



FITAV
Federazione Italiana Tiro a Volo



10 DICEMBRE 2022
TAV UMBRIAVERDE
TODI



SEMINARIO DI TIRO A VOLO

vale 1 credito formativo

RELATORE: GERO GIBIINO
Tecnico federale di IV Livello

*Seminario di aggiornamento rivolto
ai tecnici federali di qualsiasi
livello.*

PROGRAMMA del 10 dicembre 2022

09.00 - 12.30 - **La Vista**

Un viaggio insieme per conoscere e gestire il miracolo della vista. Parleremo della struttura fisica dell'occhio umano e di come comunica con il cervello, delle illusioni ottiche che possono confonderci nella percezione del piattello.

In che modo durante una gara o un allenamento l'occhio può essere ingannato? E quali modi esistono per mitigare queste problematiche? Andremo a determinare l'uso più corretto per il nostro sport. Dove devo guardare? Quanto deve essere alto l'occhio rispetto al piano della bindella? Cosa determina tale altezza? Ci sarà una risposta a tutte queste domande.

14.30 - 18.00 - **La gestione di una giornata di gara**

Conoscenza degli effetti di un'alimentazione e di una idratazione corrette. Quali sono i processi che avvengono all'interno del corpo? Quali alimenti bisogna mangiare? E quali evitare in preparazione e durante una gara? E perché? Quali combinazioni di alimenti sono corrette e quali invece controproducenti?

Iscrizione: La domanda di adesione deve essere inoltrata a **info@fitavsicilia.it**, entro il **30 novembre 2022** allegando copia del bonifico di **80 €** da versare a:

Intestato a: Fitav Sicilia - **IBAN:** IT20 A089 7916 7000 0000 0242 975