

SEMINARIO DI KARATE ATTIVITA' GIOVANILE (CNAG)

La FIJLKAM, nell'ottica dello sviluppo del Karate giovanile in direzione dei Giochi Olimpici e di conoscenza e diffusione delle linee guida della Commissione Nazionale Attività Giovanile (CNAG), ha individuato nell'organizzazione di Seminari aperti uno degli strumenti di maggior efficacia per la realizzazione dei propri scopi istituzionali.

DESTINATARI DEL SEMINARIO:

- **Atleti Agonisti** in regola con il tesseramento FIJLKAM;
- **Classi** Esordienti, Cadetti, Juniores, M/F;
- **Grado** di cinture marroni e nere;
- **Specialità** Kumite (tutte le categorie) e Kata.

- **Insegnanti Tecnici** in possesso delle qualifiche di Allenatore, Istruttore, Maestro in regola con il tesseramento FIJLKAM

TEMI DEL SEMINARIO:

- Gestione nutrizionale nei giovani atleti della disciplina Karate;
- Rapporto tra condizione fisica e sviluppo delle qualità tecniche;
- Tattica e tecnica Kumite e Kata;
- Prevenzione degli infortuni con un corretto approccio al miglioramento della condizione fisica.

FINALITA' ED OBIETTIVI:

- Approfondimento dei presupposti e degli effetti della pratica del karate nei giovani;
- Approfondimento degli aspetti trasversali delle qualità fisiche e del trasferimento tecnico;
- Programmazione e periodizzazione dell'allenamento;
- Valutazione e monitoraggio della prestazione e dell'allenamento.

METODOLOGIE DI LAVORO:

- Relazioni frontali teorico/pratiche;
- Interazioni specifiche con professionisti del settore;
- Analisi/confronto con esperienze gli atleti in attività.

** Presenti gli Atleti della Nazionale Giovanile (Cadetti e Juniores) medagliati a Tenerife (Mondiale 2017) e Sochi (Europeo 2018) in età per il Seminario.*

LUOGO E DATA DI SVOLGIMENTO:

Il Seminario si svolgerà presso il Palazzetto **PalaPellicone** - Piazzale della Stazione di Castel Fusano 18 - 00122 Lido di *Ostia* RM nei giorni **28, 29 e 30 Settembre 2018.**

L'accesso sarà disponibile solo al Palazzetto, le strutture interne del Centro Olimpico NON saranno a disposizione dei partecipanti.

MODALITA' D'ISCRIZIONE:

Gli Atleti e gli Insegnanti Tecnici potranno partecipare con la seguente modalità:

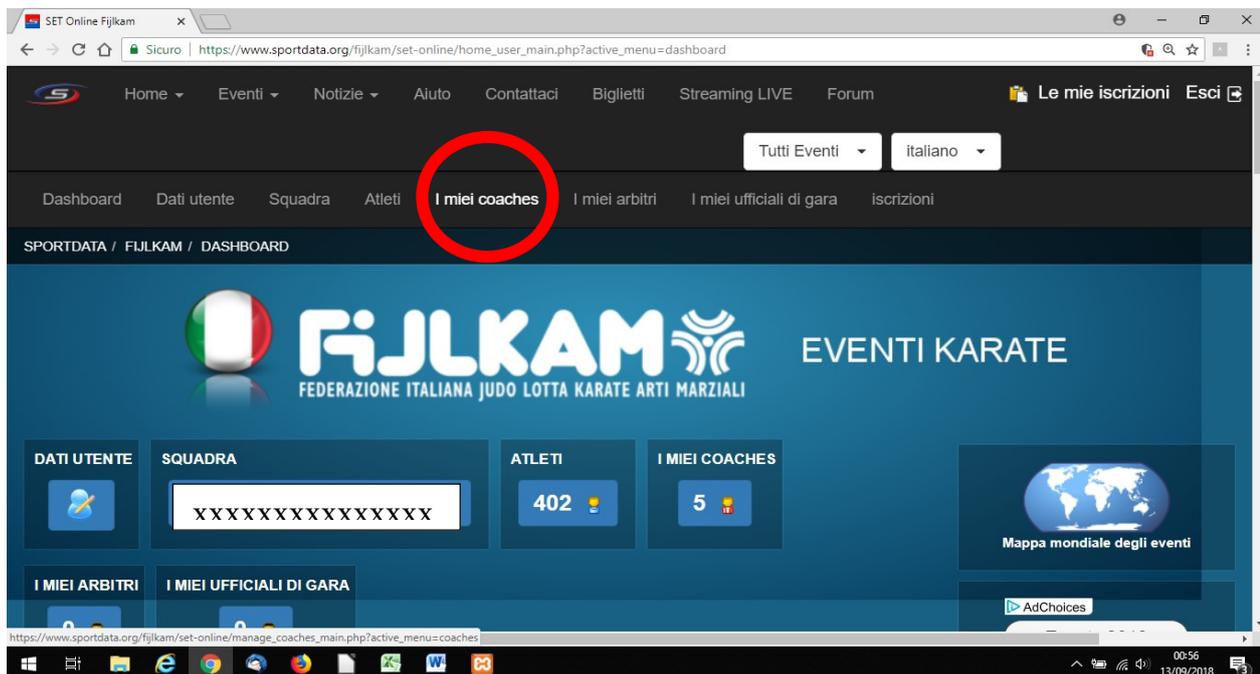
VENERDI, SABATO, DOMENICA

- Atleti € 70,00
- Atleti medagliati agli ultimi Campionati Italiani di classe € 50,00
- Atleti medagliati ai Campionati Europei 2018 (Sochi), Mondiali 2017 (Tenerife) e Youth Cup WKF 2018 (Sofia e Umag) - Cadetti e Juniores in età per il Seminario – Iscrizione gratuita (Premio Medaglia)
- Insegnanti Tecnici € 120,00

effettuando l'iscrizione su **Sportdata Seminario Nazionale Attività Giovanile Karate**

https://www.sportdata.org/fijklkam/set-online/veranstaltung_info_main.php?active_menu=calendar&vern=316#a_eventhead

Per effettuare l'iscrizione al Seminario del Tecnico Sociale occorre prima aggiungere il nominativo tra i Coaches della Società Sportiva:



Il versamento della quota di iscrizione deve essere effettuato -a nome della Società Sportiva di appartenenza -tramite CONTO CORRENTE POSTALE n. 63839005 intestato a CONI FIJKAM – Settore Karate.

ATTENZIONE: INDICARE OBBLIGATORIAMENTE NELLA CAUSALE:

→ **SemNaz-CNAG-sett2018** → **Società/codice** → **nominativi Atleti / Tecnici iscritti**

La documentazione in originale deve essere presentata all'atto dell'accredito.

Termine Iscrizione: 24 Settembre 2018 ore 24,00 con eventuale chiusura anticipata al raggiungimento del numero di 400 Atleti iscritti.

RELATORI:

- Prof. Renato Manno (consulente scientifico federale);
- Dottor Giovanni De Francesco (nutrizionista squadre nazionali FIJLKAM);
- Componenti Commissione Nazionale Attività Giovanile Karate: M° Colaiacomo Cinzia, M° Costa Tiziana, M° Maurino Lucio, M° Portoghese Massimo, M° Rainoldi Giorgio, M° Torre Andrea, M° Berrettoni Daniela, M° Ciotti Jody.
- Armando Narciso (Preparatore Atletico Commissione Nazionale Attività Giovanile Karate).

PROGRAMMA

VENERDI 28 SETTEMBRE	
ore 13,00 – 13,45	Accredito presso il PalaPellicone
ore 13,45 – 14,00	Apertura e presentazione del Seminario
ore 14,00 – 15,30	Lezione Teorica per Atleti e Insegnanti Tecnici Dottor Giovanni De Francesco <i>“Gestione Nutrizionale nell'atleta di Karate. Rischi e benefici”</i>
ore 15,30 - 16,45	Lezione Teorica per Atleti e Insegnanti Tecnici Prof. Renato Manno <i>“Allenamento e sviluppo della Forza in età giovanile – Evidenze scientifiche”</i>
ore 16,45 - 17,30	Lezione Teorica Preparazione Fisica per Insegnanti Tecnici Dottor Armando Narciso <i>“Principi metodologici sull'attivazione selettiva muscolare”</i>
ore 17,30 – 18,30	Lezione Pratica Preparazione Fisica per Atleti Kata e Kumite Dottor Armando Narciso <i>“Principi metodologici sull'attivazione selettiva muscolare”</i> (Insegnanti Tecnici in osservazione)
ore 18,30 – 19,30	Lezione per Atleti Kata e Kumite e Insegnanti Tecnici CNAG M° Lucio Maurino <i>“Mobilità articolare e controllo motorio dal movimento alla tecnica”</i> (Insegnanti Tecnici in osservazione)
ore 18,30 – 19,30	Lezione pratica (tecnica) dedicata ad Atleti Kata e Kumite medagliati agli ultimi Campionati Italiani di classe, Campionati Europei 2018 (Sochi), Mondiali 2017 (Tenerife) e Youth Cup WKF 2018 (Sofia e Umag) Kata e Kumite Staff CNAG
SABATO 29 SETTEMBRE	
ore 8,45 – 9,00	Presentazione e saluto
ore 9,00 – 10,00	Lezione Teorica per Insegnanti Tecnici Dottor Armando Narciso <i>“Allenamento specifico sulla propriocezione del piede nell'atleta di karate”</i>

ore 9,00 – 10,00	Lezione Pratica per Atleti Kumite Staff CNAG;
ore 10,00 – 11,00	Lezione Pratica per Atleti Kata e Kumite Dottor Armando Narciso <i>“Allenamento specifico sulla propriocezione del piede nell'atleta di karate”</i> (Insegnanti Tecnici in osservazione)
ore 11,00 – 12,00	Lezione pratica per Atleti Kata (Tecnica) Staff CNAG;
ore 12,00 – 13,00	Lezione pratica dedicata ad Atleti Kata e Kumite medagliati agli ultimi Campionati Italiani di classe, Campionati Europei 2018 (Sochi), Mondiali 2017 (Tenerife) e Youth Cup WKF 2018 (Sofia e Umag) Kata e Kumite Staff CNAG
PAUSA PRANZO	
ore 15,30 – 16,30	Lezione teorica per Atleti Kumite e Tecnici Video analisi di competizioni internazionali (Campionati Europei, Mondiali, Qualificazioni Olimpiche) per lo studio delle strategie tecnico/tattiche adottate dai Paesi ed Atleti maggiormente evoluti.
ore 15,30 – 17,00	Lezione pratica per Atleti Kata (tecnica e propedeutici per kata di nuova acquisizione)
ore 17,00 - 18,00	Lezione teorica per Atleti Kata e Tecnici Video analisi di competizioni internazionali (Campionati Europei, Mondiali, Qualificazioni Olimpiche) per lo studio delle strategie tecnico/tattiche adottate dai Paesi ed Atleti maggiormente evoluti.
ore 17,00 – 18,30	Lezione pratica per Atleti Kumite (tecnica e tattica)
ore 18,30 – 19,30	Lezione pratica (tecnica e tattica) dedicata ad Atleti Kata e Kumite medagliati agli ultimi Campionati Italiani di classe, Campionati Europei 2018 (Sochi), Mondiali 2017 (Tenerife) e Youth Cup WKF 2018 (Sofia e Umag) Kata e Kumite Staff CNAG
DOMENICA 30 SETTEMBRE	
ore 8,45 – 9,00	Presentazione e saluto
ore 9,00 – 10,30	Lezione pratica per Atleti Kata
ore 10,30 – 12,00	Lezione pratica per Atleti Kumite
ore 12,00 – 13,00	Lezione pratica per Atleti Kata e Kumite medagliati agli ultimi Campionati Italiani di classe, Campionati Europei 2018 (Sochi), Mondiali 2017 (Tenerife) e Youth Cup WKF 2018 (Sofia e Umag) Kata e Kumite Staff CNAG
ore 13,00 – 13,15	Chiusura Seminario, congedo
<i>Nota Bene: il programma del Seminario potrebbe subire delle piccole variazioni.</i>	
