



# L'ALLENAMENTO DELLA FORZA RAPIDA

**23 SETTEMBRE 2016**  
**ore 19.00 – 23.00**

**Stadio di Atletica Leggera “ Pino Dordoni”**

**Piacenza**

## **Obiettivi :**

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

## **Destinatari:**

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

## **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)



## 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)

### Modalità didattiche:

La serata prevede un intervento di tipo frontale, e di pratica in palestra con ampie possibilità di interazione tra docente e partecipanti. Verranno forniti numerosi esempi di applicazione diretta sul campo degli argomenti trattati, utilizzabili in diverse tipologie di sport.



### Modalità di iscrizione:

E' necessario effettuare una pre-iscrizione inviando una e-mail al CONI Point di Piacenza: [piacenza@coni.it](mailto:piacenza@coni.it), con indicazione di cognome e nome, recapito telefonico ed e-mail personale entro il 14.09.2016 (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 € 30,00 e il modulo di iscrizione da compilare e rimandare con copia del bonifico (entro il 19.09.2016)