



# **KARATE – 2024**

## **CORSI ED ESAMI REGIONALI PER INSEGNANTI TECNICI (Aspiranti Allenatori)**

### **Caratteristica**

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare i Corsi e gli Esami Regionali per gli Insegnanti Tecnici (Aspiranti Allenatori).

Il Corso ha la durata complessiva di 60 ore suddivise in una parte generale (32h) a cura della Scuola Regionale dello Sport del Coni/Sport e Salute ed una parte specifica (28h) a cura del Comitato Regionale di Settore che potrà organizzarla in moduli di tre/quattro ore ciascuno.

Viene tollerata una 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.

Ove possibile, è opportuno che i tre Settori svolgano congiuntamente la parte generale del Programma.

Tutte le spese di organizzazione sono a carico del Comitato Regionale competente.

I Comitati Regionali sono tenuti ad inviare alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione ([formazione.karate@fijklkam.it](mailto:formazione.karate@fijklkam.it)) gli elenchi (necessariamente in ordine alfabetico) dei Candidati idonei entro e non oltre 7 giorni dalla data di fine Esame.

I Candidati 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 Presidenti di Settore dei Comitati Regionali interessati.

### **Programma – Requisiti - Docenti**

Il Programma dettagliato con le ore di insegnamento di ciascuna materia è riportato nelle ultime pagine.

Requisiti:

- a) almeno 18° anno di età;
- b) avere svolto attività agonistica;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- d) cintura nera almeno 1° Dan;
- e) non aver 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 decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- f) non aver subito sanzioni a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping Wada.

La località, la data di svolgimento, il programma orario e gli elenchi dei Docenti della parte specifica (accompagnati da un breve curriculum degli stessi) devono essere comunicati alla Scuola Nazionale della scrivente Federazione (e-mail: [formazione.karate@fijklkam.it](mailto:formazione.karate@fijklkam.it)) **almeno 30 giorni prima** dello svolgimento del Corso.

I Docenti della parte specifica sono nominati dalla Consulta Regionale di Settore.



## **Testi didattici**

1. Versione pdf Manuale "Sport di Combattimento – Metodologie e Tecniche di Allenamento ed Insegnamento – volume 1".
2. Carte Federali;
3. Programma Attività Federale 2024;

## **Iscrizione e Quota di partecipazione**

La quota di partecipazione è fissata in € 300,00.

Tutti i Candidati sono tenuti ad effettuare l'iscrizione ed il pagamento tramite la propria area riservata online, rispettando le tempistiche indicate nel comunicato regionale.

La quota di partecipazione è comprensiva di lezioni, materiale didattico ed Esame.

Ciascun Candidato risultato idoneo all'Esame potrà scaricare il Diploma dall'area riservata personale, sezione "persone - documenti".

## **Commissioni Esami**

Le Commissioni di Esami sono presiedute dal Presidente di Settore del Comitato Regionale e sono composte di un Maestro esterno, proveniente da altra Regione, nominato dal Presidente della Federazione (su proposta della Commissione Nazionale I.T.) e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente del Comitato Regionale.

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

## **Criteri di Valutazione dell'Esame**

Gli Esami devono accertare la conoscenza della materia e la capacità del Candidato di utilizzare razionalmente le informazioni scientifiche e metodologiche nella programmazione dell'allenamento e nella didattica.

Le abilità tecniche specifiche devono essere adeguate al grado, alle esigenze didattiche ed all'età.

La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove. Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".



## **PROGRAMMI E PROSPETTI RIASSUNTIVI**

### **ASPIRANTE ALLENATORE KARATE**

#### **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 FIJLKAM DEL COMITATO REGIONALE DI SETTORE:**

- STILI E STRATEGIE DI INSEGNAMENTO.

#### **TESTI CONSIGLIATI:**

- 1) CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE  
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport CONI/ISTITUTO  
ENCICLOPEDIA ITALIANA (G. TRECCANI)
- 2) VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE
- 3) PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM



## **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 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 28 ORE:**

- TECNICA E TATTICA	24h
- ARBITRAGGIO	4 h