Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 38 (1981)

Heft: 8

Artikel: Gli esercizi tecnici dell'astista

Autor: Houvion, Maurice

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000453

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Siehe Rechtliche Hinweise.

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. Voir Informations légales.

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. See Legal notice.

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Gli esercizi tecnici dell'astista

Maurice Houvion (allenatore nazionale francese)

Gli artisti, qualunque sia l'arte che esercitano, ripetono tutti i giorni un certo numero di esercizi con l'intenzione di migliorare la loro abilità e la loro destrezza, con la costante preoccupazione di ricerca della perfezione.
Ed è così che il pianista, dall'inizio alla fine della sua carriera di virtuoso, esercita quotidianamente i suoi «do-re-mi-fa-sol».

Il salto con l'asta è un'arte d'espressione corporea che esige, da chi lo pratica, sempre più precisione e coordinazione. Ecco perché, egli pure, deve conoscere una gamma di esercizi semplici che può ripetere sovente. La loro esecuzione non richiede nessuna installazione particolare – o un minimo – e un materiale ridotto: un'asta e molta buona volontà.
Questa gamma si rivolge sia al principiante, sia al campione che si perfeziona. Una regola deve comunque sempre essere rispettata: badare all'esecuzione perfetta di ogni esercizio, nella sua forma e nel suo ritmo. Una tale seduta può servire sia al miglioramento o al mantenimento della condizione fisica specifica, sia alla preparazione di un allenamento di forza, di corsa o di tecnica.

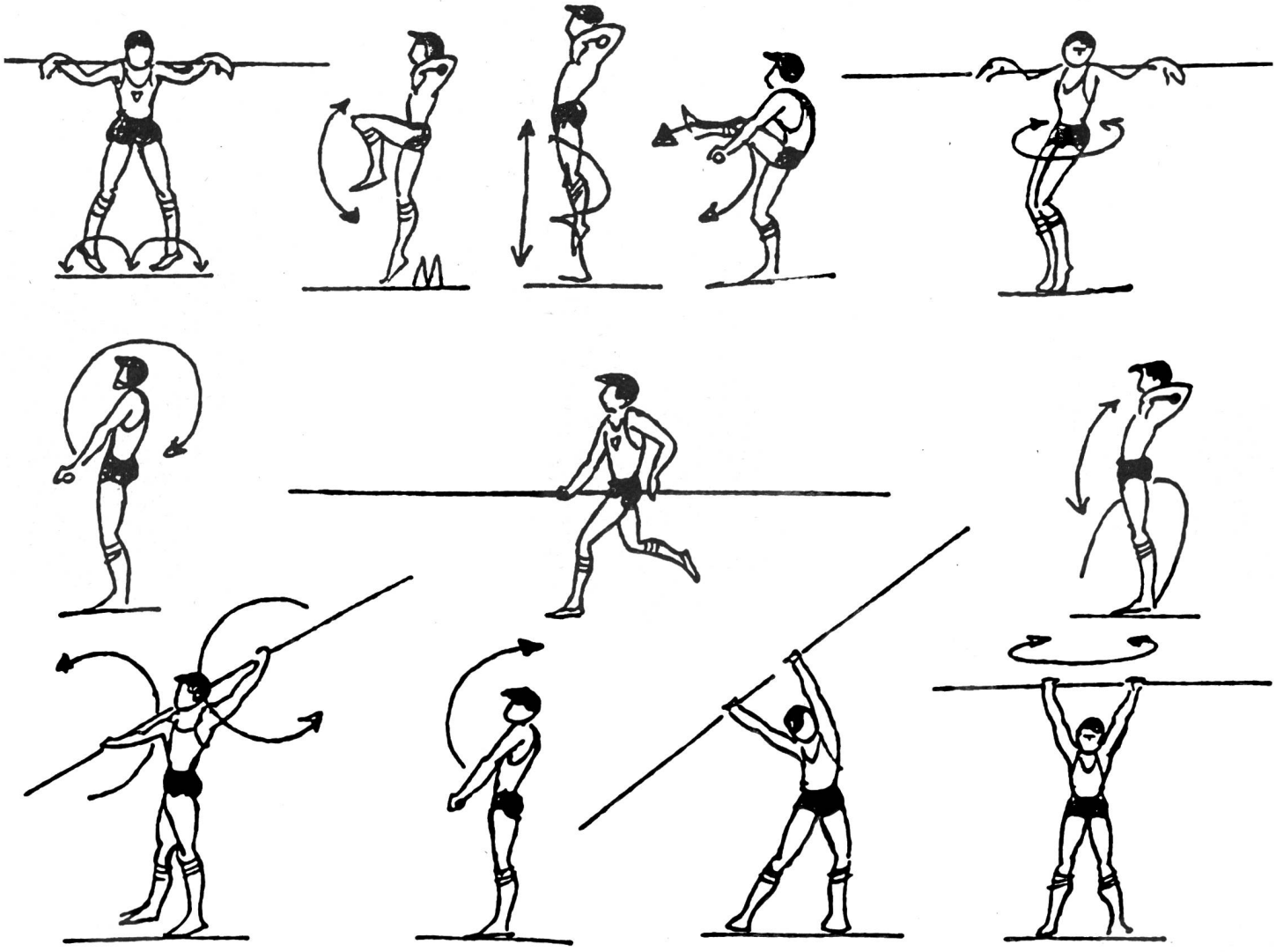
Questi molteplici impieghi danno un'idea della frequenza d'utilizzazione.

La messa in moto

Comincia con un'alternanza di corsa lenta e di movimenti di mobilità o di scioltezza attiva:

a) delle gambe
b) delle braccia e delle spalle
c) del tronco

L'allenatore o l'astista che danno prova di un po' d'immaginazione, possono trovare una grande varietà di esercizi che rispondono a questo primo obiettivo.

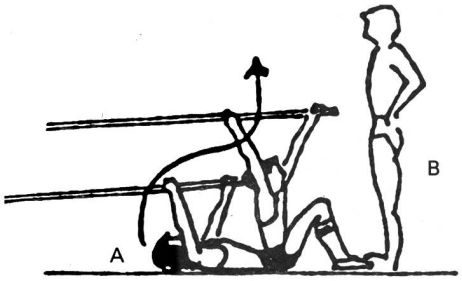


Rafforzamento dei muscoli addominali-dorsali-lombari

Questo riscaldamento è seguito da un rafforzamento dei muscoli addominali-dorsali-lombari. È grazie a questi gruppi muscolari che l'astista può ottenere maggior efficacia nella ricerca dell'equilibrio in corsa con l'asta, nella trasmissione dell'energia dal suolo all'asta al momento dell'impulso e nella solidarietà dell'assieme asta-saltatore in sospensione.
Questa regione muscolare sostiene d'altronde la colonna lombare, particolarmente sollecitata al momento del decollo e il suo rafforzamento è primordiale per la prevenzione di incidenti vertebrali.

Addominali

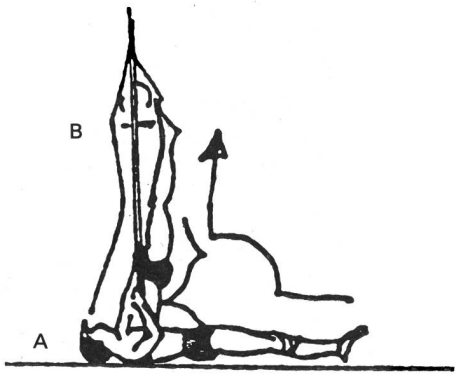
1. A coppie:



A sulla schiena, gambe flesse, mento sul petto, tiene l'asta alla sua estremità.
B trattiene di piedi di A.
A raddrizza simultaneamente il tronco e l'asta che resta orizzontale. Mantiene le due braccia tese sopra la testa.

La difficoltà può essere dosata in funzione del peso dell'asta e della presa, più o meno vicina all'estremità.

2. A coppie



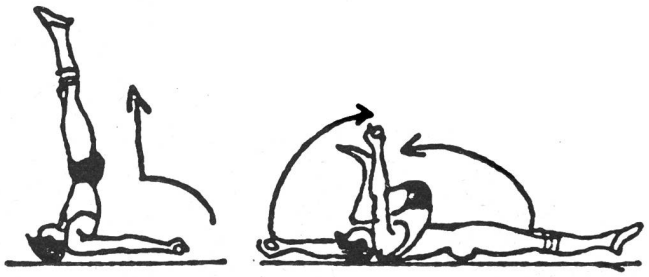
A sulla schiena, gambe tese e staccate dal suolo, tiene l'asta come se volesse arrampicare. L'estremità dell'asta riposa al suolo a destra, se A è destro, a sinistra, se A è mancino.
B in piedi, gambe divaricate, mantiene l'asta in modo che questa sia obliqua.
A flette le ginocchia, poi le tende lungo l'asta fino a raggiungere la posizione verticale, senza tirare con le braccia, poi ritorna alla posizione iniziale.

La difficoltà è più o meno grande a seconda dell'altezza della presa all'asta (quando, alla partenza, le spalle sono staccate dal suolo, l'esecuzione è particolarmente intensa).

3. Sulla schiena, braccia incrociate, il saltatore mantiene l'asta al suolo parallelamente alla linea delle spalle: alza le gambe in verticale, poi le abbassa lateralmente a sinistra poi a destra, accompagnando questo movimento con una rotazione inversa della testa.

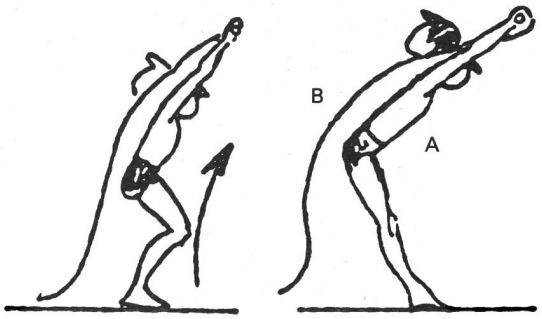
La difficoltà può essere progressiva a seconda delle gambe più o meno tese.

4. Il saltatore tiene l'asta nel mezzo. Sulla schiena, gambe tese, braccia nel prolungamento del tronco, si raggruppa portando le braccia alla verticale, porta poi le gambe flesse tra le braccia, termina in candela con un'estensione delle anche e delle gambe, ritorna poi alla posizione iniziale con movimento inverso.



5. Stiramento a coppie, schiena a schiena

A, in posizione flessa sulle gambe, carica B, in posizione stirata, sulla sua schiena, poi lascia il suolo tramite estensione delle gambe.
B, molto sciolto, si lascia stirare.
Invertire i ruoli.

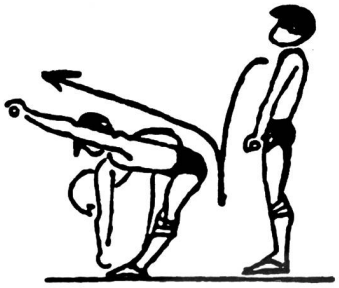


Attenzione:
allo scopo di permettere un perfetto rilassamento, questo esercizio non dev'essere doloroso, ciò che si produce quando il portatore si curva troppo in avanti o arrotonda troppo fortemente la schiena.

È possibile dare a questo esercizio un aspetto acrobatico compatibile con la pratica del salto con l'asta se B, dopo il suo stiramento, esegue una capriola indietro sulla schiena di A e si ritrova in piedi davanti a quest'ultimo.

Dorsali-lombari

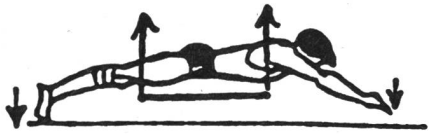
1. In piedi, gambe leggermente divaricate, asta tenuta nel bel mezzo con uno scarto di mani corrispondente alla larghezza delle spalle: flettere il tronco in avanti, poi porre la schiena diritta, braccia nel prolungamento del tronco. Le gambe restano tese. Tenere la posizione per



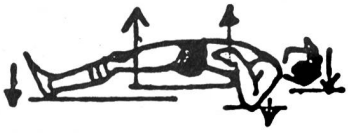
5–10 secondi, poi rilassare e ricominciare per 3–5 volte.

2. A bocconi, stessa presa dell'asta come nell'esercizio precedente, braccia nel prolungamento del tronco: alzare l'asta e portarla dietro la testa fino all'altezza delle scapole e ritornare. Eseguire lentamente questo esercizio 12–15 volte.

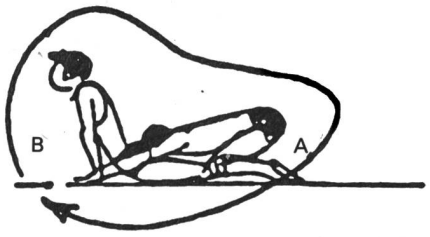
3. Esercizio di «inguainare». A bocconi, braccia nel prolungamento del tronco: prende appoggio sui piedi e sulle mani per sollevare il corpo assolutamente diritto e «inguainato», in particolare a livello della cintura. Tenere la posizione per 5–10 secondi, poi ricominciare 3–5 volte.



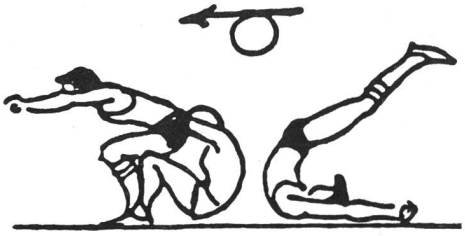
4. Sulla schiena, braccia a candeliere: prendere appoggio sui talloni, sulla nuca e sui gomiti per sollevare il corpo. Tenere la posizione per 5–10 secondi; da 3 a 5 volte.



5. Esercizio di mobilità della colonna vertebrale: in ginocchio, seduti sui talloni, porre le mani al suolo il più lontano possibile. Passare dalla posizione A alla posizione B avanzando il petto contro il suolo, poi ritornare dalla posizione B alla posizione A, arrotondando la schiena; 3–5 volte.



6. Capriola in avanti tenendo l'asta nel mezzo con le due mani. Evitare brutti colpi, grazie a uno svolgimento perfetto vertebra dopo vertebra; 5–10 volte.

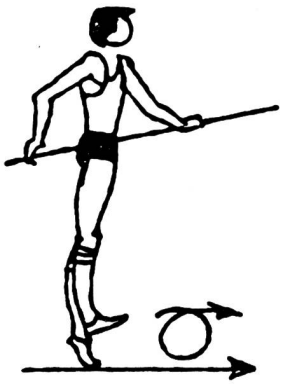


La corsa

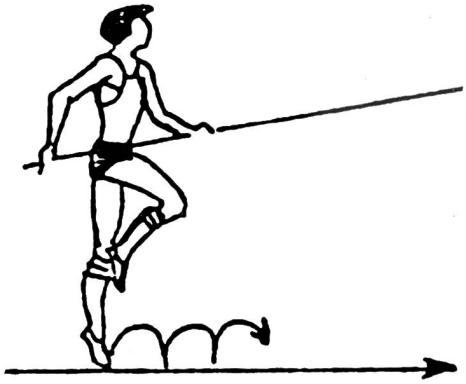
L'efficacia della corsa e dell'impulso è il principale fattore di produzione dell'energia che bisogna trasmettere e immagazzinare nell'asta nell'atto di «presentare».
La velocità acquisita al momento della fase tecnica di collegamento *corsa-presentare-impulso* dev'essere più grande possibile.
Si ottiene con una perfetta attitudine di corsa. L'astista domina la pista, pur restando sciolto, senza nulla perdere in efficacia (ampiezza) né ritmo (velocità progressiva).
L'ideale, per l'astista, è di ridurre al massimo lo scarto tra la velocità con l'asta e la velocità senz'asta.
È indispensabile acquisire una grande padronanza della corsa con l'asta, di eseguire dunque molto spesso esercizi che si avvicinano a questa azione.

Esercizi di corsa

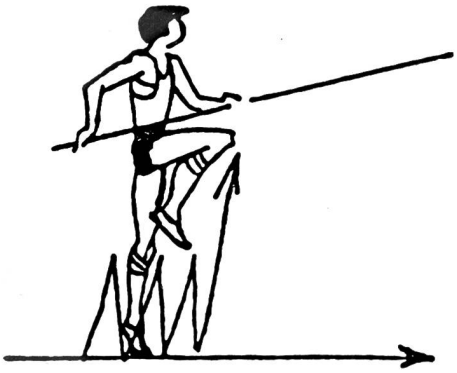
1. In piedi, asta tenuta all'estremità superiore e parallela al suolo, gambe tese e unite: avanzare con mobilizzazione alternativa dei piedi.



2. In piedi, asta tenuta all'estremità superiore e parallela al suolo: piccoli salti su una gamba sola con, soprattutto, un'azione dinamica del piede: 30 m alternando gamba destra (8) e gamba sinistra (8).

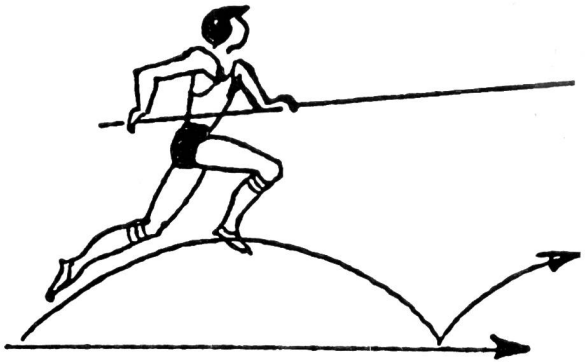


3. Stessa posizione di partenza: 30 m sollevando i ginocchi. Il bacino è più in alto possibile (non sedersi). Questa sensazione è favorita dalla salita del tallone della gamba libera lungo la gamba d'appoggio.

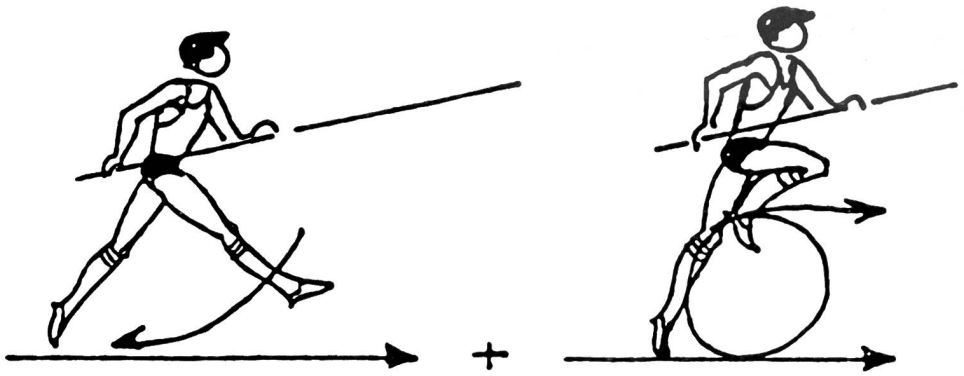


In un prossimo articolo, proporremo alcuni esercizi supplementari che completeranno questa prima serie, imperniati sul perfezionamento di una tecnica già affermata.

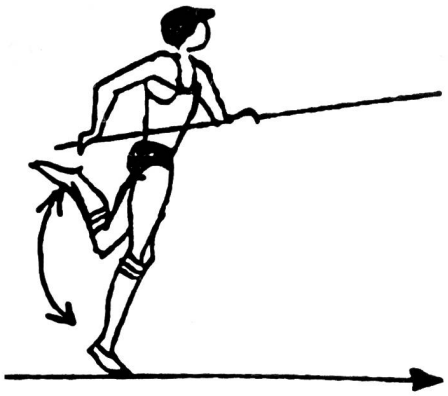
4. Stessa posizione di partenza: 30 m in multi-balzi. Ogni balzo si sussegue all'altro. Badare all'equilibrio dell'assieme saltatore-asta e alla solidità degli appoggi.



5. Stessa posizione di partenza: 30–40 m di corsa con gambe tese tramite trazione della pianta del piede. Prendere il massimo di ampiezza, poi terminare la corsa con elevazione rapida dei ginocchi.



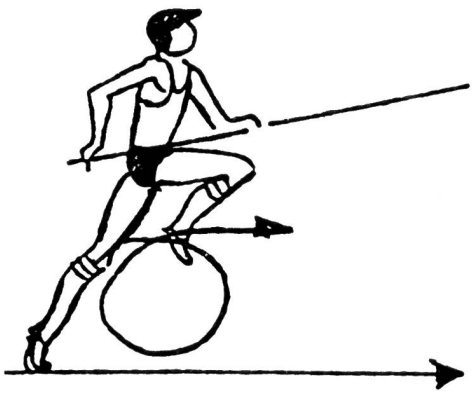
6. Stessa posizione di partenza: correre lentamente su 30 m toccando alternativamente le natiche con il tallone destro e sinistro. Rimanere bene in avanti e bene... «inguainati».



Fra ogni esercizio, effettuare una corsa con l'asta su circa 30 m. Questa corsa dev'essere facile, rilassata, alta.

Le gambe ruotano «tonde», cioè l'astista corre come se i piedi fossero su una ruota.
Per migliorare ancora l'equilibrio e la disponibilità, è possibile mobilizzare l'asta:

- partendo con l'asta in alto, poi abbassandola progressivamente
- abbassando e rialzando l'asta più volte
- cercando un'accelerazione progressiva
- ecc.

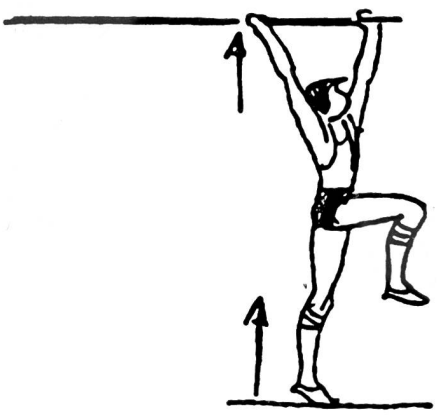


Imbucata-impulso

È possibile saltare con l'asta senza troppo preoccuparsi dell'impulso, ma non è efficace.
Bisogna essere coscienti che il «saltatore con l'asta» è un *saltatore.* Se non coltiva la forma e l'intensità del suo impulso, non potrà mai utilizzare importanti leve, senza le quali non s'arriva a buone altitudini.
L'impulso è simile a quello del saltatore in lungo. Per essere completo, ovvero per permettere lo svolgimento completo del piede, il punto d'impulso in rapporto alla cassetta e alla leva utilizzata deve restare *lontano:* approssimativamente nella verticale della mano arretrata.
Ragione per cui, nell'esecuzione degli esercizi d'impulso, chiediamo ai nostri astisti di esagerare questo aspetto, decollando prima che l'asta sia in appoggio al suolo.
«L'estensione-artiglio» della gamba e del piede è coordinata con un'*apertura massimale* dell'angolo suolo-asta, grazie a un «lancio» dell'asta sopra la testa con il *braccio superiore* e il braccio inferiore.

Esercizi di imbucata-impulso

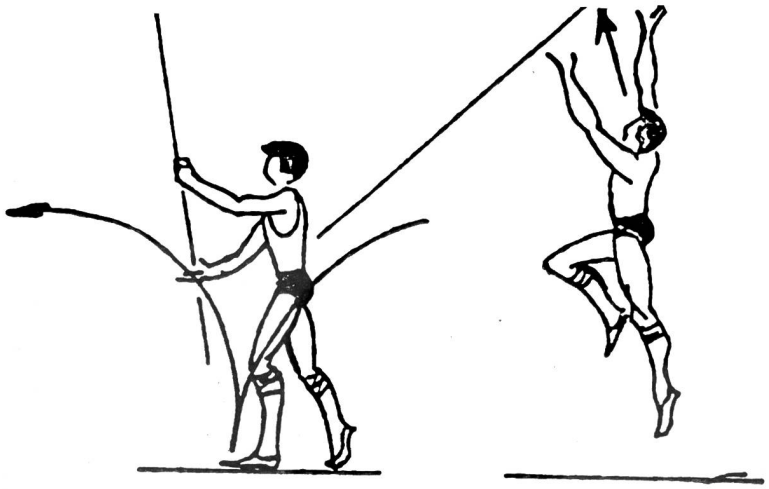
1. Tenere l'asta all'estremità, braccia sopra la testa.



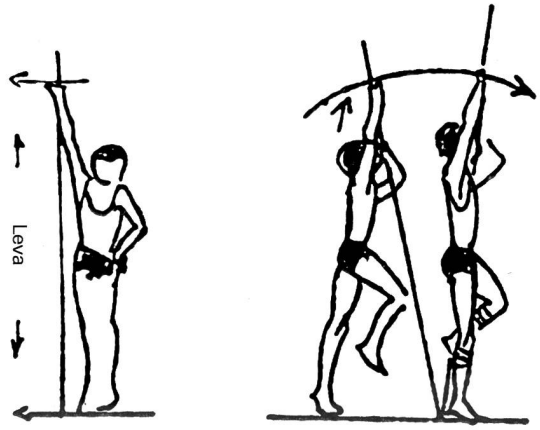
Sentire il *sollevarsi* simultaneo della gamba e delle braccia:

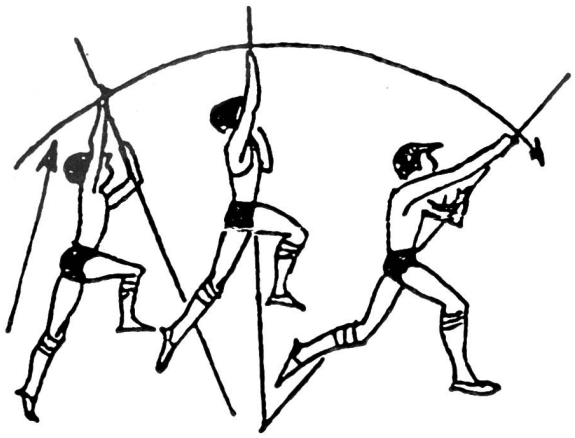
- camminando
- saltando sul posto
- trotterellando

2. Trotterellando, asta tenuta normalmente a fianco, lanciare l'estremità superiore verso l'alto e in avanti con predominanza del braccio superiore per farlo passare alla verticale. Ricuperare l'asta all'altra estremità e ricominciare.



3. Asta verticale. In piedi, braccio superiore teso, prendere l'asta e poi aggiungere 5 cm: camminando, asta di fianco, imbucata per portare l'asta alla verticale e passare, camminando a destra per i saltatori destri e a sinistra per i mancini. Questa posizione verticale dell'asta è ottenuta con un'estensione completa e viva di tutto il corpo.

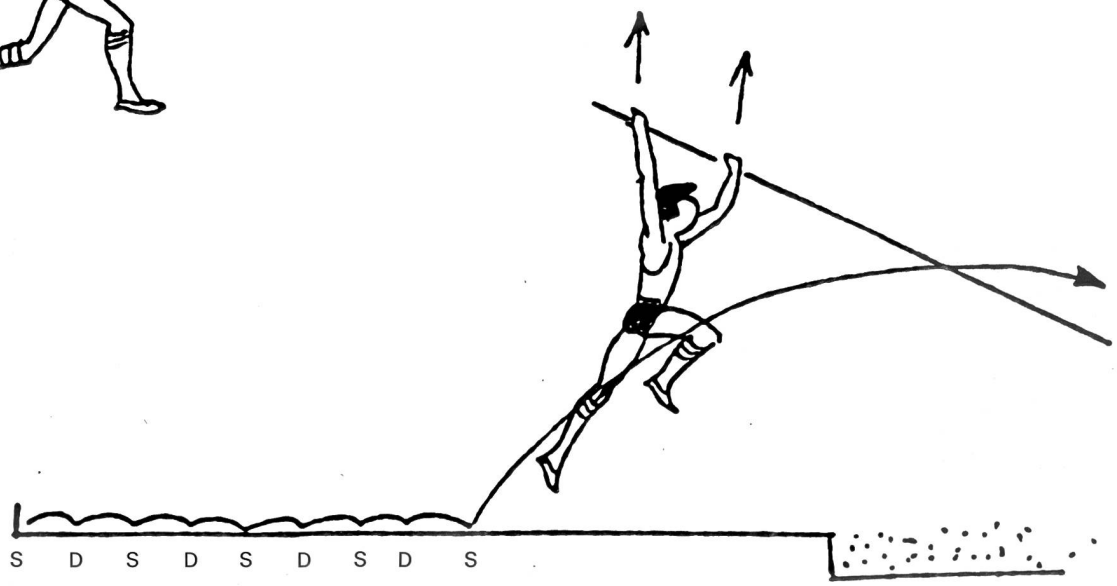




4. Stesso esercizio come il precedente, ma 30 cm in più di leva: imbucata trotterellando. La posizione verticale dell'asta è ottenuta grazie a un impulso della gamba di stacco. Non aggrapparsi all'asta ma, al contrario, sollevarsi al massimo per portarsi alla verticale e prendere appoggio.

5. Stesso esercizio, ma cercando di fare un salto più lungo. Se nel corso di questi esercizi l'estremità inferiore dell'asta scivola al suolo, è a causa del mancato «sollevamento» del saltatore o di leva troppo grande.

6. Con 4, 6 o 8 falcate di rincorsa, realizzare un salto in lungo con l'asta nella fossa di ricezione del salto in lungo. I salti con l'asta su questa pedana permettono di concentrarsi sull'impulso che ha luogo prima che l'asta sia conficcata nella sabbia, evitando i problemi che pone la precisione del punto d'impulso.
Insistere sull'apertura massima del decollo.

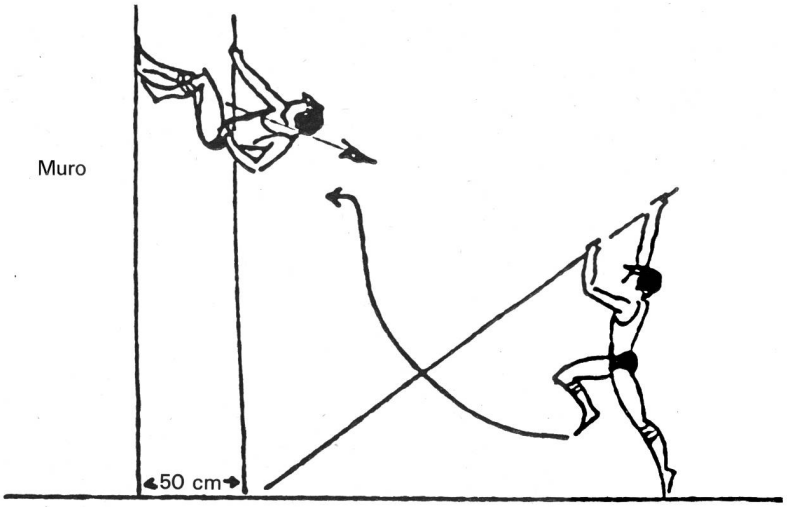


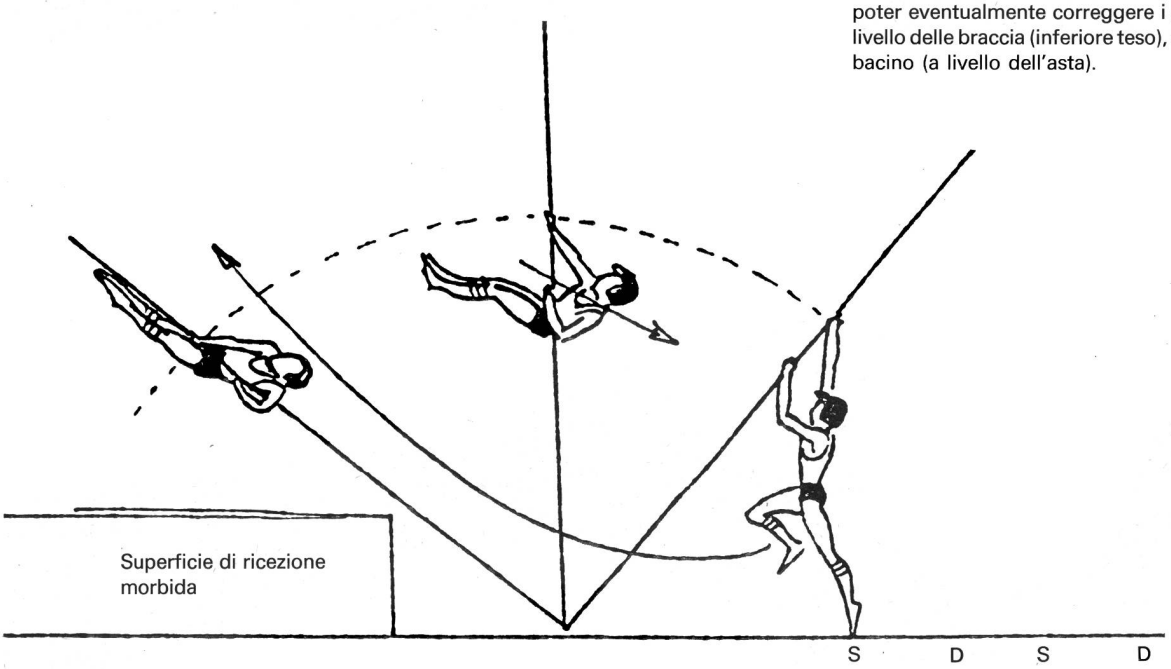
Capovolta-estensione

Se il concatenamento «rincorsa-imbucata-impulso» è corretto, l'esecuzione della capovolta è relativamente facile.
La rotazione si effettua attorno a un asse situato a livello delle spalle. Durante l'esecuzione della capovolta, e in particolare all'inizio di questa, l'astista cerca di mantenere questo asse *lontano dietro l'asta* con una pressione o una spinta del braccio inferiore. Quest'azione non soltanto mantiene il centro di gravità del saltatore nell'asta, ma gli permette di trovare più facilmente il «tempo d'asta» che dà tutta la sua armonia e tutta la sua efficacia alla sospensione.

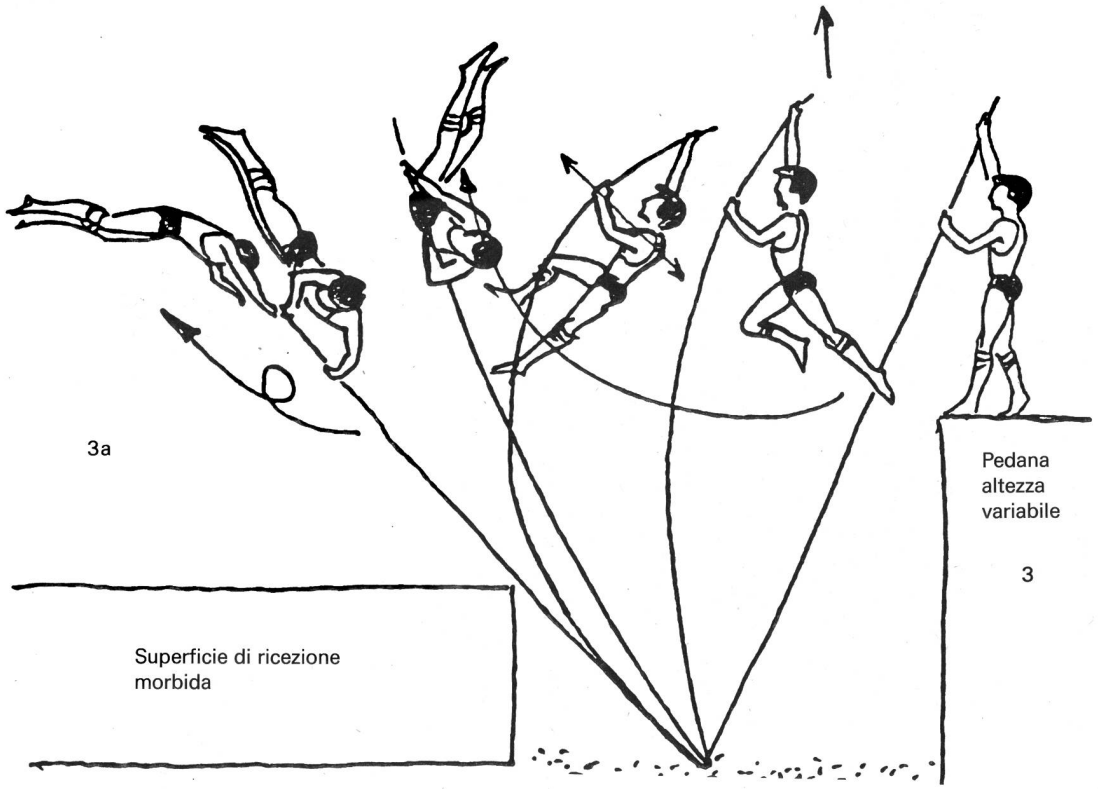
Esercizi di capovolta-estensione

1. Posare l'estremità dell'asta a una distanza di 50–100 cm dalla base di un muro o di un albero: dopo l'impulso, bilanciare per prendere appoggio con i due piedi contro il muro, all'altezza delle spalle, corpo *perpendicolare* all'asta. Mantenere questa posizione allo scopo di controllare l'equilibrio dell'assieme asta-saltatore e poter eventualmente correggere i collocamenti, in particolare a livello delle braccia (inferiore teso), delle spalle (dietro l'asta) e del bacino (a livello dell'asta).





2. Stessa partenza come nell'esercizio precedente, ma di fronte a una ricezione morbida, allo scopo di continuare il bilanciamento e la rotazione fino a che il saltatore si trovi *parallelo* all'asta al momento della ricezione sulla schiena.



3. Allo scopo di dare più ampiezza a questo movimento, partire da un punto elevato (più è alto, più il gesto sarà ampio e l'esecuzione percettibile). L'asta è conficcata in una fossa di sabbia. Dopo l'impulso, effettuare un bilanciamento della gamba d'impulso coordinato con una spinta del braccio inferiore, allo scopo di ottenere una buona flessione dell'asta.
Stesso esercizio, ma terminare la capovolta con un'estensione dinamica delle gambe e delle anche, prolungata con una trazione e un rovesciamento.