



**Centro studi e ricerche
Sport di combattimento**



Corso di Preparatore Atletico negli Sport di Combattimento

Sede

Centro Sportivo "La Terrazza", via Roma, 45 - 25083 Gardone Riviera (BS)

Date

1° weekend 29-30 Maggio 2010

2° weekend 19-20 Giugno 2010

Esami 20 Giugno 2010

Materiale

Cd multimediale sulla "Preparazione atletica negli sport di combattimento"

Docenti

Roberto Villani

Facoltà Scienze Motorie - Università di Cassino

Istituto Universitario Scienze Motorie - Roma

S.S.I.S. Scienze Motorie - Lazio

Responsabile Centro studi e ricerche sport di combattimento – CSEN

Preparatore atletico di Judo

Michele Distaso

Laureato in Scienze Motorie - Università di Cassino

C.M. Teoria e Metodologia degli sport di combattimento – Università di Cassino

Membro Centro studi e ricerche sport di combattimento - CSEN

Preparatore atletico di Karate

Domenico Gesuale

Laureato in Scienze Motorie - Università di Cassino

C.M. Teoria e Metodologia degli sport di combattimento – Università di Cassino

Membro Centro studi e ricerche sport di combattimento – CSEN

Preparatore atletico di Kick Boxing, Thai Boxing e Pugilato

Ciro Cortese

Responsabile Tecnico Nazionale CSEN settore Combat Sport

Membro Centro studi e ricerche sport di combattimento - CSEN

Preparatore e tecnico di Kick Boxing, Thai Boxing, Muay Thai e Savate

Mariella Giangrande

Psicologa, San Raffaele Cassino

Dottore di ricerca Università di Cassino

Costo

Il costo complessivo del corso, compreso il materiale didattico, diploma, tesserino e l'iscrizione all'albo nazionale dei preparatori atletici Csen, è di 450 euro

L'iscrizione deve avvenire entro il 28 Maggio 2010 spedendo il modulo all'indirizzo di posta elettronica postmaster@combatsportresearch.it ed effettuando il versamento di 200 euro come acconto iscrizione mediante:

- c/c postale 44324069 intestato a Michele Distaso
coordinate IBAN IT 66 V 07601 14800 000044324069

(causale versamento: iscrizione corso preparatore)

Il saldo dell'importo rimanente sarà effettuato in sede durante il primo giorno del corso.

Info

Per informazioni telefonare al 3470416997 Michele Distaso

oppure www.combatsportresearch.it postmaster@combatsportresearch.it

OBIETTIVI DEL CORSO:

Formare la nuova figura professionale del preparatore fisico degli sport di combattimento e fornire ai tecnici gli strumenti per poter meglio organizzare la preparazione degli atleti. Attraverso il corso in oggetto i futuri preparatori dovranno acquisire le seguenti competenze:

1. riconoscere le relazioni esistenti tra lo sviluppo della prestazione e l'allenamento negli sport di combattimento;
2. applicare i principi generali dell'allenamento agli sport di combattimento;
3. dirigere, pianificare e organizzare la preparazione fisica negli sport di combattimento sulla base delle più nuove conoscenze scientifiche;
4. fornire una conoscenza di base delle principali tecniche e tattiche utilizzate nei diversi sport di combattimento;
5. cooperare con i tecnici, i ricercatori sportivi, gli psicologi e i funzionari di federazione

PROGRAMMA

Primo weekend

1° Lezione (Sabato mattina, 29 Maggio)

- Spiegazione del programma e compilazione del questionario
- Aspetti educativi degli sport di combattimento
- Definizione di sport di combattimento e di arti marziali; rapporti di similitudine con gli altri sport di situazione e con gli sport tecnico-combinatori
- Generalità e regolamentazione degli sport di combattimento
- Divisione strutturale degli sport di combattimento
- Tendenze di sviluppo della prestazione dei diversi sport di combattimento nelle principali competizioni internazionali e nazionali
- Analisi video dei diversi sport di combattimento – metodi di osservazione e Match Analysis.

2° Lezione (Sabato pomeriggio, 29 Maggio)

- Aspetti organico-muscolari specifici dei diversi sport di combattimento
- Aspetti tecnico-tattici, coordinativi e biomeccanici specifici dei diversi sport di combattimento

3° Lezione (Domenica mattina, 30 Maggio)

- L'allenamento negli sport di combattimento: cenni sull'adattamento e sui principi fondamentali dell'allenamento
- Mezzi e metodi per l'allenamento della mobilità articolare negli sport di combattimento: lo stretching e i differenti metodi di applicazione

- Mezzi e metodi per l'allenamento/apprendimento delle capacità coordinative, tecniche e tattiche negli sport di combattimento

4° Lezione (Domenica pomeriggio, 30 Maggio)

- Mezzi e metodi per l'allenamento specifico della rapidità negli sport di combattimento
- Mezzi e metodi per l'allenamento della resistenza specifica negli sport di combattimento: aspetti fisiologici e teorici
- Esercizi pratici per l'allenamento della resistenza e della rapidità in palestra

Secondo weekend

5° Lezione (Sabato mattina, 19 Giugno)

- Mezzi e metodi per l'allenamento specifico della forza negli sport di combattimento (sovraccarichi e carico naturale/pliometria) aspetti teorici
- Organizzazione pratica di un circuit training, sperimentazione con i sovraccarichi del metodo bulgaro, esercizi pratici per l'allenamento della forza in palestra

6° Lezione (Sabato pomeriggio, 19 Giugno)

- Cenni di psicologia applicata allo sport.
- Il mental training e la sua efficacia negli sport di combattimento.
- La gestione dell'ansia da prestazione nei match
- L'allenamento nelle classi giovanili: cenni di pedagogia sportiva
- Cenni di traumatologia e di recupero funzionale negli sport di contatto
- Esercitazione pratica di training autogeno

7° Lezione (Domenica mattina e pomeriggio, 20 Giugno)

- Organizzazione dell'allenamento e periodizzazione negli sport di combattimento
- I test di valutazione specifici negli sport di contatto
- Stato dell'arte degli sport di combattimento: gli ultimi 10 anni di ricerche scientifiche
- Esami: Valutazione delle conoscenze acquisite e rilascio del diploma.

I corsisti che supereranno la prova d'esame finale conseguiranno il diploma nazionale di preparatore atletico CSEN degli sport di combattimento e saranno inseriti nei quadri tecnici dell'ente.

Verranno inoltre inseriti nell'albo dei preparatori del Centro studi e ricerche sport di combattimento con cui potranno avere una costante collaborazione per consulenze, aggiornamenti e ricerche.

BIBLIOGRAFIA

- AA.VV.; Enciclopedia delle arti marziali; Luni ed.- Sport promotion, Milano, 2001
- AA.VV.; Metodol. dell'allenamento per lo sviluppo delle qualità fisiche del lottatore, FILPJ, Roma, 1985
- G. Asnaghi, F. Bucchioni; La preparazione dell'atleta; edi-ermes, Milano, 1988
- P. Bellotti, E. Matteucci; Allenamento Sportivo, teoria, metodologia, pratica; UTET, Torino, 1999
- P. Bellotti, A. Donati; L'organizzazione dell'allenamento sportivo, nuove frontiere; SSS, Roma, 1992
- S. Beraldo, C. Polletti; il libro della preparazione fisica; ed. Mediterranee, Roma, 1988
- T. Bompa; Periodizzazione dell'allenamento sportivo; Calzetti-Mariucci, Perugia, 2001
- C. Bosco; La forza muscolare; SSS, Roma, 1997
- G. Cometti; Metodi moderni potenziam.muscolare, aspetti teorici; Calzetti-Mariucci, Perugia, 1997
- G. Cometti; Metodi moderni potenziam.muscolare, aspetti pratici; Calzetti-Mariucci, Perugia, 1998
- F. Falcinelli; Metodi moderni di allenamento per la preparazione dei pugili; SSS, Roma, 2001
- R. Manno; Fondamenti dell'allenamento sportivo; Zanichelli, Bologna, 1989
- J.V. Verchoshanskij; La programmaz. e l'organizzaz. del processo di allenamento; SSS, Roma, 1987
- Sacripanti; Biomeccanica degli sport di combattimento; FILPJK, Roma, 1996
- Sacripanti; Biomeccanica del judo, ed. Mediterranee, Roma, 1989.
- J. Savoldelli, C. Witkowski; la preparazione fisica e psicologica alle arti marziali; De Vecchi Ed. Milano, 1999.
- SdS rivista di cultura sportiva, CONI, Roma
- Villani R. et all, ricerche sperimentali 2001-2007, www.combatsportresearch.it