

# UNIONE ITALIANA DI TIRO A SEGNO

Staff Tecnico Regionale per la Campania

## ATTIVITA' TECNICA GIOVANILE REGIONALE

- ANNO 2010 -

3<sup>a</sup> Riunione Tecnica - Benevento 16 maggio 2010

### **Miglioramento Tecnico**

#### **PROGRAMMA**

Ore 09,00

#### **INIZIO ATTIVITA'**

- Arrivo dei partecipanti
- Allenamenti: lavoro svolto. Gare: Registrazione risultati.

**Staff tecnico**

Ore 09,30

#### **PREPARAZIONE FISICA**

- La preparazione fisica nel periodo agonistico.

**Preparatore atletico**

Ore 10,30

#### **TECNICA DI TIRO**

<u>Carabine</u> (Aula didattica)	<u>Pistole</u> (Palestra di tiro a metri 10)
- Perfezionamento elementi tecnici fondamentali	- Preparazione / Riscaldamento - Elementi tecnici

Ore 12,00

<u>Carabine</u> (Palestra di tiro a metri 10)	<u>Pistole</u> (Aula didattica)
- Preparazione / Riscaldamento - Elementi tecnici	- Perfezionamento elementi tecnici fondamentali

**Tecnici di C10 e P10**

Ore 13,30

#### **INTERVALLO**

- Colazione di lavoro.

Ore 14,00

- Riunione di coordinamento Staff tecnico e Tecnici sezionali.

**Staff tecnico / tecnici sezionali**

Ore 14,30

#### **PREPARAZIONE TECNICA - AGONISTICA**

- La prestazione sportiva: considerazioni tecniche.
- Problematiche della competizione sportiva - carico di gara.

**Staff tecnico**

#### **PREPARAZIONE AGONISTICA**

- Esercizi speciali di gara / Allenamento alla competizione.

**Tecnici di C10 e P10**

Ore 16,00

#### **PIANIFICAZIONE ALLENAMENTI**

- Proposte di lavoro per gli allenamenti.

**Staff tecnico**

Ore 16,30

#### **CHIUSURA LAVORI**

- Rientro alle proprie sedi.

**IL RESPONSABILE TECNICO**  
Aniello ZITO