

## PERCORSO FORMATIVO PER TECNICI KARATE

### ASPIRANTE ALLENATORE

Si tratta di una figura con una formazione di base essenziale in grado di gestire le attività motorie non specializzate, anche nell'animazione motoria e sportiva infantile e giovanile. Può affiancare un tecnico più qualificato nella promozione di attività motoria e nell'avviamento del Karate. Garantisce infine alle associazioni sportive i requisiti minimi legali ed amministrativi per l'organizzazione delle attività secondo le diverse disposizioni legislative Regionali.

#### **Requisiti**

18 anni, grado cintura nera 1° dan

#### **Obiettivi**

Conoscenze teoriche e pratiche dell'attività giovanile (6-11 anni), delle capacità coordinative, degli schemi motori di base e dell'apparato locomotore.

### ALLENATORE

Si tratta di una figura con una formazione di base essenziale in grado di gestire le attività motorie non specializzate, anche nell'animazione motoria e sportiva infantile e giovanile. Può affiancare un tecnico più qualificato nella promozione di attività motorie e nell'avviamento del Karate. Può essere inserito anche come operatore nei centri estivi e villaggi vacanza.

#### **Requisiti**

21 anni, due anni di permanenza nella qualifica di aspirante allenatore di cui almeno uno di tirocinio presso una società sportiva per un totale di minimo 80 ore, grado cintura nera 2° dan. N.B. Il corso di aggiornamento annuale vale un credito. Per acquisire la qualifica di allenatore servono due crediti.

#### **Obbiettivi**

Conoscenza teoriche e pratiche dell'attività giovanile (6-11 anni) delle capacità coordinative e condizionale, degli schemi motori di base e dell'apparato locomotore, psicologia, fisiologia e metodologia dell'insegnamento del bambino, nozioni di preacrobatica.

## ISTRUTTORE

È la figura di base dell'Ente. Si tratta di un operatore sportivo qualificato in una specifica disciplina in possesso di competenze tecniche, metodologiche e psicopedagogiche, in grado di condurre le esercitazioni pratiche con efficacia e sicurezza. Particolarmente attento alla salute psicofisica degli allievi si occupa sia dell'istruzione tecnica di base che dell'allenamento giovanile in particolare dell'attività preagonistica e agonistica.

### Requisiti

28 anni, quattro anni di permanenza nella qualifica di allenatore, grado c.n. 3° Dan  
N.B. Il corso di aggiornamento annuale vale un credito. Per acquisire la qualifica di istruttore servono quattro crediti.

### Obiettivi

Conoscenze teoriche di psicologia, fisiologia e metodologia dell'insegnamento dell'adulto. Attività agonistica (capacità di formare atleti da un punto di vista condizionale, tecnico e tattico) e ottima conoscenza del regolamento arbitrale.

## MAESTRO

È una figura indirizzata verso un allenamento evoluto che progetta, conduce e verifica la preparazione dei gruppi di atleti, di adulti e dei settori giovanili avanzati. E' in grado di gestire squadre ed atleti nella preparazione fisica generale e speciale, nella tecnica, nell'organizzazione, nella conduzione psicologica del gruppo e del singolo atleta.

### Requisiti

40 anni, almeno dieci nella qualifica di istruttore, grado c.n. 4° dan, aver preso parte attivamente all'attività agonistica dell'ente o federazione sportiva con la propria società.  
N.B. il corso di aggiornamento annuale vale un credito. Per acquisire la qualifica di maestro servono dieci crediti.

### Obiettivi

Precisa conoscenza tecnica del Karate e della sua evoluzione (Kata e Kumite) psicologica, fisiologica e metodologia dell'insegnamento del Karate. capacità di allenare un atleta nella sua individualità e specificità e di intervenire in modo mirato nella correzione di lacune e carenze fisiche e psicologiche. L'esatta definizione di questo livello può essere sintetizzata con la parola **EDUCATORE**.