FEDERAZIONE ITALIANA
DI ATLETICA LEGGERA

AtleticaViva Online

Relazione sul tema

PROMESSE… MANTENUTE

Vicenza
11 Maggio 2020

Relatore
Sergio Cestonaro

OTTAVIA CESTONARO

SPECIALITA': SALTO TRIPLO, SALTO IN LUNGO E PROVE MULTIPLE

1 TITOLO DI CAMPIONESSA EUROPEA UNDER 20
11 PODI IN MANIFESTAZIONI INTERNAZIONALI
6 TITOLI DI CAMPIONESSA ITALIANA ASSOLUTA
27 TITOLI DI CAMPIONESSA ITALIANA GIOVANILE
OLTRE 50 PODI AI CAMPIONATI ITALIANI

INDICE DELLA RELAZIONE

EQUIPE

CARATTERISTICHE NELLE VARIE CATEGORIE

RISULTATI NELLE VARIE ANNATE

PROBLEMI DI PERCORSO

COLLABORAZIONI

PROGRAMMAZIONE 2019

TAPERING E PARAMETRI DELLO STATO DI FORMA

EQUIPE

IL GRUPPO DI LAVORO

CARATTERISTICHE NELLE VARIE CATEGORIE

PROGRESSIONE DEGLI ALLENAMENTI

TIPOLOGIE DI ATTIVITA’

CARATTERISTICHE DEGLI ALLENAMENTI

RIEPILOGO PER CATEGORIE

LA STORIA

LE MAGLIE INDOSSATE

I RISULTATI OTTENUTI

TRIPLO	14.18
LUNGO	6.35
ALTO	1.77
100	12:31
200	25:09
100 HS	14:08
PENTATHLON	4060
400	1.00:15
800	2.25:07
PESO	11.82
GIAVELLOTTO	30.53
MARTELLO	31.76

2005

1° ANNO ESORDIENTE

2005 – PRIME ESPERIENZE – CHE BELLO STARE ASSIEME

CAT. ESORDIENTI

2006

2° ANNO ESORDIENTE

2006 – LE GARE? UN ATTIMO CHE SIAMO IMPEGNATE….

CAT. ESORDIENTI

1° FULMINE A CIEL SERENO – AGOSTO 2006

NECROSI AL 70%

DEL PIATTO ASTRAGALICO

TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA OSPEDALE DI VICENZA**
- ✓ **PROPOSTA DI INTERVENTO**
- ✓ **VISITA ORTOPEDICA**
- ✓ **CAMERA IPERBARICA**

2007

1° ANNO RAGAZZA

2007 – PRIME SODDISFAZIONI

CAT. RAGAZZE

2008

2° ANNO RAGAZZA

2008 – LUNGO – PRIMO TITOLO IMPORTANTE – CAMPIONESSA ITALIANA STUDENTESCA

CAT. RAGAZZE

2009

1° ANNO CADETTA

I RADUNI REGIONALI

INIZIA LA COLLABORAZIONE CON IL SETTORE TECNICO REGIONALE

2009 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI U16 - ORO

CAT. CADETTE

2010

2° ANNO CADETTA

PRIME ESERCITAZIONI DI FORZA CON I PESI

ESCLUSIVAMENTE A CARATTERE ADDESTRATIVO

2010 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI U16 - ORO

CAT. CADETTE

2011

1° ANNO ALLIEVA

I RADUNI NAZIONALI

INIZIA LA COLLABORAZIONE CON IL SETTORE TECNICO NAZIONALE

ESERCITAZIONI DI FORZA PIU' SPECIFICHE

ESERCIZI CHE NON SOVRACCARICANO LA COLONNA VERTEBRALE

2011 – CAMPIONATI ITALIANI U18 INDOOR

PROVE MULTIPLE – ORO TRIPLO - ORO

CAT. ALLIEVE

2° FULMINE A CIEL SERENO – APRILE 2011
RIECCO COMPARIRE L'INFIAMMAZIONE
AL PIATTO ASTRAGALICO

TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **TECAR**
- ✓ **MAGNETOTERAPIA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**

2011 – CAMPIONATI MONDIALI UNDER 18 – PRIMA CONVOCAZIONE IN NAZIONALE

TRIPLO – ELIMINATA IN QUALIFICA **LUNGO – 6^ CLASSIFICATA**

CAT. ALLIEVE

3° FULMINE A CIEL SERENO – OTTOBRE 2011

LESIONE TENDINEA E MUSCOLARE

DEL BICIPITE FEMORALE SX

TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **TECAR**
- ✓ **MAGNETOTERAPIA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**

2012

2° ANNO ALLIEVA

ESERCITAZIONI DI FORZA ANCORA PIU' SPECIFICHE

INIZIA L'USO DEI BILANCERI CON ESERCIZI A CARATTERE GENERALE

2012 – CAMPIONATI ITALIANI U18 INDOOR

PROVE MULTIPLE – ORO **LUNGO – ORO** **TRIPLO - ORO**

CAT. ALLIEVE

4° FULMINE A CIEL SERENO – GIUGNO 2012
RIECCO L'INFIAMMAZIONE ALL'ASTRAGALO
COMPARE L'OS TRIGONUM

TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **INFILTRAZIONI**
- ✓ **MAGNETOTERAPIA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**

2012 – TRIPLO – CAMPIONATI MONDIALI U20 – 8^ CLASSIFICATA

CAT. ALLIEVE

2012 – CAMPIONATI ITALIANI U18

PROVE MULTIPLE – ORO

CAT. ALLIEVE

TRIPLO - ORO

… E SEMPRE NEL 2012, A PROPOSITO DI MULTIDISCIPLINARIETA' …

… ECCO DUE PERCORSI DIVERSI CHE ALLA FINE SI INCONTRANO …

2012 – PROVE MULTIPLE – CAMPIONATI ITALIANI U18 INDOOR

2012 – 100 HS – CAMPIONATI ITALIANI U18

OTTAVIA E DAISY – FOTO DA UNA DELLE TANTE NAZIONALI FATTE ASSIEME

2013

1° ANNO JUNIORES

IL LAVORO DI FORZA CONTINUA AD AFFINARSI

INIZIANO LE ESERCITAZIONI A BILANCERE LIBERO

LA NOVITA' TECNICA

INIZIA LA COLLABORAZIONE CON PAOLO CAMOSSI

2013 – CAMPIONATI ITALIANI U20 INDOOR

PROVE MULTIPLE – ORO

LUNGO - ORO

CAT. JUNIORES

2013 – CAMPIONATI ITALIANI U20

PROVE MULTIPLE – ORO

LUNGO – ORO

TRIPLO - ORO

CAT. JUNIORES

VIGILIA DEI CAMPIONATI EUROPEI

OTTAVIA ENTRA NEL GRUPPO SPORTIVO FORESTALE

2013 – CAMPIONATI EUROPEI U20

LUNGO – 8^ CLASSIFICATA

TRIPLO – ORO E TITOLO EUROPEO

CAT. JUNIORES

2013 – TRIPLO – CAMPIONATI EUROPEI U20 – ORO

CAT. JUNIORES

2013 – TRIPLO – CAMPIONATI EUROPEI U20 – ORO

CAT. JUNIORES

2013 – ATLETA FIDAL UNDER 20 DELL'ANNO E PREMIO DONNA-SPORT

2014

2° ANNO JUNIORES

LA FISIOTERAPISTA

MARIAVITTORIA DIVENTA AIUTO INDISPENSABILE

2014 – CAMPIONATI ITALIANI U20 INDOOR

PROVE MULTIPLE – ORO **LUNGO – ORO** **TRIPLO - ORO**

CAT. JUNIORES

2014 – TRIPLO – CAMPIONATI MONDIALI U20 – 11^ CLASSIFICATA

CAT. JUNIORES

5° FULMINE A CIEL SERENO – SETTEMBRE 2014

LA LESIONE TENDINEA E MUSCOLARE

AL BICIPITE NON DA' PACE

TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO FEDERALE**
- ✓ **FIBROLISI**
- ✓ **MAGNETOTERAPIA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**

2015

1° ANNO PROMESSE

2015 – CAMPIONATI EUROPEI U23

TRIPLO – 7^ CLASSIFICATA

LUNGO – ELIMINATA IN QUALIFICAZIONE

CAT. JUNIORES

2015 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI – ORO

CAT. UNDER 23

2016

2° ANNO PROMESSE

2016 – CAMPIONATI ITALIANI INDOOR U23

PROVE MULTIPLE U23 E ASSOLUTE – ORO

TRIPLO - ORO

CAT. UNDER 23

2016 – CAMPIONATI ITALIANI U23

LUNGO – ORO **TRIPLO – ORO**

CAT. UNDER 23

2016 – GIOCHI DEL MEDITERRANEO U23

LUNGO – BRONZO **TRIPLO – ARGENTO**

CAT. UNDER 23

2017

3° ANNO PROMESSE

DECISIONE IMPORTANTE

INIZIA LA SPECIALIZZAZIONE TECNICA PUR CON UNA PREPARAZIONE DI TIPO MULTIDISCIPLINARE

ESERCITAZIONI DI FORZA SEMPRE PIU' SPECIFICHE

INIZIA IL LAVORO CON GLI ANGOLI AL GINOCCHIO TIPICI DEL SALTO

CAMBIO DI MAGLIA

OTTAVIA TRANSITA NEL CENTRO SPORTIVO CARABINIERI

LA NOVITA' TECNICA

INIZIA LA COLLABORAZIONE CON BARBARA LAH

2017 – CAMPIONATI ITALIANI INDOOR

P.MULTIPLE U23 E ASSOLUTE – ORO **LUNGO U23 – ORO** **TRIPLO U23 - ORO**

CAT. UNDER 23

2017 – CAMPIONATI ITALIANI U23

LUNGO – ORO **TRIPLO - ORO**

CAT. UNDER 23

2017 – LUNGO – CAMPIONATI EUROPEI U23

LUNGO – 10^ CLASSIFICATA

TRIPLO – 6^ CLASSIFICATA

CAT. UNDER 23

2017 – TRIPLO – UNIVERSIADI – 4^ CLASSIFICATA

CAT. ASSOLUTA

2018

1° ANNO ASSOLUTA

IL NUOVO SUPPORTO

INIZIA LA COLLABORAZIONE CON LA PSICOLOGA MARCELLA BOUNOUS

2018 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI INDOOR – ORO

CAT. ASSOLUTA

2018 – TRIPLO – GIOCHI DEL MEDITERRANO – ARGENTO

CAT. ASSOLUTA

6° FULMINE A CIEL SERENO – GIUGNO 2018

DISTORSIONE TIBIO TARSICA

E LESIONE PARZIALE L.P.A. SX

TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **TECAR**
- ✓ **MAGNETOTERAPIA**
- ✓ **FISIOTERAPIA**

2018 – TRIPLO – CAMPIONATI EUROPEI – ELIMINATA IN QUALIFICA

CAT. ASSOLUTA

2018 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI - ORO

CAT. ASSOLUTA

2019

2° ANNO ASSOLUTA

RISORSA NECESSARIA
INIZIA LA COLLABORAZIONE CON LA MANAGER CHIARA DAVINI

7° FULMINE A CIEL SERENO – FEBBRAIO 2019

LESIONE MUSCOLARE AL QUADRICIPITE FEMORALE DS

TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **TECAR E LASERINFILTRAZIONI**
- ✓ **FISIOTERAPIA**
- ✓ **FIBROLISI**

2019 – TRIPLO – UNIVERSIADI – 9^ CLASSIFICATA

CAT. ASSOLUTA

2019 – TRIPLO – CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI – ORO

CAT. ASSOLUTA

2019 – TRIPLO – COPPA EUROPA – BRONZO

CAT. ASSOLUTA

2019 – TRIPLO – CAMPIONATI MONDIALI – 17^ CLASSIFICATA

CAT. ASSOLUTA

2019 – TRIPLO – CAMPIONATI MONDIALI MILITARI – ARGENTO

CAT. ASSOLUTA

AMICHE AL DI LA' DELLA DISTANZA

PROGRAMMAZIONE

2019

PROGRAMMAZIONE 2019

DURATA DELLE VARIE FASI

FASE 1	OBIETTIVI	CONTENUTI E MEZZI	SEDUTE	OBIETTIVI
INIZIALE **01/10 – 04/11**	Miglioramento Capacità Aerobiche Miglioramento Capacità Coordinative Addestramento Lavori di Forza Addestramento Lavori di Mobilità	→ Corsa prolungata – Interval training – Lavoro intermittente → Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Circuit training – Palle mediche – Sala pesi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball	5/6 per settimana	
CENTRALE 1 **05/11 – 25/11**	Miglioramento Capacità Aerobiche Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Sviluppo Lavori di Velocità Addestramento Tecnica di Salto	→ Corsa prolungata – Interval training- Ripetute con recupero attivo → Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni con i pesi per la forza massima, veloce e esplosiva – Balzi in salita – Traino – Esercitazioni per la forza reattiva ed esplosiva → Ripetute sul piano – Ripetute in salita → Esercizi e andature di salto – Imitativi di salto	7 per settimana	
SCARICO **26/11 – 02/12**	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball	5 per settimana	
CENTRALE 2 **03/12 – 23/12**	Mantenimento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Sviluppo Lavori di Velocità Sviluppo Tecnica di Corsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni con i pesi per la forza a intensità massimale – Balzi in salita Traino – Esercitazioni per la forza reattiva ed esplosiva → Ripetute brevi – Ripetute medie – Ripetute in salita → Corsa ritmica con Hs – Corsa ritmica anche con variazioni di velocità → Passi stacco su hs – Andature di salto – Stacchi con rincorse ridotte	7 per settimana	
SCARICO **24/12 – 30/12**	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Pulizia Neuro Muscolare	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni varie anche a carattere ludico	5 per settimana	
SPECIALE **31/12 – 20/01**	Mantenimento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Esercizi con palle mediche → Accelerazioni – Ripetute – Ripetute con HS – Velocità lanciata → Passi stacco su hs – Ritmica di rincorsa – Salti con rincorse ridotte	7 per settimana	
AGONISTICO **21/01 – 03/03**	Mantenimento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Mantenimento Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Reattività in varie forme → Accelerazioni con ricerca del punto di stacco – Ripetute – Velocità lanciata → Ritmica di rincorsa con stacchi – Salti con rincorse ridotte e complete	5/6 per settimana	**Campionati Italiani e Europei**
SCARICO **04/03 – 10/03**	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball	5 per settimana	

FASE 2	OBIETTIVI	CONTENUTI E MEZZI	SEDUTE	OBIETTIVI
RIPRESA **11/03 – 17/03**	Recupero Capacità Aerobiche Addestramento Capacità Coordinative Addestramento Lavori di Forza Addestramento Lavori di Mobilità	→ Corsa prolungata – Interval training – Lavoro intermittente → Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Circuit training – Palle mediche – Sala pesi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball	5/6 per settimana	
CENTRALE 1 **18/03 – 07/04**	Miglioramento Capacità Aerobiche Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Sviluppo Lavori di Velocità Addestramento Tecnica di Salto	→ Corsa prolungata – Interval training- Ripetute con recupero attivo → Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni con i pesi per la forza massima, veloce e esplosiva – Balzi in salita – Traino – Esercitazioni per la forza reattiva ed esplosiva → Ripetute sul piano – Ripetute in salita → Esercizi e andature di salto – Imitativi di salto	7 per settimana	
SCARICO **08/04 – 14/04**	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Pulizia Neuro Muscolare	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni varie anche a carattere ludico	5 per settimana	
CENTRALE 2 **15/04 – 05/05**	Mantenimento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Sviluppo Lavori di Velocità Sviluppo Tecnica di Corsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni con i pesi per la forza a intensità massimale – Esercitazioni per la forza reattiva ed esplosiva – Traino – Balzi in salita → Ripetute brevi – Ripetute medie – Ripetute in salita → Corsa ritmica con Hs – Corsa ritmica anche con variazioni di velocità → Passi stacco su hs – Andature di salto – Stacchi con rincorse ridotte	7 per settimana	
SPECIALE **06/05 – 13/05**	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Esercizi con palle mediche → Accelerazioni – Ripetute – Ripetute con HS – Velocità lanciata → Passi stacco su hs – Ritmica di rincorsa – Salti con rincorse ridotte	7 per settimana	
SCARICO **14/05 – 20/05**	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Pulizia Neuro Muscolare	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni varie anche a carattere ludico	5 per settimana	
AGONISTICO 1 **21/05 – 30/06**	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Consolidamento Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Reattività in varie forme → Accelerazioni con ricerca del punto di stacco – Ripetute – Velocità lanciata → Ritmica di rincorsa con stacchi – Salti con rincorse ridotte e complete	5/6 per settimana	
SCARICO **01/07 – 07/07**	Miglioramento Capacità Coordinative Mantenimento Lavori di Mobilità Pulizia Neuro Muscolare	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni varie anche a carattere ludico	5 per settimana	
AGONISTICO 2 **08/07 – 11/08**	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Consolidamento Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Reattività in varie forme → Accelerazioni con ricerca del punto di stacco – Ripetute – Velocità lanciata → Ritmica di rincorsa con stacchi – Salti con rincorse ridotte e complete	5/6 per settimana	**C.Europa** **+** **Universiadi** **+** **C.Italiani**
PAUSA **12/08 – 18/08**				

FASE 3	OBIETTIVI	CONTENUTI E MEZZI	NOTE	
RIPRESA **19/08 – 25/08**	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Sviluppo Lavori di Velocità Sviluppo Tecnica di Corsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Esercitazioni per la forza a intensità massimale – Balzi in varie forme → Ripetute brevi con recupero attivo – Ripetute medie → Corsa ritmica anche con Hs – Corsa ritmica con variazioni di velocità → Passi stacco su hs – Andature di salto – Stacchi con rincorse ridotte		
SPECIALE **26/08 – 01/09**	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Sviluppo Lavori di Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Esercizi con palle mediche → Accelerazioni – Ripetute – Velocità lanciata → Passi stacco su hs – Ritmica di rincorsa – Salti con rincorse ridotte		
AGONISTICO **02/09 – 25/10**	Consolidamento Capacità Coordinative Consolidamento Lavori di Mobilità Consolidamento Forza Speciale Sviluppo Lavori di Velocità/Rincorsa Sviluppo Tecnica di Salto	→ Andature – Andature con funicella – Esercizi propriocettivi → Stretching attivo e passivo – Slanci – Oscillazioni – Fit ball → Balzi alternati, successivi, combinati – Reattività in varie forme → Accelerazioni con ricerca del punto di stacco – Ripetute – Velocità lanciata → Ritmica di rincorsa con stacchi – Salti con rincorse ridotte e complete		**Campionati del Mondo** **+** **C. del Mondo Militari**
PAUSA **25/10 – .....**				

PERIODI AGONISTICI

AGONISTICO 1 **21/01 – 03/03**	**Campionati Italiani Indoor** **+** **Campionati Europei Indoor**
AGONISTICO 2 **21/05 – 30/06**	**Meeting** **+** **CDS**
AGONISTICO 3 **08/07 – 11/08**	**Universiadi** **+** **Campionati Italiani** **+** **Coppa Europa**
AGONISTICO 4 **02/09 – 25/10**	**Campionati del Mondo** **+** **Camp. del Mondo Militari**

TAPERING E PARAMETRI

SETTIMANA PRE GARA

GIORNI	CONTENUTI E MEZZI	SPECIFICHE	NOTE
-6	⇒ Esercitazioni in sala pesi	⇒ 3 x 3 ½ Squat veloce in concentrico ⇒ 3 x 5 ¼ Squat velocissimo ⇒ 1 x 4 + 3 x 3 + 3 x 1 Strappo ⇒ 3 x 3 + 2 x 2 Girate al petto	⇒ Dopo ogni serie 5 rimbalzi stiffness sul posto ⇒ Con angolo molto aperto ⇒ Carico crescente ⇒ Massima velocità
-5	⇒ Ripetute a velocità max	⇒ 4 x 30 ⇒ 2 x 60	⇒ 2' recupero tra i 30 ⇒ 3' recupero tra i 60
-4	⇒ Tecnica di Salto Triplo	⇒ 4 salti completi con rincorsa 11 passi ⇒ 4 salti completi con rincorsa 13 passi	⇒ Recupero completo tra i salti ⇒ Recupero completo tra i salti
-3	⇒ Esercitazioni reattive e esplosive	⇒ 10 x 5 rimbalzi a piedi pari ⇒ 3 x 30 balzi alternati veloci ⇒ 4 x 30 accelerazione massima	⇒ Rimbalzi stiffness su over da 30 cm ⇒ Con preavvio uguale a quello della rincorsa ⇒ Con preavvio uguale a quello della rincorsa
-2	⇒ Tecnica di Salto Triplo	⇒ 6 rincorse complete ⇒ 3 salti completi con rincorsa 9 passi	⇒ Con ricerca di precisione allo stacco ⇒ Recupero completo tra i salti
-1	⇒ Esercitazioni in sala pesi	⇒ 3 x 3 1/3 Squat veloce ⇒ 3 x 3 Strappo + 2 x 1 Strappo ⇒ 3 x 3 Girate al petto	⇒ Dopo ogni serie 5 rimbalzi stiffness sul posto ⇒ Carico crescente ⇒ Massima velocità
GIORNO DI GARA			

PARAMETRI IDEALI DELLO STATO DI FORMA

- ✓ FORZA ESPLOSIVA SUL CUBO
- ✓ LANCIO DA SOTTO P.MEDICA
- ✓ STRAPPO
- ✓ QUINTUPLO SPECIFICO

2020

3° ANNO ASSOLUTA

8° FULMINE A CIEL SERENO – DICEMBRE 2019
PROBLEMI AL GINOCCHIO DS CON SOSPETTA LESIONE MENISCO LATERALE

TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DAL MEDICO SPORTIVO**
- ✓ **VISITA DALL'ORTOPEDICO**
- ✓ **FISIOTERAPIA**
- ✓ **INFILTRAZIONI DI PRP**

8° FULMINE A CIEL SERENO – FEBBRAIO 2020
PROBLEMI AL GINOCCHIO DS CON SOSPETTA LESIONE MENISCO LATERALE

RISULTATO

- ✓ IL DOLORE PERSISTE
- ✓ IL GINOCCHIO SI GONFIA
- ✓ IL DOLORE SI PROPAGA
- ✓ L'ALLENAMENTO E' PARZIALE

8° FULMINE A CIEL SERENO – MARZO 2020
PROBLEMI AL GINOCCHIO DS CON SOSPETTA LESIONE MENISCO LATERALE

TIPOLOGIA DI INTERVENTO

- ✓ **VISITA DALL'ORTOPEDICO**
- ✓ **OPERAZIONE CHIRURGICA**
- ✓ **SUTURA DEL MENISCO**
- ✓ **RIABILITAZIONE IN CORSO**

IL FUTURO ???

DIPENDE DAL RECUPERO …

… E DAL RANKING !!!

14	Kristin GIERISCH	20 AUG 1990	GER	1226	Triple Jump
15	Kristiina MÄKELÄ	20 NOV 1992	FIN	1223	Triple Jump [Triple Jump ind.]
16	Dovilė KILTY	14 JUL 1993	LTU	1219	Triple Jump [Triple Jump ind.]
17	Rouguy DIALLO	05 FEB 1995	FRA	1216	Triple Jump
17	Gabriela PETROVA	29 JUN 1992	BUL	1216	Triple Jump
19	Neele ECKHARDT	02 JUL 1992	GER	1210	Triple Jump [Triple Jump ind.]
20	Thea LAFOND	05 APR 1994	DMA	1205	Triple Jump [Triple Jump ind.]
21	Hanna KNYAZHEVA-MINENKO	25 SEP 1989	ISR	1196	Triple Jump
22	Darya NIDBAYKINA	26 DEC 1994	RUS	1195	Triple Jump
23	Liuba Maria ZALDÍVAR	05 APR 1993	ECU	1191	Triple Jump [Triple Jump ind.]
24	Yosiris URRUTIA	26 JUN 1986	COL	1183	Triple Jump
25	Susana COSTA	22 SEP 1984	POR	1175	Triple Jump [Triple Jump ind.]
26	Diana ZAGAINOVA	20 JUN 1997	LTU	1172	Triple Jump
27	Evelise VEIGA	03 MAR 1996	POR	1168	Triple Jump [Triple Jump ind.]
28	Iryna VASKOUSKAYA	02 APR 1991	BLR	1166	Triple Jump [Triple Jump ind.]
29	Naomi OGBETA	18 APR 1998	GBR	1165	Triple Jump [Triple Jump ind.]
30	Davisleydi VELAZCO	04 SEP 1999	CUB	1159	Triple Jump
31	Jeanine ASSANI ISSOUF	17 AUG 1992	FRA	1158	Triple Jump [Triple Jump ind.]
32	Patricia SARRAPIO	16 NOV 1982	ESP	1154	Triple Jump [Triple Jump ind.]
32	Ottavia CESTONARO	12 JAN 1995	ITA	1154	Triple Jump

GRAZIE PER L'ATTENZIONE