



Fontanellato, 5 Agosto 2011

Circolare n. 05/2011

Oggetto: stage per istruttori e maestri su preparazione atletica

Buongiorno istruttori e maestri!

In questi giorni stiamo mettendo a punto il programma della SSI della prossima stagione. Nel parlare del programma e delle attività da svolgere durante l'anno è nata l'esigenza di organizzare, in anticipo sul calendario tecnico, un ritrovo estivo per gli istruttori ed i maestri, finalizzato all'apprendimento di metodiche allenanti relative alla preparazione atletica del karate. Pensiamo che una nuova metodica possa soddisfare le esigenze oramai sempre più marcate dei nostri giovani allievi oltre che a migliorare il nostro karate. Vorremmo mettere più in pratica ciò che abbiamo solamente visto e provato durante l'ultimo stage ad Acquapartita.

Dirigerà questo stage il maestro Vacchi, che integrerà la parte tecnica con le sue esperienze di ginnastica atletica, insieme al professore Stefano Carlini, preparatore atletico di sportivi professionisti, atleta master di atletica leggera e preparatore della nazionale R.S.M.

PROGRAMMA

- I test per valutare le reali abilità atletiche. Verifiche periodiche;
- La programmazione nel breve-medio-lungo periodo;
- Come migliorare la flessibilità muscolare e articolare;
- Esercizi per sviluppare la forza esplosiva;
- Tecniche per aumentare la reattività ed i riflessi;
- Allenamenti per la resistenza anaerobica;
- Utilizzo di piccoli attrezzi;
- Come trasformare l'esercizio atletico in gesto tecnico;
- Allenamento a circuito e a staffetta;
- Allenamento indoor e outdoor;
- Esercitazioni pratiche e protocolli di lavoro.

L'iniziativa vuole fornire strumenti pratici di lavoro per migliorare le prestazioni atletiche e tecniche dei nostri allievi. Particolare attenzione sarà inoltre rivolta alla corretta postura e agli esercizi compensativi per i distretti muscolari meno utilizzati, al fine di favorire uno sviluppo fisico armonico ed equilibrato.

Sede legale: via E. Ferrari, 315 – 47023 Cesena (FC) tel. e Fax. 0547 630631 – C.F. 90020630407

Segreteria: via XXIV Maggio, 24/A – 43012 Fontanellato (PR) –tel. e fax. 0521 822820

e-mail: segreteria@shotokai.net – web: www.shotokai.net
ass. affiliata a FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Affini)

GIORNI E SEDE

- **Venerdì 19 Agosto** – dalle ore 18.00 alle ore 20.00 (maestro Vacchi)
c/o Centro Sportivo la Torre –Via Paolo Costa n. 2 – Ravenna
- **Sabato 20 Agosto** – dalle ore 09.30 alle ore 11.30 (Prof. Carlini)
allenamento outdoor (Ravenna, campo di atletica)
– dalle ore 16.00 alle ore 18.00 (Prof. Carlini)
c/o Centro Sportivo la Torre –Via Paolo Costa n. 2 – Ravenna
- **Domenica 21 agosto** – dalle ore 09.00 alle ore 11.00 (Prof. Carlini)
c/o Centro Sportivo la Torre –Via Paolo Costa n. 2 – Ravenna

IMPORTANTE

Per facilitare l'organizzazione del corso "full immersion" siete pregati di **dare conferma della partecipazione entro il 12 Agosto telefonando o attraverso e-mail.**

ISCRIZIONE

Euro 25.00 tutto il corso – Euro 15.00 la singola lezione. Da versare sul posto.

NOTA

Per un completo e corretto apprendimento si consiglia la partecipazione all'intero corso. L'iniziativa è alla prima edizione e sarà replicata forse solo fra un anno, con un'edizione integrativa a quella in oggetto.

I partecipanti a questa sessione potranno frequentare, durante l'anno, ad alcune sedute (circa 3) di perfezionamento con i preparatori, al fine di confrontarsi sui risultati e sulle problematiche incontrate durante la messa in pratica dei nuovi parametri di allenamento.

ABBIGLIAMENTO

Tuta, maglietta, pantaloncini, scarpe da ginnastica etc.

CONSIGLIO del Maestro Vacchi: Venire allenati! ☺

Buon Ferragosto

Il segretario
M 4Dan Cristian Lombardi

Sede legale: via E. Ferrari, 315 – 47023 Cesena (FC) tel. e Fax. 0547 630631 – C.F. 90020630407

Segreteria: via XXIV Maggio, 24/A – 43012 Fontanellato (PR) –tel. e fax. 0521 822820

e-mail: segreteria@shotokai.net – web: www.shotokai.net

ass. affiliata a FIKTA (Federazione Italiana Karate Tradizionale e Affini)