



via Piranesi 46 – 20137 MILANO
Tel. 02 7388366 Fax 02 730717
e-mail: fitarcolombardia@fastwebnet.it
sito internet: www.arcolombardia.it



Programma del Corso di Approfondimento Divisione OLIMPICO

Sabato 27 ottobre

Dalle 14:00 alle 18:00

- i passi fondamentali del gesto tecnico
- metodi per ottenere una postura corretta e consistente, allineamenti ossei, catene cinetiche

Domenica 28 ottobre

Dalle 09:00 alle 13:00

- riconoscere l'errore e saper porre rimedio
- adattamento della tecnica

Dalle 14:00 alle 18:00

- l'importanza della sistematicità dell'insegnamento nel lavoro del tecnico:
 - a. gestione dei gruppi, principi base
 - b. le competenze del tecnico
- l'importanza del materiale nello sviluppo dell'atleta

Seguirà test finale

1/3 dell'intero tempo dedicato verrà dedicato alla pratica dei partecipanti