

UNIONE ITALIANA DI TIRO A SEGNO

Staff Tecnico Regionale per la Campania

ATTIVITA' PROMOZIONALE REGIONALE ANNO 2012

2^a Riunione - Castellammare di Stabia 15 aprile 2012
(Riservata ai tiratori delle Sezioni T.S.N. di Avellino, Benevento, Castellammare di Stabia, Cava dei Tirreni)

ELEMENTI TECNICI

PROGRAMMA

Ore 08,45

- Arrivo dei partecipanti.

Ore 09,00

Inizio Attivita'

- Presentazione dello Staff Tecnico Regionale.
- Illustrazione delle finalità dell'Attività.

Responsabile tecnico

- Compilazione schede di partecipazione.
- Colloquio conoscitivo.

Staff tecnico

Ore 09,45

Attività in Aula

- Analisi del gesto sportivo ed elementi tecnici.
- Condizione atletica: l'importanza della preparazione fisica per il tiro a segno.

Staff tecnico

Preparatore atletico

Ore 11,00

Tiratori C10 – Attività in Poligono

- Preparazione
- Elementi tecnici fondamentali.
- Test tecnici

Tecnici di C10

Tiratori P10 - Attività in Palestra

- Proposte di lavoro per il raggiungimento ed il mantenimento della condizione atletica.

Preparatore atletico e Tecnici di P10

Ore 13,00

INTERVALLO

- Pausa pranzo.

Ore 14,00

Tiratori P10 – Attività in Poligono

- Preparazione
- Elementi tecnici fondamentali.
- Test tecnici

Tecnici di P10

Tiratori C10 - Attività in Palestra

- Proposte di lavoro per il raggiungimento ed il mantenimento della condizione atletica.

Preparatore atletico e Tecnici di C10

Ore 16,00

Conclusioni

- Riunione di coordinamento Staff tecnico e Tecnici sezionali.
- Osservazioni e considerazioni - Valutazione dei test.
- Proposte di lavoro per gli allenamenti.

Staff Tecnico

Ore 17,00

Chiusura Lavori

- Rientro alle proprie sedi.

IL RESPONSABILE TECNICO
(Aniello ZITO)
F.to Aniello ZITO