

L'EVOLUZIONE DELLA TECNICA NEI SALTI IN ESTENSIONE NEL PASSAGGIO DALLE CATEGORIE GIOVANILI A QUELLE



ASSOLUTE

Relatore
Prof. Michele Basile



25 gennaio 2023





MODELLO PRESTATIVO

- I salti in estensione sono un tipico esercizio della velocità – forza, esercizio balistico in cui l’attrezzo è il corpo del saltatore.

L’abilità principale è la capacità di salto, ovvero la necessità di esprimere alti valori di forza della catena estensoria nei tempi dello stacco che si svolge in condizione di grande carico dinamico, con la necessità di mantenere un’ottima ampiezza di movimento nello scorrere delle diverse fasi del salto

Cit. R. Zotko

- L’allenamento sportivo è un processo pedagogico educativo complesso che si concretizza nell’organizzazione dell’esercizio fisico ripetuto in qualità, quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti in una continua variazione dei loro contenuti per stimolare i processi fisiologici di supercompensazione dell’organismo e migliorare le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell’atleta, al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara”.

Cit. Carlo Vittori

- Attività di carattere anaerobico lattacido (o di potenza) a prevalente impegno propulsivo e gravità costante

Cit. A. Dal Monte

ETEROCRONISMO

- Nello sviluppo delle varie funzioni della macchina umana determina il processo pluriennale della preparazione dell'atleta dividendolo in due parti: preparazione dei giovani atleti e allenamento degli atleti maturi

Cit. R.Zotko

METODO

GLOBALE



ANALITICO



GLOBALE

... progredendo

Avviamento	... 17/18 anni
Specializzazione	18/20 anni
Alta Qualificazione	20/..... anni

I MEZZI DEVONO RISPETTARE

- FORMA
- RITMO





Forma

Ritmo

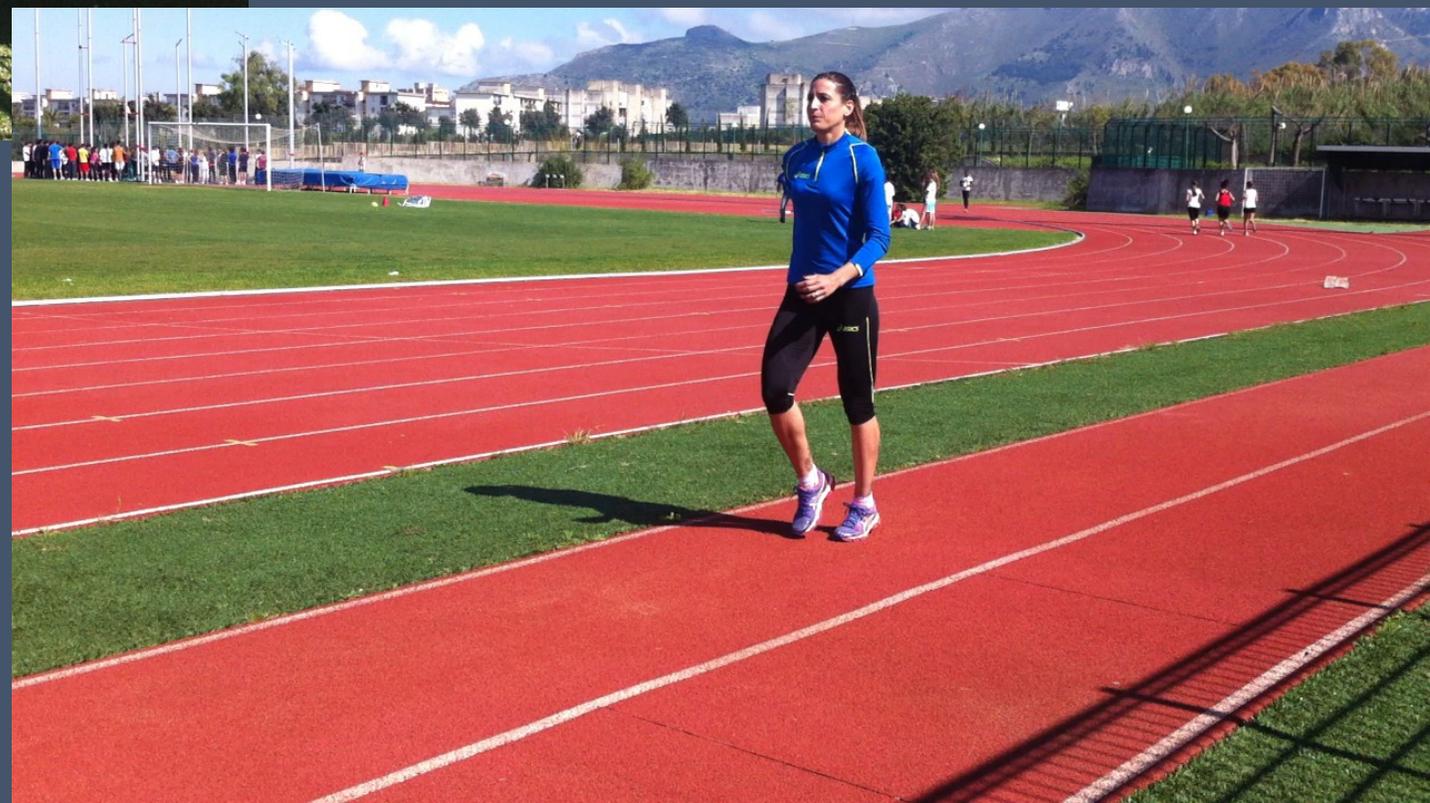


GLOBALE





ANALITICO





ANALITICO

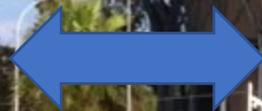




ANALITICO



ANALITICO



GLOBALE



ANALITICO



GLOBALE

ANALITICO



GLOBALE





ANALITICO



GLOBALE



ANALITICO



GLOBALE



ANALITICO



GLOBALE



ANALITICO

GLOBALE

Indici per i saltatori di alta qualificazione

			Maschi		Femmine	
Statura			190/196cm		177/186	
Peso			78/84kg		62/69kg	
Sprint 40m			4"6/4"7		5"1/5"2	
Sprint 80m			8"9/9"		9"8/10"	
Lanciati 30m			2"8/2"9		3"1/3"2	
Quintuplo succ 6p			22,50/23,00m		18/18,50m	
Salto in lungo 10p			6,95/7,05m		5,75/5,85	
Quintiplo da fermo			17,00/17,30m		15/15.30m	

Indici per i saltatori di alta qualificazione

Prestazione	Parametri prelativi 2006	Parametri prelativi 15 mt	Parametri prelativi 2012
Salto triplo	14,69	15,00	14,60
Salto triplo 12 p	14,00	14,20 /14,30	14,40
Lungo da fermo	2,80	3,00	2,85
Quintuplo successivo 8 p.	20,70	21,00	20,90
Decuplo alternato 8 p.	37,10	38,20	38,70
Sprint 30 metri	4''03	4''00	4''05
Velocità ultimi 5 metri	9,55 m/s	9,61 / 80 m/s	9,60 m/s
Corsa 150 metri	18''10	17''10	18''00
½ squat potenza	120 / 130 kg	190 / 200 kg	170 / 180 kg

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!