

Centro Olimpico "Matteo Pellicone"  
Via dei Sandolini, 79  
00122 – Lido di Ostia / RM

---



26 maggio 2018



## DAL PROFILO FUNZIONALE ALLA TECNICA E TATTICA DI GARA

La FIJLKAM, nell'ottica di ampliare l'offerta formativa della Scuola Nazionale Federale, ha individuato nell'organizzazione di Seminari monotematici uno degli strumenti di maggiore efficacia per la realizzazione dei propri scopi istituzionali.

Nasce, dunque, l'esigenza di realizzare un Seminario che evidenzi e metta a confronto il profilo funzionale degli Sport di Combattimento (Judo, Lotta e Karate).

Il Seminario, inoltre, fornisce criteri e indicazioni per analizzare la tattica e la strategia di gara, indicando quali siano gli strumenti più efficaci.

L'Obiettivo del Seminario è, quindi, quello di fornire informazioni sulle caratteristiche degli Atleti di Judo, Lotta e Karate, collegando il profilo funzionale con la tattica e la strategia di gara attraverso l'utilizzo della video-analisi.

## **DESTINATARI DEL SEMINARIO:**

Tecnici tesserati FIJKAM, Laureati in Scienze Motorie/Isef, Allenatori e Preparatori Fisici di altre discipline e tutti coloro che desiderano contribuire alla crescita del Judo, della Lotta, del Karate e delle Arti Marziali.

## **TEMI DEL SEMINARIO:**

- Relazioni introduttive
- Profili funzionali
- La mobilità articolare
- Analisi tecniche e fondamentali: Judo - Lotta - Karate

## **FINALITA' E OBIETTIVI :**

- Approfondimento sui profili funzionali
- Aspetti tecnico tattici e loro analisi
- L'utilizzo della video analisi nella strategia di gara

## **METODOLOGIE DI LAVORO:**

- Lezioni frontali
- Analisi/confronto con le esperienze di specialisti del settore.
- Seduta in palestra

## **LUOGO E DATA DI SVOLGIMENTO:**

Il Seminario avrà luogo presso l'Aula Magna del Centro Olimpico "Matteo Pellicone" - Via dei Sandolini 79 , Lido di Ostia/RM - il giorno **26 maggio 2018**. Le lezioni si svolgeranno in Aula ed in Palestra.

## **PROGRAMMA GENERALE:**

L'accredito è previsto il 26 maggio alle ore 08.45 presso l'Aula Magna del Centro Olimpico "Matteo Pellicone".

Il Seminario avrà inizio alle ore 9.30 e terminerà alle ore 18.15 con una pausa pranzo di un'ora (13.00/14.00).

Il Programma dettagliato, con l'indicazione degli interventi e dei relatori, verrà pubblicato successivamente.

## **MODALITA' DI ISCRIZIONE:**

Le domande di iscrizione (da redigersi sul Modello allegato) devono essere inviate, tramite e-mail, alla Scuola Nazionale Federale (formazione@fijlkam.it) **entro Venerdì 18 maggio 2018**, unitamente all'attestazione dell'avvenuto versamento effettuato sul codice IBAN della FIJLKAM: IT96A0100503309000000010108 – BNL Agenzia 6309 – Sportello CONI (causale obbligatoria: F/Seminario – “Dal profilo funzionale alla tecnica e tattica di gara”). La quota di partecipazione al Seminario è di € 100,00. Il Seminario è a numero chiuso, per un massimo di n.100 partecipanti, individuati in base all'ordine di invio della domanda di iscrizione. La quota di partecipazione include anche il materiale didattico e promozionale. Al termine del Seminario sarà rilasciato l'attestato di partecipazione. Per il pranzo è a disposizione il Ristorante del Centro Olimpico “Matteo Pellicone” al costo di € 15,00 a persona (da pagare in loco). Per l'eventuale soggiorno è possibile consultare l'elenco degli Alberghi convenzionati (vedi allegato n. 2).

**N.B. si accettano iscrizioni oltre il termine previsto con una mora di € 50 e comunque fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti.**

## **COORDINATORE DEL SEMINARIO:**

Prof. Renato Manno (Coordinatore del Comitato Tecnico Scientifico della Scuola Nazionale Federale).



## FIJLKAM - CONVENZIONI ALBERGHIERE 2018

Elenco di strutture ricettive ubicate in prossimità del Centro Olimpico "Matteo Pellicone" / PalaPellicone.

### ARAN BLU \*\*\*\*

[www.barcelo.com/it/alberghi/italia/roma-ostia/occidental-aran-blu/](http://www.barcelo.com/it/alberghi/italia/roma-ostia/occidental-aran-blu/)

Lungomare Duca degli Abruzzi, 72 – 00121 Lido di Ostia – Fax 06 56030864

e-mail [aranblu.res@occidentalhotels.com](mailto:aranblu.res@occidentalhotels.com)

e-mail [italy.sales-corporate@barcelo.com](mailto:italy.sales-corporate@barcelo.com)

Prezzi per camera (pernotto e colazione)	Bassa Stagione (01/11/17 – 30/04/18)	Alta Stagione (01/05/18 – 31/10/18)
Camera doppia / doppia uso singola	€ 49,00	€ 69,00
Tassa di soggiorno:	€ 6,00 per persona per notte	

### HOTEL RESIDENCE I TRIANGOLI \*\*\*\*

[www.itriangoli.com](http://www.itriangoli.com)

e-mail [info@itriangoli.com](mailto:info@itriangoli.com); [booking@itriangoli.com](mailto:booking@itriangoli.com)

Via Ermanno Wolf Ferrari, 285 – 00124 Roma (Infernetto) - Tel. 06 500871 Fax 06 50087600

Prezzi per camera (pernotto e colazione)	
Camera singola	€ 50,00
Camera doppia	€ 58,00
Camera tripla	€ 78,00
Camera quadrupla (solo residence)	€ 100,00
Tassa di soggiorno:	€ 4,00 per persona per notte in residence
Tassa di soggiorno:	€ 6,00 per persona per notte in Hotel

### MERCURE HOTELS EUR ROMA WEST \*\*\*\*

[www.accorhotels.com/it/hotel-8516-mercure-roma-west/index.shtml](http://www.accorhotels.com/it/hotel-8516-mercure-roma-west/index.shtml)

e-mail: [info@mercureromawest.com](mailto:info@mercureromawest.com)

Via Erol di Cefalonia, 301 – 00128 Roma – Tel. 06 50834734 / 708 Fax 06 50834701

Prezzi per camera (pernotto e colazione)	Bassa Stagione (gennaio, febbraio, marzo, luglio, agosto, novembre)	Alta Stagione (aprile, maggio, giugno, settembre, ottobre, dicembre)
Camera doppia	€ 68,00	€ 74,00
Tassa di soggiorno:	€ 6,00 per persona per notte	

### OSTIA ANTICA PARK HOTEL \*\*\*

[www.ostiaanticaparkhotel.it](http://www.ostiaanticaparkhotel.it)

e-mail [info@ostiaanticaparkhotel.it](mailto:info@ostiaanticaparkhotel.it)

Viale dei Romagnoli, 1041/a – 00119 Ostia Antica - Tel. 06 5652089 Fax 06 56350116

Prezzi per camera (pernotto e colazione)	Bassa Stagione (01/11/17 – 28/02/18)	Alta Stagione (01/03/18 – 31/10/18)
Camera singola	€ 45,00	€ 50,00
Camera doppia	€ 55,00	€ 70,00
Camera tripla	€ 65,00	€ 90,00
Pacchetto 2 notti in mezza pensione (pernotto, colazione e cena: primo, secondo con contorno frutta e acqua)	Bassa Stagione (01/11/17 – 28/02/18)	Alta Stagione (01/03/18 – 31/10/18)
Camera singola	€ 110,00	€ 120,00
Camera doppia	€ 160,00	€ 200,00
Camera tripla	€ 210,00	€ 280,00
Tassa di soggiorno:	€ 4,00 per persona per notte	
Convenzione Cena € 20,00: primo, secondo con contorno frutta, acqua, calice di vino o bevanda analcolica)		

**HOTEL PING PONG \*\*\***[www.hotelpingpongostia.com](http://www.hotelpingpongostia.com)e-mail [info@hotelpingpongostia.com](mailto:info@hotelpingpongostia.com)

Lungomare P. Toscanelli, 84 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5601733 Fax 06 5623641

**Prezzi per camera**

(pernotto e colazione)

Camera singola	€ 50,00
Camera doppia	€ 70,00
Camera tripla	€ 90,00
Tassa di soggiorno:	€ 4,00 per persona per notte

**HOTEL BELVEDERE \*\*\***<http://www.hotelbelvedereostia.it>e-mail [booking@hotelbelvedereostia.com](mailto:booking@hotelbelvedereostia.com)

Piazza del Ravennati, 4 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5672502 Fax 06 5672503

L'Hotel applica il prezzo minimo stagionale più un ulteriore 8% di sconto.

**RIVABELLA HOTELS: HOTEL BELLAVISTA\*\*\* – HOTEL LA RIVA \*\*\***<http://hotelostia.it/>e-mail [info@hotelostia.it](mailto:info@hotelostia.it)

Piazzale Magellano, 16 e 22 – 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622231 Fax 06 5621667

**Prezzi per camera**

(pernotto e colazione)

	Bassa Stagione (01/11/17 – 28/02/18)	Alta Stagione (01/03/18 – 31/10/18)
Camera singola	€ 45,00	€ 60,00
Camera doppia	€ 60,00	€ 80,00
Camera tripla	€ 80,00	€ 95,00
Tassa di soggiorno:	€ 4,00 per persona per notte	

**HOTEL SIRENETTA**<http://www.hotelsirenettaroma.com/>e-mail [info@hotelsirenettaostia.com](mailto:info@hotelsirenettaostia.com)

Lungomare Paolo Toscanelli, 46 - 00122 Lido di Ostia - Tel. 06 5622310 / 720 Fax 06 56304572

**Prezzi per camera**

(pernotto e colazione)

Camera singola	€ 50,00
Camera doppia	€ 70,00
Camera tripla	€ 80,00
Tassa di soggiorno:	€ 4,00 per persona per notte

**LITUS ROMA HOSTEL**[www.litusroma.com](http://www.litusroma.com)e-mail: [info@litusroma.com](mailto:info@litusroma.com)

Lungomare P. Toscanelli 186 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5697275 Fax 06 5691788

L'Hotel applica il 10% di riduzione sulle tariffe pubblicate.

**HOTEL LA SCALETTA**[www.lascaletta.it](http://www.lascaletta.it)e-mail [info@lascaletta.it](mailto:info@lascaletta.it)

Lungomare Paolo Toscanelli, 130 – 00121 Lido di Ostia - Tel. 06 5672522 Fax 06 5672607

L'Hotel applica il 12% di riduzione sulle tariffe "Standard Rate" reperibili sul proprio sito ed esclusivamente per prenotazioni dirette.