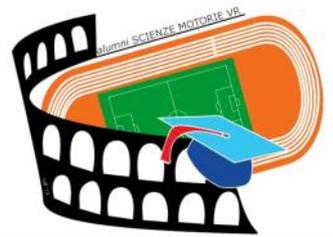


Insieme Protagonisti

Associazione Alumni Scienze Motorie Verona



Propone il ciclo

INCONTRI CON GLI AUTORI

103 ESERCIZI DI AGILITY CON LA SPEED-LADDER

per il calcio, basket, volley, tennis e altri sport

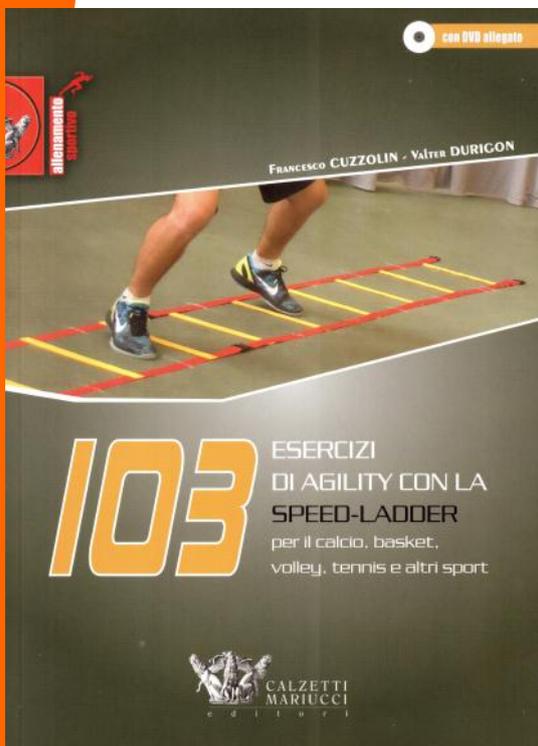
Di Francesco Cuzzolin e Valter Durigon

Presenta Federico Schena

Venerdì 21 febbraio, ore 17.30

Aula Magna - Scienze Motorie

Via Casorati, 43—B.go Venezia



FRANCESCO CUZZOLIN

Preparatore Fisico della Nazionale Italiana di Pallacanestro, Responsabile della preparazione fisica delle Nazionali Maschili e della formazione per i Preparatori FIP; Presidente EPCA; Membro di APFIP

VALTER DURIGON

Insegnante di Educazione Fisica; Docente della Scuola dello Sport CONI; Collaboratore con federazioni sportive per la preparazione fisica di atleti di alto livello

“La ricerca di una coordinazione ottimale nei movimenti specifici degli arti inferiori è una condizione indispensabile per lo sviluppo della prestazione di molte discipline sportive, soprattutto se tali movimenti devono necessariamente essere effettuati con estrema rapidità. Questa proposta contiene 103 esercizi originali con la speed-ladder che possono costituire un valido ausilio per lo sviluppo del controllo ritmico negli spostamenti, favorendo la ricerca di rapidità e di “fluidità” dei movimenti.”

La speed-ladder è uno strumento fondamentale per migliorare agility e rapidità ed un mezzo da abbinare alle comuni pratiche di allenamento per aumentarne la funzionalità seconda un'attica polivalente e multilaterale. Il manuale e il Dvd allegato, che contiene esecuzioni dimostrative di tutti i 103 esercizi, sono rivolti ad allenatori, preparatori fisici ed insegnanti.”

Per info: Nicole 045 842 5151



 AlumniScienze Motorie Verona
alumniscienzemotorie@ateneo.univr.it