

Esercizi per il salto con l'asta al corpo libero, grandi attrezzi per la preparazione delle fasi di stacco, entrata, ribaltamento ed infilata.

Questa progressione di allenamento è una sintesi personale degli esercizi appresi da Vincenzo Canali (Collaboratore di Vitaly Petrov negli anni del record mondiale di Yelena Isimbayeva, e del Campione Mondiale Giuseppe Gibilisco), Vitaly Petrov, di alcuni es. ripresi dalla scuola Francese di s. asta. Tale sintesi prevede la stabilizzazione delle principali linee di forza del corpo del saltatore ed il concetto di ribaltata a corpo teso con il fulcro del movimento di rotazione , passante per le spalle.

Fase di riscaldamento:

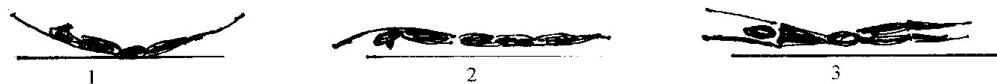
scalzi sul tappeto si eseguono es. di mobilità articolare gambe/braccia in movimento attraverso slanci e circonduzioni varie- stretching dinamico,statico in posizione eretta e in terra, globale attivo (es. quadrupedici metodo canali, in posizione statica a squadra)-andature con bacchetta o parte di asta (lunghezza 200cm.circa) impugnatura di salto: camminata in punta di piedi, sui talloni, piedi intra ed extra ruotati, divaricate sagittali con presentazione, skip, calciata, mono skip e mono calciata, passi stacchi vari

1° fase dell'allenamento

Corpo libero:

Note: in questi es. il corpo, in appoggio in terra, viene allineato e mantenuto con angoli semi aperti ,fatto oscillare mantenendo il massimo collegamento muscolare ed articolare. Gli esercizi proposti rappresentano la base di questa filosofia di allenamento.

Es. di allineamento, tenuta catene cinetiche anteriore, posteriore, laterale del corpo denominati "Barchette" --Barchetta supina, prona ,decupito laterale dex/sin.



Altri es. al corpo libero sul tappeto: capriole successive frontali e dorsali, verticale e capriola, verticale e rotazione 360° e capriola, ruote dex/sin

ES. alla Spalliera:

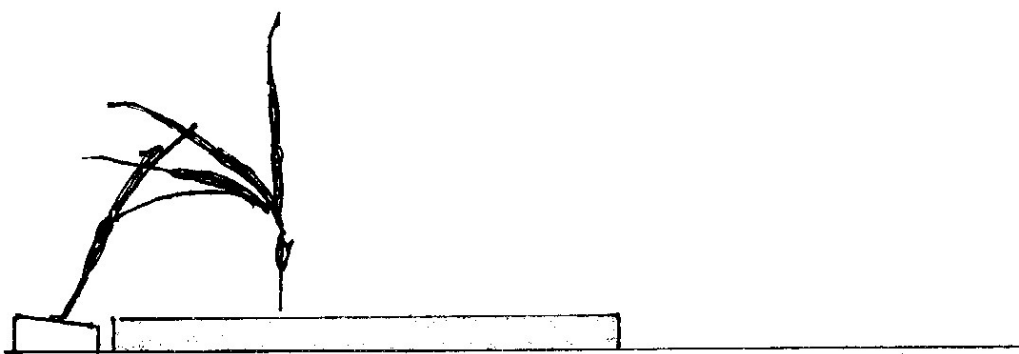
In sospensione alta, uscita a corpo teso con fulcro sulle spalle.



2° fase dell'allenamento

Note: in questi es. si studia il ribaltamento del corpo in tenuta catene cinetiche con fulcro sulle spalle

Es. con trampolino elastico: Flik con mani, Flik con mani e rotazione con atterraggio dorsale.
Avvertenza: allineare catena cinetica anteriore e posteriore, fulcro sulle spalle.



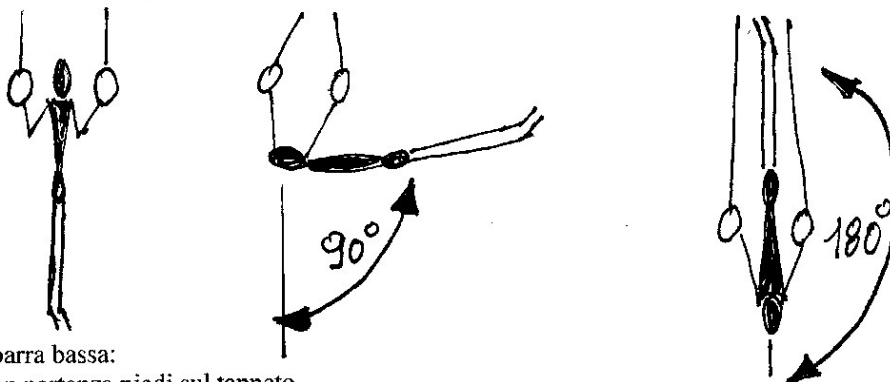
3° Fase dell'allenamento

Note: questi es. pongono le basi concettuali biomeccaniche della ribaltata del salto con l'asta indotta dalla forza centrifuga, mantenendo l'allineamento delle catene cinetiche ed angoli aperti sugli arti superiori

Es. agli anelli:

Pendolino orizzontale e verticale.

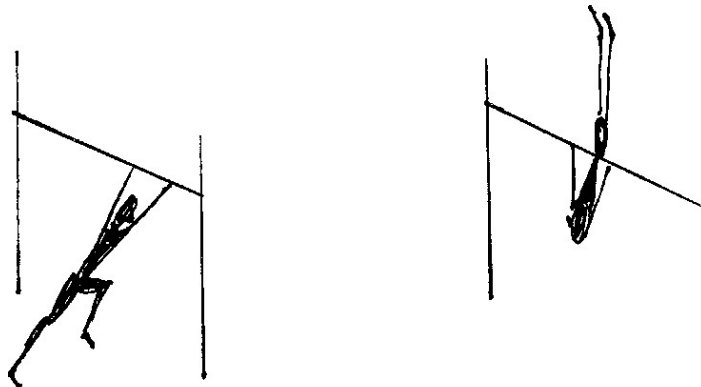
Avvertenze allineare catene cinetiche, rotazione e ribaltamento con fulcro sulle spalle.



Es. alla sbarra bassa:

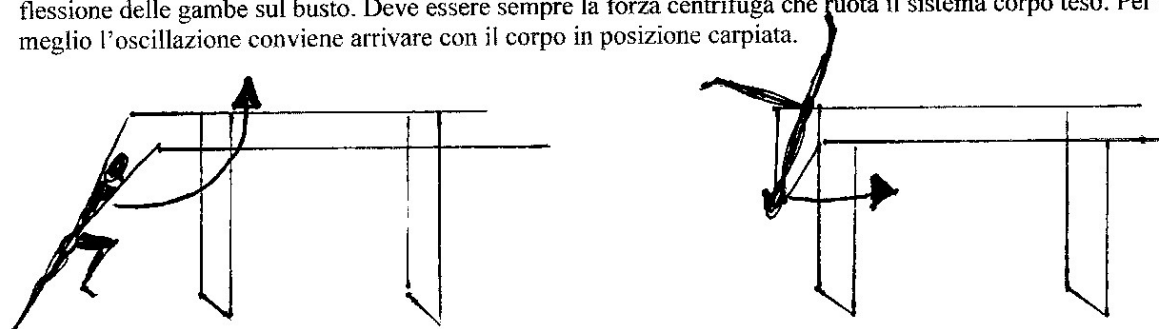
Infilata con partenza piedi sul tappeto.

Avvertenze corpo in linea, inclinato avanti in posizione di stacco, braccia tese facendo fulcro sulle spalle che si spostano dorsalmente e fanno oscillare il corpo sotto la sbarra fino oltre la verticale passante per la sbarra, andando in infilata a corpo teso

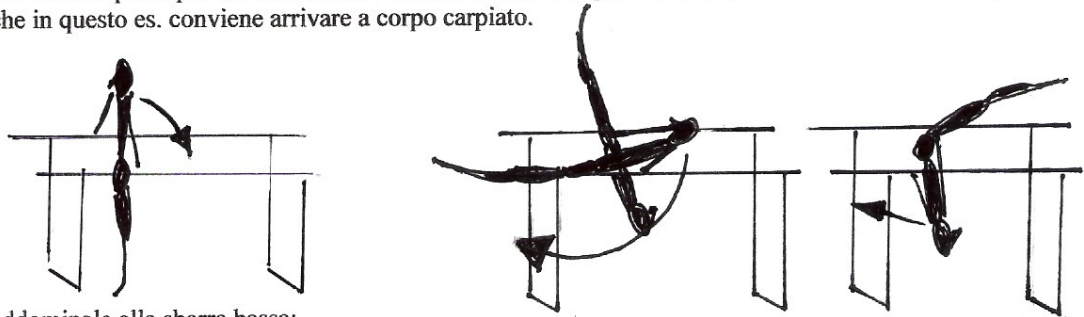


Es. di contro kipp alle parallele dal basso:

avvertenze, partenza dall'appoggio sul tappeto dalla posizione di stacco a braccia distese; anche in questo es. la rotazione avviene per spostamento veloce delle spalle dietro mantenendo il corpo teso e non per attivazione della flessione delle gambe sul busto. Deve essere sempre la forza centrifuga che ruota il sistema corpo teso. Per sentire meglio l'oscillazione conviene arrivare con il corpo in posizione carpiata.

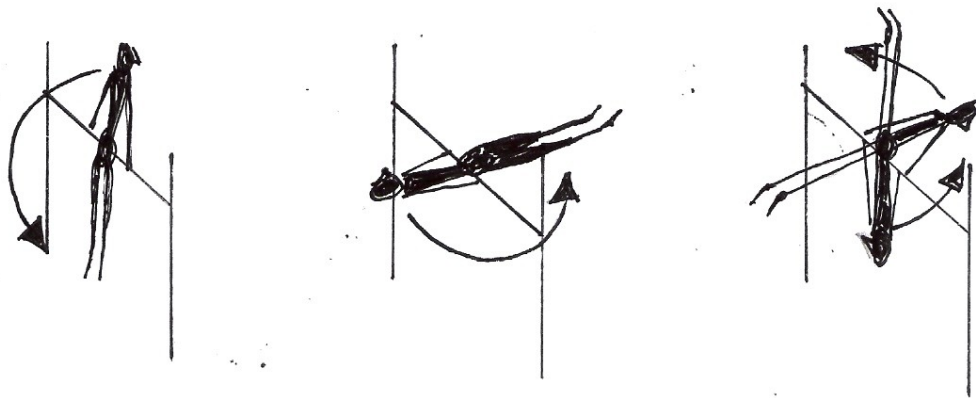


avvertenze, i concetti sopra esposti non cambiano risulta differente la posizione di partenza a braccia tese sopra le parallele, anche in questo es. conviene arrivare a corpo carpiato.



Es. del giro addominale alla sbarra bassa:

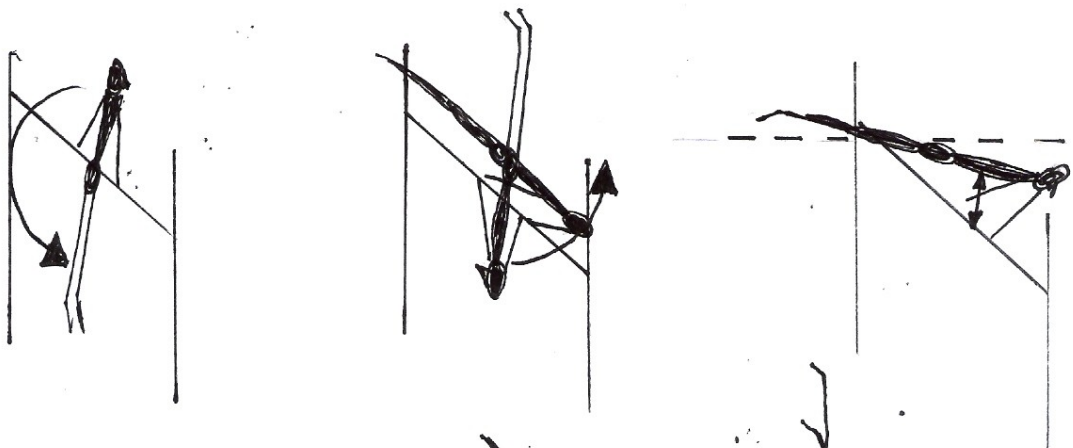
Note: appare chiaro come sia la forza centrifuga, applicata al corpo il allineamento catene cinetiche, a fare ruotare il tutto il sistema.



L'evoluzione del giro addominale sono la ½ impennata, l'impennata.

Avvertenze, in questi due es .si evolve il concetto del giro addominale, ricercando una maggiore forza centrifuga attraverso lo slancio del corpo teso in appoggio alla sbarra e successiva rotazione. Nella ½ impennata una volta oltrepassata la verticale, sotto la sbarra, le braccia, in massima estensione, vengono slanciate, aprendo l'angolo con il busto. Il corpo teso ed allineato ruota e arriva sull'orizzontale sopra la sbarra. Nell'impennata il corpo necessita di una maggiore velocità di rotazione e l'apertura delle braccia avviene in anticipo rispetto alla mezza impennata; questo anticipo consente di trovare un angolo di uscita verticale anziché orizzontale.

½ impennata-

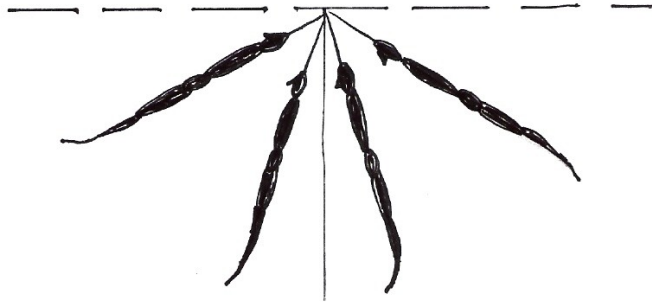


Impennata-



Es. di oscillazione di 180° e grande volta alla sbarra alta:

Avvertenze, risulta fondamentale nelle oscillazione la tenuta del corpo in Barchetta, che avviene per la frustata degli arti inferiori sempre mantenendo l'allineamento. La frustata avviene poco prima il passaggio dalla verticale nel punto B. Si fa presente di utilizzare sempre i "laccetti di protezione" da attaccare alla sbarra.



Grande volta alla sbarra

Note: il completamento della rotazione intorno alla sbarra deve avvenire per aumento della forza centrifuga; il corpo deve superare la linea orizzontale anteriore passante per la sbarra con progressività didattica ed attenta assistenza dell'allenatore, posto su un piano rialzato laterale alla sbarra. Il completamento della rotazione deve avvenire senza piegare le braccia che devono, assolutamente, rimanere tese, mantenendo il corpo il più lontano possibile dalla sbarra. La partenza della grande volta può avvenire dall'oscillazione sotto la sbarra oppure da sopra con l'es. dell'impennata e successiva grande volta.

Faccio presente nel caso si possa interagire con un insegnante di ginnastica artistica, che nel salto con l'asta ci interessa la tecnica di rotazione eseguita nel momento delle grandi volte che portano all'uscita dalla sbarra.



Considerazioni generali.

In questa filosofia di allenamento sono evidenti due concetti: 1°- allineamento catene cinetiche con gli es. in Barchetta, 2°-la ribaltata avviene a corpo teso, il più possibile allineato, rendendo il fulcro della rotazione le spalle. Questi due concetti chiave vengono definiti negli es. esposti precedentemente, fino ad arrivare alla loro massima espressione dinamica della grande volta, che dovrebbe essere riportata il più possibile nell'interpretazione della ribaltata ed infilata con l'asta.

E' evidente che per raggiungere la capacità tecnica per eseguire gli esercizi proposti è necessario una buona espressione di forza al corpo libero, buone capacità coordinative, sicuramente attrezzature idonee.

Questo percorso vuole tracciare delle chiare linee guida nella didattica d'insegnamento della ginnastica acrobatica specifica per il salto con l'asta, offrendo un'alternativa ad altri metodi comunque efficaci. Come ho detto inizialmente questa metodologia è una sintesi fedele di tutte le esperienze acquisite, come allenatore di Claudio Stecchi, in anni di molteplici incontri e gare condivise con Vitaly Petrov e Vincenzo Canali, spero possa essere utile all'arricchimento tecnico degli allenatori e dei loro atleti.

Firenze 10/06/2014
Riccardo Calcini