

# SALTO CON L'ASTA

## PROGETTUALITA'

VS

## GENERAZIONE SPONTANEA



*Eravamo quattro amici al bar...*

## **C'ERA UNA VOLTA... UNA TRADIZIONE**

Padova per anni ha avuto:

- ✓ tanti atleti di tutte le età, di vari livelli, di varie provenienze e società
- ✓ un allenatore appassionato e dedicato al salto con l'asta
- ✓ un campo di allenamento ben attrezzato (con indoor, palestra...)
- ✓ un parco aste discreto, attrezzatura specifica adeguata
- ✓ un bacino di utenza potenzialmente numeroso
- ✓ ...
- ✓ **UNA TRADIZIONE**
  - tanti ex atleti
  - alcuni ex allenatori
  - alcuni dirigenti sportivi
  - molti appassionati di salto con l'asta



*...che volevano cambiare il mondo...*

## TUTTO INIZIÒ... CON UN SOGNO

1. Portare un astista del Gruppo Asta Padova ad una finale in manifestazioni internazionali: Campionati Europei, Campionati Mondiali e, soprattutto, Olimpiadi.
2. Far provare l'ebbrezza del salto con l'asta al maggior numero di persone possibile.
3. Far crescere a Padova il più importante centro di salto con l'asta d'Italia e metterlo in collegamento con i migliori centri d'Europa.



# GRUPPO MASTER

## PERCHÉ?

- Perché esiste il salto con l'asta master!
- Grande valore aggiunto riguardo: esperienza del mondo asta; competenze varie per gestione attrezzatura (pedane, zone di caduta, ecc.); ampia disponibilità per organizzazione e supporto eventi e attività.

## STIMOLO PER I TECNICI:

- Grande variabilità di situazioni (chi inizia a saltare, chi ricomincia, chi punta in alto, ecc.)
- Si imparano ad affrontare situazioni fisiche e tecniche non abituali

## SUPPORTO RECIPROCO CON LE ALTRE CATEGORIE:

- Miglior rapporto master/giovani e giovani/master
- Entusiasmo in pedana e fuori pedana
- Sponsor (tifoseria, forza lavoro, economico, materiale) per l'attività giovanile e non solo



*...Sono qui con quattro amici al bar...*

## DA UN SOGNO... UN OBIETTIVO

Entro 10 anni:

Almeno un astista senior a 5.80 o più

Almeno una astista senior a 4.70 o più

→ finale internazionale (Europei, Mondiali o Olimpiadi)



- Piramide di numeri e risultati per ogni categoria
- Almeno 300 persone all'anno che provino il salto con l'asta
- Qualsiasi fascia di età (dai bambini ai master)
- Iniziare prima di quanto non si faccia normalmente in Italia
- Poter selezionare le persone con le qualità migliori



*...che hanno voglia di cambiare il mondo.*

## PER UN OBIETTIVO... UNA ORGANIZZAZIONE

- ✓ Strutture (palaindoor, pedane, palestra di ginnastica...)
- ✓ Attrezzature
- ✓ Organizzazione del reclutamento
- ✓ Organizzazione della selezione per la disciplina del salto con l'asta
- ✓ Organizzazione oraria dei gruppi di allenamento in base al livello
- ✓ Cura dell'immagine e marketing
- ✓ Formazione interna
- ✓ Supporto e formazione per allenatori e atleti esterni
- ✓ Collaborazione con FIDAL, CRV e CPP
- ✓ Collaborazione con altre società di atletica e di altri sport
- ✓ Collaborazioni con ditte private e università
- ✓ Collaborazione con le istituzioni e amministrazioni locali



...che hanno voglia di cambiare il mondo.

# PER UN OBIETTIVO... UN METODO



## PROJECT

PRIME CORSE	ESORDIENTI	RAGAZZI	CADETTI	ALLIEVI	JUNIOR/ SENIOR	CARATTERISTICHE
						<b>MENTALI</b>
X	X	X	X	X	X	UMILE/RISPETTO
X	X	X	X	X	X	AUTONOMO
		X	X	X	X	OSA - CON TESTA
		X	X	X	X	CONSAPEVOLE/SEMPRE
			X	X	X	MOTIVATO
						<b>FISICHE</b>
X	X	X	X	X	X	FONDAMENTALI ASTA
X	X	X	X	X	X	GINNASTICA
	X	X	X	X	X	FONDAMENTALI BALZI E SALTII
	X	X	X	X	X	FONDAMENTALI CORSA/HS
	X	X	X	X	X	MOBILITA'/STABILITA'
		X	X	X	X	REATTIVITA'/FOCUS
			X	X	X	FORZA/RESISTENZA/VELOCITA'
			X	X	X	TECNICA EVOLUTA
			X	X	X	TECNICA DI SOLLEVAMENTO
				X	X	GESTIONE STRESS
					X	<b>PRESTAZIONE</b>



*Manfred Menz*

# COME RECLUTARE E FIDELIZZARE GIOVANI ASTISTI





# IL "GIOVANE" ASTISTA

1. Chi è il "giovane" astista?
2. Dove si trova?
3. Quanto si muove e per fare cosa?
4. Perché non l'ho mai trovato prima?
5. Come posso convincerlo a provare?
6. Accoglienza ed inserimento?
7. Come faccio a evitare l'abbandono?



# 1. CHI È IL "GIOVANE" ASTISTA?

Chiunque ha voglia di provare

Chiunque viene messo in condizioni di provare

Chiunque, anche se non ha mai pensato di **poter** provare

Chiunque ha sognato di provare

Chiunque è alle prime armi a saltare con l'asta e si fa accompagnare



## CHIUNQUE



## 2. DOVE SI TROVA?

**Non** nel campo di atletica, ma:

- Campo da calcio, rugby, pallavolo, beach volley
- Per strada
- In spiaggia
- In piscina
- In centro commerciale
- ecc.



### 3. QUANTO SI MUOVE E PERCHÈ?

È già uno sportivo

→

Meglio

Non è sportivo

→

Tutto si spiega

Non sa di essere uno sportivo

→

Perfetto



## 4. PERCHÈ NON L'HO MAI VISTO PRIMA?

- **NON** frequenta il campo di atletica
- **NON** ha provato a farlo neanche a scuola
- **NON** ha trovato l'insegnante appassionato
- **NON** sa cos'è il salto con l'asta
- **NON** sa di poter volare/ vivere emozioni forti senza l'uso di una giostra
- **NON** ha l'attrezzatura apposita



## 5. COME CONVINCERLO A PROVARE?



*Se Maometto non va  
alla montagna,  
facciamo andare la  
montagna da  
Maometto???*



## 5. COME CONVINCERLO A PROVARE?

- Campo da calcio, rugby, pallavolo, beach volley...
- Per strada
- In centro commerciale
- In spiaggia
- In piscina
- ...



Con materiale semplice (bamboo, nastro jolly, bastoncini, asticelle rotte)



## 6. ACCOGLIENZA ED INSERIMENTO

Devo avere delle situazioni adeguate in modo da sapere dove inserire il nuovo atleta nell'eventualità volesse provare ad allenarsi





## 7. COME FACCIAMO A EVITARE L'ABBANDONO?



- È un percorso e come tale non esiste il «tutto e subito»
- PAZIENZA
- Evitare tempi morti
- Variare il più possibile le proposte
- Evitare la noia
- Valorizzazione dei punti di forza
- Evitare di mettere in evidenza sempre gli stessi atleti
- Coinvolgimento cognitivo/ problem solving
- Partecipazione e dimostrazione
- Creare squadra dentro e fuori dal campo



...che hanno voglia di cambiare il mondo.

## ...E ANCORA ORGANIZZAZIONE

Lo **STAFF** (possibilmente di atleti o ex atleti, purché competenti e formati):

- Dirigenti competenti
- **Allenatori/educatori formati e coordinati** tra loro e con tutto lo staff
- Gruppo e sottogruppi di allenamento
- Sostenitori (sponsor, master, genitori, accompagnatori, manutentori...)
- Video-analyst
- **Psicologa**
- Medico di società, Fisioterapista, Osteopati, Ortopedico, Posturologo, *altri specialisti di riferimento al bisogno*
- *Nutrizionista di riferimento*
- Ristoratore e club house
- Tecnici per test e analisi funzionali



# COLLABORAZIONI

## «GRUPPO ASTA PADOVA»

- La mia esperienza **da atleta ad allenatore**;  
il contributo al “Gruppo Asta Padova”
- La **mission**: costruire legami tra persone diverse con la stessa **passione**, saltare con l’asta!

• La mia storia è solo un esempio della buona riuscita della **COLLABORAZIONE**:

- tra **società** (nel mio caso FFOO - Corpo Libero – MS&F):
  - ✓ maggiori risorse ( ad es. aste)
  - ✓ staff qualificato
  - ✓ progetti (p.es. «Salta nei parchi», condivisione atleti)
- tra **allenatori**:
  - ✓ condivisione di idee  
(una volta al mese riunione dello staff)
  - ✓ due allenatori in pedana  
(maggiore attenzione, tecnica, tempo per l’atleta)
  - ✓ divisione in gruppi  
(ogni atleta salta in un gruppo del proprio livello)
  - ✓ formazione allenatori  
(raduni per allenatori e atleti, condividiamo la nostra fortuna)

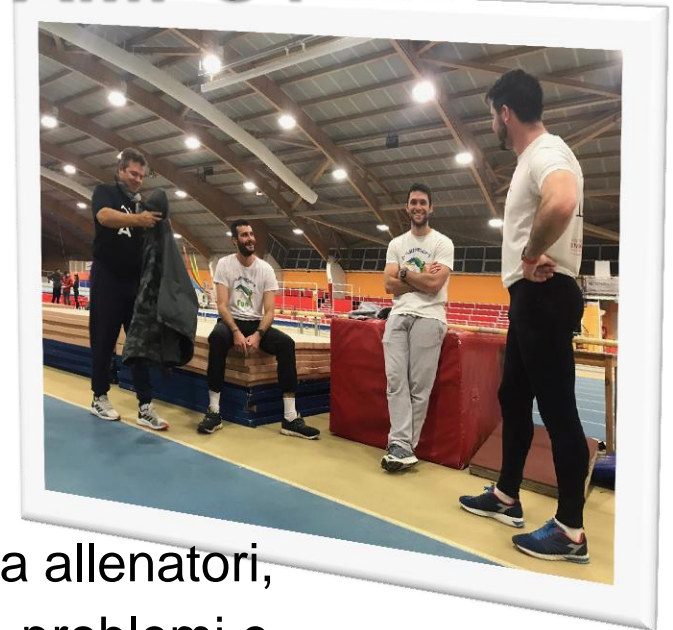


*Chiara Cappellari*




## COME STIAMO IN CAMPO?

- Consulenza agli allenatori
- Co-costruzione degli obiettivi tra atleti e allenatori
- Osservazione delle dinamiche relazionali tra allenatori, atleti, staff e intervento rispetto a situazioni, problemi e difficoltà specifiche
- Organizzazione di incontri e attività che stimolino la crescita e lo sviluppo dei singoli e del gruppo



# Un esempio di attività: allenare le capacità di visualizzazione e percezione corporea

Dott.ssa Chiara Cappellari  
Consulente per lo sport  
Laurea Magistrale in  
Psicologia Clinico-Dinamica



## QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE

ISTRUZIONI PER IL COMPITO

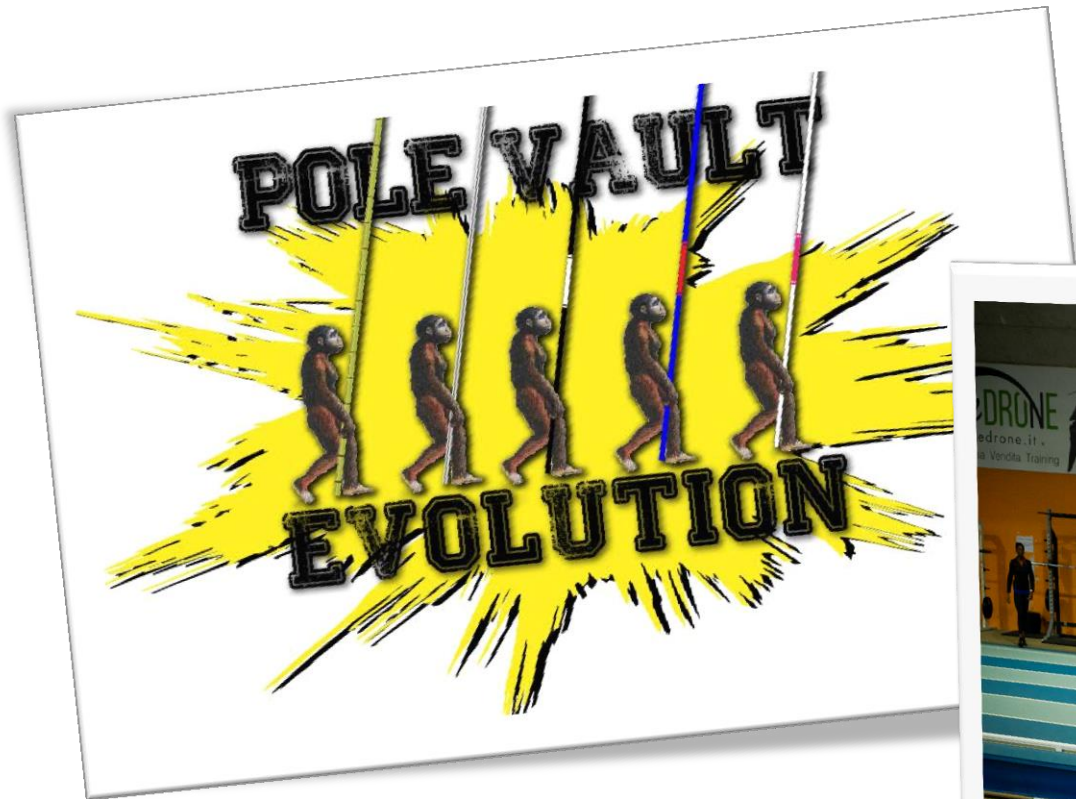
- Scegli un momento in cui hai a disposizione del tempo per rilassarti e concentrarti sul compito. Puoi scegliere di svolgere l'autovalutazione per intero, oppure un punto alla volta, anche in giorni diversi, in base al tempo che hai a disposizione.
- Non ci sono modi giusti o sbagliati per svolgere il compito.
- Puoi compilare questo questionario dopo la prima autovalutazione, oppure puoi decidere di provare a svolgere il compito più volte e compilare il questionario quando avrai portato a termine il compito in modo soddisfacente per te.
- In caso il compito risultasse troppo difficile o pesante, ricordati che puoi sospendere la prova in qualsiasi momento dell'autovalutazione; cerca però di annotare la sensazione che hai provato sul foglio.

### AUTOVALUTAZIONE

- Siediti in una posizione comoda (non standarti), chiudi gli occhi e cerca di concentrarti sul tuo respiro, sull'aria che esce ed entra dal tuo naso.  
  
Riesci a svolgere questo compito con facilità?  
.....  
  
Quanto tempo ti serve per raggiungere uno stato di rilassamento che ti soddisfi? Per quanto tempo riesci a mantenere con facilità la concentrazione?  
.....  
  
2. Dopo aver raggiunto lo stato di rilassamento al punto 1, sempre ad occhi chiusi, prova ad immaginare e visualizzare nella tua mente:
  - un colore a tua scelta
  - un profumo a tua scelta
  - visualizza di cogliere una mela da un albero.

- Somministrazione del questionario di autovalutazione a tutti gli atleti
- Analisi e studio degli esiti del questionario
- Creazione di esercizi specifici in base alle difficoltà riscontrate da ogni atleta e ai loro punti di forza
- Proposta personalizzata di esercizi per allenare le competenze rispetto alla visualizzazione
- Accompagnamento degli atleti nell'esecuzione dell'allenamento; analisi e studio degli esiti dell'allenamento





GRAZIE DELL'ATTENZIONE

