

T.T.D. SPORT INDIVIDUALI

MODULO CANOTTAGGIO

DOTT.SSA MARIA CHIARA CUCCIA

PROGRAMMA DEL CORSO A.A. 2008/2009

Premessa e disposizioni per il canottaggio giovanile

L'apprendimento e i principi della didattica

I programmi di allenamento giovanili e note al programma

Tecnica di voga: di coppia, di punta e al remoergometro

Esercizi per l'apprendimento della tecnica di voga

Avviamento dei principianti alla voga di coppia

Cenni storici nazionali e regionali

Regolamenti della Federazione Italiana Canottaggio

Statuto federale

Codice delle regate

Albo Allenatori