

# Allenamento di corsa con l'asta degli astisti

di V. Jagodin/A. Malijutin da "Die Lehre dei Leichtathletik" n. 6 - 10 febbraio 1976.

A cura di Ugo Cauz

L'attuale livello di prestazione dei saltatori con l'asta presuppone una altissima preparazione dell'atleta sul fattore corsa. Queste richieste sono condizionate da un lato dalla strettissima correlazione tra velocità della rincorsa e prestazione ottenuta, d'altro canto dalla specificità della corsa con l'attrezzo a paragone del singolo sprint.

E' interessante notare come gli attuali astisti i quali adoperano aste di fibra, secondo le asserzioni di molti autori (R. V. Ganslen), fisicamente sono più deboli dei loro predecessori, che saltavano con le aste di bamboo o di metallo. Questo fenomeno si mostra soprattutto nella preparazione di forza degli astisti. Tuttavia gli attuali saltatori sono più veloci dei loro predecessori.

La prassi mostra come la velocità massima della rincorsa è stata incrementata dai saltatori negli ultimi anni. Secondo le misurazioni fatte in diverse parti del mondo mostrano come nel 1940 venne registrata una velocità massima di 8,8 m/sec; nel 1948 di 9.15 m/sec.; nel 1964 di 9.34 m/sec; nel 1969 di 9.5 m/sec. e nel 1973 di 9.62 m/sec. Naturalmente nell'attuale metodica di allenamento viene sempre di più posta l'attenzione sul fattore preparazione della velocità di corsa.

Lo scopo fondamentale della rincorsa nel salto con l'asta è il raggiungimento della più alta possibile velocità controllabile al momento dello stacco. Poiché ancora nessun saltatore è riuscito a realizzare in rincorsa la sua massima velocità, resta l'avvicinamento della più alta velocità controllabile alla massima velocità uno dei principali compiti della preparazione di corsa. Questo avvicinamento ha luogo prima di tutto attraverso l'impiego di speciali forme di allenamento di corsa con l'asta.

Dobbiamo considerare che le peculiarità della corsa con l'asta sono la conseguenza dell'effetto di ribaltamento dovuto all'azione dell'attrezzo ed è in diretta dipendenza dall'altezza delle impugnature.

Dobbiamo inoltre ricordare come nell'attuale letteratura questo effetto di ribaltamento viene considerato come effetto negativo in quanto rende più difficile l'effettuazione della rincorsa. C'è comunque anche un fattore positivo che i migliori saltatori cercano di sfruttare: il tragitto verso l'avanti dell'asta, che contribuisce allo sviluppo della velocità nella rincorsa.

Durante la discesa dell'asta prima dell'imbucata viene considerevolmente aumentata la pressione sui muscoli delle braccia come pure sull'intero cingolo scapolo - omerale. Questo graduale abbassamento dell'asta durante l'ultima fase della rincorsa, con un contemporaneo raddrizzamento del busto rappresenta una importantissima parte dell'allenamento della rincorsa. Parecchi atleti, che traggono profitto dall'effetto di trazione dovuto al momento di ribaltamento, mantengono all'inizio della rincorsa l'attrezzo discretamente alto (35 - 40°), l'abbassano poi gradualmente creando in questo modo proprio prima del termine della rincorsa l'effetto di distendimento (Trofimienko, Kischun).

Altri (Issakov, Boiko) prediligono sentire subito sin dall'inizio l'effetto di trazione dell'asta sulla muscolatura regolandolo attraverso il portamento del busto, cioè essi mantengono l'asta dalla partenza piuttosto bassa (15 - 20°).

Solo con un "fluid" ritmo della rincorsa con crescente velocità dell'asta sino allo stacco si può sfruttare completamente la tensione dell'asta verso l'avanti soprattutto se essa è mantenuta bassa (15 - 20°). Per questa ragione si deve i-

niziare la rincorsa con una velocità tale per cui l'atleta possa ulteriormente incrementarla entro i limiti del completo controllo. Contemporaneamente può essere mutato il fenomeno di ribaltamento dovuto all'asta da positivo in negativo, se l'apparato di movimento del saltatore è insufficientemente preparato. Ciò fondamentalmente dipende dalla forza muscolare dei sollevatori del femore e dei flessori del piede, importantissimi nella corsa: perché è di fondamentale importanza alla fine della rincorsa durante l'abbassamento dell'asta, proseguire con un alto sollevamento delle ginocchia e contemporaneamente elevato lavoro dei polpacci.

Si deve notare come la necessità di una corsa a ginocchia molto sollevate dipenda dalla necessità di collocare sulla pedana le gambe in modo tale che possano lavorare attivamente. Per reazione ciò determina un fenomeno di ribaltamento verso l'avanti del busto del saltatore, durante lo sviluppo di un'alta velocità di rincorsa.

Nel scegliere le più adeguate forme di allenamento per il saltatore, dobbiamo considerare anche la specifica preparazione della corsa con l'attrezzo; essa coinvolge un attivo atterraggio del piede



sulla pista con un carattere prettamente "raschiante" dell'inserimento di forza, in un restringimento della deviazione verticale del baricentro, in un abbreviamento della lunghezza del passo e in un aumento della frequenza dei passi come pure di una maggiore attività della gamba sul cui lato l'asta viene trasportata.

La preparazione alla corsa con l'asta deve tener conto di tre fattori:

- 1) miglioramento della velocità nello sprint puro. Per la soluzione di questo problema vengono adoperate le conosciute metodiche adoperate dagli sprinter.
- 2) sviluppo di quei gruppi muscolari che contribuiscono a neutralizzare le intrinseche difficoltà della corsa (effetti di ribaltamento dovuto all'asta).

A questo proposito per queste forme di allenamento servono metodiche che determinano un sollevamento del femore, con corsa a balzi o diverse specie di balzi su differenti lunghezze di percorso su una gamba, tanto senza che con carico aggiuntivo (piccolo bilanciere, sacco di sabbia, giubbotti).

L'uso di queste esercitazioni è particolarmente importante per i principianti e i giovani sportivi. Esercizi di controllo per questo tipo di lavoro sono le corse a balzi su una gamba per 30 metri a tempo (da fermo). Sportivi con valori di controllo di 5 sec. in 11 balzi possiedono una soddisfacente forza veloce. In atleti esperti un buon valore della loro condizione è rappresentato da 10 balzi in 4" 6-4" 7 sec.

### 3) Fissazione della rincorsa.

Forme di allenamento per il perfezionamento della rincorsa sono: rincorse sino alla cassetta di imbucata con il ritmo della rincorsa di gara senza asta; ripetizioni di lente corse con l'asta con particolare cura sulla connessione tra movimento di abbassamento dell'attrezzo, elevazione del busto e avanzamento del bacino; lo stesso esercizio con graduale incremento della velocità; corse con elevato sollevamento delle ginocchia e imitazione del movimento di imbucata; flessione dell'asta a terra con breve rincorsa di avvio (4-6 passi); flessione dell'asta con stacco dal terreno usando elevate prese delle impugnature, breve rincorsa (6-8 passi) e atterraggio nuovamente sulla posizione di stacco; completa rincorsa con imbucata e stacco, con prosecuzione del movimento sino alla verticale dell'asta.

E' interessante notare come l'esecuzione della rincorsa sulla pista (ugualmente su un tracciato segnato) non dà nessun grosso effetto per quanto riguarda il perfezionamento della rincorsa. Questa forma di allenamento serve unicamente allo sviluppo della destrezza di una esatta forma di corsa e della resistenza specifica. Per questa ragione le sopramenzionate forme di allenamento devono venir condotte in grande volume anche con i principianti.



## SERGIO CECOTTI 36 ANNI DOPO

Questo atleta classe 1956 è cresciuto atleticamente tra le file dell'ASU ed è oggi tesserato per il Cus Pisa essendo impegnato con gli studi presso la famosa "Normale" di quella città.

Si era già fatto notare negli anni passati per le sue doti atletiche che lo avevano portato nel 1975 a stabilire sugli 800 metri la miglior prestazione regionale con 1'51"2, tempo di notevole valore per uno Juniores.

Anche sui 400 metri era stato in grado di ottenere tempi al di sotto del 49", fatto al quale in regione da parecchio tempo non si era più abituati.

L'iscrizione all'università e per giunta alla "Normale di Pisa" aveva fatto pen-

sare a tutti che per Sergio l'impegno verso l'atletica dovesse in futuro costituire solo un'occasione sporadica di svago per evadere un po' dallo studio.

Non è andata così; infatti proprio nella stagione appena trascorsa Cecotti ha saputo ottenere, pur gareggiando poco per le ragioni suddette, un eccellente 47"6 sui 400 metri che costituirebbe il nuovo primato regionale detenuto tutt'oggi dal leggendario Ferassutti con 47"7 e risalente al lontano 1942!

L'impresa di Cecotti, anche se ottenuta con la maglia di una società fuori regione, acquista un grosso significato perché si tratta pur sempre del primo atleta friulano che dopo 36 anni ha saputo far meglio di Ferassutti detentore di uno dei primati regionali più longevi d'Italia.

# IL GOMITTOLO

Via Patrioti 4 - COLUGNA

.....  
LANE E FILI

ARTIGIANATO CARNICO

BIANCHERIA INTIMA

ACCESSORI ABBIGLIAMENTO  
.....