

Il salto con l'asta



Informazioni di base

- Inizia dalla categoria cadetti
- Disciplina sia maschile che femminile (F da non troppi anni)
- Cambiata molto negli anni per il cambio di materiali

Capacità richieste nel salto con l'asta

- Velocità
- Stacco
- Acrobatica
- Forza
- Agilità



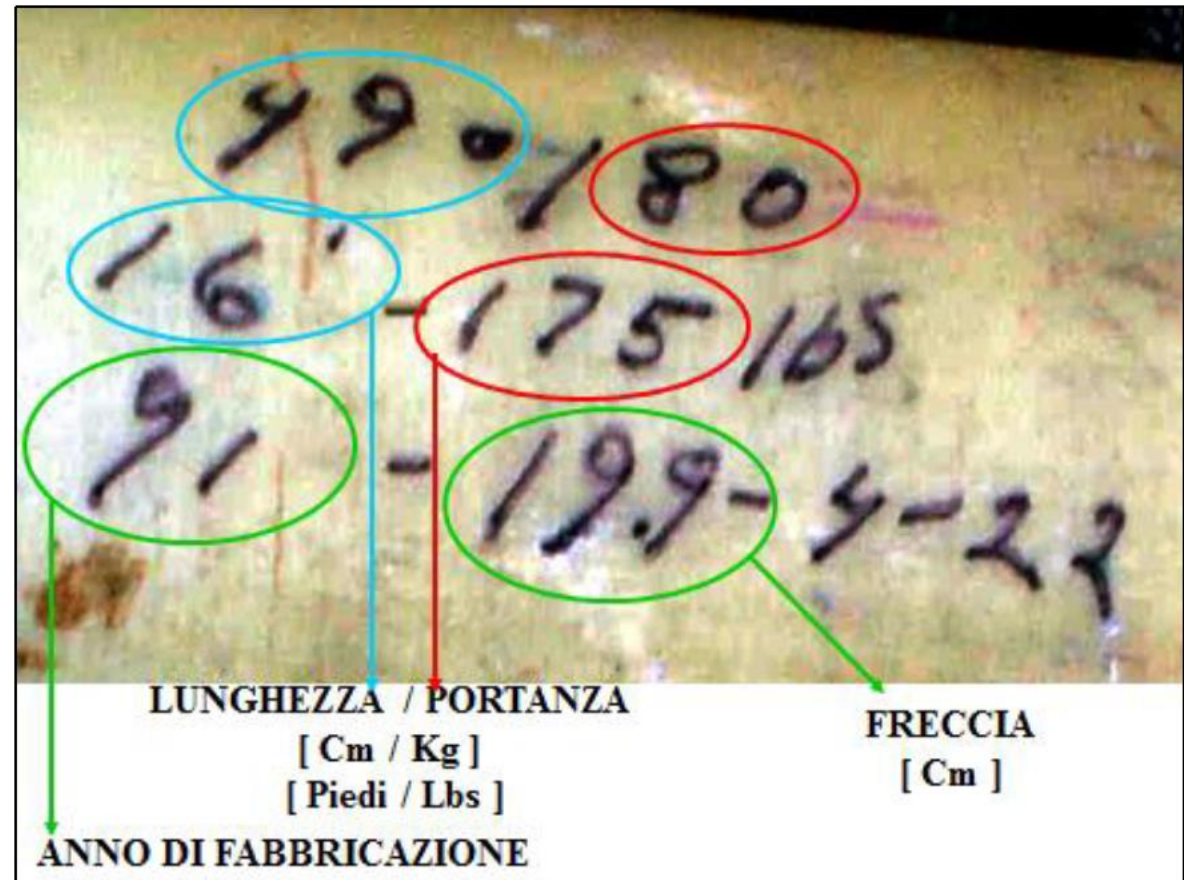
Evoluzione del salto con l'asta

- Legno
- Bambù
- Metallo
- Fibra di vetro



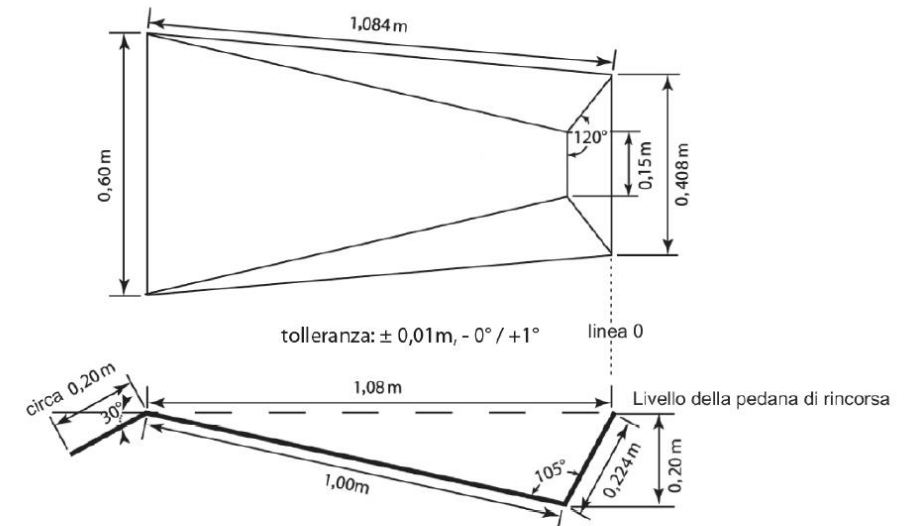
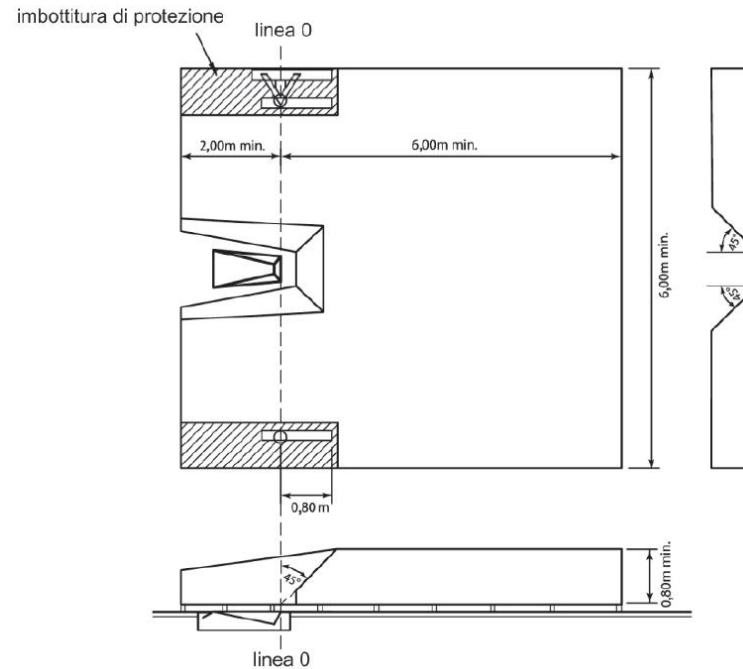
Classificazione delle aste

- Lunghezza
- Portanza
- Freccia

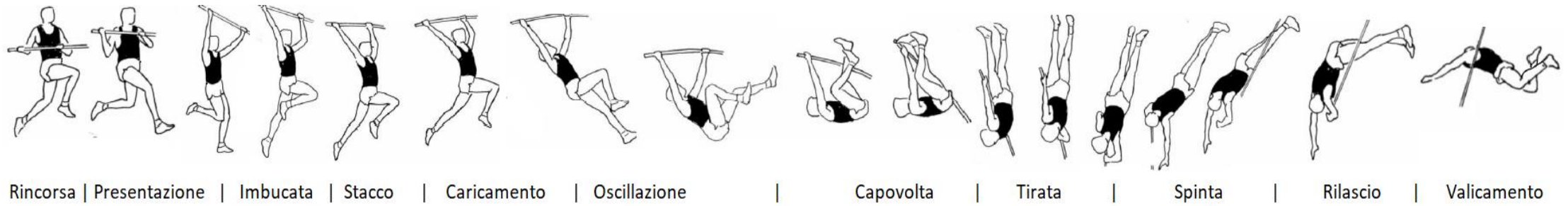


Impianto per il salto con l'asta

- Materasso
- Ritti
- Cassetta
- Rettilineo

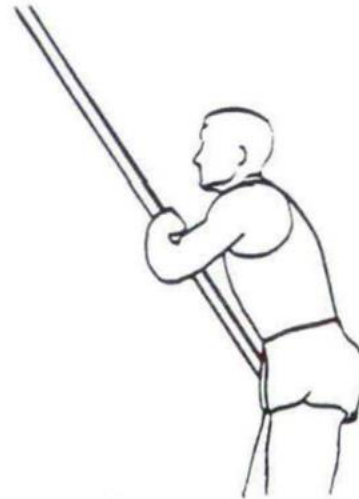


Modello prestativo del salto con l'asta



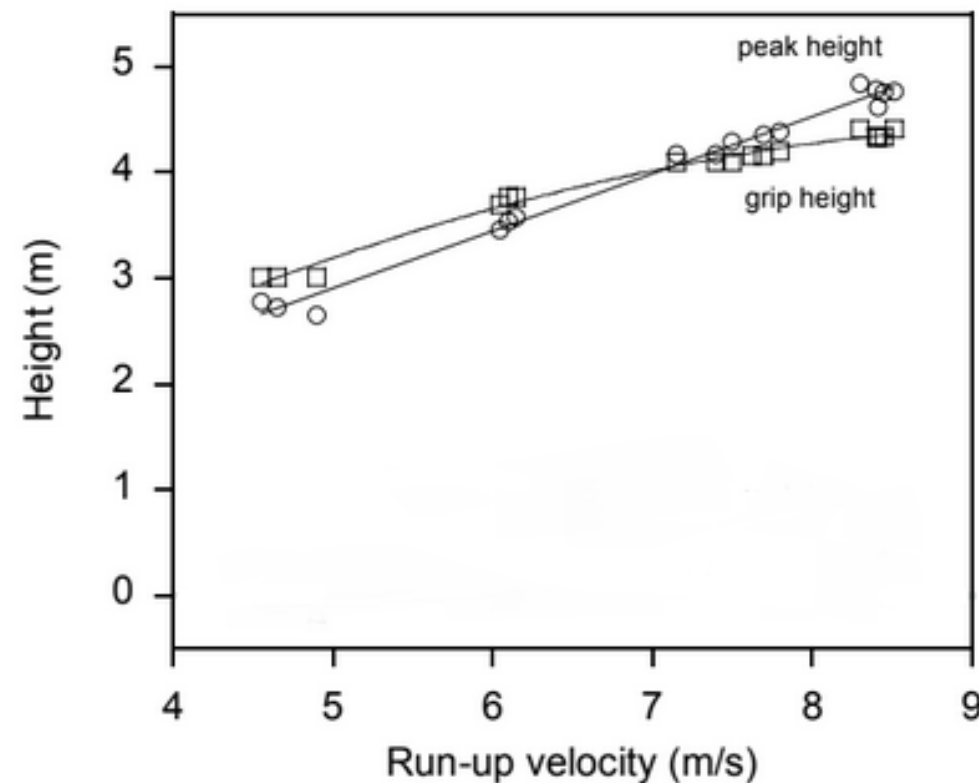
Rincorsa

- Lunghezza circa 40m (18-22 appoggi)
- Sviluppare maggior velocità possibile
- Accumulo energia cinetica



Relazione tra velocità e altezza

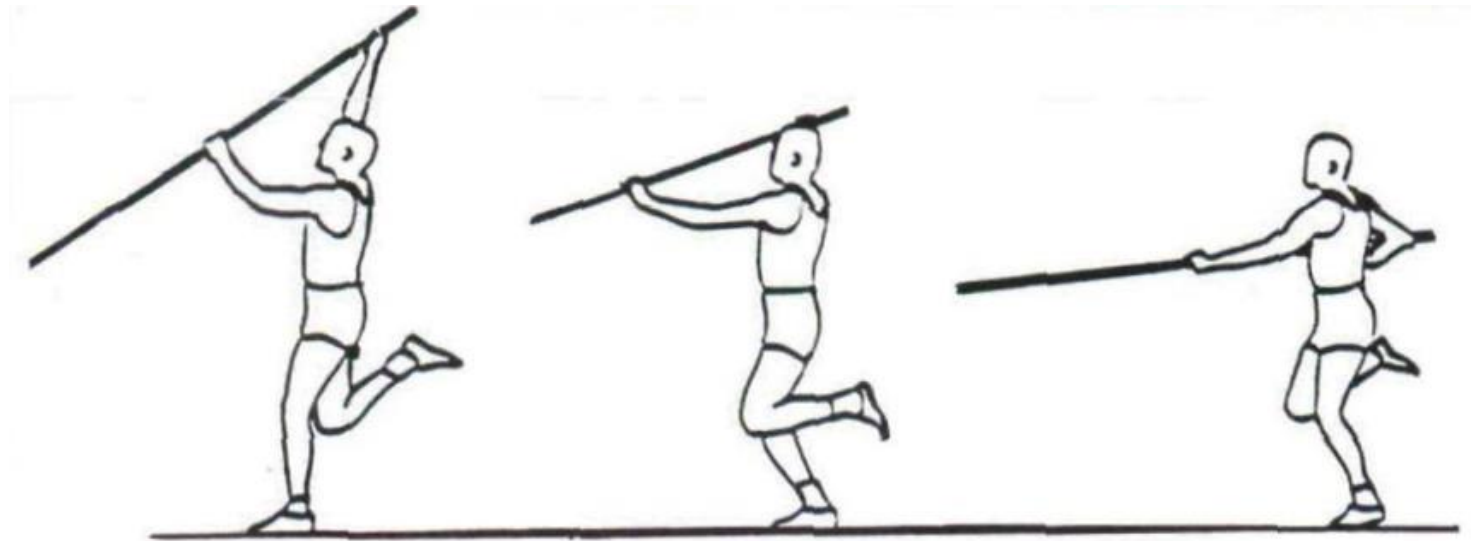
- Atleti d'élite v 9.5-9.9m/s
- Impugnatura più alta e aste più rigide
- Altezza superata maggiore



Linthorne, Weetman, 2012 riportiamo il grafico che mostra la relazione lineare tra velocità nella rincorsa (run-up velocity) e altezza superata (peak height) e velocità nella rincorsa e altezza dell'impugnatura (grip height).

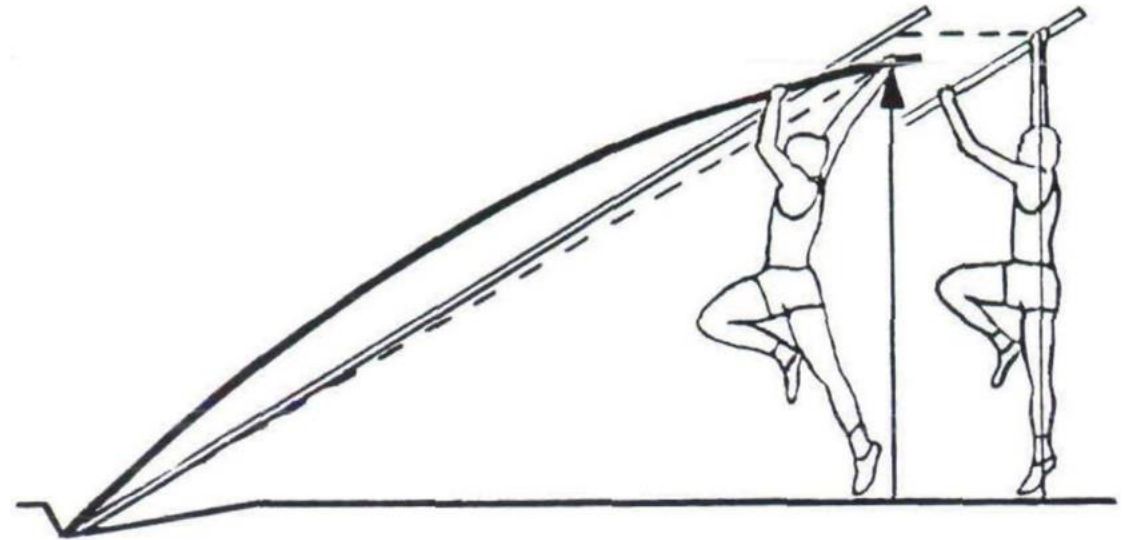
Presentazione

- Eseguita negli ultimi tre appoggi della rincorsa
- Importante per la buona riuscita del salto



Imbucata e stacco

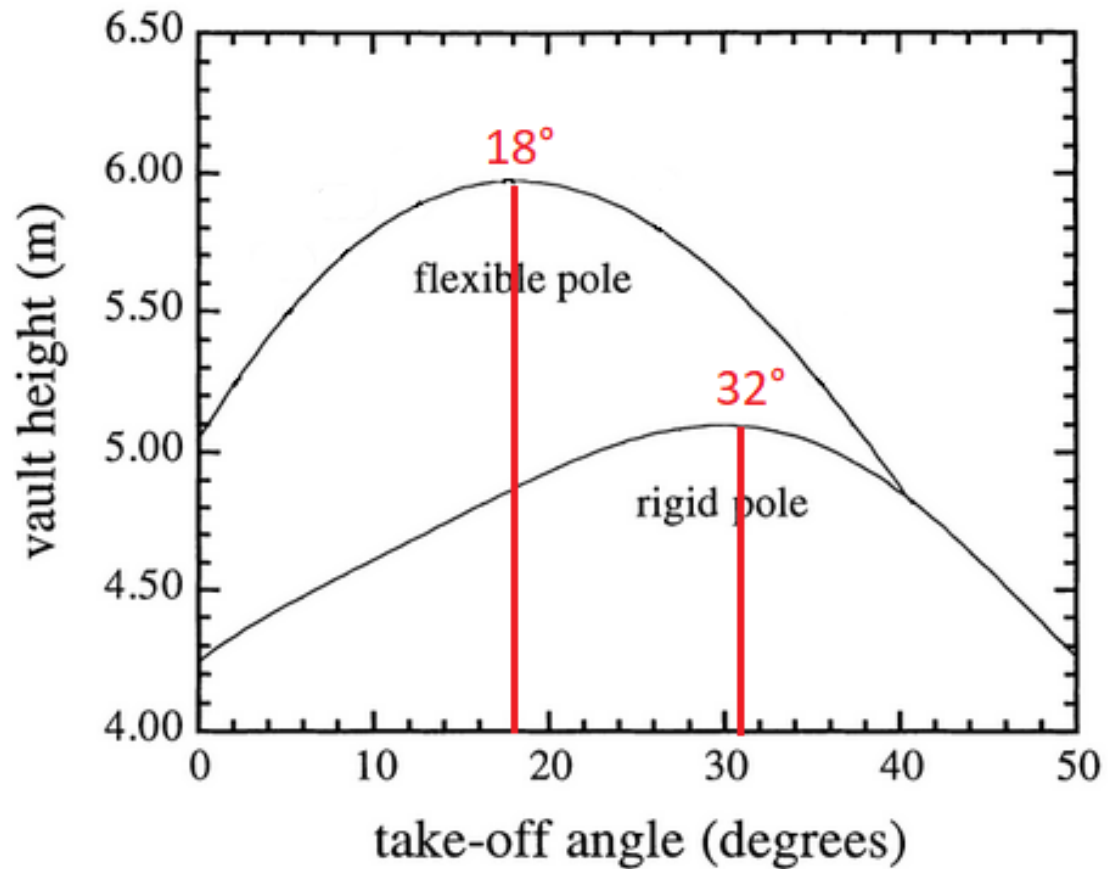
- Il braccio destro in linea con il piede di stacco, perpendicolare al terreno
- Il braccio sinistro teso in avanti con la mano sinistra poco più alta del capo
- Per minimizzare la perdita di energia, l'imbucata e lo stacco devono essere un movimento unico



Angolo allo stacco

L'angolo di uscita dallo stacco che causa una minor perdita di energia:

- 18° asta in fibra
- 32° asta rigida



Dall'andamento del modello dell'altezza massima raggiunta in funzione dell'angolo d'uscita, ad asta rigida ed asta flessibile, si ricava l'angolo ottimale di uscita. (Linthorne, 2000).

Caricamento, oscillazione-capovolta

1. La gamba di stacco viene tenuta dietro deliberatamente, per oscillare avanti
2. La curvatura massima l'avremo quando la schiena del saltatore sarà quasi parallela al terreno
3. Da questa posizione l'atleta dovrà rovesciare il proprio corpo facendo scendere le spalle e salire il bacino



1



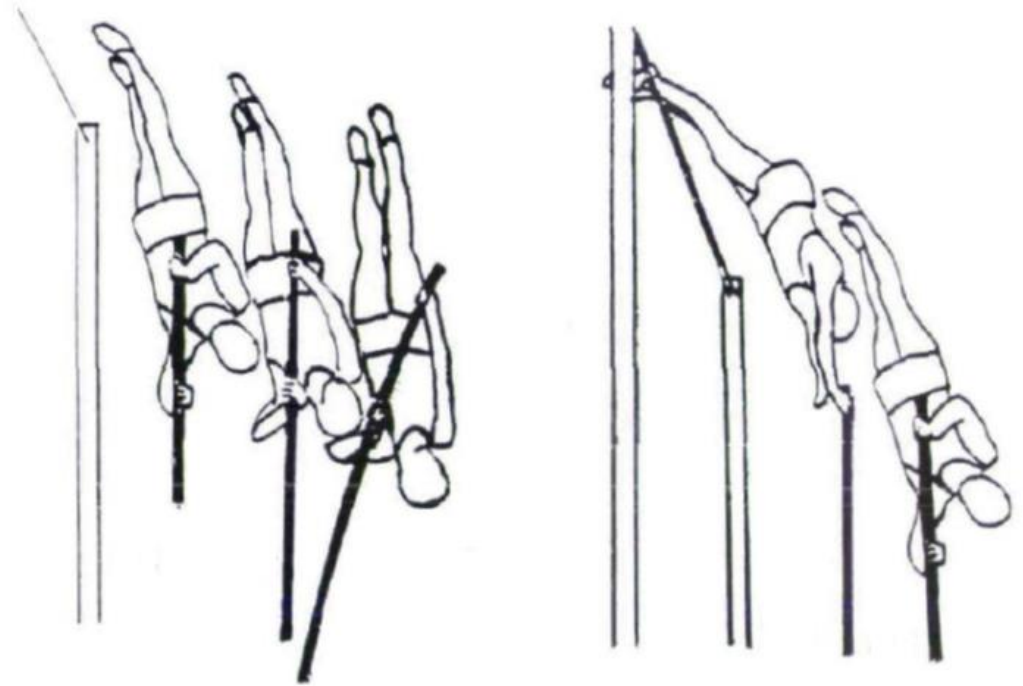
2



3

Tirata e spinta

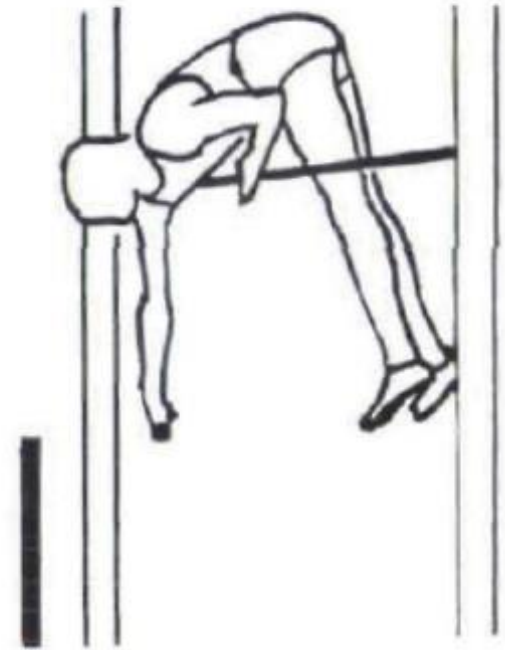
- Spinta verso il basso dell'asta con conseguente salita dell'atleta
- Rotazione
- Estensione braccio destro



Valicamento

Al momento valicamento il corpo si trova su entrambi i lati dell'asticella.

La postura assunta dipende, tra le altre cose, dalla posizione dell'atleta in relazione al posizionamento dei ritti.



I migliori saltatori di oggi riescono ad avere un differenziale tra l'impugnatura della mano più alta e l'altezza superata fino a 120cm.

Il salto con l'asta è anche per i più piccoli!

- Asta rigida
- Buca con la sabbia
- Assistenza
- Salti dall'alto verso il basso
- Impugnature e rincorse adeguate



Primi approcci

- Togliere la paura
- Corretta impugnatura
- Correre con l'asta
- Confidenza con la zona di caduta

Difficoltà riscontrabili

- Meteo (pioggia e vento laterale soprattutto)
- Costo delle aste
- Allenatori sempre pochi
- Trasporto del materiale



GRAZIE PER L'ATTENZIONE