



**FEDERAZIONE ITALIANA**  
Kickboxing Muay Thai Savate Shoot Boxe



DSA / CONI

DELEGATO REGIONALE ALTO ADIGE

## **STAGE SHOOT BOXE**

Con parte introduttiva in materia di psicologia dello sport

**SALORNO (BZ) - 1 E 2 APRILE 2017**

( 2 CREDITI FORMATIVI )

LO STAGE SARA' VALIDO COME AGGIORNAMENTO TECNICO PER IL SETTORE SHOOT BOXE E PER EVENTUALE RICONOSCIMENTO DELLA QUALIFICA DI "ALLENATORE DI SHOOT BOXE "

### ORGANIZZATORE

D.R. FIKBMS ALTO ADIGE IN COLLABORAZIONE CON L'ASD SPORTS COLLEGE DI SALORNO

### DATA E LUOGO DELL'EVENTO

1 E 2 APRILE PRESSO ASSOCIAZIONE SPORTIVA SPORTS COLLEGE – SALORNO (BZ) – VIA ALDO MORO N. 16 ( VICINO PISCINA COMUNALE )

### CONTATTI PER INFO GENERALI:

D.R. ALTO ADIGE – M.o Vito Magri – cel 3489325033

E-MAIL: [altoadige@fikbms.net](mailto:altoadige@fikbms.net); [info@kickboxingbolzano.it](mailto:info@kickboxingbolzano.it)

### A CHI E' RIVOLTO

A tutti i tecnici del settore Shoot Boxe ed a tutti i Tecnici FIKBMS interessati all'acquisizione di n. 2 crediti formativi. A tutti gli interessati al solo stage di Shoot Boxe a partire dal grado di Cintura Marrone in su ( POSTI LIMITATI SI PREGA DI CONTATTARE IL D.R. ALTO ADIGE Vito Magri – Cel. 3489325033 – per conferma )

### ISCRIZIONI e COSTO:

Le iscrizioni sono da effettuare obbligatoriamente attraverso l'apposita scheda iscrizione e da inviare con allegata copia del versamento effettuato alla segreteria federale: [eventi@fikbms.net](mailto:eventi@fikbms.net) **entro e non oltre Giovedì 30 Marzo 2017**

Costo: € 90,00 con acquisizione n. 2 crediti formativi (Stage completo tecnici FIKBMS)

**Costo: € 50,00 con acquisizione di n. 1 credito formativo (solo giornata di sabato tecnici FIKBMS)**

**Costo: € 60,00 solo stage di Shoot Boxe (aperto a tutti, esclusa parte psicologia dello sport)**

**IL VERSAMENTO DELLA QUOTA D'ISCRIZIONE DOVRA' ESSERE INTESTATO A:**

**FIKBMS**

**UBI BANCA**

**IBAN: IT49H0311120406000000015928**

**Causale: Stage Shoot Boxe Salorno (BZ) 1 e 2 aprile 2017**

**PROGRAMMA DELLO STAGE:**

**SABATO 1 APRILE**

**09:00 – 13:00      TEORIA**

**DOCENTE PROF. GIORGIO MEROLA**

**Psicologo dello sport/ formatore**

Concetto di limite mentale e senso di autoefficacia

La resilienza, ossia cadere e rialzarsi

Il dialogo interiore dell'atleta e tecniche di ristrutturazione cognitiva

Visualizzazione aspetti tecnici e gestione degli imprevisti

Sfruttare la forza dell'avversario: l'approccio strategico nella gestione degli aspetti psicologici della performance sportiva

Gestione dell'ansia e conseguimento dello stato di attivazione ideale

Tecniche di rilassamento e attivazione Training autogeno

**13.00 – 15.00      PRANZO/PAUSA**

**15.00 – 19.00      TEORIA/PRATICA**

**DOCENTE M.O PATRIZIO RIZZOLI**

REGOLAMENTI KICK JITSU, SHOOT BOXE, MMA UF

TECNICHE DI PERCUSSIONE

TECNICHE DI ATTERRAMENTO

TECNICHE DI BLOCCAGGIO

TECNICHE DI USCITA DA BLOCCAGGIO

**DOMENICA 2 APRILE**

**09.00 – 13.00      TEORIA/PRATICA**

**DOCENTE M.O PATRIZIO RIZZOLI**

ARBITRAGGIO KICK JITSU, SHOOT BOXE, MMA UF

TECNICHE DI DIFESA DA TENTATIVO DI ATTERRAMENTO E USO DELLE PERCUSSIONI  
AL SUOLO

**IL PROGRAMMA, A PARTIRE DA SABATO DOPO PRANZO, POTRA' SUBIRE  
LEGGERE MODIFICHE IN RELAZIONE ALLE ESIGENZE DIDATTICHE DEL M.O P.  
RIZZOLI**

**INFO**

[altoadige@fikbms.net](mailto:altoadige@fikbms.net);

[info@kickboxingbolzano.it](mailto:info@kickboxingbolzano.it)

[Cel. 3489325033](tel:3489325033)

**D.R. FIKBMS ALTO ADIGE**

**Vito Magri**