



# FEDERAZIONE ITALIANA

Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

SRF

SCUOLA REGIONALE FORMAZIONE VENETO

## CORSO DI AGGIORNAMENTO CON 1 CREDITO FORMATIVO

### ORGANIZZATORE

Comitato Regione Veneto FIKBMS

### DATA E LUOGO DELL'EVENTO

Sabato 3 Dicembre 2016 – Presso Palazzetto dello sport via Prati Bassi Prozzolo di Camponogara

### PROGRAMMA

Ore 12.30-13.00	accredito partecipanti
Ore 13.00-17.00	Luca Martorelli
Ore 17.00-19.00	Alessandro Milan
Ore 19.00	fine lavori

### ISCRIZIONI

Inviare le adesioni presso [europcenter@hotmail.com](mailto:europcenter@hotmail.com) entro giovedì 1 DICEMBRE le quote dovranno essere versate in loco.

### CONTATTI PER INFO GENERALI

C.R. Maestro Terrin Luca	041/4174712	<a href="mailto:europcenter@hotmail.com">europcenter@hotmail.com</a>
Prof. Alessandro Milan	3397059328	<a href="mailto:areasport@libero.it">areasport@libero.it</a>
Prof. Michele Surian	3939165502	<a href="mailto:michelesurian@libero.it">michelesurian@libero.it</a>

### **Luca Martorelli**

L'allenamento della forza. Basi teoriche ed esercitazioni pratiche per lo sviluppo della forza generale e specifica per la kickboxing agonistica e amatoriale e per la prevenzione degli infortuni.

*E' vero che la forza è alla base di rapidità e potenza? E' vero che l'allenamento della forza allunga la vita dell'atleta, ne esalta le prestazioni e lo tiene lontano dagli infortuni? E' vero che la forza va allenata a tutti i livelli e a tutte le età? Come si allena la forza durante le lezioni di gruppo? Come si allena la forza senza attrezzature specifiche?*

### **Alessandro Milan**

Esercizi tecnici e tattici per la gestione della "zona" nella kick boxing (tatami e ring, lavoro sulla linea e sull'angolo, gestione del centro quadrato).

*Perché gli atleti "vanno in palla" quando si trovano sulla linea o all'angolo o alle corde? Quali sono esercitazioni specifiche per uscire dagli angoli e dalle corde? Come si esercita il pressing sull'avversario? Come ci si allena per evitare di farsi chiudere? Quali sono gli esercizi e i giochi più divertenti per imparare a gestire l'area di gara nella kickboxing?*

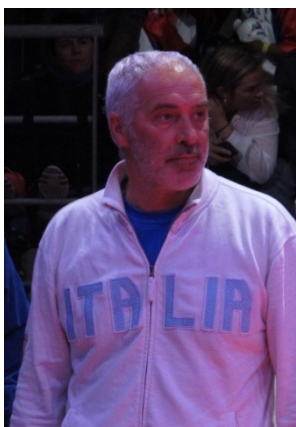
**Entrambi le lezioni prevedranno sia parti teoriche che pratiche in cui verranno illustrate proposte operative con esercizi e le tecniche di applicazione degli stessi. Si invitano pertanto i partecipanti a portare tutto l'occorrente per la pratica (abbigliamento comodo ginnico o divisa), comprese le protezioni per il combattimento.**

## **DOCENTI**



### **LUCA MARTORELLI**

Diploma di laurea ISEF con 110 e lode, Maestro di Kickboxing FIKBMS, Allenatore nazionale di cultura fisica, Preparatore atletico specializzato in sport di combattimento. Membro della Scuola Nazionale di Formazione FIKBMS. Autore dei due libri di testo su sport di combattimento e allenamento (pubblicati nel 2013 e 2015 da Hoepli) che sono i due testi più diffusi e adottati in Italia per i corsi di formazione nella Kickboxing. Attualmente è ancora atleta della nazionale italiana di light contact.



### **ALESSANDRO MILAN**

Diplomato ISEF, Professore di Scienze Motorie e Sportive, Maestro di Kickboxing FIKBMS, Tecnico Europeo di IV Livello CONI, Direttore tecnico della Nazionale Junior di Light Contact. Membro della Commissione Universitaria e Scolastica Giovanile FIKBMS. Ex atleta di vertice (pluricampione Italiano e per 8 anni nazionale azzurro) e Maestro di numerosi campioni di levatura internazionale.

### **ISCRIZIONI e COSTO:**

Le adesioni vanno inviate presso [europcenter@hotmail.com](mailto:europcenter@hotmail.com) ed il pagamento dei corsi dovranno essere effettuati in loco.

Una sola giornata 50 € 1 credito formativo