

Corso di tiro (fucile e pistola)

Nel 2017 NON avrà luogo alcun corso d'istruzione di base

Corso di approfondimento tecnico "Fucile 50m"

18-19.03.2017 a Tesserete (SSPV 166917)

vale anche come corso aggiornamento brevetti

Tema: *Tecnica 3 posizione al fucile 50m*
Obiettivo: *come istruire in società le 3 posizioni al fucile 50m
istruire anche l'allenamento a secco.
introdurre le nuove dispense tecniche di G+S*
Partecipanti: *monitori G+S*
Costo: *Fr. 140.- (monitori attivi)*

Corso di approfondimento tecnico "Pistola 25m"

18-19.03.2017 a Tesserete (SSPV 166918)

vale anche come corso aggiornamento brevetti

Tema: *Tecnica di tiro alla pistola PPA a 25m*
Obiettivo: *come istruire in società il tiro a 25m (duello,
precisione, pistola standard)
istruire anche l'allenamento a secco.
introdurre le nuove dispense tecniche di G+S*
Partecipanti: *monitori G+S*
Costo: *Fr. 140.- (monitori attivi)*

Corso Alimentazione/Doping

26.03.2017 a Bellinzona (TI 78217)

Tema: *Alimentazione e tiro sportivo*
Obiettivo: *Principi di alimentazione e sue particolarità
per il tiro sportivo (allenamento e gara)
Prevenzione doping.*
Partecipanti: *monitori G+S*
Costo: *Fr. 70.- (per monitori attivi)*

Corso pianificazione e gestione allenamento

30.09 - 1.10.2017 Bellinzona (JS-CH 166915)

Tema: *Pianificazione micro e a medio termine*
Obiettivo: *Conoscere i principi di pianificazione annuale
e dei micro cicli
Preparare la pianificazione di una stagione per
un atleta*
Partecipanti: *monitori G+S*
Costo: *Fr. 140.- (per monitori attivi)*

Corso "Psiche e regolamenti"

11-12.11.2017 (JS-CH 166916), Bellinzona

Obiettivo: *Approfondimento tecniche mentali (concetto di
motricità sportiva)*
Temi: *conoscere le tecniche di rilassamento e di
attivazione / come affrontare gare e allenamenti
in modo positivo / esercizi teorici e pratici
Regl ISSF - Novità e particolarità*
Partecipanti: *monitori G+S.*
Costo: *Fr. 140.- (per monitori attivi)*

Corso rinnovo brevetti esa "Mentale"

11.11.2017 (SSPV 166615), Bellinzona

Obiettivo: *aggiornamento brevetti monitori "esa"
(focus: lavoro con gli adulti)*
Temi: *conoscere le tecniche di rilassamento e di
attivazione principali
Regl ISSF - Novità e particolarità*
Partecipanti: *monitori esa - sport per adulti.*
Costo: *Fr. 70.-*