

Corso di aggiornamento per tecnici FIDAL

Salto con l'asta

Appunti di N. Romanini liberamente tratti dalla lezione tenuta da Matteo Bini.

Questa lezione ha lo scopo di illustrare i metodi di insegnamento della specialità del salto con l'asta per i giovani che si avvicinano per le prime volte a tale disciplina.

Vediamo innanzitutto le parti in cui scompone il gesto tecnico: trasporto e presentazione prima di tutto, poi l'imbucata e lo stacco, infine la raccolta.

L'insegnamento del corretto trasporto dell'attrezzo già dalle prime fasi può sembrare fin troppo specialistico, ma è necessario per evitare di acquisire schemi motori errati che possono impedire di affrontare correttamente l'apprendimento delle fasi successive del salto con l'asta.

◇ Impugnatura, trasporto, presentazione dell'asta e stacco

L'impugnatura - Se il ragazzo stacca di sinistro mettere la mano dx dietro, mano sn all'altezza dello sterno, ad una distanza di una spanna circa da esso, sforzandosi di portare il polso SOTTO all'asta in un movimento "come a dare gas". L'asta in questo modo è APPOGGIATA alla mano sn, sbilanciata verso la punta e retta dalla mano dx che si trova all'altezza dell'anca, entrambi i polsi sono rivolti in avanti.

Trasporto – camminare a ginocchia alte, spalle dritte rivolte verso il senso di avanzamento, punta dell'asta leggermente verso il lato, cercare la rotondità con le gambe, alti di bacino, tipo rullata, inclinazione asta circa 60° sull'orizzontale.

Se ci sono problemi a reggere l'asta dovuti alla poca forza dell'atleta impugnare l'attrezzo più verso la punta. Ricordarsi di usare un'impugnatura molto stretta per questi esercizi. Il braccio sn non deve fare fatica a portare l'asta. Gomiti vicino al corpo.

Trasporto/prima presentazione – come prima con leggero abbassamento dell'asta quando sale la gamba dx e mano dx "gira di polso".

Variante – aumentare la velocità.

Presentazione – partire con il piede sinistro avanti, fare un passo, giro di polso come esercizio precedente, quando si è sul piede dx l'asta deve essere all'altezza dell'occhio, poi appoggiare la nocca dx sulla fronte, stop. Fare passi corti.

Verificare l'allineamento dei segmenti corporei per il corretto avanzamento, mano dx avanti rispetto alla spalla.

Presentazione/stacco – come precedente, un passo in più, completare la presentazione estendendo le braccia, stacco (=gamba dx flessa, sn estesa). Porto le mani avanti-alto, la mano sinistra non si muove fino a che l'altro polso è ruotato completamente attorno all'asta.

Avambraccio in linea con l'asta al momento dello stacco.
Se si impara da piccoli il corretto trasporto è tutto più guadagnato per dopo.

◇ **Esercitazioni proposte**

Sono possibili sia esercizi in pedana che nella buca del salto in lungo. Vediamo prima di tutto, come evoluzione naturale delle esercitazioni di trasporto, presentazione e stacco il lavoro che si può sviluppare sfruttando la buca di sabbia nella pedana del lungo.

Nella pedana del salto in lungo.

E' importante l'assistenza in questa fase dell'esercitazione.

Es. 1 – Inizio con braccia distese, dopo 2 appoggi rimanere APPESI all'asta piantata nella sabbia. Non puntare l'asta troppo avanti e non tirarsi su ma rimanere appesi. L'asta va sempre SPINTA in avanti, non bisogna tirarsi verso l'asta come che fosse fissa da qualche parte.

Es. 2 – Come prima partenze con mano vicino all'occhio, allo stacco braccia tese poi si piega quella in basso.

Es. 3 – Come prima, aumentare la velocità.

Es. 4 – Come prima + quando l'asta scende dalla verticale fare un'azione "a remare".

Es. 5 – come sopra con max 6 appoggi.

Nella pedana dell'asta.

E' sempre fondamentale l'assistenza per questi esercizi.

Es. 1- durante 4 appoggi strisciare l'asta a terra tenendola con una mano sola, impugnatura all'altezza della mano dx + 4 ½ spanne. Mano alta già sul penultimo passo (non troppo tardi).

Es. 2 – Come prima, ma durante la fase di volo prendo l'asta anche con l'altra mano e tiro su le gambe (accenno di infilata).

Attenzione a non portare l'asta sotto l'ascella, è un grave errore che compromette la successiva infilata, l'asta per questo motivo deve passar esternamente al corpo.

Es. 3 – come sopra ma fatti in caduta da plinti rialzati. Anche su sabbia.

Es. 4 – Gli stessi esercizi fatti in buca di sabbia si possono ripetere in pedana.

Es. 5 – Tenuta della posizione di stacco dopo rincorsa di 4 passi. L'assistente, per far sentire la posizione delle gambe, può tenere leggermente la gamba di stacco, che rimane estesa, sopra la coscia.

Es. 6 – Con 8 appoggi staccare e rimanere con tutte e due le gambe alzate in verticale.

◇ **Raccolta**

Avvicinare l'impugnatura alle ginocchia/ piedi come nel gesto di infilarsi un paio di pantaloni. La vecchia tecnica richiedeva una vera e propria raccolta molto più rannicchiata, ma si andava in controtempo rispetto alla risposta elastica dell'asta. A tale proposito si possono fare alcuni esercizi a muro.

Es. a muro 1 – Con uno o due plinti disposti contro il muro come in figura prendere 2 passi di rincorsa da asta parallela al terreno, staccare avendo cura di

non flettere mai il braccio destro quando si rimane appesi all'asta e fermarsi in posizione di stacco (necessaria l'assistenza).

Es. a muro 2 – Come il precedente ma raccogliendo le gambe con lo scopo di appoggiare i piedi al muro con un angolo rispetto all'orizzontale di almeno 45%. In questo come nel precedente, l'assistente tiene l'asta.

Es. alla sbarra 1 – Vanno eseguiti tutti in presenza di assistente e senza piegare, per quanto è possibile, le braccia. Per l'infilata: salto in avanti da un piano rialzato, presa della sbarra, entrare di spalle (oscillazione veloce) slanciare le gambe in alto a braccia tese.

Es. alla sbarra 2 – Oscillazioni.

Es. alla sbarra 3 – Entrata, stacco e girata con 2 passi di rincorsa.

Es. alla sbarra 4 – Girate alla sbarra.

