

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 |
|-------------|------------|---------|---------|---------|-------------------|----------------------------|
| | | | | | | MENTALI |
| 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 |
| | | | | | | FISICHE |
| X | X | X | X | X | X | FONDAMENTALI ASTA |
| X | X | X | X | X | X | GINNASTICA |
| | X | X | X | X | X | FONDAMENTALI BALZI E SALTI |
| | 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 | PRESTAZIONE |



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)

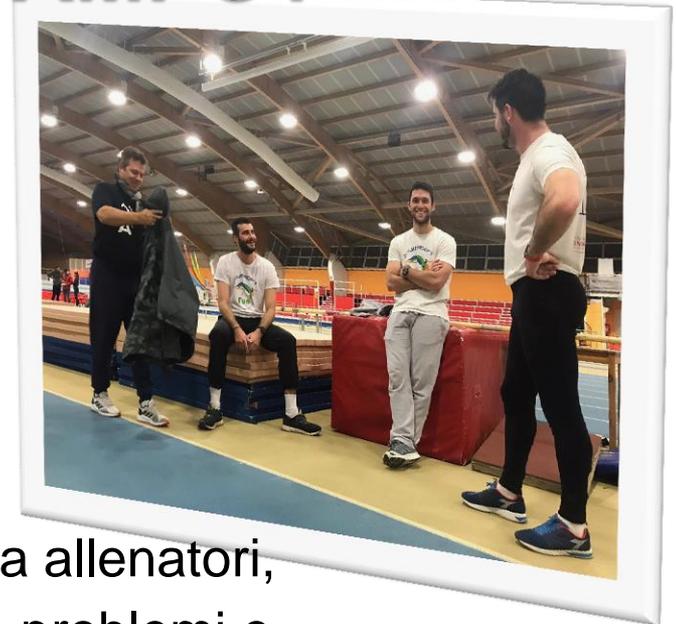


Chiara Cappellari



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

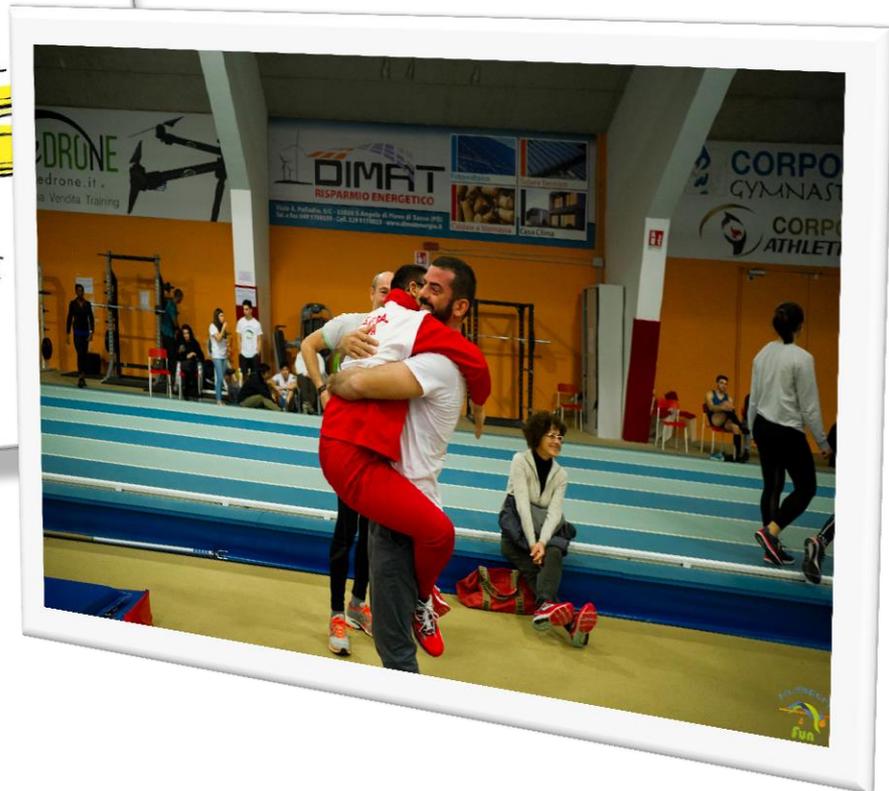
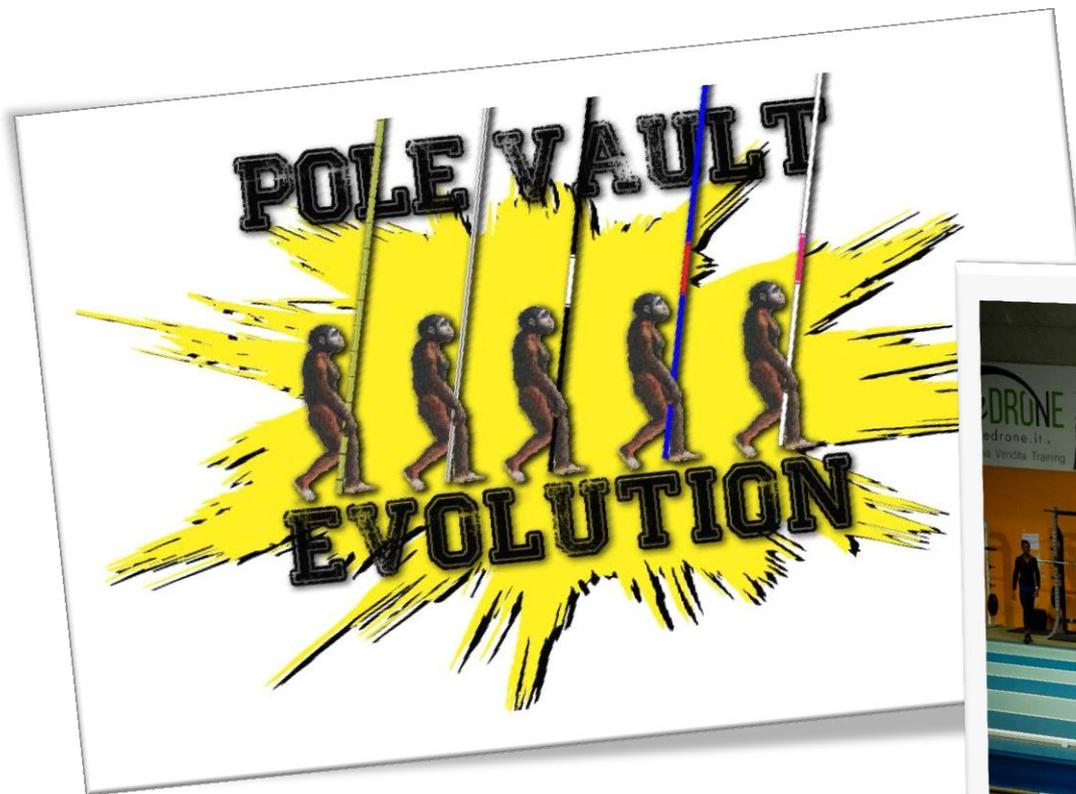
- Siediti in una posizione comoda (non standarti), chiudi gli occhi e cerca di concentrarti sul tuo respiro, sull'aria che esce ed entra dal tuo naso.

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?
.....
- 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

