**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: IT96A0100503309000000010108 – 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.





