

critéri d'iniziazione al salto con l'asta

di Alfred Sgonina

da "Der Leichtathlet" n. 2, 8 gennaio 1976.

Avvertenze:

La presente pubblicazione si occupa di una disciplina che a torto viene considerata come troppo difficile per i ragazzi. Negli anni passati comunque è stata raccolta una notevole esperienza e conoscenza in questo settore. Da queste esperienze è emerso chiaramente come usando sufficientemente sicuri mezzi e metodi, di cui è indispensabile una approfondita conoscenza, i giovani nella loro migliore età di apprendimento motorio (qui viene riferito a ragazzi della 5^a - 6^a classe) possono imparare con successo e con molta gioia il salto con l'asta.

Con l'esperienza che noi qui presentiamo vogliamo indicare una semplice via metodica. Ciò è stato molte volte provato nella pratica. Lo scopo del nostro allenamento non è tanto quello di sviluppare capacità di salto bensì quello di incrementare le doti di destrezza fisica, forza e velocità del movimento tecnico. Questi esercizi, inoltre sono molto adatti ad un'ora di esercitazione, che può destare negli scolari gioia ed entusiasmo portando al perfezionamento del coraggio e del superamento di se stessi.

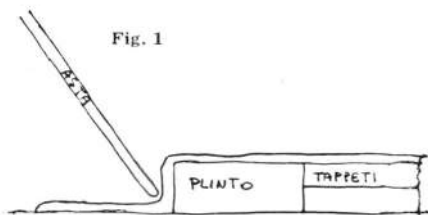
Prima di presentare la metodica di insegnamento deve venir rammentato che gli esercizi volti al miglioramento delle qualità di base del salto con l'asta devono seguire tre ipotesi fondamentali:

I. Materiale dell'asta:

Noi non iniziamo con la costosa e delicata asta di fibra di vetro. Per questo lavoro è sufficiente una asta di legno (frassino, cedro). Anche le aste di metallo vanno molto bene per quanto segue. La lunghezza dell'asta deve essere compresa tra i 2.50 - 3.00 m. Bisogna sempre provare la resistenza di ogni asta prima di ogni prova.

2. Rincorsa di salto.

È qui molto utile l'impiego della fossa di caduta con la sabbia del salto in lungo. In palestra possiamo adoperare un mucchio di tappeti di circa 3x3 m. di area (altezza dei tappeti da 30 a 50 cm.).



La fig. 1 mostra un esempio di quanto consigliato, qualcosa di improvvisato ma bastevole per eseguire l'azione di imbucata.

3. Programmazione della procedura metodica.

L'insegnante deve iniziare il suo lavoro perfettamente conscio della responsabilità e avveduto nel procurare adatti esercizi. Deve sempre rammentare l'assioma fondamentale che vuole: "dal semplice al difficile" e "dal conosciuto allo sconosciuto".

Noi siamo convinti che garantendo queste tre premesse fondamentali, ragazzi della 5^a e 6^a classe possono raggiungere nel quadro dell'allenamento di base multilaterale una discreta tecnica "grezza".

Gli atleti della 6^a classe devono conoscere la meta da raggiungere: superare un'asticella posta dai 60 ai 100 cm. al di sopra della loro altezza corporea.

Procedura metodica.

1) Esercizi di imbucata (5-10 sedute di allenamento);

II) insegnamento del salto in lungo con l'asta (3-6 sedute di allenamento);

III) insegnamento del salto con l'asta in condizioni facilitate (4-8 sedute di allenamento);

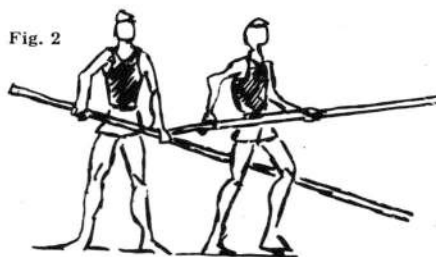
IV) insegnamento della tecnica grezza di salto con l'asta in condizioni simili a quelle di gara (le sopra consigliate sedute di allenamento sono date in numero alquanto approssimativo).

I) Esercizi di imbucata.

In questi esercizi l'atleta si sposta anche se non esegue un salto vero e proprio.

Sequenza degli esercizi (saltatore destrimano).

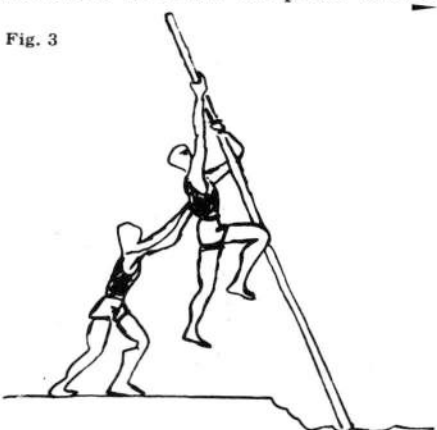
1) Padronanza dell'asta e trasporto (fig. 2)



Come si può vedere nella fig. 2 la mano destra impugna l'asta superiormente con la palma verso l'avanti, la sinistra inferiormente con la palma verso dietro. La distanza tra le mani è circa uguale alla larghezza delle spalle. Il saltatore solleva quindi leggermente l'asta, esegue una rotazione di un quarto di giro verso sinistra raggiungendo così la posizione di partenza per l'effettuazione della rincorsa. Prima della fase di imbucata vennero eseguite diverse corse sino a dei progressivi (circa 4-6 volte 20 metri).

2) Salto passivo (fig. 3).

Il puntale dell'asta si trova nella sabbia della fossa di caduta, il saltatore si trova un passo dietro





Cuttini
GIOIELLIERI DAL 1904

VIA CANCIANI
(ang. via Rialto)

UDINE
TEL. 57016