

**SEMINARIO TECNICO****L'ALLENAMENTO DELLA FORZA RAPIDA**

PARMA | SABATO 11 MAGGIO 2019 | ORE 9:00-13:00

C/O PALLONE POLIVALENTE CUS PARMA (AREA CAMPUS UNIVERSITARIO - PARMA)

**[OBIETTIVI]**

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

[DESTINATARI] Allenatori, Preparatori fisici, Insegnanti Educazione Fisica, Diplomi ISEF, Tecnici Sportivi, Studenti Scienze Motorie, Laureati Scienze Motorie

[PROGRAMMA IN SINTESI]

- 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)

[DOCENTE]

Dott. Sandro Bartolomei

Dipartimento scienze biomediche e neuromotorie Università di Bologna – Docente Scuola Regionale dello Sport

[NUMERO PARTECIPANTI]

Il numero di partecipanti è fissato nel limite minimo di 15 e massimo di 50 iscritti.

[MODALITÀ DI ISCRIZIONE] Compilare la scheda di partecipazione (in allegato), ed inviarla al CONI Point di Parma entro e non oltre il **08/05/2019**: e-mail parma@coni.it
Al raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsti il corso verrà attivato, e la segreteria contatterà i partecipanti inviando le modalità per il pagamento dei diritti di segreteria previsti (30 euro per partecipante).

[PER INFORMAZIONI]

Segreteria CONI Point Parma: tel. 0521/772894