



## **SETTORE SALTO- Salto con l'asta: indicazioni per la ripresa degli allenamenti in pista**

1. **Obiettivo principale: verifica, costruzione e stabilizzazione della tecnica**
2. **Psicologia/motivazione:** necessità di gareggiare nel 2020 (soprattutto per chi dovrà affrontare le Olimpiadi nel 2021) per “testarsi” e mantenere alto il livello competitivo, senza l'ossessione specifica della misura
3. **Periodizzazione:** costruzione di mesocicli e microcicli “elastici”, a seconda delle variazioni del calendario gare e, in generale, delle disposizioni igienico-sanitarie
4. **Tecnica:** uso di rincorse brevi, intensità medio/bassa soprattutto nei primi periodi, poi crescere gradualmente fino ad arrivare a verifiche tecniche mirate in competizione
5. **Tecnica:** uso di esercizi analitici e imitativi per “riprogrammare” le varie fasi di salto, in generale quelli usati di meno anche per mancanza di tempo
6. **Capacità condizionali:** ripresa graduale dei lavori di forza generale con sovraccarichi, balzi. Successivamente ripresa lavori di forza specifica
7. **Tecnica della corsa e dello stacco:** ripresa di lavori generali, grande attenzione riguardo la parte analitica e funzionale al gesto del salto con l'asta
8. **Ginnastica e acrobatica:** ripresa graduale dei lavori di corpo libero e agli attrezzi (sbarra, anelli, fune, parallele). Prediligere nei primi periodi volume medio/alto e intensità medio/bassa per riabituare i segmenti corporei. Successivamente aumentare intensità e specificità dei gesti.

*Andrea Giannini*

*Fabio Pilori*