

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

GLI SPORT DI COMBATTIMENTO **NELL'ATTIVITA' GIOVANILE**

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 un Seminario sugli sport di combattimento nell'attività giovanile. L'obiettivo del Seminario è quello di far emergere tutti gli aspetti fondamentali che contribuiscono ad una corretta ed armoniosa crescita degli Atleti, evidenziando i problemi legati ad una precoce specializzazione del gesto tecnico.

Verrà inoltre sottolineato quanto una corretta e tempestiva formazione fisica possa facilitare l'apprendimento delle tecniche creando presupposti condizionali e coordinativi.

DESTINATARI DEL SEMINARIO:

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 SEMINARIO:

- La relazione tra capacità fisiche ed apprendimento.
- Formazione fisica e costruzione tecnica.
- Nutrizione.
- Prevenzioni degli infortuni.
- Costruzione tecnica ed insegnamento.

FINALITA' ED OBIETTIVI :

- La formazione fisica e costruzione tecnica.
- L'importanza di una corretta nutrizione nelle fasi di crescita.
- Approfondimenti applicativi (judo, lotta e karate).
- L'importanza di una corretta prevenzione nell'attività giovanile.
- Costruzione tecnica ed insegnamento.

METODOLOGIE DI LAVORO:

- Lezioni frontali.
- Interazione diretta con specialisti del settore.
- Analisi/confronto con le esperienze di specialisti del settore.
- Approfondimenti applicativi in palestra.

LUOGO E DATA DI SVOLGIMENTO:

Il Seminario si svolgerà, presso l'Aula Magna del Centro Olimpico "Matteo Pellicone" - Via dei Sandolini 79 – Lido di Ostia/RM, sabato 15 giugno 2019 dalle ore 10.00 alle ore 18.00.

PROGRAMMA GENERALE (il programma definitivo con l'indicazione dei Docenti sarà pubblicato successivamente):

ore 9,30 accredito (Aula Magna).

ore 10.00/11.00 Formazione fisica e costruzione tecnica (Aula Magna).

ore 11.00/11.40 Aspetti nutrizionali nell'attività giovanile (Aula Magna).

ore 11.40/12.20 L'importanza della prevenzione nell'attività giovanile (Aula Magna).

ore 12.20/13.00 La costruzione tecnica e l'insegnamento: relazione tra capacità fisiche e apprendimento (Aula Magna).

13.00/14.00 pausa pranzo.

ore 14.00/16.15 Judo approfondimenti applicativi (Palestra).

ore 14.00/16.15 Lotta approfondimenti applicativi (Palestra).

ore 14.00/ 16.15 Karate approfondimenti applicativi (Palestra).

ore 16.15/ 16.30 coffee break.

ore 16.30/18.00 I problemi della specializzazione precoce nell'età giovanile (Aula Magna).

ore 18.00 Chiusura lavori e consegna attestato di partecipazione (Aula Magna).

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 8 giugno 2019**, unitamente alla attestazione dell'avvenuto versamento (euro 100,00) effettuato sul nuovo codice IBAN della Scuola Nazionale FIJLKAM: IT74C010050330900000000 – BNL Agenzia 6309 – Sportello CONI (causale obbligatoria: F/ Seminario Attività Giovanile – nome e cognome del pagante). Il Seminario 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 100, include anche il materiale didattico.** 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).

Al termine del Seminario verrà rilasciato l'attestato di partecipazione.

N.B. si accettano iscrizioni fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.

FIJLKAM - CONVENZIONI ALBERGHI & RISTORANTI

ALBERGHI

HOTEL RESIDENCE I TRIANGOLI ****

www.itriangoli.com

e-mail info@itriangoli.com; booking@itriangoli.com

Via Ermanno Wolf Ferrari, 285 – 00124 Roma (Infernetto) - Tel. 06 500871 Fax 06 50087600

Prezzi per camera
(pernotto e colazione)

Camera singola	€ 50,00
Camera doppia	€ 58,00
Camera tripla	€ 78,00
Camera quadrupla (solo residence)	€ 100,00
Tassa di soggiorno:	€ 4,00 per persona per notte in residence
Tassa di soggiorno:	€ 6,00 per persona per notte in Hotel

MERCURE HOTELS EUR ROMA WEST ****

www.accorhotels.com/it/hotel-8516-mercure-roma-west/index.shtml

e-mail: groups@mercureromawest.com

Via Eroi di Cefalonia, 301 – 00128 Roma – Tel. 06 50834715

Prezzi per camera
(pernotto e colazione)

	Bassa Stagione (gennaio, febbraio, marzo, luglio, agosto, novembre)	Alta Stagione (aprile, maggio, giugno, settembre, ottobre, dicembre)
--	---	--

Camera doppia	€ 68,00	€ 74,00
Tassa di soggiorno:	€ 6,00 per persona per notte	

NB Citare "CONVENZIONE FIJLKAM" in fase di prenotazione.

SIMON HOTEL ****

www.simonhotelpomezia.it

e-mail booking@simonhotelpomezia.it

Via Calvi, 9 – 00071 Pomezia - Tel. 06 98372778 Whatsapp 335 5804532

Prezzi per camera a notte

	Bassa Stagione	Alta Stagione
Camera singola	€ 47,00	€ 59,00
Camera doppia	€ 57,00	€ 69,00
Camera tripla	€ 67,00	€ 79,00
Tassa di soggiorno:	€ 2,00 per persona per notte	

OSTIA ANTICA PARK HOTEL ***

www.ostiaanticaparkhotel.it

e-mail info@ostiaanticaparkhotel.it

Viale dei Romagnoli, 1041/a – 00119 Ostia Antica - Tel. 06 5652089 Fax 06 56350116

Prezzi per camera
(pernotto e colazione)

	Bassa Stagione (01 nov – 28 feb)	Alta Stagione (01 mar – 31 ott)
Camera singola	€ 45,00	€ 50,00
Camera doppia	€ 55,00	€ 70,00
Camera tripla	€ 65,00	€ 90,00

Pacchetto 2 notti in mezza pensione
(pernotto, colazione e cena: primo,
secondo con contorno frutta e acqua)

Camera singola	€ 110,00	€ 120,00
Camera doppia	€ 160,00	€ 200,00
Camera tripla	€ 210,00	€ 280,00

Tassa di soggiorno: € 4,00 per persona per notte

Convenzione Cena € 20,00: primo, secondo con contorno frutta, acqua, calice di vino o bevanda analcolica

FIJLKAM - CONVENZIONI ALBERGHI & RISTORANTI

RIVABELLA HOTELS: HOTEL BELLAVISTA*** – HOTEL LA RIVA ***

<http://hotelostia.it/>

e-mail info@hotelostia.it

Piazzale Magellano, 16 e 22 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622231 Fax 06 5621667

Prezzi per camera (pernotto e colazione)	Bassa Stagione (01 nov – 28 feb)	Alta Stagione (01 mar – 31 ott)
Camera singola	€ 45,00	€ 60,00
Camera doppia	€ 60,00	€ 80,00
Camera tripla	€ 80,00	€ 95,00
Tassa di soggiorno:	€ 4,00 per persona per notte	

LITUS ROMA HOSTEL

www.litusroma.com

e-mail: info@litusroma.com

Lungomare P. Toscanelli 186 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5697275 Fax 06 5691788

L'Hotel applica il 10% di riduzione sulle tariffe pubblicate.

Tassa di soggiorno: € 4,00 per persona per notte

NB il parcheggio auto e l'ingresso principale della Reception si trova in Via Adolfo Cozza, 7

HOTEL SIRENETTA

<http://www.hotelsirenettaroma.com/>

e-mail info@hotelsirenettaostia.com

Lungomare Paolo Toscanelli, 46 - 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622310 / 720 Fax 06 56304572

L'Hotel applica una scontistica rispetto alle tariffe del periodo.

Tassa di soggiorno: € 4,00 per persona per notte

HOTEL LA SCALETTA

www.lascaletta.it

e-mail info@lascaletta.it

Lungomare Paolo Toscanelli, 130 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5672522 Fax 06 5672607

L'Hotel applica il 12% di riduzione sulle tariffe "Standard Rate" reperibili sul proprio sito ed esclusivamente per prenotazioni dirette.

Tassa di soggiorno: € 4,00 per persona per notte

RISTORANTI

RISTORANTE-PIZZERIA-PUB-GELATERIA "CAPITAN LIBECCIO"

www.capitanlibeccio.it

Lungomare Duca degli Abruzzi 84 - Porto di Ostia - Tel. 06 69353316

sconto del **20%** su tutti i Menù di Pesce, Carne e Pizza acquistati alla "carta" oltre alle seguenti offerte di Menù Fisso:

- **MENU' PESCE** (1 scelta per portata): 1 primo (gnocchetti alla crema di scampi - spaghetti allo scoglio - lasagnetta broccoli e salmone); 1 secondo (fritto di calamari - fritto di paranza - orata in crosta di patate), 1 calice di vino, 1 acqua minerale, 1 caffè; ad Euro **25,00** per persona
- **MENU' CARNE** (1 scelta per portata): 1 primo (carbonara - amatriciana - cacio e pepe - lasagna vegetariana); 1 secondo (scaloppina - hamburger king size - brasato con crosta di polenta), 1 calice di vino, 1 acqua minerale, 1 caffè; ad Euro **20,00** per persona
- **MENU' PIZZA:** 1 Suppli; 1 Pizza Tonda Classica - 1 bibita o birra alla spina 0,20; ad Euro **13,00** per persona

NB La convenzione sarà applicata esclusivamente a fronte della presentazione del tesserino FIJLKAM.