

Raduno Salti F.I.D.A.L. Piemonte 18/11/2017 ASTI



PRESENZE

Atleti progetto salti F. Pie	Anno	Categoria	Società
Massa Alessandro	2002	CM	Roata Chiusani
Paoletti Valentina	2001	AF	Roata Chiusani
Atleti convocati extra	Anno	Categoria	Società
Traverso Tiziana	2003	CF	Atletica Alessandria
Pisapia Paolo	2001	AM	Atletica Alessandria
Cermelli Anna	2002	CF	Atletica Alessandria
Schiavoni Giulia	2003	CF	Derthona Atletica
Nervo Giovanni	1997	PM	SS Vittorio Alfieri Asti
Parigi Federica	2003	CF	SS Vittorio Alfieri Asti
Bombara Federica	1999	IF	SS Vittorio Alfieri Asti
Orrù Claudio	1998	JM	SS Vittorio Alfieri Asti
Ghibaudo Giorgia	2003	CF	Roata Chiusani
Falcone Adele	2003	CF	Roata Chiusani
Maddaloni Alessandro	2002	CM	Roata Chiusani
Paolin Francesca	2002	CF	Atletica Castell'Alfero TFR
Marino Christian	2002	CM	Atletica Castell'Alfero TFR
Rocco Mattia	2001	AM	Atletica Castell'Alfero TFR
Bertano Luca	2003	CM	Atletica Mondovì

Sviluppo Raduno

Sessione 0 (14.15-15.15) Riscaldamento + Basi di pliometria

- 5 minuti di corsa lenta
- Slanci delle gambe sul piano sagittale e frontale
- Sequenza di esercizi di mobilità generale per arti superiori, busto, anche e arti inferiori

Andature:

- Rullata a ginocchio bloccato con braccia alte e con braccia alternate
- Rullata a ginocchio sbloccato con braccia alte e con braccia alternate
- Marcia
- Skip con tallone chiuso sotto il gluteo
- Skip con salita del piede avanti
- Calciata dietro
- Doppio impulso mono e doppio
- Calciata tesa avanti rimbalzata
- Calciata tesa avanti lunga
- Passo stacco alternato blando con braccia lungo il corpo e avanzamento anche
- Passo stacco alternato blando con circonduzione delle braccia avanti-alto-dietro
- Passo stacco alternato andando più in alto possibile.

Basi pliometria:

- Balzelli gambe tese sul posto
- Balzelli gambe tese in avanzamento
- Balzelli alternati
- Balzelli successivi a gamba tesa
- Balzelli successi con leggero richiamo del tallone verso l'alto
- Balzelli misti dxdx-sxsx
- Balzelli misti dxdxsx-dxdxsx
- Balzelli misti sxsxdx-sxsxdx
- Da balzelli a balzi alternati
- Da rullata a balzi alternati

Sessione 1 (15.15-16.15) Salto in Alto

a cura di Pasino Stefano

Esercizi statici a terra per l'arco dorsale:

- Ponte in appoggio sulle spalle
- Ponte in appoggio sulle braccia

Esercizi di cadute su materasso:

- Caduta indietro a corpo teso cercando di atterrare appoggiando per prime le spalle
-
- Caduta indietro atterrando in posizione di arco dorsale in appoggio sulle spalle imitativo di arco dorsale

Esercizi di svincoli a due piedi

Esercizi di svincolo con due passi di rincorsa (curare spinta del penultimo appoggio e linearità ultimi due appoggi)

Esercizi di svincolo con quattro passi di rincorsa (curare spinta del penultimo appoggio e linearità ultimi due appoggi)

Sessione 2 (15.15-16.15) Salto in Lungo

a cura di Minetti Alice

Salto in lungo da fermo partendo da pedana rialzata

Salto in lungo da fermo + chiusura partendo da pedana rialzata

Partenza a pie pari, balzo in sabbia e chiusura in sabbia (entrambi i piedi)

Partenza pie pari, balzo e chiusura in sabbia (entrambi i piedi)

Analitico camminando utilizzo braccia allo stacco

Tre passi in corsa e stacco

Tre passi e stacco più ultimo con chiusura in sabbia (entrambi i piedi)

I referenti di zona

Minetti Alice

Pasino Stefano

Raduno Salti F.I.D.A.L. Piemonte 19/11/2017 Borgomanero (NO)



Presenze Atleti e Tecnici

ATLETI	ANNO	CA T.	SOCIETA'
Mazzoni Eden	2000	AF	Atletica Ovest Ticino
Rossi Mattia	2002	CM	GAO Libertas Oleggio
Cerutti Davide	2001	AM	P.S. Stefano Borgomanero
Bruno Federico	2003	CM	Team Atletico Mercurio
Tanimowo Habib	2000	AM	Team Atletico Mercurio
Ferramosca Francesco	1999	JM	Team Atletico Mercurio
Chiesa Niccolo'	2003	CM	Atletica Santhià
Brustio Federico	2003	CM	Atletica Vercelli '78
Agliaudi Adelaide	2002	CF	GS Ermenegildo Zegna
Covolo Matteo	2002	CM	GS Ermenegildo Zegna
Margarini Matteo	2002	CM	GS Ermenegildo Zegna
Travar Dejan	2003	CM	GS Ermenegildo Zegna
Travar Milica	2000	AF	GS Ermenegildo Zegna
Sala Chiara	1999	JF	GS Ermenegildo Zegna
Nicola Riccardo	1998	JM	GS Ermenegildo Zegna

TECNICI	SOCIETA'
Rossi Mariano	GAO Libertas Oleggio
Mora Pier Mario	P.S. Stefano Borgomanero
Gallesi Stefano	Team Atletico Mercurio
Pirola Marta	Team Atletico Mercurio
Carbone Amelia	ASD Gravellona
Fiumanò Ercole	ASD Gravellona
Clementelli Angela	Atletica Vercelli '78
Falabella Francesco	GS Ermenegildo Zegna
Pelosini Pierenso	GS Ermenegildo Zegna
Sandigliano Elena	GS Ermenegildo Zegna

Sviluppo Raduno

Sessione 0 (10.00-11.00) Riscaldamento

a cura di Francesco Falabella e Marta Pirola

- 2 giri di pista corsetta blanda
- Camminata gambe tese sui talloni
- Camminata gambe tese sugli avampiedi
- Camminata gambe tese rullata
- Camminata ogni 3 passi una tenuta con ginocchio flesso
- Camminata ogni 3 passi slancio
- Camminata ogni 3 passi una distensione toccando il piede a terra
- Slanci alternati gamba flessa e tesa
- Balzelli piedi pari
- Passo saltellato
- Galoppo laterale con cambio lato ogni 3
- Passo saltellato all'indietro
- Passo saltellato con circonduzioni delle braccia
- 3 passi di corsa calciata dietro
- Calciata dietro con passaggio a calciata sotto
- 2 allunghi di 80 m circa

Sessione 1 (11.00-11.30) Pliometria

a cura di Marco Airale

- 10 balzelli a piedi pari sul posto
- Balzelli a piedi pari in avanzamento
- Balzelli alternati
- Balzelli successivi
- Progressione 20/30 m da balzelli alternati a balzi alternati
- Progressione 20/30 m da balzelli successivi a balzi successivi
- Progressione 20/30 m da balzelli dx-dx-sx a balzi dx-dx-sx
- Progressione 20/30 m da balzelli sx-sx-dx a balzi sx-sx-dx

Sessione 2 (11.30-12.00) Salto in Alto

a cura di Francesco Falabella

- Mobilità arco dorsale
- Salto in alto a piedi pari partenza dorsale
- Salto in alto a piedi pari partenza laterale
- Salto in alto con 4 passi di rincorsa (analisi punto di stacco)

Sessione 2 (11.30-12.00) Salto in Lungo

a cura di Marta Pirola

- 1 passo stacco
- 3 passi stacco
- 4 appoggi: Solo stacco
 - Stacco e atterraggio in divaricata
 - Stacco e atterraggio in divaricata con cambio gamba in aria
 - Stacco e chiusura
- 6 appoggi: Stacco e chiusura

I referenti di zona
Pirola Marta
Falabella Francesco

Raduno Salti F.I.D.A.L. Piemonte 19/11/2017 Chivasso (TO)



Presenze Atleti e Tecnici

Ati	Atleti Progetto Salti	Anno	Categoria	Società
	LULY Simone	2003	CM	CUS Torino
	FAVRO Davide	2002	CM	GS Chivassesi
	NOVO Lorenzo	2001	AM	Atletica Canavesana
	Atleti Convocati Extra	Anno	Categoria	Società
	REBAGLIATI Ilaria	2004	RF	CUS Torino
	BONFITTO Dalila	2003	CF	Atletica Ivrea
	MIGLIASSO Beatrice	2003	CF	Atletica Settemese
	MIGLIASSO Margherita	2003	CF	Atletica Settemese
	MIGLIASSO Maria Sole	2003	CF	Atletica Settemese
	MATTEI Giacomo	2002	CM	Atletica Ivrea
	MORESCHI Andrea	2001	AM	Atletica Pinerolo
	FAVRO Gabriele	2000	AM	Atletica Canavesana
	BOCCO Luigi	1998	JM	Atletica Pinerolo
	FAVRO Stefano	1998	JM	Atletica Canavesana
	LEZZI Elisa	1996	PF	Atletica Pinerolo
	CERRUTI Paolo	1997	PM	Novatletica Chieri
	PROSDOCIMI Edoardo	1996	PM	Atletica Pinerolo

Sviluppo Raduno

Parte 1: Riscaldamento – Edoardo Errico

Obiettivo:

attivazione zona core tramite esercizi statici e dinamici

Modalità:

- 400 mt. Riscaldamento corsetta blanda
- 10x Cat-Camel
- 10x Torsioni a Terra Lateral
- 10x Slanci Proni gamba/mano opposta
- Tenuta Isometrica 30" Corpo Proteso Dietro
- Tenuta Isometrica 15" + 15" Corpo Proteso Dietro gamba dx/sx sollevata
- Tenuta Isometrica 30" Glute Bridge
- Tenuta Isometrica 15" + 15" Glute Bridge Gamba dx/sx sollevata
- 10+10 Aperture Lateral
- 10x Side Plank con allungo braccio dx/sx
- 10x Glute Bridge 2" Isometrico
- 20x DeadBug
- 20x Dorsali Quadrupedia

Parte 2: Basi per l'allenamento Pliometrico – Davide Cominetto

Obiettivo:

minimizzare il tempo di contatto del piede a terra (a martello) e massimizzare il tempo della fase di volo dell'atleta.

Modalità:

- Rimbalzi bipodalici a gambe tese sul posto in avanzamento superando i cinesini posti a circa 3 piedi di distanza:
- Rimbalzi bipodalici a gambe tese
- Rimbalzi bipodalici a gambe tese con azione dell'arto libero (alternando dx e sx) e uso delle braccia (doppio impulso o step)
- Rimbalzi monopodalici a gambe tese alternati (Balzelli alternati)
- Rimbalzi monopodalici a gambe tese successivi con azione circolare in avanti dell'arto libero(Balzelli successivi)
- Rimbalzi monopodalici a gambe tese successivi e alternati (dx-dx sx-sx) in avanzamento aumentando progressivamente l'ampiezza e senza riferimenti:
- da balzelli alternati a gambe tese a balzi alternati con azione degli arti liberi
- da balzelli successivi a gambe tese a balzi successivi con azione degli arti liberi

Parte 3: Esercizi Tecnici per sviluppare l'abilità di stacco monopodalico – Davide Cominetto

Obiettivo:

massimizzare il trasferimento della velocità orizzontale in velocità verticale del centro di massa dell'atleta.

Modalità:

- passo saltellato orientato verso l'alto (Skip for Height)
- passo saltellato orientato verso il lungo (Skip for Distance)
- passo saltellato tra over posti a 6 m di distanza (over da superare sempre con la stessa gamba mantenuta tesa)
- passo saltellato tra over posti a 7-8 m di distanza
- 3 appoggi e stacco tra gli over: atterro sulla gamba di stacco mantenuta tesa in fase di volo
- 3 appoggi e stacco tra gli over con Vertec (oggetto posto in alto da raggiungere con la mano in fase di volo)
- 3 appoggi e stacco tra gli over con Vertec e salto in alto frontale su materasso (con asticella)
- 6/8 passi di rincorsa, stacco e atterro con il piede di stacco su pedana rialzata(Hop) e salto in alto frontale su materasso (senza asticella)
- 6/8 passi di rincorsa Hop su pedana rialzata e salto in alto frontale con asticella
- 4 appoggi di corsa balzata tra cinesini posti a 8 piedi di distanza e 6/8 passi di rincorsa per salto in alto frontale su materasso (prima senza e poi con asticella)

I referenti di zona
Cominetto Davide
Errico Edoardo

NOTE FINALI

Ringrazio per la disponibilità dimostrata, in questa prima esperienza con raduni di Zona, i vari referenti coinvolti, i tecnici e gli atleti che hanno partecipato agli eventi. Si chiude con questo raduno la stagione 2017.

Giorno	Data	Cat.	Proposta Allenamento	Sede	Tipologia	Note
Sabato	18/02	C	Sessione Pomeridiana 1: Tecnica di Corsa	Torino	Centrale	Presentazione Progetto
			Sessione Pomeridiana 2: Multibalzi			
Domenica	05/03	AJP	Sessione Mattutina: Tecnica di Corsa	Strambino	Centrale	Presentazione Progetto
			Sessione Pomeridiana: Tecnica Multibalzi			
Domenica	19/03	C	Sessione Mattutina: Salti in Estensione	Chivasso	Centrale	-
			Sessione Pomeridiana: Salto in Alto			
Venerdì	14/04	AJP	Salti in Estensione, Salto in Alto e Sviluppo Forza Esplosiva	Chivasso	Centrale	-
Martedì	25/04	C	Salto in Alto e Sviluppo Forza Esplosiva	Chivasso	Centrale	-
Giovedì Domenica	25-28/08	CAJP	Raduno Estivo	Cantalupa	Centrale	-
Weekend del	18-19/11	AJP	Basi Pliometriche e Tecnica Salti	Asti-Borgomanero- Chivasso	Zona	-
Venerdì - Domenica	8-9-10/12	CAJP	ANNULLATO	ANNULLATO	Centrale	ANNULLATO
	Approvato					
	In Definizione					
	Da Definire					

Il Referente
Airale Marco