



*ACCADEMIA NAZIONALE DI FORMAZIONE  
DELLE DISCIPLINE SPORTIVE CONTROLLATE DALLA FIAM*

**GUIDA ALL'ATTIVITÀ DIDATTICA  
DI SPECIALITÀ'**

**KARATE**

# GLI INSEGNANTI TECNICI

## NORME GENERALI

L'insegnamento delle discipline sportive controllate dalla FIAM è consentito solo a coloro che abbiano ottenuto dalla Federazione la qualifica di Insegnante Tecnico.

La qualifica di Insegnante Tecnico si acquisisce frequentando i Corsi indetti dalla Federazione e superando i relativi Esami.

Gli Insegnanti Tecnici della FIAM (per il karate) si dividono nelle seguenti categorie:

- a) Allenatori;
- b) Istruttori;
- c) Maestri;

I Candidati di cui sopra devono sostenere l'esame anche sulla seguente parte generale:

- Elementi di Anatomia e Fisiologia applicate allo sport
- Elementi di traumatologia e di pronto soccorso
- Elementi di Psicologia e Psicopedagogia dello sport
- Organizzazione Sportiva

### Commissioni Esami Regionali

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Direttore Sportivo Regionale o da altro Dirigente Nazionale indicato dal Presidente della Federazione e sono composte di un numero adeguato di Maestri nominati dal Presidente della Federazione

### Commissioni Esami Nazionali

Le Commissioni di Esami Nazionali sono presiedute dal Presidente della Federazione, o da un suo delegato, e sono composte di un numero adeguato di Maestri nominati dal Presidente della Federazione



# **NORME PER L'AMMISSIONE AI CORSI E MODALITA' ORGANIZZATIVE**

## **ALLENATORI**

### **REQUISITI DI AMMISSIONE**

Per essere ammessi ai Corsi è necessario possedere i seguenti requisiti:

- a) almeno 18° anno d'età;
- b) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- c) non avere 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 quadriennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive complessivamente superiori ad un anno, da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- d) per il Karate: Cintura Nera 1° Dan.

L'ammissione ai Corsi è determinata dalla presentazione della domanda entro i termini sanciti dalla Federazione e comunicati attraverso pubblicazione sul sito web Federale.

### **MODALITÀ**

I Corsi si svolgono a livello Regionale ed a livello Nazionale.

In Regione nella sede e nelle date stabilite dall'Organismo Regionale competente hanno una durata di 48 ore articolate in quattro fine settimana. Al termine di questa prima fase è previsto un test intermedio (sotto forma di quiz) per l'ammissione alla fase Nazionale.

La seconda fase, Nazionale, ha una durata di 12 ore comprensiva della sessione d'esame e si svolge annualmente presso la sede dello Stage Nazionale Multidisciplinare.

Gli esami, oltre ad accertare le capacità tecnico didattiche del candidato, tenderanno a verificare il consolidamento delle informazioni elargite nella fase Regionale. Qualora si rendesse necessario e su esplicita autorizzazione del Consiglio Federale, i corsi potranno essere organizzati a livello interregionale o provinciale.

Coloro che superano gli esami sono iscritti all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Allenatori di Karate, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Allenatori possono svolgere la loro opera presso una Società Sportiva affiliata sotto la guida dell'Insegnante Tecnico titolare, sostituirlo temporaneamente nell'insegnamento ed assistere gli Atleti nelle competizioni.

# ISTRUTTORI

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Ai Corsi possono accedere gli Allenatori che avendo compiuto il 20° anno d'età:

- hanno svolto un periodo di almeno due anni di tirocinio (sotto la guida diretta dell'Insegnante Tecnico titolare e con particolare attenzione agli aspetti tecnico-didattici della disciplina) presso una Società Sportiva affiliata; il tirocinio dovrà essere di almeno 50 ore l'anno,
- hanno partecipato, negli ultimi tre anni, ad almeno due Corsi di Aggiornamento Annuale Nazionale,
- sono in possesso della cintura nera 2° Dan.

L'ammissione ai Corsi è determinata dalla presentazione della domanda entro i termini sanciti dalla Federazione e comunicati attraverso pubblicazione sul sito web Federale.

## MODALITÀ

I Corsi si svolgono a livello Regionale ed a livello Nazionale.

In Regione nella sede e nelle date stabilite dall'Organismo Regionale competente hanno una durata di 48 ore articolate in quattro fine settimana. Al termine di questa prima fase è previsto un test intermedio (sotto forma di quiz) per l'ammissione alla fase Nazionale.

La seconda fase, Nazionale, ha una durata di 12 ore comprensiva della sessione d'esame e si svolge annualmente presso la sede dello Stage Nazionale Multidisciplinare.

Gli esami, oltre ad accertare le capacità tecnico didattiche del candidato, tenderanno a verificare il consolidamento delle informazioni elargite nella fase Regionale. Qualora si rendesse necessario e su esplicita autorizzazione del Consiglio Federale, i corsi potranno essere organizzati a livello interregionale o provinciale.

Coloro che superano gli esami sono iscritti all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Istruttori di Karate, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

Gli Istruttori possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici Titolari presso una Società Sportiva affiliata.

# MAESTRI

---

## REQUISITI DI AMMISSIONE

Ai Corsi possono accedere gli Istruttori che avendo compiuto il 35° anno d'età:

- hanno maturato almeno tre anni nella qualifica di Istruttore,
- hanno partecipato, negli ultimi quattro anni, ad almeno tre Corsi di Aggiornamento Annuale Nazionale
- sono in possesso della cintura nera 4° Dan.

L'ammissione ai Corsi è determinata dalla presentazione della domanda entro i termini sanciti dalla Federazione e comunicati attraverso pubblicazione sul sito web Federale.

## MODALITÀ

I Corsi si svolgono a livello Regionale ed a livello Nazionale.

In Regione nella sede e nelle date stabilite dall'Organismo Regionale competente hanno una durata di 35 ore articolate in quattro fine settimana. Al termine di questa prima fase è previsto un test intermedio (sotto forma di quiz) per l'ammissione alla fase Nazionale. Qualora si rendesse necessario e su esplicita autorizzazione del Consiglio Federale, i corsi potranno essere organizzati a livello interregionale o provinciale.

La seconda fase, Nazionale, ha una durata di 12 ore comprensiva della sessione d'esame e si svolge annualmente presso la sede dello Stage Nazionale Multidisciplinare.

Coloro che superano gli esami sono iscritti all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Maestri di Karate, con decorrenza dal 1° gennaio dell'anno successivo.

I Maestri possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata e accedere al percorso Formativo dell'Accademia FIAM per le qualifiche superiori.

## **ALLENATORI**

### **OBIETTIVI**

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) di biologia, di psicopedagogia e dei metodi e delle progressioni didattiche necessari per poter collaborare validamente e fattivamente alla conduzione degli allenamenti.

### **PROGRAMMI**

#### **PARTE GENERALE:**

#### **EDUCAZIONE DEL CORPO**

La motricità  
Le funzioni organiche  
La carenza di movimento  
Motivazioni, abilità e comportamenti motori  
Fattori inibenti le motivazioni  
Principi generali dello sviluppo  
Lo sviluppo della personalità in generale  
Aspetti essenziali dello sviluppo dall'infanzia alla fanciullezza  
Socializzazione

#### **ELEMENTI DI ANATOMIA E FISILOGIA APPLICATE ALLO SPORT**

L'apparato scheletrico  
L'apparato muscolare  
L'apparato cardiocircolatorio  
L'apparato respiratorio  
L'alimentazione umana  
Il sistema nervoso

#### **TEORIA DELL'ALLENAMENTO**

I fattori della prestazione: le capacità coordinative e le capacità condizionali  
La rapidità  
La forza rapida  
La forza massima  
La resistenza  
Il carico fisico  
I principi del carico e della prestazione  
I contenuti del carico fisico  
I mezzi e i metodi  
Il sistema degli esercizi

#### **ORGANIZZAZIONE SPORTIVA**

La FIAM  
- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Antidoping  
- Norme Affiliazione e Tesseramento  
- Programma Attività Federale

#### **TESTI CONSIGLIATI**

- 1) CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE  
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport  
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 2) PUBBLICAZIONI FEDERALI

## **TECNICA E TATTICA**

### **Tecnica**

1. Fondamentali Kumite
  - a. Spostamenti
  - b. Parate
  - c. Schivate
  - d. Finte
  - e. Attacchi
    - i. arti inferiori
    - ii. arti superiori
    - iii. proiezioni
2. Fondamentali Kata
  - a. Posturali delle diverse aree
3. Azioni finalizzate allo scopo
  - a. Parate
  - b. Attacchi
4. Kumite
  - a. Interazioni in combattimento
5. Kata
  - a. Kata di interesse internazionale

### **Tattica (elementi di base)**

- b. Capacità cognitive specifiche
- c. Tattica di gara
- d. Tattica di combattimento
- e. Tattica situazionale

## **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce

Caratteristiche generali dell'attività giovanile

Preparazione fisica giovanile

Giochi finalizzati

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

Progetto Disabili

- a. Terminologie e definizioni dei vari termini
- b. Tipologie e classificazione delle disabilità
- c. Le diagnosi

## **REGOLAMENTO ARBITRALE**

### **Kumite**

- Nozioni generali sul Regolamento Arbitrale
- Codificazione della prestazione
  - indirizzo
  - limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali
- Regolamento classi giovanili

### **Kata**

- Nozioni generali sul regolamento arbitrale
- Criteri di valutazione
- Parametri di valutazione
- Punteggi
- Regolamento classi giovanili
- Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara
- Attrezzatura di gara
- Proiezioni video

## PROSPETTI RIASSUNTIVI PER LA FASE REGIONALE

### PARTE GENERALE: 18 ORE

- EDUCAZIONE DEL CORPO	5h
- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	5h
- TEORIA DELL'ALLENAMENTO	5h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	3h

### PARTE SPECIFICA: 30 ORE

- TECNICA E TATTICA	22h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	4h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	4h



# ISTRUTTORI

## 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

#### ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT

Cenni di anatomia degli organi e degli apparati

##### - Apparato cardiocircolatorio

- generalità
- struttura del cuore
- grande e piccola circolazione
- il sangue
- funzioni e ciclo cardiaco
- l'adattamento dell' apparato cardiocircolatorio all'allenamento

##### - Apparato respiratorio

- generalità
- struttura del sistema tracheo-bronchiale e polmonare
- meccanica respiratoria
- l'adattamento dell' apparato respiratorio all'allenamento

##### - Apparato locomotore

- ossa ed articolazioni (generalità e tipo)
- sistema neuromuscolare (generalità, struttura e funzioni del muscolo)

##### - Il sistema nervoso

- l'adattamento del sistema nervoso all'allenamento

#### ELEMENTI DI AUXOLOGIA

Periodi e pattern

Curve della crescita

- Caratteristiche nell'età evolutiva

Maturazione somatica ed ossea

Standard di crescita

Patologie dell'età evolutiva

- Generalità
- Paramorfismi
- Dismorfismi

#### ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE

##### APPLICATA ALLO SPORT

Cenni di anatomia e fisiologia dell'apparato digerente

- Digestione e assorbimento
- Dispendio energetico
- Fabbisogni nutrizionali

##### Principi dell'alimentazione

- Principi alimentari
  - generalità
  - principi alimentari calorici e non calorici
  - protidi, lipidi, carboidrati
  - acqua, sali minerali, vitamine

##### Aspetti generali dell'alimentazione nello sport

- Alimentazione e allenamento
- Alimentazione e gara
- Regolazione del peso corporeo

Cenni di endocrinologia e patologia metabolica

### **DOPING**

La problematica Doping nel mondo sportivo  
La normativa CIO  
La normativa italiana  
Effetti dannosi a breve e lungo termine

### **ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT**

Lesioni traumatiche acute all'apparato locomotore  
Lesioni traumatiche acute degli organi interni  
Pronto soccorso nei traumi acuti  
Tecniche di rianimazione  
Termoregolazione nel lavoro muscolare  
Tecniche di bendaggio

### **ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT**

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
- FIAM e psicologia sportiva

### **TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO**

Le capacità cognitive

Le capacità motorie

- Concetto di capacità motoria
- Capacità condizionali (forza, resistenza, rapidità)
  - generalità e fattori limitanti
  - definizione
  - evoluzione
  - mezzi e metodi per lo sviluppo
- Capacità coordinative
  - generalità e fattori limitanti
  - definizione
  - evoluzione
  - mezzi e metodi per lo sviluppo
- Mobilità articolare
  - generalità e fattori limitanti
  - definizione
  - evoluzione
  - mezzi e metodi di sviluppo

Fonti energetiche e cicli energetici

L'allenamento sportivo come l'insieme dei processi adattativi

Processo unitario stimolo e recupero

Carico fisico

Periodizzazione, formazione delle capacità di prestazione, cicli e periodi di allenamento (aspetti generali)

## ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva

  - Regolamento Antidoping

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Federale



## **TECNICA E TATTICA**

Tecnica

### **- Fondamentali Kumite**

- Spostamenti
- Parate
- Schivate
- Finte
- Attacchi
- arti inferiori
- arti superiori
- proiezioni

### **- Fondamentali Kata**

- Posturali
- specifiche delle diverse aree

### **- 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**

Caratteristiche generali

Multilateralità e polivalenza come principi informatori dell'attività motoria e dell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Progettazione e programmazione didattica: obiettivi, mezzi, metodi e valutazioni.

Formazione e sviluppo delle capacità cognitive.

Metodi di valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva.

Metodo globale e progressione didattica nell'insegnamento della tecniche - simmetrizzazione delle abilità.

Progettualità scolastica

## **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

Periodizzazione, formazione delle capacità di prestazione, cicli e periodi di allenamento (cenni)

## REGOLAMENTO ARBITRALE

### **Kumite**

- Nozioni generali sul regolamento arbitrale
- Codificazione della prestazione
  - indirizzo
  - limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali
- Regolamento classi giovanili

### **Kata**

- Nozioni generali sul regolamento arbitrale
  - Criteri di valutazione
  - Parametri di valutazione
  - Punteggi
  - Regolamento classi giovanili
- 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  
Gli Organismi Internazionali  
Cenni storici sulla FIAM



## PROSPETTI RIASSUNTIVI PER LA FASE REGIONALE

### PARTE GENERALE: 28 ORE

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	3h
- ELEMENTI DI AUXOLOGIA	2h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL' ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	2h
- DOPING	1h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	3h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL' ALLENAMENTO	5h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h
- DISABILI	4h
- AUTODIFESA	4h

### PARTE SPECIFICA: KARATE - 20 ORE

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	3h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	3h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	2h
- STORIA DEL KARATE	2h

## 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.

Consolidare le conoscenze culturali (generali e specifiche) complete ed approfondite in funzione della programmazione a breve, media e lunga scadenza, sviluppare le capacità di conduzione manageriale ed organizzativa delle Società Sportive, dell'Organizzazione Federale periferica e degli incarichi Federali Centrali.

## PROGRAMMI

### PARTE GENERALE:

#### **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
- Aggressività e agonismo
- 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
- Periodizzazione e formazione delle capacità di prestazione
- Cicli di allenamento
  - microciclo
  - mesociclo
  - macrociclo
- Periodi di allenamento
  - preparatorio
  - agonistico
  - transitorio
- Tipi di periodizzazione
  - in età giovanile
  - nell'alta prestazione
- Periodizzazione negli sport di combattimento
- Elementi di Teoria della Comunicazione
- Teoria dell'Organizzazione: struttura federale con particolare riferimento agli Organi Periferici ed all'organizzazione di manifestazioni sportive

## **ORGANIZZAZIONE SPORTIVA**

Il sistema sportivo internazionale e nazionale

La FIAM

- Statuto e Regolamenti
- Norme di Affiliazione e Tesseramento
- Programma dell'Attività Federale

Il ruolo delle Regioni e degli Enti locali nello sport

## **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





### **REALIZZAZIONE DELLA PRESTAZIONE**

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento Arbitrale Internazionale
- Kumite: Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Kata: Attività Alto Livello (modello di prestazione) Applicazione
- Kihon e Kata tradizionali
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- Analisi critiche di situazioni agonistiche complesse (eventuali proiezioni video)

### **TECNICA E TATTICA**

Tecnica (richiami)

#### **- Fondamentali Kumite**

- Spostamenti
- Parate
- Schivate
- Finte
- Attacchi

#### **- Fondamentali Kata**

- Posturali delle diverse aree

#### **- 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**

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 ARBITRALE**

#### **Kumite**

- Approfondimento generale sul Regolamento Arbitrale con particolare attenzione al significato del "controllo" nelle gare di Kumite
- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Comportamenti, azioni, tecniche proibite
- Regolamento classi giovanili

#### **Kata**

- Approfondimento generale sul Regolamento Arbitrale
- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Punteggi
- Regolamento classi giovanili

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara - Attrezzatura di gara

### PARTE GENERALE: 15 ORE

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	3h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	1h
- DOPING	1h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	2h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO	2h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h
- ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE	2h

### PARTE SPECIFICA: KARATE - 20 ORE

- TECNICA E TATTICA	15h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	3h
- REGOLAMENTO ARBITRALE	2h

## STRUTTURA DEL PERCORSO FORMATIVO DI BASE

LIVELLO	DENOMINAZIONE	DURATA ORE	TOT.ORE PARZIALI	TOT.ORE GEN.
<b>1°</b>	<b>ALLENATORE</b>			
	CORSO REGIONALE DI FORMAZIONE	48		
	PARTE NAZIONALE DI FORMAZIONE + ESAMI	12	60	
<b>2°</b>	<b>ISTRUTTORE</b>			
	TIROCINO 1° ANNO	50		
	1° CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	TIROCINO 2° ANNO	50		
	2° CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	CORSO REGIONALE DI FORMAZIONE	48		
	PARTE NAZIONALE DI FORMAZIONE + ESAMI	12	184	
<b>3°</b>	<b>MAESTRO</b>			
	1° CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	2° CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	3° CORSO NAZIONALE DI AGGIORNAMENTO	12		
	CORSO REGIONALE DI FORMAZIONE	35		
	PARTE NAZIONALE DI FORMAZIONE + ESAMI	12	83	
<b>TOTALE DELLE ORE DI FORMAZIONE PER CONSEGUIRE LA QUALIFICA DI MAESTRO</b>				<b>327</b>

L'esame teorico verterà sulle materie trattate nei corsi di formazione.

I candidati dovranno consegnare, in occasione dello stage nazionale, una tesina di almeno 10 pagine dattiloscritte riguardante uno dei seguenti argomenti:

1. **Allenatori:** "L'attività sportiva giovanile e il karate" oppure "Metodologia dell'allenamento".
2. **Istruttori:** "Organizzazione dell'allenamento" oppure "Allenamento delle capacità coordinative".
3. **Maestri:** "Pianificazione dell'allenamento" oppure "Gestione tecnica Organizzativa".