

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

| Data | Seduta di Allenamento | Tecnici Presenti | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|------------------|----------------|-----------------|----------------|---------------------|-----|--------|--------|-----------------------|-----|--------|--------|---------------------|-----|-------|--------|----------------------|-----|-------|-------|---------------------|-----|--------|--------|-----------------------|-----|--------|--------|--------------------------|-----|--------|--------|---|
| 30/08 Mattina | <p>Gruppo Completo:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento con funicella (alternanza andature e saltelli sul posto) - Core training e posture: <ul style="list-style-type: none"> - didattica posizionamento del bacino (retroversione-antiversione), plank, plank laterale, bridge - circuito: (1' lavoro + 1' recupero) x 5 posture Policoncorrenza: didattica multilanci con palle medica (1,2,3,4kg) <ul style="list-style-type: none"> - lanci in alto - lanci frontali dal petto - lanci frontali dal basso - lanci dorsali - Test policoncorrenza* <table border="1" data-bbox="427 855 1805 1321" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin-top: 10px;"> <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 style="margin-top: 10px;">- * 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"> - Franceschi Alberto - Barbalace Maria - Roncarolo Daniele |
| | | 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 |
|-------------------------|---|--|
| 30/08 Pomeriggio | <p>Gruppo Salti in Estensione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento (20') Mobilità articolare su ostacoli e stretching dinamico - Tecnica di corsa (1h30'): <ul style="list-style-type: none"> - Torre di Pisa - Torre di Pisa Mono - Imitativo Ciclo Posteriore con appoggio - Imitativo Ciclo Anteriore con appoggio - Camino sulle punte - Cammino sui talloni - Rullata lunga a gamba tesa - Rullata corta con sbloccaggio ginocchio - Calciata Dietro - Calciata Sotto - Skip - Skip A - Skip B - Calciata avanti tesa - Tecnica di Balzo: <ul style="list-style-type: none"> - Balzelli alternati - Balzi alternati - Balzelli successivi - Balzi Successivi - Passi stacco a bassa, media e alta intensità - Passi stacco successivi con ambo gli arti <p style="text-align: right;">*Continua</p> | <ul style="list-style-type: none"> - Airale Marco - Franceschi Alberto - Barbalace Maria - Roncarolo Daniele |

Gruppo Salto in Alto:

Tecnica di corsa in curva

- Riscaldamento su ostacoli: corsa, superamento e mobilità
- 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
- Tecnica di corsa su traiettoria di rincorsa

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

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

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

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

| Data | Seduta di Allenamento | Tecnici Presenti |
|----------------------|---|--|
| 02/09 Mattina | Gruppo Completo: <ul style="list-style-type: none">- Riscaldamento con ostacoli- Mobilità tibio-tarsica e anca- 2 allunghi + 2 progressivi- 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)- Andature tecnica di balzo: balzelli alternati, successivi, balzi alternati.- Defaticamento | <ul style="list-style-type: none">- Franceschi Alberto- Roncarolo Daniele |

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

| Data | Seduta di Allenamento | Tecnici Presenti | |
|----------------------|--|--|---------------------------|
| 03/09 Mattina | <p>Gruppo Salti in Estensione:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento (30') Mobilità articolare su ostacoli e stretching dinamico, 4x60m allunghi. - Tecnica di Salto (1h): <ul style="list-style-type: none"> - Salti Completi a 14-16 appoggi (Suddivisi Lungo o Triplo) <p>Gruppo Salto in Alto:</p> <p><u>Tecnica con rincorsa completa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Riscaldamento con ostacoli: mobilità - Mobilità tibio-tarsica, anca, tronco e slanci - Progressivi in curva - Salti a fosbury con rincorsa completa: 8-10 salti | <ul style="list-style-type: none"> - Airale Marco - Franceschi Alberto - Roncarolo Daniele | |
| | 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**.