

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.