



# FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



DSA / CONI

DELEGATO REGIONALE ALTO ADIGE

## **CORSO DI AGGIORNAMENTO CON 1 CREDITO FORMATIVO**

**DATA E LUOGO EVENTO:** Sabato 14 aprile 2018

Presso ASSOCIAZIONE SPORTIVA SPORTS COLLEGE – SALORNO (BZ) – VIA ALDO MORO N. 16 ( VICINO PISCINA COMUNALE )

### **PROGRAMMA**

**Ore 9.30-10.00** - Accredito partecipanti

**Ore 10.00-13.30 - Prof. Michele Surian**

Aspetti teorici e basi scientifiche del controllo dell'attenzione e gestione della distrazione;  
Come strutturare esercitazioni, lezioni e allenamenti per sviluppare la capacità di attenzione;  
Tecniche di sviluppo della capacità di attenzione;  
Tecniche di gestione dell'attenzione e di controllo della distrazione.

**Ore 13.30 - lunch-break**

**Ore 14.00 – 18.30 – Prof. Michele Surian**

Aspetti teorici e basi scientifiche del controllo dell'Arousal;  
Il modello IZOF (Individual Zone of Optimal Functioning);  
Il modello MAP (Multi Action Plan) come supporto allo sviluppo della prestazione d'eccellenza;  
La preparazione individuale ottimale per una prestazione (sportiva, professionale, scolastica);  
Le tecniche dei campioni per prepararsi alla gara (regolazione dell'attivazione psicofisica, tecniche di calm down e psych up).

**Ore 18.30 - fine lavori**

### **ISCRIZIONI**

**N.B.: E' obbligatorio effettuare le iscrizioni al corso solamente online tramite la piattaforma FIKBMS Entro e non oltre Venerdì 6 aprile 2018**

Il costo dello Stage è di € 50,00 e da diritto all'acquisizione di n. 1 Credito Formativo.

Il versamento è da effettuarsi tramite Bonifico Bancario a:

**FIKBMS**

**UBI BANCA**

**IBAN IT49H031112040600000015928**

**CAUSALE: ISCRIZIONE STAGE CREDITO FORMATIVO 14/04/2018 SALORNO (BZ)**

A conferma iscrizione è necessario inviare via e-mail la copia del pagamento effettuato al seguente indirizzo: [eventi@fikbms.net](mailto:eventi@fikbms.net) entro Venerdì 6 aprile 2018.

**PER INFO GENERALI:**

**D.R. ALTO ADIGE Vito Magri – Cell. 3489325033 – e-mail: [altoadige@fikbms.net](mailto:altoadige@fikbms.net) – [info@kickboxingbolzano.it](mailto:info@kickboxingbolzano.it)**



**FEDERAZIONE ITALIANA**

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe Sambo



**DSA / CONI**

**Le lezioni prevedono sia parti teoriche che pratiche e pertanto si invitano i partecipanti a portare tutto l'occorrente per la pratica**

## **DOCENTE DEL CORSO**

### **Michele Surian**



Maestro di Kick Boxing 7° Dan, Cintura nera dal 1979 e insegnante professionista dal 1982, ex atleta della Nazionale Italiana (Campione Europeo e 9 volte Campione Italiano), professore di Scienze Motorie e Sportive, diplomato ISEF e laureato in Scienze Motorie, Master Universitario in Psicologia dello Sport, tecnico di IV livello europeo CONI.

Maestro di numerosi campioni del mondo, è uno dei responsabili della Scuola Nazionale di Formazione FIKBMS-WAKO e Direttore Tecnico della Nazionale Italiana Seniores di Light Contact. Autore di numerose pubblicazioni e del libro "La sfida dell'eccellenza" (Mursia editore) e del primo articolo scientifico relativo alla Kick Boxing su SDS (rivista del CONI). Docente in corsi di formazione a livello nazionale e internazionale e personal trainer di atleti professionisti. Specializzato sui temi della prestazione d'eccellenza e del mental training ha lavorato come formatore in diverse aziende.