

**Raduno salto con l'asta – Progetto Juniores – FIDAL Veneto**  
**Analisi tecnica di un salto con l'asta**

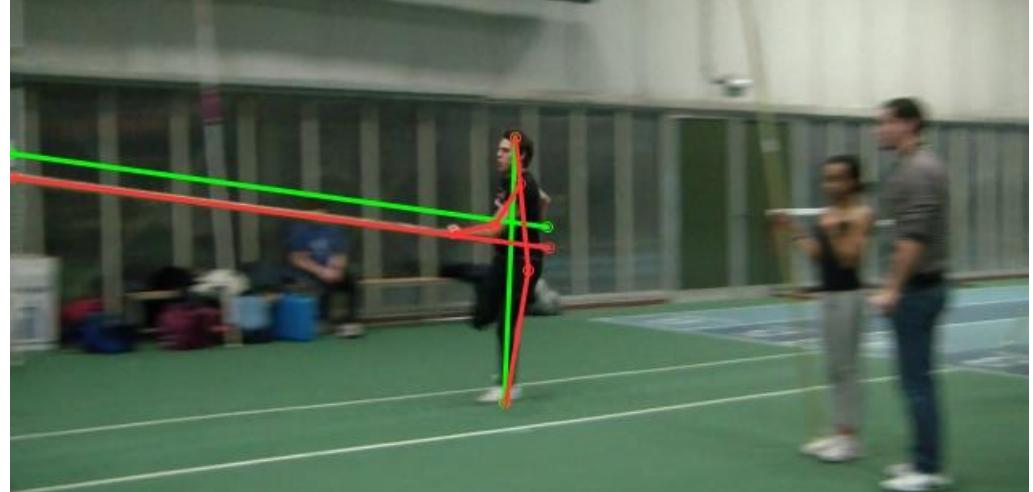
<b>ANDREA GEREMIA – 1994 – Atl. Biotekna Marcon</b>	
Data	03.02.2012
Altezza	180 cm
Peso	76 kg
PB	4.30m (2011)
SB	4.00m
Rincorsa	14 appoggi
Asta	4.60 – 170 Spirit
Impugnatura	4.45m



**PARTENZA E RINCORSA**

<b>Errori</b>	<b>Conseguenze</b>	
Il gomito sinistro è un po' troppo alto e l'asta è tenuta troppo a destra rispetto al busto.	Per evitare di andare in torsione (verso destra) con il busto, la coscia destra non sale all'orizzontale durante la corsa, con conseguente riduzione dell'ampiezza del passo e quindi della velocità.	Tra 4° (sx) e 5° (dx) appoggio
In leggero anticipo l'abbassamento dell'asta.		
<b>Correzioni</b>		
Si consiglia di partire con l'asta leggermente più inclinata verso sinistra, con la mano sinistra davanti allo sterno, mantenendo il rispettivo gomito sotto la stessa durante tutta la fase di rincorsa.		

## PRESENTAZIONE 1

Errori	Conseguenze	11° (dx) e 12° (sx) appoggio
Prima di iniziare la presentazione, la mano sinistra (e quindi l'asta) è troppo bassa rispetto al gomito corrispondente	<p>L'asta pesa sulla mano sinistra, le spalle si irrigidiscono, la linea del corpo si spezza.</p> <p>La presentazione inizia dalle spalle e l'asta viene "tirata" dall'alto invece che "spinta" dal basso verso l'alto.</p> <p>Il bacino resta in posizione bassa e arretrata.</p>	
La mano destra resta anch'essa troppo bassa. La presentazione viene iniziata e guidata dal braccio sinistro invece che dalla mano destra.	La presentazione effettuata in questo modo dà la sensazione di essere sempre lontani dalla cassetta, perciò si tende a cercare lo stacco "sotto".	
Correzioni		
Si consiglia di curare l'inizio della presentazione tra il quart'ultimo (dx) e il terz'ultimo (sx) appoggio, inizio dato dalla rotazione della mano destra, mantenendo l'asta leggermente sopra la mano sinistra.		

## PRESENTAZIONE 2

Errori	Conseguenze	13° (dx) appoggio
Dalle dinamiche descritte precedentemente il busto resta disallineato e troppo a lungo in torsione.	Il mancato allineamento, in particolare del busto, non consente un ottimale trasferimento di energia all'asta al momento dell'imbucata-stacco.	
	<p data-bbox="480 803 630 832"><b>Correzioni</b></p> <p data-bbox="141 838 967 981">Si consiglia di curare le fasi della presentazione, mantenendo l'allineamento di spalle e bacino, ricercando la massima altezza del baricentro e delle spalle attraverso un buon controllo della zona addominale.</p>	

## STACCO – ENTRATA

Errori	Conseguenze	Posizione “C”
<p>Dallo stacco “sotto” e da un irrigidimento a livello della scapolo-omerale deriva un avanzamento precoce del bacino rispetto alla linea delle spalle.</p>	<p>L’impatto dell’asta nella cassetta risulta in buona parte a carico del tratto lombare.</p>	
<p>L’angolo tra braccia e busto restano eccessivamente chiusi e bloccati troppo a lungo.</p>	<p>Il bacino “scappa” avanti e il ginocchio della gamba di stacco si flette anzitempo.</p>	
Correzioni		<p>Si consiglia di lavorare sull’entrata di spalle, per portare la mano sinistra sopra la testa pur mantenendo il busto in posizione verticale.</p> <p>N.B.: è evidente che curando la presentazione e facendo in modo che lo stacco avvenga leggermente più lontano dalla cassetta, anche l’entrata di spalle sarà più semplice; ciò non toglie che si possa migliorare questa fase anche indipendentemente da quelle precedenti.</p> <p>N.B.: è importante non creare nell’atleta la dipendenza da ogni tipo di assistenza, sia essa diretta (sull’atleta o sull’asta) o indiretta (pedana rialzata allo stacco, vento a favore, ecc.)</p>

## ROVESCIATA 1

Errori	Conseguenze	Da posizione "C" a posizione "L"
Poiché il bacino è "scappato" avanti, la gamba sinistra si flette senza aver frustato.	Flettendo la gamba di stacco l'atleta impiega meno tempo ad arrivare in posizione "L", ma a perdere velocità e avanzamento è il sistema asta-astista	
L'azione di "chiusura" delle braccia sul busto inizia troppo tardi rispetto all'oscillazione degli arti inferiori.	I piedi salgono, ma il bacino resta troppo basso e troppo a lungo. Inoltre tutto il sistema perde velocità di avanzamento.	
Correzioni	Si consiglia di lavorare sull'entrata di spalle, per portare la mano sinistra sopra la testa pur mantenendo il busto in posizione verticale.	
	N.B.: è evidente che curando la presentazione e facendo in modo che lo stacco avvenga leggermente più lontano dalla cassetta, anche l'entrata di spalle sarà più semplice; ciò non toglie che si possa migliorare questa fase anche indipendentemente da quelle precedenti.	

## ROVESCIATA 2

Errori	Conseguenze	Posizione "L"
<p>La testa viene portata rapidamente indietro, prima di raggiungere la posizione di verticale rovesciata.</p> <p>Talvolta si "tira" di testa per carenza di forza dei flessori del braccio sul busto (principalmente il muscolo gran dorsale) ma, più spesso, per scarsa velocità in fase di rovesciata, dovuta ad una inefficace oscillazione del corpo nella prima parte della rovesciata stessa.</p>	<p>"Tirando" di testa l'atleta crede – erroneamente – di aver raggiunto la posizione "L" con il busto orizzontale e le gambe oltre la verticale. Quando poi si estende fino alla posizione "I", in realtà si trova inclinato rispetto all'asta, con le gambe che escono dalla verticale in direzione dell'asticella (si veda la prima figura della tabella successiva).</p>	
Correzioni		
	<p>Si consiglia di lavorare inizialmente con rincorse ridotte ed aste non troppo impegnative cercando di tenere, durante tutta la fase di rovesciata (da posizione "C" a posizione "L"), lo sguardo fisso sull'asticella, per perderla di vista solo alla fine dell'infilata (posizione "I"), momento in cui busto e spalle devono avvicinarsi il più possibile all'asta fino a superarla.</p> <p>Per assicurarsi che ci siano i presupposti di forza e di percezione delle oscillazioni, si consiglia di lavorare contemporaneamente su questi aspetti anche attraverso esercitazioni specifiche alla sbarra (oscillazioni, rovesciata specifica, kippe lunga e breve, giro addominale, impennata, granvolta), alla fune (stacco e rovesciata specifica), agli anelli (rovesciata, impennata dall'oscillazione), e con esercitazioni di forza per i principali gruppi muscolari interessati (gran dorsale, addominali, ecc.).</p>	<p>N.B.: Quello della testa sembra un particolare di poco conto. È bene considerare però almeno due aspetti.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La testa ha un peso non trascurabile e, anche in questa posizione, è ad una estremità del sistema asta-astista; perciò spostarla anche di poco può variare in modo significativo la distribuzione dei pesi dell'intero sistema e i momenti rotatori.</li> <li>2. È dalla testa che riusciamo a controllare i movimenti di tutto il corpo. Perciò con oscillazioni repentine del capo è più difficile mantenere l'orientamento e la capacità di gestire il proprio corpo in riferimento all'asta (che anch'essa si muove!) e all'asticella.</li> </ol> <p>Perciò ritengo auspicabile ricercare il costante allineamento della testa con il busto fino alla posizione di verticale rovesciata (posizione "I").</p>

## INFILATA E VALICAMENTO

Errori	Conseguenze	Posizione "I"
<p>La posizione "I" non è perfettamente in verticale e vicina all'asta.</p> <p>La tirata di braccia (braccio destro) e il ½ giro avvengono solo quando l'asta si è già raddrizzata completamente.</p>	<p>Il corpo esce dalla direzione di spinta dell'asta e sale in orizzontale, con i piedi verso l'asticella.</p>	
Correzioni		
	<p>Per raggiungere in tempo la posizione "I" è necessario rendere più rapida l'azione delle braccia (in particolare il braccio destro) e del busto durante la fase di rovesciata. Inoltre è utile puntualizzare il lavoro del braccio sinistro il quale deve lasciare che le spalle vadano per tempo oltre l'asta.</p> <p>Si consiglia inoltre (la sensazione) di compiere il mezzo giro, attorno al proprio asse verticale, in anticipo rispetto alla spinta finale dell'asta, in modo da poter sfruttare tale spinta per far salire il corpo oltre il proprio baricentro, avvolgendo l'asticella per il valicamento della stessa.</p>	

## Conclusione

È bene ricordare che ogni movimento è la risultante delle azioni che lo precedono; per questo la causa di un errore che si evidenzia in una fase del salto va spesso ricercata almeno nella fase precedente. Questo compito spetta soprattutto all'allenatore, in misura tanto maggiore quanto più giovane e/o inesperto è l'atleta che ha di fronte. A tal proposito, per risalire alla causa prima di un errore, tornano spesso utili le riprese video che, incrociate con i fermi-immagine di singoli fotogrammi, con le sensazioni dell'atleta stesso e, quando possibile, con il parere di altri allenatori esperti, possono svelare particolari a volte inaspettati! Tuttavia non è escluso che l'atleta, cercando di modificare un effetto, riesca ad agire direttamente (e talvolta inconsapevolmente) anche sulla sua causa.

Poiché, come accennato, i singoli fotogrammi non sono sufficienti per capire a fondo un gesto tecnico così complesso, si allegano a questo documento i filmati riguardanti il salto analizzato, per poterne cogliere gli aspetti legati alla dinamicità del salto con l'asta.

Video originale:

[Clicca](#)

Video con immagini chiave:

[Clicca](#)

*Marco Chiarello*

Coordinatore Settore Salti (salto con l'asta)  
FIDAL – Comitato Regionale Veneto