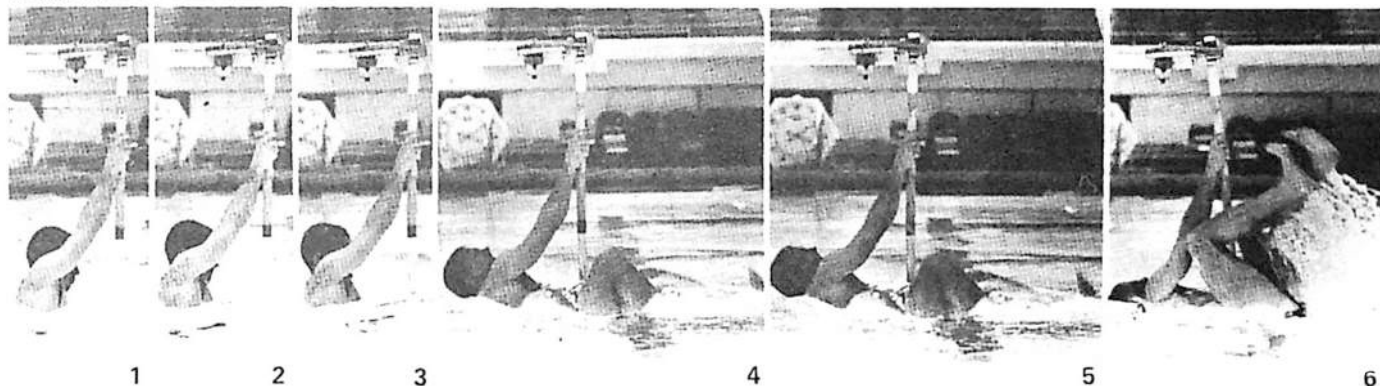


# Salto con l'asta sott'acqua

di Kent Stahly  
da "Athletic Journal" - Gennaio 1980  
a cura di Giorgio Danni

## SERIE A



L'uso degli esercizi di salto sott'acqua è un metodo di allenamento che si propone di raggiungere tre obiettivi:

- 1) sviluppare la propria condizione di salto;
- 2) rafforzare la muscolatura specifica usata nel salto;
- 3) sviluppare la resistenza nei muscoli usati nel salto.

L'attrezzatura necessaria per i salti sott'acqua è molto semplice. Oltre ad una fossa con acqua, sono consigliabili occhiali di protezione, un'asta di salto lunga a sufficienza che si estenda dal fondo della piscina al punto lievemente più alto rispetto al pelo dell'acqua (è ideale

un'asta da 4,80 m.) Anche un braccio portante è utile per assicurare l'asta al bordo della piscina, ma non necessario se qualcuno sostiene l'asta con le mani.

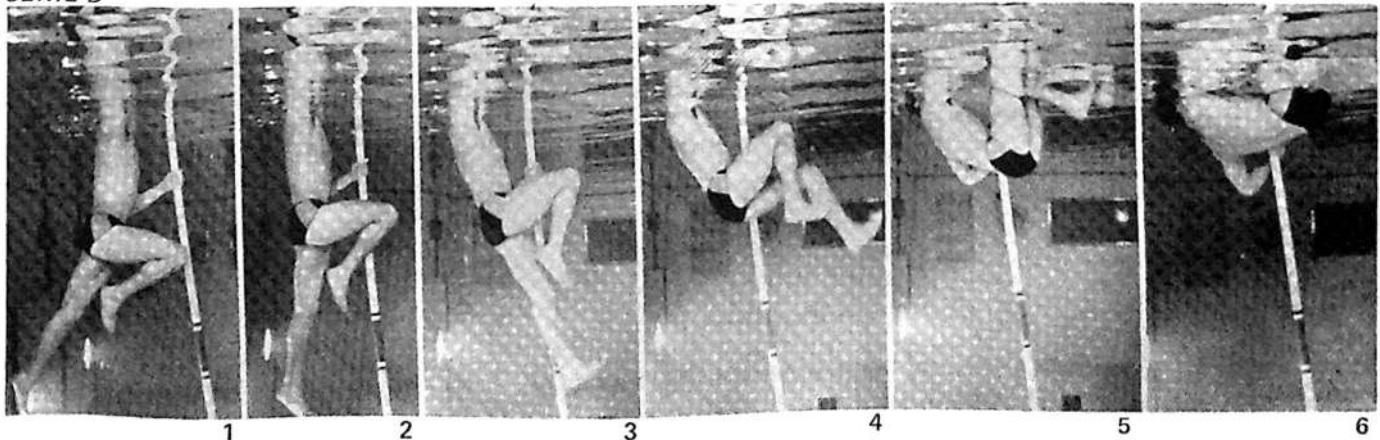
E' ideale anche la presenza di una persona sott'acqua che riprenda le azioni, utilizzabili in seguito dall'allenatore.

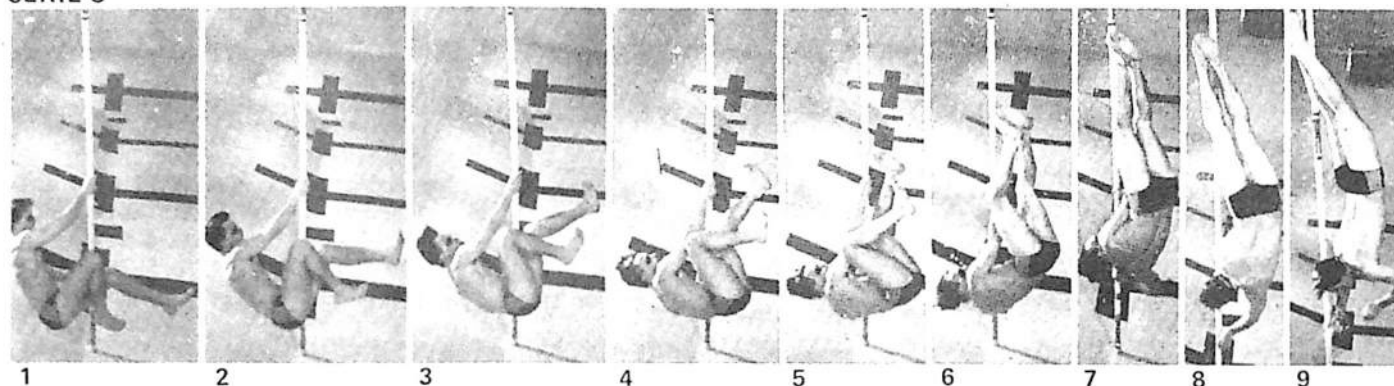
Il saltatore ripreso nelle illustrazioni è Steve Jungbauer, un atleta ventenne alla Hamline University. Studente del secondo anno di Università, egli ha ottenuto un 4. posto nei N.A.I.A. dei campionati nazionali indoor ed il suo personale è di 5,20 con cui è stato 3. nell'incrociatore nazionale N.C.A.A. 3. divisione. I salti sott'acqua, iniziati all'inizio del suo 2. anno di università

gli hanno permesso di progredire molto rispetto al passato.

Steve salta 3-4 volte per settimana sott'acqua, nel corso della stagione, di solito quando non salta normalmente con l'asta. Il numero di esercizi sott'acqua è regolato dalla resistenza del saltatore. La gamba sinistra usualmente si stanca prima data la sua azione di stiramento aggressivo nell'acqua all'inizio dell'oscillazione. Il numero di salti, rapportato al lavoro a terra, viene gradualmente incrementato da 6-10 per arrivare a 24-30 esercitazioni dopo sei mesi. E' utile che l'allenatore disponga di un punto di osservazione idoneo per meglio controllare il saltatore per rilevarne i difetti. Da queste esercitazioni e

## SERIE B





dagli esercizi sul campo, allenatore ed atleta debbono cogliere i concetti essenziali per raggiungere la migliore condizione.

I movimenti di salto in acqua sono abbastanza lenti da permettere all'atleta di portarli controllare. Un avanzamento immediato della schiena può permettere di rinunciare al salto che può essere immediatamente ripetuto fino all'esecuzione corretta della prova fino al giungere della fatica.

I salti eseguiti su terra ferma, sono impiegati per ottenere i nuovi progressi e perfezionare l'atteggiamento. Le fasi di oscillazione, raccolta, ed estensione del salto, avvengono così rapidamente che riesce difficile al saltatore correggere le parti che vengono di solito eseguite scorrettamente. Riesce anche difficile identificare tutti gli errori nella tecnica. Ciò fa pensare che la condizione sviluppata sott'acqua sia difficilmente trasferibile nelle condizioni normali. In realtà quando un saltatore stabilisce una buona forma sott'acqua è pronto a saltare correttamente anche in condizioni normali.

Ci sono tre esercitazioni base sott'acqua da adottare durante gli allenamenti. Le esercitazioni dovrebbero essere prima eseguite lentamente fino a che la propria condizione è stata stabilizzata ed è stata raggiunta una opportuna confidenza. In seguito gli esercizi saranno eseguiti con massima determinazione.

Il primo esercizio è l'oscillazione e raccolta e può essere seguita nelle due riprese fuori e sotto dall'acqua (Serie A e serie B).

Come si vede dalle illustrazioni A1 e B1, il saltatore assume la classica posizione di stacco. Notare l'estensione del braccio destro, la disposizione del ginocchio destro e la buona separazione tra le gambe. La testa è leggermente all'insù; lo sguardo rivolto ad un punto fis-

sato approssimativamente a 30 cm. al di sotto della mano superiore. Il braccio destro rimane esteso durante l'esercizio come avviene nel salto normale. Quanto visto nella seconda illustrazione, dimostra che il movimento è iniziato con l'oscillazione della gamba sinistra, aggressiva attraverso l'acqua. Nelle successive due illustrazioni si mantiene diritta con arco oscillatorio fino a raggiungere la gamba destra. A questo punto il ginocchio sinistro ed il momento generatore è rapidamente accelerato, così l'arco dell'oscillazione diventa più piccolo. Come visto nelle illustrazioni A5, B5, A6 e B6, il movimento oscillatorio del saltatore porta le ginocchia al petto ed il dorso all'indietro.

L'esercizio di raccolta ed estensione, si può vedere nella serie C. Il saltatore parte dal fondo della piscina in posizione semiraccolta come si osserva nelle prime 4 illustrazioni. Quando le ginocchia sono raccolte al petto, il centro di gravità oscilla ad un punto direttamente al di sotto della mano destra, creando un momento. Nelle illustrazioni C5, C6 e C7 il saltatore

si allunga aggressivamente, sparando i piedi diritti lungo l'asta ed inizia la sua tirata. Il giro ha avuto inizio e la tirata diventa una spinta nel finale del salto (illustrazioni C8 e C9). Da notare che l'estensione completa viene eseguita al di sotto del pelo dell'acqua che crea un supporto-resistenza in vista dell'ultima metà del salto.

Nelle illustrazioni 7, 8, 9 di questa serie si rileva la difficoltà di mantenere le anche vicino all'asta quando il salto si sviluppa sott'acqua. Le anche devono oscillare mantenendosi vicino all'asta, perché il resto del salto venga correttamente eseguito. Questo aspetto si ripete anche nel salto normale, dove il momento orizzontale della corsa lo rende più facilmente complesso.

Il salto completo è visto nella serie D. Dalla posizione di partenza, rilevata nella illustrazione D1, lievemente lontana dall'asta permette al saltatore di guadagnare un qualche momento, ma richiede anche una lunga oscillazione della gamba sinistra. Poiché l'asta non si flette, le normali fasi successive del braccio sinistro sono ridotte.

Nelle successive tre illustrazioni, si noti il buon avanzamento del ginocchio destro e la notevole apertura fra le gambe.

Quando la gamba sinistra raggiunge la destra (illustrazione D5), è iniziata la raccolta. Da notare che la testa è leggermente all'ingiù piuttosto che un po' all'insù. Nella successiva illustrazione la raccolta impostata nelle fasi precedenti ha avuto pienamente luogo. Da questo momento, l'arco dell'oscillazione viene accorciato ed il momento rapidamente capovolge il saltatore.

L'estensione è completata, come si vede nelle successive due illustrazioni. La tirata-giro continua. Nelle ultime tre illustrazioni, il momento "forza" il saltatore fuori dall'acqua.

Gli esercizi sott'acqua non vogliono sostituire i tradizionali metodi di allenamento di salto come la ginnastica, il lavoro alla fune, l'allenamento con i pesi, ecc., è semplicemente una componente addizionale molto specifica, che va adottata in combinazione con lo sviluppo della forza, della resistenza e della destrezza.

#### SERIE D

