

Raduno Salti F.I.D.A.L. Piemonte 14/04/2017 Chivasso (To)



Presenze Atleti

Atleti Progetto Salti		Anno	Categoria	Società
Borriero	Alessio	1997	PM	Atl. Piemonte
Ferramosca	Francesco	1999	JM	Atl. Mercurio
Filisetti	Alberto	1997	PM	Emenegildo Zegna
Michelis	Chiara	1998	JF	Sisport Fiat
Novo	Lorenzo	2001	AM	Atl. Canavesana
Rambo	Ashley	1995	PF	Sisport Fiat
Tosetto	Elisa	2001	AF	Atl. Piemonte

Convocati Aggiunti		Anno	Categoria	Società
BUZZI	Beatrice	2000	AF	Vittorio Alfieri Asti
CAPOBIANCO	Arianna	2001	AF	Atletica Stronese
CASTELLANI	Laura	2000	AF	SAF Atletica Piemonte
CERRUTI	Paolo	1997	PM	Novatletica Chieri
FAVRO	Stefano	1998	JM	Atl. Canavesana
FERRERO	Sara	2000	AF	SAF Atletica Piemonte
FILISETTI	Giulia	2001	AF	GS Emenegildo Zegna
NICOLA	Silvia	1996	PF	GS Emenegildo Zegna
ORRU'	Claudio	1998	JM	Vittorio Alfieri Asti
PAVESI	Lucrezia	2001	AF	Sisport
SACCHI	Alessandro	1998	JM	Derthona Atletica
SALA	Chiara	1999	JF	GS Emenegildo Zegna
TRAVAR	Milica	2000	AF	GS Emenegildo Zegna

Aggiunte Libere		Anno	Categoria	Società
Nicola	Gabriele	2000	AM	GS Emenegildo Zegna
Nicola	Riccardo	1998	JM	GS Emenegildo Zegna
Panagini	Letizia	1999	JF	Atl. Mercurio
Visentini	Alessia	1999	JF	Sisport
Marchetto	Luca	2001	AM	Atl. Canavesana
Longo	Leonardo	2000	AM	Atl. Canavesana

Sviluppo Raduno

Sessione 0 (15.30-16.00) Riscaldamento

a cura di Errico Edoardo

- 400 metri corsetta blanda
- Affondo avanti “leggero” e torsione
- 2x30” Plank Hold o Plank Hold con gamba sollevata
- Affondo indietro “leggero” e torsione
- 2x20” Side Plank dx / sx oppure Side Plank con Gamba sollevata
- 2xCorsa Laterale con molleggio su entrambe le gambe per attivazione adduttori
- 2x30” Plank al “contrario” tenere alto il bacino gambe piegate oppure gambe piegate
- Camminata piedi dentro piedi fuori e leggero molleggio braccia verso le gambe
- 2x10 Addominali. Spiegazione ed eventuali correzioni
- Mini Circuiti per zona CORE:
(Attrezzi Funzionali Vs Corpo Libero + Palle Mediche)
 1. Slanci Alternati su Swiss Ball
 2. Trx T's.
 3. Bosu – Tenuta corpo proteso dietro e gambe alternate.
 4. Swiss Ball tocco spalla opposta
 5. Trx Y's.
 6. Bosu – Spiderman con piedi su bosu
- 1. Dorsali in quadrupedia o corpo proteso dietro
- 2. Palla Medica, mani sopra mani sotto
- 3. C.L. o P.M. – Tenuta corpo proteso dietro e gambe alternate
- 4. C.L. o P.M. – Tocco spalla opposta
- 5. Trazioni
- 6. Spiderman C.L. o mani su P.M.

Sessione 1/a (16.00-17.30) Salti in Estensione

a cura di Airale Marco

- Teoria Dinamica Rincorsa
- Analisi fase finale di preparazione allo stacco (6 appoggi):
 - 2 x stacco con pedana 5cm su penultimo appoggio
 - 2 x stacco con pedana 20cm su ultimo appoggio
- Sviluppo progressione Chiusura:
 - Progressione statica da rialzo (45cm): - Caduta Blocco
 - Caduta Blocco + Slancio
 - Progressione dinamica da pedana (20cm – 6 app.):
 - Stacco più raccolta ginocchia al petto
 - Stacco più raccolta ginocchia al petto e successiva estensione
- Sviluppo fase di entrata “veloce” allo stacco (6 appoggi):
 - Passo stacco x2 con chiusura finale
 - Biplo Specifico
 - Biplo Alternato

Sessione 1/b (16.00-17.30) Salto in Alto

a cura di Cominetto Davide, Franceschi Alberto, Pasino Stefano

- **Tecnica e ritmica della corsa in curva**
 - Andature tecniche di corsa e salto su cerchio a raggi variabili
 - Andature tecniche di corsa e salto su traiettoria ad U
 - Andature tecniche di corsa con bacchetta
- **Lo stacco: sviluppo tecnico e condizionale attraverso l'utilizzo di ostacoli**
 - Azione gamba libera: passo stacco con passaggio della gamba libera sull'ostacolo
 - Penultimo-ultimo: passo stacco rapido fra ostacoli inclinati
 - Passo stacco tra over e cinesini con enfasi tecnica
 - Passo stacco tra ostacoli con enfasi condizionale
 - 3 passo stacco tra ostacoli con enfasi ritmica
- **Fase di volo e svincolo**
 - Esercizi di caduta su materasso
 - Esercizi di arco dorsale in situazioni di sospensione e propriocettiva
 - Varianti di esecuzione dello svincolo a terra e da plinto

Sessione 2 (17.30-18.30) Sviluppo Forza Esplosiva

a cura di Errico Edoardo

- **Riscaldamento Gambe e Braccia:**
 - Tenuta isometrica bassa
 - Sbloccaggio spalle con bastone / elastici
 - Sbloccaggio anche
 - Sbloccaggio OH Squat con bastone / elastici
 - Tenuta isometrica posizione piegamenti
 - ½ Squat veloce
 - Piegamenti veloci
 - 3x5 Lanci PM verso l'alto (ogni serie in aumento di esplosività)
- **Teoria SJ – CMJ – CMJ Molleggiato**

Note Finali

Si ringraziano tutti i tecnici sociali che hanno preso parte all'incontro e la disponibilità dei ragazzi al voler apprendere.

Grazie a Alberto, Davide, Edoardo, Stefano per la parte pratica da loro tenuta.

Un grazie in particolare a Marta Pirola, Matteo Costantino, Francesco Falabella per la collaborazione nei lavori.

Il Referente
Airale Marco

Bozza calendario annuale

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			
Venerdi	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	24-27/08	CAJP			Centrale	
Weekend del	05/11	C			Centrale	
Weekend del	19/11	AJP			Zona	
Venerdi - Domenica	8-9-10/12	CAJP			Centrale	
	Approvato					
	In Definizione					
	Da Definire					