

### COMITATO REGIONALE BASILICATA

SEGRETERIA

Matera, 02 luglio 2018

ALLE  
SOCIETÀ SPORTIVE  
LORO INDIRIZZI

#### SI COMUNICA CHE

*Nei giorni di venerdì 13, sabato 14 e domenica 15 del mese di luglio 2018 si terranno le prime lezioni del corso di Formazione regionale insegnanti tecnici categoria **Aspiranti Allenatori di Karate**.*

#### **Presentazione corso**

Il Corso ha la durata complessiva di 60.

Viene tollerata un'assenza per un numero di ore non eccedenti il 10% del monte ore previsto (quindi 6 ore). Conseguentemente, i Candidati che superino il numero di ore di assenza consentita non possono sostenere l'Esame finale.

#### **Gli esami si svolgeranno in dicembre in data da definirsi.**

Coloro che superano gli esami sono iscritti all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Aspiranti Allenatori della disciplina per la quale hanno partecipato al Corso, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno prossimo.

Gli Aspiranti Allenatori possono svolgere la loro opera presso una Società Sportiva affiliata sotto la guida dell'Insegnante Tecnico titolare, sostituirlo temporaneamente nell'insegnamento ed assistere gli Atleti nelle competizioni.

#### **REQUISITI DI AMMISSIONE**

Per essere ammessi ai Corsi è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) almeno 18° anno d'età;
- b) avere svolto attività agonistica;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- d) non avere riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno; non aver riportato nell'ultimo quadriennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive complessivamente superiori ad un anno, da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- e) Cintura Nera 1° Dan.

#### **OBIETTIVI**

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) di biologia, di psicopedagogia e dei metodi e delle progressioni didattiche necessari per poter collaborare validamente e fattivamente alla conduzione degli allenamenti.

### COMITATO REGIONALE BASILICATA

#### *Organizzazione e durata*

Il corso si svolgerà presso il villaggio turistico Torre del Faro di Scanzano Jonico. Eventuali modifiche di sede o date saranno pubblicate sul sito e/o comunicate ai corsisti.

#### *Testi consigliati*

- 1) “Sport di Combattimento – Metodologie e Tecniche di Allenamento ed Insegnamento” Casa editrice Multimedia Sport Service.
- 2) Pubblicazioni Federali

#### *Quote di partecipazione*

La quota di partecipazione è fissata in euro 200,00 da versare sul c/c bancario del Comitato Regionale – **IBAN IT30H0100516100000000013226**.

La ricevuta (in fotocopia) del bonifico dovrà essere allegata all'iscrizione insieme al modulo. La quota di partecipazione comprende lezioni, esami, materiale didattico e diploma.

**Le domande di ammissione, redatte sull'accluso modello COMPLETO DI RECAPITI, devono essere inviate entro sabato 7 luglio** agli indirizzi di posta elettronica [fjlkambasilicata.org@virgilio.it](mailto:fjlkambasilicata.org@virgilio.it) e [dottclaudiodistefano@yahoo.com](mailto:dottclaudiodistefano@yahoo.com).

#### **PROGRAMMA IN ALLEGATO**

*Cordiali saluti.*



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE BASILICATA

CORSO REGIONALE ASPIRANTI ALLENATORI

13 GIUGNO

ORE 09:00 - RILEVAZIONE PRESENZE  
ORE 09.30 - EDUCAZIONE DEL CORPO  
ORE 13.30 - PAUSA  
ORE 14.45 - RILEVAZIONE PRESENZE  
ORE 15.00 - TEORIA DELL'ALLENAMENTO  
ORE 19.00 - PAUSA

14 GIUGNO

ORE 09.00 - RILEVAZIONE PRESENZE  
ORE 09.30 - KUMITE: Approfondimento metodologia di insegnamento agli agonisti; teoria ed esempi pratici con implicazioni arbitrali  
ORE 13.30 - PAUSA  
ORE 14.45 - RILEVAZIONE PRESENZE  
ORE 15.00 - KATA: Approfondimento metodologia di insegnamento agli agonisti; teoria ed esempi pratici con implicazioni arbitrali  
ORE 19.00 - PAUSA

15 GIUGNO

ORE 09.00 - RILEVAZIONE PRESENZE  
ORE 09.30 - ATTIVITA' GIOVANILE: metodologia di insegnamento ed esempi pratici.  
ORE 13.30 - PAUSA PRANZO

Le date del prosieguo del corso saranno comunicate in sede.

Sede: LARGO PASSARELLI, 1 – 75100 MATERA  
Corrispondenza: VICO GIORDANO BRUNO, 2 – 75100 MATERA



e mail: Presidenza [fjlkam.basilicata@virgilio.it](mailto:fjlkam.basilicata@virgilio.it) ; Segreteria [fjlkambasilicata.org@virgilio.it](mailto:fjlkambasilicata.org@virgilio.it)  
[www.fjlkambasilicata.it](http://www.fjlkambasilicata.it)

### COMITATO REGIONALE BASILICATA

#### ARGOMENTI DA TRATTARE

#### PARTE GENERALE:

##### EDUCAZIONE DEL CORPO

La motricità  
Le funzioni organiche  
La carenza di movimento  
Motivazioni, abilità e comportamenti motori  
Fattori inibenti le motivazioni  
Principi generali dello sviluppo  
Lo sviluppo della personalità in generale  
Aspetti essenziali dello sviluppo dall'infanzia alla fanciullezza  
Le categorie di spazio tempo  
Socializzazione

##### ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT

L'apparato scheletrico  
L'apparato muscolare  
L'apparato cardiocircolatorio  
L'apparato respiratorio  
L'alimentazione umana  
Il sistema nervoso

##### TEORIA DELL'ALLENAMENTO

I fattori della prestazione: le capacità coordinative e le capacità condizionali  
La rapidità  
La forza rapida  
La forza massima  
La resistenza  
Il carico fisico  
I principi del carico e della prestazione  
I contenuti del carico fisico  
I mezzi e i metodi  
Il sistema degli esercizi

##### ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Il CIO  
- Struttura e compiti  
Il CONI  
- Struttura e compiti  
Le Federazioni Sportive Nazionali  
- Struttura e compiti  
La FIJLKAM  
- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva  
Regolamento Antidoping  
- Norme Affiliazione e Tesseramento  
- Programma Attività Federale

### COMITATO REGIONALE BASILICATA

#### PARTE SPECIFICA:

##### TECNICA E TATTICA

###### Tecnica

- Fondamentali Kumite
- Spostamenti
- Parate
- Schivate
- Finte
- Attacchi
- arti inferiori
- arti superiori
- proiezioni
- Fondamentali Kata
- Posturali
- area Shorin
- area Shorei
- Azioni finalizzate allo scopo
- Parate
- Attacchi
- Kumite
- Interazioni in combattimento
- Kata
- Kata di interesse internazionale

###### Tattica (elementi di base)

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

##### METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce

Caratteristiche generali dell'attività giovanile

Preparazione fisica giovanile

Giochi, percorsi e circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

Progetto Sport a Scuola

##### REGOLAMENTO ARBITRALE

###### Kumite

- Nozioni generali sul Regolamento Arbitrale
- Codificazione della prestazione
- indirizzo
- limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali
- Regolamento Esordienti

###### Kata

- Nozioni generali sul regolamento arbitrale
- Criteri di valutazione
- Parametri di valutazione
- Punteggi

Sede: LARGO PASSARELLI, 1 – 75100 MATERA

Corrispondenza: VICO GIORDANO BRUNO, 2 – 75100 MATERA

### COMITATO REGIONALE BASILICATA

Luogo e data

AL \_\_\_\_\_

JUDO

ATLETA

LOTTA

INSEGNANTE TECNICO

KARATE

UFFICIALE DI GARA

\_\_\_/\_\_\_ sottoscritto/a \_\_\_\_\_  
Cognome Nome

nato/a \_\_\_ a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_) il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_,  
Comune Prov.

domiciliato/a a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
Cap Comune Prov.

in Via \_\_\_\_\_ N° \_\_\_\_\_, Codice Fiscale 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

telefono (abitazione-ufficio) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ (cellulare) \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_,

indirizzo di posta elettronica \_\_\_\_\_,

titolo di studio \_\_\_\_\_ professione \_\_\_\_\_ lingua straniera \_\_\_\_\_,

tesserato/a \_\_\_\_\_ per l'anno in corso con Licenza Federale N° \_\_\_\_\_

a favore della Società Sportiva: \_\_\_\_\_ Cod. 

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

con la Qualifica di \_\_\_\_\_ conseguita a \_\_\_\_\_ il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ con decorrenza 01/01/\_\_\_

con il Grado di \_\_\_\_\_ conseguito a \_\_\_\_\_ il \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ con decorrenza 01/01/\_\_\_

CHIEDE DI ESSERE AMMESSO/A AL

\_\_\_\_\_

in programma a: \_\_\_\_\_ il \_\_\_\_\_

\_\_\_/\_\_\_ sottoscritto/a dichiara che è in possesso dei requisiti previsti nelle norme federali, che quanto sopra affermato corrisponde a verità e che è a conoscenza che ogni dichiarazione FALSA comporta automaticamente l'annullamento della partecipazione al Corso ed all' Esame ed il deferimento al Giudice Sportivo.

\_\_\_\_\_  
Firma

#### AVVERTENZA

Si allega alla presente la ricevuta del versamento di € 200,00 sul C.C.B. della BNL IBAN: IT30H010051610000000013226 intestato alla FIJLKAM – COM. REG.LE BASILICATA.