



**Palermo ,1 Marzo 2021**

**Prot. N° 25/21/COM**

**Oggetto: Corso asp. Allenatore(Operatore sportivo) Ju Jitsu**

**Corso asp. Allenatore Ju Jitsu : minimo 40 ore frontali in modalità ON LINE e 70 di studio personale**

**SEDE E DATA**

**Palermo: Karma fit club srl sport. dilettantistica**

**Capaci : sede ASD Akiyama budo club**

prima lezione: sabato 12 Giugno ore 9,00/14,00 – 15.00/18,00 tot.8 ore

seconda lezione : domenica 13 Giugno ore 9,00/13,00 – 15,00/18,00 tot 7 ore

terza lezione: sabato 19 Giugno 9,00/14,00 – 15,00/18,00 tot 8 ore

quarta lezione : domenica 20 Giugno 9,00/12,00 – 15.00/18,00 tot 6 ore

quinta lezione : Sabato 26 Giugno 9,00/13.00 – 14.00/17.00 tot 7 ore

sesta lezione : domenica 27 Giugno 9,00/13,00 tot 4 ore

esame finale domenica 27 Giugno ore 14,30/15,30 sede da stabilire

**COSTI:**

asp.allenatore euro 200,00

Le iscrizioni dovranno essere effettuate entro e non oltre 31 Maggio 2021

Per convalidare l'iscrizione sarà necessario inviare copia del pagamento e scheda di iscrizione al seguente indirizzo di posta elettronica [info@mspsicilia.it](mailto:info@mspsicilia.it)



I versamenti possono effettuarsi:

- tramite bonifico presso: intesa San Paolo conto intestato a:  
MSP Sicilia  
Via Alfredo casella, 11 – 90145 Palermo  
iban: IT 73 C 03069 09606 100000 111109

## CORSO ASP.ALLENATORE

E' questa la prima qualifica di operatore sportivo msp . 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 è il livello iniziale all'esperienza propedeutica all'insegnamento tecnico. l'allenatore esegue e mette in pratica le direttive del suo tecnico e tutor supervisore

**Qualifica rilasciata da MSP , requisiti minimi : cintura nera, scuola dell'obbligo , 18 anni compiuti.**

## PROGRAMMA DEL CORSO

| ARGOMENTI   | CONTENUTI   | ORE |
|---|---|-----|
| Presentazione del corso   | Saluti del presidente e delucidazioni sulle modalità di svolgimento del corso                               | 1   |
| Medicina dello sport  | Ricevere nozioni legate all'ambito sportivo della medicina ,conoscenze del doping sulle direttive sanitarie | 3   |
| Storia struttura federale e regolamenti                         | Nascita, cronologia storica, le specialità, ruoli e compiti dell'allenatore                                 | 2   |
| Regolamento di gara competenze di allenatore                    | Regolamenti di gara per tutte le discipline (indicazioni di studio)   | 2   |
| Aspetti tecnici sulle movenze e gestualità di arbitri e giudici | Portare ad un livello indipendente l'allenatore formato per quanto concerne le varie fasi di gara           | 2   |
| Psicologia dello sport  | Motivazione obbiettivi, metodo di insegnamento  | 4   |
| Aspetti normativi   | Responsabilità degli arbitri nella gestione degli incontri  | 3   |
| didattica   | Ruoli e compiti di un allenatore, struttura di una lezione  | 6   |
| anatomia  | Assi e piani apparato locomotore (osseo e muscolare)  | 4   |

|                              |   |   |
|------------------------------|---|---|
| fisiologia                   | Apparato cardio circolatorio ,sistema nervoso,sistema muscolare                                   | 4 |
| alimentazione                | Macronutrienti e micronutrienti ,fabbisogno calorico principi di una alimentazione corretta       | 3 |
| Primo soccorso               | Cenni sul primo intervento ,chiamata 118,cenni di traumatologia generale                          | 2 |
| Metodologia dell'allenamento | Definizione della capacità motoria,definizione di allenamento, la teoria della supercompensazione | 4 |
|                              | Mobilità articolare,(teoria)ed esercitazione pratica (stretching dinamico e statico)              |   |

|                     |     |
|---------------------|-----|
| Totale ore frontali | 40  |
| Ore studio a casa   | 70  |
| Ore stage e pratica | 40  |
| Totale ore          | 150 |

**Testi e specifiche “Preparazione atletica per gli sport da combattimento e Arti marziali”**

**Docente organizzatore E Resp. Settore Ju Jitsu Msp Sicilia: Minuto Cristian Gianluca  
Coadiuvato dal M° Raffaele Liuzza e dalla Dott.ssa in Fisioterapia Annalisa Cavarretta**

**Segreteria Msp Sicilia**

