



**COMITATO REGIONALE
DEL VENETO UITS**

1° Attività Tecnica Regionale - Open

Oltre la Tecnica: Verso la Massima Performance

Il CR Veneto UITS, presso la Sezione Tsn Padova, prosegue il percorso dedicato al settore giovanile. Dopo aver riscoperto i fondamentali, è il momento di alzare l'asticella: l'integrazione tra mente, corpo e precisione assoluta.

Se il primo passo è stato costruire la base, il secondo è imparare a renderla incrollabile. Sviluppiamo il profilo del campione partendo dal controllo: equilibrio e stabilizzazione.

DETTAGLI DELL'EVENTO

- **QUANDO:** Domenica 15 marzo 2026
- **ORARIO:** Dalle 09:00 alle 13:30 (08:45 registrazione dei presenti)
- **DOVE:** TSN PADOVA - via Goito 54, 35142 Padova (PD)
- **A CHI È RIVOLTO:** Categorie Allievi, Ragazzi e Juniores
- **SPECIALITA':** C10 – P10
- **POSTI:** 30
- **TENICI:** FLAVIA ZANFRA' – CATELAN TIZIANO (Carabina)
RAFFAELLA PALMEGIANI – SCHIAVON MASSIMO (Pistola)

ISCRIZIONI E INFO

- **PARTECIPAZIONE:** Gratuita e Interregionale
- **ISCRIZIOE:** <https://forms.gle/DuCDYv7uv1jXri799>
- Durante l'evento verranno distribuiti acqua e frutta di stagione per tutti i partecipanti
- L'evento sarà trasmesso in diretta Facebook

SCENDI IN CAMPO CON I TUOI ATLETI: APPELLO AI TECNICI La tua presenza fa la differenza. Invitiamo caldamente tutti i tecnici ad accompagnare i propri ragazzi. Sarà un'occasione per scoprire nuove metodologie di preparazione e crescita motoria da portare in palestra. **LA TUA PRESENZA CONTA.**



Postural Fitness. Un partner strategico che mette a disposizione dei tecnici e dei ragazzi gli strumenti ideali per l'evoluzione motoria e il benessere fisico.

PROGRAMMA

1. IL FONDAMENTO: *La Postura è Potenza*

Una struttura solida è la base di ogni centro. Analizzeremo come la **consapevolezza del corpo** si traduce direttamente in punteggio sul bersaglio.

- **Warm-up Dinamico:** Riscaldamento propriocettivo e attivazione dei sensori dell'equilibrio.

2. CARABINA: *L'Arte dell'equilibrio e stabilizzazione*

- **L'assetto Perfetto:** Un'immersione nell'analisi biomeccanica per scolpire la posizione di tiro. Padroneggia i segreti della stabilità statica e dinamica per rendere il tuo corpo un supporto incrollabile.
- **Training a Secco & Propriocezione:** Potenzia il tuo equilibrio profondo con l'eccellenza delle attrezzature Postural Fitness. Impara l'allineamento millimetrico della colonna e domina il respiro diaframmatico per annullare ogni oscillazione della carabina

3. PISTOLA: *Stabilità e Controllo Totale*

- **L'assetto del Tiratore:** Un'analisi millimetrica per rivoluzionare la tua posizione, trasformando la tua struttura nel pilastro dell'arma. Azzerando l'affaticamento muscolare.
- **Sensibilità dello Scatto:** Domina l'arte del grilletto attraverso esercizi di sensibilità estrema imparando a percepire il millimetro esatto del rilascio, coordinando in un unico battito respiro, stabilità visiva e scatto.

4. Debriefing Finale

- Analisi dei risultati, feedback personalizzati e strategie di mantenimento.

Il centro non è un traguardo, ma l'inizio di una nuova consapevolezza.