

Didattica

e

Formazione



PAUL BURGESS

Age	Result	Pole	Flex	Grip	Push
14	390	13-160	17	380	30
15	480	14-185	13.2	430	70
16	525	15-195	13.2	460	85
17	551	15.9-195	15.2	470	101
18	560	16.5-200	14.4	487	93
21	571	16.5-205	13.2	490	101
26	600	16.5-215	11.7	492	128

14/08/1979

h 1,83 m

w 74 kg

















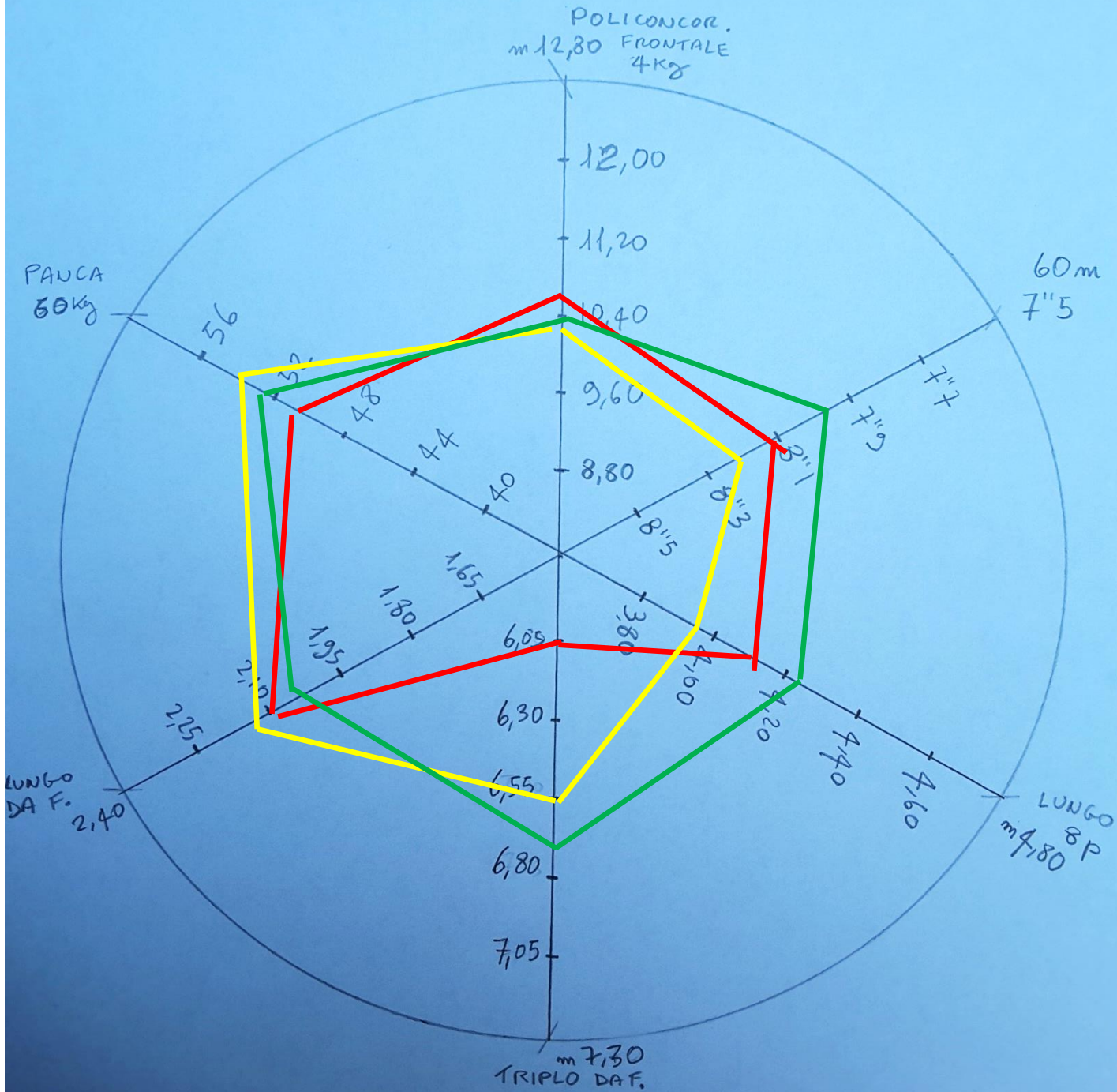
«Superata la fase di apprendimento, è inutile voler migliorare certi aspetti tecnici se il saltatore non possiede i mezzi fisici per realizzarli.

E' quindi necessario sviluppare il suo potenziale fisico generale e specifico»

M. Houvion, 1988

Tabella di riferimento allievi/e

test	40m *	60m *	100m *	Lungo 8p.	Lungo 10p.	Triplo Da fermo **	Bosco CMJ	Lungo da fermo	panca	Policonc. Frontale 5/4 kg	Strappo kg
allievi	4"8	7"0	11"2	5,70	6,10	8,20	53	2,85	85	14	90% pc
allieve	5"3	7"6	12"5	4,80	5,20	7,30	42	2,40	60	12,80	80% pc



Allieve



ottobre



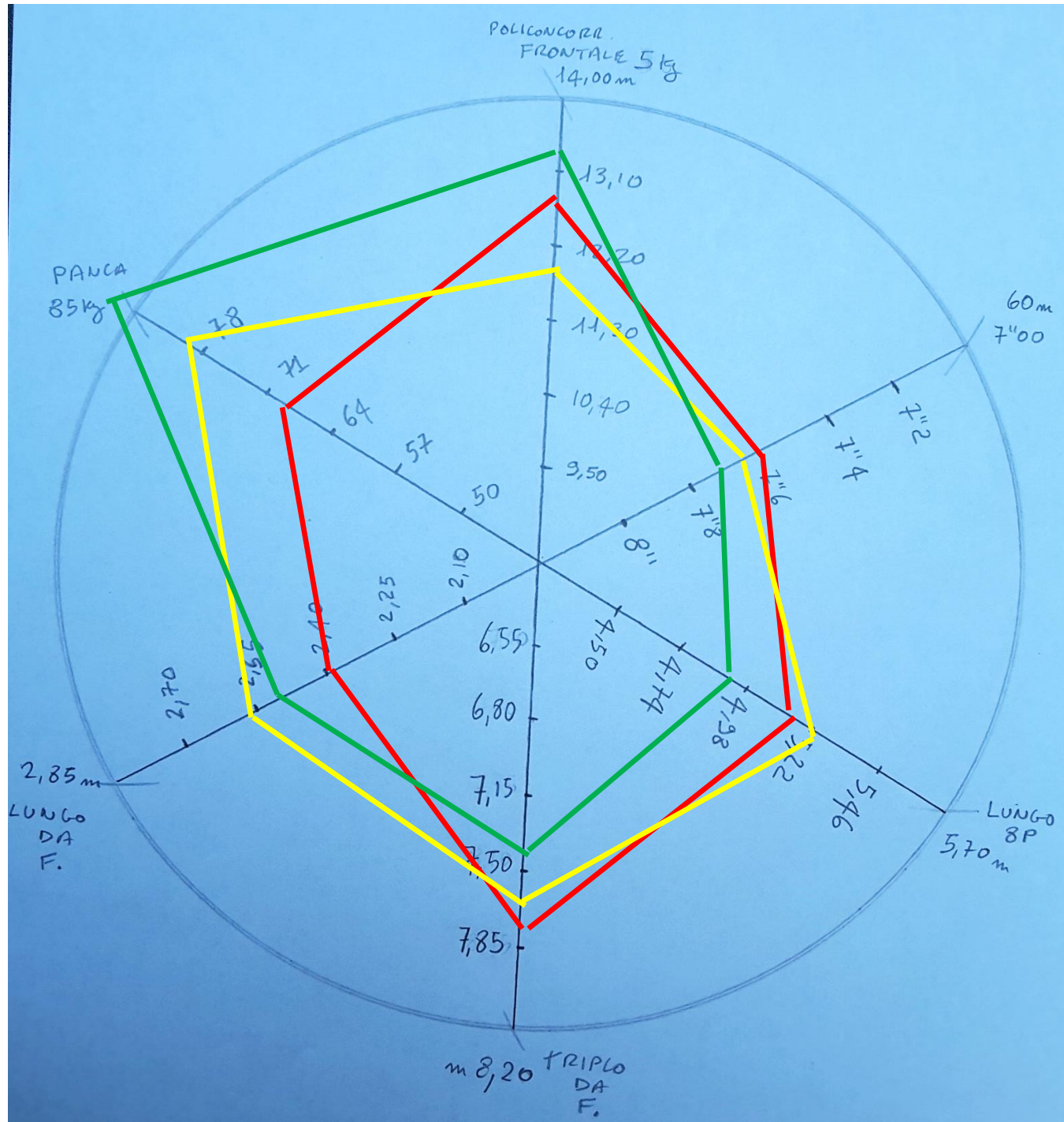
dicembre



aprile

Allievi

- Ottobre
- Dicembre
- aprile



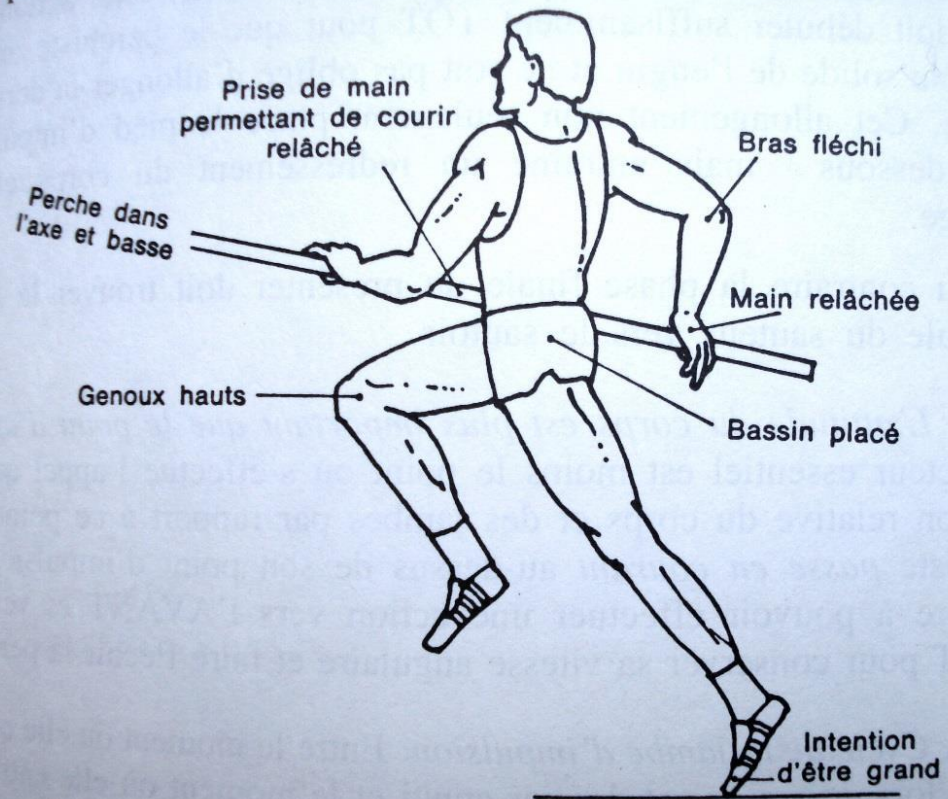


Fig. 7

Attitude du perchiste dans la course d'élan.



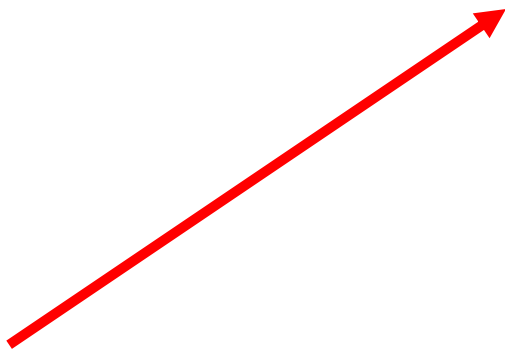
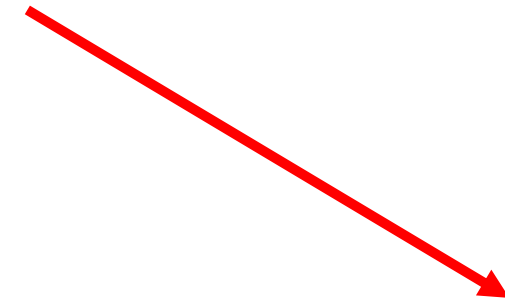
DIDATTICA

qualità



FORMAZIONE

completa



STABILITA' DELLA
PRESTAZIONE

+

INTENSITA' DELLA
PREPARAZIONE