



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE LAZIO



Alla c.a. di Maestri/Società/Presidenti/Ufficiali di Gara/Atleti/Genitori

Roma, 16/01/2019 – Comunicato n. 8 - 2018/2019

Oggetto: **VALUTAZIONE FUNZIONALE**
SEMINARIO DI AGGIORNAMENTO TECNICO

Si comunica che **SABATO 26 e DOMENICA 27 GENNAIO 2019**, presso il Centro Sportivo Regionale Lazio, in Viale della Primavera 207 a Roma, si svolgerà il Seminario di aggiornamento tecnico dal titolo **Valutazione Funzionale**.

Il Seminario si propone come obiettivo quello di riconoscere, in un atleta, aree di carenza o disfunzionalità motoria, che può fare la differenza tra l'allenarlo nel modo più efficace possibile ed esporlo all'insorgenza di problematiche importanti.

Nelle due giornate previste, verranno affrontate tematiche inerenti la "Qualità minima sufficiente di movimento", verrà discussa l'importanza del movimento "umano" prima della performance e verranno effettuate valutazioni su atleti con una panoramica sul metodo utilizzato.

PROGRAMMA

Sabato 26 Gennaio (dalle ore 15.00 alle ore 19.00):

- DIFFERENZA TRA SPORT E FITNESS: OBIETTIVO DELL'ALLENAMENTO
- QUALITA' MINIMA SUFFICIENTE DEL MOVIMENTO
- EQUILIBRIO TRA MOBILITA' E STABILITA'
- INTERDIPENDENZA REGIONALE
- VALUTAZIONE FUNZIONALE
- PRINCIPI ALLA BASE DEGLI ESERCIZI CORRETTIVI
-

Domenica 27 Gennaio (dalle ore 9.00 alle ore 13.00):

- SVOLGIMENTO E SPIEGAZIONE DEI TEST SU ATLETI
- INDIVIDUAZIONE DI AREE CON CARENZA DI FUNZIONALITA'
- ESERCIZI CORRETTIVI, ESECUZIONE E RI-TEST
- TRASFERIMENTO NEL GESTO TECNICO

Federazione Italiana Karate – Comitato Regionale Lazio

Via Lucio Elio Seiano, 26 – 00174 Roma (RM) – C.F. 97717070581

Tel: +39 339 4067397 E-mail: lazio@federkarate.it - Sito: www.federkarate.it/lazio



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE

COMITATO REGIONALE LAZIO



QUOTE ED ISCRIZIONI

La quota di iscrizione è fissata in €.50,00 che dovrà essere versata a mezzo bonifico bancario intestato a: **FEDERAZIONE ITALIANA KARATE – COMITATO REGIONALE LAZIO**

Iban: **IT 49 B 01030 39550 000000 936045**

Causale: **COGNOME E NOME – QUOTA ISCRIZIONE SEMINARIO TECNICO VALUTAZIONE FUNZIONALE.**

Le iscrizioni dovranno pervenire, **entro e non oltre Giovedì 24 Gennaio**, all'indirizzo e-mail lazio@federkarate.it, allegando copia del bonifico effettuato.

Con l'augurio di una numerosa e proficua partecipazione, si porgono i più cordiali saluti.

FIK – Comitato Regionale Lazio
il Presidente
Mauro Ficchi