

criteri d'iniziazione al salto con l'asta

di Alfred Sgonina

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

(Seconda parte)

Realizzazione del movimento

- 6-8 passi di rincorsa;
- altezza dell'impugnatura superiore nel punto di raggiungimento della mano destra con braccio destro sollevato verticale. Poi innalzarle gradatamente;
- imbucata nella zona di imbucata;
- stacco energico col piede sinistro; piede all'incirca sotto la verticale passante per il punto di presa superiore;
- energica azione di entrata del ginocchio della gamba libera (flesso);
- susseguente veloce oscillazione verso l'alto della gamba destra. Portare i piedi sino all'altezza dell'impugnatura superiore;
- mezza rotazione;
- asta sulla spalla destra;
- dopo aver effettuato la rotazione, spinta dall'asta nella successione mano sinistra-mano destra;
- sicuro atterraggio.

Cenni metodologici

Allo scolaro venne richiesto troppo per il suo stato condizionale attuale.

Inoltre si dovette esercitare l'alievo sotto condizioni tipiche di gara: asticella sui ritti, cassetta di imbucata regolare. Per questa ragione si dovettero inserire significative condizioni facilitate. Ciò è ottenibile attraverso i seguenti provvedimenti:

- imbucata in una zona delle dimensioni di 50x10 cm.

Essa deve inoltre essere disposta all'incirca da 30 a 40 cm al di sotto del livello della pedana;

-l'asticella viene sorretta da due allievi all'altezza desiderata (al petto o più in alto). Se l'allievo effettua prove chiaramente errate i compagni abbassano volutamente o lasciano cadere l'asticella. In questo modo il "panico" per salti errati viene eliminato, risparmiando tempo e materiale.

La progressione di salto avviene più rapidamente. Per ogni seduta di allenamento mediamente ciascuno sportivo eseguirà all'incirca 20 salti.

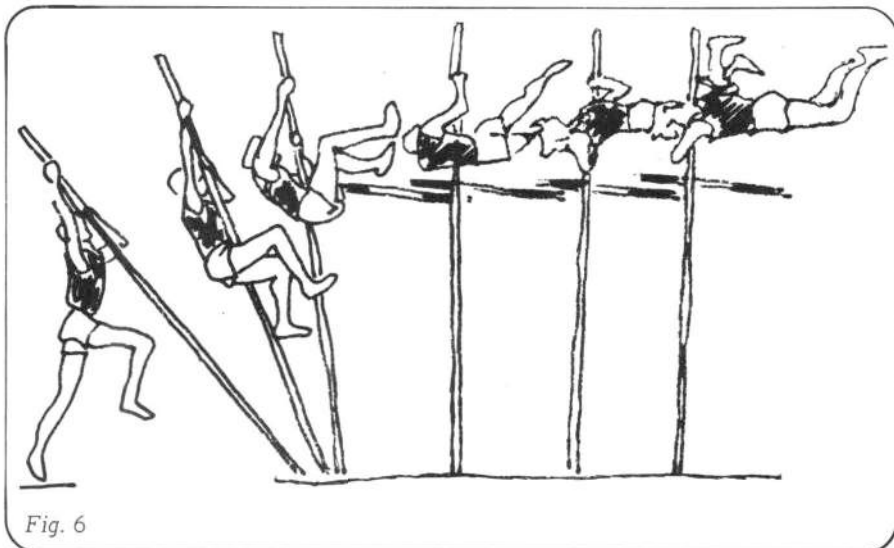


Fig. 6

-Col progressivo incremento della sicurezza di salto l'altezza dell'asticella verrà gradatamente aumentata. Verrà infine posta sopra i ritti. Questi ultimi devono essere posti ad una distanza di circa 50-70 cm. dietro il piano della cassetta di imbucata.

Attenzione! E' bene che in questa fase dell'allenamento far eseguire agli allievi possibilmente parecchi salti ben riusciti. Forme di gara per incrementare la volon-

tà di riuscita in questa specialità sono:

- 1) Chi ha il maggior numero di salti riusciti su 10 tentativi eseguiti tutti sulla medesima altezza?
- 2) Chi con sei passi di rincorsa salta più in alto?
- 3) Chi ottiene un più elevato punteggio in una valutazione globale tecnica?
- 4) Quale gruppo ottiene la più elevata "media di prestazione"?
- 5) Di qui è necessario inserire pe-



SALTO CON L'ASTA ALL'APERTO

5.70	Roberts (Usa)	1976
5.67	Bell (Usa)	1976
5.63	Seagren (Usa)	1972
5.62	Kozakiewicz (Polonia)	1976
5.62	Slusarski (Polonia)	1976
5.59	Isaksson (Svezia)	1972
5.59	Ripley (Usa)	1976
5.57	Trofimenko (Urss)	1976
5.53	Prochorenko (Urss)	1976
5.52	Rogers (Usa)	1976

AL COPERTO

5.58	Ripley (Usa)	1976
5.56	Slusarski (Polonia)	1976
5.50	Carter (Usa)	1976
5.45	Prochorenko (Urss)	1976
5.43	Boiko (Urss)	1975
5.42	Baird (Australia)	1975
5.40	Lagerquist (Svezia)	1972
5.40	Murawski (Polonia)	1976

riodici controlli della prestazione e nel procedere é consigliabile seguire questa sequenza: 3 tentativi riusciti ad una latezza iniziale consentono di elevare l'asticella che dovrà essere valicata proficuamente per due volte. Il numero totale di tentativi per ogni altezza da superare sono 4-5.

IV. Salto con l'asta in condizioni di gara.

Dopo una rincorsa di 8-12 appoggi avviene l'imbucata nella cassetta. Ciò rende indispensabile una esatta programmazione della lunghezza della rincorsa e di un giusto tempismo di inizio dell'azione finale. La rincorsa e l'imbucata sono due fondamentali elementi tecnici da addestrare durante la preparazione. L'imbucata determina da sola il successo o meno della prova.

Sequenza degli esercizi

-Susseguenti imbucate sulla pista di atletica con la frequenza di una imbucata ogni due passi, per 10-15 metri. Il movimento di avanzamento del braccio destro (fig. 6) ha inizio allorché la gamba destra si porta verso l'avanti.

Richiedere sempre che durante questa azione sia la gamba destra che il braccio destro eseguano un'azione verso l'avanti-alto.

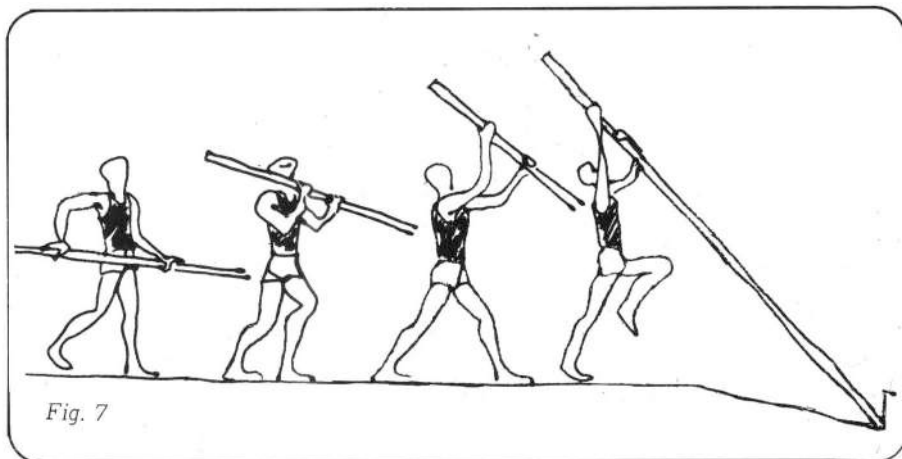
-Imbucata nella cassetta come esercizio isolato. L'atleta si allontana di 3-4 metri dalla cassetta, con la gamba sinistra in avanti esegue il movimento di anticipo. Dopo aver esercitato l'anticipo si dovrà curare la fase di stacco.

-Determinazione della lunghezza della rincorsa. Sulla pista vengono eseguite diverse corse in progressivo con l'asta. Durante questa operazione viene segnato sul terreno sia il segno di riferimento per la partenza come quello raggiunto dall'atleta dopo il numero di passi desiderato e prefissato. Ciò viene quindi riportato sulla pedana.

-Imbucata, stacco e cavalcata delle streghe dopo l'effettuazione della rincorsa completa. Questa é la forma principale per gli esercizi di imbucata, e allo stesso tempo ancora da migliorare con l'uso della cassetta piú profonda.

Particolare attenzione deve essere qui riposta durante l'abbassamento dell'asta prima della fase di imbucata.

-Salti con ricerca della migliore esecuzione tecnica con 10-12 appoggi di rincorsa. Con il miglio-



ramento dell'abilità dell'atleta l'asticella potrà venir elevata sensatamente. Vale comunque sempre la legge fondamentale: é meglio "sperimentare" salti su basse al-

tezze in massima coordinazione che troppo precipitosamente collocare l'asticella a misure elevate!

(2 - Fine)

Montreal dal 15 al 22 luglio

di Erardo Costa

Una delle ultime a cadere nella formazione italiana per il Canada é Pietro Farina: oltre che a rivelazione dell'anno nella velocità, Peder é al tempo stesso pupillo ed amico da 4 anni; due cose cosí insomma, difficilmente potrebbero ripetersi ... un'Olimpiade per uno che vive nell'atletica é il massimo, ... e poi a Montreal in fine dei conti non ci sono mai stato ... e allora parto, crepi l'avarizia (o meglio i creditori)

E cosí che mi ritrovo la mattina del 15 a Fiumicino con qualche sogno in testa e alcuni creditori in piú "at home"; in buona compagnia mi imbarco sul Charter e dopo 9 ore sbarco in terra olimpica: al controllo mi domandano se ho della carne o dei salumi: sto per sentirmi offeso personalmente come italiano, ma poi vedo che lo chiedono anche ad un inglese e ad un africano e allora mi tranquillizzo.

Il cielo é quello delle cartoline: azzurro cobalto con le immancabili nubi che ti invitano a tener pronta una giacca a vento; con Mr. Papponetti from Formia sono l'unico a non aver prenotato una stanza: seguo cosí la massa e ci ritroviamo in un bell'ambientino di hotel che ha tutta l'aria (e non solo l'aria) del bordello. Naturalmente c'é stato uno sbaglio, tutto si risolverá, spiega l'accompagnatore, ma per la comitiva si prospetta una brutta serata: ma non per me e Papponetti che ci sentiamo di dover ringraziare la buona stel-

la per averla scampata: scatta il piano d'emergenza dell'eminenza formiana e ci ritroviamo presso un luminaire del diritto, tale Nicola Corbo, di italice origini, che ci affitta per 10 pezzi (dollari) due materassi e due coperte: sará il mio nido, o cuccia, per tutto il soggiorno e tanta garanzia aver reperito un giaciglio ad un prezzo cosí modico.

Purtroppo qui non si scherza: i dollari vanno come le 100 lire e se poi si sbaglia a prendere un taxi sono dolori: é proprio peró grazie ad un taxi che approdo per la prima volta al campo di allenamento, tempio momentaneo della nostra disciplina. Prima viso amico incontrato, quello del prof. Anzil, in assistenza a Bulfoni, Simeoni e Raise: la Sara é allegra in pedana, quindi, dico io, qui non si sta poi male, anche se i dubbi in proposito sono aumentati nelle ultime 12 ore; c'é Keleman, l'ungherese che prova il suo ventrale e cicca abbastanza, imitato da un negro non ben identificato. Mi guardo un po' intorno e incontro Farina e Milanese: le espressioni dei due non sono delle piú sveglie e allegre, anzi, tendono al cadaverico: sono in pieno periodo di ambientamento e non vanno nemmeno a spingerli; solo per una questione di buon gusto non invito Farina a rifare le valigie e tornare a casa (onde evitare la figuraccia di un 22"80 elettrico); comunque il tempo di adattarsi c'é