

**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, Diplomatici 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]**

**Dr. SANDRO BARTOLOMEI**

Dipartimento Scienze Biomediche e Neuromotorie Università di Bologna  
Docente Scuola Regionale dello Sport Emilia Romagna

**[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](mailto: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