OBIETTIVI, PROGRAMMI E PROSPETTI RIASSUNTIVI

ASPIRANTI ALLENATORI

OBIETTIVI

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) per poter collaborare validamente e fattivamente, nella propria società sportiva attraverso una approfondita conoscenza delle problematiche dell'attività giovanile e del progetto sport a scuola, in particolare per quanto riguarda l'infanzia e la fanciullezza.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE METODOLOGICA JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI:

- EDUCAZIONE DEL CORPO
- ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT
- TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

PARTE GENERALE PEDAGOGICA JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI:

- LE COMPETENZE PEDAGOGICHE DELL'INSEGNANTE TECNICO
- IL PROCESSO DI INSEGNAMENTO – APPRENDIMENTO
- COME OSSERVARE E MOTIVARE GLI ATLETI
- COME COMUNICARE EFFICACEMENTE

PARTE GENERALE DI LABORATORIO (ATTIVITA' PRATICA) JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI IN COLLABORAZIONE CON L'INSEGNANTE TECNICO FIJKAM DEL COMITATO REGIONALE DI SETTORE:

- STILI E STRATEGIE DI INSEGNAMENTO.

TESTI CONSIGLIATI

- 1) **SPORT DI COMBATTIMENTO**
Vol. I - Metodologie e Tecniche di Allenamento e Insegnamento
VISUAL ACTION
- 2) **CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE**
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 3) **VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE**
- 4) **PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM**

PARTE SPECIFICA : JUDO

PROGETTO SPORT A SCUOLA

Giochi, percorsi, circuiti

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

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali e delle tecniche contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Il saluto (rei)

Cadute (ukemi)

Posizioni (shisei)

Prese (kumi kata)

Spostamenti (shin tai)

Posizionamenti del corpo (tai sabaki)

Squilibri (kuzushi)

Forme di entrata: hiki dashi, mae mawari, ushiro mawari, tobi komi, mawari komi

Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi, tsurikomi, kuruma, gari, gake, harai, sutemi

Immobilizzazioni (osae waza)

Leve articolari (kansetsu waza)

Strangolamenti (shime waza)

REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'Atleta

- Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo (analisi video)

- Azioni eseguite ai bordi del tappeto, casistica e strategia

- Atti proibiti, prevenzione e casistica

- Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

PARTE SPECIFICA : LOTTA

PROGETTO SPORT A SCUOLA

Giochi, percorsi, circuiti

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

TECNICA E TATTICA

Tutto quanto previsto nel video "progressione dell'insegnamento nella lotta"

REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

PARTE SPECIFICA: KARATE

PROGETTO SPORT A SCUOLA

Giochi, percorsi, circuiti

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

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali Kumite e Kata contemplate nel grado (Dan) di riferimento

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

REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

Kumite

- Codificazione delle tecniche
- Limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali

Kata

- Criteri di valutazione

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE:

JUDO, LOTTA, KARATE - 32 ORE

- EDUCAZIONE DEL CORPO	8h
- ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	6h
- COMPETENZE PEDAGOGICHE DELL' INSEGNANTE TECNICO	4h
- PROCESSO DI INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO	2h
- COME OSSERVARE E MOTIVARE GLI ATLETI	2h
- COME COMUNICARE EFFICACEMENTE	2h
- LABORATORIO: STILI E STRATEGIE DI INSEGNAMENTO	4h

PARTE SPECIFICA:

JUDO, LOTTA, KARATE - 28 ORE

- TECNICA E TATTICA	24h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	4h

ALLENATORI

OBIETTIVI

Ampliare le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, utili ad applicare correttamente ed in maniera autonoma le metodologie di allenamento, con particolare riferimento alle problematiche dello sport in età giovanile. Accrescere la conoscenza delle regolamentazioni tecnico-organizzative federali.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE

ELEMENTI DI FISILOGIA APPLICATA ALLO SPORT

Il sistema nervoso: funzioni
I meccanismi energetici
La contrazione muscolare
Le fonti energetiche e il lavoro muscolare

ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT

Principi dell'alimentazione

- generalità
- principi alimentari calorici e non calorici
- protidi, lipidi, carboidrati
- acqua, sali minerali, vitamine
- integratori dietetici
- Regolazione del peso corporeo

ANTIDOPING

La problematica Doping nel mondo sportivo
La normativa CIO e WADA
La normativa italiana
Le strategie federali da adottare nella lotta al Doping

ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT

Lesioni traumatiche acute all'apparato locomotore
Nozioni di pronto soccorso nei traumi acuti

ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT

Aggressività e Agonismo

Psicologia generale

- Brevi accenni storici
- Modelli psicologici principali
- Metodi psicologici
- Funzioni e processi psichici

Psicologia dello sviluppo

- Sviluppo psichico (cognitivo-affettivo-sociale)
- Fasi cronologiche (infanzia-adolescenza-età adulta-invecchiamento)

Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport

- Elementi di psicopedagogia
- Relazione psiche-soma
- Unità psicosomatica
- Fijlkam e psicologia sportiva

TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO

Fonti energetiche e cicli energetici
L'allenamento sportivo come l'insieme dei processi adattativi
Carico motorio
Processo unitario stimolo e recupero
Le capacità motorie - mezzi e metodi per lo sviluppo

TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'INSEGNAMENTO

Metodi e Stili di insegnamento
Strumenti di osservazione e di valutazione dell'allenamento e della gara
Il processo di insegnamento apprendimento

ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

Le difficoltà comunicative
Gli scambi della Comunicazione
Lavorare per una voce convincente
I colori della voce del Tecnico
Facilitazioni nella regolazione del conflitto
Strategie comunicative con il territorio, Scuola, Ente Locale, ecc.

ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE

La costituzione delle Società Sportive
Gli organi sociali
La responsabilità Le
scritture contabili Le
imposte dirette
L'imposta sul valore aggiunto
Gli adempimenti
Le agevolazioni
Le indennità di trasferta e i rimborsi spese

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 – Regolamento Sanitario
- Norme Affiliazione e Tesseramento
- Programma Attività Agonistica Federale

TESTI CONSIGLIATI

- 1) **SPORT DI COMBATTIMENTO**
Vol I - Metodologie e Tecniche di Allenamento e Insegnamento
VISUAL ACTION
- 2) **CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE**
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 3) **VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE**
- 4) **PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM**

PARTE SPECIFICA: JUDO

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali e delle tecniche contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Il saluto (rei)
Cadute (ukemi)
Posizioni (shisei)
Prese (kumi kata)
Spostamenti (shin tai)
Posizionamenti del corpo (tai sabaki)
Squilibri (kuzushi)
Forme di entrata: tobi komi, hiki dashi, mawari komi
Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi, tsurikomi, kuruma, gari, gake, harai, sutemi, makikomi
Immobilizzazioni (osae waza)
Leve articolari (kansetsu waza)
Strangolamenti (shime waza)

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI

Applicazione del concetto di Multilateralità e polivalenza nell'attività motoria e nell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Esempi di Progettazione e programmazione didattica: la determinazione degli obiettivi,

la scelta dei mezzi e dei metodi

la valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

il progetto Talento

Progetto Sport a Scuola

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

Il modello di prestazione

L'allenamento sportivo come processo di adattamento specifico

Stimoli allenanti e carico fisico

Mezzi e metodi di allenamento del judoka

- Allenamento speciale della forza
- Allenamento speciale della resistenza
- Allenamento speciale della rapidità
- Esempi e dimostrazioni pratiche

REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'Atleta
- Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo (analisi video)
- Azioni a bordo, casistica e strategia
- Atti proibiti, prevenzione e casistica

STORIA DEL JUDO

Origine e sviluppo del Judo, del Ju Jitsu e delle Arti Marziali in Oriente
Jigoro Kano, padre del Judo, fonda il Kodokan (1882)

Importazione del Judo e del Ju Jitsu in Occidente

Nascita della "Federazione Italiana di Lotta Giapponese" (1924) e suo assorbimento nella FAI (1931)

Diffusione, declino e ripresa del Judo: dal Fascismo alla nascita dell'UEJ (1948) e della FIJ (1951)

Dal primo Campionato Europeo maschile (1951) ai nostri giorni

Tecnica e filosofia delle Arti Marziali (Aikido, Ju Jitsu, Karate, ecc.)

Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

PARTE SPECIFICA: LOTTA

L'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA

- La costruzione e lo sviluppo di complessi tecnico-tattici.
- Il principio della continuità tra azioni tecniche in piedi e a terra.

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI

Applicazione del concetto di Multilateralità e polivalenza nell'attività motoria e nell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Esempi di Progettazione e programmazione didattica: la determinazione degli obiettivi,

la scelta dei mezzi e dei metodi

la valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

il progetto Talento

Progetto Sport a Scuola

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

Il modello di prestazione, differenze nei diversi stili di lotta olimpica

L'allenamento sportivo come processo di adattamento specifico

Stimoli allenanti e carico fisico

Mezzi e metodi di allenamento del lottatore

- Allenamento speciale della forza
- Allenamento speciale della resistenza
- Allenamento speciale della rapidità
- Esempi e dimostrazioni pratiche

REGOLAMENTO ARBITRALE

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

La differenziazione tra lo stile libero e la grecoromana

La passività

Valore attribuito alle azioni e alle prese

Tipologia di vittorie e relativo punteggio

Interruzione del combattimento per intervento medico

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

STORIA DELLA LOTTA

La Lotta nell'antichità

La Lotta dal Medioevo al Settecento

Rinascita della Lotta nell'Ottocento

La "International Amateur Wrestling Federation", oggi FILA

I grandi campioni del passato (Bartoletti, Pons, Raicevich, ecc.)

Campionati italiani e internazionali (Olimpiadi, Mondiali, Europei)

Gli stili locali (Lotta a càleçon, canaria, glima, kirkpınar, s'istrumpa, ecc.)

Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

PARTE SPECIFICA: KARATE

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali e dei Kata contemplate nel grado (Dan) di riferimento

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

Applicazione del concetto di Multilateralità e polivalenza nell'attività motoria e nell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Esempi di Progettazione e programmazione didattica: la determinazione degli obiettivi, la scelta dei mezzi e dei metodi

La valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

Il progetto Talento

Progetto Sport a Scuola

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

Gli sport di combattimento nelle classificazioni delle attività sportive

Modello di prestazione relativa

- Kumite: open skill
 - Kata: closed skill
- Sistema delle capacità
- Capacità cognitive
 - Capacità coordinative
 - Capacità condizionali
 - Mobilità articolare

Formazione generale e abilità specifiche

REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

Kumite

- Codificazione della prestazione
- indirizzo
- limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali

Kata

- Criteri di valutazione
- Parametri di valutazione
- Meccanismi decisionali

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

STORIA DEL KARATE

Origine e sviluppo delle Arti Marziali in Oriente

Gli stili principali

Importazione del Karate in Occidente

I primi passi del Karate in Italia

Dal primo Campionato Mondiale (1970) ai nostri giorni

Tecnica e filosofia delle Arti Marziali (Judo, Aikido, Ju Jitsu, ecc.)

Gli Organismi Internazionali (WKF-EKF-UFMK)

Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE - 32 ORE

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL' ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	2h
- ANTIDOPING	2h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	3h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL' ALLENAMENTO	6h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'INSEGNAMENTO	6h
- ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE	2h
- ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE	3h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h

PARTE SPECIFICA: JUDO - 38 ORE

- TECNICA E TATTICA	12h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	3h
- STORIA DEL JUDO E DEL JU JITSU	3h

PARTE SPECIFICA: LOTTA - 38 ORE

- TECNICA E TATTICA	12h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	3h
- STORIA DELLA LOTTA	3h

PARTE SPECIFICA: KARATE - 38 ORE

- TECNICA E TATTICA	12h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	3h
- STORIA DEL KARATE	3h

ISTRUTTORI

OBIETTIVI

Approfondire con analisi teorico-pratiche le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, per utilizzare al meglio tutti gli elementi necessari alla programmazione di medio e alto livello. Far cogliere gli aspetti tecnici evolutivi che si evidenziano, soprattutto, nelle competizioni nazionali e che caratterizzano le discipline di combattimento.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE

ELEMENTI DI FISIOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT

Fisiologia dell'adattamento delle capacità motorie

- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della forza
- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della rapidità
- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della resistenza
- Risposte fisiologiche allo sviluppo della mobilità articolare

ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT

Aspetti specifici dell'alimentazione nello sport

- Alimentazione e allenamento
 - suddivisione dei pasti nella giornata
 - razione di recupero
- Alimentazione e gara
 - suddivisione dei pasti nella giornata
 - razione di recupero

ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT

Indagini strumentali

Fisioterapia e rieducazione funzionale

Tecniche di bendaggio

ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT

Psicologia generale

- L'emozione
- Le motivazioni
- Il conflitto e la frustrazione

Psicologia dello sviluppo

- La personalità
- Le teorie della personalità

Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport

- Formazione psicopedagogica dell'Atleta
- Rapporto Atleta-Tecnico
- Psicopatologia dell'Atleta
- Ansia, stress e modelli di intervento
- Dinamiche comportamentali di gruppo

TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO

Principi generali della tecnica e della tattica

- Tecnica sportiva
 - nozioni
 - fattori limitanti
 - metodiche di allenamento
 - analisi e valutazione

Organizzazione dell'allenamento

- Scopi della periodizzazione
- Tipi di periodizzazione

ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE

Usare l'empatia per essere un bravo Tecnico

Analisi delle interazioni verbali tra Tecnico, Atleti, Famiglie

Le strategie comunicative con il territorio, Scuola, Ente Locale, ecc.

ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Il sistema sportivo internazionale e nazionale

La Fijlkam

- Statuto e Regolamenti
- Norme Affiliazione e Tesseramento
- Programma Attività Federale

Il ruolo delle Regioni e degli Enti Locali nello Sport

Gli Enti di Promozione Sportiva

TESTI CONSIGLIATI

- 1) **SPORT DI COMBATTIMENTO**
Vol II – Metodologie e Tecniche di Allenamento ed Insegnamento.
VISUAL ACTION
- 2) **CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE**
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 3) **VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE**
- 4) **PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM**

PARTE SPECIFICA: JUDO

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali e delle tecniche contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Randori no kata
Renraku waza
Kaeshi waza
Hairi kata
Sankaku waza
Didattica

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

- Identificazione degli obiettivi
- Stimoli allenanti e carico fisico
- La modulazione del carico fisico
- Cicli di allenamento
- Periodi di allenamento
- Unità di allenamento

Esercitazioni in gruppi di lavoro

REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO

Approfondimenti sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

- Situazioni diverse (analisi video)
- Judo negativo
- Principi del Kaeshi Waza e valutazioni
- Valutazione di azioni al bordo
- Tecniche a rischio
 - analisi varie situazioni di finto attacco
 - falso attacco
 - attacco reale, ecc.
- Tattica di combattimento per non rischiare, al fine di mantenere l'eventuale vantaggio
- Quesiti dei partecipanti e pratica con correzione, allo scopo di mettere nelle condizioni di poter arbitrare nella propria palestra

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara
Attrezzatura di gara
Proiezioni video

PARTE SPECIFICA: LOTTA

TECNICA E TATTICA

- Individualizzazione dell'allenamento nella fase della specializzazione tecnica.
- Tattica di conduzione di un incontro
- Tattica di conduzione di un torneo
- La conoscenza del piano tattico dell'avversario
- Interventi per modificare un piano tattico rivelatosi inadeguato

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

- Identificazione degli obiettivi
 - Stimoli allenanti e carico fisico
 - La modulazione del carico fisico
 - Cicli di allenamento
 - Periodi di allenamento
 - Unità di allenamento
- Esercitazioni in gruppi di lavoro

REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

La differenziazione tra lo stile libero e la grecoromana

La passività

Valore attribuito alle azioni e alle prese

Tipologia di vittorie e relativo punteggio

Interruzione del combattimento per intervento medico

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

PARTE SPECIFICA: KARATE

TECNICA E TATTICA

Studio e approfondimento dei fondamentali e dei Kata contemplate nel grado (Dan) di riferimento

Tecnica (richiami)

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

Tattica

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

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

Modello della prestazione agonistica

- Kumite
- Kata

Modello strutturale dell'allenamento

- Kumite
- Kata

Organizzazione dell'allenamento nelle varie fasce di età e nei vari livelli di qualificazione (dagli esordienti ai seniores)

- Kumite
- Kata

Esercitazioni in gruppi di lavoro

REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO

Approfondimenti sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

Kumite

- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Comportamenti, azioni, tecniche proibite
- Progetto Sport a Scuola

Kata

- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Punteggi
- Progetto Sport a Scuola

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE - 18 ORE

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO	4h
- ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE	2h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	2h

PARTE SPECIFICA: JUDO - 22 ORE

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO	2h

PARTE SPECIFICA: LOTTA - 22 ORE

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO	2h

PARTE SPECIFICA: KARATE - 22 ORE

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO	2h

MAESTRI

OBIETTIVI

Consolidare le conoscenze culturali (generali e specifiche) complete ed approfondite in funzione della programmazione a breve, media e lunga scadenza, stimolare la sintesi interdisciplinare per la soluzione dei problemi propri della disciplina, sviluppare le capacità di conduzione manageriale ed organizzativa delle Società Sportive, dell'Organizzazione Federale periferica e degli incarichi federali centrali.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE

- Progettazione attività del club
- Progettazione, programmazione e periodizzazione in funzione degli obiettivi(attività agonistica)
- Elementi di Marketing
- Elementi di Teoria della Comunicazione
- Teoria dell'Organizzazione: struttura federale con particolare riferimento agli Organi Periferici ed all' organizzazione di manifestazioni sportive

TESTI CONSIGLIATI

- 1) SPORT DI COMBATTIMENTO
Vol II Metodologie e Tecniche di Allenamento ed Insegnamento
VISUAL ACTION
- 2) CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 3) VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE
- 4) PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM

PARTE SPECIFICA JUDO

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale
- Richiami tendenti all'uniformità di esecuzione dei Kata
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- videoanalisi

PARTE SPECIFICA LOTTA

- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- videoanalisi

PARTE SPECIFICA KARATE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale
- Kumite: Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Kata: Attività Alto Livello (modello di prestazione) - Applicazione
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- videoanalisi

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE - 14 ORE

- la periodizzazione e l'organizzazione dell'allenamento in funzione degli obiettivi	4h
- La programmazione dell'attività del club	3h
- Elementi di Marketing	2h
- Elementi di Teoria della Comunicazione	2h
- Teoria dell'Organizzazione: struttura federale con particolare riferimento agli Organi Periferici ed all'organizzazione di manifestazioni sportive	3h

PARTE SPECIFICA: JUDO - 21 ORE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale	4h
- Richiami tendenti all'uniformità di esecuzione dei Kata	4h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	10h
- Video analisi	3h

PARTE SPECIFICA: LOTTA - 21 ORE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale	8h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	10h
- Video analisi	3h

PARTE SPECIFICA: KARATE - 21 ORE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale	3h
- Kumite: Attività Alto Livello (modello di prestazione)	5h
- Kata: Attività Alto Livello (modello di prestazione)-Applicazione	4h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	4h
- Video analisi	3h