



CINTURE NERE - QUALIFICHE (allenatore/istruttore 1° livello SNaQ)

Stage pratici per il conseguimento del grado tecnico (cintura nera) e corso qualifiche (allenatori/istruttori)

Gennaio	Stage TECNICA TATTICA DELLA KICKBOXING	Liberati	dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 16
Febbraio	Stage TECNICA TATTICA DELLA KICKBOXING	Liberati	dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 16
Marzo	Stage TECNICA TATTICA DELLA KICKBOXING	Carella	dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 16
Aprile	Stage TECNICA TATTICA DELLA KICKBOXING	Pedana	dalle 10 alle 13 e dalle 14 alle 16

Esami di cintura nera di Kickboxing

1 maggio 2023 - due turni : 10.00-11,30 e 11,45-13,00

Quota Esami per passaggio di

- 1 grado 60,00 Euro + diploma federale
- 2 grado 80,00 Euro + diploma federale
- 3 grado 100,00 Euro + diploma federale
- 4 grado 130,00 Euro + diploma federale
- 5 grado 150,00 Euro + diploma federale

CORSO

ALLENATORI e ISTRUTTORI

- LEZIONE Teorica Aprile 22/23
- LEZIONE Teorica Maggio 27/28
- LEZIONE Teorica Giugno 10/11 e 24/25

ESAMI 1 e 2 LUGLIO

(quota € 500,00 Allenatori – € 550,00 istruttori)



ALLENATORI

Sabato 22 Aprile

- Storia e struttura federale e regolamenti
Nascita, cronologia storica, le specialità, ruoli e compiti dell'allenatore

- Arbitraggio Regolamenti di gara per tutte le discipline 2

Domenica 23 Aprile

- Psicologia dello sport Motivazione, Obiettivi, Metodi di insegnamento 3
 - Didattica Struttura di una lezione 2
-

Sabato 27 maggio

- Anatomia
Assi e piani, cellule, tessuti, apparato locomotore (ossa, articolazioni, muscoli)

- Fisiologia
Sistema cardio circolatorio, sistema nervoso, fibre muscolari e tipi di contrazioni.

Domenica 28 maggio

- Alimentazione
Macronutrienti e micronutrienti, fabbisogno calorico.
Principi di un'alimentazione corretta

- Primo soccorso Chiamata al 118. Primo soccorso.
Medicina dello sport La concussione cerebrale e traumi da contatto.

Sabato 10 giugno

- Metodologia dell'allenamento
Definizione di allenamento. Carico, recupero, supercompensazione.

Domenica 11 giugno

- Metodologia dell'allenamento
Mobilità articolare (teoria: basi neurofisiologiche.
Principi dei metodi di stretching statico attivo e passivo e dei metodi di stretching dinamico).
Esercitazioni pratiche (stretching dinamico, Anderson, Solverson, Sherrington, FPN)

Sabato 24 giugno e Domenica 25 giugno

- CORSO ESAG

ISTRUTTORI



Sabato 13 maggio

- Didattica

Metodologia didattica dell'insegnamento della tecnica e della tattica. Vari metodi per la correzione dell'errore.

Domenica 14 maggio

- Didattica

Metodologia didattica dell'insegnamento della tecnica e della tattica. Vari metodi per la correzione dell'errore.

Sabato 27 maggio

- Arbitraggio Regolamenti di gara per tutte le discipline
- Elementi base di pedagogia e principi base

dell'insegnamento

La comunicazione efficace

Domenica 28 maggio

- Psicologia dello sport Le abilità mentali
- Anatomia e Fisiologia

Tipologie di fibre muscolari. Sistemi energetici. attivazione neuro-muscolare.

Sabato 10 giugno

- Metodologia

Teoria dell'allenamento. Capacità motorie (coordinative e condizionali) e metodi di allenamento

Domenica 11 giugno

- Metodologia

Teoria dell'allenamento. Capacità motorie (coordinative e condizionali) e metodi di allenamento

Sabato 24 giugno

- Alimentazione

Macronutrienti (ripasso), nutrizione sportiva, differenze per tipo di sport, aliment. Fase di allenamento e competitiva. Disturbi alimentari legati alla restrizione calorica (anoressia, bulimia, triade, ecc.)

- Doping

Elementi generali (tabella sostanze, effetti, legislazione)

Domenica 25 giugno

- Periodizzazione

Periodizzazione dell'allenamento

Il programma potrebbe subire dei cambiamenti che saranno prontamente comunicati