



***Goshin Jitsu Italia U.I.S.P.  
Arti Marziali***

***Piano di formazione  
Insegnanti Tecnici***

# *PIANO DI FORMAZIONE*

## *MATERIE*

### *1) Storia ed evoluzione di Goshin Jitsu Italia*

### *2) Medicina Sportiva -Argomenti:*

*Nozioni di pronto soccorso*

*Nozioni di dietologia*

*Nozioni di preparazione atletica*

### *3) Formazione -Argomenti:*

*Psicologia di gruppo*

*Comunicabilità*

*Rapporti umani*

*Sport ed età evolutiva*

### *4) Didattica -Argomenti:*

*Nozioni di comportamento: rapporti col principiante.*

*Didattica di insegnamento (relativa al settore specifico).*

*Programmi e lezioni.*

### *5) Regolamenti -Argomenti:*

*Scopi e finalità dello Statuto UISP, costituzione di una nuova società, aspetti fiscali.  
Regolamento generale, (manuale della qualità) di Goshin Jitsu Italia.*

## **GLI INSEGNANTI TECNICI**

### **NORME GENERALI**

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

*La qualifica di Insegnante Tecnico si acquisisce frequentando i Corsi indetti dall'Associazione e superando i relativi Esami.*

*Relativamente ai Corsi di Judo, Ju Jitsu e Aikido i candidati in possesso del grado previsto possono sostenere esami per il conseguimento della qualifica per più discipline.*

*In caso contrario, potranno sostenere l'esame in quella disciplina solamente dopo averne acquisito il grado previsto, utilizzando, così, il credito formativo maturato durante il Corso.*

*Per quanto riguarda la parte generale sotto elencata i candidati non devono sostenere un esame specifico, ma discuterne con gli esaminatori in sede di esame*

- *Elementi di Anatomia e Fisiologia applicate allo sport*
- *Elementi di traumatologia e di pronto soccorso*
- *Elementi di Psicologia e Psicopedagogia dello sport*
- *Organizzazione Sportiva*
- *Aspetti civilistici e fiscali delle Società Sportive*

***Per conseguire la qualifica di Insegnante Tecnico è indispensabile possedere i seguenti requisiti:***

- a) Essere in possesso almeno del 2° Dan.*
- b) Età minima 18 anni.*
- c) Aver frequentato tutte le lezioni previste dal percorso di formazione, senza eccezioni. Ogni singola frequenza dovrà essere annotata sul libretto tecnico.*
- d) Aver superato con esito positivo l'esame relativo al punto 4) (Didattica) e punto 5) (regolamenti).*
- e) Essere in possesso del nullaosta rilasciato dall'istruttore garante, (relativo alle 20 ore di pratica di insegnamento pre esame).*

## OBIETTIVI

*Fornire gli elementi fondamentali dei metodi e progressioni didattiche utili alla conduzione degli allenamenti .*

*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 . Far cogliere gli aspetti tecnici evolutivi che si sviluppano e che caratterizzano le discipline di combattimento.*

## FORMAZIONE INTERDISCIPLINARE

### 1. RELAZIONARE e COMUNICARE

### 2. EDUCAZIONE DEL CORPO

*La motricità*

*Le funzioni organiche*

*Il movimento*

*Abilità e comportamenti motori*

*Socializzazione*

*Sviluppo della personalità*

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

*Richiami di anatomia degli organi e degli apparati*

*L'apparato scheletrico*

*L'apparato muscolare*

*L'apparato cardiocircolatorio*

*L'apparato respiratorio*

*L'alimentazione umana*

*Il sistema nervoso*

*Fisiologia delle capacità motorie*

*Forza:*

*sistemi energetici coinvolti ,definizione*

*Rapidità:*

*definizione e fattori limitanti, rapidità di risposta ad, uno stimolo, frequenza motoria*

*Resistenza:*

*definizione, fattori limitanti, sistemi energetici coinvolti*

*Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della*

*Rapidità*

### 4. ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT

*Aspetti specifici dell'alimentazione nello sport*

- alimentazione e allenamento*
- suddivisione dei pasti nella giornata*
- ruoli dei principi alimentari*
- integratori dietetici*

## 5. DOPING

*La problematica Doping nel mondo sportivo*

*La normativa CIO*

*La normativa italiana*

*Effetti dannosi a breve e lungo termine Le strategie da adottare nella lotta al Doping*

## 6. ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT

*Indagini strumentali*

*Fisioterapia e rieducazione funzionale*

*Tecniche di bendaggio*

*Lesioni traumatiche all'apparato locomotore*

*Lesioni traumatiche degli organi interni*

*Pronto soccorso*

*Tecniche di rianimazione*

## 7. 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*

## 8. TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO

*Principi generali della tecnica e della didattica.*

*Capacità cognitive /motorie/coordinative*

- *Tecnica sportiva*

- *nozioni*

- *fattori limitanti*

- *metodiche di allenamento*

- *analisi e valutazione*

*Organizzazione dell'allenamento*

- *Cicli di allenamento*

- *Periodi di allenamento*

*preparatorio*

*agonistico*

*transitorio*

*Periodizzazione negli sport di combattimento*

## 9. ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

*Il sistema sportivo internazionale e nazionale*

- *Statuto e Regolamenti*
- *Norme di Affiliazione e Tesseramento*

*Il ruolo delle Regioni e degli Enti locali nello sport*

*Gli Enti di Promozione Sportiva*

## 10. 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*

### **PARTE GENERALE SPECIFICA**

#### **IL SALUTO**

*RITZU-REI (Saluto dalla posizione in piedi).*

*ZA-REI (Saluto dalla posizione in ginocchio).*

*UKEMI (Cadute)*

*USHIRO (Caduta indietro nelle 3 forme)*

*YOKO-UKEMI (Caduta laterale nelle 2 forme)*

*MAE-UKEMI (caduta in avanti frontale)*

*MAE MAWARE UKEMI (caduta in avanti con arrotolamento nelle 2 forme)*

*YOKO MAWARE UKEMI (caduta laterale con arrotolamento)*

*USHIRO MAWARE UKEMI (caduta all'indietro con arrotolamento)*

*TAI-SABAKI (rotazione del corpo)*

*SHINTAI (Happo No Shintai)*

*Ayumi.ashi frontale (in avanti e indietro)*

*Tsugi-ashi diagonale*

*Tsugi.ashi laterale (da destra a sinistra e viceversa)*

*SHISEI (le posizioni)*

#### **TECNICA**

*E' richiesta la conoscenza dei termini tecnici fondamentali.*

*E' sott'inteso che la conoscenza tecnica deve essere in linea con il grado posseduto.*

## **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO**

*Allenamento e adattamento specifico*

*Mezzi e metodi di allenamento speciale delle capacità condizionali L'organizzazione dell'allenamento*

- *Stimoli allenanti e carico fisico*
- *Modulazione del carico fisico*
- *Classificazione dei mezzi allenanti*
- *Identificazione degli obiettivi*
- *Cicli di allenamento*
- *Periodi di allenamento*
- *Unità di allenamento*

*Esercitazioni in gruppi di lavoro*

## **REGOLAMENTO ARBITRALE**

## **STORIA DEL JUDO E JU IJTSU**

### ***Origini di GOSHIN JITSU ITALIA***

*Panoramica generale con agganci storici e filosofici dalla nascita ai giorni nostri.*

*Diffusione e declino .L'importanza delle discipline nella nostra società*

## **PROSPETTI RIASSUNTIVI**

### **AREA COMUNE**

ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT	3 ORE
ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APLICATA ALLO SPORT	1 ORE
DOPING	1 ORA
ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2 ORE
ELMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGIA DELLO SPORT	2 ORE
TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO	2 ORE
ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2 ORE
ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE	2 ORE

TOTALE

15

### **PARTE SPECIFICA**

TECNICA E DIDATTICA	15 ORE
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	3 ORE
REGOLAMENTO ARBITRALE	2 ORE

TOTALE

20

### **NORME GENERALI**

#### ***Corsi Propedeutici Regionali***

*I Comitati Regionali organizzano opportuni Corsi Propedeutici per i Candidati agli Esami.( ove non possibile si sposta nella regione più vicina)*

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

*La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.*

*L'esecuzione della prova tecnico-pratica deve essere adeguata all'età del Candidato.*

*Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO"*

*All'iscrizione al corso di formazione saranno fornite ai partecipanti le dispense relative alle singole materie*