

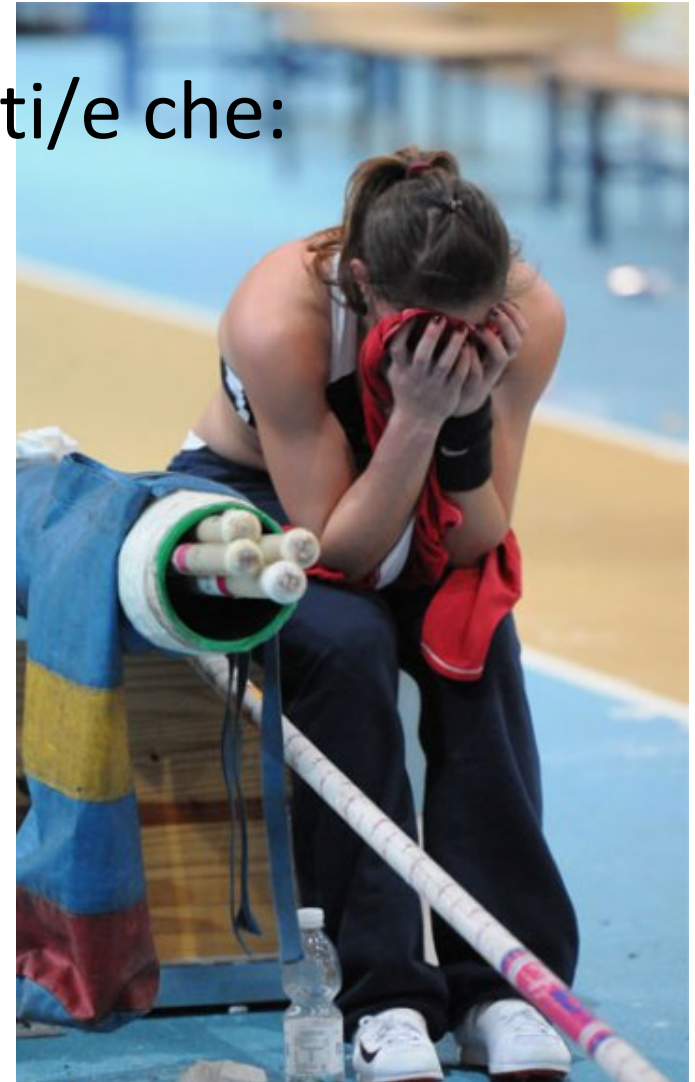


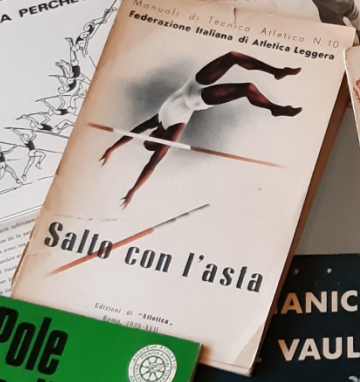
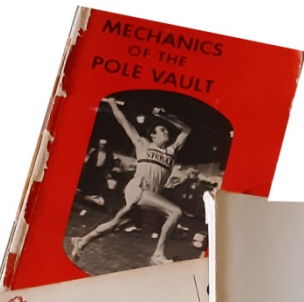
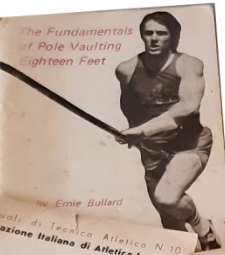
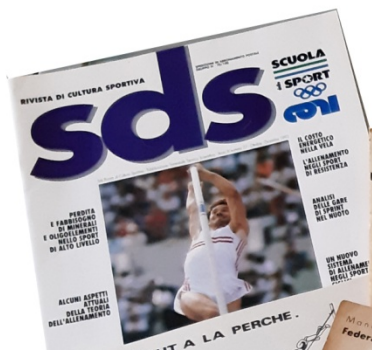
mentality

nel saltare
con l'asta

non vi è mai capitato di avere atleti/e che:

- in allenamento fanno più dritti che salti
- hanno paura a cambiare le aste
- se non ci siete voi presenti vanno in crisi
- prima delle gare stanno in bagno delle ore
- appena gli cambi uno schema si perdono
- se le condizioni non sono tutte perfette non saltano
- sotto un piede o lontano un piede non staccano mai
- se gli dici stai un piede sotto non ti credono e fanno come gli pare
- ti danno la colpa di avergli dato un consiglio sbagliato
- ottengono ottimi risultati e alle prime difficoltà smettono
- ecc...





**“siamo pieni di gente
fisicamente azzecatissima,
selezionata e iper-allenata,
ma che poi sotto pressione
si rivela inconsistente”** Eddy Ottoz



sbagliare la gara

deludere le aspettative
mie e degli altri... allenatore,
genitori, società...

non riuscire a usare un'asta
e cadere indietro

se non ho il mio allenatore
non so se riesco a saltare

entro una certa soglia
di tolleranza soggettiva svolge una
funzione attivante, ci prepara a...

“ansia”

rompere l'asta, non
fidarsi dell'attrezzo

non avere il controllo
della situazione

oltre la soglia soggettiva interferisce
con i processi cognitivi, neuro
endocrini e senso - motori

l'impatto con la cassetta

condizioni atmosferiche

cadere male sul materasso
o addirittura fuori di esso

DOTAZIONE GENETICA

QUALITA' E QUANTITA' DELL'ALLENAMENTO

CAPACITA' PSICOLOGICHE

dobbiamo allenare con la consapevolezza che costantemente in ogni singola esercitazione in ogni singola parola che usiamo o gesto che facciamo alleniamo il corpo e la mente





Sicuramente noi paghiamo lo scotto che in Italia i ragazzi e le ragazze iniziano a saltare troppo tardi, in più aggiungo che saltano troppo poco e che si allenano troppo poco. *Ugo Cauz*



Ungerer 1967 e Kruber 1972

Dopo un periodo di studio arrivarono a diverse conclusioni ma la più significativa è che stabilirono che il salto con l'asta poteva essere incluso nel programma delle esercitazioni del bambino già nel suo 6° anno di età.





- 1- Giochi di familiarizzazione con l'asta, il tappeto su cui cadere, giochi per imparare a impugnare l'asta in modo corretto e giocare a stare appesi e oscillare;
- 2- Salto in basso dal tappeto a cavalcioni e di fianco all'asta;
- 3- Salto dal terreno al tappeto a cavalcioni e di fianco dell'asta con l'aiuto dell'allenatore;
- 4- Salto sul tappeto a cavalcioni e di fianco dell'asta senza alcun aiuto.

ma a cosa diamo importanza come allenatori
in questa fase di avviamento alla disciplina?

fare tutti gli esercizi alla massima velocità anche sbagliando tutto



Abituarsi a gestire la complessità delle azioni motorie senza abbassare l'intensità e la velocità di esecuzione, anche sbagliando, per poi pian piano arrivare a un gesto corretto nelle azioni tecniche che riteniamo importanti.

importanza di saltare in tanti modi diversi con aste diverse e con tecniche diverse

- salti cambiando la mano dominante
- salti cambiando la gamba di stacco
- salti a 1 mano asta strisciata
- salti completi con asta rigida
- salti completi con asta rigida e mani vicine (tecnica bambù)
- salti a tempo
- salti a occhi chiusi
- saltare con la pioggia o col vento
- salti provando a valicare in modi differenti...
- ecc. ecc.

*come gestire
gli imprevisti?*

giocare a saltare differenziando e differenziare gli allenamenti

ginnastica acrobatica, parkoure, acrobazie aeree, arrampicate, salti differenziati, sfide, ecc.



ENTUSIASMO

INTERESSE



Importanza di darsi degli obiettivi di prestazione e non di risultato per ogni fascia di età

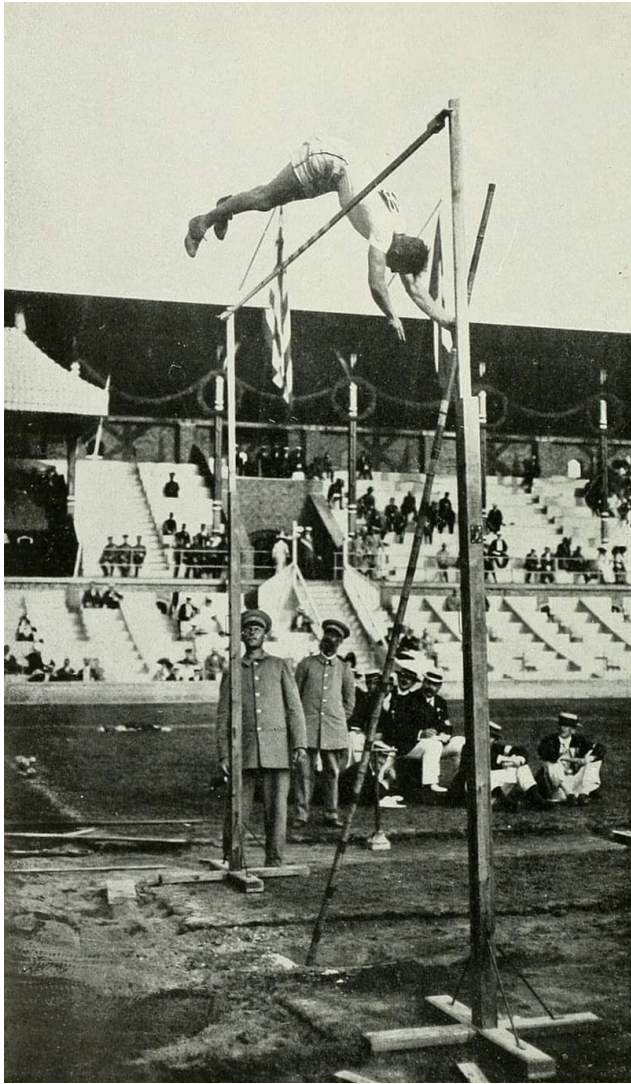
raggiungibili - diritto al successo
chiari - oggettivi
condivisi

sono i parametri fondamentali
per tenere alta la motivazione e migliorare la prestazione

La **MOTIVAZIONE** è una
dimensione soggettiva









Tanti atleti in Italia hanno paura di cambiare le aste...

perché?

Troppa consapevolezza dell'atleta a volte può essere un limite?

Quali strategie utilizziamo per far cambiare e provare nuove aste e quando?

- pedane in discesa
- cassette più profonde
- pedane di stacco rialzate
- assistenza dell'allenatore

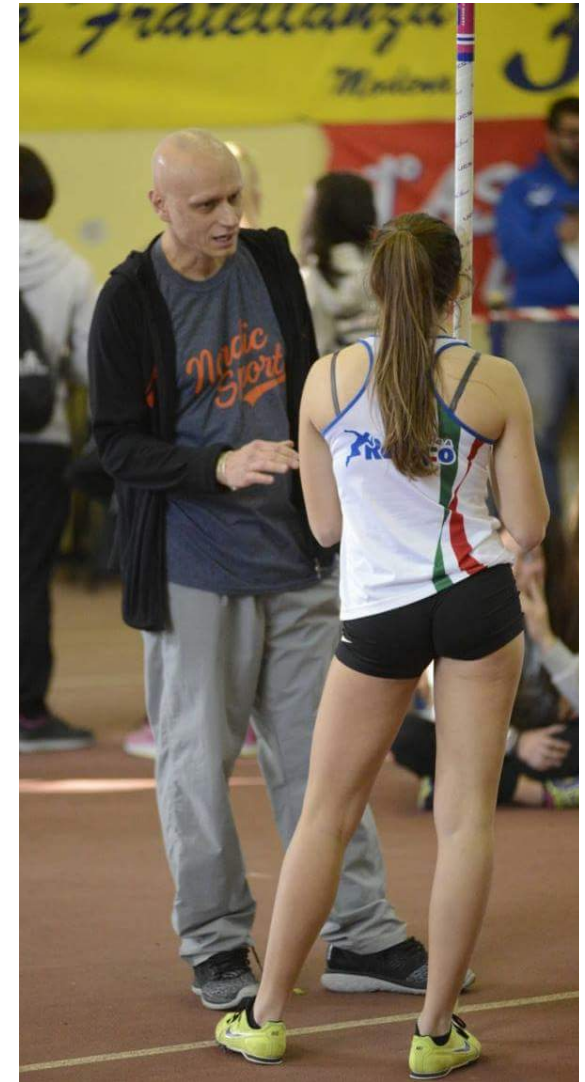


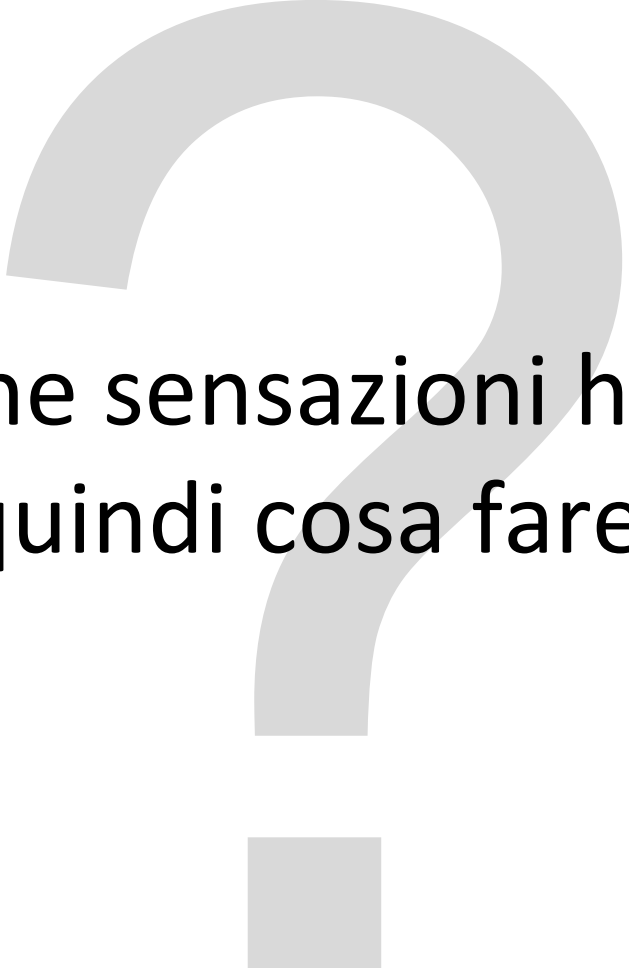
rischio di creare dipendenza

Efficacia delle parole...

Siamo sicuri che la nostra presenza in gara sia sempre necessaria anche a livelli giovanili?

Allenare il piacere di farcela da soli... è un piacere antico, intenso, più stabile e profondo di quello dato dalla vittoria.





ma tu che sensazioni hai avuto?
e quindi cosa faresti?

Conoscere i ragazzi/e...

interessi, famiglia, motivazioni, ansie... sistema unitario;

Conoscere la tecnica e la didattica...

stabilire degli obiettivi e definire come ci si arriva;

Variare e differenziare

“sfidando” i ragazzi/e a superare i propri “limiti”;

Importanza del gruppo

individualizzando però gli approcci e le strategie;

Ascoltare i ragazzi e ascoltare noi stessi

valutazione e autovalutazione.

cosa intendiamo per mentality?

quale deve essere la mentality
del saltatore con l'asta?

quale deve essere la mentality
del coach?

le possiamo allenare?

