

Milano, 14 marzo 2018

**Oggetto: Corso di Metodologia per lo sviluppo delle qualità fisiche negli sport da combattimento**

Il CRL judo, dato l'ottimo riscontro ottenuto durante la lezione del corso di aggiornamento tecnico 2017, propone un corso specialistico di preparazione fisica mirata alle discipline di combattimento con il **Maestro dello sport Vittoriano Romanacci**.

Il corso sarà distribuito su tre appuntamenti, **partirà al raggiungimento di un minimo di 20 iscrizioni con un limite di 80 posti per ciascun incontro**, tutti gli incontri di terranno a Milano, presso il Centro Pavesi FIPAV, via Francesco de Lemene 3.

1° MODULO (14-15 aprile 2018): "Allenare la forza"

2° MODULO (15-16 settembre 2018) "Allenare la resistenza, la coordinazione, la flessibilità"

3° MODULO (19-20 gennaio 2019): "Pianificare l'allenamento".

### **Iscrizione**

**Il corso è aperto a tutti gli Insegnanti tecnici Fijlkam, preparatori atletici e insegnanti tecnici di sport di combattimento è facoltativo e non rilascia attestati, né crediti formativi e non vale come corso di aggiornamento obbligatorio dei tecnici.**

Verrà rilasciato un attestato di partecipazione a fine corso.

È possibile iscriversi al corso fino a un massimo di 80 posti disponibili, tramite compilazione del modulo di Google allegato e contestuale pagamento della quota di iscrizione tramite bonifico.

Faranno fede le prime 80 domande di iscrizione pervenute **complete di attestazione di pagamento**, da inviare a [segreteria.judo@fijlkamlombardia.it](mailto:segreteria.judo@fijlkamlombardia.it)

**ATTENZIONE:** Le domande di iscrizione senza attestazione di pagamento non saranno ritenute valide.

Se il modulo respinge l'iscrizione poiché il corso è completo, si prega di NON effettuare il pagamento.

**Costi**

**90 euro:** costo del modulo singolo comprensivo di pranzo per lezioni del sabato

**250 euro:** costo del corso completo comprensivo di pranzo

da pagare esclusivamente tramite bonifico bancario a:

**BENEFICIARIO: COMITATO REGIONALE LOMBARDIA FIJLKAM–JUDO**

**IBAN: IT26N0100501600000000012976**

**CAUSALE: 018 cognome nome C. Metodologia**

**ATTENZIONE: non sarà accettata nessuna iscrizione sul posto**

**Programma**

**1° modulo: “Allenare la forza”**

**MILANO**

**sabato 14 aprile 2018,**

ore 10:00 - 13:00

*Presentazione del corso e introduzione allo sport di combattimento*

ore 14:00 -16:00

*La forza: tipi di forza e metodi di allenamento*

**domenica 15 aprile,**

ore 10:00 - 13:00

*Lezione teorico/pratica: allenamento tipo e esercizi con il partner.*

**2° modulo: “Allenare la resistenza”****sabato 15 settembre 2018,**

Ore 10:00 - 13:00

La resistenza: tipi di e metodi di allenamento

Ore 14:00 -16:00

La coordinazione, la flessibilità: tipi di e metodi di allenamento

**domenica 16 settembre 2018,**

10:00 - 13:00

*Lezione teorico/pratica: allenamento tipo e esercizi con il partner.***3° modulo “Pianificare l’allenamento”****sabato 19 gennaio 2019,**

ore 10:00 - 13:00

*Pianificare l’allenamento*

Ore 14:00 -16:00

*Pianificare l’allenamento***domenica 20 gennaio 2019,**

10:00 - 13:00

Conclusioni e *Consegna attestati***Vittoriano Romanacci**

Esperto di metodologia di allenamento negli sport da combattimento,

è stato direttore tecnico della nazionale di Lotta per 12 anni (nel periodo di Vincenzo Maenza) e per 8 anni di Judo (Sydney 2000 e Atene 2004).

CRL Judo