



Corso di Preparatore Atletico negli Sport da Combattimento 2° Livello - 2016 8-9 e 22-23 Ottobre - MILANO

La UIPASC è lieta di presentare il 2° Livello del corso di Preparatore Atletico SdC.
Il corso è a numero chiuso, si accettano solo le prime 25 iscrizioni.

Sede

LOTTATORI MILANO

Via Luigi Einaudi, 16 - Pessano Con Bornago (MI)



Date

8-9 / 22-23 Ottobre 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.

Affiliazione

Per accedere al corso occorre essere in regola con l'affiliazione alla UIPASC per l'anno 2016. Coloro che non sono in possesso della tessera 2016, dovranno provvedere al rinnovo dell'affiliazione, versando un'integrazione di **30 euro** in aggiunta al contributo iscrizione previsto.

Costo Iscrizione

Il costo complessivo del corso è di **400 €**, comprende:

- ✓ Accesso a tutte le lezioni in programma.
- ✓ Materiale didattico.
- ✓ Diploma di Preparatore Atletico SdC
- ✓ Iscrizione all'albo Nazionale dei Preparatori UIPASC
- ✓ Card Preparatore SdC 2017
- ✓ T-Shirt



Sconti

E' previsto uno sconto di **50 €** per le iscrizioni effettuate entro il **10 Settembre 2016**.

Modalità d'iscrizione

Per l'ammissione al corso occorre:

1. Compilare l'apposito **modulo** nel sito www.uipasc.it entro il **1 Ottobre 2016**.
2. Effettuare il versamento della quota mediante:
 - Bonifico bancario IBAN IT63 E076 0114 8000 0100 1578 457
 - Bollettino postale c/c 1001578457
 - Postagiro c/c 1001578457

Intestato a: **UIPASC**

Causale: **iscrizione corso 2L Milano**

Info

Per informazioni sulle caratteristiche tecniche del corso e prenotazioni alberghiere:

Tel **3470416997** Michele Distaso oppure www.uipasc.it email info@uipasc.it

Obiettivi

Il 2° Livello mira ad integrare le competenze acquisite nel livello precedente, apportando contenuti nuovi e più specifici.

Si punterà all'incremento del bagaglio tecnico del preparatore, rendendolo capace di attuare un programma che tenga conto di tutte le variabili che influiscono sulla performance sportiva.

Infatti, per completare l'intero percorso di formazione, saranno affrontati i seguenti argomenti: l'alimentazione e il controllo del peso corporeo; il mental training e le tecniche di gestione dello stress agonistico e dell'ansia da prestazione; la traumatologia e la prevenzione degli infortuni negli sport di contatto.

Inoltre saranno approfonditi ulteriormente i metodi e i modelli di organizzazione dell'allenamento, utili per una corretta programmazione dei cicli di training specifici per disciplina.

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

1. Propriocezione e Core Training 2. Metodi Avanzati per l'allenamento della Forza (Eccentriche, Isometriche, Stato-Dinamico) 3. Kettlebell Training 4. Postural Training.

Tutte le nozioni acquisite nei 2 weekend saranno di supporto alla formazione del Preparatore Atletico e ne completeranno le competenze, permettendogli di avere una visione a 360° sulla preparazione fisica e tecnica ottimale.

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

Esame e Diploma

Il conseguimento del Diploma di Preparatore Atletico è subordinato al superamento dell'esame finale, e sarà rilasciato direttamente dello CSEN, Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

L'esame consisterà in una valutazione mediante colloquio sugli argomenti trattati durante le lezioni e si terrà il pomeriggio dell'ultimo giorno di corso, o in alternativa, in una delle seguenti sessioni disponibili:

1. Roma 13 Novembre 2016 – ore 15.00
2. Napoli 4 Dicembre 2016 – ore 15.00
3. Faenza 11 Dicembre 2016 – ore 15.00

Coloro che non risulteranno idonei al primo incontro, potranno ripresentarsi alle sessioni successive disponibili nelle sedi sopra elencate, oppure in quelle previste nel 2017.

Riconoscimenti DIPLOMA



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI

Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal CONI [D.lgs. 242 del
23/7/99 Delib. Cons. Naz. CONI 1224
del 15/5/2002];



Ente di Promozione Sportiva
riconosciuto dal CIP (Prot. N° 496 del
31/10/2012)



Ente nazionale con finalità assistenziali
riconosciuto dal Ministero degli Interni
[D.M. 559/C 3206-12000 - A (101) del
29-02-1992];



Ente Nazionale di Promozione Sociale
[iscrizione n°77 Registro Nazionale
Ministero del Lavoro e Politiche Sociali
- Legge 7-12-2000 n.383]



Ente conforme alla norma ISO
9001:2008 (Certificato n°28746/13/S)



Ente iscritto all'Albo Provvisorio del
Servizio Civile Nazionale;

	Centro Sportivo Educativo Nazionale
	Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI (Art. 31 D.P.R. 2/8/1974 N. 530)
Settore	SPORT DA COMBATTIMENTO
Diploma Nazionale	
Qualifica	PREPARATORE ATLETICO
Conferito a	
data	
	il Presidente Nazionale (Prof. Francesco Proietti) <i>Francesco Proietti</i>

Alimentazione e Performance

1° Modulo - 8 Ottobre - 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 modulo saranno affrontati i principi base della nutrizione: micro e macronutrienti, l'uso degli integratori specifici per gli sport da combattimento, le procedure e le indicazioni per il taglio del peso.



- ✓ **Principi di nutrizione: micro e macronutrienti.**
- ✓ **Integrazione e sport da combattimento.**
- ✓ **Taglio del peso negli SdC ed Arti marziali.**
- ✓ **Question Time**



Matteo Capodaglio

Laurea Magistrale in Farmacia.
Internship alla WADA con tesi sperimentale sul metabolismo di fase 1 dei cannabinoidi sintetici.
Studente Magistrale in Scienze della Nutrizione Umana.

Traumatologia negli sport di contatto

2° Modulo - 9 Ottobre - 10.00/17.00

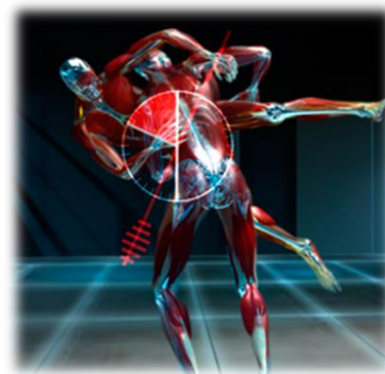


Obiettivi:

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° Modulo - 22 Ottobre - 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 modulo si affronteranno diverse tecniche e strategie che consentiranno di gestire al meglio il controllo mentale ed emotivo dell'atleta.



- ✓ **Goal Setting e Formazione degli Obiettivi.**
- ✓ **Tecniche di Rilassamento e Visualizzazione con esercitazione.**
- ✓ **Training autogeno.**
- ✓ **Self Talk e Dialogo Interno.**
- ✓ **Svta Vision Training ed esercitazione pratica.**



Stefano Lo Popolo

Sociologo ed Esperto in Psicologia dello Sport.
Visual Trainer SVTA.

Presidente per la Lombardia SPOPSAM (Società Professionale Operatori in Psicologia dello Sport)

Consulente per la Nazionale FPI e Pugili Professionisti.

Gestione e Pianificazione dell'allenamento

4° Modulo - 23 Ottobre - 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 modulo 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.uipase.it

