

Raduno regionale del 3 marzo Bergamo

Cadetti/e : 1

Lungo- triplo : Riscaldamento concluso con elementi di tecnica imitativa ed analitica utili per impostazione globale della tecnica di salto in lungo.

Scuola delle andature generali di salto e degli esercizi tecnici di rimbalzo e balzo

Tecnica della corsa e progressivi

AJP :

Lungo- triplo :

Riscaldamento concluso con esercizi di tecnica di corsa ed allunghi

Osservazione degli atleti durante l' esecuzione di andature generali di salto e di esercitazioni tecniche sui balzi (in particolare successivi)

Progressivi

ORGANIZZAZIONE DEI RADUNI

A tutti i tecnici presenti sarà presentato il percorso dei raduni annuali.

Verranno date indicazioni per una corretta

- **ORGANIZZAZIONE DELL'ALLENAMENTO**
- programmazione in funzione degli appuntamenti annuali.

Per tutti gli atleti presenti analisi delle

- **PROBLEMATICHE INDIVIDUALI**
- attività svolta, risultati conseguiti, difficoltà percepite (tecniche /organizzative) allenamenti – scuola.

Si valuteranno

- **LE CAPACITA' FISICHE DI PRESTAZIONE**
- controllo dei punti forti e dei punti deboli di una eventuale prestazione nella prova multipla.

Ognuno dei partecipanti dovrà consegnare la SCHEDE TECNICA (da compilare)


Verrà inoltre preparata una:

- SCHEDE DI VALUTAZIONE OGGETTIVA (tecnico-fisica)

La seduta di allenamento sarà prevalentemente impostata sui contenuti della

- **TECNICA** delle diverse specialità (per esigenze e per temi)
- apprendimento – verifica – aggiornamento

Settore prove multiple

 <p>FEDERAZIONE ITALIANA DI ATLETICA LEGGERA Comitato Regionale LOMBARDIA</p>		SCHEDE TECNICA Progetto Regionale Prove multiple	
ATLETA		SETTORE PROVE MULTIPLE	
LUOGO DI NASCITA		DATA DI NASCITA	
Tel.		Cell. (obbligatorio)	
INDIRIZZO			
CITTA'		e-mail atleta (obbligatoria)	
CAP			
DATI DOCUMENTO TIPO: NUMERO: SCADENZA:			
e-mail società (obbligatoria)			

TECNICO NOME/COGNOME	
Tel.	Cell.
iNDIRIZZO	CITTA' CAP.
e-mail tecnico (obbligatoria)	
ANNO INIZIO ATTIVITA'	
PRIMATO PERSONALE	ANNO
MIGLIORE PRESTAZIONE ANNO	

Referente Regionale Graziano Camellini
 Cell. 349 72 69 359
 Mail: acamellini@alice.it

RADUNO TECNICO REGIONALE

Settore Ostacoli 3 Marzo 2013 Bergamo

Programma di massima del raduno

Categoria Allievi/Juniores/Promesse

Essendo il primo raduno del mio incarico intendo sviluppare il lavoro in ottica conoscitiva indagando e valutando nei ragazzi le qualità motorie che caratterizzano gli ostacolisti, nel rispetto del periodo di ripresa degli allenamenti dopo la stagione indoor.

- Osservazione dei livelli di mobilità statica e dinamica e proposte di lavoro sulla mobilità
- Osservazione dei livelli abilità nell'utilizzo dei piedi e di capacità elastico/reattive

- Proposta di andature analitiche di rapidità (modello Inglese)
- Osservazione della qualità esecutiva delle principali esercitazioni analitiche con gli ostacoli

Tecnica specifica (con eventuale video analisi)

- Tecnica specifica su 2hs con partenza in piedi (maschi 8.50m, femmine 8m)
- Osservazione della corsa ampia e rapida sui 60m (per 100 e 110hs)
- Analisi della partenza (in piedi) e 1° ostacolo (400hs)
- Analisi della ritmica tra due ostacoli (400hs)

Categoria Cadetti

- Riscaldamento guidato con esercitazioni di mobilità attiva e preatletismo
- Esercitazioni analitiche con l'ostacolo sul posto, in cammino e in molleggio
- Esercitazione ritmiche con riferimenti visivi
- Osservazione e valutazione della tecnica di superamento dell'ostacolo
- Osservazione e valutazione della ritmica tra gli ostacoli

Settore Ostacoli: Giorgio Ripamonti

MEZZOFONDO

Riscaldamento

Mobilità

Andature

Variazioni: 4x2'/2'+5x1'/1'+5x30"/30"

Defaticamento – stretching

Incontro con i tecnici

LANCI

Cadetti:

andature per i piedi, generali e per le varie specialità

proposta lavoro con palla medica (forza speciale) per la propria specialità

ALTRE CATEGORIE:

riscaldamento generale

andature con attrezzi

esercizi propedeutici all'aspetto biomeccanico proposto dal proprio tecnico (con attrezzo gara o palla medica)

Alla fine dell'allenamento 30 min. Per scambio di opinioni sul lavoro svolto ed eventuali suggerimenti

e/o richieste per il prossimo incontro

Bergamo

Raduno Regionale del 3/3/13

Programma di massima salto con l'asta

Cadetti/e: (mattina)

- Riscaldamento generale con inserimento di elementi tecnici generali per l'impostazione del salto con l'asta
- Scuola asta:
 - Trasporto-abbassamento dell'asta nelle varie fasi della rincorsa
 - Le fasi della presentazione
 - Colegamenti

A/J/P: (pomeriggio)

- Riscaldamento generale con l'inserimento di esercizi di tecnica di corsa con l'asta.
- Fasi della presentazione (Verifica)
- esercitazioni di stacco ad asta rigida e flessa (max 8/10 app.)