

# KARATE – 2021

## CORSI REGIONALI OBBLIGATORI DI AGGIORNAMENTO PER INSEGNANTI TECNICI

### Caratteristica

Come stabilito dal Regolamento Organico Federale, la partecipazione al Corso Regionale annuale di Aggiornamento è obbligatoria.

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare il Corso Regionale obbligatorio di Aggiornamento per gli Insegnanti Tecnici a partire dal mese di giugno fino al mese di dicembre.

Il Corso ha la durata di 12 ore da distribuire preferibilmente in più moduli tematici nel corso dell'anno o, in via del tutto eccezionale, in un unico week end.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e l'indicazione del/dei Docente/i devono essere comunicate alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (fax: 06/56470527 o e-mail: [formazione.karate@fijlkam.it](mailto:formazione.karate@fijlkam.it)) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei presenti, assenti giustificati ed assenti ingiustificati entro e non oltre 15 giorni dalla data di fine Corso.

Gli assenti ingiustificati verranno informati dai Comitati Regionali di appartenenza che, a partire dalla data di fine Corso, saranno posti "fuori quadro" e, pertanto, dovranno superare gli Esami Regionali di Riammissione nei Quadri Federali.

Gli Insegnanti Tecnici possono partecipare al Corso presso un Comitato Regionale differente da quello di appartenenza solo in casi del tutto eccezionali e previa autorizzazione/accordo di entrambi i Vicepresidenti dei Comitati Regionali interessati.

### Programma

- **6h** Argomenti a scelta tra questi di seguito proposti dalla Federazione:
  1. L'apprendimento motorio-sportivo (funzioni Neuro-Cognitive Motorie - mappe di apprendimento Open Skill e Closed Skill);
  2. Attività psico-pedagogica nell'età evolutiva (pubertà o preadolescenza);
  3. Modelli di prestazione sul piano tecnico-tattico degli Atleti di alto profilo (neuro-muscolare, organico, psicologico e comportamentale);
  4. La preparazione fisica in relazione all'età, al sesso e la struttura delle sedute di allenamento;
  5. Periodizzazione di allenamento: scelta dei metodi e mezzi di allenamento, la struttura delle sedute di allenamento (principio della progressività, continuità, variazione, frequenza ecc);
  6. L'integrazione tra preparazione fisica e preparazione tecnico tattica (breve, medio e lungo termine).
  
- **6h** Argomenti a scelta del Comitato Regionale competente.

Nell'ottica di stimolare in maniera proficua le specifiche competenze degli Insegnanti Tecnici e sentite anche le loro esigenze, la Federazione invita i Comitati Regionali a porre, nelle ore di loro competenza, particolare attenzione alle seguenti problematiche:

- Arbitraggio;
- Tutela Sanitaria per le attività agonistiche e non agonistiche (Nutrizione – Prevenzione Infortuni – Antidoping);
- Disabilità ed attività sportiva;
- Le attività non agonistiche: Stili di Karate tradizionale –Applicazione;
- La flessibilità articolare nel Karateka.

## **Docenti**

I Docenti sono scelti da ciascun Comitato Regionale di Settore.

Le spese (viaggio, eventuale soggiorno e docenza) sono a carico del Comitato Regionale competente.

## **Iscrizione**

I Corsisti sono tenuti al pagamento della quota d'iscrizione così suddivisa:

- € 50,00: da versarsi sul conto della Federazione con Bonifico Bancario IT74C0100503309000000001433 intestato a CONI/FIJLKAM settore karate - Agenzia BNL6309 - Sportello CONI
- da un minimo di € 25,00 ad un massimo di € 50,00, a discrezione del Comitato Regionale, da versarsi sul conto del Comitato Regionale del Settore.

Copie degli avvenuti versamenti devono essere inviate al Comitato Regionale almeno 30 giorni prima della data di svolgimento del Corso unitamente alla domanda di iscrizione (da redigersi sul "Modello richiesta di partecipazione Corsi ed Esami").

\*\*\*\*\*