



Corso di approfondimento sulla preparazione fisica negli Sport di Combattimento

Il Corso si pone l'obiettivo di fornire le basi metodologiche per comprendere e realizzare programmi di preparazione fisica e tecnica. Il Corso offrirà strumenti efficaci per capire meglio gli effetti degli esercizi nella programmazione degli Sport di Combattimento nei diversi livelli di qualificazione degli Atleti. Il Corso ha un approccio interdisciplinare per permettere all'Insegnante Tecnico e al Preparatore Fisico gli approfondimenti specifici che avverranno nei diversi Corsi istituzionali di Tecnico e di Preparatore Fisico, o anche semplicemente di rivedere le basi essenziali dei diversi lati dell'allenamento per meglio gestire gli aspetti tecnico scientifici.

La partecipazione a tale Corso rilascerà 3 crediti formativi Fijlkam.

DESTINATARI DEL CORSO

Tutti gli Insegnanti Tecnici Fijlkam regolarmente tesserati per l'anno in corso.

TEMI DEL CORSO

- allenamento sportivo e specificità degli Sport;
- programmazione e periodizzazione dell'allenamento;
- preparazione sportiva giovanile;
- capacità fisiche;
- tecniche di allenamento per la forza, resistenza e velocità;
- flessibilità;
- azione tecnico-motoria e coordinazione;
- tecnica sportiva.

FINALITA' E OBIETTIVI

- fornire le basi metodologiche per realizzare programmi di preparazione fisica;
- offrire strumenti efficaci per capire meglio gli effetti degli esercizi negli Sport di Combattimento.

METODOLOGIA DI LAVORO

- lezioni online.



LUOGO E DATA DI SVOLGIMENTO

Le lezioni si svolgeranno sulla piattaforma Zoom o Youtube, in base al numero di iscritti raggiunto.

Al termine del periodo di iscrizione tutti i partecipanti riceveranno una email con le informazioni per effettuare il collegamento.

- 21 maggio 2024 dalle ore 17.00 alle ore 20.00
- 23 maggio 2024 dalle ore 17.00 alle ore 20.00
- 28 maggio 2024 dalle ore 17.00 alle ore 20.00

MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

La quota di iscrizione è fissata in euro 100.

Periodo iscrizioni: dal 7 marzo al 19 maggio 2024.

L'iscrizione ed il pagamento devono essere effettuati online tramite l'area riservata personale – sezione "GESTIONE CORSI". Non sono consentite altre modalità di iscrizione oltre a quella sopra descritta. Il pagamento deve essere eseguito entro il periodo sopra indicato altrimenti il sistema annullerà, in automatico, l'iscrizione.

A conclusione del Corso sarà rilasciato, dopo qualche giorno, l'attestato di partecipazione scaricabile all'interno della propria area riservata – tasto "persone" / "documenti".

COORDINATORE DEL CORSO:

Prof. Renato Manno

Coordinatore Comitato Tecnico Scientifico Scuola Nazionale FIJLKAM