

CORSO PER ASPIRANTI TECNICI FEDERKOMBAT

14/16/25/28/30 novembre 2024

02/12 dicembre 2024

Area Scienze Motorie e Sportive

OBIETTIVO DEL CORSO

Il corso intende fornire gli elementi fondanti per la formazione di tecnici federali di 1° livello. Saranno approfondite nozioni per la parte generale, mentre la parte specifica sarà curata dalla Federkombat.

DESTINATARI

L'incontro è rivolto ad aspiranti tecnici di sport di combattimento della Federkombat.

STRUTTURA DEL CORSO

Il corso si articola in 7 incontri on line ed in presenza.

MODULO 1 – PSICOLOGIA DELLO SPORT

Giovedì 14 Novembre 2024 - Webinar

- Ore 18.45 Accredito piattaforma Zoom
Ore 19.00 Comunicazione ed allenamento mentale negli sport di combattimento
Motivazione nella pratica sportiva degli sport di combattimento
Dott. Sammy Marcantognini
Ore 22.30 Termine dei lavori

MODULO 2 – METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

Sabato 16 Novembre 2024 – Palacasali – Via della Montagnola 72 - Ancona

- Ore 08.45 Accredito
Ore 09.00 Principi dell'allenamento/carico/ recupero/supercompensazione
Capacità coordinative negli sport di combattimento
Prof. Valentino Appolloni
Ore 13.00 Termine dei lavori

MODULO 3 – ANATOMIA E FISIOLOGIA

Lunedì 25 Novembre 2024 - Webinar

- Ore 18.45 Accredito piattaforma Zoom
Ore 19.00 Anatomia e fisiologia dell'apparato locomotore
Anatomia e fisiologia dell'apparato cardio circolatorio /respiratorio
Anatomia e Fisiologia del sistema nervoso/attivazione neuromuscolare
Dott. Danilo Gambarara
Ore 22.30 Termine dei lavori

MODULO 4 – MEDICINA DELLO SPORT

**Giovedì 28 Novembre 2024 – Sala riunioni CONI C.R. Marche c/o Palaprometeo
Estra L. Rossini Strada Prov.le Cameranense - Ancona**

- Ore 18.45 Accredito piattaforma Zoom
Ore 19.00 Nutrienti fabbisogno calorico e disturbi alimentari
La nutrizione degli sport di combattimento (allenamento, gara, peso ecc)
Traumi da contatto/primo soccorso/normativa Federkombat
Dott. Danilo Gambarara
Ore 22.30 Termine dei lavori

MODULO 5 – METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

**Sabato 30 Novembre 2024 – Sala riunioni CONI C.R. Marche c/o Palaprometeo
Estra L. Rossini Strada Prov.le Cameranense - Ancona**

- Ore 08.45 Accredito
Ore 09.00 La forza negli sport di combattimento
La resistenza negli sport di combattimento
La velocità negli sport di combattimento
La mobilità articolare negli sport di combattimento
Prof. Valentino Appolloni
Ore 13.00 Termine dei lavori

MODULO 6 – ANATOMIA E FISIOLOGIA/ANTIDOPING

Lunedì 2 Dicembre 2024 - Webinar

- Ore 18.45 Accredito piattaforma Zoom
Ore 19.00 Sistemi energetici
Antidoping normativa/tabelle sostanze/ effetti ecc
Dott. Danilo Gambarara
Ore 22.00 Termine dei lavori

MODULO 7 – PSICOLOGIA DELLO SPORT

**Giovedì 12 dicembre 2024 – Sala riunioni CONI C.R. Marche c/o Palaprometeo
Estra L. Rossini Strada Prov.le Cameranense - Ancona**

- Ore 18.45 Accredito piattaforma Zoom
Ore 19.00 Allenamento delle abilità mentali negli sport di combattimento
Comunicazione coach-atleta negli sport di combattimento (pre-gara, gara, intervallo)
Dott. Sammy Marcantognini
Ore 22.30 Termine dei lavori

SEDE DI SVOLGIMENTO

Piattaforma zoom e sedi in presenza come da programma.

CONTATTI

Per informazioni contattare la Segreteria della Federkombat al numero telefonico 3289568459.

