



**PALERMO 11/12/2019**  
**PROT. N° 224/19/COM**

**Oggetto: Corso per insegnanti tecnici**  
**Giudici, Arbitri, Allenatori e Istruttori, (Kick Boxing Karate Point)**

Il Comitato Regionale M.S.P. Sicilia ha programmato per l'anno 2019/20 i corsi in oggetto.

### **DURATA**

**Corso Allenatore:** minimo 42 ore frontali e 54 di studio personale

**Corso Istruttore:** minimo 42 ore frontali e 90 di studio personale

**Corso Arbitri:** minimo 6 ore di lezioni teoriche e 25 ore di esercitazioni pratiche.

### **SEDE E DATE**

Organizzazione Comitato Regionale M.S.P.

Presso: Sede MSP Palermo – MSP Trapani (COMUNICATE IN SEGUITO LE SEDI)

Prima lezione sabato 11 Gennaio 2020	Ore 9:00/14:00 – 15:00/18:00 tot 8 ore
Seconda lezione domenica 25 Gennaio 2020	Ore 9:00/14:00 – 15:00/18:00 tot 8 ore
Terza lezione sabato 26 Gennaio 2020	Ore 9:00/14:00 – 15:00/18:00 tot 8 ore
Quarta lezione sabato 1 Febbraio 2020	Ore 9:00/14:00 – 15:00/19:00 tot 9 ore
Quinta lezione sabato 8 Febbraio 2020	Ore 9:00/14:00 – 15:00/19:00 tot 9 ore
Esame corso Allenatore 9 Febbraio 2020	Ore 10:00/12:00
Sesta lezione domenica 9 Febbraio 2020 esame finale	Ore 9:00/14:00 – 14:30/16:30 tot 5 ore ed
Esame corso Istruttore	9 Febbraio 2020

MSP Sicilia - Via Alfredo Casella, 11 - 90145 Palermo Tel/Fax. 091.551360 e-mail: [info@mspsicilia.it](mailto:info@mspsicilia.it) [www.mspsicilia.it](http://www.mspsicilia.it)



**ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE**  
Iscrizione al Registro Nazionale del  
Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali  
con il n° 59 del 21/11/2002



**ASSOCIAZIONE DI PROTEZIONE  
AMBIENTALE**  
Ministero dell' Ambiente  
Riconoscimento del 2 Aprile 2004



**ENTE NAZIONALE CON FINALITÀ ASSISTENZIALE**  
Ministero dell'Interno  
Riconoscimento del 02/03/89 prot.559/c  
5876 12000 a (94) Div. I - Sez. III



**ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO**  
Dipartimento di Protezione Civile  
Presidenza del Consiglio dei Ministri  
Prot. N. 82737.1.29 - 2/66/95



**ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI**

## COSTI

- Arbitri euro 60,00€
- Allenatori euro 220,00€
- Istruttori euro 260,00€
- Conversione diploma Allenatore 75€ ( si dovranno seguire il 50% delle ore di lezioni)
- Conversione diploma Istruttore 95€ ( si dovranno seguire il 50% delle ore di lezioni)

IL PAGAMENTO POTRÀ ESSERE EFFETTUATO TRAMITE BONIFICO O C/c POSTALE E INTESTATO AD MSP SICILIA :

IBAN IT 73 C 03069 09606 100000 111109

C/C 14746952

Ad ogni corsista verrà consegnata una cartellina con penne e block notes, il conseguimento dell'attestato avverrà solamente dopo aver superato il test finale.

Iscrizione entro giorno 30 Dicembre 2019

### CORSO GIUDICI ed ARBITRI:

La qualifica di Giudice ti consente di gestire il tavolo da gara, quella da Arbitro ( rivolta solamente a chi possiede già la cintura marrone) consente di poter assegnare i punteggi o i verdetti degli atleti che si contendono la vittoria di quell'incontro.

Giudice: QUALIFICA rilasciata da M.S.P. Requisiti minimi di ingresso: scuola dell'obbligo, 18 anni compiuti.

Arbitro: QUALIFICA rilasciata da M.S.P. Requisiti minimi di ingresso: possesso Cintura Marrone, scuola dell'obbligo ed aver compiuto 18 anni.

Documento rilasciato: Diploma di qualifica tecnica come: Allenatore di kickboxing

### PROGRAMMA DEL CORSO PER LA QUALIFICA DI GIUDICE ED ALLENATORE

ARGOMENTI	CONTENUTI	ORE
Medicina dello sport	Cenni sul primo intervento	1
Storia, struttura dell'e.p.s. e regolamenti	Nascita, cronologia storica, le specialità, ruoli e compiti dell'allenatore e giudice	1
Arbitraggio	Regolamenti di gara per tutte le discipline (indicazioni di studio)	2
Arbitraggio	Aspetti tecnici sulle movenze e la gestualità degli arbitri e giudici	1
Aspetti Normativi	Responsabilità civili e penali	2
	Totale parziale	7
	Ore stage e pratica	35
	Totale ore	42

### **CORSO ALLENATORI:**

E' questa la prima qualifica di operatore sportivo in M.S.P. La qualifica non abilita ad agire in completa autonomia sul campo, ma in ausilio e supporto, alle dirette dipendenze di un tecnico esperto per un periodo di praticantato. E' il livello iniziale all'esperienza propedeutica all'insegnamento tecnico. L'Allenatore esegue e mette in pratica le direttive del suo tecnico e tutor supervisionante.

Allenatore: QUALIFICA rilasciata da M.S.P. Requisiti minimi di ingresso: possesso Cintura Marrone Scuola dell'Obbligo, 18 anni compiuti.

#### **PROGRAMMA DEL CORSO PER LA QUALIFICA DI ALLENATORE**

ARGOMENTI	CONTENUTI	ORE
Medicina dello sport		3
Storia, struttura federale e regolamenti	Nascita, cronologia storica, le specialità, ruoli e compiti dell'allenatore	2
Arbitraggio	Regolamenti di gara per tutte le discipline (indicazioni di studio)	4
Psicologia dello sport	Motivazione, Obiettivi, Metodi di insegnamento	4
Aspetti Normativi	Responsabilità degli arbitri nella gestione degli incontri	3
Didattica	Ruoli e compiti dell'allenatore. Struttura di una lezione	6
Anatomia	Assi e piani. Apparato locomotore (osteo-articolare e muscolare)	4
Fisiologia	Apparato cardio circolatorio, sistema nervoso, sistema muscolare ( fibre muscolari e tipi di contrazioni).	4
Alimentazione	Macronutrienti e micronutrienti, fabbisogno calorico. Principi di un'alimentazione corretta	4
Primo soccorso	Chiamata al 118. Cenni di traumatologia sportiva generale	2
Metodologia dell'allenamento	Definizione delle capacità motorie. Definizione di allenamento. La teoria della supercompensazione. Mobilità articolare (teoria) ed esercitazioni pratiche (stretching dinamico, stretching statico)	5

	Totale parziale	42
	Ore stage e pratica	43
	Totale ore	85

Testi: dispense specifiche "preparazione atletica per gli sport da combattimento e arti marziali"

Verifica finale: questionario test 30 domande a risposte multiple- ½ ora di tempo. Colloquio con la commissione esaminatrice. La verifica finale sarà svolta alla presenza di un membro della SNF il quale fungendo da Commissario esterno farà parte della commissione esaminatrice e sarà responsabile della somministrazione del questionario ai corsisti.

Documento rilasciato: Diploma di qualifica tecnica come: Allenatore di kickboxing

### CORSO ISTRUTTORI:

E' il livello di formazione iniziale dei tecnici sportivi la natura dei percorsi di acquisizione della qualifica. Per il conseguimento della qualifica sarà necessario che l'operatore abbia raggiunto i necessari risultati di apprendimento corrispondenti alle competenze richieste.

Istruttore: QUALIFICA rilasciata da M.S.P. Requisiti minimi di ingresso: possesso Cintura Nera I dan Scuola dell'Obbligo, 18 anni compiuti.

#### PROGRAMMA DEL CORSO PER LA QUALIFICA DI ISTRUTTORE:

ARGOMENTI	CONTENUTI	ORE
Tecnica e Tattica	Definizione di allenamento e delle capacità motorie, mobilità articolare e stretching dinamico e statico	6
Arbitraggio	Regolamenti di gara per tutte le discipline (indicazioni di studio)	4
Storia, struttura federale e regolamenti	Nascita, cronologia storica, le specialità, ruoli e compiti dell'istruttore	2
Normativa fiscale	Normativa fiscale inerenti alla gestione di una asd/ssd	3
Didattica	Stili di insegnamento. La comunicazione efficace	5
Primo soccorso	Chiamata al 118. Cenni di traumatologia sportiva generale	2
Psicologia dello sport	Le abilità mentali	5
Metodologia	Teoria dell'allenamento. Capacità motorie (cordinative e condizionali) e metodi di allenamento delle stesse con esercitazioni pratiche	6
Anatomia e Fisiologia	Sistemi energetici. Attivazione neuro-muscolare.	8
Alimentazione	Macronutrienti, nutrizione sportiva, differenze per tipo di Sport. Fase di allenamento e competitiva. Disturbi alimentari (anoressia, bulemia, triade, ecc.)	5
Periodizzazione	Periodizzazione dell'allenamento	4
Doping medico sportivo	Conoscenze di base su doping e regolamenti sulle direttive sanitarie	3
Aspetti Normativi	Responsabilità degli arbitri civile e penale nella gestione degli incontri	3

	Totale parziale	56
	Ore stage e pratica	64
	Totale ore	120

Testi: dispense specifiche e libro "preparazione atletica per gli sport da combattimento e arti marziali"

Verifica finale: questionario test 45 domande a risposte multiple- 1 ora di tempo. Colloquio con la commissione esaminatrice. La verifica finale sarà svolta alla presenza di un membro della quadro formatori Nazionali M.S.P., il quale fungendo da Commissario esterno farà parte della commissione esaminatrice e sarà responsabile della somministrazione del questionario ai corsisti.

Documento rilasciato: Diploma di qualifica tecnica come: Istruttore di kickboxing

Per ulteriori informazioni contattare la segreteria al seguente numero 091 55 13 60