

LA PREPARAZIONE FISICA NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO

Centro Olimpico "Matteo Pellicone"
Via dei Sandolini, 79
00122 – Lido di Ostia / RM

La FIJLKAM, nell'ottica di ampliare l'offerta formativa della Scuola Nazionale, ha individuato nell'organizzazione di Corsi e Seminari monotematici uno degli strumenti di maggiore efficacia per la realizzazione dei propri scopi istituzionali.

Nasce dunque l'esigenza di realizzare il Primo Corso sulla Preparazione Fisica negli Sport di Combattimento: vi è un rapporto molto stretto tra la condizione fisica e lo sviluppo di qualità tecniche, una migliore preparazione può prevenire gli infortuni e promuovere peculiarità tecniche e condizioni fisiche migliori.

DESTINATARI DEL CORSO:

Tecnici tesserati FIJLKAM, laureati in Scienze Motorie/Isef, Allenatori e Preparatori Fisici di altre discipline e tutti coloro che desiderano contribuire alla crescita del Judo, della Lotta, del Karate e delle Arti Marziali.

TEMI DEL CORSO:

- Il ruolo della preparazione fisica negli sport di combattimento: età, livello prestativo, individualizzazione.
- Strutture delle qualità fisiche da allenare e metodi generali di allenamento.
- Tecnica e condizione fisica.
- Appunti di fisiologia muscolare, fatica e recupero, aspetti generali della valutazione cardiorespiratoria.
- L'allenamento della forza e della mobilità articolare: aspetti generali e specifici (basi scientifiche e tecniche di allenamento).
- L'allenamento della resistenza: aspetti generali e specifici (basi scientifiche e tecniche di allenamento).
- Appunti su apprendimento e coordinazione.
- Conoscenze di base sull'utilizzo del foglio elettronico excel.
- La valutazione delle capacità fisiche e di prestazione ed aspetti specifici.
- Basi tecnico scientifiche della prestazione intervallata.
- Il modello di prestazione degli sport di combattimento.
- Il monitoraggio dell'allenamento e la programmazione degli sport di combattimento.
- Il modello di prestazione e la preparazione fisica del Judo-Lotta-Karate.
- Considerazioni sulla relazione tra tecnica e forza nelle tre discipline.
- La prevenzione degli infortuni negli sport di combattimento e la gestione medico sportiva dell'atleta.
- Nutrizione e calo peso.
- Aspetti psicologici della preparazione sportiva.

FINALITA' E OBIETTIVI :

- Approfondimento dei presupposti e degli effetti della pratica del Judo, della Lotta, del Karate e delle Arti Marziali.
- Approfondimento di tutti gli aspetti trasversali delle qualità fisiche e del trasferimento tecnico.
- Programmare e periodizzare l'allenamento.
- Come valutare e monitorare la prestazione e l'allenamento.

METODOLOGIE DI LAVORO:

- Relazioni frontali.
- Approfondimenti pratici.
- Interazione diretta con specialisti del settore.
- Analisi/confronto con le esperienze degli atleti in attività.

LUOGO E DATA DI SVOLGIMENTO:

Il Corso si svolgerà presso l'Aula Magna del Centro Olimpico "Matteo Pellicone" - Via dei Sandolini 79 – Lido di Ostia/RM ed è strutturato in 2 moduli (di 20 ore ciascuno, per un totale di 40 ore) nelle date di seguito specificate:

1° modulo: dal 6 al 8 dicembre 2017;

2° modulo: dal 12 al 14 gennaio 2018.

PROGRAMMA GENERALE:

1° modulo:

6 dicembre 2017: ore 10.30 accredito lezione ore 11.00/13.00 - ore 14.30/19.30.

7 dicembre 2017: ore 9.00/13.00 – ore 14.30/19.30

8 dicembre 2017: ore 9.00/13.00 – ore 14.30/16.30

2° modulo:

12 gennaio 2018 : ore 10.30 accredito lezione ore 11.00/13.00 - ore 14.30/19.30.

13 gennaio 2018: ore 9.00/13.00 – ore 14.30/19.30.

14 gennaio 2018: ore 9.00/13.00 – ore 14.30/16.30.

MODALITA' DI ISCRIZIONE:

Le domande di iscrizione (da redigersi sul modello allegato) devono essere inviate, tramite e-mail, alla Scuola Nazionale (formazione@fijlkam.it) **entro sabato 25 novembre 2017**, unitamente alla attestazione dell'avvenuto versamento (euro 300,00) effettuato sul codice IBAN della FIJLKAM: IT96A010050330900000010108 – BNL Agenzia 6309 – Sportello CONI (causale obbligatoria: F/ Corso Preparazione Fisica). Il Corso è a numero chiuso, per un massimo di N.100 partecipanti, individuati in base all'ordine di invio della domanda di iscrizione. **La quota, euro 300, include anche il materiale didattico e promozionale.** Per il pranzo è a disposizione il Ristorante del Centro Olimpico al costo di 15 euro a persona (da pagare in loco). Per l'eventuale soggiorno è possibile consultare l'elenco degli Alberghi convenzionati (vedi allegato n. 2).

N.B. si accettano iscrizioni oltre il termine previsto con una mora di 50 euro e comunque fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

COORDINATORE DEL CORSO:

Prof. Renato Manno (Coordinatore Gruppo di Lavoro Scuola Nazionale FIJLKAM).

RELATORI:

Prof. Emerson Franchini

(Professore associato alla Università di San Paolo del Brasile, massimo esperto mondiale della scienza applicata agli sport di combattimento)

Prof. Renato Manno

(Coordinatore del Corso e del Gruppo di Lavoro della Scuola Nazionale FIJLKAM)

Dott. Fabio Fanton

(Medico Federale)

Prof. Pierluigi Aschieri

(Direttore Tecnico Nazionale di Karate)

Dott. Stefano Albano

(Psicologo Squadre Nazionali FIJLKAM)

Dott. Giovanni De Francesco

(Nutrizionista Squadre Nazionali FIJLKAM)

Direttori Tecnici e Preparatori Fisici delle Squadre Nazionali FIJLKAM.

MODELLO RICHIESTA
PARTECIPAZIONE
CORSI/WORKSHOP

Luogo e data

- JUDO
- LOTTA
- KARATE
- ARTI MARZIALI
- ALTRO

ALLA SCUOLA NAZIONALE FIJLKAM

Email: formazione@fijklkam.it

___/___ sottoscritto/a _____, _____
Cognome Nome

Nato/a ___ a _____ (____) il ___/___/___,
Comune Prov.

domiciliato/a a _____ (____)
Cap Comune Prov.

in Via _____ N° _____, Codice Fiscale

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

telefono (abitazione-ufficio) _____/_____ (cellulare) _____/_____

indirizzo di posta elettronica _____

titolo di studio _____ professione _____, tesserato/a

a favore della Società Sportiva*: _____ Cod.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

con la Qualifica di _____

CHIEDE DI ESSERE AMMESSO/A AL

CORSO: "LA PREPARAZIONE FISICA NEGLI SPORT DI COMBATTIMENTO"

in programma il 6/8 dicembre 2017 – 12/14 gennaio 2018 presso il Centro Olimpico "Matteo Pellicone"

Firma

AVVERTENZA

Si allega alla presente l'attestazione dell'avvenuto versamento (euro 300,00) effettuato sul codice IBAN della FIJLKAM: IT96A0100503309000000010108 – causale obbligatoria : F/ Corso Preparazione Fisica.

* opzionale: compilare solo in caso di tesserati FIJLKAM



COMPILARE IN MANIERA LEGGIBILE



FIJLKAM - CONVENZIONI ALBERGHIERE

Pubblichiamo le convenzioni che la FIJLKAM ha stipulato con alcune strutture alberghiere di Ostia Lido, al fine di agevolare i propri associati in occasione dello svolgimento delle manifestazioni federali presso il Palazzetto della FIJLKAM.

HOTEL RESIDENCE I TRIANGOLI ****

<http://www.itriangoli.com>

Via Ermanno Wolf Ferrari, 285 – 00124 Roma (Infernetto) - Tel. 06 500871 Fax 06 50087600 email info@itriangoli.com

Prezzi indicativi per camera per notte

Doppia Uso Singola	€ 75,00	
Doppia	€ 100,00	
Supplemento 3° letto	€ 28,00	
Ristorazione	€ 20,00 + IVA	(per persona per servizio per un menu di tre portate con ½ minerale, i bicchieri di vino e caffè)

Tassa di soggiorno € 6,00 **per persona per notte**

Le tariffe sono comprensive di IVA (10%), prima colazione a buffet, garage, internet gratuito, una consumazione frigobar gratuita. Sono disponibili Residence Appartamenti e Ville, per le tariffe Fijlkam contattare l'Hotel.

OSTIA ANTICA PARK HOTEL

www.ostiaanticaparkhotel.it

Viale dei Romagnoli, 1041/a – 00119 Ostia Antica - Tel. 06 5652089 Fax 06 56350116 email info@ostiaanticaparkhotel.it

Prezzi indicativi per camera per notte

Camera singola	€ 58,00	
Camera doppia o doppia uso singola	€ 78,00	
Camera tripla	€ 88,00	
Supplemento pasto	€ 18,00	per persona per pasto bevande escluse
Tassa di soggiorno	€ 4,00	per persona per notte

Nel prezzo è compresa la prima colazione a buffet e parcheggio esterno chiuso. Servizio navetta disponibile su richiesta e prenotazione a pagamento.

HOTEL LA CARAVELLA***

www.hotellacaravellaostia.com

Lungomare P. Toscanelli 156 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5640574 Fax 06 56302340 email: info@hotellacaravellaostia.com

Prezzi indicativi per persona per notte tasse escluse

Camera singola	€ 45,00	
Camera doppia	€ 37,50	
Camera tripla o quadrupla	€ 35,00	
Pasto in ristorante interno	€ 10,00 / 12,00	Menu Pizza € 9,00
Tassa di soggiorno	€ 4,00	per persona per notte

Le tariffe comprendono la prima colazione ma sono tasse

ALBERGO LA SCALETTA

www.lascaletta.it

Lungomare Paolo Toscanelli, 130 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5672522 Fax 06 5672607 email info@lascaletta.it

L'Hotel offre uno sconto del 10% sulla tariffa base pubblicata per il periodo richiesto al momento della prenotazione.

LITUS ROMA HOSTEL

www.litusroma.com

Lungomare P. Toscanelli 186 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5697275 Fax 06 5691788 email: info@litusroma.com

Alle tariffe pubblicate si applica la riduzione del 10%.

HOTEL PING PONG ***www.hotelpingpongostia.comLungomare P. Toscanelli, 84 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5601733 Fax 06 5623641 email info@hotelpingpongostia.com

Prezzi indicativi per camera per notte

Camera singola € 50,00

Camera doppia € 70,00

Tassa di soggiorno di € 4,00 per persona per notte.**HOTEL BELLAVISTA *****www.hotelostia.itPiazzale Magellano, 16 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5624393 Fax 06 5621667 email info@hotelostia.it

Prezzi indicativi per camera per notte	STANDARD	VISTA MARE
Camera singola	€ 65,00	€ 75,00
Camera doppia/matrimoniale	€ 85,00	€ 95,00
Camera tripla	€ 100,00	€ 110,00
Tassa di soggiorno	€ 4,00	per persona per notte

HOTEL LA RIVA ***www.hotellariva.itPiazzale Magellano, 22 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622231 Fax 06 5621667 email lariva@hotellariva.it

Prezzi indicativi per camera per notte	STANDARD	VISTA MARE
Camera singola	€ 60,00	€ 70,00
Camera doppia/matrimoniale	€ 80,00	€ 90,00
Camera tripla	€ 95,00	€ 105,00
Tassa di soggiorno	€ 4,00	per persona per notte