

Salto con l'asta nel decathlon

di Christian Charbonnel - a cura di Gino Gazziola

L'autore, allenatore francese di asta e simpatizzante delle prove multiple, dopo una attenta analisi dei principali errori ricorrenti nei decatleti impegnati nel salto con l'asta, riporta una serie di interessanti suggerimenti ed accorgimenti tecnici di estrema utilità per garantire un più regolare rendimento nel decathlon.

Da qualche anno a questa parte ho l'occasione di assistere a competizioni di prove multiple di differenti livelli, siano esse dipartimentali, regionali, nazionali ed internazionali e da sempre una questione mi passa per la testa: "com'è possibile che abbiamo degli astisti di valore mondiale e dei decatleti così scarsi nella specialità asta?".

Nello stesso tempo ho il piacere di consigliare un certo numero di decatleti in questa specialità. Ciò mi ha permesso di apprendere in parte la psicologia di questi atleti mentre si confrontano con l'asta e trarre quindi alcune conclusioni.

Con l'autorizzazione del coordinatore nazionale francese delle prove multiple, Claude Monot, eccole!

Se le mie proposte possono sembrare sbagliate o utopistiche, spero che i miei colleghi specialisti di prove multiple me lo comunicheranno.

Il dibattito è aperto...

Asta e decathlon

Globalmente il decatleta corre assai bene con l'asta, ma al momento di concretizzare il legame tra corsa, presentazione e stacco, spesso tutto si guasta. Il rimedio quindi è dato solo dalla cura della tecnica.

"Gli atleti vengono polarizzati dall'asticella e dal suo valicamento".

Ciò si traduce in:

- spalle indietro sugli ultimi appoggi, presentazione ritardata (quindi lenta ed incompleta) e blocco sull'ultimo



appoggio

- l'atleta si appende all'asta (si tira su di braccia) e quindi fatica a infilarci. Ma siccome il decatleta "ha spalle", egli si batte per far flettere l'asta ed imbastire un'azione che sembra più un'acrobazia da contorsionista che un gesto atletico assimilabile ad una capovolta.

Ora, per saltare circa 3,70 m, con un buono stacco, una buona asta e molta fortuna, non è necessario cambiare chissà che!

Se invece si vuole acquisire più sicurezza, spendere meno energia (così preziosa dopo 7 gare) e superare questo scoglio, non servono comunque grosse modifiche.

Io suggerisco alcuni "comandamenti del decatleta - astista" che mi paiono

fondamentali e che bisognerà avere di continuo in mente.

1) "Devi saltare"

Nel finale cerca di saltare in avanti (salto in lungo), certo con un atrezzo tra le mani, ma l'intenzione primaria dev'essere il voler attraversare il saccone, dunque senza bloccare ma passando sopra l'ultimo appoggio. Quale spazio deve occupare l'asta all'interno dei cicli e dei microcicli di allenamento? Sarebbe interessante accoppiare questo lavoro con il salto in lungo:

estremamente interessanti sembrano gli esercizi proposti da Maurice Houvion (allenatore asta) che possono rientrare nel riscaldamento pre-asta.

2) "Devi portare l'asta sulla verticale"

E' chiaro che si passa attraverso l'azione "avanti - alto": dunque spingi l'asta più in alto possibile con le braccia al momento dello stacco. Dire verso "avanti" è spesso obbligatorio, gli atleti dimenticano sovente di spingere l'asta, quindi presentano tardi e senza ritmo, tirando di conseguenza sulle braccia. Questo fenomeno deriva sempre dalla paura di una eventuale caduta. Dunque con un'asta adatta (assai flessibile all'inizio) ed uno stacco decente niente è inarrivabile. Inoltre bisogna attaccare l'asta, e non subirla, di conseguenza rimanere frontali (testa e spalle) in posizione di forza.

3) "Devi piegare bene l'asta"

Perché? Esiste un cattivo piegamento? Ebbene sì, ed è quello che noi vediamo spesso e definiamo sopraccarico, cioè l'atleta si appende all'asta oppure forza come un matto sul braccio sinistro (stacco sinistro).

Ma se egli cerca semplicemente di:

- essere più alto possibile,
- stabile (niente fughe di bacino, ginocchio basso)

- avere sempre in mente, al momento del contatto, che il braccio sinistro spinga verso l'avanti - alto senza incertezze...

...che sorpresa! L'asta si piega infatti (l'energia è trasmessa all'atrezzo) ed il salto si sviluppa con facilità.

4) "Devi restare lontano dall'asta per poter effettuare il rovesciamento"

Per questo è necessario sentire il momento di appoggio sull'asta (chiusura braccio - tronco), utilizzando esercizi alla fune, alla sbarra e aste rigide, senza tirare sulle braccia. L'azione di appoggio del braccio superiore, accoppiata alla spinta del braccio inferiore (sempre verso l'avanti - alto), "allontana" le spalle e le tiene bilanciate indietro.

N.B. mettere la testa indietro non ha mai fatto rovesciare alcuno.

5) "Devi prenderti il tempo necessario per fare il salto"

Il salto è completato allorché si atterra sul saccone con l'asticella che riposa tranquillamente sui ritti. Inoltre bisogna fare tutti i gesti a fondo, senza avere fretta di saltare (tanto più importante quanto più l'asticella si alza), avere pazienza dopo il decollo e non rilassarsi prima della caduta.

6) "Non giocare nel regolare i ritti"

I° esempio:
m 4,00 I° prova, faccio cadere l'asticella in discesa. Riflessione "sposto in avanti i ritti" e riprovo.

m 4,00 II° prova, faccio cadere l'asticella in salita.

m 4,00 III° prova, ??? Che fare? Gioco d'azzardo?

II° esempio:

m 4,00 I° prova, faccio cadere

nuova atletica n.109/110



l'asticella in discesa. Domanda: "Perché?" Nella maggior parte dei casi: l'asta non si è raddrizzata, ho allungato, bloccato, ho presentato troppo tardi.

m 4,00 II° prova, ho lasciato i ritti dove stavano, ho corretto l'errore analizzato (la causa e non l'effetto) e... sorvolo facile.

Il bilancio è una prova risparmiata ed evitato il terno al lotto sulla terza prova. La prima situazione, ne sono sicuro, richiamerà dei ricordi spiace-



voli a molti di voi, poichè ho assistito ad un grande numero di gare terminate prematuramente in questo modo per molti decatleti e proprio a causa di questi errori madornali. La regola è determinata dall'allenamento in funzione dell'asta, dallo stacco e dallo stimolo quindi ad effettuare buoni salti.

7) "Devi essere preciso"

Il segno per il passaggio sugli ultimi 6 appoggi è ammesso in tutto il mondo, e condiziona la buona riuscita del legame "rincorsa - presentazione - stacco", da qui la necessità di sorvegliare questo passaggio (anche questo è determinato dall'allenamento). Arrivando troppo lontani dal segno si ha in seguito un allungamento delle falcate, in caso opposto, arrivando troppo avanti, si ha il bloccaggio. Da tutto ciò la necessità di una corsa regolare.

8) "Devi prenderti cura della tua asta"

L'astista "affida la sua vita" all'asta, bisogna dunque che se ne prenda cura. L'asta non deve essere:

- lasciata cadere a terra (un sasso può danneggiarla, ed in seguito può rompersi)

MEDIA PRIMI 5	OBIETTIVO + 50 PUNTI	OBIETTIVO + 50 PUNTI
cadetti P.M. 3,76 (0,90) astisti 4,66	3,94	4,12
junior P.M. 4,16 (1,10) astisti 5,26	4,33	4,50
senior P.M. 4,82 (0,65) astisti 5,47	4,99	5,15

- lasciata a terra (un malaugurato colpo può essere molto nocivo)
 - con il puntale troppo usurato (esso tende ad aprirsi, quindi l'asta si rovina e deve essere accorciata)
 ...e pensate al cassiere della vostra società.

9) "Devi essere previdente"

Le condizioni metereologiche favorevoli e non, possono essere utilizzate o contrastate.

- Vento di schiena: munirsi di un'asta leggermente più dura, spostare indietro la partenza della rincorsa, possibilità di alzare l'impugnatura.

- Vento di fronte: munirsi di un'asta più tenera, spostare in avanti la partenza, eventualmente abbassare l'impugnatura.

- In caso di pioggia o traspirazione della pelle delle mani usare prodotti atti all'uso: magnasio, pece, ecc...

- Il puntale può rompersi, quindi portarne uno di riserva.

10) "Devi essere economo"

Durante il riscaldamento non serve a niente fare una moltitudine di salti, se non ad accumulare fatica. Questo non è il momento più opportuno per imparare a saltare, 2 o 3 salti per verificare i riferimenti in funzione delle condizioni metereologiche e fisiche del momento mi sembrano sufficienti. Per la gara, il problema è la misura d'entrata e la distanza dei ritmi che spesso

vengono disposti male. Durante la competizione bisogna diventare capaci di raggiungere il massimo con 4

- 5 salti.

Per fare ciò è determinante l'abitudine esercitata in allenamento, cioè, l'obbligarsi a superare l'asticella ad una misura intermedia alla prima prova, con facilità e sicurezza. In conclusione vi propongo questa tabella dove appaiono le medie dei primi 5 ai Campionati Francesi di prove multiple e di specialità divisi per categoria: Ho tentato di demistificare, nel corso di questo breve ragionamento, la complessità del salto con l'asta e le angosce dei decathleti di fronte a questa prova: rispettate regole semplici ma giuste (specialmente all'inizio), metteteci molta determinazione ed impegno e ben presto vi troverete con 100 punti in più di media.

(Da Aefa 110/89)

«Nuova Atletica dal Friuli» ha curato la traduzione di quello che gli esperti considerano come l'opera più significativa nel campo della biomeccanica:

"BIOMECCANICA DEI MOVIMENTI SPORTIVI"

del dott. GERHARD HOCHMUTH

Libro di testo alla DHFL di Lipsia, rappresenta quanto di meglio si possa trovare oggi sull'argomento specifico. Per la sua vastità e completezza costituisce uno strumento indispensabile sia per i tecnici che per gli insegnanti di tutte le discipline sportive. Un grande lavoro di equipé ha reso possibile l'analisi di complesse strutture di movimento, fornendo nel contempo basi scientifiche moderne sul significato e sull'importanza della biomeccanica per il proseguo del progresso delle prestazioni sportive.

Un'opera quindi che non potrà mancare nella vostra biblioteca!

**Chi è interessato può prenotarla e richiederla inviando L. 35.000 (+ L. 2.800 di spedizione) a:
 Giorgio Dannisi, via Branco, 43 - 33010 Tavagnacco
 sul c/c postale n. 11646338**