Corso di Preparatore Atletico negli Sport da Combattimento

2° Livello - 2016

26-27 Novembre e 10-11 Dicembre

FAENZA

(Programma aggiornato al 09 Agosto)

La UIPASC è lieta di presentare il 2° Livello del corso di Preparatore Atletico SdC.
Il corso è a numero chiuso, si accettano solo le prime 25 iscrizioni.

Sede

Palestra "Progetto Crossfit"
Via Oriani, 26 - Faenza

Date

26-27 Novembre e 10-11 Dicembre 2016
Orario 10.00/13.30 – 15.00/18.30
In caso d'impossibilità a partecipare alle lezioni in un determinato weekend, le stesse possono essere recuperate in un'altra data e sede.

Affiliazione

Per accedere al corso occorre essere in regola con l' affiliazione alla UIPASC per l'anno 2016. Coloro che non sono in possesso della tessera 2016, dovranno provvedere al rinnovo dell'affiliazione, versando un integrazione di **30 euro** in aggiunta al contributo iscrizione previsto.

Costo Iscrizione

Il costo complessivo del corso è di **400 €,** comprende:

- ✓ Accesso a tutte le lezioni in programma.
- ✓ Materiale didattico.
- ✓ Diploma di Preparatore Atletico SdC
- ✓ Iscrizione all'albo Nazionale dei Preparatori UIPASC
- ✓ Card Preparatore SdC 2017
- ✓ T-Shirt

Sconti

E' previsto uno sconto di **50 €** per le iscrizioni effettuate entro il **29 Ottobre 2016.**

Modalità d'iscrizione

Per l'ammissione al corso occorre:

1. Compilare l'apposito **modulo** nel sito www.uipasc.it entro il **19 Novembre 2016.**

2. Effettuare il versamento della quota mediante:
   - Bonifico bancario IBAN IT63 E076 0114 8000 0100 1578 457
   - Bollettino postale c/c 1001578457
   - Postagiro c/c 1001578457

Intestato a: **UIPASC**
Causale: **iscrizione corso 2L Faenza**

Info

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

U.I.PA.S.C.

Unione Italiana Preparatori Atletici Sport da Combattimento

www.uipasc.it

Obiettivi

Il 2°Livello mira ad integrare le competenze acquisite nel livello precedente, apportando contenuti nuovi e più specifici.

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 sportiva.

Infatti, per completare l'intero percorso di formazione, saranno affrontati i seguenti argomenti: l'alimentazione e il controllo del peso corporeo; il mental training e le tecniche di gestione dello stress agonistico e dell'ansia da prestazione; la traumatologia e la prevenzione degli infortuni negli sport di contatto.

Inoltre saranno approfonditi ulteriormente i metodi e i modelli di organizzazione dell'allenamento, utili per una corretta programmazione dei cicli di training specifici per disciplina.

Infine al termine di ogni giornata è previsto una lezione pratica riguardante:

1. Propriocezione e Core Training 2. Metodi Avanzati per l'allenamento della Forza (Eccentriche, Isometriche, Stato-Dinamico) 3. Kettlebell Training 4. Postural Training.

Tutte le nozioni acquisite nei 2 weekend saranno di supporto alla formazione del Preparatore Atletico e ne completeranno le competenze, permettendogli di avere una visione a 360° sulla preparazione fisica e tecnica ottimale.

La UIPASC, come sempre, si impegna a proporre per i vari corsi di aggiornamento, docenti altamente professionali e sempre impegnati nel campo delle scienze applicate allo sport, i quali saranno in grado di chiarire eventuali dubbi e sfatare false credenze.

Esame e Diploma

Il conseguimento del Diploma di Preparatore Atletico è subordinato al superamento dell'esame finale, e sarà rilasciato direttamente dello CSEN, Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

L'esame consisterà in una valutazione mediante colloquio sugli argomenti trattati durante le lezioni e si terrà il pomeriggio dell'ultimo giorno di corso.

Coloro che non risulteranno idonei al primo incontro, potranno ripresentarsi alle sessioni successive previste nel 2017.

Riconoscimenti DIPLOMA

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

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];

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)

Ente iscritto all'Albo Provvisorio del Servizio Civile Nazionale;

Alimentazione e Performance

1° Modulo – 26 Novembre – 10.00/17.00

Obiettivi:

Ogni atleta, insegnante o preparatore, sa bene che il "peso" si fa a tavola, e che l'ideale sarebbe arrivare a ridosso del match con al massimo 1-2 kg in eccesso, sinonimo di una corretta pianificazione del regime alimentare. Durante il modulo saranno affrontate importanti tematiche come, la composizione corporea; la gestione metabolica e il controllo del peso nelle diverse fasi della preparazione; i diversi nutrienti e le loro caratteristiche; le strategie alimentari per migliorare la performance; i supplementi specifici per gli sport da combattimento, quando, come e perché usarli.

- ✓ ***Composizione corporea e peso forma.***
- ✓ ***Gestione metabolica e controllo del peso nel periodo preparatorio e competitivo.***
- ✓ ***I 6 nutrienti: anabolici, energetici e molecole attive.***
- ✓ ***Fight diet: diete, alimenti e strategie per vincere il combattimento.***
- ✓ ***Fight Supplements: cosa sono, quando assumerli e perché, rischi e benefici.***

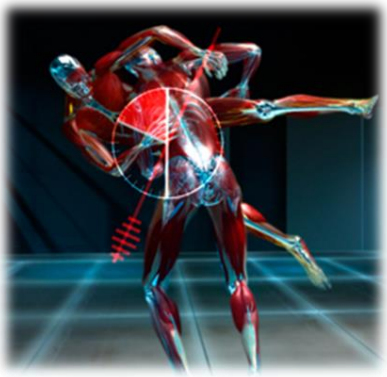
Traumatologia negli sport di contatto

2° Modulo – 27 Novembre – 10.00/17.00

Obiettivi:

Fornire nozioni di base sulle problematiche tipiche che colpiscono i fighters, sia a livello articolare che muscolare. Verranno presi in considerazione i traumi articolari più comuni; spalla, polso, anca, ginocchio e caviglia, sia da trauma diretto che indiretto. Si affronterà il tema delle lesioni muscolari, la loro diagnosi, il trattamento e la prevenzione, prestando attenzione a cosa fare e invece evitare. Largo spazio sarà riservato alle domande e leggende da "spogliatoio" su argomenti come olii e massaggi, pomate e macchinari di diagnostica e trattamento, primo soccorso e kinesio taping, ecc…

- ✓ ***Prevenzione e trattamento degli infortuni***
- ✓ ***Patologie da sovraccarico funzionale nei fight sports.***
- ✓ ***Biomeccanica e corretta esecuzione degli esercizi allenanti.***
- ✓ ***La riatletizzazione dello sportivo infortunato.***
- ✓ ***Leggende e miti da sfatare***



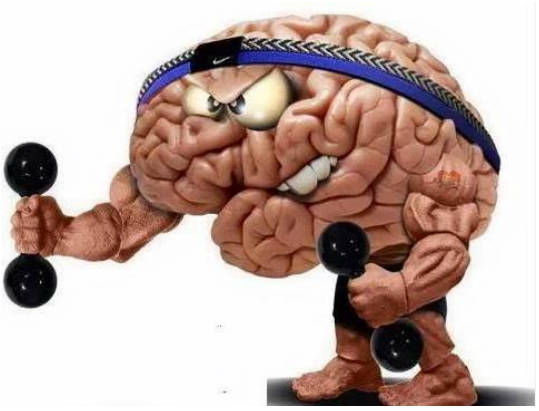
Fabio Morbidini

Fisioterapista della Nazionale Italiana di Pugilato alle Olimpiadi di Atene '04, Pechino '08, Londra '12 e RIO '16. Fisioterapista WBS Italia Thunder.
Aspirante Tecnico di pugilato e Tecnico attività giovanili. Maestro 3° Kickboxing, Istruttore Federale Muay thai ed MMA.
Docente Formatore CONI in Riabilitazione dello Sport.

Mental training nei combat sport

3° Modulo – 10 Dicembre – 10.00/17.00

Obiettivi:



In tutti gli sport la gestione emotiva, mentale e ansiogena è determinante per poter eccellere, ma negli sport di situazione e soprattutto in quelli di combattimento è determinante per la carriera dell'atleta. Molti esperti del settore attribuiscono all'aspetto mentale, un peso maggiore del 50% per quanto riguarda la performance finale. Molto spesso si sente dire "quel ragazzo è bravo, ma quando sale sul ring/tatami non riesce ad esprimersi" oppure "quell'atleta non è molto dotato atleticamente, ma in gara è sempre determinato a vincere".
Nel modulo si affronteranno diverse tecniche e strategie che consentiranno di gestire al meglio il controllo mentale ed emotivo dell'atleta.

- ✓ ***Analisi profilo individuale dell'atleta.***
- ✓ ***Gestione dell'ansia e dello stress pre gara.***
- ✓ ***Esame critico delle strategie per aumentare la concentrazione e la performance agonistica.***
- ✓ ***Esercitazioni attraverso l'analisi e discussione di situazioni specifiche.***
- ✓ ***Sperimentazione di tecniche di rilassamento e training autogeno.***

Mariella Giangrande
Psicologa-Psicoterapeuta, San Raffaele Cassino.
Dottore di Ricerca, Università di Cassino.
Consulente UIPASC, Settore Mental Training.
Esperta in comunicazione e dinamiche dei gruppi.

Gestione e Pianificazione dell'allenamento

4° Modulo – 11 Dicembre – 10.00/13.30

Obiettivi:

L'allenamento deve essere razionale e metodico, se si vogliono veramente raggiungere risultati positivi, occorre programmare, pianificare, controllare e modulare gli obiettivi. Chi ha avuto la fortuna di allenarsi con qualche squadra olimpica o atleta di altissimo livello, sa bene che sul comodino, vicino alla sveglia, c'è il diario di allenamento, un quaderno dove viene riportata tutta l'organizzazione annuale delle sedute, microcicli, mesocicli e periodi di allenamento. Il modulo verterà sul complesso tema della pianificazione di training session individualizzate e/o collettive, focalizzando l'attenzione sui modelli specifici per gli sport di lotta, percussione e misti; ed ancora sulla differenza tra una programmazione off-season e quella competitiva, ed infine sugli errori da evitare nella costruzione della singola seduta allenante.

- ✓ ***Pianificazione trimestrale, semestrale e annuale.***
- ✓ ***La programmazione off-season.***
- ✓ ***Modelli diversificati per gli sport di striking, wrestling e mma.***
- ✓ ***Costruzione ideale della seduta di allenamento.***

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.

WORKSHOP 2° LIVELLO

Al termine di ogni giornata, sono previsti workshop della durata di 1 ora, liberamente accessibili a tutti i corsisti.

1° Propriocezione e Core Training

2° Metodi Avanzati per l'allenamento della Forza

3° Kettlebell Training

4° Postural Training

U.I.P.A.S.C.

Unione Italiana Preparatori Atletici Sport da Combattimento

www.uipasc.it