

COMITATO  
MONZA-BRIANZA



CSEN KARATE NAZIONALE



KARATE STRENGTH & CONDITIONING

**NEW**

# CORSO DI ALTA FORMAZIONE PREPARATORE FISICO DI KARATE

TERZA EDIZIONE >> 2022

**1° LIVELLO**

Online + in persona

**SEMINARIO: 14-15 MAGGIO**

**M° LUCIO MAURINO** | **DOCENTE SCUOLA DELLO SPORT  
CONI CAMPANIA**

**ANDREA VARRI** | **S&C COACH  
KARATE SPECIALIST**



MILANO

**INFO E PRENOTAZIONI**

[KSCKARATE@GMAIL.COM](mailto:KSCKARATE@GMAIL.COM)

[CSENMONZA-BRIANZA.IT/FORMAZIONE](http://CSENMONZA-BRIANZA.IT/FORMAZIONE)

# KARATE STRENGTH & CONDITIONING

*“La preparazione dell'atleta di alto livello dalla testa ai piedi”*

---

## Livello 1

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 Nazionale Tecnici CSEN.

Per info visitare: [www.ksckarate.com](http://www.ksckarate.com) e [www.csenmonza-brianza.it](http://www.csenmonza-brianza.it)

**Parte teorica:** Video e Materiale Didattico online scaricabili dal 30 Aprile 2022

**Parte Pratica:** 1 Week end in presenza

Sabato 14 maggio 2022 (9.30–13.00 e 14.00–17.30)

Domenica 15 maggio 2022 (9.30-13.00)

c/o Skorpcion Club – via Asti, 5 – 21053 – Castellanza (VA)

**Esame finale:** online entro le 3 settimane successive

### PROGRAMMA PARTE TEORICA:

- Struttura genetica / costituzioni / parametri antropometrici e fisiologici (kata / kumite);
- La piramide della performance + capacità condizionali / coordinative;
- Sistema muscolo-scheletrico, catene muscolari e Tensegrità;
- Mobilità articolare (*Flessibilità / Elasticità / Retrazioni e Inibizioni muscolari / Riflesso artrocinetico*);
- La respirazione per il benessere e la performance;
- L'allineamento strutturale;
- Preparazione all'allenamento e alla gestione del gruppo;
- Le 4 fasi della preparazione (*The Continuum corrective exercise*);
- Valutazione dell'atleta: strumenti e strategie per il coach da applicare nella gestione delle lezioni di gruppo;

- La funzione del sistema metabolico e applicazioni nel Karate;
- Introduzione ai concetti di intensità e recupero (*Sistema cardiovascolare/muscolare/nervoso, metabolismi energetici*);
- Sviluppo della forza e della potenza nel Karate (Gestione del tono muscolare, capacità di decontrazione, reattività);
- Allenamento funzionale per il Karate: fondamenti dell'integrazione tra corpo libero e piccoli attrezzi (kettlebell, clubbells, palle mediche, etc...);
- Programmazione dell'allenamento finalizzato alla gara (lungo, medio e breve termine).

#### PROGRAMMA PARTE PRATICA:

- Il Warm-up dalla testa ai piedi (respirazione, mobilità e attivazione del sistema mente-corpo, stabilità, balance). Programmi personalizzabili per il miglioramento della mobilità e della stabilità partendo dagli anelli deboli. (Riferimento a casi di studio reali);
- Mappe tecniche per il miglioramento del controllo del movimento nel kata e nel kumite;
- Fase centrale dell'allenamento: dalla organizzazione alla programmazione (protocolli in condizioni di stress ambientale e situazionale);
- Functional recovery: tecniche di recupero post workout, (de)compensazione.

#### Approfondimenti pratici:

- caviglia e appoggio plantare (*strength from the ground, rooting*);
- come allestire un corner per l'allenamento funzionale all'interno della palestra (gli strumenti che ogni società dovrebbe avere);
- comprendere, esprimere e personalizzare i principi relativi a propriocezione, posizione e tensione/forza nel kata (*kime*) e nel kumite (*riutilizzo di forza elastica*);
- Preparazione e gestione del giorno di gara: elementi di alimentazione/supplementazione, tecniche di rilassamento e concentrazione, gestione del warm-up pre-gara (+ gestione delle trasferte), strategie di recupero post-gara.

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE E MODALITA' ISCRIZIONE

La quota di partecipazione è di **390 euro** se eseguita con bonifico in un'unica soluzione entro Venerdì 22 Aprile 2022. Dopo tale data l'iscrizione sarà possibile solo previa disponibilità dei posti, alla quota di 450 euro.

L'iscrizione viene effettuata attraverso 3 step:

1. Compila il modulo di registrazione [cliccando qui](#) >> si aprirà la pagina ufficiale del sito [csen monza-brianza](#) (registrazione singola);
2. Attendi email di conferma prenotazione con dati per eseguire versamento;
3. Esegui il bonifico e invia notifica di pagamento all'indirizzo: [ksckarate@gmail.com](mailto:ksckarate@gmail.com)

Numero minimo di partecipanti: 10

Numero massimo di partecipanti: 25

Per info per contattare: 3480639936 - 3483274929