



## COMITATO REGIONALE VENETO FIKBMS

### Aggiornamento Istruttori Kick Boxing FIKBMS 2013\2014

**Obiettivo del corso:** offrire agli istruttori adeguati strumenti da poter utilizzare nell'insegnamento allo scopo di rimanere competitivi in un ambiente in continua evoluzione. Fornire stimoli per rinnovare l'entusiasmo nell'insegnamento e rendere le lezioni più professionali e, allo stesso tempo, più divertenti.

**Tipologia di corso:** il corso è teorico-pratico. Tutte le lezioni prevedono l'applicazione pratica delle teorie che verranno illustrate. Verranno trattati solo argomenti di reale utilizzo nell'insegnamento e nelle competizioni.

Il Corso si articolerà in 11 lezioni per un totale di 20 ore e si svolgerà in 6 appuntamenti (due sabati pomeriggio e quattro serate)

Sebbene il corso abbia contenuti tecnici orientati prevalentemente agli sport da tatami, i contenuti lo rendono estremamente interessante anche per le altre tipologie di combattimento.

#### Programma del corso:

Tema delle lezioni:

- Protocolli di condizionamento e riscaldamento per le lezioni in classe (1 lezione da 2h)
- Protocolli di defaticamento e rilassamento per le lezioni in classe (1 lezione da 2h)
- Programmazione dell'insegnamento nel Settore giovanile e proposte operative (1 lezione da 2h)
- Tecniche di comunicazione per un coaching efficace (1 lezione da 2h)
- Anatomia e fisiologia applicate ai metodi di allungamento muscolare con scopo preventivo e compensativo (1 lezione da 2h)
- Anatomia e fisiologia applicate ai metodi di sviluppo della forza rapida (1 lezione da 2h)
- Didattica dei Fondamentali tecnico\tattici per l'avviamento all'agonismo nel Light contact (2 lezioni da 1h30')
- Didattica dei Fondamentali tecnico\tattici per l'avviamento all'agonismo nel Point Fighting (2 lezioni da 1h30')
- le abilità mentali nello sport (1 lezione da 2h)

Considerando l'importanza delle materie trattate, vi consigliamo vivamente di partecipare sebbene il corso non sia obbligatorio per il mantenimento della qualifica di istruttore. L'iscrizione al corso è comunque estesa a chiunque voglia partecipare in qualità di auditore. Il costo totale del corso è di 250 € (circa 22 € a lezione) pagabili in due rate da 125 €.

#### Dove:

Tutte le lezioni si terranno nella Sala della gioia polivalente via Giovanni XXIII Camponogara (VE) (struttura sportiva dietro la chiesa in centro di Camponogara)

#### Quando:

Date degli appuntamenti:

Sabato	26/10/13	dalle 15 .00 alle 19.00
Giovedì	31/10/13	dalle 19 .00 alle 22.30
Mercoledì	6/11/13	dalle 20.30 alle 22.00
Sabato	9/11/13	dalle 15 .00 alle 19.00
Mercoledì	13/11/13	dalle 19 .00 alle 22.30
Giovedì	21/11/13	dalle 19 .00 alle 22.30



Disciplina Sportiva  
Associata al **Coni**



## DOCENTI DEL CORSO

### **Michele Surian**

Laureato in scienze motorie, diplomato ISEF, attualmente frequenta un master in psicologia dello sport. Ex nazionale azzurro WAKO, pluricampione italiano, campione europeo, bronzo mondiale. Maestro di numerosi campioni del mondo, ex tecnico nazionale WKA, dirigente nazionale delle ASI (ente di promozione riconosciuto dal CONI)

### **Alessandro Milan**

Diplomato ISEF. Ex nazionale azzurro WAKO, pluricampione italiano, vice campione del mondo. Allenatore di pugili professionisti, Maestro di numerosi campioni del mondo, ex tecnico nazionale WKA, D.T. Dirigente nazionale delle ASI (ente di promozione riconosciuto dal CONI)

### **Marco Ferrarese**

Laureando in scienze motorie. Ex nazionale azzurro WAKO, pluricampione italiano, campione europeo, ex campione del mondo WAKO, ISKA e WKA. Maestro di numerosi campioni del mondo, ex tecnico nazionale WKA, Dirigente nazionale delle ASI (ente di promozione riconosciuto dal CONI)

### **Alessandro Galuppo**

Laureato in scienze motorie, diplomato ISEF. Ex nazionale azzurro WAKO, pluricampione italiano, due volte campione europeo, ex campione del mondo ISKA, WUMA e WOOMA. Ex tecnico nazionale WKA, D.T. Dirigente nazionale delle ASI (ente di promozione riconosciuto dal CONI)

### **Nicola Traina**

Ex nazionale azzurro WAKO, pluricampione italiano, campione europeo, bronzo mondiale. Direttore tecnico Team Best Fighter. Coordinatore gare internazionali WAKO, membro comitato organizzatore WAKO

### **Gloria De Bei**

Nazionale azzurra WAKO, Pluricampionessa Italiana, tre volte campionessa del mondo, due volte campionessa europea. Campionessa dei World Combat Games di Pechino.

### **Manuel Nordio**

Ex nazionale azzurro WAKO, pluricampione italiano, bronzo mondiale, tre volte Vincitore della Coppa del mondo WAKO light contact e kick light. Direttore Tecnico Nazionale FIKBMS cadetti e junior light contact.



Disciplina Sportiva  
Associata al **Coni**



## PROGRAMMA DELLE LEZIONI

Sabato 26/10/13

Ore 15.00 Anatomia e fisiologia applicate ai metodi di sviluppo della forza rapida (2h Alessandro Milan)

Ore 17.00 Protocolli di condizionamento e riscaldamento per le lezioni in classe (2h Alessandro Galuppo e Marco Ferrarese)

Giovedì 31/10/13

Ore 19.00 Anatomia e fisiologia applicate ai metodi di allungamento muscolare con scopo preventivo e compensativo (2h Alessandro Milan)

Ore 21.00 Didattica dei Fondamentali tecnico\tattici per l'avviamento all'agonismo nel Point Fighting (Nicola Traina e Gloria De Bei 1h30')

Mercoledì 6/11/13

Ore 20.30 Didattica dei Fondamentali tecnico\tattici per l'avviamento all'agonismo nel Point Fighting (Alessandro Milan e Marco Ferrarese 1h30')

Sabato 9/11/13

Ore 15.00 Tecniche di comunicazione per un coaching efficace (2h Michele Surian)

Ore 17.00 Programmazione dell'insegnamento nel Settore giovanile e proposte operative (Marco Ferrarese 2h)

Mercoledì 13/11/13

Ore 19.00 le abilità mentali nello sport (2h Michele Surian)

Ore 21.00 Didattica dei Fondamentali tecnico\tattici per l'avviamento all'agonismo nel Light contact (Manuel Nordio 1h30')

Giovedì 21/11/13

Ore 19.00 Protocolli di defaticamento e rilassamento per le lezioni in classe (2h Alessandro Galuppo e Marco Ferrarese)

Ore 21.00 Didattica dei Fondamentali tecnico\tattici per l'avviamento all'agonismo nel Light contact (Michele Surian e Alessandro Galuppo 1h30')

**Costo:** Il costo totale del corso è di 250 € (circa 22 € a lezione) pagabili in due rate da 125 €

### **MODALITÀ DI PAGAMENTO:**

Il versamento della prima rata (€ 125) andrà versato in loco entro e non oltre il 26 ottobre DATA DEL PRIMO INCONTRO

seconda rata (€ 125) andrà versato in loco entro e non oltre il 13 novembre prossimo, DATA DEL QUINTO. INCONTRO