

## **RADUNO SETTORE SALTI CADETTI/E - ASTI, 31.03.2018**



### **STATISTICA PARTECIPAZIONE:**

- **Atleti presenti:** 16 (11 convocati + 5 aggiunti)
- **Atleti convocati:** 47
- **Rinunce:** 10
- **Non conferme:** 26

## PROGRAMMA RADUNO:

### SESSIONE 0 RISCALDAMENTO [30min]:

#### a. Mobilità e destrezza su ostacoli (5hs 68cm CF / 76cm CM distanza 3-4piedi)

- Passaggio laterale con flessione anca e ginocchio
- Passaggio con oscillazioni laterali gambe tese (con e senza rimbalzo)
- Passaggio centrale
- Passaggio misto (centrale prima gamba + oscillazione laterale gamba tesa seconda gamba)

#### b. Mobilità e flessibilità generale (tutte le regioni corporee e maggiori distretti muscolari)

#### c. Posture e core

- Didattica posizione neutra, antiversione e retroversione del bacino (supino e quadrupedia)
- Didattica plank
- Didattica side plank (variazioni con utilizzo di posture funzionali all'atletica)

### SESSIONE 1 ANDATURE TECNICHE DI CORSA E SALTO [45min]:

- Analisi appoggio del piede e didattica dei balzi: balzelli (uso esclusivo piede), balzi orizzontali (sblocco ginocchio), balzo verticale e successivo (tra cinesini).
- Tecnica di corsa\*: calciata dietro, skip, ankling, mono-skip, mono-ankling, passo stacco (progressione solo piedi, sblocco ginocchio, braccia alternato/sincrone, dissociazione arti)

*\* le andature sono state proposte su traiettoria curvilinea con raggio di 8m.*

### SESSIONE 2 TECNICA DI SALTO IN PEDANA (SALTI ORIZZONTALI & SALTO IN ALTO)\*\*\*:

*\*\*\* a causa delle cattive condizioni meteo, la seguente sessione non è stata svolta in accordo con i tecnici sociali presenti. Viene comunque riportato il lavoro programmato.*

- Salti orizzontali:
  - Quintuplo alternato con 6 appoggi
  - Salti a 10 appoggi con pedana (10cm) allo stacco
- Salto in alto:
  - Salti con rincorsa ridotta (4-5 appoggi) con pedana 10cm allo stacco
  - Salti rincorsa completa con obiettivo ritmico

### NOTE FINALI

Si ringraziano i tecnici sociali che hanno preso parte al raduno e i ragazzi presenti per la disponibilità nel voler apprendere e mettersi in gioco. Si ringraziano i collaboratori tecnici del Progetto Salti Fidal Piemonte Marta Pirola (Team Atletico Mercurio Novara), Stefano Pasino (Derthona Atletica/Atletica Alessandria), Matteo Costantino (Atletica Fossano 75) per il supporto e la presenza. Un grazie a Beppe Colasuonno (Consigliere Fidal Piemonte) e Francesco Russo (FTP Asti) per la logistica e materiali al campo. Infine un ringraziamento al referente regionale Marco Airale, impegnato a Grosseto con il raduno nazionale, per il coordinamento dell'attività.

Alberto Franceschi

*Collaboratore tecnico settore salti Fidal Piemonte*