

# IL PERCORSO DELLA FORMAZIONE

*Aggiornamento Tecnici sportivi 2° e 3° livello*

## Preparazione Atletica

TSN Bologna – Via Agucchi, 98 – 14 marzo 2015

### PROGRAMMA

SABATO 14 MARZO 2015

- ORE 10.00 ACCOGLIENZA E PRESENTAZIONE DEL CORSO
- ORE 10.00 -13.30 Modello di prestazione  
Sviluppo e gestione della forza nel tiro a segno  
Postura, equilibrio, esterocezione e propiocezione  
Posture statiche e posture dinamiche  
Catene cinetiche  
Il sistema vestibolare, somatosensoriale e visivo  
Il Sistema postura-equilibrio  
Il modello cibernetico
- ORE 13.30 -14.30 Pausa pranzo
- ORE 14.30 -17.30 Prove pratiche - allenamento della postura ed equilibrio  
Prove pratiche - con attrezzi atti all'allenamento specifico

*N.B.: E' consigliabile presentarsi con abbigliamento ginnico*

---

Docente

*Dr. Roberto Finardi, Docente della Scuola dello Sport del CONI, consulente di numerose Università Italiane sull'insegnamento della teoria e della metodologia dell'allenamento.*