

#AtleticaViva
ONLINE



atletica
italiana

FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA
Comitato Regionale SICILIA

L'avviamento al SALTO CON L'ASTA

ANDREA GIANNINI - Advisor Nazionale Salto con l'Asta

FABIO PILORI - Tutor Nazionale Salto con l'Asta

13 maggio 2020 - ore 18:00

Evento registrato
e disponibile in seguito per tutti.


FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

Andrea Giannini
Advisor Nazionale
Italiana
Salto con l'asta

13 maggio 2020



Le fasi di un saltatore con l'asta

-Reclutamento

-Avviamento

-Costruzione

-Fissazione

-Performance

Requisiti di un saltatore con l'asta futuribile

- ✓ **Ottime capacità di corsa (ritmo, velocità)**
- ✓ **Buone capacità di stacco (coordinazione, reattività)**
- ✓ **Propensione all'acrobaticità**
- ✓ **Buona forza generale di base, soprattutto per quanto riguarda gli arti superiori**
- ✓ **Flessibilità e mobilità articolare, soprattutto del cingolo scapolo-omerale**
- ✓ **Disponibilità mentale nella risoluzione di problemi tecnici complessi**
- ✓ **Disponibilità mentale ad intraprendere un percorso di medio-lungo periodo**

Strumenti necessari per l'allenamento del salto con l'asta

- **Strutture: pedana di salto con l'asta (meglio se al coperto), attrezzi per la ginnastica, pista, pedane e palestra per la muscolazione**
- **Disponibilità di tempo dell'allenatore, anche nel lungo periodo**
- **Capacità tecnica dell'allenatore (“insegnare” il gesto e “costruire” la condizione fisica)**
- **Ambiente favorevole, da condividere con altri compagni/gruppi soprattutto nelle categorie giovanili**
- **Motivazioni dell'atleta nel raggiungimento dei vari obiettivi**

Pianificazione di un allenamento pluriennale: i punti chiave

Preparazione tecnica accurata sin dalle categorie giovanili

Preparazione fisica globale nelle categorie giovanili

Preparazione fisica specifica nelle categorie assolute

Multidisciplinarietà e non multilateralità

Obiettivi tecnici e ludici nelle categorie giovanili

Psicologia e coaching

Mezzi di allenamento

Tecnica asta: gli obiettivi

- Costruire nel tempo una rincorsa stabile, con particolare attenzione alla ritmica, alla tecnica di corsa e alla posizione corretta di corpo e asta
- Perfezionare l'impostazione e la velocità della rincorsa soprattutto in funzione della sua ultima parte, ovvero della presentazione dell'asta, dov'è necessaria una perfetta sincronia tra i vari segmenti corporei, e soprattutto una corretta esecuzione del movimento che precede il caricamento dell'asta.
- Creare più spazio possibile tra atleta ed asta al momento del caricamento dell'asta, sia come conseguenza di una corretta presentazione, sia riuscendo a sentirsi sin dall'inizio distanti dall'attrezzo, permettendo dunque il corretto avanzamento del sistema corpo-asta in senso sagittale. Rimuovere l'attitudine spesso naturale di "tirare" a sé l'asta.
- Fare attenzione, dopo l'uscita dallo stacco, a non fare con il corpo un'oscillazione troppo ampia, che porterebbe il baricentro troppo in avanti o in basso rispetto all'asta, la quale non avanzerebbe a sufficienza, e che non permette successivamente di controllare il movimento e di rendere efficiente il salto.
- Eliminare un rovesciamento troppo anticipato sull'asta durante la raccolta-infilata. Questo è un errore che porta alla diminuzione dell'ampiezza del salto e ad un abbassamento del centro di gravità del saltatore rispetto all'asticella.
- Allungare il più possibile il tempo dell'infilata (soprattutto nelle categorie giovanili) per evitare di andare a cercare l'asticella in orizzontale (concetto di "salto assoluto")

Corsa, tecnica di corsa e velocità

1. Sviluppo della velocità di corsa (e di rincorsa con l'asta)
2. Esecuzione di una corretta corsa e trasformazione in un'efficace corsa con l'asta
3. Variare Modalità e intensità
4. Corsa speciale: interazione con tecnica e forza
5. Interazione con capacità di stacco

Forza e potenziamento generale

FORZA: SI!

Forza generale (carico naturale, sovraccarichi)

Pliometria (balzi)

Forza speciale (salite, terreni diversi)

Forza specifica (ginnastica)

Ginnastica e acrobatica

-Corpo libero

-Sbarra

-Fune

-Parallele

-Spalliere/quadro svedese

OBIETTIVI: coordinativo generale + tecnico/specifico

Mezzi di allenamento e sviluppo a seconda dell'età e della categoria

	Ragazzi/e	Cadetti/e	Allievi/e	Junior	Promesse	Senior
Tecnica asta	*****	*****	*****	****	****	***
Velocità/Rapidità	***	***	****	*****	*****	*****
Acrobatica	**	***	*****	*****	****	****
Coordinazione generale	*****	****	***	**	*	*
Resistenza generale	*****	****	***	**	*	*
Resistenza specifica	*	*	**	***	****	****
Forza generale	*	**	***	****	*****	*****
Forza speciale/specifica	*	*	**	***	****	*****

Ipotesi di programmazione: categorie promozionali

Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3
Tecnica asta Sulla sabbia, sull'erba, sul materasso – salti 2-4-6 passi asta rigida – 6-8 passi flessa	Salto (alto/lungo/multibalzi)	Lanci (Peso-vortex)
Corsa varia – giochi sportivi	Acrobatica e coordinazione generale	Velocità - corsa speciale (Ostacoli- giochi di velocità)

Ipotesi di programmazione – Under 16

<i>Periodo/gg</i>	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4 (ev.)
Preparatorio	Tecnica asta Analitica – salti 2-4-6 passi asta rigida – 6-8 passi flessa Corsa 3x150m	Tecnica di corsa (Analitica/dinamica) Tecnica stacco e salti (Analitica/alto/lungo/multibalzi) Pot. generale (Core stability/sabbia)	Tecnica asta Analitica – salti 2-4-6 passi asta rigida – 6-8 passi flessa Corsa speciale (Ostacoli/ampia-rapida)	Giochi sportivi Ginnastica/flessibilità (Corpo libero/sbarra/fune) Tecnica lanci (Peso/disco/giavellotto) e/o pot. generale
Generale	Tecnica asta Analitica – salti 4-6 passi asta rigida – 8-10 passi flessa Corsa 60-80-100m	Tecnica di corsa (Analitica/dinamica) Tecnica stacco e salti (Analitica/alto/lungo/stacchi con asta/multibalzi) Pot. generale (Core stability/sabbia)	Tecnica asta Analitica – salti 4-6 passi asta rigida – 8-10 passi flessa Corsa speciale (Ostacoli/ampia-rapida/con asta)	Giochi sportivi Ginnastica/flessibilità (Corpo libero/sbarra/fune) Tecnica lanci (Peso/disco/giavellotto) e/o pot. generale
Agonistico	Tecnica asta Analitica – salti 4-6 passi asta rigida – 8-10 passi flessa Velocità 5x30m	Tecnica di corsa (Dinamica/con asta) Tecnica stacco e salti (Alto/lungo/stacchi con asta) Pot. generale (Es. carico naturale)	Tecnica asta Analitica – salti 4-6 passi asta rigida – 8-10 passi flessa Corsa speciale (Ostacoli/con asta)	Ginnastica/flessibilità (Corpo libero/sbarra/fune) Tecnica lanci (Peso/disco/giavellotto)

Ipotesi di programmazione – under 18

Periodo/gg	Giorno 1	Giorno 2	Giorno 3	Giorno 4	Giorno 5 (ev.)
Preparatorio	Tecnica asta Analitica – salti 2-4-6 passi asta rigida – 6-8 passi flessa Corsa 4x200m	Pot. generale Core stability/circuiti forza generale/sabbia Tecnica di corsa (Analitica/dinamica) Tecnica stacco e salti (Analitica/alto/lungo/ multibalzi)	Tecnica di asta Analitica – salti 2-4-6 passi asta rigida – 6-8 passi flessa Corsa speciale (Ostacoli/ampia- rapida)	Pot. generale Core stability/circuiti forza generale/sabbia Tecnica di corsa Analitica/dinamica/cor n asta Corsa 8x60m	Ginnastica/flessibilit à Corpo libero/sbarra/fune Tecnica lanci (Peso/disco/giavellotto) Cross/giochi sportivi
Fondamentale	Tecnica asta Analitica – salti 4-6 passi asta rigida – 10- 12 passi flessa Corsa media 5x100m	Pot. generale Core stability/piccoli sovraccarichi Tecnica di corsa (Analitica/dinamica) Tecnica stacco e salti (Analitica/alto/lungo/ multibalzi)	Tecnica asta Analitica – salti 4-6 passi asta rigida – 10- 12 passi flessa Corsa speciale (Ostacoli/ampia- rapida/con asta)	Pot. generale (Core stability/piccoli sovraccarichi) Tecnica di corsa (Analitica/dinamica/cor on asta) Corsa 6x60m	Ginnastica/flessibilit à (Corpo libero/sbarra/fune) Tecnica lanci (Peso/giavellotto)
Agonistico	Tecnica asta Analitica – salti 4-6 passi asta rigida – 12- 14 passi flessa Velocità 4x30m	Pot. generale (Core stability/ piccoli sovraccarichi) Tecnica di corsa (Dinamica) Salti e tecnica stacco (Analitica/alto/lungo/ multibalzi)	Tecnica asta Analitica – salti 4-6 passi asta rigida – 12- 14 passi flessa Corsa speciale (Ostacoli/con asta)	Ginnastica/flessibilit à (Corpo libero/sbarra/fune) Tecnica lanci (Peso/giavellotto)	

Grazie per l'attenzione!

