



**Comitato Regionale Lazio**



Ai Presidenti e tecnici.

Loro indirizzi/ e-mail

Roma, 19/10/2019 Lett. N. 3/19

**Oggetto: Seminario di aggiornamento tecnico, “warm-up”.**

La Federazione Italiana Karate in collaborazione con il C.R. Lazio LIBERTAS e della F.K.I. organizza sabato 23 novembre 2019 dalle ore 17.00 alle ore 19.00 presso la nostra sede F.K.I.-LIBERTAS Piazza dei Navigatori, 7 Roma a cura della **Commissione di Formazione Insegnanti Tecnici:** Dott.Simone Ambrosino.

- Il seminario dedicato al riscaldamento, o warm-up, rappresenta tutte quelle misure che poniamo in atto, prima di un allenamento o una gara, utili a creare uno stato ottimale di preparazione psicofisica-cinestetico-coordinativa, e alla prevenzione degli infortuni.
- Questi sono i concetti essenziali che dovrebbero definire le linee guida per un riscaldamento ottimale, troppo spesso sottovalutato da tecnici ed atleti.
- Scopo del seminario sarà quello, nella prima parte, di spiegare quali sono gli effetti rilevanti del riscaldamento sul corpo umano, mentre, nella seconda parte, di fornire una proposta di come strutturare una sessione di riscaldamento.
- I destinatari del seminario in questione sono maestri, tecnici, atleti e chiunque sia interessato a garantire al propria prestazione sportiva una performance migliore ed un basso rischio di infortuni.

Questo è un'importante momento per tutti noi, di socializzazione e di crescita, **si esortano tutti i sig.Tecnici e atleti, alla partecipazione dell'evento completamente gratuito.**

**Si prega dare conferma.**

Cordiali saluti.

**FKI – Comitato Regionale Lazio**

**Il Delegato**

M° Claudio Simonetti