

PENSIERI DI UN ALLENATORE SUL SALTO CON L'ASTA FEMMINILE

SERGIO ZANON

La disciplina olimpica del salto con l'asta viene considerata dall'allenatore una specialità dell'atletica leggera nella quale il rapporto tra il saltatore e l'attrezzo che utilizza per superare un'asticella posta ad una determinata altezza, è così personalizzata da costituire un aspetto della moderna bionica.⁽¹⁾

Il regolamento della competizione olimpica del salto con l'asta maschile e femminile consente al saltatore di utilizzare un attrezzo personale, che può essere di tipo diverso da salto a salto.

Da come è congegnato il regolamento olimpico di questa disciplina, il saltatore, per valicare un'asticella porta ad una determinata altezza utilizza l'energia elastica di un attrezzo in grado di accumularla e restituirla in tempi successivi molto ravvicinati.

Le mani del saltatore sono il vincolo che collega il suo corpo all'attrezzo ed attraverso il quale passa l'energia che il saltatore in un primo tempo trasmette all'asta, perché la accumuli (flessione) e successivamente la restituisca (raddrizzamento), per consentirgli di utilizzarla nel valicamento.

Le mani, cioè la presa del saltatore sull'asta costituiscono, dal punto di vista meccanico, il vincolo più delicato del sistema corpo del saltatore-asta e dal punto di vista fisiologico il requisito più ricercato nell'individuazione di soggetti con attitudine al salto con l'asta.

L'allenamento, perciò, ha del salto con l'asta questa idea: è una specialità dell'atletica leggera che utilizza un attrezzo elastico per eseguire un salto, cioè per valicare con il corpo un'asticella posta ad una determinata altezza, tra due supporti.

L'allenamento, di conseguenza, consisterà in una preparazione che essenzialmente perfezionerà gradualmente il saltatore nel suo impegno di dare energia all'asta (fletterla), affinché tale energia venga restituita (raddrizzamento) permettendo al saltatore di utilizzarla valicando l'asticella posta **sempre più in alto**.

Per l'allenatore i momenti di maggior attenzione nell'allenamento diventano così lo stacco, per la

trasmissione dell'energia all'asta ed il valicamento dell'asticella, per la captazione dell'energia che l'asta restituisce nel raddrizzamento dopo la flessione.

L'allenatore con in mente una tale concezione del salto con l'asta si è fatto anche un'idea di quali siano i requisiti per l'attribuzione ad un individuo della proprietà di essere ADATTO, cioè di avere attitudine al salto con l'asta: mani, braccia e spalle potenti; bacino e gambe leggeri; discreta velocità di corsa; nel gergo della disciplina il saltatore con l'asta viene definito un ginnasta che corre.

L'allenamento del salto con l'asta è stato concepito dall'allenatore come un progressivo miglioramento delle capacità del saltatore di trasmettere all'asta quantitativi sempre più elevati di energia, senza disperderli nel valicamento.

La chiave pratica di questo intendimento è stata la possibilità offerta al saltatore di migliorare la potenzialità della parte superiore del suo corpo e cioè delle mani, delle braccia e delle spalle, onde padroneggiare aste sempre più DURE.

Con l'apertura della specialità al sesso femminile l'allenatore si è trovato di fronte ad un grave interrogativo di carattere deontologico e cioè la giustificabilità dell'allenamento per il salto con l'asta femminile, con allenamento per il salto con l'asta maschile.

L'allenatore che ha coniato l'aforisma del saltatore con l'asta: UN GINNASTA CHE CORRE, ha subito notato, quando la disciplina è stata aperta alla partecipazione femminile lasciandone inalterato il regolamento della competizione, che tra i ginnasti maschi e le ginnaste femmine il regolamento delle competizioni è diversificato, perché il programma femminile non comprende la sbarra, gli anelli ed il cavallo con maniglie. Di conseguenza ha riconosciuto che l'aforisma deve essere completato, se attribuibile al saltatore con l'asta di sesso femminile, almeno con la specificazione che è UN PARTICOLARE GINNASTA che corre e per particolare, ovviamente, si intende una ginnasta. Le perplessità deontologiche dell'allenatore di

