

CORSO PREPARATORE FISICO 1° LIVELLO

ANNO 2026

In questo Corso verranno analizzate le funzioni che deve ricoprire il preparatore fisico, in primo luogo gli aspetti condizionali della preparazione, tenendo in considerazione i fattori limitanti la prestazione ed il rapporto con la tecnica specifica. L'efficacia di una moderna preparazione è infatti sempre più caratterizzata da una adeguata integrazione tra lo sviluppo delle capacità organico-muscolari ed un aumento del livello delle abilità tecniche specifiche della disciplina sportiva. Le esemplificazioni e le sedute pratiche rappresenteranno una parte fondamentale della didattica. Una importanza particolare sarà dedicata all'approfondimento dei presupposti e degli effetti della pratica del Judo, della Lotta, del Karate e delle Arti Marziali, come programmare e periodizzare l'allenamento e come valutare e monitorare la prestazione e l'allenamento.

DESTINATARI

In base alla normativa federale, al Corso possono partecipare i Tecnici Fijlkam in possesso della qualifica di Allenatore, Istruttore o Maestro e tutti gli **Allenatori Base laureati in Scienze Motorie**, regolarmente tesserati per l'anno in corso ed iscritti all'Albo della Scuola Nazionale.

Coloro i quali non rientrano nelle categorie sopra menzionate non potranno prendere parte al Corso.

Il Corso è programmato per un numero massimo di 70 iscritti.

LUOGO - DATA DI SVOLGIMENTO - ARGOMENTI

Le lezioni online (n. 16 ore) si svolgeranno sulla piattaforma Zoom.

Le lezioni pratiche in presenza (n. 6 ore) si svolgeranno presso il Centro Olimpico Fijlkam "Matteo Pellicone" - Lido di Ostia/Rm.

Al termine del periodo di iscrizione tutti i partecipanti riceveranno una e-mail con le informazioni per effettuare il collegamento per le lezioni online.

- 2 luglio 2026 (4 ore lezione online – 16.00/20.00)
- 7 luglio 2026 (4 ore lezione online – 16.00/20.00)
- 9 luglio 2026 (4 ore lezione online – 16.00/20.00)
- 14 luglio 2026 (4 ore lezione online – 16.00/20.00)
- 26 settembre 2026 (6 ore parte pratica in presenza – 10.00/13.00 – 14.00/17.00)

Gli argomenti trattati durante il Corso saranno i seguenti: il carico di allenamento, la periodizzazione, il modello specifico di prestazione, gli aspetti psicologici della performance, lo sviluppo e la valutazione delle qualità fisiche, la gestione della nutrizione dell'atleta e del calo peso, l'insegnamento tecnico e la formazione, l'approccio all'organizzazione informatica dei dati dell'allenamento, la donna nello sport, la mobilità articolare (il programma dettagliato con l'indicazione dei Docenti sarà disponibile successivamente, nella sezione "Documenti Corso", all'interno dell'Area Riservata Personale/Gestione Corsi/tasto Azioni stringa di riferimento del Corso).

CREDITI FORMATIVI E ABILITAZIONE 1° LIVELLO

Al termine del Corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione che prevede l'assegnazione di n. 8 crediti formativi. Per il riconoscimento dell'abilitazione di preparatore fisico Fijlkam di 1° livello sarà necessario superare un Esame online che si svolgerà successivamente alla conclusione del Corso, in data ancora da definire (presumibilmente febbraio 2027).

MODALITÀ DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

La quota di iscrizione è fissata in euro 400.

Periodo iscrizioni: dal 20 febbraio al 14 giugno 2026 (il Corso è programmato per un numero massimo di 70 iscritti).

L'iscrizione ed il pagamento devono essere effettuati online tramite l'Area Riservata Personale/Gestione Corsi. Gli Allenatore Base, dopo aver effettuato l'iscrizione/pagamento, dovranno allegare, all'interno della propria area riservata, sezione "persone/documenti", il Diploma di Laurea in Scienze Motorie o la dichiarazione sostitutiva della Segreteria Universitaria.

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

Di seguito il link delle convenzioni alberghiere Fijlkam per eventuali necessità legate al pernottamento:
<https://www.fijlkam.it/la-federazione/convenzioni.html>

COORDINATORE DEL CORSO

Prof. Renato Manno

Coordiatore del Comitato Tecnico Scientifico Scuola Nazionale Fijlkam.

PER INFORMAZIONI

E-mail: formazione@fijlkam.it

Tel.: 06/56434501 - 502 - 530 - 614