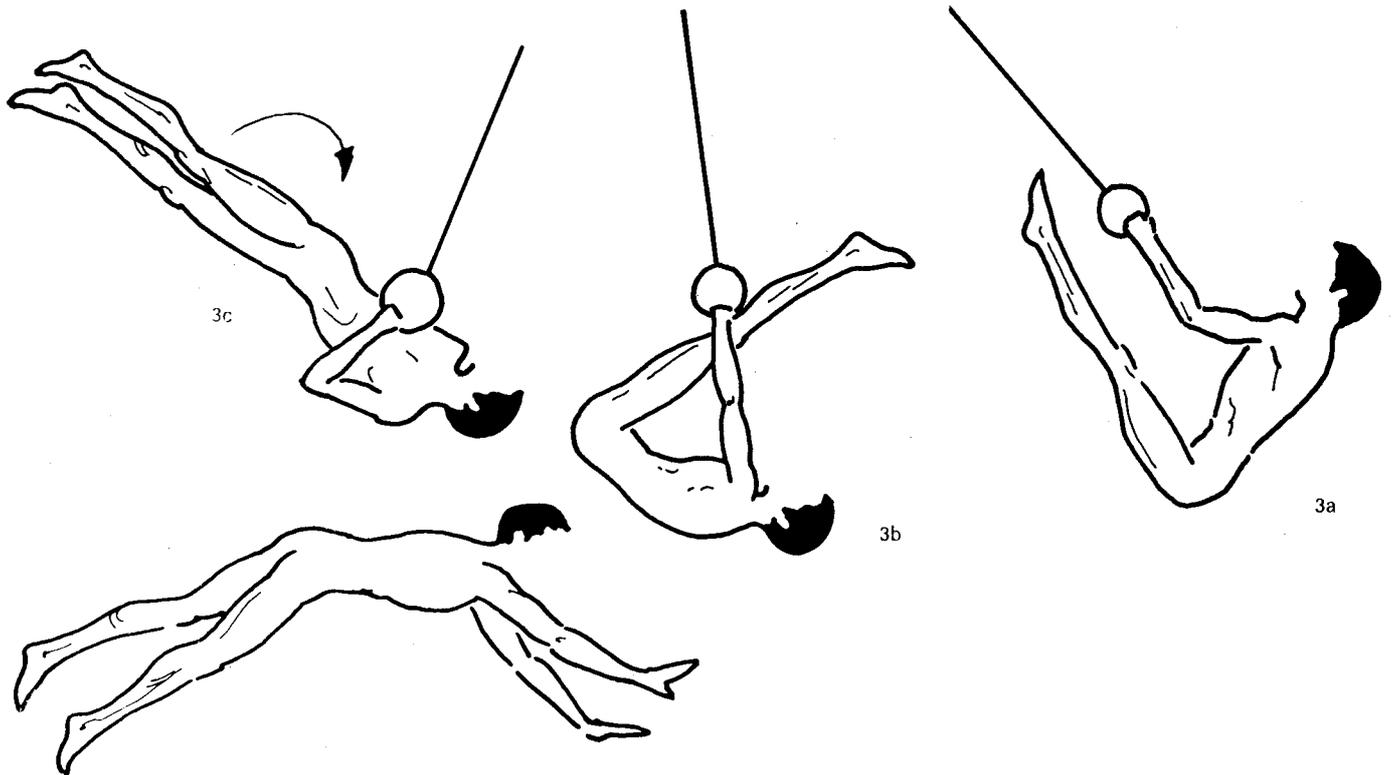
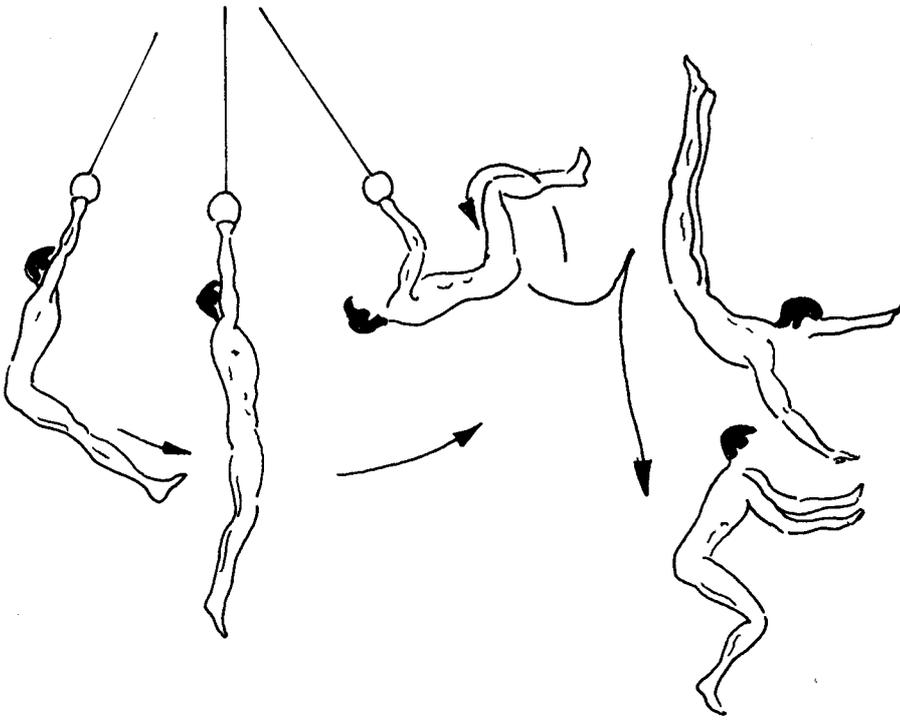
2) Con un saltello afferrare la sbarra raccogliendo le ginocchia. Portare il bacino al di sopra della sbarra evitando di toccare l'attrezzo con il ventre.

3) Con un saltello afferrare la sbarra infilandosi verso l'avanti-alto. « Uscire » ad arco.

4) Partendo dall'appoggio sulla sbarra, scendere oscillando in avanti. Compiere un « dietro-front » incrociando le mani.

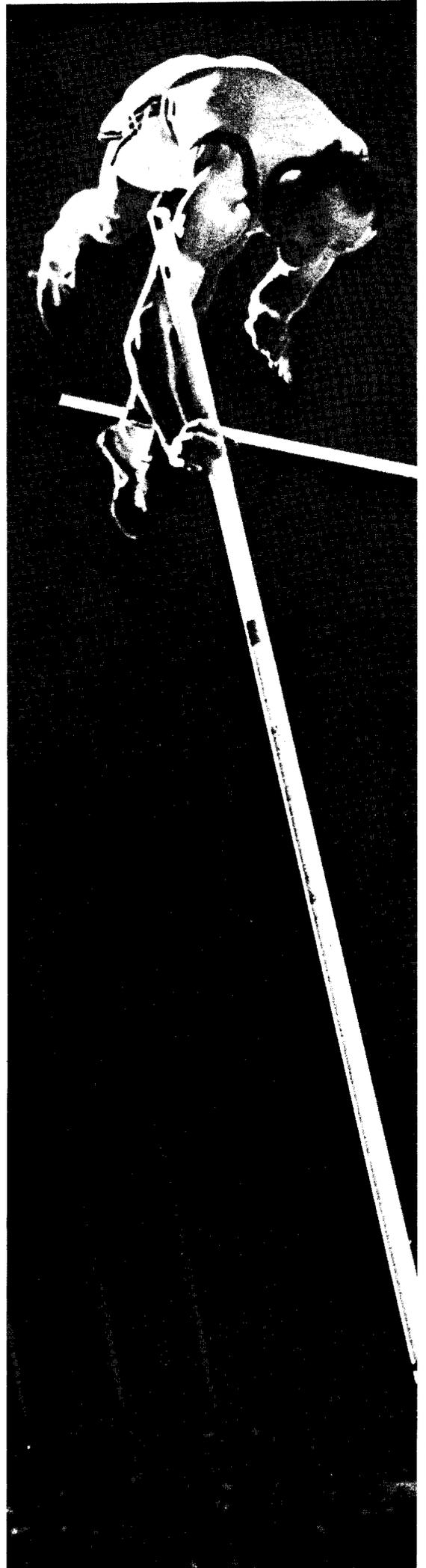
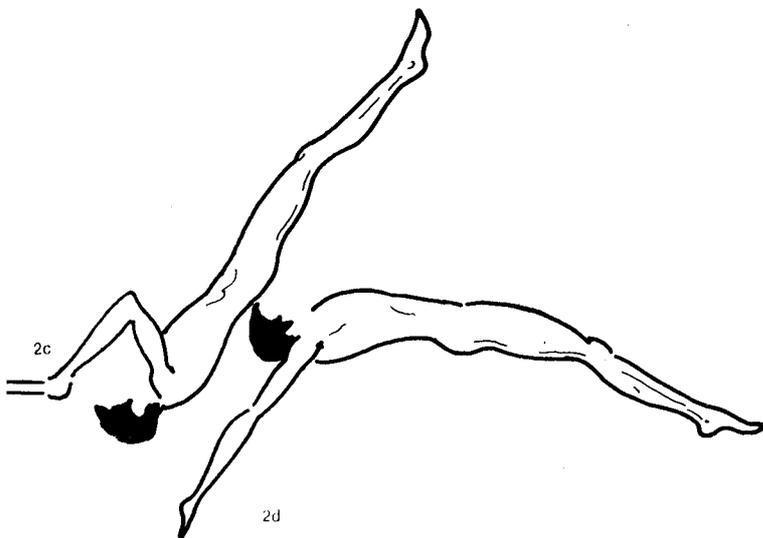
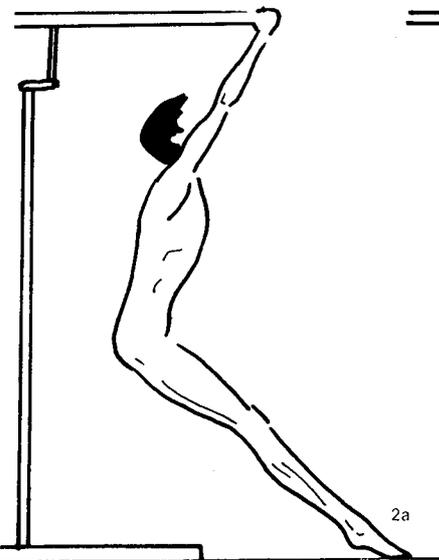
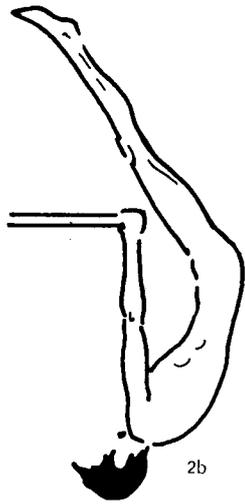
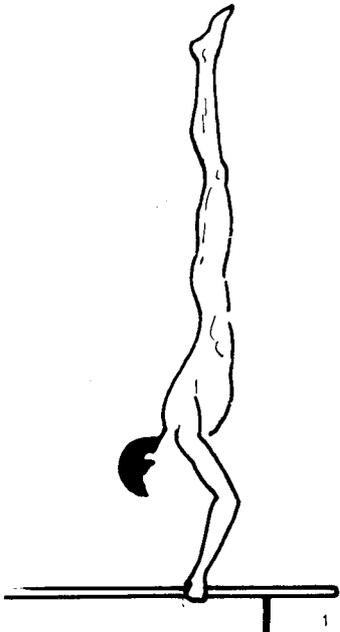
5) Partendo dall'appoggio sulla sbarra, oscillare in basso passando successivamente in verticale (tipo « gran volta »).

3) Sull'oscillazione dietro, assumere la posizione di « squadra »; sull'oscillazione avanti-alto avvitarsi in uscita. Il « partner » può sistemare un'asticella da superare con tiro-giro-spinta di braccia. Cadere in zona d'atterraggio.



Alle parallele

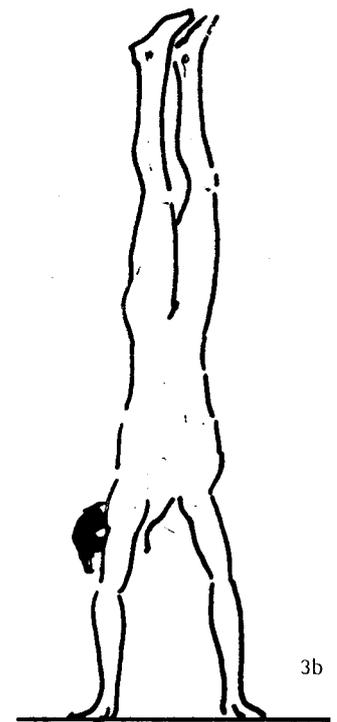
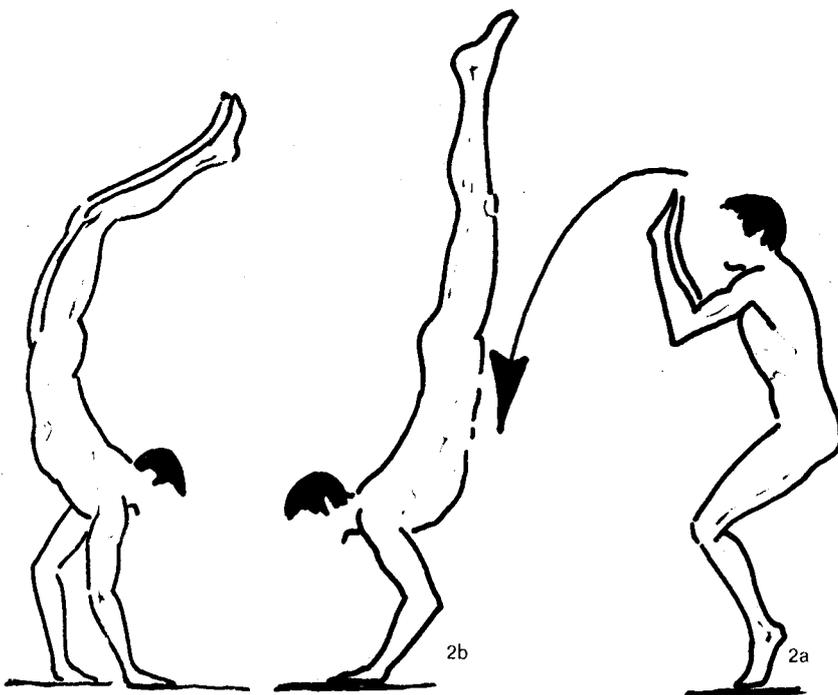
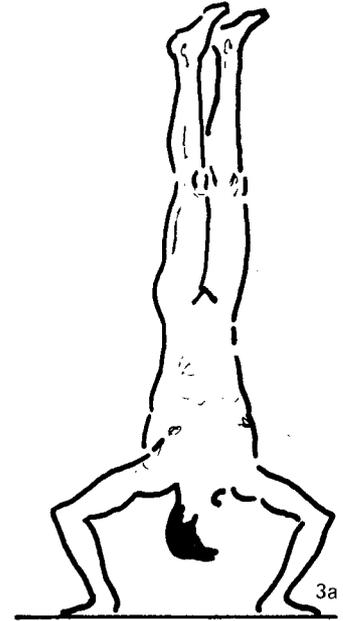
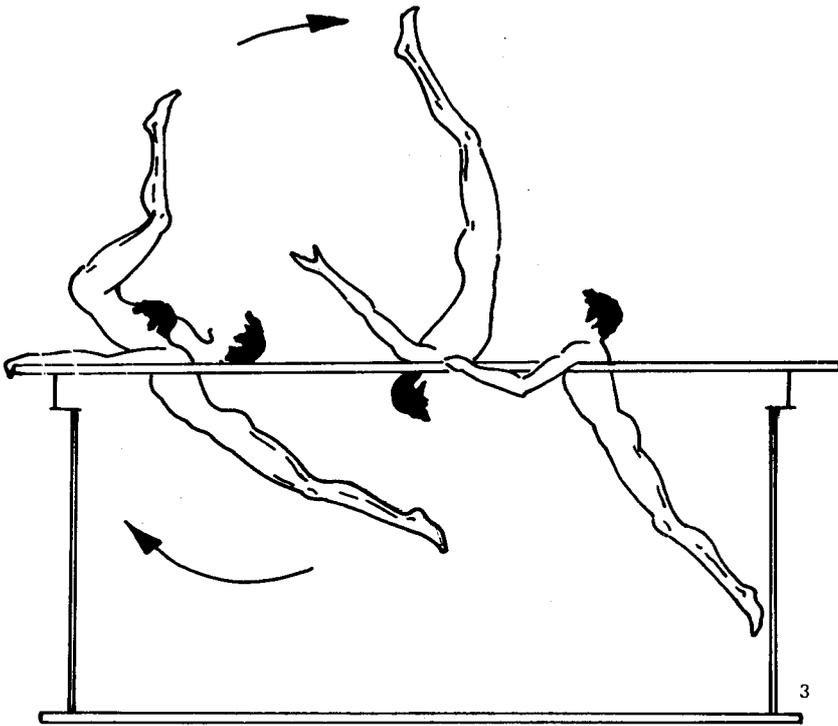
- 1) Verticale tesa.
- 2) Uscita ad « arco » dalla estremità delle parallele.

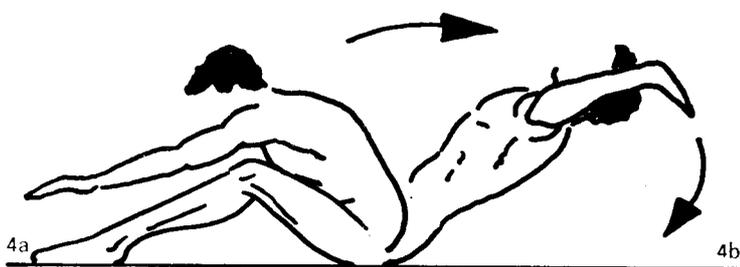
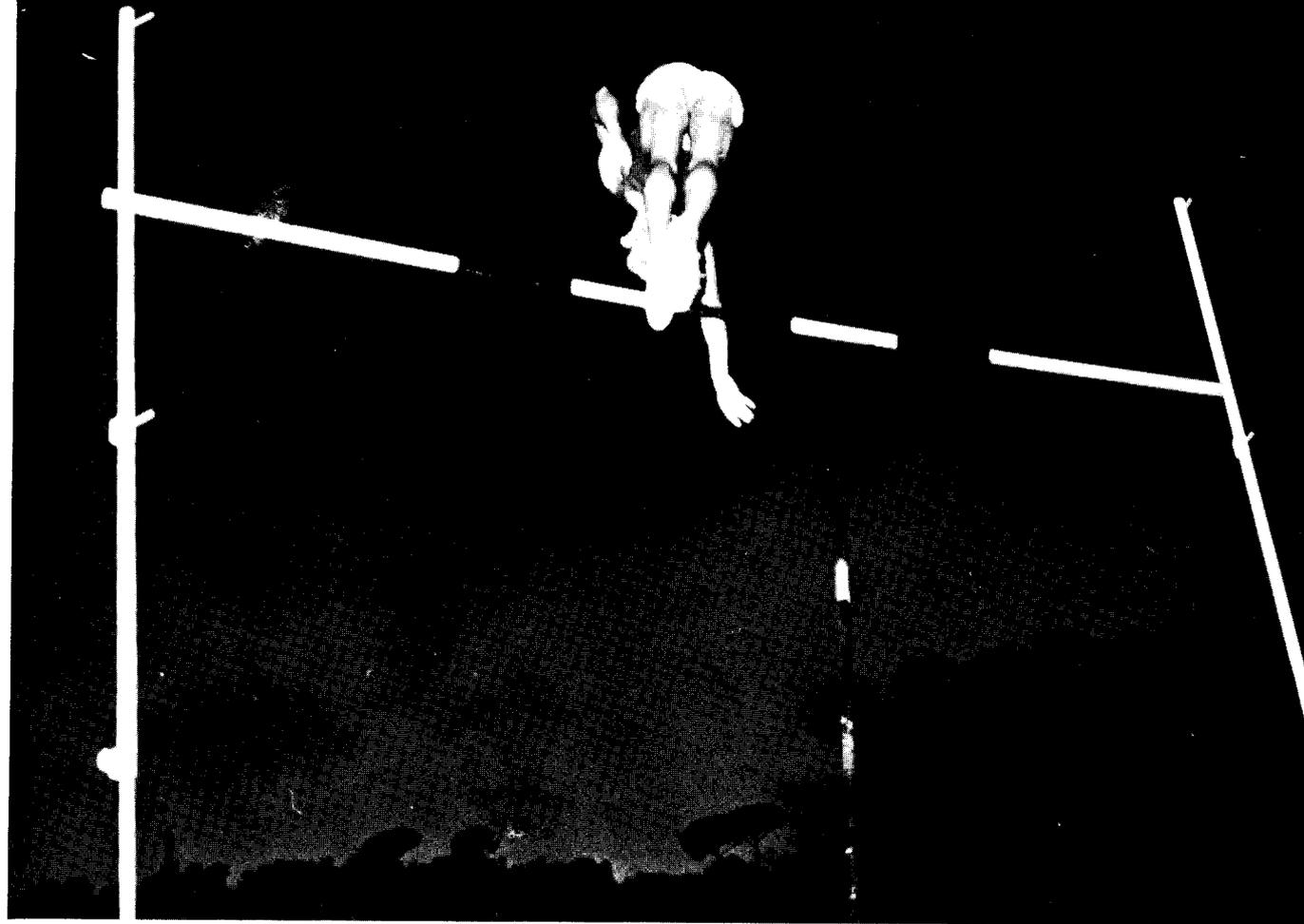


3) Rovesciata dietro.

1) *Esercizi di acrobatica generale*

Anche questa esercitazione riveste carattere di assoluta importanza per l'artista. Ha lo scopo di fare acquisire all'atleta una sempre maggiore destrezza nel controllo delle varie posizioni che si assumono nello spazio durante il salto.





Fanno parte di questa seduta le capovolte avanti e dietro, il « flic-flac », la rondata, i tuffi dal trampolino e la verticale nelle sue varie forme.

L'acrobatica è presente durante tutto il periodo della preparazione.

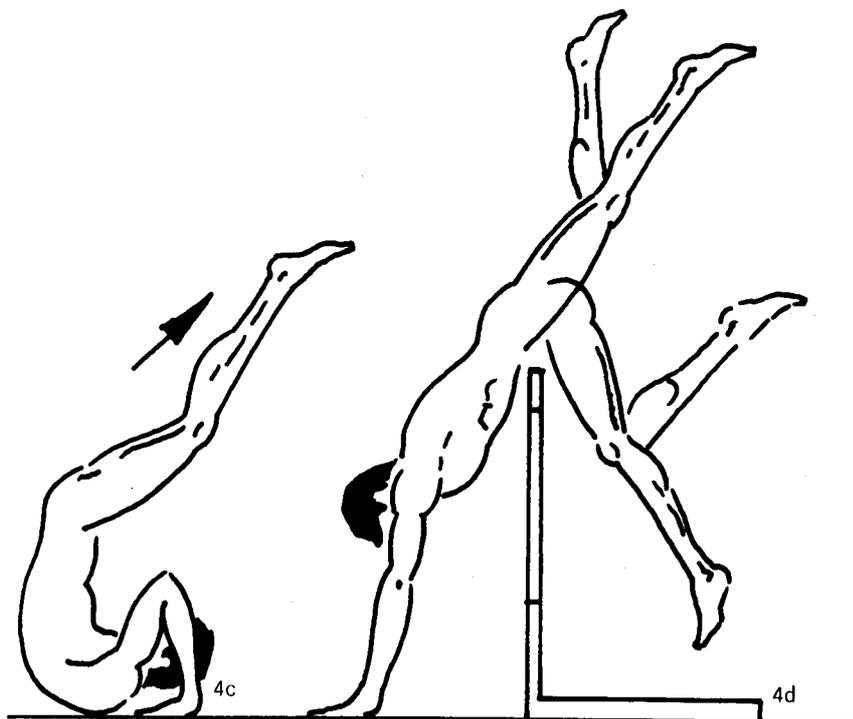
Riportiamo alcuni esercizi:

1) Vari modi di stare e camminare sulle mani.

2) Con saltello tuffato a terra sulle braccia, piegare i gomiti e riportarsi sulla verticale tesa.

3) Vicini al muro in verticale con gomiti piegati, distendere le braccia.

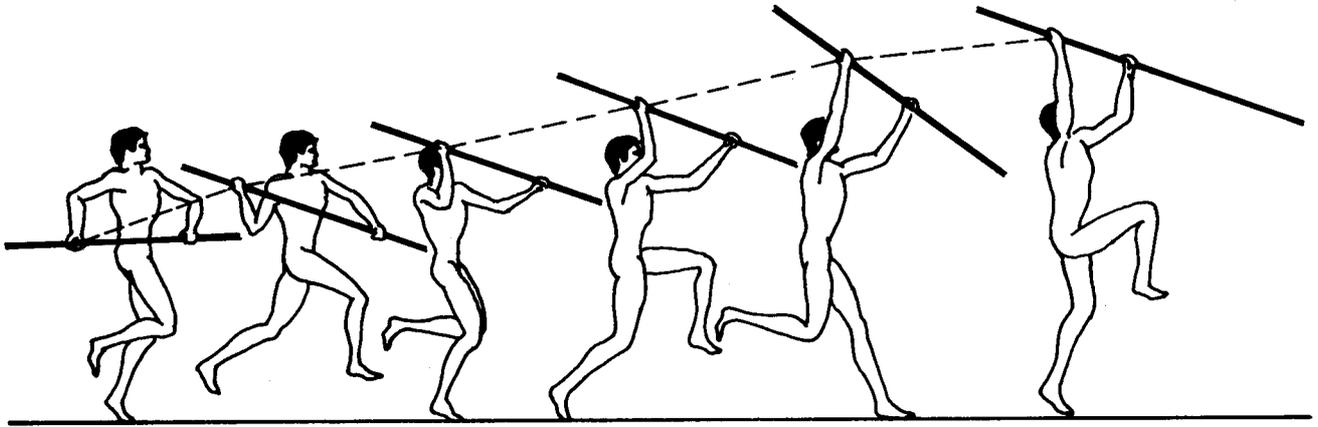
4) Da terra, capovolta dietro superando un ostacolo (altezza dell'ostacolo da cm. 60 a cm. 105 e oltre).



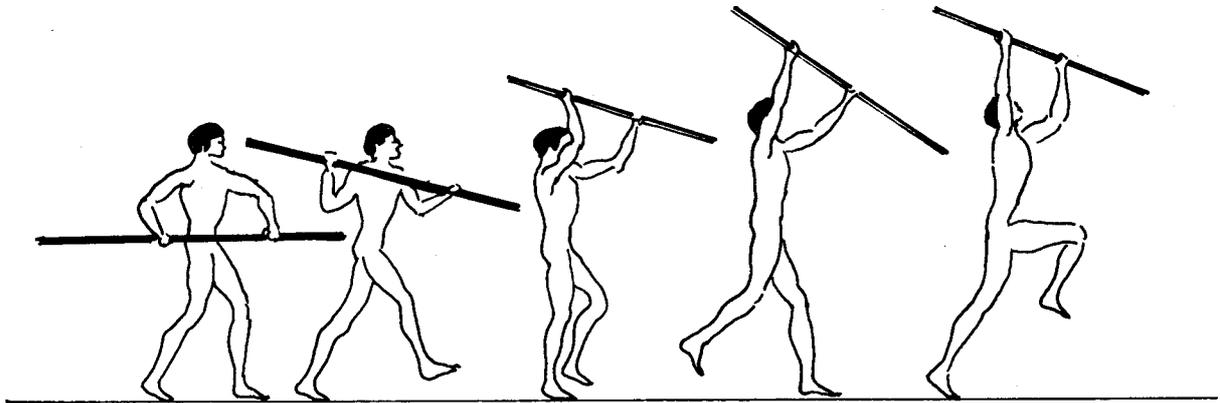
L) *Esercizi tecnici con l'asta*
Facilitano l'apprendimento di

quegli automatismi che deter-
minano la corretta esecuzione

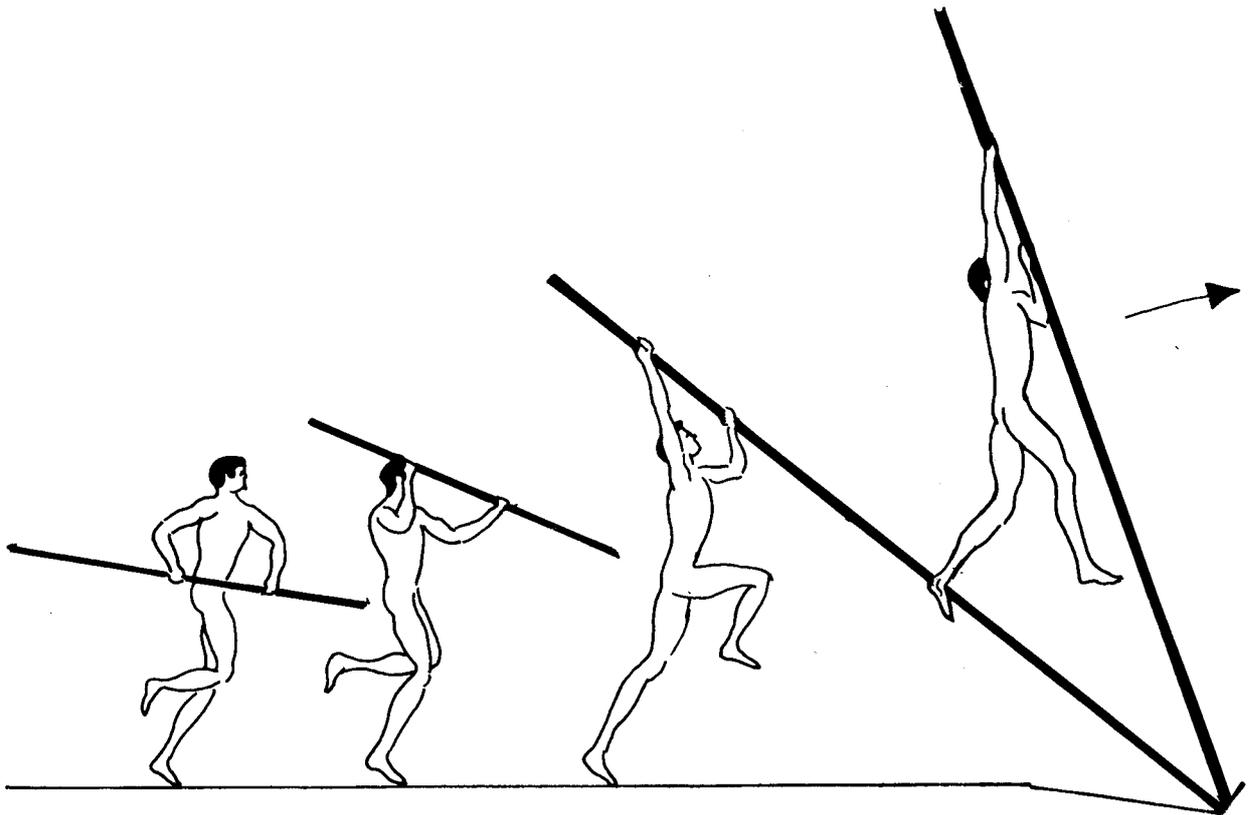
del salto. Vengono eseguiti per
tutto l'anno e sono così suddi-



1



2



3

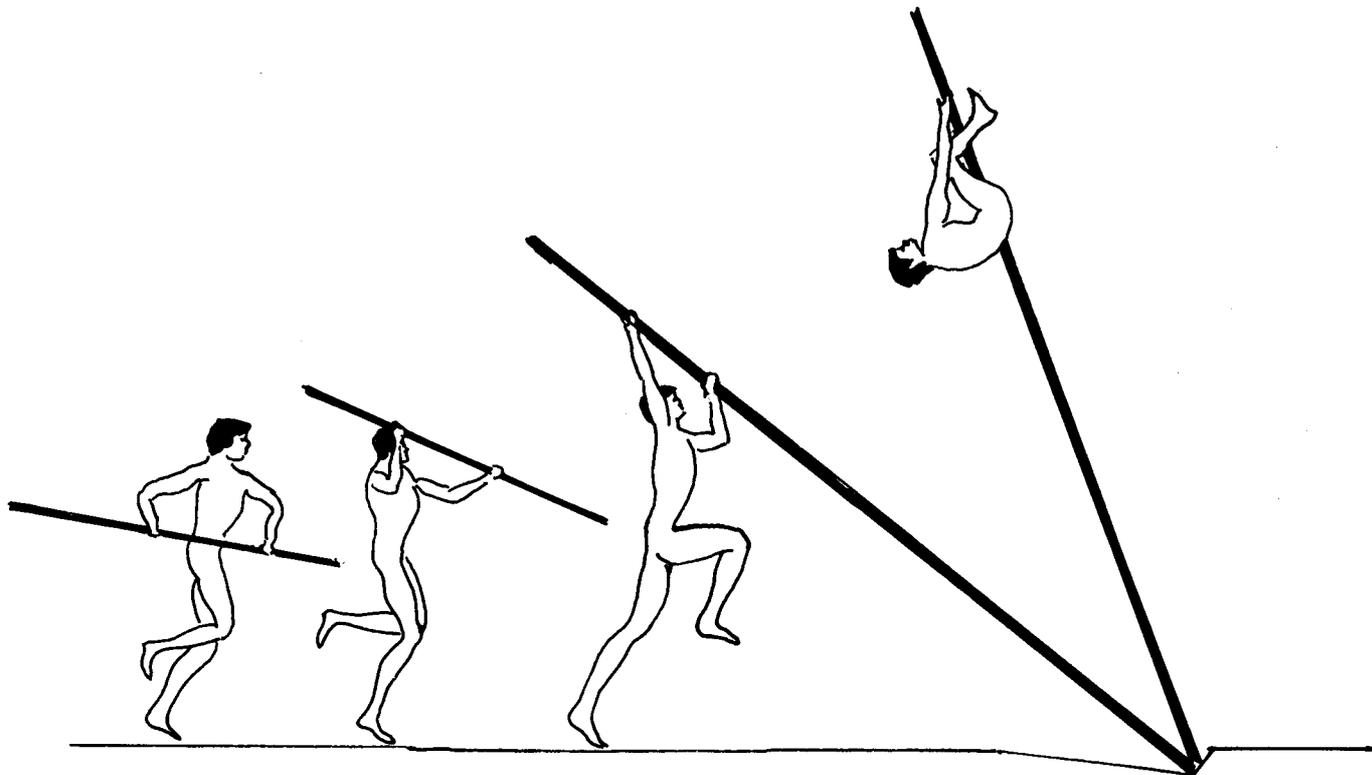


Fig. 4

visi: esercizi con asta rigida e con asta in flessione.

Si consigliano:

Esercizi ad asta rigida;

1) Corsa con l'asta accelerando gli ultimi passi ed accennando all'imbucata.

2) Studio dell'imbucata da fermo, camminando o con alcuni passi di corsa.

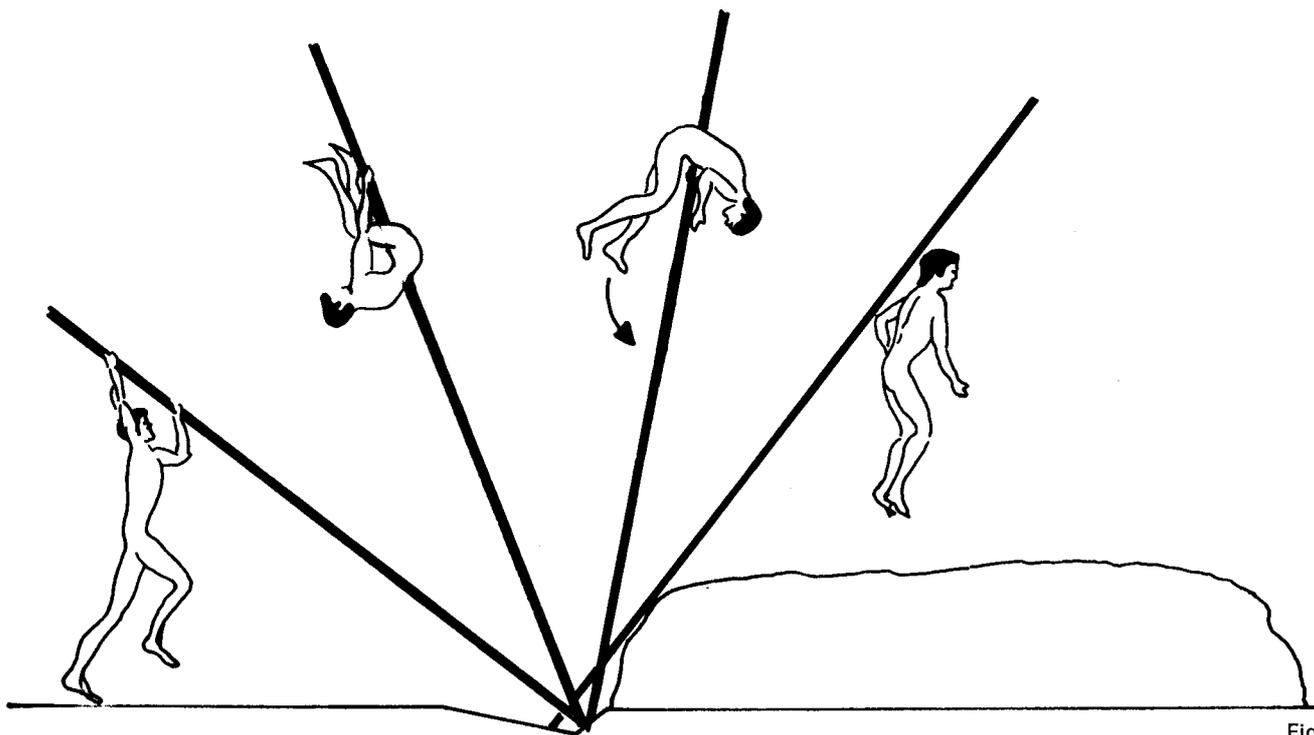


Fig. 5

3) Con alcuni passi di rincorsa imbucare, staccare senza caricare l'asta lasciandosi portare verso la zona di caduta in pendolo lungo; braccia distese. L'impugnatura sarà bassa all'inizio.

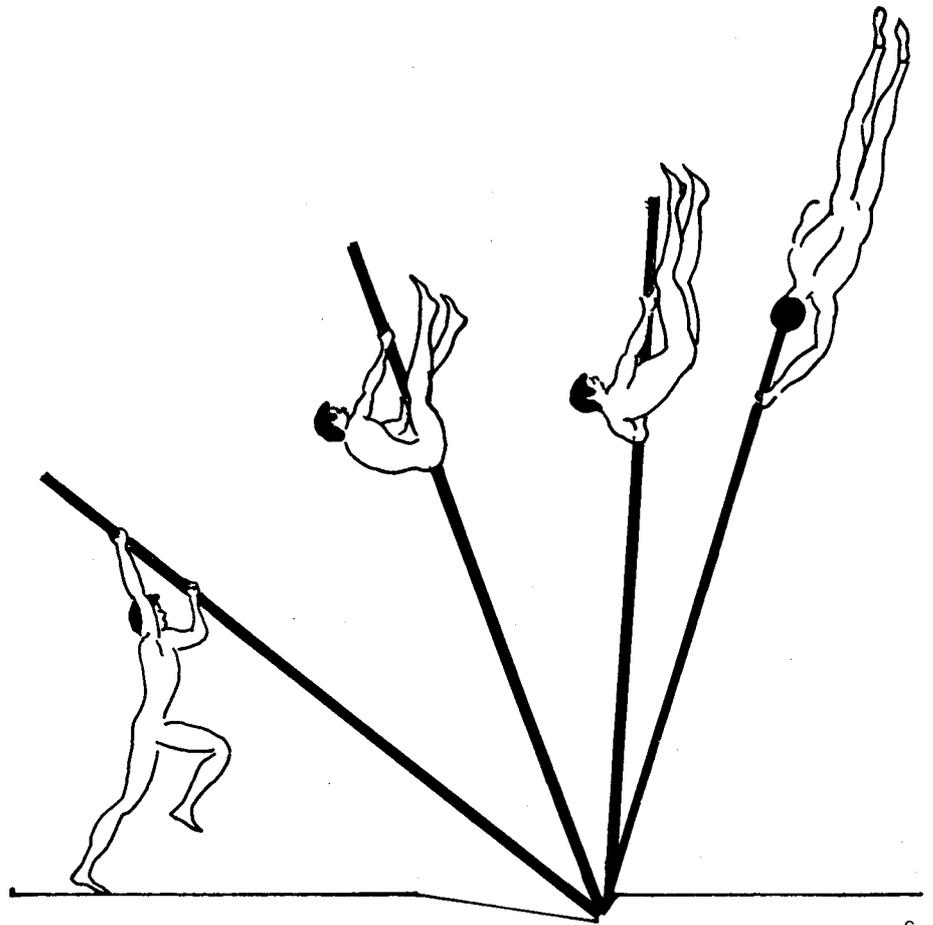
4) Idem come sopra, raccogliendo con forza le ginocchia verso il petto e rovesciando indietro le spalle a braccia distese. Mantenere la posizione sino alla caduta sui materassi.

5) Idem come sopra, lasciando l'impugnatura e completando la capovolta. Caduta sui materassi.

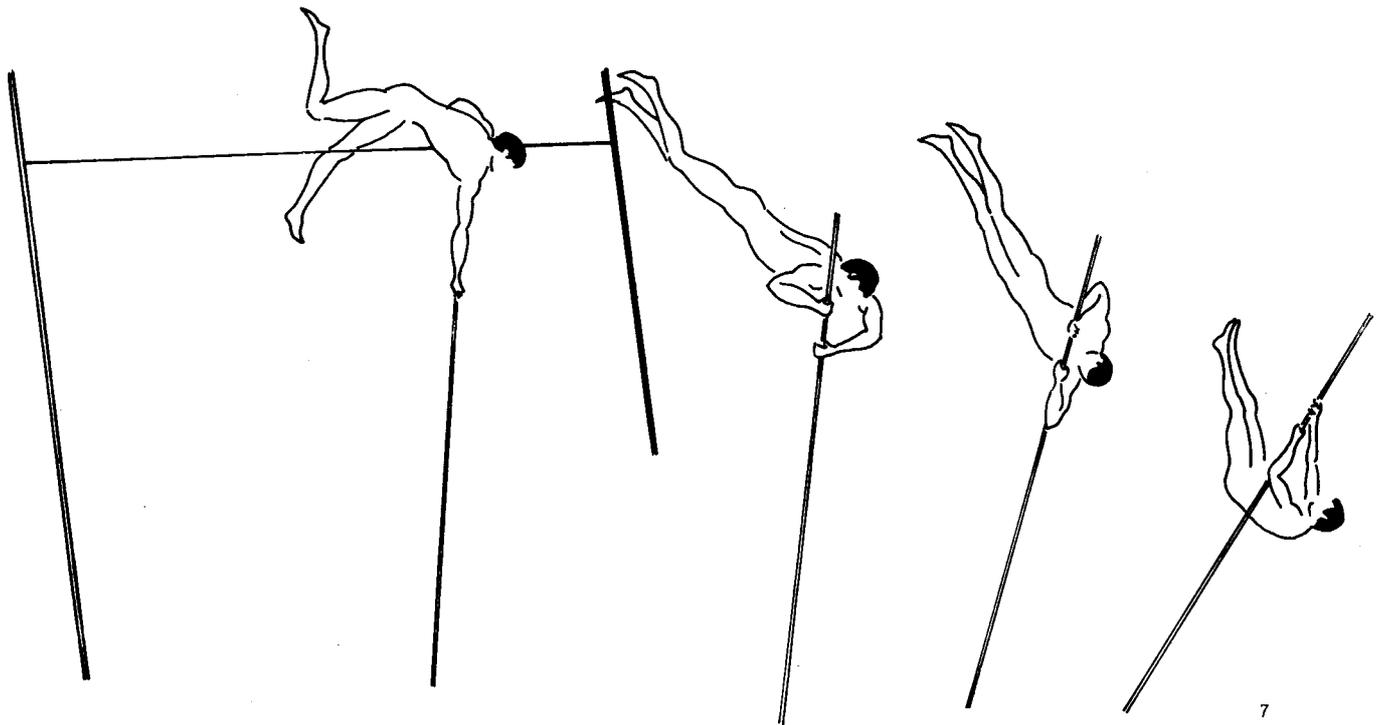
6) Con alcuni passi di rincorsa imbucare, staccare senza caricare l'asta raccogliendo con forza le ginocchia al petto.

Rovesciare indietro le spalle a braccia distese ed « infilarsi » in avvitamento passando dalla sospensione all'appoggio mediante tirata di braccia.

7) Salti ad asta rigida con asticella posta sui montanti.



6



7

Esercizi con asta in flessione:

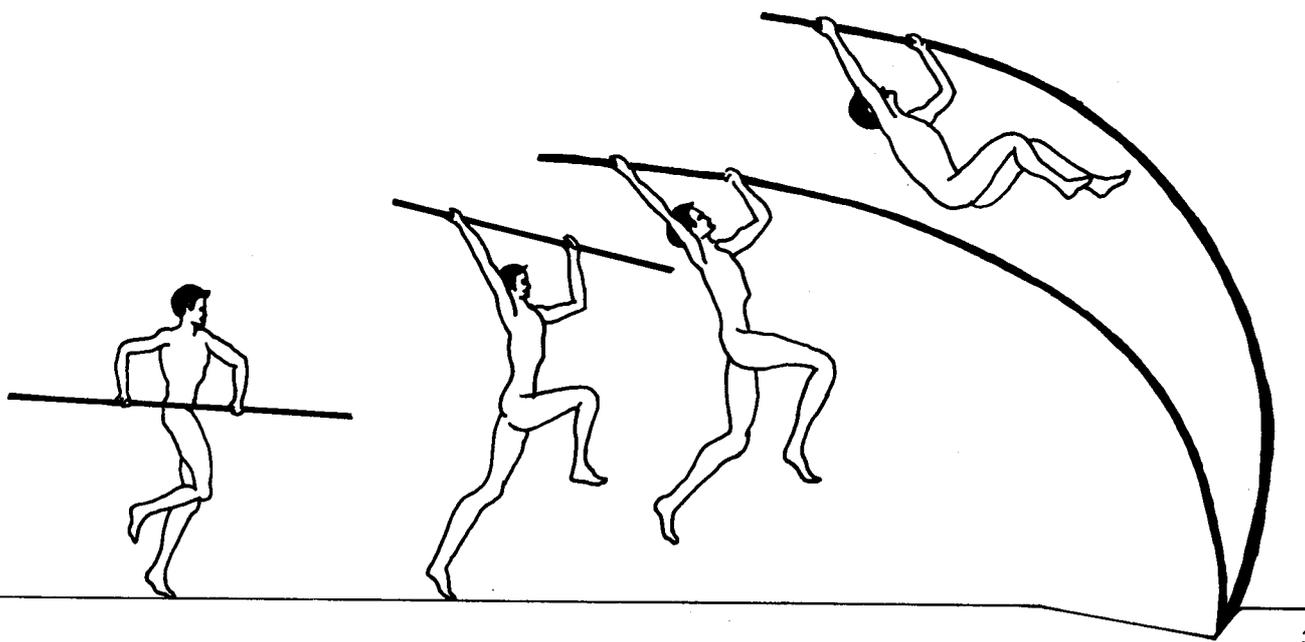
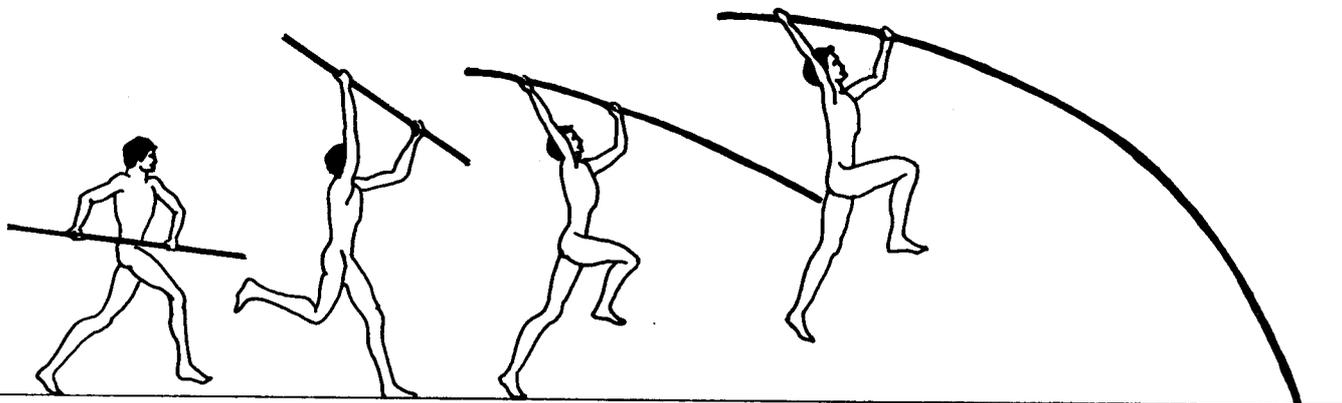
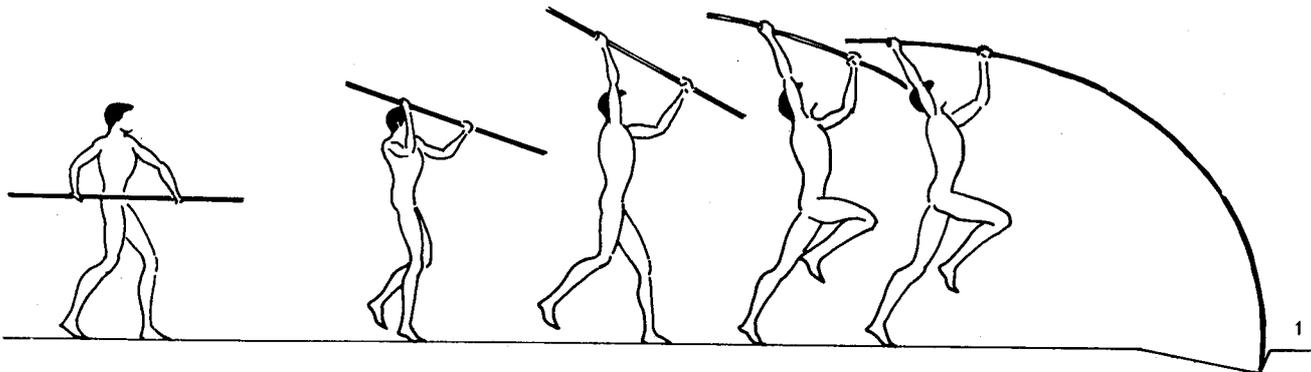
1) Camminando o con alcuni passi di rincorsa, eseguire l'imbucata con deciso anticipo. « Caricare » l'attrezzo con tenuta del braccio anteriore; gamba libera

ben flessa al ginocchio e spinta verso l'avanti.

2) Con alcuni passi di rincorsa eseguire l'imbucata. Valida tenuta del braccio anteriore e completa estensione di quello

posteriore. Gamba libera ben flessa al ginocchio. Spinta del piede di stacco verso l'alto ricadendo appena avanti.

3) Con alcuni passi di rincorsa imbucare; staccare « caricando »

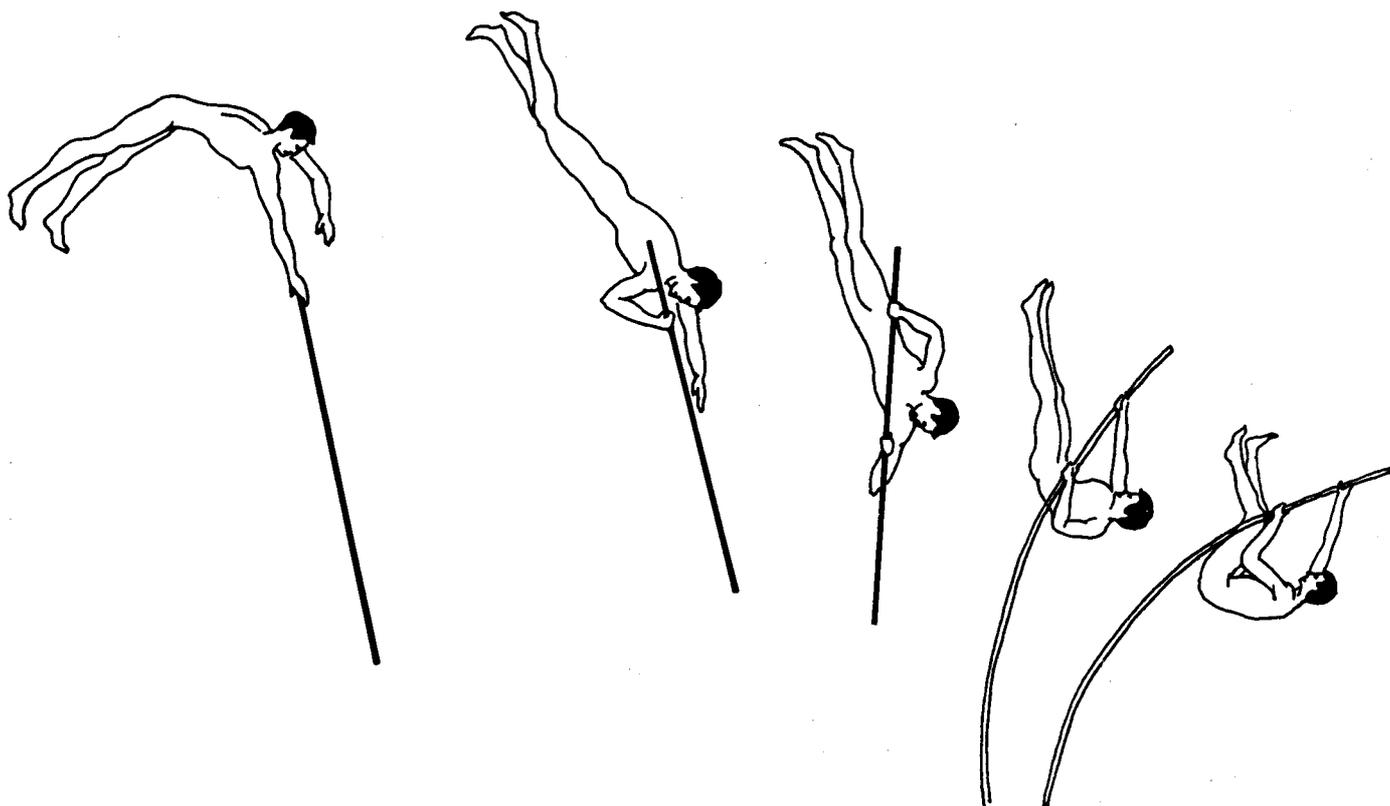
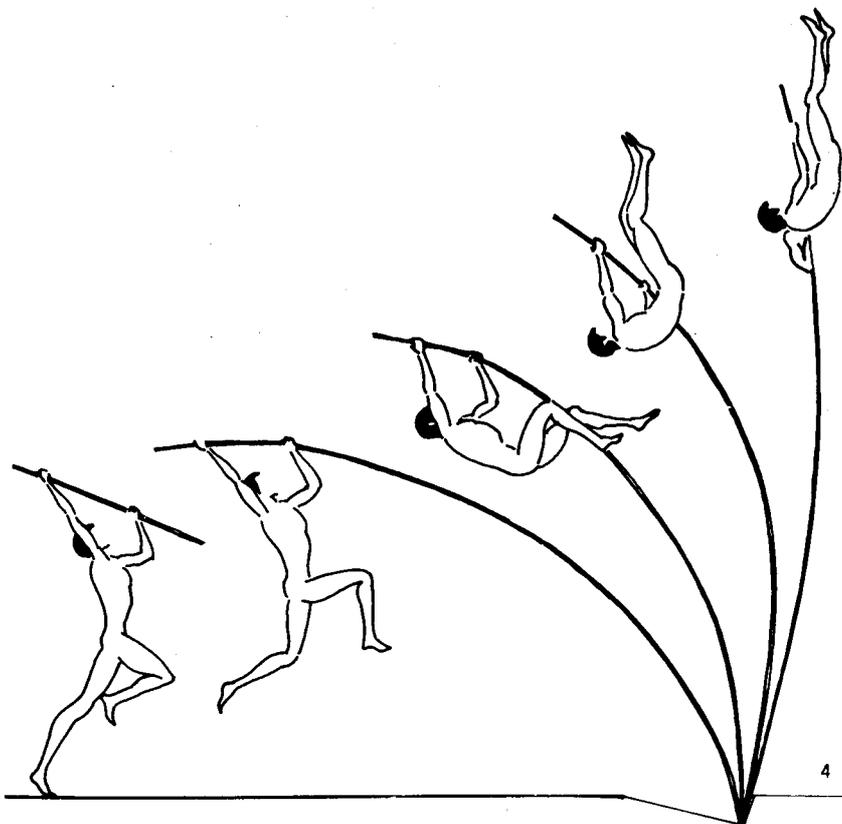


do » l'asta mantenendo ferme le braccia. Raggiunto il massimo caricamento dell'attrezzo, ricadere indietro (vigile ed accorta assistenza).

4) Come sopra; sul tempo di « fiondata » dell'asta, sollevare il bacino e puntare decisamente i piedi verso l'estremità superiore dell'attrezzo estendendo le gambe.

5) Con mezza rincorsa imbucare; staccare « caricando » l'asta e, cedendo adeguatamente sul braccio anteriore, rovesciarsi in capovolta dietro a ginocchia ben flesse.

Sulla « fiondata » dell'asta tirare di braccia e cadere sui materassi.



M) Salti con rincorsa breve, media e completa

E' la seduta tecnica per eccellenza che sintetizza il programma generale di lavoro.

In considerazione del fatto che l'attività « Indoor » è diventata un obiettivo importante per la maggior parte degli astisti, l'esercitazione è prevista fin dai primi mesi della preparazione.

La lunghezza della rincorsa sarà in funzione dei vari periodi e del tipo d'impianto in cui si opera.

N) Rincorse complete su pista con attrezzo

Lo scopo è quello di acquisire il ritmo esecutivo più consono per una giusta e corretta distribuzione degli impulsi. Non avendo l'atleta la preoccupazione dell'entrata-stacco, è possibile curare maggiormente l'aspetto tecnico-stilistico della rincorsa (ginocchia alte, estensione completa dell'arto di spinta, posizione del tronco, portamento dell'attrezzo).

Le sedute sono previste nel periodo che precede le gare « indoor » fino alle prime competizioni all'aperto.

O) Giochi collettivi (Pallavolo - Pallacanestro ecc.)

L'astista deve partecipare attivamente ai cosiddetti giochi sportivi. Migliorano le capacità generali di lavoro dell'organismo; migliorano le capacità di movimento e di coordinazione.

I Giochi rappresentano anche un utile diversivo atto a rompere la monotonia degli allenamenti tecnici, inoltre possono sostituire il riscaldamento.

Microciclo settimanale per ogni periodo e sottoperiodo

In rapporto alle esigenze ambientali e per comodità abbiamo pensato di racchiudere il microciclo nello spazio di sette giorni compreso quello di riposo.

Riportiamo di seguito la schematizzazione di quattro microcicli corrispondenti ai quattro sottoperiodi del piano di allenamento annuale.

1° periodo

1° sottoperiodo (1° Novembre - 31 Dicembre)

1° Giorno: a) Riscaldamento - b) Prove lunghe di resistenza alla velocità su metri 100-150-200 - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori - d) Giochi collettivi.

2° Giorno: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con l'asta - c) Salti con rincorsa breve o media - d) Esercizi di acrobatica generale.

3° Giorno: a) Giochi collettivi (come riscaldamento) - b) Potenziamento con sovraccarichi per gli arti superiori ed inferiori - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori.

4° Giorno: a) Cross su terreno vario - b) Prove ripetute in salita su metri 40.

5° Giorno: a) Riscaldamento - b) Potenziamento specifico agli attrezzi - c) Esercizi di acrobatica generale.

6° Giorno: a) Giochi collettivi (come forma di riscaldamento) - b) Potenziamento con sovraccarichi per gli arti superiori ed inferiori - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori.

7° Giorno: Riposo.

2° sottoperiodo (1° Gennaio - 31 Marzo)

1° Giorno: a) Riscaldamento - b) Prove lunghe di resistenza alla velocità su metri 100-150-200 - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori - d) Giochi collettivi.

2° Giorno: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con l'asta - c) Salti con rincorsa media o completa - d) Esercizi di acrobatica generale.

3° Giorno: a) Giochi collettivi - b) Potenziamento con sovraccarichi per gli arti superiori ed inferiori - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori.

4° Giorno: a) Riscaldamento - b) Prove di velocità pura su metri 30-40-50 con e senza l'asta - c) Potenziamento specifico agli attrezzi - d) Esercizi di acrobatica generale.

5° Giorno: a) Riscaldamento - b) Rincorse complete su pista con attrezzo - c) Prove ripetute in salita su metri 40.

7° Giorno: Riposo.

Per il solo mese di gennaio la seduta di allenamento del quinto giorno viene sostituita con una seduta uguale a quella del terzo giorno.

2° periodo

1° sottoperiodo (1° Aprile - 15 Maggio)

1° Giorno: a) Riscaldamento - b) Prove lunghe di resistenza alla velocità su metri 100-150-200 - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori - d) Giochi collettivi.

2° Giorno: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con l'asta - c) Salti con rincorsa media o completa.

3° Giorno: a) Giochi collettivi - b) Prove di velocità pura su metri 30-40-50 con e senza l'asta - c) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori.

4° Giorno: a) Riscaldamento - b) Rincorse complete su pista con attrezzo - c) Potenziamento specifico agli attrezzi.

5° Giorno: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con l'asta - c) Salti con rincorsa media o completa.

6° Giorno: a) Riscaldamento - b) Potenziamento con sovraccarichi per gli arti superiori ed inferiori (seduta di mantenimento) - c) Esercizi di acrobatica generale.

7° Giorno: Riposo.

2° sottoperiodo (16 Maggio - 31 Ottobre)

1° Giorno: a) Riscaldamento - b) Prove brevi di resistenza alla velocità su metri 60 ed 80 - c) Giochi collettivi.

2° Giorno: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con l'asta - c) Salti con rincorsa completa.

3° Giorno: a) Riscaldamento - b) Potenziamento specifico agli attrezzi - c) Esercizi di acrobatica generale - d) Potenziamento a carico naturale per gli arti superiori ed inferiori.

4° Giorno: a) Riscaldamento - b) Esercizi tecnici con l'asta -

c) Salti con rincorsa completa.

5° *Giorno*: a) Riscaldamento -
b) Prove di velocità pura su metri 30-40-50.

6° *Giorno*: a) Riscaldamento -
b) Esercizi tecnici con l'asta -
c) Salti con rincorsa completa.

7° *Giorno*: Riposo.

In caso di competizioni nel settimo giorno la seduta del sesto e quinto deve essere soppressa. In tutti i casi gli allenamenti tecnici di questo periodo comportano un numero limitato di salti con rincorsa completa per ogni seduta. Ogni 15 giorni, inserire una seduta di potenziamento con sovraccarichi (richiamo e mantenimento).

« *Tests* » di valutazione e di controllo

L'importanza dei TESTS condizionali nei saltatori con l'asta, consiste nella possibilità di verificare periodicamente il loro livello di preparazione.

Per la descrizione si rimanda al quaderno di aggiornamento tecnico (Atleticastudi N. 2 - Febbraio 1975, supplemento).

Didattica

Per l'avviamento al salto con l'asta, sono previste due tappe fondamentali:

1° *tappa (11-13 anni): fase propedeutica ad asta rigida*

Il lavoro inizia con esercizi con l'attrezzo, con esercitazioni di acrobatica elementare ed esercizi alla fune. La serie di questi esercizi ha lo scopo di mettere nelle migliori condizioni l'allievo per affrontare le prime difficoltà ed eseguire i primi « stacchi » con l'attrezzo e con breve rincorsa. Si arriverà ad abbozzare la globalità del salto senza insistere su eccessive precisazioni tecniche (sola eccezione, l'automazione dell'« imbucata-stacco »).

La realizzazione del salto con asticella sui montanti, dovrà indicare all'allenatore che fundamentalmente è stato ottenuto lo scopo: cioè l'allievo eseguirà durante la fase di volo, il passaggio dalla « sospensione » all'« appoggio », portando il bacino alla massima altezza possibile. Negli esercizi che seguiranno, si è cercato di determinare

una progressione, non rigidamente cronologica, dei vari momenti dell'apprendimento del salto su basi semplici.

È importantissimo precisare che durante l'esecuzione di esercizi di una certa pericolosità, l'allenatore dovrà prestare la più assoluta assistenza ponendosi nei punti più consoni alla pericolosità dell'esercizio stesso, quasi sempre di fianco alla cassetta d'imbucata.

Si considera l'allievo che « stacca » col piede sinistro, quindi che impugna l'asta con la mano destra nel punto più alto.

1° esercizio:

Indicare l'impugnatura dell'asta da fermi.

L'asta viene impugnata nella parte superiore con la mano ben dietro l'anca, il pollice « sopra » e le altre dita « sotto » a sostegno; il gomito in flessione a circa 90°.

La mano sinistra andrà posta nella parte inferiore dell'attrezzo avanti all'anca di cm. 30-40, col pollice « sotto » e le altre dita « sopra » (impugnatura a mano piena). Il passo d'apertura fra le due impugnature varia tra i 50-70 cm.

L'asta è all'altezza del fianco destro, col puntale rivolto leggermente in alto e a sinistra per permettere un migliore equilibrio. L'altezza dell'impugnatura per questo esercizio sarà di m. 3-3,50.

2° esercizio:

L'allievo, impostato come sopra, inizierà a muoversi camminando; poi con velocità moderata, correrà per brevi tratti (m. 20-30) cercando di fare oscillare il meno possibile l'attrezzo.

3° esercizio:

Azione « d'imbucata ».

Camminando, l'allievo effettuerà l'« imbucata » vera e propria del salto, con impegno preminente di braccia. Sulla spinta del terz'ultimo appoggio (sinistro), la mano destra, mantenendosi il più possibile aderente al fianco, innalza l'attrezzo all'altezza della fronte, mentre con il braccio sinistro accompagna l'azione distendendosi verso l'avanti. Sulla successiva spinta,

la mano sinistra, con la completa estensione in avanti del braccio, indirizzerà il puntale verso una ipotetica cassetta d'imbucata. Contemporaneamente la mano destra, con completa estensione del braccio, innalzerà l'asta al di sopra del capo. L'esercizio si concluderà con un accenno di « stacco » e gamba destra flessa al ginocchio.

4° esercizio:

Lo stesso esercizio (come sopra) eseguito con conclusione nella apposita cassetta assume una grande importanza ai fini dell'automatizzazione di uno dei momenti tecnici più delicati del salto. È pertanto necessario ripeterlo molte volte e con velocità sempre crescente.

Si passerà quindi ai seguenti esercizi:

5° esercizio:

Salto verso il basso.

Partenza in piedi su di un plinto, su di una cavallina o qualsiasi altro attrezzo sopraelevato a m. 1,50 circa da terra, e distante circa m. 1,30 dal fondo della cassetta.

S'impugna l'asta (poggiata verticalmente sul fondo della cassetta) a braccia distese; l'allievo spinge col piede sinistro sul bordo del plinto e si lascia trasportare dall'asta verso l'avanti-basso sostenendosi con le braccia, e tenendo flesse le ginocchia. Caduta successiva sui materassi.

Inizialmente l'allenatore favorirà la traslazione « tirando » l'asta in avanti.

In seguito lo stesso esercizio verrà ripetuto concludendo con un « giro » di 180° (arrivo sui materassi con fronte alla direzione di partenza).

6° esercizio:

Dalla pedana, con l'attrezzo poggiato sul fondo della cassetta, l'allievo impugna l'estremità superiore dell'asta; braccia alte e mani distanti fra loro 30-40 cm.

Con due o tre passi di corsa sotto l'asta, fa scorrere le mani lungo l'attrezzo effettuando il « stacco » allorquando le mani avranno raggiunto l'« impugnatura

ra » prefissata di circa m. 2,20-2,40. L'allenatore si pone sulla sinistra della cassetta e « tira » l'asta favorendo l'esecuzione dell'esercizio. Quando l'allievo avrà acquistato sicurezza, si cimenterà senza assistenza e con « giro » conclusivo senza abbandonare l'asta.

7° esercizio:

L'allenatore sostiene l'asta poggiata sul fondo della cassetta e disposta con angolatura di circa 45°.

Sull'asta sarà segnata con nastro adesivo colorato, una impugnatura di m. 2,70-2,90.

L'allievo effettuerà una rincorsa di 6-8 passi, e al momento dello « stacco » si lascerà portare cercando di fare salire verso l'alto il bacino. L'Istruttore « tirerà » l'asta verso la verticale aiutando in tal modo l'allievo ad automatizzare uno dei momenti più delicati del salto. Successivamente verrà posta unaasticella ad altezza proporzionata alla capacità dei singoli.

E' consigliabile non abusare di quest'ultimo esercizio, perché, se da un lato si permetterà all'allievo di esultare per i primi « valicamenti artificiali » (tirata dell'asta da parte dell'insegnante), dall'altro si renderà sempre più difficile la sensibilizzazione del salto vero e proprio eseguito senza aiuti di sorta.

Descriviamo, ora, due esercizi per acquisire padronanza dell'attrezzo, e per assimilare gli automatismi della fase di « entrata-stacco » e della fase di « volo ».

8° esercizio:

« Cavalcata della Strega ».

Con pochi passi di rincorsa, eseguire « l'entrata-stacco » con gambe *divaricate* rispetto all'asta.

Le braccia controllano la lunga oscillazione fino all'atterraggio.

9° esercizio:

« Giro attorno ».

Sempre con pochi passi di rincorsa, eseguire « l'entrata-stacco ». L'allievo, a 3/4 della parabola ascendente, perno all'impugnatura, girerà attorno al-



l'attrezzo passandovi sopra ed effettuerà un « dietro-front » ricadendo in pedana con molleggio sulle gambe.

10° esercizio:

Con 6-8 passi di rincorsa, e con impugnatura bassa, (m. 2,30-

2,60), l'allievo imbuca e cerca di cadere il più lontano possibile sui materassi. Inizialmente l'arrivo avviene con spalle alla partenza, e successivamente con fronte alla partenza. Durante il « pendolo » le braccia non ese-

guono alcuna azione di « tirata ».

L'esercizio sarà ripetuto più volte cercando in un primo momento di tenere un « atteggiamento a squadra » (angolo retto tra busto-gambe), per poi sollevare sempre più in alto il bacino. L'allenatore, a fianco della cassetta, sarà prontissimo ad intervenire « tirando » l'asta in avanti al minimo errore di esecuzione.

La pratica ripetuta di tutti i succitati esercizi sarà più che sufficiente per avviare l'allievo alla specialità. L'allenatore, tuttavia, potrà aggiungere a sua discrezione ogni altro elemento addestrativo. Tracciando queste note, abbiamo volutamente evitato le molteplici precisazioni tecniche, in quanto lo scopo ultimo di questa prima fase è quasi esclusivamente quella di vedere gli allievi saltare superando l'asticella posta a misure più che modeste.

Con l'esecuzione progressiva dei vari esercizi, raggiungeremo anche lo scopo, non meno importante, di migliorare lo sviluppo delle qualità motorie del giovane astista.

A conclusione di questo primo ciclo addestrativo, l'istruttore sottoporà l'allievo a frequenti sedute di salto completo al fine di:

- 1) migliorare gli automatismi esecutivi;
- 2) correggere gli errori più grossolani;
- 3) controllare il ritmo esecutivo della rincorsa (progressivo di velocità).

2ª tappa (14-16 anni): passaggio all'asta di fibra

Il passaggio dall'uso dell'asta rigida a quella di fibra, non comporta mutamenti radicali. Le differenze più evidenti sono rappresentate da:

- 1) una lieve maggiore ampiezza fra le due impugnature;
- 2) una adeguata resistenza del braccio sinistro all'avanzamento del corpo;
- 3) una maggiore velocità d'entrata.

Tutto ciò comporterà un graduale adattamento da parte del-

l'allievo a « flettere » l'attrezzo. E' bene abituare l'atleta a considerare il « caricamento dell'attrezzo » come conseguenza delle azioni compiute in precedenza e non come unico obiettivo del salto.

A tale proposito suggeriamo un metodo molto semplice e conosciutissimo, noto come « *Metodo a coppie* ».

Questo esercizio permette di raggiungere risultati quanto mai rapidi e sicuri. In realtà si tratta di un unico esercizio che si avvantaggia sugli altri metodi per il poco materiale necessario in partenza, e la rapidissima e totale confidenza del saltatore nell'assimilare il « caricamento » dell'attrezzo.

Viene segnata un'impugnatura su un'asta piuttosto tenera (es.: 130/14) all'altezza di m. 3.80-4,00.

Occorre disporre di una coppia di giovani volitivi e capaci. Il loro compito è importantissimo. Dovranno infatti afferrare il saltatore prima dell'impulso ed impedire che il bacino si sfilasse sotto l'asta e soprattutto di cadere subito dopo a schiena piatta sul terreno.

Il saltatore a sua volta avrà la responsabilità di non avanzare troppo di bacino, controllando fondamentalmente la spinta del piede di stacco e la valida tenuta del braccio sinistro.

La rincorsa è di circa 8-10 appoggi. Mano a mano che l'atleta acquista confidenza e sicurezza, l'esercizio tenderà a portarlo sulla zona di caduta senza nessun aiuto.

E' importante che nelle varie tappe di questo esercizio l'atleta non abbandoni mai l'asta se non quando è ben certo di atterrare sui materassi.

In seguito si passerà all'esercitazione di salto (senza asticella). Con 8-10 passi di rincorsa, ricercare una adeguata accelerazione in fase di « entrata-stacco » valorizzando i meccanismi acquisiti con l'esercizio sopra descritto. L'altezza dell'impugnatura, che sarà in rapporto al grado di maturità tecnica del giovane atleta, faciliterà sempre più il « caricamento » dell'attrezzo.

Prima di iniziare salti veri e

propri è bene che l'atleta si perfezioni attraverso l'esecuzione dei seguenti esercizi:

1º esercizio:

Con pochi passi di rincorsa, imbucare, staccare caricando l'asta mantenendo ferme le braccia; raggiunto il massimo caricamento dell'attrezzo, ricadere dietro (l'allenatore ponga massima assistenza).

2º esercizio:

Con pochi passi di rincorsa, imbucare, staccare caricando l'asta e, cedendo adeguatamente sul braccio sinistro, rovesciarsi in capovolta dietro a ginocchia ben flesse.

Sulla spinta di restituzione dell'asta sollevare il bacino e puntare i piedi verso l'estremità superiore dell'attrezzo estendendo le gambe.

4º esercizio:

Come sopra - ... concludere con tirata di braccia e rotazione del corpo sul suo asse longitudinale. Arrivo sui materassi fronte alla direzione di rincorsa.

Una volta ben assimilati i tempi di reazione dell'asta di fibra attraverso molteplici ripetizioni di tutti questi esercizi, l'atleta si cimenterà in salti completi « caricando » l'asta con una rincorsa di media lunghezza (12-14 appoggi). Porre, in seguito, l'asticella sui montanti.

L'allenatore dovrà insistere soprattutto su questi elementi:

- 1) ritmo e determinazione degli ultimi passi della rincorsa;
- 2) precisione e decisione dei movimenti d'imbucata;
- 3) dinamica esecutiva nell'azione di « stacco »;
- 4) ampiezza dell'impugnatura (cm. 50-70);
- 5) tenuta ad angolo più o meno ampio del braccio anteriore al fine di ottenere una migliore flessione dell'asta;
- 6) allontanamento delle spalle dall'asta durante la rovesciata a ginocchia raccolte;
- 7) decisa estensione delle gambe prima del « raddrizzamento » totale dell'asta.