



*Comitato  
Regionale  
Emilia  
Romagna*

*A TUTTE LE SOCIETA' AFFILIATE DELL' EMILIA ROMAGNA*

Piacenza 16 Aprile 2014

**CORSO ISTRUTTORI FIKBMS di KICKBOXING  
SESSIONE REGIONALE D'ESAME CINTURE NERE E GRADI**

Come da precedenti comunicazioni, il Comitato Regionale ha affidato alla APD Yama Arashi, il compito di organizzare il Corso Istruttori 2014. L'inizio del Corso FIKBMS x Istruttori di Kickboxing è fissato **nelle giornate di Sabato 26 e Domenica 27 Aprile**. Vogliate prendere gentilmente visione del programma, illustrato qui di seguito. Le lezioni si terranno a Piacenza in Via Galluzzi 10, c/o APD Yama Arashi.

*Con i miei migliori Auguri di Buona Pasqua,  
Cordiali saluti,  
Gianfranco Rizzi  
Coordinatore Attività Regionale  
Comitato Regionale FIKBMS*

**calendario, giorni e orari del corso**

26 e 27 Aprile – dalle 10.00 alle 18.00  
10 e 11 Maggio – dalle 10.00 alle 18.00  
24 e 25 maggio – dalle 10.00 alle 18.00  
14 e 15 Giugno – dalle 10.00 alle 18.00

**21 giugno – Sessione Regionale Esami Cinture Nere e Gradi + Esame Corso Istruttori**

(Organizzatore APD Yama Arashi Piacenza x conto di Comitato Regionale Emilia-Romagna)

1. **(ammissione) Possono partecipare** al Corso tutte le Cinture Nere 2° Grado con la qualifica di Allenatore, in regola con il tesseramento per l'anno in corso, e in forza a società regolarmente affiliate alla FIKBMS; che abbiano compiuto i 18 anni. **Possono partecipare** al Corso Istruttori anche gli Allenatori Cinture Nere 1° Grado, ma la qualifica avrà decorrenza solo dal momento che supereranno anche l'esame per il 2° Grado. Tutti i corsisti dovranno sempre portarsi l'occorrente per la pratica (divisa e protezioni complete).
2. **(quota associativa di adesione al corso)** Gli interessati al Corso Istruttori devono compilare e spedire il modulo d'iscrizione allegato, via email a : [infoyama@yama-arashi.org](mailto:infoyama@yama-arashi.org) **entro e non oltre Mercoledì 23 Aprile** prossimo. Il contributo di partecipazione al Corso Istruttori di euro 600,00 (10,00 euro x ogni ora di lezione) è da versare in loco al momento della registrazione (primo incontro).

**Per restare aggiornati sull'attività regionale mettete il vostro mi piace sulla pagina FB del Comitato  
<https://www.facebook.com/Comitato.Regionale.Fikbms.EMR>**



## **Programma del Corso Istruttori FIKBMS 2014**

### **Lezioni pratiche**

preparazione atletica 1° parte – esercizi x la coordinazione x bambini  
preparazione atletica 2° parte – x amatori  
preparazione atletica 3° parte – x agonisti  
didattica 1° parte – come insegnare ai bambini  
didattica 2° parte – come insegnare agli amatori  
didattica 3° parte – come insegnare agli atleti agonisti  
approfondimento tecnico/tattico nel pointfight  
approfondimento tecnico/tattico nel light-contact e kick-light  
approfondimento tecnico/tattico nel full-contact e low-kick  
approfondimento tecnico/tattico nel K1 style

### **Lezioni teoriche**

anatomia e fisiologia 1° parte – apparato scheletrico e articolazioni  
anatomia e fisiologia 2° parte – apparato muscolare,  
anatomia e fisiologia 3° parte – tipi di fibre e contrazioni  
anatomia e fisiologia 4° parte – cenni di biomeccanica muscolare  
alimentazione 1° parte – l'alimentazione corretta per gli atleti  
alimentazione 2° parte – come mantenere la categoria di peso senza correre rischi  
psicologia 1° parte (campi d'intervento della psicologia dello sport: l'approccio corretto con i bambini)  
psicologia 2° parte – gli stili attentivi  
psicologia 3° parte – l'allenamento ideomotorio  
psicologia 4° parte – Training Autogeno – Metodo I.H. Schultz  
regole e regolamenti "Tatami Sport"  
regole e regolamenti "Ring Sport"  
focus 1 – metodi e mezzi di allenamento x la capacità e la potenza aerobica  
focus 2 – metodi e mezzi di allenamento x la capacità e la potenza anaerobica  
focus 3 – forza esplosiva  
focus 4 – velocità  
la programmazione didattica nella kickboxing  
la costruzione di tabelle di allenamento personalizzate  
la periodizzazione dell'allenamento  
emergenza "arresto cardiaco" in palestra, cosa fare? (prove pratiche con manichino)

### **NOTA informativa sul corso istruttori (tratto dalla Guida Federale)**

#### **Lezioni pratiche:**

Didattica tecnica e tattica 20 ore

#### **Lezioni teoriche:**

Psico-pedagogia 5 ore + 15 ore studio a casa

Anatomia e Fisiologia 12 ore + 36 ore studio a casa

Metodologie di Allenamento 10 ore + 30 ore studio a casa

Alimentazione 5 ore + 15 ore studio a casa

Pronto Soccorso 4 ore + 12 ore

Arbitraggio 4 ore + 8 ore studio a casa

Totale: 176 ore corrispondente a 8 crediti + 4 corso ALLENATORI



*Comitato  
Regionale  
Emilia  
Romagna*

## **SCHEDA D'ISCRIZIONE AL CORSO ISTRUTTORI KICKBOXING 2014**

***il sottoscritto Allenatore Federale FIKBMS***

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_ Nato a \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Fax. \_\_\_\_\_ Cell. \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_ n. passaporto sportivo \_\_\_\_\_ Cintura o Grado \_\_\_\_\_

### **CHIEDE DI ISCRIVERSI E PARTECIPARE AL CORSO ISTRUTTORI DI KICKBOXING FIKBMS 2014**

Società Sportiva d'appartenenza \_\_\_\_\_ Tel. Società \_\_\_\_\_

Indirizzo email società \_\_\_\_\_

In caso di promozione desidero ricevere il diploma di qualifica FIKBMS ?

SI

NO

barrare con una crocetta

Dichiaro di aver già conseguito la qualifica di Allenatore Federale in data \_\_\_\_\_

FIRMA del candidato \_\_\_\_\_

FIRMA del D.T. \_\_\_\_\_

**INVIARE QUESTA RICHIESTA VIA EMAIL A : [infoyama@yama-arashi.org](mailto:infoyama@yama-arashi.org) ENTRO IL 23 APRILE**