

Settore KARATE

CORSI FORMAZIONE INSEGNANTI TECNICI

Il programma del corso di Formazione per gli Insegnanti Tecnici è articolato come segue:

ALLENATORI

Teoria

1 - PRINCIPI GENERALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

- 1.1 Allenamento ed allenabilità
- 1.2 La capacità di prestazione sportiva
- 1.3 Principi dell'allenamento sportivo
- 1.4 Pianificazione, organizzazione ed analisi del processo di allenamento
- 1.5 Le basi biologiche dell'allenamento dei bambini e degli adolescenti
- 1.6 Metodologia dell'allenamento in età evolutiva

2 - ANATOMIA FUNZIONALE

- 2.1 Cenni di primo soccorso
- 2.2 L'apparato scheletrico
- 2.3 L'apparato muscolare
- 2.4 Il sistema circolatorio e polmonare
- 2.5 L'apparato digerente
- 2.6 Le articolazioni

3 - ELEMENTI DI PSICOLOGIA

(da definire)

4 - METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

- 4.1 La comunicazione didattica
- 4.2 La programmazione dell'insegnamento delle abilità tecniche
- 4.3 Metodi didattici e stili dell'insegnamento
- 4.4 L'osservazione

5 - REGOLAMENTO ARBITRALE CATEGORIE GIOVANILI

- 5.1 Modello gioco sport
- 5.2 Modello ASI
- 5.3 Regolamento e categorie ASI

Pratica

- 1 TECNICHE FONDAMENTALI PER CINTURE COLORATE SETTORE GIOVANILE
- 2 CONOSCENZA KATA BASILARI DELLO STILE DI APPARTENENZA (HEIAN O PINAN) E LORO APPLICAZIONI



**Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI**

Ente con finalità Assistenziali e Morali riconosciuto dal Ministero Interni
Ente iscritto al registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale
Ente riconosciuto di Protezione Ambientale
Ente Associato ISKA (International Sport and Culture Association)
Ente iscritto al "Registro Ministero pari opportunità per la lotta alle discriminazioni"

Settore KARATE

- 3 LE DIVERSE TIPOLOGIE DI COMBATTIMENTO SPORTIVO NEL SETTORE GIOVANILE (KARATE SPORTIVO)
- 4 CONOSCENZA DEI KIHON DI STILE E LORO APPLICAZIONE (KARATE TRADIZIONALE)

Settore KARATE

ISTRUTTORI

Teoria

1 - PRINCIPI GENERALI DELLA TEORIA DELL'ALLENAMENTO

- 1.1 Il controllo dell'allenamento e la valutazione funzionale
- 1.2 Il processo di allenamento a lungo termine
- 1.3 Allenamento e periodizzazione
- 1.4 L'importanza delle gare e della loro pianificazione per lo sviluppo dello stato di allenamento
- 1.5 Le basi fisiologiche e biologiche del miglioramento della capacità di prestazione ottenuto attraverso l'allenamento
- 1.6 Ricerca e promozione del talento nell'età infantile e giovanile

2 - L'ALLENAMENTO NELLE FORME PRINCIPALI DI SOLLECITAZIONE MOTORIA

- 2.1 L'allenamento della resistenza
- 2.2 L'allenamento della forza
- 2.3 L'allenamento della rapidità
- 2.4 L'allenamento della mobilità articolare
- 2.5 L'allenamento delle capacità coordinative

3 - PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'ALLENAMENTO DELLA FORZA

- 3.1 Forza resistenza muscolare e potenza nello sport
- 3.2 Gli effetti dell'allenamento della forza sui muscoli
- 3.3 La periodizzazione della forza
- 3.4 Progettare un programma di allenamento
- 3.5 La pianificazione a breve termine: i micro cicli
- 3.6 Il piano annuale di allenamento: periodizzazione della forza

4 - L'ALLENAMENTO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA SPORTIVA

- 4.1 Allenamento della tecnica sportiva
- 4.2 Allenamento della tattica sportiva

5 - ELEMENTI DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

(da definire)

6 - REGOLAMENTO ARBITRALE

- 6.1 Regolamento WKF
- 6.2 Regolamento Fijlkam
- 6.3 Regolamentazione antidoping
- 6.4 Altri Regolamenti (Karate Tradizionale)



**Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI**

Ente con finalità Assistenziali e Morali riconosciuto dal Ministero Interni
Ente iscritto al registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale
Ente riconosciuto di Protezione Ambientale
Ente Associato ISKA (International Sport and Culture Association)
Ente iscritto al "Registro Ministero pari opportunità per la lotta alle discriminazioni"

Settore KARATE

Pratica

- 1 TECNICHE FONDAMENTALI PER CINTURE COLORATE E CINTURA NERA 1° DAN
- 2 CONOSCENZA KATA BASILARI DELLO STILE DI APPARTENENZA (HEIAN O PINAN) E DI ALMENO 3 KATA SUPERIORI - LORO APPLICAZIONI
- 3 LE DIVERSE TIPOLOGIE DI COMBATTIMENTO SPORTIVO NEL SETTORE GIOVANILE – (KUMITE SPORTIVO)
- 4 CONOSCENZA DEI KIHON DI STILE E LORO APPLICAZIONE (KARATE TRADIZIONALE)

ASI - SETTORE KARATE

Responsabile Nazionale: M.o Vladi Vardiero
335 8121349 mail@vladivardiero.com vladi.vardiero@asikarateveneto.org
www.vladivardiero.com

Settore KARATE

MAESTRI

Teoria

- 1 FATTORI CHE INFLUENZANO LA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA
 - 1.1 L'importanza del riscaldamento nello sport
 - 1.2 L'importanza del recupero e del ristabilimento dopo carichi sportivi per l'ottimizzazione del processo di allenamento
 - 1.3 L'alimentazione dell'atleta

- 2 TRAUMATOLOGIA DELLO SPORT
 - 2.1 Spalla
 - 2.2 Gomito
 - 2.3 Polso-mano
 - 2.4 Bacino-anca
 - 2.5 Ginocchio
 - 2.6 Gamba-caviglia-piede
 - 2.7 Rachide
 - 2.8 Lesioni muscolari
 - 2.9 Patologie generali

- 3 L'ALLENAMENTO PSICOLOGICO PER IL MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITA' DI PRESTAZIONE SPORTIVA
(da definire)

- 4 ASPETTI SPECIALISTICI DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO
 - 4.1 Fattori determinanti il livello delle prestazioni
 - 4.2 Mezzi e metodi dell'allenamento. Le componenti del carico di allenamento
 - 4.3 Preparazione tecnica, mentale e tattica
 - 4.4 Preparazione fisica nell'allenamento sportivo
 - 4.5 Struttura del processo di allenamento. Elaborazione delle sedute e dei micro cicli
 - 4.6 Elaborazione dei mesocicli, dei macrocicli e del ciclo annuale di allenamento
 - 4.7 Selezione ed orientamento degli atleti nel corso del ciclo pluriennale di allenamento
 - 4.8 Controllo dell'allenamento sportivo
 - 4.9 Il modello come sistema di riferimento nel corso dell'allenamento

- 5 ORGANIZZAZIONE GIURIDICA SOCIETA' SPORTIVA
(da definire)

Pratica

- 1 TECNICHE FONDAMENTALI PER CINTURE DA 1° DAN A 3° DAN
- 2 CONOSCENZA KATA SUPERIORI DELLO STILE DI APPARTENENZA - LORO APPLICAZIONI
- 3 LE DIVERSE TIPOLOGIE DI COMBATTIMENTO SPORTIVO NEL SETTORE GIOVANILE (KUMITE SPORTIVO)
- 4 CONOSCENZA DEI KIHON DI STILE E LORO APPLICAZIONE (KARATE TRADIZIONALE)



**Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI**

Ente con finalità Assistenziali e Morali riconosciuto dal Ministero Interni
Ente iscritto al registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale
Ente riconosciuto di Protezione Ambientale
Ente Associato ISKA (International Sport and Culture Association)
Ente iscritto al "Registro Ministero pari opportunità per la lotta alle discriminazioni"

Settore KARATE

Per essere ammessi all'esame finale il candidato dovrà presentare:

- dichiarazione attestante l'avvenuto tirocinio didattico presso una associazione affiliata ASI (minimo di 16 ore per candidati Allenatore, 1 anno per Istruttore, 3 anni per Maestro).
- ricevuta versamento quota prevista dal regolamento
- presenza almeno al 80% delle ore di lezione prevista per il corso
- presentazione tesina come da indicazioni fornita dai docenti all'inizio del corso.

CATEGORIA	REQUISITI MINIMI	ORE	TIROCINIO	CRED.FOR.
Allenatore	Cn 1° dan 18 anni	24	16 ore	60
Istruttore	Cn 2° dan 21 anni	32	1 anno	100
Maestro	Cn 3° dan 30 anni	40	3 anni	120



**Ente di Promozione Sportiva
Riconosciuto dal CONI**

Ente con finalità Assistenziali e Morali riconosciuto dal Ministero Interni
Ente iscritto al registro Nazionale delle Associazioni di Promozione Sociale
Ente riconosciuto di Protezione Ambientale
Ente Associato ISKA (International Sport and Culture Association)
Ente iscritto al "Registro Ministero pari opportunità per la lotta alle discriminazioni"

Settore KARATE

ESAMI DI GRADUAZIONE CINTURA NERA

I candidati, settore Karate, dovranno eseguire 3 prove così composte:

- prova tecniche fondamentali (kihon) a scelta del candidato (3 combinazioni)
- prova kata: esecuzione di un kata di stile a scelta del candidato
- prova applicazione tecniche:
 - per gli amatori e gli studenti del Karate Tradizionale:
applicazione(bunkai) di alcune combinazioni presenti nel kata presentato all'esame
 - per i preagonisti, agonisti e gli studenti del Karate Sportivo:
prova di combattimento libero

A tutti i candidati idonei sarà consegnato un diploma di graduazione e cartellino tecnico (iscrizione all'albo Asi) rilasciato da Asi Nazionale

Alle cinture nere primavera e ai 1° dan sarà consegnata la cintura nera.

GRADO	REQUISITI
C. Nera Primavera	C.Marrone10-13 Anni
1° Dan	14 anni - C.Marrone da 1 Anno
2° Dan	1° Dan da 2 Anni
3° Dan	2° Dan da 3 Anni
4° Dan	3° Dan da 4 Anni
5° Dan	4° Dan da 5 Anni

ASI - SETTORE KARATE

Responsabile Nazionale: M.o Vladi Vardiero
335 8121349 mail@vladivardiero.com vladi.vardiero@asikarateveneto.org
www.vladivardiero.com