

Metodologia dell'allenamento per la preparazione fisica

Il Corso si pone l'obiettivo di fornire le basi metodologiche per comprendere meglio le logiche che permettono di stilare programmi di preparazione fisica e tecnica ed è propedeutico al corso di Preparatore Fisico. Il Corso offrirà strumenti efficaci per capire gli effetti degli esercizi nella programmazione degli Sport di Combattimento nei diversi livelli di età e sesso degli Atleti. Il Corso avrà un approccio interdisciplinare per permettere all'Insegnante Tecnico di approfondire temi specifici parallelamente ai diversi Corsi istituzionali di Insegnante Tecnico e Preparatore Fisico e di rivedere le basi essenziali dei diversi lati dell'allenamento per meglio gestire gli aspetti tecnico scientifici che sempre più spesso sono presenti anche tra le varie offerte che propone la rete informatica.

Il Corso rilascerà 5 crediti formativi.

DESTINATARI DEL CORSO

Il Corso è rivolto a tutti i Tesserati Fijlkam, regolarmente iscritti all'Albo della Scuola Nazionale e tesserati per l'anno in corso.

LUOGO E DATA DI SVOLGIMENTO

Le lezioni si svolgeranno on-line sulla piattaforma Zoom.

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

- 13 ottobre 2026 dalle ore 17.00 alle ore 20.00
- 15 ottobre 2026 dalle ore 17.00 alle ore 20.00
- 20 ottobre 2026 dalle ore 17.00 alle ore 20.00

MODALITA' DI ISCRIZIONE E PAGAMENTO

La quota di iscrizione è fissata in euro 100.

Scadenza iscrizioni: 11 ottobre 2026.

L'iscrizione ed il pagamento devono essere effettuati online tramite l'area riservata personale – sezione "GESTIONE CORSI". 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

INFORMAZIONI

E-mail: formazione@fijlkam.it

Tel: 06/56434501 - 502 - 530