

EUROPEAN SHOT PUT CONFERENCE

TALLIN 2019

ΑΝΕΣΤΗΣ ΚΑΛΤΖΙΔΗΣ

Ομιλητές:

- Vesteynn Hafsteinsson – Fanny Roos
- Dale Stevenson – Tom Walsh
- Wilco Schaa – David Storl
- Shaun Pickering – Εμβιομηχανικές Αναλύσεις
- Jean – Pierre Egger

Θεματολογία:

- “ How to become an Olympic Champion” Gerd Kanter
- Tom Walsh: - Προπόνηση τεχνικής – Προπόνηση Δύναμης – προγραμματισμός της προπόνησης
- David Storl: - προπόνηση επίδειξη ασκήσεις με σφαίρα – προπόνηση επίδειξη δύναμης – ανάλυση της ευθύγραμμης τεχνικής του – Προγραμματισμός
- Fanny Roos: - προπόνηση επίδειξη – τεχνική ανάλυση περιστροφικής τεχνικής
- Εμβιομηχανικές αναλύσεις των 3 πρώτων του παγκόσμιου πρωταθλήματος της Doha 2019, του παγκόσμιου πρωταθλήματος του Λονδίνου 2017, το παγκόσμιο πρωτάθλημα κλειστού στο Μπέρμινχαμ 2018

Fanny Roos

- | | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• 24 ετών• Height 1.72m• Βάρος 78-82kg• Ρεκόρ κλειστού 18.61 m, ρεκόρ ανοιχτού 19.06 m, δίσκος 56.89 m | <ul style="list-style-type: none">• 3.0 kg 21.50• 3.6 kg 19.68 έπρεπε να είναι 20.25-20.50• 4.0 kg 19.01, 16.11 από στάση• 4.5 kg 17.00 έπρεπε να είναι 17.50-17.75• 5.0 kg 13.10 από στάση | <ul style="list-style-type: none">• Αρασέ 81 kg• Επολέ 117.5 kg• Split Jerk πίσω από το λαιμό 125kg (3x120 kg)• Push Press πίσω από λαιμό 2x100 kg• Πάγκος 120kg (3x115 kg)• Βαθύ Κάθισμα 170kg (3x160 kg, 5x155 kg)• Deadlift 5x180 kg• Καθιστές πιέσεις ώμων με αλτήρες 4x30 kg (5x28.5 kg) |
|---|---|---|



David Storl

	Από Στάση	Πλήρη Φόρα	Πέταγμα σφαίρας εμπρός	Πέταγμα Σφαίρας πίσω
8,0	18,20	20,10		
7,26	19,80	21,40	20,10	22,80
6,0		23,80	23,50	24,80
5,0		-		
4,0		28,20		29,50

Trapbar Deadlift	260
Τράβηγμα Επολέ	190
Πάγκος	200 / 4 x 2 x 195
Πρες μπροστά	2 x 110
Ζετέ	200
Split squat	180
Vertical jump (cm)	71
Drop jump, 44 cm	45 cm / 175 / RI 3,46

David Storl & Wilco Schaa Νοέμβριος 2017

- Ιδιαίτερος και ταλαντούχος αθλητής – πολύ πετυχημένος σε νεαρή ηλικία – ενώ είναι μόλις 27 χρονών δεν έχει φτάσει σε κορύφωση.
- Αδύναμα σημεία: αριστερό γόνατο (2010) και μέση – χωρίς καλά αποτελέσματα το 2016/17 – σημαντική πτώση των επιπέδων δύναμης.
- Στόχοι: να επιστρέψει σε επιδόσεις των 22 μέτρων – να κορυφώνει την επίδοσή του σε αγώνες στόχους - Τόκιο 2020 & Παρίσι 2024.
- Ανάγκες και αλλαγές: δημιουργία επαγγελματικού περιβάλλοντος – προώθηση των δυνατών σημείων και εξάλειψη των αδυναμιών – νέα προπονητικά ερεθίσματα – σχεδιασμός – μεθόδους προπόνησης και τις ασκήσεις.
- Αλλαγές στην προπόνηση: δημιουργία νέου και ισχυρότερου ερεθίσματος ανάπτυξης της επίδοσης - βελτιστοποίηση των φάσεων της αποκατάστασης – κορυφαία επίδοση στον κύριο αγώνα.



Tom Walsh

6 kg – 24.30 m.

6,5 kg -23.48 m.

6,750 kg – 22.35 m.

7 kg – 22.80 m.

7,260 kg – 22.90 m.

8 kg – 21.65 m.

Πάγκος : 233 kg

Βαθύ Κάθισμα: 290 kg

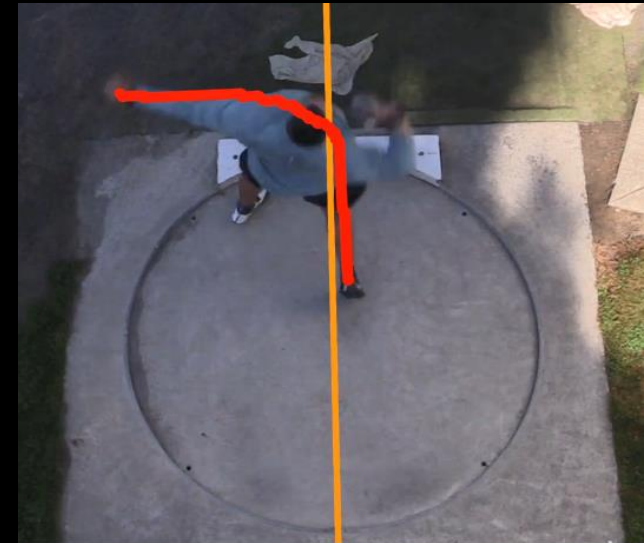
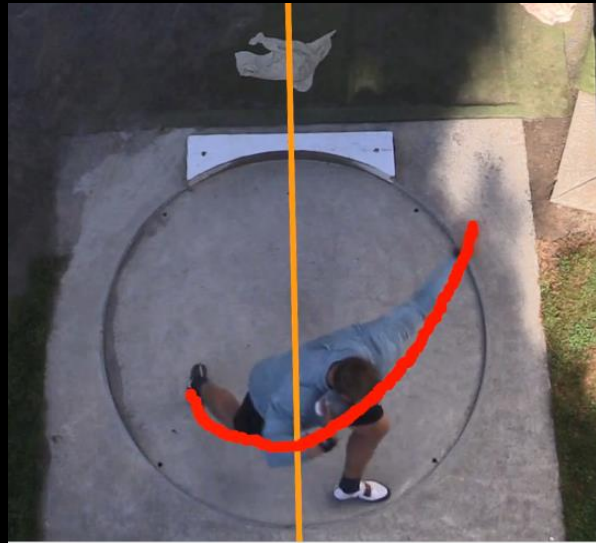
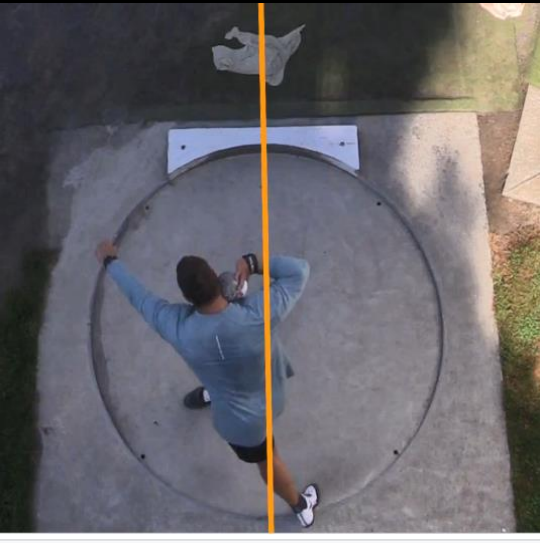
Επολέ: 180 kg

Trap bar deadlift: 420 kg

Vertical Jump (m): 0,72

VJ – Power (w): 2468.3

OC Erg (pp): 2090



Κυρίαρχο θέμα συζήτησης:

- Η επικράτηση της περιστροφικής τεχνικής έναντι της ευθύγραμμης .
- Βασικοί λόγοι: – η απουσία σωματικών χαρακτηριστικών τύπου Τίμερμαν, Αντρέι, Μαγέφσκι,
 - η περιστροφική τεχνική δίνει τη δυνατότητα σε πιο μικρόσωμους αθλητές να πρωταγωνιστήσουν,
 - πολλές επιβαρύνσεις,
 - εξέλιξη της τεχνικής.
- Στον τελικό σφαιροβολίας ανδρών του παγκοσμίου πρωταθλήματος της Doha και οι 12 αθλητές αγωνίστηκαν με περιστροφική τεχνική, στον αντίστοιχο τελικό των γυναικών 6 με ευθύγραμμη τεχνική και 6 με περιστροφική.
- Στον τελικό του πανελληνίου πρωταθλήματος, στους άνδρες και οι 12 αθλητές του τελικού αγωνίστηκαν με περιστροφική τεχνική ενώ στον αντίστοιχο των γυναικών σχεδόν όλες με ευθύγραμμο.

Ασκήσεις τεχνικής - Vesteynn Hafsteinsson

- Ασκήσεις με μοίρες -90 -180 -270 -360
- Άσκηση με ένα χέρι στη μέση (συνδυασμός με την πρώτη)
- Άσκηση πύβουτ στο αριστερό πόδι
- Άσκηση coffee cup
- Ασκήσεις με περπάτημα
- South African χωρίς αλλαγή και με αλλαγή
- Μισές στροφές χωρίς αλλαγή και με αλλαγή
- Βήμα και μισή στροφή
- Βολές από στάση χωρίς αλλαγή και με αλλαγή
- 360 στροφή και ολόκληρη τεχνική
- Ολόκληρη την τεχνική με βηματισμούς

Επίδειξη ασκήσεων - Dale Stevenson

- Προασκήσεις με σφαίρες: - κρατάμε τη σφαίρα στο ύψος του ώμου και την αφήνουμε να πέσει μέχρι το ύψος της λεκάνης – περιφορές με 2 σφαίρες γύρω από το κεφάλι – πάσες τύπου μπόουλινγκ
- Ασκήσεις με λάστιχα: τα χρησιμοποιεί τόσο ως αντίσταση όσο και για την καλλιέργεια της ταχύτητας.
- Medicine ball: άσκηση προθέρμανσης δαχτυλάκια τύπου βόλει – την ίδια άσκηση με kettlebell
- Ενδυνάμωση κορμού: στροφές κορμού με βάρος – εναλλαγή πλευράς 180 μοίρες.
- Στις ασκήσεις ενδυνάμωσης με αλτήρες επιλέγει συχνά να δουλεύει με το ένα χέρι
- Πολλές ασκήσεις ενδυνάμωσης υπό πίεση.

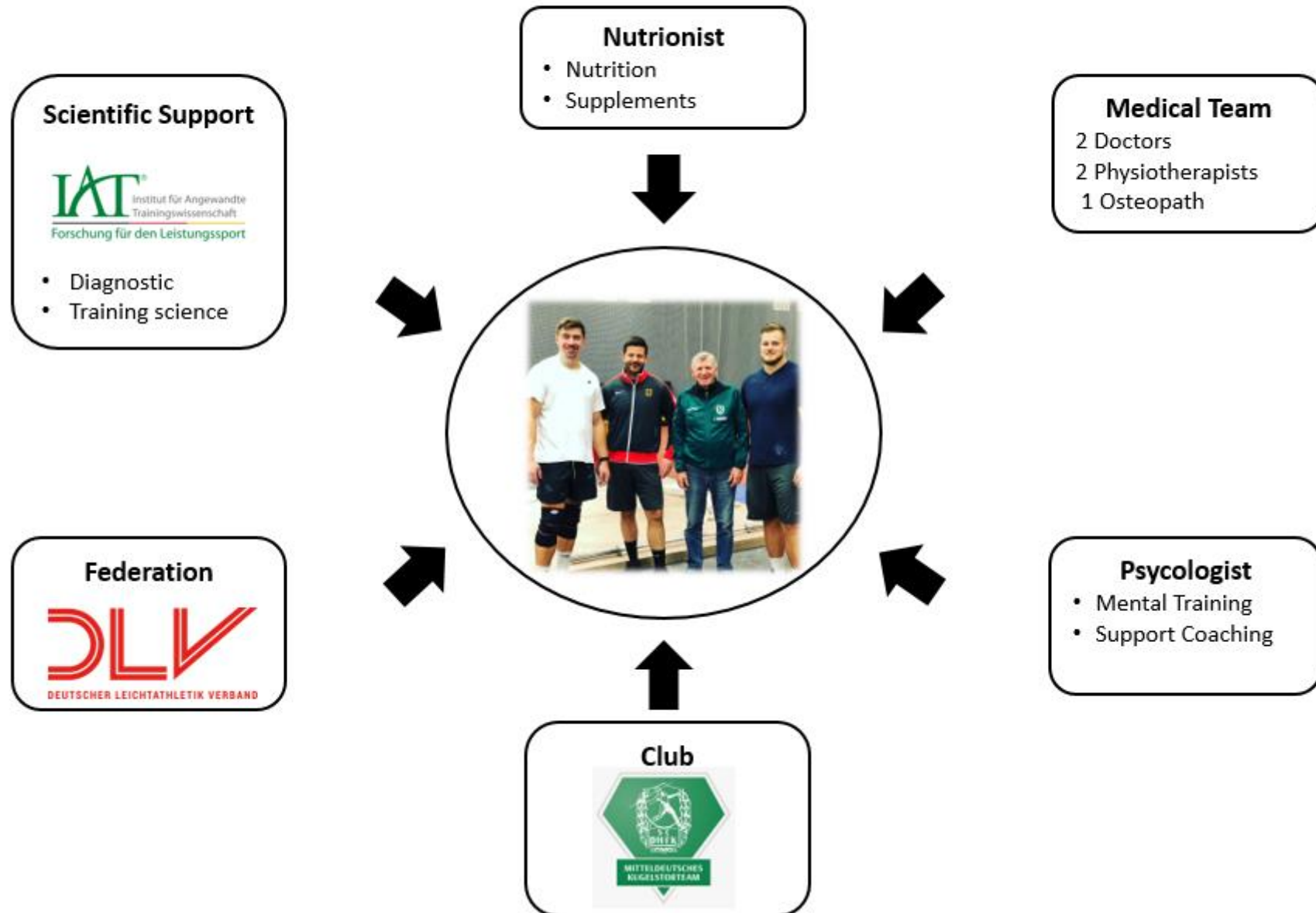
Ασκήσεις προθέρμανσης με σφαίρες - Wilco Schaa

- Βολές με ένα ή δύο χέρια σε κατακόρυφες και οριζόντιες κατευθύνσεις – σε ασκήσεις με το ένα χέρι η άσκηση γίνεται και με τα δύο χέρια.
- Πετάγματα προς τα εμπρός με τρέξιμο προς τη σφαίρα.

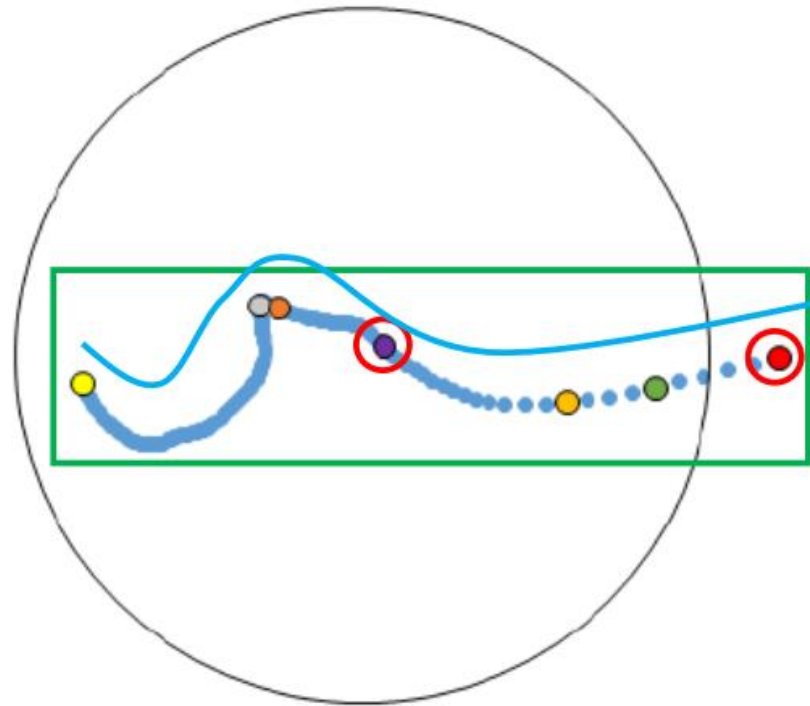
Βασικές ασκήσεις τεχνικής - Wilco Schaa

- Μισές από στάση ρίψεις
- Από στάση με χωρίς αλλαγή και με αλλαγή
- Ένα βήμα πίσω με χωρίς αλλαγή και με αλλαγή
- Φτέρνα - μύτη με χωρίς αλλαγή και με αλλαγή
- Αντίθετο πόδι με χωρίς αλλαγή και με αλλαγή
- Πολλαπλές μετατοπίσεις - κουτσό στο δεξί πόδι
- Πλήρης μετατόπιση με τεντωμένο το αριστερό

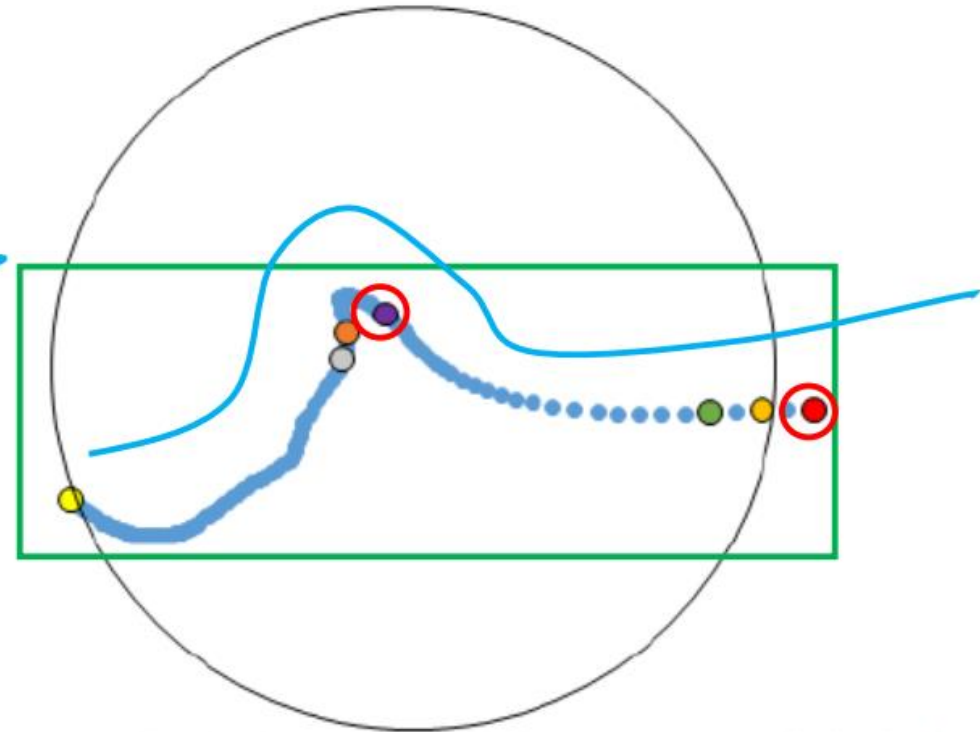
Team



1 Tom Walsh



Ryan Crouser



● Path of shot

● Right leg push-off

● Left leg push-off

● Right leg touchdown

● Brace leg touchdown

● Right leg take-off

● Brace leg take-off

● Release

ATHLETE WALSH (NZL) FIFTH ATTEMPT REVISED

RECORDS	RESULT	NAME	COUNTRY	AGE	VENUE	DATE
World Record WR	23.12	Randy BARNES	USA	24	Los Angeles (Westwood), CA	20 May 1990
Championships Record CR	22.91	Joe KOVACS	USA	30	Doha	5 Oct 2019
World Leading WL	22.91	Joe KOVACS	USA	30	Doha	5 Oct 2019
Area Record AR	National Record NR	Personal Best PB	Season Best SB			

5 October 2019 20:05 START TIME

27° C TEMPERATURE  71 % HUMIDITY

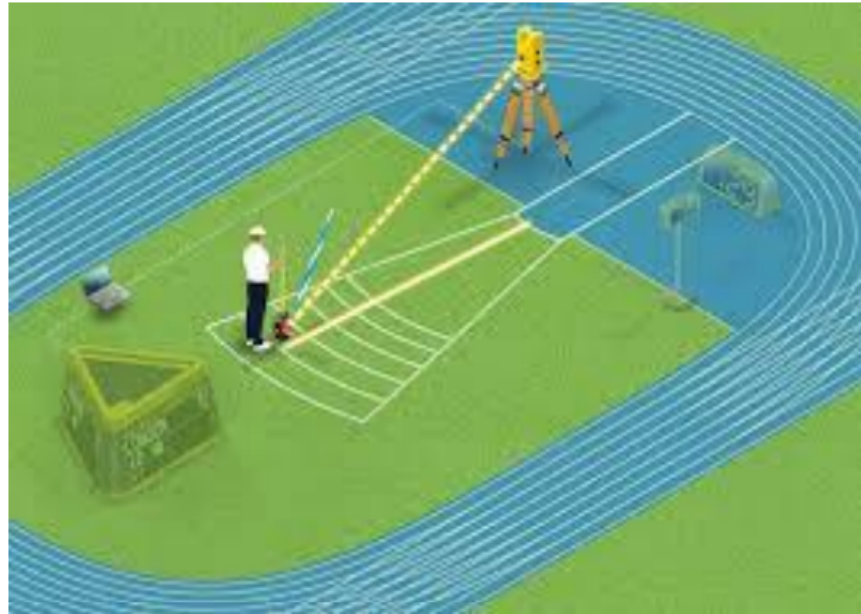
21:12 END TIME

27° C 71 %

PLACE	NAME	COUNTRY	DATE of BIRTH	ORDER	RESULT	1	2	3	ORD.	4	5	ORD.	6
1	Joe KOVACS	USA	28 Jun 89	7	22.91 CR	20.90	21.63	21.24	4	21.95	21.94	5	22.91
2	Ryan CROUSER	USA	18 Dec 92	1	22.90 PB	22.36	X	22.36	6	22.71	X	7	22.90
3	Tomas WALSH	NZL	1 Mar 92	12	22.90 AR	22.90	X	X	8	X	22.56	8	X
4	Darlan ROMANI	BRA	9 Apr 91	4	22.53	21.61	22.53	22.03	7	22.13	X	6	X
5	Darrell HILL	USA	17 Aug 93	6	21.65	20.58	21.38	21.65	5	X	21.23	4	X
6	Konrad BUKOWIECKI	POL	17 Mar 97	10	21.46	20.73	21.46	X	3	20.36	X	3	X
7	Jacko GILL	NZL	20 Dec 94	8	21.45	21.41	21.27	20.74	2	X	21.01	2	21.45
8	Chukwuebuka ENEKWECHI	NGR	28 Jan 93	11	21.18	21.18	X	20.90	1	20.98	20.59	1	21.01
9	Tim NEDOW	CAN	16 Oct 90	9	20.85	X	20.50	20.85					
10	Tomáš STANĚK	CZE	13 Jun 91	2	20.79	20.61	20.79	20.46					
11	Filip MIHALJEVIĆ	CRO	31 Jul 94	3	20.48	20.33	20.38	20.48					
	Armin SINANČEVIĆ	SRB	14 Aug 96	5	NM	X	X	X					



Actual EDM Distances



- Joe Kovacs: 22.911m
- Tom Walsh: 22.908m
- Ryan Crouser: 22.907m
- 4mm total between the 3 Athletes!
- Tom Walsh was 2mm away from Gold!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!