

FEDERAZIONE ITALIANA KICKBOXING

# STAGE 2010

DAL 29 APRILE AL 2 MAGGIO 2010



# STAGE 2010

## PRESENTAZIONE

Cari Amici,

Non si è ancora placata l'onda lunga dell'incredibile week-end di Milano del 13-14 Marzo, dove la Federazione è riuscita a creare un interesse notevolissimo nei confronti delle nostre discipline con l'organizzazione in contemporanea, sotto la propria egida, sia dei Campionati Italiani che di Oktagon in due palazzi dello sport diversi, che ci troviamo subito a proporvi lo **STAGE NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO PER DIRETTORI TECNICI** e loro collaboratori che, come negli scorsi tre anni, si terrà nuovamente a **CATTOLICA** nei giorni **29 Aprile – 2 Maggio** con il seguente programma.



Lo STAGE 2010 avrà un ospite d'eccezione, un atleta che ha bruciato le tappe negli ultimi anni e si è imposto ai vertici mondiali del K-1 Max, battendo in una drammatica ma splendida finale lo scorso anno a Tokyo il campionissimo Andy Sowuer: parliamo ovviamente di **Giorgio Petrosian**, l'atleta armeno ormai naturalizzato italiano che sta spopolando in tutto il mondo. Giorgio sarà accompagnato, come sempre, dal suo coach, il Maestro **Alfio Romanut**. I due porteranno allo Stage nazionale tutta

l'esperienza accumulata in tanti anni di attività ai massimi livelli di K1, ed è chiaro che conoscere le loro tecniche, i loro metodi di allenamento sarà utilissimo per tutti quegli insegnanti che hanno atleti agonisti da preparare per le nostre tante competizioni, nonché sarà utilissimo proprio per loro, gli atleti agonisti, molti dei quali ovviamente, sono sicuro, sognano di ripercorrere le gesta di Giorgio Petrosian.

Accanto a questi due pezzi da novanta, il settore Kickboxing vedrà schierati in qualità di docenti tutti i suoi "ditti" nelle varie specialità.

## K1 RULES

Per restare in tema di K1, i tecnici **Claudio Alberton** e **Giorgio Iannelli** (nella foto) completeranno lo Stage di Petrosian e Romanut seguendo i programmi federali e affrontando i seguenti argomenti:



- 1) Variazione di rapidità e forza applicata al combattimento.
- 2) Le valenze del combattimento ( attacco - rimessa - incontro – anticipo) negli sport da ring. Tecniche SPECIALI: le finte.

## FULL CONTACT



Largo spazio verrà dato quest'anno a due ex campioni e tecnici di nota fama di **FULL CONTACT**, quali **Massimo Liberati** (foto a sin.) e **Donato Milano** (foto a dx) che hanno messo



a punto un sistema vero e proprio per l'insegnamento della loro specialità, il FULL CONTACT appunto, e la preparazione specifica da seguire per gli atleti agonisti.

Il loro programma comprende sia lezioni teoriche che pratiche:

- 1) LEZIONE TEORICA  
Modello di prestazione della Kickboxing
- 2) LEZIONE TEORICA  
Metodologie di allenamento
  - A) Riscaldamento cognitivo e propriocettivo
  - B) Allenamento per il miglioramento della potenza aerobica ed anaerobica
  - C) Allenamento per la velocità e rapidità
  - D) Allenamento per la forza veloce ed esplosiva
- 3) LEZIONE PRATICA  
Prove di riscaldamento cognitivo e propriocettivo  
Prove di “esercizi intermittenti” per la potenza aerobica ed anaerobica  
Prove per il miglioramento della velocità e rapidità
- 4) LEZIONE PRATICA  
L'azione di combattimento e le sue componenti
  - A) Azione preparatoria
  - B) Azione centrale
  - C) Azione in uscita
  - D) Schemi tattici nell'azione di combattimento

## LOW KICK

Tornano **Massimo Rizzoli** e **Riccardo Bergamini** (nella foto), per continuare il discorso iniziato lo scorso anno sulla **LOW-KICK** in tutti i suoi aspetti:



1) Studio e applicazione delle tecniche di attacco, misura, tempo, varianti.

2) Studio e applicazione della difesa: chiudere la distanza, aprire la distanza, utilizzo della misura corpo a corpo.

3) Esercizi per migliorare a aumentare la soglia dell'attenzione.

4) Esercizi di combattimento e introduzione allo sparring.

**IMPORTANTE:** Collegiale previsto aperto a tutti i primi e secondi classificati ai Campionati Italiani di tutte le categorie e di tutte le tre serie. Giorno e orari precisi verranno comunicati in loco.

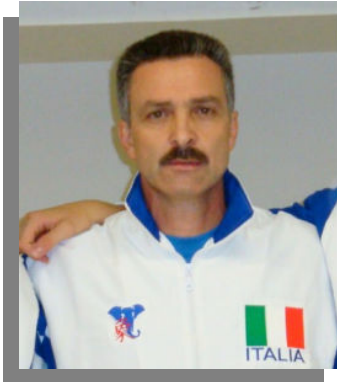
## SEMI CONTACT



Per gli sport da TATAMI, **Gianfranco Rizzi** e **Emanuele Bozzolani** (nella foto), che hanno portato l'Italia al secondo posto mondiale nell'ultima edizione dei Campionati WAKO, non solo **SEMI**

**CONTACT** ai massimi livelli, ma condurranno anche **allenamenti Collegiali** di tutti gli azzurrabili, in vista dei Campionati d'Europa WAKO che quest'anno avranno luogo ad Atene la fine di Novembre.

## LIGHT CONTACT

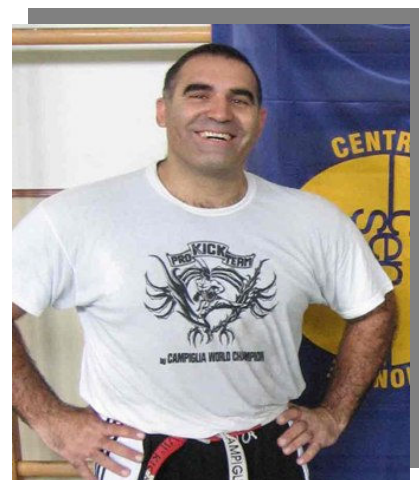


Stessa cosa dicasi per **Federico Milani** (nella foto a sin.) e **Riccardo Wagner** (foto a dx) che si occuperanno di **LIGHT CONTACT**, che finalmente è tornato ad essere competitivo proprio grazie al loro intenso lavoro. I ditti nazionali in occasione dello stage forniranno spunti di tecnica, tattica e preparazione atletica. Sono invitati a partecipare atleti di ogni livello (compresi i Maestri) e di ogni età, per creare i presupposti per una nazionale sempre più competitiva.



## KICK LIGHT

Vera novità dello Stage 2010, il ritorno in veste di docente di **Bruno Campiglia** (nella foto) che ormai si occupa in pianta stabile di **KICK-LIGHT**, nuova specialità inserita nelle attività internazionali della WAKO in sostituzione dell'Aero-kickboxing e anch'essa presente ai prossimi Europei di Atene in via sperimentale.



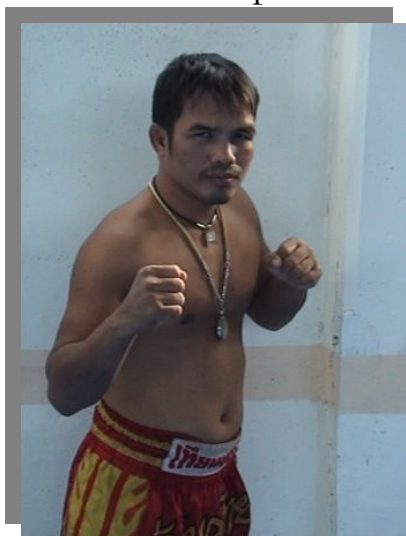
## SHOOT BOXE/KICKJITSU



Per la **SHOOT BOXE**, un gradito ritorno: quello del croato **Zelg Galesic** (nella foto), campione affermato a livello internazionale nelle MMA, ma anche un insegnante che ha saputo entusiasmare per le sue capacità comunicative nello stage di due anni or sono. Accanto a lui, come sempre, il nostro coordinatore nazionale, il Maestro **Patrizio Rizzoli**, che, coadiuvato dal Campione del mondo **Armando Ciccarella**, dirigerà un **CORSO INTENSIVO** per il conseguimento della qualifica di **ALLENATORE** di Shoot Boxe nell'ambito dello stage nazionale. Il corso sarà aperto a **tutti gli iscritti allo stage**. Al termine delle lezioni ci sarà un esame per il riconoscimento del livello raggiunto. Programma del corso e orari delle lezioni verranno divulgati in loco al momento dell'accredito.

## MUAY THAI

Per il settore **MUAY THAI** (appena rientrati gli azzurri guidati da Diego Calzolari e Roberto Fragale dai Mondiali WMF in Thailandia), avremo un ospite d'eccezione:



l'atleta thailandese **Rajchasri Tor. Sangtiennoi** (nella foto) con ben 210 incontri in carriera negli stadi thailandesi di maggior rilievo. Ha combattuto contro atleti del calibro di Ipornsak, Muangsurin, Saiyok e Maluehat. Ha allenato Sanon, Nonthachiai, Seksan, Singklongsi, Sakpgraitoon, Dejratt.

## SAVATE



Infine per il settore **SAVATE**, diretto dal Maestro **Alfredo Lallo**, vi sarà un vero e proprio appuntamento generale di tutte le forze interessate per un aggiornamento completo che toccherà tutti gli aspetti della disciplina francese.

Nell'ambito dello stage federale infatti avranno luogo:

**Corso per aspiranti ufficiali di gara, Stage nazionale di aggiornamento per ufficiali di gara** con, dalla **FRANCIA**, il **Prof. Rodolphe Redon** in collaborazione con il Responsabile Ufficiali di Gara **FIKB settore Savate Maurizio Giacalone**. **Stage tecnico nazionale di Savate e Savate Forme** con il Coordinatore della specialità **Alfredo Lallo e Glauco Pocobelli**.



## LEZIONI TEORICHE

Tutte le **lezioni TEORICHE** invece, avranno luogo presso la **SALA CONGRESSI del WALDORF PALACE HOTEL**, ancora una volta il Quartier Generale dello Stage 2010.

Per la preparazione teorica il **Dott. Monte Vitale**, Presidente della Commissione Medica FIKB, tratterà l'argomento **“La concussione cerebrale negli sport: aspetti neurologici e traumatologici”**



Il **Dott. Paolo Bernardini** (psicologia del lavoro e delle organizzazioni) tratterà l'interessante tema: **gli aspetti psicologici dell'Individuo nel Gruppo e nell'Organizzazione**, gli approcci psicologici che spiegano le dinamiche intragruppo e intergruppi, le valutazioni multitecniche per la conoscenza del clima psicologico e organizzativo.



Mentre il **Dott. Marco Ceriani** – nutrizionista e dietologo del settore Muay Thai, interverrà nell’ambito delle sue conoscenze e competenze.

Questa volta allo stage avremo anche il pieno coinvolgimento della **SCUOLA DELLO SPORT del CONI** che ci manderà 2 docenti:



il **Dott. Andrea Ceciliani**, collaboratore della Scuola Regionale Emilia Romagna dello Sport del CONI per la formazione del personale educativo e tecnico delle F.N.S., che terrà una lezione su **“Metodologia di Insegnamento”**,



e il **Dott. Rocco Di Michele**, preparatore atletico, Dottore in Scienze Motorie, Dottore di Ricerca in Discipline delle Attività Motorie e Sportive, nonché autore di pubblicazioni scientifiche su riviste nazionali e internazionali, la sua lezione riguarderà la **“Metodologia di Allenamento”**.

Entrambe materie fondamentali in qualunque disciplina sportiva. Insomma, come sempre FIKB è attenta alla formazione culturale dei propri insegnanti, oltre che a quella tecnica. Un binomio inscindibile – conoscenza teorica e pratica, oltre alla capacità di trasmettere lo scibile – direi fondamentale per avere successo nel nostro mondo sempre più preparato, sempre più attento e informato.

Sappiamo ormai tutti che per portare avanti con successo una qualunque società sportiva, non basta più sapere tirar bene di calcio e di pugno.

Ecco che lo STAGE federale rappresenta sempre non solo il miglior modo di mettersi in contatto con gli altri rappresentanti del nostro mondo, di creare un vero e proprio network di contatti, di amicizie, di rapporti di lavoro, ma anche il mezzo più idoneo per stare al passo coi tempi: una vera e propria “full immersion”, un corso intensivo di aggiornamento sempre utile per la propria attività.

Il fatto poi che FIKB offra ai vari direttori tecnici la possibilità di dialogare con i vari insegnanti servirà per quello scambio di idee, di metodiche di allenamento, di approccio psicologico alla competizione che dovrebbe rappresentare la “conditio sine qua non” per far fare un ulteriore salto di qualità a tutto il nostro movimento.

## **LEZIONI: DOVE?**

- Lezioni pratiche di **Kickboxing e Collegiali** si terranno al **Palazzetto di Misano**.

- Lezioni pratiche di **Savate, Muay Thai e Shoot Boxe** presso il **Palazzetto di Cattolica**.

Al contrario si ricorda che tutte le lezioni teoriche si terranno presso la Sala Congressi del Waldorf Palace Hotel

All'arrivo tutti i corsisti riceveranno il programma dettagliato delle lezioni che verrà stilato giornalmente.

## **CORSI**

### **PER TUTTI COLORO CHE NON SONO IN POSSESSO DI QUALIFICA**

Tutti i tesserati cintura blu, marrone o nera che non siano **tecnici federali**, avranno la possibilità di frequentare tutti i corsi pratici escluse le lezioni teoriche costo di Euro 70,00 per persona.

### **CORSO PER QUADRI TECNICI (ALLENATORI, ISTRUTTORI, MAESTRI)**

Si tratta di un programma professionale aperto ai tecnici di società (Allenatori, Istruttori e Maestri) di ambo i sessi, regolarmente tesserati FIKB.

Il corso sarà articolato tra momenti d'aula e allenamenti tecnici. Gli interventi e le sedute di allenamento saranno condotte dai docenti

di fama internazionale (di cui abbiamo anticipato i nomi) e da qualificati relatori esperti di sport, medicina e marketing. Il corso ha lo scopo di formare professionalmente il partecipante sia a livello tecnico che teorico. Quota di partecipazione: **Euro 90,00 a persona.**

I direttori tecnici che hanno già anticipato la quota in fase di affiliazione non pagheranno supplementi, ma dovranno portare con sé la documentazione attestante il versamento avvenuto.

## **CORSO ARBITRI**

Si terrà uno Stage obbligatorio di aggiornamento riservato ai **responsabili dei corsi di formazione regionali** che sarà tenuto dalla Commissione Nazionale Arbitri.

Si invitano i vari presidenti di Comitato Regionale ad inviare i loro **RESPONSABILI** al fine di uniformare Regole e regolamenti di questo delicato settore.

Tutti gli arbitri federali in attività e in possesso di licenza dunque sono caldamente invitati a partecipare. Le loro riunioni saranno organizzate verso il termine delle lezioni pratiche al fine di garantire la massima partecipazione dei presenti.

**La frequenza al corso arbitrale è INCLUSA NELLA QUOTA dello Stage Nazionale.**

## **RIUNIONE COMITATI REGIONALI**

Il Consiglio FIKB indice altresì, nella giornata di **VENERDI' 30 APRILE, dalle 15.00 alle 18.00**, la **riunione dei presidenti dei Comitati e dei Delegati** per approfondire l'andamento federale nelle varie regioni nonché la gestione contabile dei comitati.

## **RIUNIONE COMMISSIONI TECNICHE**

Tutti i tecnici nazionali sono invitati alla **riunione delle commissioni tecniche**. Appuntamento per confrontarsi e sviluppare le tematiche attinenti il settore tecnico federale.

## **RIUNIONI E ASSEMBLEA STRAORDINARIA**

All'interno dello Stage sono convocati altresì i seguenti appuntamenti:

**-Riunione del Consiglio Nazionale FIKB – VENERDI' 30 APRILE** dalle ore **18.00** alle **21.00** ca presso il WALDORF PALACE Hotel.

**-Riunione dei Promoters FIKB – SABATO 1 MAGGIO** dalle ore **21.30** alle **23.30** ca presso il WALDORF PALACE Hotel.

**-Assemblea Straordinaria – DOMENICA 2 MAGGIO** alle ore **10,00** in **prima convocazione** ed alle ore **11,00** dello stesso giorno in **seconda convocazione** presso il WALDORF PALACE Hotel. Per ulteriori informazioni e modalità di partecipazione si rimanda al sito federale tra le main news.

## **SESSIONE D'ESAME PASSAGGI DI GRADO**

**Domenica mattina 2 Maggio**, dalle ore **9.00** alle **12.30** nei Palazzetti di pertinenza.

(Vedasi Regolamento e Modulo d'adesione online.)

## LOCATION

Anche per quest'anno il nostro Quartier Generale sarà l'**HOTEL WALDORF PALACE** che è situato sul litorale di Cattolica e molte delle sue camere hanno infatti vista mare. Si trova a pochi minuti dal centro cittadino, a 10 km. dalla Repubblica di S. Marino (che può essere una meta turistica) e a 5 km da Riccione, una delle capitali del tempo libero della costiera romagnola. L'albergo è dotato di ampio parcheggio e garage privato. E' completamente climatizzato, ha una sua spiaggia convenzionata, una palestra attrezzata, bagno turco, raggi U.V.A., due piscine riscaldate. L'hotel dispone di ampie ed accoglienti sale di soggiorno, sala TV, due bar, sala ristorante per 400 persone e sala per la piccola colazione.

Le camere sono state recentemente ristrutturare, sono dotate di TV satellitare, cassaforte, balcone, aria condizionata, servizi privati, frigo bar su richiesta.

La sala congressi del Waldorf ha 300 posti a sedere, ed è dotata di impianti audio-visivi. Proprio in questa Sala Congressi, si terranno tutte le lezioni teoriche oltre che l'Assemblea straordinaria.

Per le attività "pratiche" utilizzeremo due strutture; il palazzetto dello sport di Cattolica, in Via Salvo D'Acquisto 2, che si trova a 2,5 km. dall'albergo, e il palazzetto dello sport di Misano Adriatico, in Via Cairoli 6/A, facilmente raggiungibili in auto.

Nel prezzo convenzionato a "PENSIONE COMPLETA", sono incluse le bevande, il caffè dopo i pasti principali, il PARTY finale (Sabato sera 1 Maggio), diploma di partecipazione.

La sistemazione è da intendersi in camere doppie con sconti adeguati per triple e quadruple e per i bambini.

**NB: NON SONO PREVISTI TRANSFER**

## AFFRETTATEVI QUINDI NELLA PRENOTAZIONE!!

Arrivi da Giovedì mattina. All'arrivo gli ospiti dovranno provvedere alla loro registrazione presso la reception dell'albergo Waldorf Palace secondo le necessità prenotate direttamente, quindi dovranno passare presso il point office FIKB, che si troverà all'interno dell'Hotel, per l'accredito allo stage (dove verrà consegnato il gadget di benvenuto agli stagisti e il pass dello stage). Le camere singole non sono previste, salvo rari casi. Questo per dare modo agli associati di cercare di soggiornare quasi tutti presso la stessa struttura (chiaramente, esaurite le camere al Waldorf, gli ospiti saranno alloggiati in altro albergo di stesso livello e della stessa società. La disponibilità è in camere doppie, triple e quadruple (a richiesta): siete pregati pertanto di organizzare le comitive suddividendo i vari gruppi.

DAL 29 APRILE AL 2 MAGGIO 2010  
PREZZI NETTI AL GIORNO A PERSONA IVA INCLUSA

PENSIONE COMPLETA in camera doppia per persona al giorno	€ 65,00
Percentuali di sconto per il terzo/quarto letto in camera:	
da 0 a 2,99 anni (ossia 3 anni non compiuti)	GRATIS
da 3 a 4,99 anni (ossia 4 anni non compiuti)	-50%
da 5 a 9,99 anni (ossia 10 anni non compiuti)	-30%
da 10 in poi	-10%
Costo singola	€ 90,00

Modalità di pagamento: Rimessa diretta all'arrivo, conguaglio alla partenza per gli extra in genere (tel., servizi extra e tutto quanto non contemplato nella proposta)



## Vedasi Allegati:

Modulo Iscrizione Stage, Modulo prenotazione alberghiera, Modulo sessione esami

---

N.B.

Si ricorda che la partecipazione allo stage è d'obbligo per i direttori tecnici di società per l'ottenimento del rinnovo delle loro qualifiche, istruttori e maestri in attività (la partecipazione è obbligatoria almeno 1 volta in 3 anni), ma è comunque "aperta" a tutti gli associati che ne vorranno fare parte, poiché verranno organizzate, coi nostri tecnici federali, dei corsi adatti anche alle cinture inferiori.



---

Via Alessandro Manzoni 18

20052 Monza

Tel.039321804

Fax 0392328901

Email: [segreteria@fikb.it](mailto:segreteria@fikb.it)

[barbaraf@fikb.it](mailto:barbaraf@fikb.it)

[tesseramenti@fikb.it](mailto:tesseramenti@fikb.it)