

KSC KARATE STRENGTH & CONDITIONING



Corso di **Preparatore Fisico di Karate di 1° Livello** organizzato in collaborazione con CSEN Comitato Monza-Brianza. Il corso prevede rilascio di Diploma Nazionale CSEN, Tesserino Tecnico Nazionale e inserimento nell'Albo Tecnici Nazionale CSEN.

Totale ore di lezione frontale: 40

LUOGO: Skorpion Club, Via Asti 5, 21053 Castellanza (VA)

DESTINATARI

Il corso è aperto a tutti insegnanti di karate, maestri, tecnici e preparatori atletici che vogliono approfondire le ultime strategie legate alla preparazione fisica e alla gestione dell'atleta di karate, sia amatore sia agonista. Il corso è inoltre consigliato a tutti gli atleti che vogliono capire come gestire in maniera ottimale la programmazione dell'allenamento annuale col fine di arrivare sempre nelle migliori condizioni alle competizioni.

OBIETTIVI

1. Valutare i punti deboli e i punti di forza dei tuoi atleti attraverso un metodo unico applicabile per tutti;
2. Integrare la preparazione atletica nella giusta dose all'interno delle lezioni di karate;
3. Personalizzare in maniera veloce ed efficace ogni esercizio all'interno del gruppo a seconda del livello di abilità del singolo atleta e del suo obiettivo specifico;
4. Gestire in maniera efficace il gruppo di atleti agonisti personalizzando le fasi di warm-up, workout e defaticamento;
5. Educare l'atleta a lavorare su di se applicando esercizi specifici per la correzione delle principali posizioni e posture nella pratica del kata e del kumite;
6. Applicare le migliori strategie attivazione muscolare a seconda del contesto (luogo/spazio a disposizione) della specialità (Kumite o Kata);
7. Capire quali esercizi utilizzati nell'allenamento funzionale siano realmente utili per il miglioramento della performance nel karate e come personalizzarli;
8. Monitorare i progressi del proprio gruppo di atleti durante l'anno attraverso test e strumenti pratici e di facile utilizzo;
9. Imparare a gestire al meglio la fase di gara: come comportarsi prima, durante e dopo la competizione (gestione alimentare, atteggiamento, esercizi fisici specifici);
10. Prevenire gli infortuni monitorando e gestendo in maniera ottimale la fase di recupero;

QUALIFICA E RICONOSCIMENTI

Il corso, organizzato in collaborazione con CSEN Comitato Monza-Brianza, prevede il rilascio del **diploma nazionale CSEN** e del **Tesserino Tecnico Nazionale**. Diploma e tesserino saranno rilasciati solamente dopo il superamento della prova finale. Per accedere alla prova finale è necessario presenziare a tutti tre i weekend con una frequenza corrispondente ad almeno il 70% delle ore totali (40 ore di lezione).

La prova finale comprende un test scritto seguito da un colloquio. Questa sarà svolta nell'ultima giornata di corso, Domenica 29 Marzo 2020.

Con il superamento della prova finale il candidato usufruirà dei seguenti benefici:

- Diploma Nazionale CSEN con qualifica di **“Preparatore fisico di Karate di 1° Livello”**;
- Tesserino Tecnico Nazionale;
- Inserimento nell'Albo Tecnici Nazionale CSEN;
- Inserimento nel gruppo privato facebook KSC – Karate Strength & Conditioning con il fine di rimanere sempre in contatto;
- Prezzo riservato per la partecipazione a workshop e seminari organizzati da AVFitness® Academy e MindFit Warrior®;

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

La quota di partecipazione è di **450 euro** se eseguita in un'unica soluzione entro Venerdì 20 dicembre 2019. Dopo tale data l'iscrizione sarà possibile solo previa disponibilità dei posti, alla quota di 500 euro, prezzo intero.

STRUTTURE ALBERGHIERE SUGGERITE

- MOOM HOTEL, Via S.Francesco D'Assisi n.15 - 21057, Olgiate Olona (VA)
Distanza: 5,4 Km
- HOTEL D120, Via Armando Diaz n.120 - 21057 Olgiate Olona (VA)
Distanza: 4,4 km
- PALACE HOTEL LEGNANO, Via Per Castellanza n.41 – 20025 Legnano (MI)
Distanza: 3,3 km

COME ISCRIVERSI >> SEGUI QUESTI 3 SEMPLICI STEP

STEP 1 > Prenotazione posto

Questo è il primo passo fondamentale per confermare la propria presenza al corso.

Clicca sul seguente link:

<https://formazione.csenmonza-brianza.it/karate/corso-di-alta-formazione-preparatore-fisico-di-karate-1-livello>

Si aprirà la pagina con l'immagine della locandina e le date. A questo punto clicca su "Iscrizione Singola" e procedi con la compilazione del modulo.

STEP 2 > Versamento quota di partecipazione

Una volta prenotato il tuo posto, riceverai una email con i dati per procedere al pagamento del corso. La quota di partecipazione è di **450 euro** se effettuata in un'unica soluzione entro Venerdì 20 dicembre 2019. Dopo tale data l'iscrizione sarà possibile solo previa disponibilità dei posti, alla quota di 500 euro, prezzo intero.

STEP 3 > Conferma Iscrizione

Con il versamento della quota, l'iscrizione sarà ufficializzata. A questo punto riceverai entro 15 giorni prima dell'inizio del corso il materiale in formato elettronico relativo ai requisiti di preparazione. Il materiale sarà utile come ripasso o approfondimento su alcuni contenuti fondamentali e principi che saranno maggiormente sviluppati durante il corso.

ATTENZIONE! *Il materiale non rappresenta la dispensa del corso! I contenuti specifici sugli argomenti teorici e pratici approfonditi durante il corso saranno consegnati rispettivamente al termine di ogni weekend previa presenza.*

WEEKEND 1

VALUTAZIONE E PREPARAZIONE GENERALE DELL'ATLETA

Sabato 18 Gennaio 2019 | dalle 9:30 alle 13:00 + dalle 14:00 alle 17:30

Domenica 19 Gennaio 2019 | dalle 9:00 alle 14:00

Contenuti generali del weekend

- Genetica, costituzioni e parametri di riferimento per l'atleta di karate;
- La piramide della performance: un punto di partenza per l'atleta e il coach;
- Concetto di Tensegrità: sistema muscolo-scheletrico e catene muscolari;
- Mobilità articolare: fondamenti e strategie di miglioramento per il singolo e il gruppo;
- Respirazione, benessere e performance;
- L'allineamento strutturale;
- Preparazione all'allenamento e alla gestione del gruppo;
- Le fasi principali della preparazione (The Continuum Corrective Exercise)
- Valutazione dell'atleta: strumenti e strategie per il coach da applicare nella gestione delle lezioni di gruppo;
- Personalizzazione nell'allenamento di gruppo: miglioramento della mobilità e della stabilità partendo dagli anelli deboli;
- Mappe tecniche per il miglioramento del controllo del movimento nel kata e nel kumite;

Approfondimenti

- caviglia e appoggio plantare: dalla fisiologia alle strategie correttive;

Esercitazione pratiche

- *warm-up* dalla testa ai piedi
(respirazione, mobilità, attivazione muscolare, stabilità, balance)

WEEKEND 2

PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO E GESTIONE DELL'INTENSITA'

Sabato 15 Febbraio 2019 | dalle 9:30 alle 13:00 + dalle 14:00 alle 17:30

Domenica 16 Febbraio 2019 | dalle 9:00 alle 14:00

Contenuti generali del weekend

- La funzione del sistema metabolico nel Karate sportivo;
- Applicazione dei concetti di intensità e recupero;
(Interazione tra sistema cardiovascolare, muscolare, nervoso, metabolismi energetici)
- Frequenza Cardiaca e Variabilità Cardiaca: strumenti pratici di misurazione utili per il coach nella gestione del singolo e del gruppo;
- Approfondimenti sullo sviluppo di forza e potenza funzionali alla prestazione nel Karate;
- Fase centrale dell'allenamento: organizzazione, gestione dell'intensità e programmazione;
- Test e Strumenti per monitorare e gestire lo stato di forma e la performance;

Approfondimenti

- Comprendere, esprimere e personalizzare i principi relativi a propriocezione, posizione e tensione/forza nel kata (kime) e nel kumite (forza elastica);

Esercitazione pratiche

- Gestione e personalizzazione dei protocolli di allenamento per il gruppo;

WEEKEND 3

FUNCTIONAL TRAINING, RECUPERO E PREPARAZIONE ALLA COMPETIZIONE

Sabato 28 Marzo 2019 | dalle 9:00 alle 13:00 + dalle 14:00 alle 18:00

Domenica 29 Marzo 2019 | dalle 9:00 alle 14:00 + dalle 15:00 alle 18:00

Contenuti generali del weekend

- Allenamento funzionale per il Karate: fondamenti dell'integrazione tra corpo libero e piccoli attrezzi (kettlebell, clubbells, palle mediche, etc...)
- Functional recovery: tecniche di recupero post workout, (de)compensazione;
- Programmazione dell'allenamento finalizzato alla gara (lungo, medio e breve termine)
- Preparazione e gestione del giorno di gara:
 - Fondamenti di alimentazione e supplementazione;
 - Tecniche di rilassamento e concentrazione;
 - Gestione del warm-up pre-gara e adattamento alle differenti condizioni;
- Atteggiamento post-gara e strategie di recupero;

Approfondimenti: come allestire un corner per l'allenamento funzionale all'interno della palestra (gli strumenti che ogni società dovrebbe avere);

Esercitazione pratiche

Esercitazioni di allenamento riproducendo differenti condizioni di stress (ambientale, situazionale);