

## Corso Tecnico di Formazione F.I.S.B.

*Roma, Centro di Preparazione Olimpica – Giulio Onesti – Largo G. Onesti, 1 - 5 - 6 Maggio*

<b>sabato 5 maggio</b>		Aula Multimediale
Ore 9.30 – 11.30	<b>Metodologia dell'Allenamento</b> I fattori della prestazione sportiva	<i>Felice Romano</i>
Ore 11.30 – 13.30	<b>Metodologia dell'Allenamento</b> Analisi del concetto di modello di prestazione	<i>Felice Romano</i>
Ore 13.30 14.30	Pausa Pranzo	
Ore 14.30 16.30	<b>Metodologia dell'Allenamento</b> Concetti e definizioni generali di allenamento. Carico fisico interno ed esterno	<i>Felice Romano</i>
Ore 16.30 18.30	<b>Metodologia dell'Allenamento</b> Principi generali del carico: continuità, progressività, etc.	<i>Felice Romano</i>
<b>domenica 6 maggio</b>		Aula Multimediale
Ore 9.30 – 11.30	<b>Metodologia dell'Allenamento</b> Neurofisiologia Muscolare	<i>Salvatore Quarticelli</i>
Ore 11.30 – 13.30	<b>Metodologia dell'Allenamento</b> Cenni di biomeccanica nel Bowling: dall'analisi allo sviluppo delle capacità motorie coordinative e condizionali	<i>Rudy Alexander Rossetto</i>
Ore 13.30 - 14.30	Pausa Pranzo	
Ore 14.30 - 16.30	<b>Metodologia dell'Allenamento</b> Communication skills : Leggere la vittoria sul volto dell'atleta.	<i>Sara Fenili</i>
Ore 16.30 - 18.30	<b>Metodologia dell'Allenamento</b> La tutela della salute dell'atleta: l'impatto dello stile di vita sulla performance. Il preatletismo nel Bowling: Esercizi dalla teoria alla pratica.	<i>Rudy Alexander Rossetto</i>