

LIVORNO 19 ottobre 2013

**LA “VIA ITALIANA” AI
SALTI IN ESTENSIONE**

UN PO' DI STORIA

■ DA ZOTKO A TUCCIARONE

Chi ha aperto la testa, chi ha filtrato
e l'importanza dell'ombrelllo

■ IL POLO DI CASTELPORZIANO

La genesi

SENZA TECNICI NON SI PUO' FARE L'ATLETICA!

- Senza collaborazione non si ottengono risultati
- Senza GRANDI atleti non si ottengono GRANDI risultati

DIVERSI CRITERI DI SELEZIONE

- Fine della politica degli “scarti”
- Avviare nella giusta disciplina e in quelle affini...

AL MOMENTO GIUSTO

- La collaborazione tra tecnici di diverse discipline rende MIRATO l'avviamento

QUANTO TEMPO DURA UN SALTO TRIPLO?

- LA VELOCITA' MEDIA DI UN SALTO A QUANTO AMMONTA RISPETTO A QUELLA D'ENTRATA?

TRA 81 E 82%... QUINDI:

per saltare 16m. occorre entrare a 9.8 m/s

COSA ABBIAMO FATTO?

- Atleti e tecnici sono cresciuti insieme
- Unità nella diversità: contaminazione
- Continuità tecnica tra giovanile e assoluto: meno “corsi di recupero”
- Ad ogni corpo un vestito, ad ogni vestito un sarto

LUNGO-TRIPLO: QUALI DIFFERENZE

- I FATTORI CHE INFLUENZANO LA PRESTAZIONE
migrazione triplo-lungo e raramente l'inverso
- MODALITA' DI RINCORSA
Il diverso ruolo dell'accelerazione finale
- MODALITA' DI STACCO
Componenti verticali-orizzontali
- MODALITA' DI PREPARAZIONE

INDIVIDUALIZZAZIONE DELLA TECNICA

- GLI ATLETI NON SONO UGUALI!
- I BIANCHI HANNO QUALITA' DIVERSE DAI NERI
- DONATO NON SALTA COME GRECO

LA PREPARAZIONE DELLA CORSA

- CONSIGLI PER GLI ACQUISTI
-

SI CORRE SEMPRE COME SE SI DOVESSE SALTARE

- ATTENZIONE CONTINUA ALLA TECNICA DI CORSA
- ATTENZIONE CONTINUA ALLA RITMICA DI CORSA
- RAPIDITA' O VELOCITA' ?
- IL CORRETTO USO DEL CRONOMETRO

FORNIRE INDIRIZZI TECNICI PRECISI

- Appoggio del piede
- Rimbalzo del piede
- Altezza del bacino
- Recupero del piede
- Decontrazione nel rilascio

VALORIZZARE LA CAPACITA' DI ESPRIMERE VELOCITA' LANCIATA

- E' ESPRESSIONE DELLE CAPACITA' DI FORZA REATTIVA
- E' INFLUENZATA DALLA DECONTRAZIONE

RAPIDITA' NON SIGNIFICA IN AUTOMATICO VELOCITA

- ALLENARE IL PASSO COMPLETO
- ALLENARE LA CAPACITA'
NEUROMUSCOLARE DI
ESPRIMERE FREQUENZA

LA PREPARAZIONE DELLA FORZA

- CONDIZIONE NECESSARIA
PER LA CORRETTA TECNICA**

LA COMPATTEZZA DELLA “LINEA”

- SPINGERE MA RESISTERE!!
- IL “CORE TRAINING” VA DI MODA:
ma non è stato inventato adesso!
- ESERCITAZIONI A “CATENA
TESA”
- L’USO DEL BILANCIERE LIBERO

POSSIBILITA' DI ESPRIMERE TENSIONE ADEGUATA

- L'IMPORTANZA DELLA FORZA VOLONTARIA MASSIMA
- “POTENZIOMETRO” SI,
“INTERRUTTORE” NO

FORZA O (E) POTENZA

- LA NECESSITA' DI UTILIZZARE (ANCHE E TALVOLTA) ANGOLI PROFONDI
- LA “ FORZA A BASSA VELOCITA’ ”
- GLI ESERCIZI CON SALTO A CARICO ELEVATO

LA PREPARAZIONE NELLA TECNICA

- L'APPROCCIO ANALITICO
ALL'INTERNO DEL GLOBALE
- SI SALTA CON 4 ARTI !
- LA CURA DEI COLLEGAMENTI

LA RINCORSA

- ADEGUATA PER LUNGHEZZA E RITMO: diversa per età e COMUNQUE rivolte alla VMAX UTILIZZABILE
- RIFERIMENTI ADEGUATI per differente morfologia, capacità di esprimere frequenza e modalità di costruzione della velocità
- L'ACCELERAZIONE e le diverse esigenze tra lungo e triplo

LO STACCO

- ABBASSAMENTO SI,
ABBASSAMENTO NO
- PREMERE O TIRARE
- L'APPOGGIO: CARATTERISTICHE
più o meno piede
più vicino o più lontano
tensione adeguata

IL BALZO

- L'IMPORTANZA DEI COLLEGAMENTI spingere e slanciare
- IL SASSO NELL'ACQUA:
ma quanto si impenna?
- IL "SALTO CUBANO"
Caratterizzato da straordinaria capacità elastica ma difficile da eseguire ad alta velocità orizzontale

L'USO DELLE DIVERSE CONDIZIONI

- UTILIZZO DI SUPERFICI VARIE PER CONSISTENZA E/O REGOLARITÀ'
- AUSILIO DI AGENTI ESTERNI PER DIFFICOLTARE E/O FACILITARE

LA VALUTAZIONE E PREVISIONE DEL RISULTATO

- I TESTS???
- IL QUINTUPLO SPECIFICO
 - con rincorse fino 10 passi il suo 70% indica circa il risultato nel triplo

E COMUNQUE,
A PARTE TUTTO...

CI VUOLE SEMPRE UN PO'
DI C...LO!

GRAZIE ANCORA