



**L'ALLENAMENTO
DELLA FORZA
RAPIDA
e
LA VALUTAZIONE
delle CAPACITA'
MOTORIE**

Stadio di Atletica Leggera “ Pino Dordoni”

Piacenza

Sabato 15 ottobre 2016

ore 9.00 – 13.00

“L'allenamento della forza rapida”

Sabato 15 ottobre 2016

ore 14.30 – 17.30

“La Valutazione delle Capacità Motorie”

Obiettivi :

Evidenziare i principi fondamentali del carico di forza per l'allenamento della forza rapida e l'applicazione di essi nella pratica sportiva.

Far conoscere i principi fondamentali, i metodi e gli strumenti della valutazione motoria applicata allo sviluppo delle capacità condizionali e coordinative in età giovanile.

Il CONI POINT PIACENZA e la Scuola Regionale dello Sport Emilia Romagna organizzano

Destinatari:

Tutte le figure tecniche delle Associazione Sportiva Dilettantistica e Società Sportiva Dilettantistiche, della provincia di Piacenza, regolarmente iscritte al registro Nazionale del CONI.



Programma:

- Elementi di teoria e metodologia dell'allenamento della forza
- Attività laboratoriali
- Lo sviluppo dello stimolo allenante a corpo libero
- Lo sviluppo dello spirito allenante con piccoli attrezzi specifici
- Test specifici di valutazione (di semplice realizzazione)
- Elementi di teoria e metodologia della valutazione delle capacità coordinative e condizionali



Docente:

Marco Mozzi

Laurea in Scienze Motorie presso Università Cattolica di Milano, con voto 110/110 e Lode in data 12-07-2005. Abilitazione all'insegnamento **SSIS** presso Università Cattolica di Milano, anno 2007 . Master in "Valutazione nel Sistema Scolastico". Dipartimento di Scienze Biomediche-Neuromotorie , Università di Bologna)

Modalità di iscrizione:

E' necessario effettuare una pre-iscrizione inviando una e-mail al CONI Point di Piacenza: piacenza@coni.it, con indicazione di cognome e nome, recapito telefonico ed e-mail personale entro giovedì 06 ottobre 2016 (verranno prese in considerazione le iscrizioni in base all'ordine di arrivo).

Al raggiungimento del numero di 20 partecipanti verrà inviata una comunicazione, dal CONI Point di Piacenza, di conferma del corso con i dati per il versamento della quota di iscrizione di € 50,00 e il modulo di iscrizione da compilare e rimandare con copia del bonifico (entro mercoledì 12 ottobre 2016)