



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



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

