



Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Università di Verona

23 settembre 2012

Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

Piano della presentazione



- 1 Definizione
- 2 Principi fisici
- 3 Come si salta
- 4 Esercitazioni
- 5 Appunti tecnici
- 6 Riferimenti Bibliografici

Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

Cos'è il salto con l'asta?



Definizione

Il salto con l'asta è una specialità dei salti in elevazione dell'Atletica Leggera.



Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

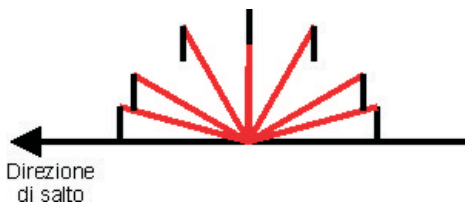
Bibliografici

Schematizzazione del gesto

Definizione

Il salto può essere schematizzato come un doppio pendolo:

- Primo pendolo è l'asta
- Secondo pendolo è l'atleta



1 Trasformare l'energia cinetica



2 In energia meccanico - elastica



3 In energia potenziale



Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

1 Trasformare l'energia cinetica



2 In energia meccanico - elastica



3 In energia potenziale



Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

1 Trasformare l'energia cinetica



2 In energia meccanico - elastica



3 In energia potenziale



Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

Come si salta



Modello biomeccanico

Prima di passare alla pratica bisogna conoscere cosa i nostri atleti devono fare.

Il salto può essere suddiviso in 4 parti

- 1 Rincorsa
- 2 Avanzamento e Caricamento dell'asta
(Presentazione Stacco)
- 3 Oscillazione - Slancio (Capovolta - Infilata)
- 4 Raddrizzamento e Volo (Valicamento dell'asticella)

Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

Come si salta



Modello biomeccanico

Prima di passare alla pratica bisogna conoscere cosa i nostri atleti devono fare.

Il salto può essere suddiviso in 4 parti

- 1 Rincorsa
- 2 Avanzamento e Caricamento dell'asta
(Presentazione Stacco)
- 3 Oscillazione - Slancio (Capovolta - Infilata)
- 4 Raddrizzamento e Volo (Valicamento dell'asticella)

Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

Come si salta



Modello biomeccanico

Prima di passare alla pratica bisogna conoscere cosa i nostri atleti devono fare.

Il salto può essere suddiviso in 4 parti

- 1 Rincorsa
- 2 Avanzamento e Caricamento dell'asta
(Presentazione Stacco)
- 3 Oscillazione - Slancio (Capovolta - Infilata)
- 4 Raddrizzamento e Volo (Valicamento dell'asticella)

Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

Come si salta



Modello biomeccanico

Prima di passare alla pratica bisogna conoscere cosa i nostri atleti devono fare.

Il salto può essere suddiviso in 4 parti

- 1 Rincorsa
- 2 Avanzamento e Caricamento dell'asta
(Presentazione Stacco)
- 3 Oscillazione - Slancio (Capovolta - Infilata)
- 4 Raddrizzamento e Volo (Valicamento dell'asticella)

Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

Come si salta



Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

Ecco la tecnica



Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

Ecco la progressione didattica degli esercizi

Quali esercizi andremo a fare



- Esercizi con energia potenziale alla partenza e all'arrivo uguale
- Esercizi aumentando l'energia potenziale

Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

- Spinta dell'asta avanti alto
- Distensione degli arti superiori per garantire il massimo avanzamento del sistema



Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti

Bibliografici

- Dobbiamo assere sulla proiezione al suolo della mano destra
- Lo stacco precede sempre l'imbucata dell'asta
- Massimo allineamento tra le articolazioni per consentire il trasferimento energetico



- Conservare il più possibile la velocità accumulata durante la rincorsa
- Portare l'asta il più alta possibile vicino alla verticale
- Aprire l'angolo formato dall'asta e dal terreno
- L'obiettivo è quello di far avanzare il più possibile l'asta
- Allineamento al di sotto della mano sinistra



Riferimenti bibliografici



Salto con l'Asta

Fabio Pizzolato

Definizione

Principi fisici

Come si salta

Tecnica

Esercitazioni

Appunti tecnici

Presentazione

Stacco

Riferimenti
Bibliografici

- AA.VV. “Il manuale dell’istruttore di atletica leggera” Centro studi Fidal
- Koltai J. “Didattica dell’atletica leggera” S.S.S. ROMA
- Paissan G. “L’insegnamento dell’atletica leggera a scuola” Centro studi Fidal