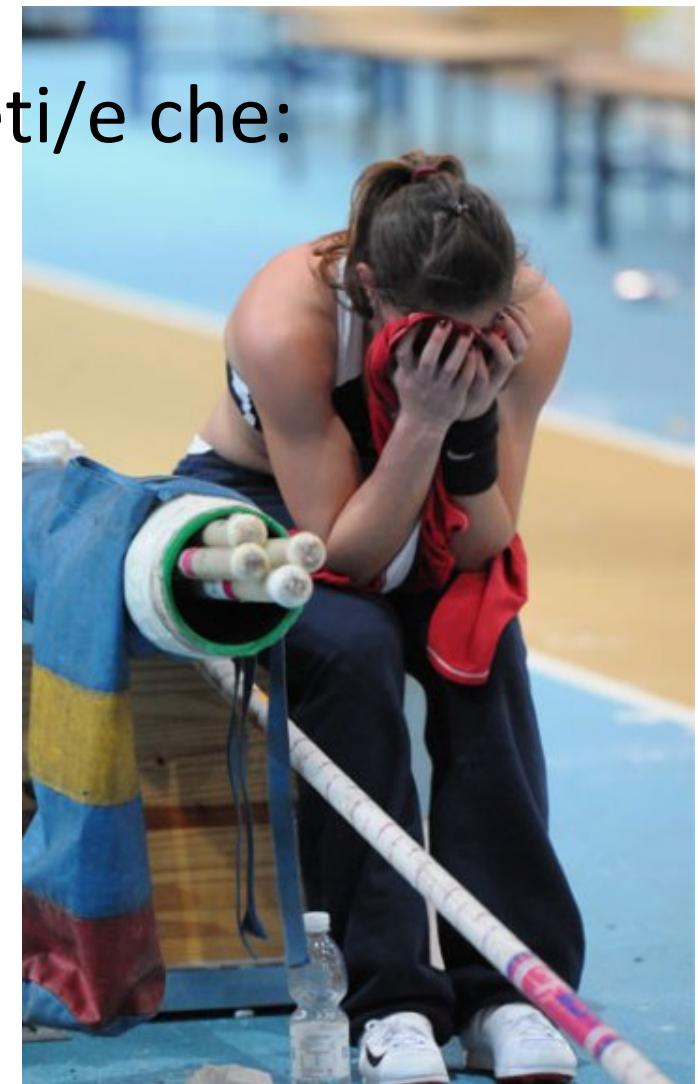




mentality
nel saltare
con l'asta

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 Otroz





DOTAZIONE GENETICA

QUALITA' E QUANTITA' DELL'ALLENAMENTO

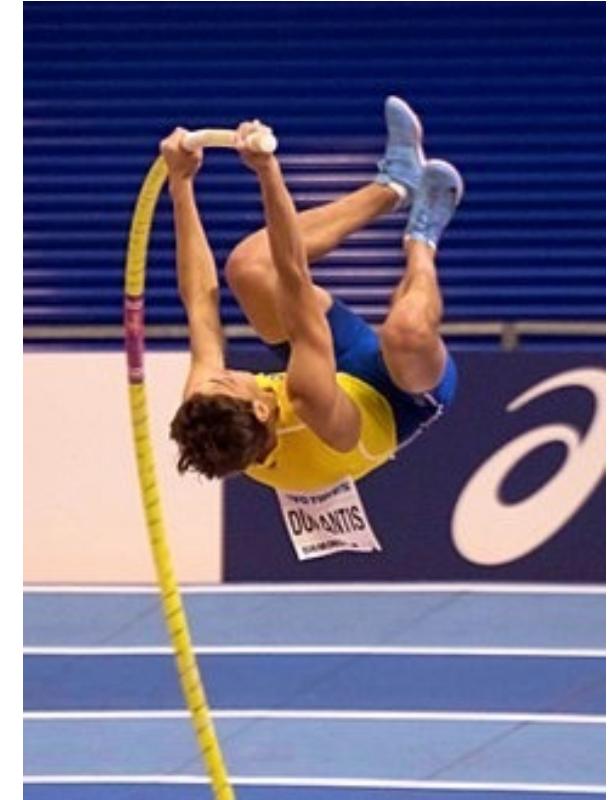
CAPACITA' PSICOLOGICHE

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

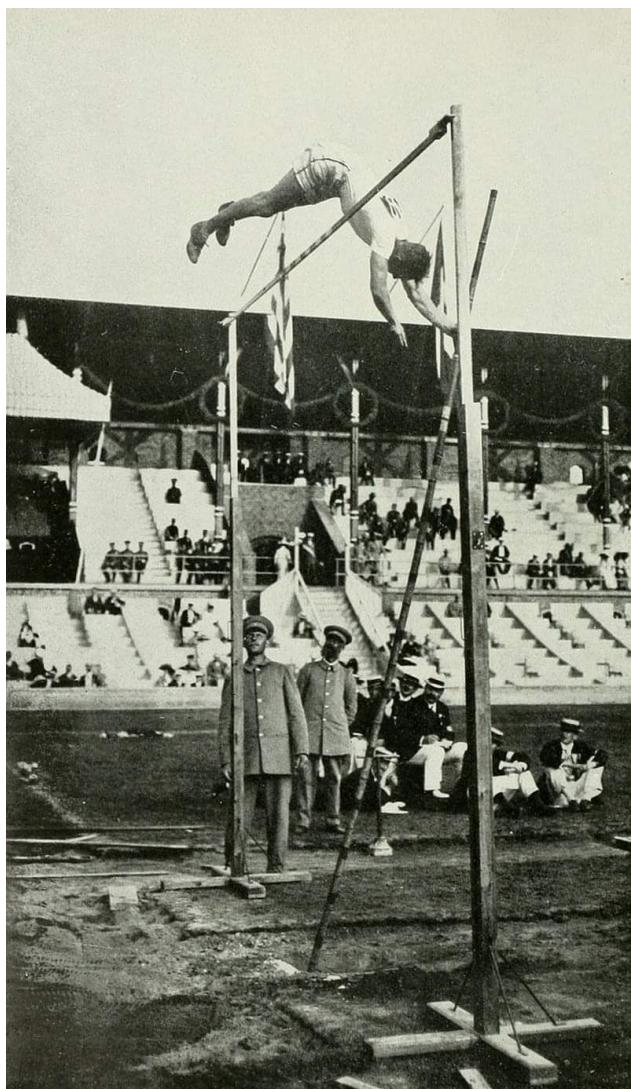
**raggiungibili - diritto al successo
chiari - oggettivi
condivisi**

**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?

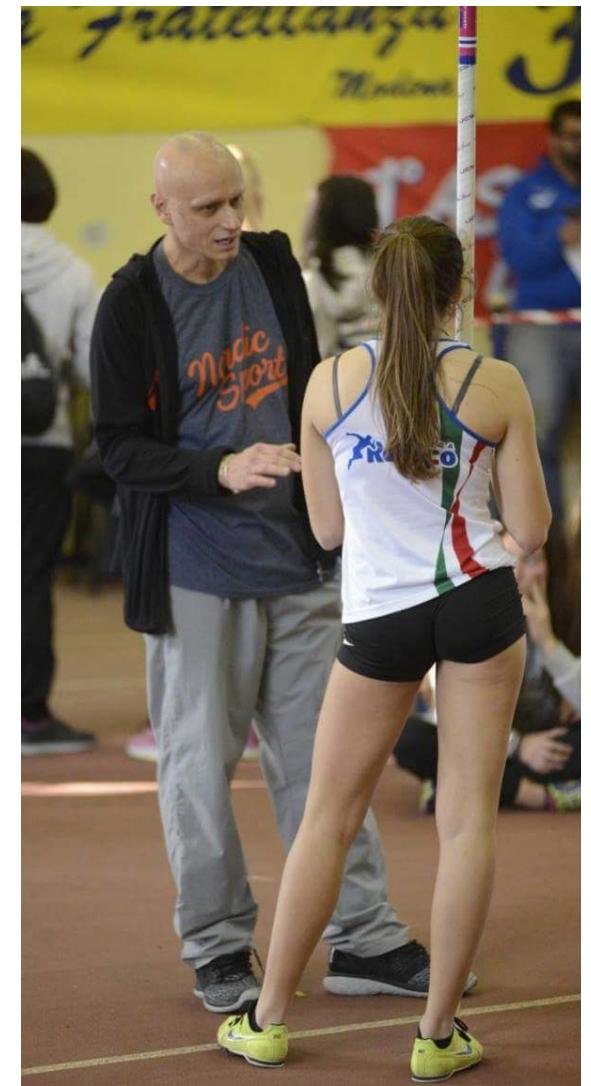
- pedane in discesa
- cassette più profonde
- pedane di stacco rialzate
- assistenza dell'allenatore

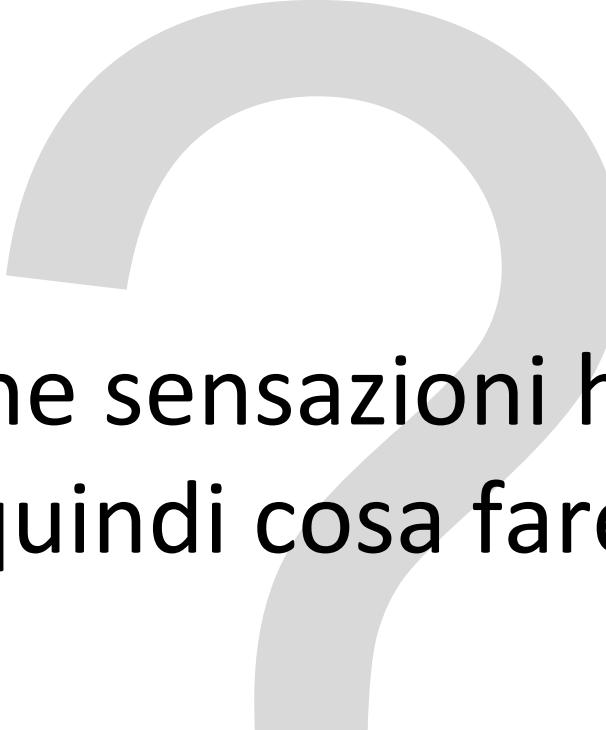
—————> rischio di creare dipendenza

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?

