



Jacko GILL (NZL) 2020

Né 20-12-1994

Taille 1,90m

Poids : 145kg

Entraîneurs successifs: Walter GILL (...2007) –
Didier POPPE (2008-2012) – Courtney IRELAND
(2013) – Kirsten HELLIER (2013-2018) – Mike
SCHOFIELD (2019 ...)

Progression Annuelle

Année	7kg	6kg	5kg
2020	21,07m	-	-
2019	21,47m	-	-
2018	-	-	-
2017	21,01m	-	-
2016	20,83m	-	-
2015	20,75m	-	-
2014	20,70m	-	-
2013	-	23,00m	-
2012	20,05m	22,30m	-
2011	20,38m	22,31m	24,45m
2010	18,57m	20,76m	23,86m
2009	16,23m	17,41m	20,42m
2008	-	-	16,09m
2007	-	-	12,93m

Representing  New Zealand		
Oceania Area Championships		
G	2014 Rarotonga	Shot put
G	2019 Townsville	Shot put
World Junior Championships		
G	2012 Barcelona	Shot put
G	2010 Moncton	Shot put
Summer Youth Olympics		
S	2010 Singapore	Shot put
World Youth Championships		
G	2011 Lille	Shot put
Oceania Youth Championships		
G	2010 Sydney	Shot put
G	2010 Sydney	Discus throw





les athlètes cherchent toujours à s'améliorer, c'est normal , mais parfois , surtout quand ils changent d'entraîneur et que ces derniers ont des conceptions différentes sur la technique et la préparation physique , cela peut devenir un problème parce que changement signifie souvent d'abord "détruire" avant de reconstruire éventuellement autre chose de mieux.

Dans le cas de Jacko, il a changé 4 fois d'entraîneur après avoir commencé sa carrière avec son père. Pour avoir été l'un de ces entraîneurs avec pour objectif principal de lui apprendre la technique en rotation ...pour finalement développer avec lui une technique tout à fait originale , compromis entre les technique en rotation et translation en gardant le meilleur de chacune , je me demande toujours si les changements techniques qu'il a effectués ensuite , essayant de copier des leaders mondiaux ont été vraiment appropriés et efficaces..

Ces changements ont été aussi combinés avec d'autres choix dans la préparation physique et la philosophie de l'entraînement ainsi qu'une transformation radicale de sa morphologie.

Il y a loin entre le jeune garçon de 14 ans relativement frêle qui n'avait pas du tout

Balancer préliminaire tronc

Jacko GILL (NZL) 2020

Entrée



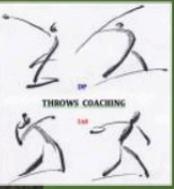
Deux jets "tests" d'entraînement 21,30m-21m Octobre 2020



Jacko GILL (NZL) 2020

Pivot pied gauche

Swing jambe droite



En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !