

### **MERCOLEDI' 10 MARZO 2021**

piattaforma online zoom

ore 19.30-22.30 docente **Michele Surian e Alessandro Milan**

- DIDATTICA (struttura di una lezione)
- STORIA E STRUTTURA FEDERALE E REGOLAMENTI (nascita, cronologia storica, le specialità ruoli e compiti dell'allenatore)

### **GIOVEDI' 18 MARZO 2021**

piattaforma online zoom

ore 19.30-22.30 docente **Alessandro Galuppo**

- ANATOMIA (assi e piani, cellule, tessuti, apparato locomotore – ossa, articolazioni, muscoli)

### **MERCOLEDI' 24 MARZO 2021**

piattaforma online zoom

ore 19.30-22.30 docente **Alessandro Galuppo**

- FISILOGIA (sistema cardio circolatorio, sistema nervoso, fibre muscolari e tipi di contrazioni)

### **GIOVEDI' 1 APRILE 2021**

piattaforma online zoom

ore 19.30-22.30 **docente da definire**

- PRIMO SOCCORSO E MEDICINA DELLO SPORT (chiamata al 118, primo soccorso; la concussione celebrale e traumi da contatto).

### **MERCOLEDI' 7 APRILE 2021**

piattaforma online zoom

ore 19.30-22.30 docente **Alessandro Galuppo**

- ALIMENTAZIONE (macronutrienti e micronutrienti, fabbisogno calorico; principi di un'alimentazione corretta)
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (mobilità articolare – teoria; esercitazioni pratiche (SE CONSENTITO PRESSO: ASD EUROP CENTER FMA ONE VIA PAPA GIOVANNI XXIII n. 48- CAMPONOGARA)

### **GIOVEDI' 15 APRILE 2021**

piattaforma online zoom

ore 19.30-22.30 docente **Michele Surian**

- PSICOLOGIA DELLO SPORT (motivazione, obiettivi, metodi d'insegnamento)

### **MERCOLEDI' 21 APRILE 2021**

piattaforma online zoom

ore 19.30-22.30 docente **Michele Surian**

- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO (definizione di allenamento, carico, recupero, supercompensazione)



**FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO**

Via Alessandro Manzoni, 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804

E.mail: [presidente@federkombat.it](mailto:presidente@federkombat.it) - [segretario@federkombat.it](mailto:segretario@federkombat.it) - [segreteria@federkombat.it](mailto:segreteria@federkombat.it)

Pec: [federazione@pec.federkombat.it](mailto:federazione@pec.federkombat.it) - Web: [www.federkombat.it](http://www.federkombat.it) - Codice Fiscale / Partita IVA n. 07974780152

Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di DSA –  
Disciplina Sportiva Associata avvenuto il 23.03.2004 prot. 1258



**GIOVEDI' 29 APRILE 2021**

piattaforma online zoom

ore 19.30-22.30 docente **Manuel Doria/Oriano De Bei**

- ARBITRAGGIO (regolamenti di gara per tutte le discipline)

**MERCOLEDI 5 MAGGIO 2021 ESAG**

piattaforma online zoom

ore 19.30-22.30 docente **Marco Ferrarese**

- ANATOMIA E FISIOLOGIA (aspetti anatomo-fisiologici dell'allenamento in età evolutiva)

**GIOVEDI' 13 MAGGIO 2021 ESAG**

piattaforma online zoom

ore 19.30-22.30 docente **Alessandro Galuppo**

- DIDATTICA (organizzazione della lezione + tappe auxologiche e fasi sensibili dell'apprendimento motorio; specializzazione prematura)
- PSICOLOGIA (aspetti psicologici nell'insegnamento dell'età evolutiva)

**MERCOLEDI' 19 MAGGIO ESAG**

piattaforma online zoom

(SE CONSENTITO PRESSO: ASD EUROP CENTER FMA

VIA PAPA GIOVANNI XXIII n. 48- CAMPONOGARA)

ore 19.30-22.30 docente **Alessandro Milan**

- COMPETIZIONI INCENTRATE SU ABILITA' MOTORIE DIVERSE DAL COMBATTMENTO

**SABATO 22 MAGGIO 2021 ESAG**

piattaforma online zoom –

(SE CONSENTITO PRESSO: **ASD EUROP CENTER FMA VIA PAPA GIOVANNI XXIII n. 48- CAMPONOGARA**)

- ESERCITAZIONI PRATICHE (gioco-avviamento-sport) ore 14.30-18.30 docente **Alessandro Milan**

**SABATO 29 MAGGIO 2021**

**ESAMI PER PASSAGGIO DI GRADO ore 14.00-16.00**

(SE CONSENTITO PRESSO: ASD EUROP CENTER FMA ONE

VIA PAPA GIOVANNI XXIII n. 48- CAMPONOGARA)

**ESAMI SCRITTI PER QUALIFICA ALLENATORE** ore 16.00-18.00 (SE CONSENTITO PRESSO: **ASD EUROP CENTER FMA ONE VIA PAPA GIOVANNI XXIII n. 48- CAMPONOGARA**)



**FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING MUAY THAI SAVATE SHOOT BOXE e SAMBO**

Via Alessandro Manzoni, 18 – 20900 – MONZA – MB – Italy – Tel. +39 039 321804

E.mail: [presidente@federkombat.it](mailto:presidente@federkombat.it) - [segretario@federkombat.it](mailto:segretario@federkombat.it) - [segreteria@federkombat.it](mailto:segreteria@federkombat.it)

Pec: [federazione@pec.federkombat.it](mailto:federazione@pec.federkombat.it) - Web: [www.federkombat.it](http://www.federkombat.it) - Codice Fiscale / Partita IVA n. 07974780152

Riconoscimento sportivo del CONI ai sensi del D.Lgs. n. 242/1999 in qualità di DSA –  
Disciplina Sportiva Associata avvenuto il 23.03.2004 prot. 1258

