



# Corso di Preparatore Atletico negli Sport da Combattimento 2° Livello - 2016 **19-20 Novembre e 3-4 Dicembre** **NAPOLI**

*(Programma aggiornato al 09 Agosto)*

## *Sede*

**IN ATTESA DI CONFERMA**

## *Date*

**19-20 Novembre e 3-4 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.

## *Destinatari*

Atleti, Tecnici, Preparatori fisici, Maestri, Allenatori, Istruttori, Laureati o Laureandi in Scienze Motorie, Personal Trainer, Fisioterapisti, Terapisti della Riabilitazione.

## *Costo Iscrizione*

Il costo di iscrizione è:

- ✓ 1 Workshop **150 €**
- ✓ 2 Workshops **240 €**
- ✓ Corso Completo **400 €**

Comprende:

- Materiale didattico.
- Attestato di partecipazione.
- Card UIPASC 2017
- T-shirt



## *Sconti*

E' previsto uno sconto di **50 €** per le iscrizioni effettuate entro **22 Ottobre 2016**

## *Modalità d'iscrizione*

Per l'ammissione ai Workshop occorre:

1. Compilare l'apposito **modulo** nel sito [www.uipasc.it](http://www.uipasc.it) entro il **12 Novembre 2016**.
2. Effettuare il versamento della quota mediante:
  - Bonifico bancario IBAN IT63 E076 0114 8000 0100 1578 457
  - Bollettino postale c/c 1001578457
  - Postagioco c/c 1001578457

Intestato a: **UIPASC**

Causale: **iscrizione workshop Napoli (indicare la data)**

Oppure nel caso di iscrizione al corso completo indicare **iscrizione corso 2L napoli**

## *Info*

Per informazioni sulle caratteristiche tecniche del corso e prenotazioni alberghiere:

Tel **3470416997** Michele Distaso oppure [www.uipasc.it](http://www.uipasc.it) email [info@uipasc.it](mailto:info@uipasc.it)

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

**Unione Italiana Preparatori Atletici Sport da Combattimento**

**[www.uipasc.it](http://www.uipasc.it)**



## Obiettivi

I workshop organizzati dalla UIPASC hanno lo scopo di incrementare il bagaglio tecnico dell'Operatore Sportivo, rendendolo capace di attuare un programma che tenga conto di tutte le variabili influenti nella performance sportiva.

Ogni workshop è tenuto da professionisti che operano nel mondo delle arti marziali e SdC, infatti tutti gli argomenti sono strettamente rapportati in tale settore specifico.

I temi affrontati sono i seguenti: l'alimentazione e la gestione del peso corporeo; il mental training e le tecniche di controllo dell'ansia da prestazione e stress agonistico; la traumatologia e la prevenzione degli infortuni negli sport di contatto; i modelli di organizzazione dell'allenamento, utili per una corretta programmazione dei cicli di training per le differenti discipline.

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

1. Propriocezione e Core Training
2. Metodi Avanzati per l'allenamento della Forza
3. Kettlebell Training
4. Postural Training.

La UIPASC, come sempre, si impegna a proporre per i vari workshop 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.

Al termine del corso di 2° livello o del singolo workshop svolto, tutti i corsisti riceveranno l'Attestato di partecipazione. Nel caso in cui si volesse ottenere anche il Diploma di Preparatore Atletico SdC, si dovrà frequentare necessariamente il 1° livello previsto all'inizio dell'anno e sostenere l'esame al termine.

# Alimentazione e Performance

1° Workshop - 19 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 workshop 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° Workshop - 20 Novembre - 10.00/17.00

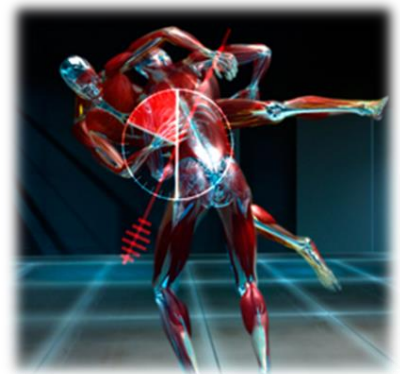


## Obiettivi:

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° Workshop - 3 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 athleticamente, ma in gara è sempre determinato a vincere". Nel workshop si partirà dal profilo individuale dell'atleta, con cui definire un progetto di allenamento condiviso, per poi esaminare i suoi blocchi mentali ed emotivi.



- ✓ **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° Workshop - 4 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 workshop 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](http://www.uipasc.it)**

