



MAIN SPONSOR

CORSO ALLENATORI E ISTRUTTORI DI KARATE

PROGRAMMA di 40 ore

AREA ASSOCIATIVA

- ✓ I valori del CSI
- ✓ La figura dell'educatore sportivo

Relatori: Prof. Nino Bevacqua, M^o Fausto Belotti.

AREA PSICO-PEDAGOGICA

- ✓ Preadolescenza e adolescenza
- ✓ Metodologia di insegnamento
- ✓ La conduzione della lezione
- ✓ Le forme di comunicazione all'interno del gruppo
- ✓ Stili di leadership: l'allenatore come leader

Relatrice: Dott.ssa Silvia Radaelli.

AREA MEDICA

- ✓ Apparato scheletrico
- ✓ Apparato muscolare
- ✓ Apparato cardio-circolatorio
- ✓ Apparato respiratorio
- ✓ Metabolismo generale e specifico
- ✓ Sistema nervoso centrale e periferico
- ✓ Nozioni di Pronto soccorso e traumatologia: primi interventi

Relatori: Dott.ssa Alessandra Bellù, Roberto Ruggeri.

AREA TECNICA : TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

- ✓ Programmazione e periodizzazione dell'allenamento
- ✓ I principi e l'organizzazione dell'allenamento
- ✓ Le basi fisiologiche dell'adattamento
- ✓ Il superallenamento
- ✓ Le basi scientifiche dell'allenamento tecnico-tattico
- ✓ La preparazione fisica in età giovanile
- ✓ Metodi di allenamento delle capacità condizionali
- ✓ Metodi di allenamento delle capacità coordinative

Relatore: Prof. Rinaldo Longhi.

AREA TECNICA KARATE

- ✓ L'attività giovanile nel karate
- ✓ Kihon : Fondamenti di base con indici di difficoltà progressiva
- ✓ Kata : Forme applicate nel karate sportivo e tradizionale
- ✓ Kumite : Metodologia e didattica nel combattimento sportivo
- ✓ Arbitraggio e regolamento arbitrale

Relatori: M° Fausto Belotti, M° Salvatore Caforio, M° Luciano Gilardi.

Date programmate 8 e 22 Marzo, 19 Aprile, 10 Maggio, 7 e 21 Giugno (Esame) 2015.

SEDE DEL CORSO: Barzanò Centro Giovanile Paolo VI. Dalle ore 9.00/12.00-14.30/17.30

QUOTA ISCRIZIONE

- **250 euro - Corso completo comprensivo di esame (pagabile in due rate)**
- **15 euro - Per la partecipazione a lezioni singole (Moduli da 2 ore).**
- **25 euro – Per la partecipazione ad un'intera mattinata o pomeriggio di formazione.**

REQUISITI DI AMMISSIONE AL CORSO

ALLENATORI e ASPIRANTI ALLENATORI

- Età maggiore o uguale a 16 anni
- Grado minimo 1°kyu
- Aver sostenuto l'esame di 1°dan prima o durante la verifica finale di qualifica

In caso di esame superato:

- Sarà rilasciato un attestato di formazione
- Fino al compimento dei 18 anni, sarà riconosciuta la qualifica di “Aspirante Allenatore” e potranno operare in palestra solo con la presenza di un Allenatore (maggiorenne) o di un Tecnico con qualifica superiore
- Dal compimento del 18° anno in poi, all'Aspirante Allenatore sarà riconosciuta automaticamente la qualifica di Allenatore (e relativo attestato di formazione).
- Il percorso è valido come credito formativo per il conseguimento di qualifiche successive

ISTRUTTORI

- Età maggiore o uguale a 21 anni
- Grado minimo 2°dan
- Qualifica di allenatore da almeno 2 anni

In caso di esame superato sarà rilasciato un attestato di formazione

NB : Tutti i corsisti dovranno fare tirocinio presso la propria società di appartenenza per tutto l' anno.

Eventuali variazioni di programma, saranno comunicate tempestivamente

Il Coordinamento della formazione