



*Corso di Formazione per aspiranti
Preparatori Atletici negli
Sport da Combattimento
1° Livello - VIII Edizione 2016
FAENZA*

Sede

Palestra "Progetto Crossfit"
Via Oriani, 26 - Faenza



Date

21-22 Maggio / 18-19 Giugno 2016

Orario 10.00/13.30 – 14.30/18.30

In caso d'impossibilità a partecipare alle lezioni in un determinato weekend, le stesse possono essere recuperate in un'altra data e sede.

Requisiti d'ammissione

Il corso è a numero chiuso, saranno accettate solo le prime 25 adesioni ed è riservato a: Allenatori, Istruttori, Maestri, Preparatori Atletici, Personal Trainer, Laureati e Laureandi in SM ed Atleti.

Tutti i partecipanti dovranno essere in regola con l'affiliazione alla UIPASC per l'anno 2015/2016, mediante la compilazione del modulo di adesione e il versamento della quota d'iscrizione. *(vedi sotto)*

Quota Iscrizione

Il costo complessivo del corso di 1° Livello è di 350 € di cui:

- 30 € per l'affiliazione alla UIPASC per l'anno 2015/2016.
- 320 € per il contributo iscrizione al corso.

Il versamento della quota darà diritto a:

- ✓ Accesso a tutte le lezioni in programma
- ✓ Manuale del corso.
- ✓ Attestato di partecipazione.
- ✓ Affiliazione e Tessera socio UIPASC – CSEN 2015/16
- ✓ Iscrizione all'Albo degli Aspiranti Preparatori Atletici UIPASC 2016



Sconti

E' previsto uno sconto di 50 € :

- Le iscrizioni effettuate prima del 24 Aprile.
- Coloro che risiedono in una regione diversa dalla sede scelta per il corso. In tal caso la quota di iscrizione sarà di 300 €.

Modalità Iscrizione

Per l'ammissione al corso occorre:

1. Compilare l'apposito modulo sul sito entro il **14 Maggio 2016**.
2. Effettuare il versamento della quota mediante una delle seguenti modalità:
 - Bonifico bancario IBAN IT63E0760114800001001578457
 - Bollettino postale c/c 1001578457
 - Postagiro c/c 1001578457

Intestato a: **UIPASC**

Causale: **iscrizione corso 1L Faenza**

Info

Per informazioni sulle caratteristiche tecniche del corso e prenotazioni alberghiere: Tel **3470416997** Michele Distaso
oppure www.uipasc.it email info@uipasc.it

LA MISSION

Formare la nuova figura professionale del preparatore fisico negli sport da combattimento e fornire ai tecnici gli strumenti per poter organizzare efficacemente la preparazione degli atleti.

Attraverso il corso, gli aspiranti preparatori acquisiranno le seguenti competenze:

- Applicare i principi generali dell'allenamento agli sport da combattimento.
- Riconoscere la relazione esistente tra sviluppo della prestazione e l'allenamento negli SdC.
- Fornire una conoscenza di base sulle metodiche utilizzate nel training delle capacità fisiche.
- Organizzare la preparazione fisica sulla base delle più recenti conoscenze scientifiche.
- Cooperare con i tecnici, gli psicologi, i nutrizionisti, i fisioterapisti e tutte le figure professionali che ruotano intorno all'atleta.

La finalità del corso è di fornire le basi necessarie per affrontare un corretto programma di preparazione atletica negli SdC, indipendentemente dalla disciplina praticata.

Il corso è suddiviso in due livelli complementari, utili per ottenere gli strumenti essenziali al raggiungimento delle competenze richieste sul campo.

Nel 1° Livello, organizzato all'inizio dell'anno, saranno affrontati i principali concetti alla base dell'allenamento moderno, mentre nel 2° Livello, previsto a fine anno, si integreranno le competenze acquisite nel livello precedente, apportando contenuti nuovi e più specifici, come l'alimentazione, la traumatologia e la psicologia sportiva.

Si punterà all'incremento del bagaglio tecnico del preparatore, rendendolo capace di attuare un programma che tenga conto di tutte le variabili che influiscono sulla performance.

Per accedere al 2° livello e completare così il percorso formativo occorre:

- 1- Superare l'esame che si terrà al termine del 1° livello.
- 2- Partecipare ad almeno 1 Master, Seminario o Stage in programma nelle rispettive sedi.

Al termine del corso di 2° Livello, saranno valutate le conoscenze acquisite mediante colloquio e un test a risposta multipla.

STRUTTURA CORSI 2016

LIVELLO	ORE	MODULI	MATERIE	SEDI	DOCENTI	RILASCIO	PERIODO
1° Livello	30	4	Metodologia allenamento Match Analysis Propriocezione e core training Mezzi di allenamento specifico per la forza, resistenza e rapidità Periodizzazione allenamento Test di valutazione funzionale ESAME	FIRENZE MILANO ROMA NAPOLI RAVENNA	R. Villani M. Distaso L. Martorelli A. Sposato S. Grazzini A. Riccaldi A. Saccinto A. Magni G. Chiapparino F. Morettini	Attestato di partecipazione	da GENNAIO a GIUGNO
2° Livello	30	4	Alimentazione e integrazione Traumatologia sportiva Mental Training Organizzazione Allenamento Workshop Tematici ESAME FINALE	FIRENZE MILANO ROMA NAPOLI	R. Villani F. Morbidini M. Giangrande M. Ceriani R. Fragale L. Bottai U. De Felice V. Vaccaro S. Lo Popolo	Diploma di Preparatore Atletico SdC CSEN - UIPASC	da SETTEMBRE a DICEMBRE

Diploma di Preparatore Atletico Sport da Combattimento

Il conseguimento del Diploma di Preparatore Atletico UIPASC - CSEN sarà subordinato al superamento dell'esame finale.

Il Diploma è rilasciato direttamente dello CSEN, Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

Centro Sportivo Educativo Nazionale

Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI
(Art. 31 D.P.R. 2/8/1974 N. 530)

Settore SPORT DA COMBATTIMENTO

Diploma Nazionale

Qualifica PREPARATORE ATLETICO

Conferito a _____

data _____

il Presidente Nazionale
(Prof. Francesco Proietti)

RICONOSCIMENTI del DIPLOMA



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal CONI [D.lgs. 242 del
23/7/99 Delib. Cons. Naz. CONI 1224
del 15/5/2002];



Comitato Italiano Paralimpico

Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal CIP (Prot. N° 496 del
31/10/2012)



Ente nazionale con finalità assistenziali
riconosciuto dal Ministero degli Interni
[D.M. 559/C 3206-12000 - A (101) del
29-02-1992];



*Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali*

Ente Nazionale di Promozione Sociale
[iscrizione n°77 Registro Nazionale
Ministero del Lavoro e Politiche Sociale
- Legge 7-12-2000 n.383]



Ente conforme alla norma ISO
9001:2008 (Certificato n°28746/13/S)



**SERVIZIO
CIVILE**

Ente iscritto all'Albo Provvisorio del
Servizio Civile Nazionale;

OBIETTIVI 1° LIVELLO

Nel 1° Livello saranno affrontati i principali concetti alla base dell'allenamento moderno; le differenze tra i diversi sport di lotta, di percussione e misti; i metodi più diffusi per l'allenamento della forza, resistenza e rapidità; la match analysis e le sue potenzialità; la propriocezione e il core training; i mezzi di allenamento specifici come bilancieri e manubri, elastici, palle mediche, swiss ball, piani instabili, kettlebell, ecc.; il modello di prestazione ottimale nello sportivo, per conoscere i suoi punti di forza e debolezza, indispensabile per costruire un programma di preparazione personalizzato.

Infine saranno introdotti i più importanti modelli di pianificazione dell'allenamento, che permetteranno, attraverso la conoscenza adeguata dei microcicli, mesocicli e macrocicli, di impostare una periodizzazione annuale valida ed affidabile, essenziale per far raggiungere all'atleta il miglior stato di forma.

Il corso è strutturato, inoltre, in modo tale da poter dedicare buona parte del tempo ad esercitazioni pratiche, che verteranno sulla conoscenza adeguata degli esercizi specifici in palestra.

Infatti, la filosofia base della UIPASC, è quella di applicare sul campo le nozioni apprese nella teoria, tali da rendere il preparatore capace di sapere, saper fare, e saper far fare.



1° Modulo - 21 Maggio - 10.00-13.30/14.30-18.30

Cosa Allenare?

1° Lezione (sabato mattina)

- *Generalità, regolamentazione e divisione strutturale.*
- *Match Analysis.*
- *Sistemi energetici e Capacità motorie.*

2° Lezione (sabato pomeriggio)

- *Aspetti organico-muscolari specifici dei diversi SdC.*
- *Aspetti coordinativi, tecnico-tattici e biomeccanici.*
- *Lo stretching e i differenti metodi di applicazione.*
- *L'utilizzo dei sovraccarichi nei combat sport. (PRATICA)*

2° Modulo - 22 Maggio - 10.00-13.30/14.30-18.30

Come Allenare?

3° Lezione (domenica mattina)

- *L'adattamento e i principi fondamentali dell'allenamento.*
- *Mezzi e metodi per l'allenamento specifico della forza negli SdC.*

4° Lezione (domenica pomeriggio)

- *Esercitazioni per lo sviluppo della forza. (PRATICA)*

3° Modulo - 18 Giugno - 10.00-13.30 / 14.30-18.30
Come Allenare?

5° Lezione (sabato mattina)

- *Mezzi e metodi per l'allenamento specifico della rapidità.*
- *Mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza specifica.*

6° Lezione (sabato pomeriggio)

- *Esercizi pratici per l'allenamento della resistenza:
Circuit Training e Interval Training (PRATICA).*

4° Modulo - 19 Giugno - 10.00-13.30 / 14.30-18.30
Quando Allenare?

7° Lezione (domenica mattina)

- *Organizzazione e Periodizzazione dell'allenamento negli SdC.*

8° Lezione (domenica pomeriggio)

- *L'importanza dei test di Valutazione funzionale nell'atleta.*
- *Question Time: spazio riservato alle domande, dubbi e problematiche inerenti alla preparazione fisica.*

Esame 1° Livello

Quiz a risposta multipla sugli argomenti trattati durante il corso.

DOCENTI



Michele Distaso

Coordinatore Nazionale UIPASC.
Laureato in Scienze Motorie, Università di Cassino.
Membro ECSS - European College of Sport Science.
Membro Centro Studi e Ricerche Sport di Combattimento.
Preparatore atletico di karate, kickboxing e muay thai.



Roberto Villani

Responsabile Didattico UIPASC.
Laureato in Scienze Motorie e dello Sport, IUSM.
Specializzato in teoria e metodologia dell'allenamento.
Responsabile Centro Studi e Ricerche Sport da Combattimento.
Preparatore atletico di judo, lotta, mma e ju-jitsu e pugilato.



Andrea Magni

Diplomato ISEF. Pluricampione Italiano di Lotta Greco-Romana e Libera. Allenatore Federale di Lotta FIJLKAM.
Personal Trainer e Istruttore di Kettelebell certificato.
Assistente Capo e Istruttore di Difesa Personale presso la Scuola Tecnica di Polizia di Stato.



www.uipasc.it

info@uipasc.it

T. 3470416997
