



STAGE NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO PER INSEGNANTI TECNICI

Cesenatico (FC), 11-12 gennaio 2025
Palazzetto dello Sport – Viale Ferdinando Magellano, 23

Come da Calendario Nazionale 2024/2025, viene indetto ed organizzato uno **Stage Nazionale di Aggiornamento per Insegnanti Tecnici sabato 11 e domenica 12 gennaio 2025 presso il Palazzetto dello Sport in Viale Ferdinando Magellano 23 a Cesenatico (FC).**

Lo stage, la cui proposta formativa è stata attentamente studiata per offrire un importante momento di aggiornamento a tutte le figure tecniche presenti in Federazione, è **riservato esclusivamente agli insegnanti tecnici** (qualifica allenatore, istruttore, maestro), tesserati per la propria qualifica nell'anno in corso e sarà tenuto dal **Prof. Matteo Bertucco** (Professore Associato Università di Verona – Dipartimento di Neuroscienze, Biomedicina e Movimento) componente del Centro Nazionale di Formazione e Ricerca e dai componenti della Commissione Tecnica Nazionale M. Gianni Visciano e M. Bruno Gilardi.

PROGRAMMA

Sabato 11 gennaio

- Principi e metodologie per l'allenamento della potenza e rapidità nel karate e la sua periodizzazione.
- Applicazioni delle metodologie per lo sviluppo della potenza e rapidità finalizzate al miglioramento della prestazione nel karate.

15:00 - 15:15 Apertura e Presentazione dello stage

15:15 - 16:45 Parte teorica

16:45 - 17:00 Pausa

17:00 - 19:00 Parte pratica

Domenica 12 gennaio

- Studio dell'ottimizzazione nella preparazione e nell'esecuzione delle tecniche di kumite.
- Concetti teorici di dinamica angolare e loro applicazioni pratiche nelle rotazioni e nei salti durante l'esecuzione dei kata.

08:30 - 09:15 Parte teorica

09:15 - 09:30 Pausa

09:30 - 12:15 Parte pratica

12:15 - 12:30 Chiusura dello stage

Lo stage, oltre a fornire un lascito culturale che consolida gli elevati standard di qualità formativa della nostra federazione, rilascerà ai partecipanti dei **crediti formativi per i passaggi di qualifica tecnica e grado** e consentirà di ottenere (o rinnovare per il 2025, in caso già di possesso) la **certificazione europea della propria qualifica tecnica**.

I partecipanti, essendo le lezioni teoriche e pratiche, sono pregati di portare il Karategi e tuta ginnica/scarpette. Non sono ammesse per alcun motivo assenze alle lezioni (neanche parziali), pena l'invalidità della partecipazione.

ISCRIZIONI

Dovranno pervenire alla Segreteria Federale esclusivamente attraverso il **Gestionale On-Line** (my.federkarate.net), **entro il 7 gennaio 2025** e dovranno essere accompagnate dalla ricevuta di versamento delle quote previste (via email a

FIK Federazione Italiana Karate APS ETS

Via G. Carducci, 45 – 30171 – Mestre Venezia (VE) – C.F. e P.IVA 03850280276

T: +39 041 950786 – F: +39 041 8623412 – @: segreteria@federkarate.it – W: www.federkarate.it



FEDERAZIONE ITALIANA KARATE



segreteria@federkarate.it o via fax a 041 8623412). La quota di partecipazione è fissata in € 75,00. **Le quote di partecipazione vanno versate con bonifico bancario al NUOVO IBAN FIK IT85F 02008 02003 000105599169 per intero indipendentemente dalle giornate di frequenza e non potranno essere rimborsate.**

SOGGIORNO

Per il soggiorno è stata stipulata la seguente convenzione con CERVIA IN (ex Cervia Turismo):

Pensione Completa Opz. A dal pranzo del 11/01 alla prima colazione del 12/01

Opz. B dalla cena del 11/01 al pranzo del 12/01

Camera doppia uso singolo € 83 al giorno

Camera doppia/matrimoniale € 60 al giorno a persona

Terzo letto € 51 al giorno

Si prega di prendere contatti, entro il 23 dicembre 2024, con Claudia Pagan di CERVIA IN via email: c.pagan@discovercervia.com