

## Come s'insegna il salto con l'asta in età giovanile, progressione didattica ed esercizi propedeutici Vitaly Petrov

**Presenti : 23 persone**

### **Relazione prendendo spunto da alcune considerazioni inviate per email da Vitaly Petrov**

La carriera di atleta ha tre grandi periodi fondamentali di sviluppo che l'allenatore dovrebbe sempre prendere in considerazione nella preparazione a lunga scadenza.

Il **primo periodo** va dai 10 ai 16 anni, ma è consigliabile iniziare prima con bambini più piccoli attraverso esercitazioni di ginnastica e giochi.

Il **secondo periodo** del programma di preparazione di un saltatore con l'asta si realizza durante il periodo di sviluppo ormonale dell'atleta e generalmente dura 3-4 anni, dai 16 ai 20 anni. Il livello di sviluppo del sistema endocrino (ormonale) del corpo non si può prevedere in modo preciso, tuttavia sappiamo che per ogni atleta rappresenta il periodo più attivo dello sviluppo.

Dopo la fine dello sviluppo ormonale dell'organismo i successivi 2-3 anni possono essere utilizzati per realizzare il risultato sportivo dell'atleta, di solito tale periodo finisce all'età di 22-23 anni.

Il **terzo periodo** di sviluppo di un saltatore con l'asta si realizza a 24-26 anni dove, sulla base di un organismo maturo e la ricerca di una perfetta tecnica (di salto, di corsa e di ginnastica), il saltatore utilizza il suo potenziale che gli permette di usare carichi massimali e secondo le capacità individuali dell'atleta gli permette di realizzare il proprio massimale (PB) nei successivi 4-5 anni, all'età di 27-30 anni.

Durante 1° periodo di sviluppo un saltatore del salto con l'asta (10-16 ai) è necessario preparare:

- Il massimo sviluppo della flessibilità
- Il massimo sviluppo della coordinazione dei movimenti
- creare la corretta postura del corpo e passando da questo imparare la tecnica di base:
  - a) esercizi della corsa e della corsa con ostacoli;
  - b) la tecnica degli stacchi ( salto in alto ed in lungo) e la tecnica dei balzi;
  - c) esercizi di base dell'acrobatica e della ginnastica ;
  - d) esercizi di base salto con l'asta e loro collegamento nel salto completo usando le rincorse corte e medie ( 12-16 passi);
- rafforzamento dei legamenti e tendini delle principali articolazioni per un saltatore salto con l'asta ( i piedi, le spalle e l'anca)
- sviluppo di forza speciale, seguendo la tecnica dei movimenti di base del salto con l'asta
- sviluppo complessivo dell'organismo usando giochi, nuoto, sci, in montagna.

Alla fine del 1° periodo i nostri atleti dovrebbero raggiungere i seguenti risultati:

- fino 15 anni incluso      440-450 cm
- fino 17 anni incluso      500-510 cm

Durante il 2° periodo di sviluppo un saltatore con l'asta di età 17-20anni ( il periodo più attivo dello sviluppo ormonale) per gli allenatori è necessario:

- cercare di mantenere la flessibilità e la coordinazione a livello dello sviluppo del primo periodo
- mantenere la giusta postura di un saltatore con l'asta, nella corsa, nei salti ( lungo, alto), nei balzi ed negli esercizi di ginnastica , eseguiti a velocità più elevata e con la completa ampiezza dei movimenti

- addestramento dei ritmi della rincorsa completa con l'asta ( 18-20 passi), sviluppando al massimo la tecnica salto con l'asta
- continuare il rafforzamento dei principali legamenti e tendini ( considerando lo sviluppo intenso naturale della forza e della potenza muscolare)
- lo sviluppo della forza speciale ( sulla base della corretta tecnica dei movimenti del saltore con l'asta )
- lo sviluppo complessivo dell'organismo usando giochi, nuoto, montagna ed il rafforzamento dei gruppi muscolari necessari ad un saltatore con l'asta.

Alla fine del 2° periodo di formazione il saltatore con l'asta raggiunge i seguenti risultati:

- fino 19 anni incluso 550-560cm
- fino 23 anni incluso 580-585cm

#### **Da quanto sentito durante la tavola rotonda.**

**Scelta dell'atleta:** prediligere atleti/e di statura alta, capacità coordinative e tecniche

**Sviluppo lavoro metodologico pluriennale:** 10/16 – 17/20 – 21/24 – oltre 25 anni

**10/16 anni** sviluppo capacità coordinative (mobilità articolare, coordinazione motoria per predisporre l'acquisizione di una **postura** specifica per saltare con l'asta, uso di varie specialità (marcia, corsa, corsa ad ostacoli, balzi, lanci, attrezzistica ed acrobatica)

**17/20 anni** produzione ormonale e sviluppo capacità di forza.

**Pratica** Vitaly prende in considerazione solo la fase di stacco e l'inizio della rincorsa.

Le prime esercitazioni vengono effettuate ad asta rigida, quindi non ricercando la flessione che avverrà solo con l'innalzamento delle impugnature.

La lunghezza della rincorsa aumenta in base all'età tecnica.

La presentazione-imbucata dell'asta avviene con fulcro mano sx ed innalzamento mano dx

Lo stacco avviene con il corpo in massima estensione (arto stacco, tronco e braccia).

Successivamente avviene l'oscillazione del corpo fino alla verticale.

La tirata-spinta e valicamento asticella avviene solo nel finale del salto.

Elaborazione Renzo Avogaro