



1° Corso di Formazione

SNAQ 2° LIVELLO

BOWLING ROMA TIAM

Viale Regina Margherita

ROMA

SABATO 4 Febbraio Dalle 9:00 alle 16:30

DOMENICA 5 Febbraio dalle 9:00 alle 13:00

SESSIONE UNICA , Teorico pratica

e

CONSEGNA ATTESTATI

Requisiti necessari per la partecipazione: Avere concluso con successo il 1° livello snaq.

Possedere titolo equipollente(Usbc level one, Ritger o EBF/etbf).

ISCRIZIONI: Presso la segreteria federale a mezzo e - mail al seguente indirizzo:

segreteriabowling@fisbb.it

allegando copia dell'avvenuto pagamento a mezzo bonifico bancario effettuato con il seguente

codice IBAN **IT37U0200805282000104725862** - CAUSALE SNAQ 2

Costo del corso 150€



Programma SNAQ 2° LIVELLO

SABATO h 9:00 Presentazione ed introduzione al corso

Argomenti Trattati:

- Il Bowling come proposta formativa
- Le capacità tecniche, fisiche e mentali
- Analisi della muscolatura e dell'apparato locomotore coinvolti nella tecnica di gioco
- I cambiamenti della tecnica con il passare degli anni , per gli uomini e per le donne
- La biomeccanica applicata al Bowling Sportivo
- Biomeccanica muscolare e osteoarticolare del gesto atletico
- Approfondimento della tecnica dei giorni nostri
- Analisi delle maggiori problematiche fisiche riscontrabili nei Bowlers
- Accenno alle diverse tipologie di bocce moderne, Layout ed impugnature
- Accenno alla tecnica Bimane

Argomenti aggiuntivi:

Condizionamenti e Topografia, Transizione e Carry Down.

Spiegazione degli esercizi di rinforzo, potenziamento e propriocettivi per l'atleta.

Al Termine:

CONSEGNA ATTESTATI

ISCRIZIONI: Presso la segreteria federale a mezzo e - mail al seguente indirizzo:

segreteriabowling@fisbb.it

codice IBAN **IT37U0200805282000104725862** - CAUSALE SNAQ 2