

Il salto con l'asta femminile

di V. Jagodin

Un breve articolo che analizza i fattori tecnici positivi e negativi nelle saltatrici con l'asta cinesi e consiglia di enfatizzare la forza degli addominali e delle spalle nell'allenamento per superare precise deficienze tecniche nel salto femminile. Il brano è tratto da un articolo apparso per la prima volta su Legkaya Atletika, Russia, n° 6, 1993.



Pochi dubitano ancora che il salto con l'asta, così come la maratona, i 400m ostacoli, il salto triplo e il lancio del martello, presto conquisterà un posto

nel programma olimpico anche come disciplina femminile.

È una disciplina in crescita in molti paesi e che è già stata riconosciuta

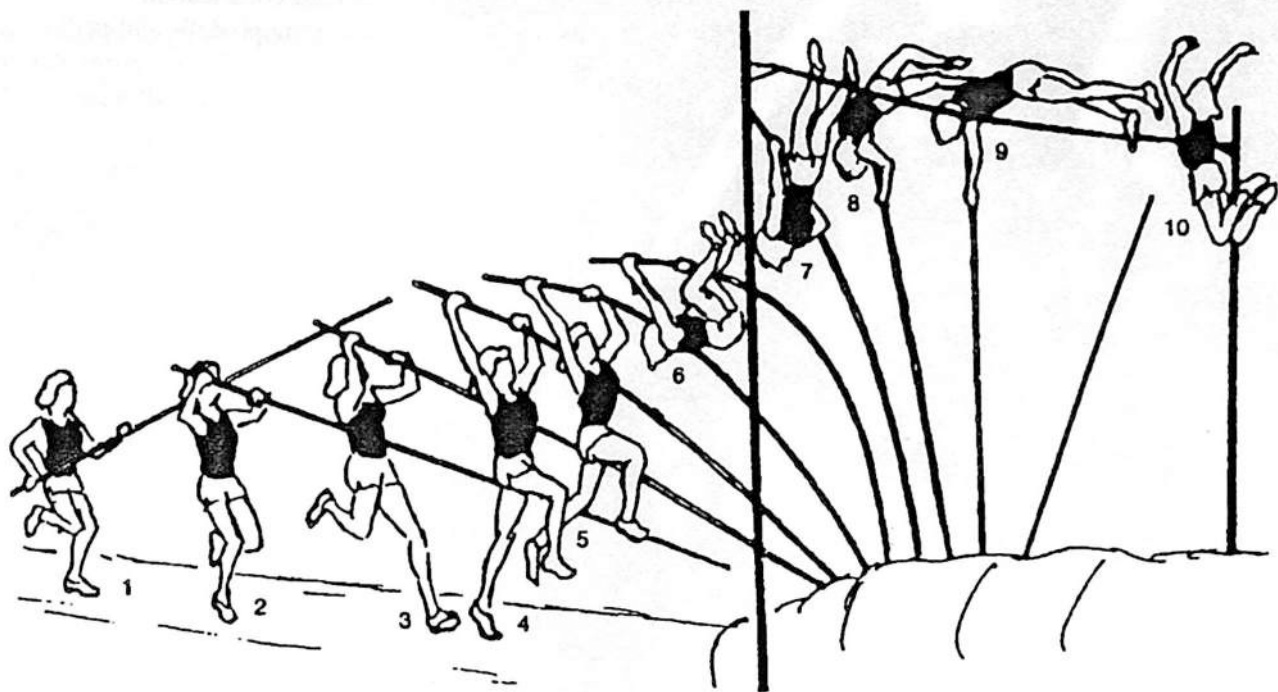
ufficialmente nella Repubblica Popolare Cinese.

In effetti le astiste cinesi sono già in grado di saltare oltre quattro metri; inoltre l'autore ha scoperto (non senza sorpresa) che il numero delle donne che gareggia in questa disciplina in talune regioni addirittura supera quello dei colleghi maschi.

Sun Cayun in azione

Per evitare di perdere contatto sia dalle prime battute con la rapida evoluzione di questa disciplina, nuova per le donne, sembra saggio cominciare a studiare e proporre delle riflessioni sulle basi del lavoro delle nostre colleghe cinesi. In questa sede effettuiamo un'analisi dell'azione di Sun Cayun, una delle migliori saltatrici cinesi, qui presentata nella sequenza disegnata di un salto a 3.80m, valutandone la tecnica.

Come si può vedere, l'atleta presenta un approccio contemporaneo al trasporto dell'asta nella rincorsa e all'azione di appoggio del piede di stacco (figg. 1-3). Si può rintracciare un unico difetto nello stacco, in quanto il piede di stacco si trova leggermente in avanti rispetto alla linea verticale che dalla mano più alta scende al terreno (figg. 3-4). Nondimeno, la spinta e l'estensione iniziale del corpo verso l'alto sono ben eseguite (figg. 4-5): producono un'efficiente azione sull'asta e permettono di mantenere alta l'impugnatura.



La tecnica di salto con l'asta di Sun Cayun (asticella a 3.80 m.)

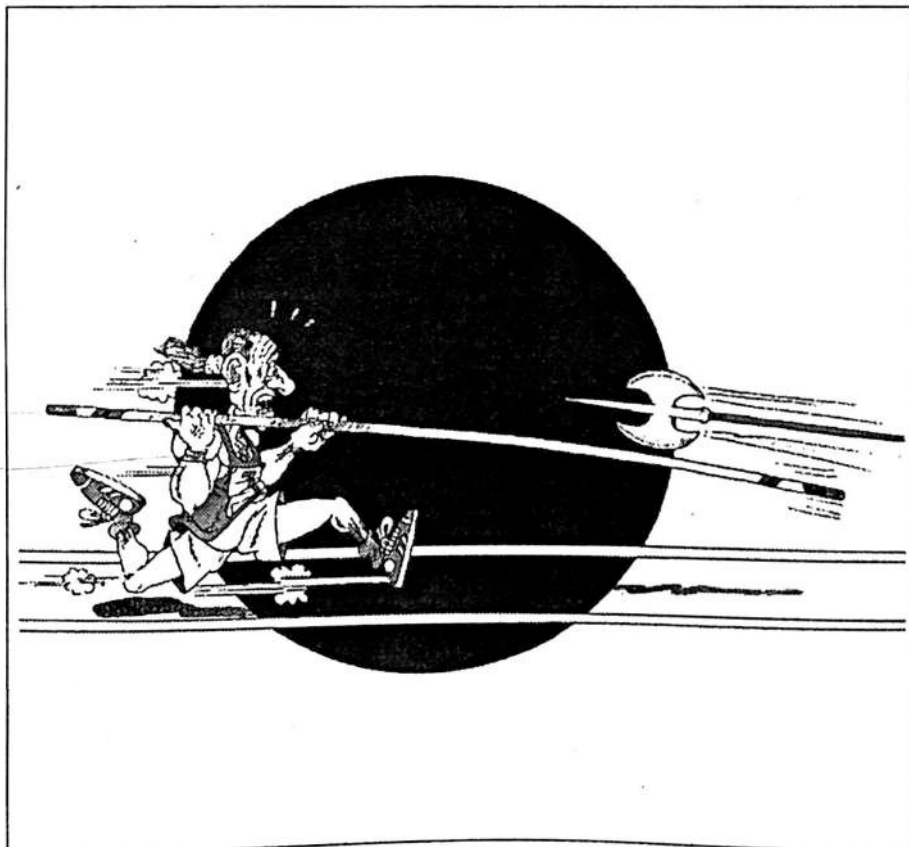
Nella fase successiva, nell'oscillazione della Cayun, si registra un problema basilare, poiché la relativa debolezza degli addominali e delle spalle riduce l'efficacia della rovesciata. Di conseguenza l'oscillazione manca di profondità e il piede non riesce a raggiungere l'asta sopra l'impugnatura (fig. 6). La carenza di forza dell'addome e delle spalle influisce negativamente anche sul caricamento dell'asta: un altro tipico difetto nell'azione di salto con l'asta femminile. Il difetto nella forza e i problemi insorti nella fase precedente limitano l'esecuzione dell'infilata e della rotazione (fig. 7). I piedi sono bassi e troppo lontani dalla mano più alta, rendendo difficile la completa estensione del corpo in verticale: l'atleta cade prematuramente, lontano dall'asse verticale dell'asta, e la sua rotazione è incompleta (fig. 8).

Dalle figure si nota che la traiettoria di superamento dell'asticella è piuttosto piatta, come conseguenza dei tipici fattori negativi che influenzano la prestazione della saltatrice.

Ulteriori osservazioni

Dopo aver valutato ed analizzato un buon numero di salti differenti, siamo giunti alla conclusione che le eccel-

lenti capacità di coordinazione delle saltatrici femminili consentono loro di eseguire le prime fasi del salto (rincorsa, stacco, rovesciata) allo





N. Rieger.

stesso modo - al momento tecnicamente accettato - dei colleghi saltatori. D'altro canto vi sono delle caratteristiche morfologiche che impediscono alla donna di eseguire efficacemente l'oscillazione, la rotazione e l'estensione del corpo in verticale.

Allo scopo di raccogliere ulteriori informazioni abbiamo deciso di fare una ricerca sulle diverse prestazioni fisiche delle saltatrici cinesi di vertice. Abbiamo registrato i seguenti dati, qui riportati in forma schematica:

altezza: 165-168 cm

peso: 48-51 kg

30 m lanciati: 3.3-3.4 sec.

60 m partenza in piedi: 7.6-7.8 sec.

salto in lungo: 5.55-5.78 m

salto in alto: 1.50-1.75 m

altezza dell'impugnatura:

4.00-4.10 m

Per un confronto, giovani saltatori in grado di saltare 3.80-4.00 m con l'asta, fanno registrare i seguenti dati:

30 m lanciati: 3.2-3.4

60 m partenza a piedi: 7.2-7.6 sec.

salto in lungo: 5.60-6.20 m

nuova atletica n. 132

salto in alto: 1.60-1.75

e inoltre sono capaci di 12-20 ripetizioni di esercizi per l'infilata, 15-18 sollevamenti delle gambe a "J", strappi con un peso di 45-50 kg.

Questo confronto ci invita a trarre le seguenti conclusioni:

- Lo sviluppo delle abilità di velocità e di salto nelle saltatrici dovrebbe essere analogo all'allenamento delle saltatrici in lungo.

- È evidente la necessità di porre particolarmente l'attenzione su esercizi ginnici di sviluppo della forza della fascia addominale e del cingolo scapolare.

Probabilmente gli esercizi più adatti all'inizio sono:

1 Distesi su un piano orizzontale, sollevare le gambe, piegare e stendere le gambe.

2 Come prima, distesi su una scala inclinata.

3 Su un piano inclinato, ginocchia piegate, cosce perpendicolari al corpo, torsioni delle gambe a sx e a dx. Bisognerebbe cercare di raggiungere le 10-15 ripetizioni in questi esercizi, che debbono essere supportati da una varietà di altri esercizi fatti di trazioni e sollevamenti. In sintesi del discorso: a patto di porre particolare attenzione sin dall'inizio allo sviluppo della forza degli addominali e delle spalle, i metodi di allenamento delle saltatrici con l'asta potranno essere condotti in maniera analoga al lavoro eseguito dai maschi.

