



PROGRAMMA CTR 25/05/2019-OZIERI

KUMITE

Parte pratica.

- Approfondimenti TECNICO-PRATICI sulle metodologie di allenamento per l'alta prestazione.
- Allenamento sulla tattica di gara e conseguente strategia.
- Prova pratica di gara per una gestione ottimale delle risorse psicofisiche. Approfondimenti TECNICI sul regolamento Fijlkam.

KATA

Parte teorica.

- Valutazioni sulla scelta dei Kata da gara in funzione delle caratteristiche morfologiche dell'atleta.
- Approfondimenti TECNICO-PRATICI sulle metodologie di allenamento per l'alta prestazione.

Parte pratica.

- L'importanza dell'ATTIVAZIONE e relative considerazioni riguardo al mantenimento ottimale di quest'ultima.
- Prova pratica di gara per una gestione ottimale delle risorse psicofisiche. Approfondimenti TECNICI sul regolamento Kata Fijlkam, in particolare riferimento ai parametri di valutazione e relativi coefficienti.