



DOPPIO SEMINARIO PER TECNICI SPORTIVI

LA VALUTAZIONE DELLA FORZA MUSCOLARE. L'ALLENAMENTO DELLA FORZA RAPIDA.

CIRCOLO TENNIS ALBINEA, SABATO 24 SETTEMBRE 2016



Il seminario è articolato in due momenti, uno dedicato alla valutazione della forza muscolare, uno all'allenamento della forza rapida, per fornire agli allenatori e tecnici sportivi – in un unico appuntamento di formazione – strumenti validi e operativi da applicare in modo pratico alle proprie competenze nel lavoro di ogni giorno.

	OBIETTIVI	PROGRAMMA
VALUTAZIONE FORZA MUSCOLARE	Fornire ai corsisti le basi teorico-pratiche per un corretto approccio alla misurazione e valutazione della forza in ambito motorio e sportivo.	<ul style="list-style-type: none"> - Teoria della valutazione motoria applicata alle capacità di forza - Esercitazioni in palestra con differenti attrezzature e strumentazioni per la misurazione di differenti capacità di forza
ALLENAMENTO FORZA RAPIDA	Evidenziare i principi fondamentali del carico di forza per l'allenamento della forza rapida e l'applicazione di essi nella pratica sportiva.	<ul style="list-style-type: none"> - 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)

[DESTINATARI] I destinatari del corso sono Allenatori, Preparatori fisici, Insegnanti Educazione Fisica, Diplomati ISEF, Tecnici Sportivi, Studenti Scienze Motorie, Laureati Scienze Motorie.

[Docente]
Simone Ciacci

Ricercatore confermato del Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie dell'Università degli Studi di Bologna. Possiede la qualifica di allenatore di atletica leggera ed ha collaborato come docente con la FIDAL ed il Provveditorato agli Studi di Bologna in diversi corsi di aggiornamento per insegnanti di Educazione Fisica. Dal 2008 è membro dello Staff Tecnico della Scuola Regionale dello Sport del C.O.N.I. Emilia Romagna. con cui ha tenuto, come docente, corsi tecnici federali a livello nazionale e regionale.



**[Modulo organizzativo]**

2 moduli

[Data]**Sabato 24/09 ore 09:00-18:00****[Sede]****Circolo Tennis Albinea**

Via Grandi, 6 - 42020 Albinea (RE)

www.tennisalbinea.com**[Pausa pranzo]**

Per ottimizzare i tempi della pausa-pranzo abbiamo concordato **un menù da 12,00 euro** con la **Trattoria Marrucci** che si trova all'interno del Circolo. Chi fosse interessato a questa "convenzione", può **contrassegnare la casella di spunta nel modulo di iscrizione** (l'importo del pasto **non è incluso** nella quota di iscrizione, e verrà pagato direttamente all'esercente, che produrrà l'apposita ricevuta).

Le proposte sono le seguenti:

- Pasta pomodoro e basilico, roast-beef e vitello tonnato, contorni (patate arrosto e insalata), acqua e caffè*
 - Pasta al ragù, scaloppine al limone, contorni (patate e insalata), acqua e caffè*
 - Gramigna alla salsiccia, cotoletta con patate, acqua e caffè*
- e 1 bottiglia di vino ogni 3 persone.*

[Numero partecipanti]

Il numero di partecipanti è fissato nel **limite massimo di 50 iscritti**, che verranno accettati in base all'ordine di arrivo (confermato con il versamento della quota di partecipazione); il seminario verrà attivato al raggiungimento dei 20 iscritti.

[Modalità di partecipazione]

Compilare la scheda di iscrizione e inviarla al CONI Point Reggio Emilia entro mercoledì 21 settembre 2016 all'indirizzo e-mail reggioemilia@coni.it

Ogni e-mail riceverà tempestivamente una risposta di avvenuta ricezione: **per il pagamento della quota chiediamo di attendere una seconda e-mail** per la conferma del raggiungimento minimo dei 20 iscritti (*questo per evitare di restituire le quote versate in caso di mancata attivazione del corso*).

[Modalità di pagamento]

Quota di partecipazione: euro 50,00 da versare tramite bonifico bancario intestato a:

CONI Emilia Romagna SdS

CF: 01405170588

P.IVA: 00993181007

IBAN: IT24U0100502400000000070031

Causale: Iscrizione Seminario tecnico RE + Nome Cognome del partecipante (*o partecipanti: è possibile versare più quote con un unico bonifico*)

Importante: una volta effettuato il pagamento, inoltrare via fax o e-mail una copia della ricevuta al CONI Point.

[Per informazioni]

Segreteria CONI Point Reggio Emilia:

tel. 0522 922629

dalle ore 8:30 alle ore 13:30

reggioemilia@coni.it