

INDICAZIONI TECNICHE GENERALI PER IL SALTO CON L'ASTA

Settore salti

1. Mantenere un buon livello di forza generale e specifica utilizzando mezzi variabili e a disposizione:
 - Carico Naturale
 - Piccoli sovraccarichi
 - Elastici
 - Pliometria (balzi)

In questo caso prediligere il volume e la corretta esecuzione tecnica a dispetto dell'intensità (es.: 3 serie da 10 ripetizioni per ogni esercizio). Variare la modalità dello stimolo (es. forza lenta/veloce/esplosiva/elastica) e del tipo di contrazione muscolare (isometrica, eccentrica, concentrica).
2. Trovare soluzioni che possano in qualche modo sostituire la corsa (es.: corsa a vuoto tra due sedie) e che comunque contribuiscano ad un discreto impegno tecnico e fisiologico (es.: serie di 30")
3. Esercitazioni di sensibilizzazione e potenziamento dei piedi (lavori senza scarpe eventualmente su superficie morbida o tappetini, propriocettiva generale e specifica con tavolette, lavoro su prensione ed allungamento muscolatura dei piedi).
4. Maggior attenzione al lavoro di prevenzione infortuni ed eventuale recupero problematiche pregresse (in tal caso, interagire con medico/fisioterapista di fiducia o di struttura)
5. Tecnica asta: esercizi analitici ed imitativi sul posto. In questo caso lavorare a velocità controllata e a bassissima intensità, prediligendo la perfetta esecuzione tecnica
6. Acrobatica: piccoli esercizi di corpo libero (combinazioni su verticali, capovolte avanti e indietro, posizioni specifiche fase aerea del salto con l'asta). Obiettivi: equilibrio, controllo corporeo, mantenimento stabilità linee di forza, esecuzione tecnica ottimale.
7. Potenziamento specifico asta: esercizi di core stability, combinazioni varie di potenziamento tipico della ginnastica utilizzando diversi tipi di contrazione muscolare (concentrico, eccentrico, isometrico). Modalità: serie ad intensità medio-bassa, volume medio-alto.

8. Lavorare a livello tecnico su imaging e con supporti video, costruendo mentalità critica.
9. Vista la situazione contingente, imparare a lavorare su obiettivi temporali variabili, esulando dal concetto di programmazione in senso stretto, anzi ampliando ulteriormente lo spettro temporale (obiettivi del 2021) prediligendo dunque lavori di costruzione generale rispetto ad esercitazioni dall'effetto immediato.

10. Tecnici personali: formazione continua e feedback multimediali da/per gli atleti

Andrea Giannini
Fabio Pileri