

Raduno Salti Fidal Piemonte  
Cantalupa (TO) 29/08/2016 – 03/09/2016

## **RADUNO ESTIVO 2016 FIDAL PIEMONTE**

### **SETTORE SALTI**

**CANTALUPA (TO) – 29/08 03/09**



Responsabile raduno Salti in Estensione Airale Marco – marco.airale@gmail.com  
Responsabile raduno Salto in Alto Franceschi Alberto - alb.franceschi@gmail.com

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
<b>29/08 Pomeriggio</b>	<p><b>Gruppo Completo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Riscaldamento su prato multidirezionale (corsa avanti, indietro, laterale, laterale con incrocio, allunghi, andatura rullata, andatura avampiede)</li><li>- Mobilità tibio-tarsica e anca</li><li>- Andature per piedi su prato (punta, tallone, pianta, molleggiata, rullata + passaggio alla corsa)</li><li>- Andature corsa (calciata dietro, sotto, skip + passaggio alla corsa)</li><li>- Salto in alto:<ul style="list-style-type: none"><li>- Andature salto in curva (calciata avanti, progressione didattica del passo stacco)</li><li>- Corsa in curva 3+3x60m</li></ul></li><li>- Defaticamento</li><li>- Stretching a coppie (tibio-tarsica, ileo-psoas, femorali)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Musso Valeria</b></li><li>- <b>Airale Marco</b></li><li>- <b>Franceschi Alberto</b></li><li>- <b>Barbalace Maria</b></li><li>- <b>Roncarolo Daniele</b></li></ul>

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti																																
30/08 Mattina	<p><b>Gruppo Completo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento con funicella (alternanza andature e saltelli sul posto)</li> <li>- Core training e posture: <ul style="list-style-type: none"> <li>- didattica posizionamento del bacino (retroversione-antiversione), plank, plank laterale, bridge</li> <li>- circuito: (1' lavoro + 1' recupero) x 5 posture</li> </ul> </li> <li>Policoncorrenza: didattica multilanci con palle medica (1,2,3,4kg)</li> <li>- lanci in alto</li> <li>- lanci frontali dal petto</li> <li>- lanci frontali dal basso</li> <li>- lanci dorsali</li> <li>- Test policoncorrenza*</li> </ul> <table border="1" data-bbox="431 854 1813 1314"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th>Lancio frontale</th> <th>Lancio dorsale</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Michelis Chiara (J)</td> <td>3kg</td> <td>12.30m</td> <td>13.45m</td> </tr> <tr> <td>Visentini Alessia (A)</td> <td>3kg</td> <td>11.77m</td> <td>12.80m</td> </tr> <tr> <td>Siani Charlotte (A)</td> <td>3kg</td> <td>9.90m</td> <td>13.20m</td> </tr> <tr> <td>Panagini Letizia (A)</td> <td>3kg</td> <td>9.71m</td> <td>9.15m</td> </tr> <tr> <td>Sottile Stefano (J)</td> <td>4kg</td> <td>15.53m</td> <td>16.92m</td> </tr> <tr> <td>Filisetti Stefano (J)</td> <td>4kg</td> <td>15.00m</td> <td>15.27m</td> </tr> <tr> <td>Ferramosca Francesco (A)</td> <td>4kg</td> <td>14.05m</td> <td>12.97m</td> </tr> </tbody> </table> <p>- * I test sono stati proposti solamente agli atleti della categoria juniores e allievi.</p>			Lancio frontale	Lancio dorsale	Michelis Chiara (J)	3kg	12.30m	13.45m	Visentini Alessia (A)	3kg	11.77m	12.80m	Siani Charlotte (A)	3kg	9.90m	13.20m	Panagini Letizia (A)	3kg	9.71m	9.15m	Sottile Stefano (J)	4kg	15.53m	16.92m	Filisetti Stefano (J)	4kg	15.00m	15.27m	Ferramosca Francesco (A)	4kg	14.05m	12.97m	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Franceschi Alberto</b></li> <li>- <b>Barbalace Maria</b></li> <li>- <b>Roncarolo Daniele</b></li> </ul>
		Lancio frontale	Lancio dorsale																															
Michelis Chiara (J)	3kg	12.30m	13.45m																															
Visentini Alessia (A)	3kg	11.77m	12.80m																															
Siani Charlotte (A)	3kg	9.90m	13.20m																															
Panagini Letizia (A)	3kg	9.71m	9.15m																															
Sottile Stefano (J)	4kg	15.53m	16.92m																															
Filisetti Stefano (J)	4kg	15.00m	15.27m																															
Ferramosca Francesco (A)	4kg	14.05m	12.97m																															

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
<b>30/08 Pomeriggio</b>	<p><b>Gruppo Salti in Estensione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento (20') Mobilità articolare su ostacoli e stretching dinamico</li> <li>- Tecnica di corsa (1h30'): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Torre di Pisa</li> <li>- Torre di Pisa Mono</li> <li>- Imitativo Ciclo Posteriore con appoggio</li> <li>- Imitativo Ciclo Anteriore con appoggio</li> <li>- Camino sulle punte</li> <li>- Cammino sui talloni</li> <li>- Rullata lunga a gamba tesa</li> <li>- Rullata corta con sbloccaggio ginocchio</li> <li>- Calciata Dietro</li> <li>- Calciata Sotto</li> <li>- Skip</li> <li>- Skip A</li> <li>- Skip B</li> <li>- Calciata avanti tesa</li> </ul> </li> <li>- Tecnica di Balzo: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Balzelli alternati</li> <li>- Balzi alternati</li> <li>- Balzelli successivi</li> <li>- Balzi Successivi</li> <li>- Passi stacco a bassa, media e alta intensità</li> <li>- Passi stacco successivi con ambo gli arti</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Airale Marco</b></li> <li>- <b>Franceschi</b></li> <li><b>Alberto</b></li> <li>- <b>Barbalace</b></li> <li><b>Maria</b></li> <li>- <b>Roncarolo</b></li> <li><b>Daniele</b></li> </ul> <p style="text-align: right;">*Continua</p>

	<p><b>Gruppo Salto in Alto:</b></p> <p><u>Tecnica di corsa in curva</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Riscaldamento su ostacoli: corsa, superamento e mobilità</li><li>- Andature tecniche di corsa su cerchio (raggio 8m): rullata, marcia, molleggiata, calciata dietro, calciata sotto, calciata avanti, skip, mono skip, passo saltellato + passaggio alla corsa</li><li>- Tecnica di corsa su traiettoria di rincorsa</li></ul>	
--	--	--

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
<b>31/08 Mattina</b>	<p><b>Gruppo Completo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento (30') Mobilità articolare su ostacoli e stretching dinamico, 4x40m allungo</li> <li>- Tecnica di corsa (1h): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calciata Dietro</li> <li>- Calciata Sotto</li> <li>- Skip</li> <li>- Skip A con rimbalzo</li> <li>- Skip A</li> <li>- Skip B con rimbalzo</li> <li>- Skip B</li> <li>- Calciata avanti tesa</li> </ul> </li> <li>- Esercizi propriocettivi e stiffness in sabbia: <ul style="list-style-type: none"> <li>- mucchietti</li> <li>- mobilità tibio-tarsica</li> <li>- posture su avampiede</li> <li>- pianta</li> <li>- tallone</li> <li>- saltelli bipodalici</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Airale Marco</b></li> <li>- <b>Franceschi Alberto</b></li> <li>- <b>Barbalace Maria</b></li> <li>- <b>Roncarolo Daniele</b></li> </ul>

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
<b>31/08 Pomeriggio</b>	<p><b>Gruppo Salti in Estensione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento (20') Mobilità articolare su ostacoli e stretching dinamico</li> <li>- Lavoro sulla didattica del Salto (1h30'):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lo Stacco:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 passo e stacco, 3 passi e stacco (30m)</li> </ul> </li> <li>- La Chiusura:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salto con Blocco in Semi Accosciata da fermi</li> <li>- Salto con Blocco in Semi Accosciata e successivo slancio arti inferiori da fermi</li> <li>- Salto con Blocco in Semi Accosciata 2 appoggi</li> <li>- Salto con Blocco in Semi Accosciata e successivo slancio arti inferiori 2 appoggi</li> </ul> </li> <li>- Salti a 2-4-6 appoggi:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stacco</li> <li>- Stacco + Tenuta</li> <li>- Stacco + Tenuta + Chiusura (auto-analisi dell'atleta)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>Gruppo Salto in Alto:</b></p> <p><u>Tecnica con rincorsa ridotta</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento multidirezionale</li> <li>- Mobilità generale tibio-tarsica, anca, tronco</li> <li>- Progressivi in curva</li> <li>- Salti da fermo: svincoli x5/6</li> <li>- Salti con rincorsa ridotta:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salti a forbice 1x3salti</li> <li>- Salti a fosbury 3x3salti</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Airale Marco</b></li> <li>- <b>Franceschi</b></li> <li><b>Alberto</b></li> <li>- <b>Barbalace</b></li> <li><b>Maria</b></li> <li>- <b>Roncarolo</b></li> <li><b>Daniele</b></li> </ul>

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
<b>01/09 Mattina</b>	<p><b>Gruppo Completo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento (30') Mobilità articolare su ostacoli e stretching dinamico, 2x40m progressivo, 2x40m allungo, 2x40m (30+10) lanciato</li> <li>- Circuiti di Forza (1h):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Parte 1:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Didattica Squat (Mobilità e rinforzo muscolare)</li> </ul> </li> <li>- Parte 2:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 16' E.M.O.M. (Minuti Dispari 5 Push-Up, Pari 3/5 JM Burpees</li> </ul> </li> <li>- Parte 3:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' E.M.O.M. (Minuti Dispari 30" Hollow Position, Pari 30" Superman Position)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Airale Marco</b></li> <li>- <b>Franceschi</b></li> <li><b>Alberto</b></li> <li>- <b>Barbalace</b></li> <li><b>Maria</b></li> <li>- <b>Roncarolo</b></li> <li><b>Daniele</b></li> </ul>

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
01/09 Pomeriggio	<p><b>Gruppo Salti in Estensione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento (30') Mobilità articolare su ostacoli e stretching dinamico</li> <li>- Tecnica di Salto (1h30'):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tecnica Rincorsa:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sviluppo primi appoggi (Fase Accelerazione)</li> <li>- Sviluppo primi appoggi + seconda parte (Fase Centrale)</li> <li>- Sviluppo primi appoggi + seconda parte + terza parte (Fase Finale)</li> </ul> </li> <li>- Salti completi:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salti a 4-6 appoggi (Lungo o Triplo in base a esigenze dell'atleta e del tecnico)</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul> <p><b>Gruppo Salto in Alto:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Progressione tecnica del passo stacco per il saltatore in alto</u></li> <li>- Riscaldamento con corsa in curva su prato (ellisse, cerchio, 8)</li> <li>- Mobilità generale tibio-tarsica e anca + Slanci</li> <li>- Esercizi imitativi di stacco (posizione stacco, penultimo, terzultimo)</li> <li>- Progressione tecnica del passo stacco:</li> <li>- Passo stacco alternato solo piedi</li> <li>- Passo stacco alternato con utilizzo e spinta della gamba libera</li> <li>- Passo stacco alternato con uso delle braccia alternate</li> <li>- Passo stacco alternato con circonduzione delle braccia</li> <li>- Passo stacco alternato con uso delle braccia sincrone</li> <li>- Passo stacco alternato con spinta prevalente del piede di stacco</li> <li>- Accelerazioni su over 6x30m</li> <li>- Acrobatica</li> <li>- Defaticamento + Stretching a coppie (tibio-tarsica, ileo-psos, femorali)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Airale Marco</li> <li>- Franceschi Alberto</li> <li>- Roncarolo Daniele</li> </ul>

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
02/09 Mattina	<p><b>Gruppo Completo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Riscaldamento con ostacoli</li><li>- Mobilità tibio-tarsica e anca</li><li>- 2 allunghi + 2 progressivi</li><li>- Esercizi propriocettivi e stiffness in sabbia (mobilità, mucchietti, spinte laterali punta-tallone, posture punta-pianta-tallone, saltelli apro-chiudo, saltelli bipodalici con giro 90 gradi, saltelli monopodalici, saltelli monopodalici posizione stacco)</li><li>- Andature tecnica di balzo: balzelli alternati, successivi, balzi alternati.</li><li>- Defaticamento</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Franceschi Alberto</b></li><li>- <b>Roncarolo Daniele</b></li></ul>

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti
02/09 Pomeriggio	<p><b>Gruppo Salti in Estensione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento (30') Mobilità articolare su ostacoli e stretching dinamico</li> <li>- Tecnica di Salto (1h):                     <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salti Completati a 4-6 appoggi (Suddivisi Lungo o Triplo)</li> <li>- Salti Completati a 6-8 appoggi (Suddivisi Lungo o Triplo)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Gruppo Salto in Alto:</b></p> <p><u>Ritmica di rincorsa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento con funicella (corsa multidirezionale)</li> <li>- Mobilità tibio-tarsica, anca, tronco</li> <li>- Andature tecniche di corsa su traiettoria di rincorsa + passaggio alla corsa</li> <li>- Rincorse complete con salita sul materasso curando l'aspetto ritmico</li> <li>- Defaticamento</li> <li>- Stretching a coppie (tibio-tarsica, ileo-psoas, femorali)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Airale Marco</b></li> <li>- <b>Franceschi</b></li> <li><b>Alberto</b></li> <li>- <b>Roncarolo</b></li> <li><b>Daniele</b></li> </ul>

Data	Seduta di Allenamento	Tecnici Presenti												
03/09 Mattina	<p><b>Gruppo Salti in Estensione:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento (30') Mobilità articolare su ostacoli e stretching dinamico, 4x60m allunghi.</li> <li>- Tecnica di Salto (1h): <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salti Completati a 14-16 appoggi (Suddivisi Lungo o Triplo)</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Gruppo Salto in Alto:</b></p> <p><u>Tecnica con rincorsa completa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Riscaldamento con ostacoli: mobilità</li> <li>- Mobilità tibio-tarsica, anca, tronco e slanci</li> <li>- Progressivi in curva</li> <li>- Salti a fosbury con rincorsa completa: 8-10 salti</li> </ul> <table border="1" data-bbox="422 827 1822 1256"> <tbody> <tr> <td data-bbox="422 827 1192 897">BACCO Matilde (CF)</td><td data-bbox="1192 827 1822 897">1.40 – 1.45 – 1.50</td></tr> <tr> <td data-bbox="422 897 1192 967">FILISSETTI Giulia (CF)</td><td data-bbox="1192 897 1822 967">1.40 – 1.45 – 1.50</td></tr> <tr> <td data-bbox="422 967 1192 1036">GUMIERO Lorenzo (CM)</td><td data-bbox="1192 967 1822 1036">1.55 – 1.60 – 1.65</td></tr> <tr> <td data-bbox="422 1036 1192 1106">PUSCEDDU Lorenzo (CM)</td><td data-bbox="1192 1036 1822 1106">1.80 – 1.90 – 1.95 – 2.00</td></tr> <tr> <td data-bbox="422 1106 1192 1176">FILISSETTI Alberto (JM)</td><td data-bbox="1192 1106 1822 1176">1.80 – 1.90</td></tr> <tr> <td data-bbox="422 1176 1192 1256">SOTTILE Stefano (JM)</td><td data-bbox="1192 1176 1822 1256">1.90 – 2.00 – 2.10</td></tr> </tbody> </table>	BACCO Matilde (CF)	1.40 – 1.45 – 1.50	FILISSETTI Giulia (CF)	1.40 – 1.45 – 1.50	GUMIERO Lorenzo (CM)	1.55 – 1.60 – 1.65	PUSCEDDU Lorenzo (CM)	1.80 – 1.90 – 1.95 – 2.00	FILISSETTI Alberto (JM)	1.80 – 1.90	SOTTILE Stefano (JM)	1.90 – 2.00 – 2.10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Airale Marco</li> <li>- Franceschi Alberto</li> <li>- Roncarolo Daniele</li> </ul>
BACCO Matilde (CF)	1.40 – 1.45 – 1.50													
FILISSETTI Giulia (CF)	1.40 – 1.45 – 1.50													
GUMIERO Lorenzo (CM)	1.55 – 1.60 – 1.65													
PUSCEDDU Lorenzo (CM)	1.80 – 1.90 – 1.95 – 2.00													
FILISSETTI Alberto (JM)	1.80 – 1.90													
SOTTILE Stefano (JM)	1.90 – 2.00 – 2.10													

**NOTA:** Il programma delle sedute è stato proposto in collaborazione con referenti regionali di settore Francesco Crabolu e Valeria Musso.