



COMITATO PROVINCIALE DI TARANTO

CORSO DI FORMAZIONE PER

“PREPARATORE ATLETICO NEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO”

Sedi: A.S.D. “*Extreme Total Fight Club*” C.da Sorani - Manduria (TA)
A.S.D. “*Toma Master Team*” Via G. Piccini, 26 - Oria (BR)

Date: 1 e 2 aprile 2017 (09.00-13.30 e 14.30-20.00)
22 e 23 aprile 2017 (09.00-13.30 e 14.30-20.00)
Durata 40 ore complessive e test finale

Struttura didattica: Per il conseguimento degli obiettivi formativi e didattici, il corso prevede i seguenti moduli:

Modulo 1 “Alimentazione e integrazione dello sportivo”.

- Non esistono alimenti che possono far vincere una gara ma esistono alimenti che possono farla perdere
- L'importanza dei carboidrati prima, durante e dopo l'attività sportiva; quali scegliere e perché.
- Le proteine e la massa muscolare; carenza ed eccessi.
- Il peso ideale e la massa muscolare per ogni disciplina sportiva.
- Quali sono gli alimenti vincenti e come vanno associati.
- Quali sono gli integratori giusti.
- Preparazione ad una gara sportiva per essere al top della forza e resistenza fisica.
- Il girone della gara, idratazione ed energia al top.

- Fase di recupero dopo ogni gara. Alimentazione ed integrazione.
- Depurarsi e disintossicarsi.
- L'approccio psicologico correlato alle abitudini alimentari dello sportivo.
- Parla d'ordine: essere vincenti, sempre.

Modulo 2 "Traumatologia sportiva"

- **Preparare per prevenire**
 - Preparazione atletica come prevenzione.
 - Lo sport fa male (senza prevenzione)
 - La prevenzione può essere diretta o indiretta
 - Perché nell'età giovanile si accentuano le patologie articolari?
 - Nessuno è allenatore di se stesso
- **Traumi acuti degli arti superiori e inferiori**
 - Anatomia dei muscoli e lesioni muscolari
 - Traumi osteo-articolari
 - Lesioni tendinee
 - Le lesioni della cuffia dei rotatori (spalla)
 - Trauma distorsivo (ginocchio e caviglia)
 - Sub-lussazione dei T. peronieri (area del dolore)
 - Fratture
- **Traumatologia del giovane sportivo. Aspetti medici e prevenzione**
 - Definizione trauma
 - Trauma da attività sportiva
 - Lesioni muscolari traumatiche
 - Lesioni muscolari
 - Dolore al ginocchio nei bambini: la malattia di Osgoog-Schlatter
 - Cause, sintomi, diagnosi, trattamento, prognosi, prevenzione
- **Cenni di primo soccorso**
 - Il primo soccorso
 - Urgenza e gravità
 - Il cuore
 - Basic Life Support
 - Cause di arresto cardiaco
- **Cenni di taping**
 - Bloccaggio funzionale e taping elastico

Modulo 3 “Il Mental Coach per gli sport da combattimento”

- Presentazione.
- Introduzione e definizione: chi è il Mental Coach.
- Tipologie di atleti e come comportarsi di conseguenza.
- Trasformare le interferenze da negative a positive.
- Come motivare l'atleta e quando.
- Parte pratica.

Modulo 4: “Preparazione atletica per sport da combattimento”

- Anamnesi dell'atleta: scheda e quadro generale.
- Capacità motorie: test fisici e valutazione.
- Periodizzazione dell'allenamento: pianificazione, progettazione e periodizzazione dell'allenamento in vista di un match.
- Metodologia dell'allenamento: schede di allenamento della forza, velocità, resistenza, potenza e reattività.
- Kettlebell training.
- Esercizi pratici applicati agli sport da combattimento.
- Test di valutazione finale dell'atleta, fase di scarico pre gara.

Modulo 5: “L'istruttore sportivo e il fisco”.

- Le collaborazioni sportive: trattamento fiscale e previdenziale.

Requisiti minimi per partecipare al corso:

- maggiore età;
- diploma di scuola media superiore o qualifica professionale;
- non avere riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle F.S.N., delle D.S.A., degli E.P.S. del C.O.N.I. o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- non aver riportato condanne definitive e non essere sottoposti a procedimenti penali;
- essere in possesso della Laurea in scienze motorie ovvero della qualifica di allenatore, istruttore, maestro, coach, personal trainer rilasciati da Federazioni Sportive Nazionali o Discipline Sportive Associate o Enti di Promozione Sportiva riconosciuti del C.O.N.I.

ovvero aver praticato arti marziali/sport da combattimento per almeno tre anni (documentati);

- essere in possesso di certificato medico di idoneità sportiva all'attività non agonistica.

I cittadini extracomunitari dovranno dare dimostrazione di essere regolarmente presenti sul territorio italiano.

Il Corso sarà aperto ad un massimo 30 partecipanti. Le schede di partecipazione dovranno pervenire entro e non oltre le ore 24 del giorno 26 marzo 2017 a mezzo e-mail: **taranto@ascsport.it** unitamente alla ricevuta del bonifico.

Al termine del corso verrà rilasciato il diploma nazionale A.S.C. di Preparatore Atletico negli Sport da Combattimento.

Costo: Il costo complessivo del corso è di 250,00 euro. Il pagamento dovrà essere effettuato a mezzo bonifico bancario sulle seguenti coordinate:

A.S.C. Taranto

IBAN: IT54R0311179190000000002975

UBI BANCA S.p.a. filiale di Francavilla Fontana (BR)

Causale: Corso Preparatore Atletico negli Sport da Combattimento

Info: taranto@ascsport.it

3473610861 (Aldo) - 3298033665 (Cosimo)

Docenti:

Modulo 1 dott.ssa Rosa Diaspro

Laurea in Farmacia

Corso di alta formazione in Naturopatia, Fitoterapia, Intolleranze alimentari

Docente di Scienze dell'Alimentazione

Modulo 2 dott. Antonio Albano

Laurea in Fisioterapia

Diploma professionale in Massofisioterapia

Personal Trainer A.S.C.

Maestro 9[^] Dan Kick boxing A.S.C.

Maestro 6[^] Dan Karate Shotokan A.S.C.

Istruttore 4[^] liv. Krav Maga A.S.C.

Modulo 3 Giuseppe Diciolla

Mental Coach Sportivo P.N.L.

Personal Trainer I.S.S.A. ITALIA

Preparatore Fisico A.P.F.I.P

Preparatore Atletico U.I.P.A.S.C.

Facilitatore ReSonance

Modulo 4 dott. Antonio Spada

Laurea in Scienze Motorie

Istruttore 1[^] liv. di Kettlebell A.S.C.

Modulo 5 dott. Cataldo Bianchi

Laurea Magistrale in Giurisprudenza

Presidente Provinciale A.S.C. Taranto

Maestro 6[^] dan Kick Boxing A.S.C.

Maestro 4[^] dan Karate Shotokan A.S.C.

Allenatore di Muay Thai A.S.C.

Istruttore 1[^] liv. Di Fitness & Body Building A.S.C.

Istruttore Tiro Dinamico A.S.C.

"CORSO DI FORMAZIONE PER PREPARATORE ATLETICO NEGLI SPORT DA COMBATTIMENTO"

SCHEMA DI ISCRIZIONE

Il sottoscritto/a _____, nato/a a _____

(____) il ____/____/____ e residente a _____ (____)

via _____ nr. _____ cod.fisc. _____

cell. _____ e-mail _____

C H I E D E

di partecipare al "*Corso per Preparatore Atletico negli Sport da Combattimento*" che si terrà nei giorni 1 e 2 aprile, 22 e 23 aprile 2017 in Manduria (TA) e Oria (BR). Allego contabile del bonifico di € 250,00 effettuato sul c/c IBAN: **IT54R0311179190000000002975** intestato al Comitato Provinciale A.S.C. Taranto.

(luogo e data)

(firma)

Ai sensi e per gli effetti del D.lgs. n. 196/2003 (Codice Privacy), si prende atto che con la sottoscrizione del presente modulo i dati verranno trattati dagli incaricati dell'Associazione per il raggiungimento delle finalità istituzionali. In particolare si presta il consenso al trattamento dei dati necessario all'espletamento di tutte le attività strumentali alla realizzazione delle finalità istituzionali dell'Associazione, nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge, dalle norme statutarie e da quelle dell'ordinamento sportivo. Si specifica che, qualora si negasse il consenso al trattamento o alla trasmissione dei dati di cui sopra per le finalità di tipo istituzionale, l'Associazione si troverà costretta a non dar seguito alla richiesta di iscrizione.

(luogo e data)

(firma)

Acconsento al trattamento ed alla pubblicazione, di fotografie ed immagini effettuate durante le attività che saranno utilizzate per scopi didattico-documentativo e a scopo divulgativo anche attraverso articoli stampa e social network.

(luogo e data)

(firma)