

# Corso Preparatore atletico negli sport di combattimento

Per maggiori informazioni sul corso, sedi, date e posti disponibili in tempo reale

[www.nonsolofitness.it/corsi/preparatore-atletico-sport-combattimento.html](http://www.nonsolofitness.it/corsi/preparatore-atletico-sport-combattimento.html)

## ▲ PARTE TEORICA

→ **Introduzione: le origini delle arti marziali e la sua evoluzione nel tempo**

→ **Le basi per programmare un allenamento. Programmare, organizzare periodizzare e valutare:**

- **L'allenamento sportivo**
- **Il circuit training come metodo di allenamento negli sport da combattimento**
- **Struttura di un allenamento per un fighter**
- **Sapere gestire forze ed energie nello sport da combattimento**
- **Che cos'è la programmazione**
- **Programmare il carico di allenamento**
- **Programmare per obiettivi**
- **La periodizzazione**

→ **La valutazione: cosa si valuta e come si valuta**

✓ **Le capacità motorie**

- **Le capacità coordinative**
- **Le capacità condizionali**
- **Le capacità senso percettive**
- **Le abilità motorie**
- **Rapporto tra capacità motorie e abilità motorie**

✓ **Aspetto psicologico, allenamento mentale**

- **La preparazione psicologica come parte integrante dell'allenamento per un fighter**
- **Mental training**
- **Counselling**
- **Emozioni e sport**
- **Gli aspetti che influenzano la prestazione dal punto di vista psicologico un combattimento**

## ✓ La figura del coach negli sport da combattimento

- **Sapere comunicare**
- **Sapere ascoltare**
- **Sapere motivare**
- **Sapere osservare**

## ✓ Infortuni e riabilitazione dello sportivo

- **L'infortunio sportivo**
- **Prevenzione degli infortuni**
- **La riabilitazione dello sportivo**
- **Il ruolo dello stretching nella riabilitazione**
- **Riabilitazione psicologica**

## ✓ Struttura specifica di allenamento in tutti gli sport da combattimento

- **Riscaldamento, fase centrale e defaticamento**
- **Fase centrale**
- **Cenni e preparazione atletica funzionale sulle Arti Marziali Miste**
- **Fase finale, stretching e defaticamento**

▲ **PARTE PRATICA**

→ Riscaldamento (Workout di natura generale e specifica)

→ Fase centrale (Struttura specifica di allenamento per tutti gli sport da combattimento)

- **Metodi di lavoro funzionale (Circuit Training)**
- **Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della forza**
- **Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della rapidità**
- **Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della mobilità articolare**
- **Esempi di sedute pratiche per lo sviluppo della propriocettività ed equilibrio**
- **Esempi di esercizi di prevenzione e di compenso**
- **Esempi di esercizi per i fondamentali del combattimento: sparring e tempi di recupero**
- 

→ Fase finale (stretching e defaticamento)