

Salto con l'asta – Costruire un'installazione in palestra con indicazioni sulla sicurezza

Buono a sapersi



- È possibile apprendere o esercitare il salto con l'asta, oltre che sulla sabbia, anche in palestra. È infatti sufficiente disporre due tappetoni uno di fianco all'altro e garantire la sicurezza posizionando dei tappetini attorno ad essi.
- Nei salti dalla sabbia, si consiglia di posizionare un pneumatico (al cui centro verrà poi conficcata la punta dell'asta), che indica il fulcro per il movimento a mo' di pendolo. In palestra si consiglia di sostituire il pneumatico con l'ultimo elemento del cassone e con un tappetino (v. foto).
- Non è necessario che tutti gli allievi abbiano a disposizione un'asta. Infatti, basta averne una (lunga tre o quattro metri) per ogni tre allievi.
- I principianti dovrebbero sempre afferrare l'asta alla sua estremità superiore con il braccio teso (la punta è rivolta verso il basso).
- Se si vuole spiccare un salto abbastanza alto è importante tenere l'asta molto vicino alla sua estremità superiore e spiccare il salto il più lontano possibile dalla buca in cui si conficca la punta dell'asta. Ad ogni tentativo riuscito, spostare in alto l'impugnatura e all'indietro il punto di stacco.
- Molte palestre scolastiche non dispongono di aste flessibili, le quali si possono però sostituire con dei bastoni solidi e resistenti. Inoltre si consiglia di chiedere alle locali società di atletica leggera di mettere a disposizione delle aste in disuso.

Atterraggio sicuro

- ▶ Per limitare fastidiosi incidenti durante l'apprendimento del salto con l'asta, è buona regola seguire i seguenti consigli:
 - Nel salto con l'asta è richiesta concentrazione e calma. Gli allievi che non se la sentono di saltare non devono essere obbligati a farlo.
 - Innanzitutto si deve prendere confidenza con l'asta, utilizzandola a mo' di pendolo. È importante spiccare dei salti in lungo piuttosto che in alto.
 - Apporre un nastro adesivo sull'asta all'altezza di tre metri. L'allievo non può afferrare l'asta oltre questa altezza.
 - Per nessun motivo va staccata la mano che afferra l'asta nella sua parte superiore. Chi lo fa ... cade a terra!
 - Garantire la sicurezza nei primi salti: il docente o l'allenatore afferra l'asta con entrambe le mani durante il salto, spingendo l'allievo, in caso di poco slancio, verso la sabbia o il tappetone. Bisogna prestare attenzione a che l'allievo non ruoti attorno al proprio asse longitudinale.