



QUALIFICAZIONE INSEGNANTI TECNICI E PIANO FORMATIVO

- Regolamento -

Introduzione

La formazione dei tecnici è in continua evoluzione e, per intervenire con efficacia nella crescita tecnica, metodologica e culturale, è stato elaborato attraverso gruppi di lavoro organizzati con l'Unione Europea il **Piano Nazionale di Formazione dei Quadri Sportivi**, condotto in Italia dal CONI.

I percorsi formativi oggetto di questa normativa sono quindi stati strutturati sulla base di quanto previsto dal **Sistema Nazionale Qualifiche del CONI (SNaQ), riconosciuto a livello europeo**.

Due sono i concetti fondamentali che sono stati osservati nella progettazione dei vari livelli: la qualifica e la competenza. In particolare: la qualifica come certificazione formale acquisita attraverso il raggiungimento di competenze effettivamente rispondenti ai bisogni delle attività da svolgere; la competenza come capacità di utilizzare non solo conoscenze, ma anche abilità, attitudini personali, sociali e metodologiche in situazioni reali.

La Federazione Italiana Karate, da sempre sensibile alla formazione dei tecnici, adotta quindi tale sistema con relativa conformità dei programmi e modalità operative.

Formazione dei Quadri e Crediti Formativi

Il rilascio di un Attestato/Brevetto (qualifica) attesta il raggiungimento del livello minimo di competenza richiesto per svolgere l'attività specifica. La competenza specifica dovrà essere sviluppata attraverso l'esperienza pratica presso le associazioni sportive, la partecipazione a corsi di aggiornamento, etc.

L'innovazione più importante è data dal "**Sistema dei Crediti Formativi**", che consente di facilitare il processo di formazione permanente e di integrare l'esperienza pratica dei percorsi di carriera dei tecnici con le conoscenze teoriche.

Il sistema dei crediti formativi consente di integrare il programma formativo riconoscendo anche percorsi di formazione compiuti in altre agenzie formative (es. Università, Federazioni di altri paesi, etc.). Nei corsi per l'acquisizione dei livelli, i crediti sono forniti dalle seguenti modalità didattiche: attività guidate dal docente (teoriche e pratiche), studio personale, attività personale.

Adeguandosi al Sistema Nazionale di Qualifiche (SNaQ) dei Tecnici Sportivi del CONI – a sua volta ispirato all'European Qualification Framework (EQF) dell'Unione Europea – ad ogni livello di Corso è assegnato un numero di crediti che rappresenta il grado di competenza acquisito.

Corsi di aggiornamento e/o approfondimento

Un elemento fondamentale nella preparazione dei Tecnici è quello della Formazione Permanente. In questa ottica periodicamente verranno organizzati, anche a livello territoriale, incontri di aggiornamento e/o perfezionamento in relazione alle diverse necessità e per i diversi livelli.

Possono essere previsti su tematiche specifiche di particolare interesse.

Tali corsi/incontri possono costituire una ulteriore specializzazione all'interno dei livelli previsti e potranno essere indetti anche dai comitati regionali e provinciali, previa autorizzazione preventiva della sede nazionale.

Tesseramento

L'accesso ai Corsi di Formazione e Aggiornamento, nonché l'iscrizione e la permanenza negli Albi di categoria, presuppone il possesso della Tessera federale, con relativa idoneità medico-sportiva, rinnovata annualmente.

Qualifiche, Conseguimento, Livelli degli Insegnanti Tecnici

La qualifica di Insegnante Tecnico si articola nei seguenti livelli di formazione:

- **ALLENATORE**

E' il livello iniziale dei tecnici. L'Allenatore conduce attività di allenamento, di formazione tecnica e di assistenza alle competizioni (coach), garantendo il rispetto delle condizioni di massima sicurezza. E' assistito dalla supervisione di un tecnico con il livello di Istruttore.

Il livello di Allenatore può essere rilasciato direttamente (senza partecipazione al corso) ai Diplomatici Isef o Laureati in Scienze Motorie, purchè in possesso degli altri requisiti generali e specifici.

- **ISTRUTTORE**

E' la prima qualifica che consente una piena autonomia operativa del tecnico. L'Istruttore può operare e progettare autonomamente attività con atleti e partecipanti di ogni età, agonisti e non, lavorando in situazioni di complessità medio-basse. Deve essere in grado di costruire piani di allenamento a breve e medio termine in funzione delle caratteristiche degli atleti e delle specialità della disciplina sportiva, tenendo conto delle conoscenze scientifiche più accreditate.

- **MAESTRO**

E' la qualifica che permette di operare con atleti di alto livello, operando a livelli significativi di complessità, occupandosi della progettazione anche a lungo termine delle attività inerenti l'allenamento, l'insegnamento e la competizione. Coordina inoltre il lavoro di altri allenatori e istruttori.

Sono previsti inoltre i seguenti livelli di specializzazione:

- **TECNICO SPECIALISTA**

Il tecnico specialista svolge compiti di elevata complessità e di direzione tecnica operando con atleti che partecipano a competizioni nazionali e internazionali; conduce, progetta e valuta l'allenamento di atleti di ogni fascia di età e livello; partecipa all'identificazione e alla gestione dei talenti; segue l'evoluzione delle conoscenze tecniche e scientifiche adeguate all'alto livello internazionale. Costituisce titolo di merito necessario per l'assegnazione di incarichi tecnici federali territoriali e nazionali (compreso ruolo di coach/allenatore di squadre nazionali), e può essere chiamato a tenere docenze tecniche in occasione di stage, seminari, corsi di aggiornamento tecnico, etc.

- **FORMATORE (DOCENTE REGIONALE)**

E' in grado di pianificare programmi di formazione anche a lungo termine per i tecnici; sa condurre lezioni sia pratiche che teoriche operando le appropriate connessioni tra le conoscenze scientifiche anche a livello internazionale con le attività pratiche di alto livello. E' la figura preposta alla docenza nei corsi provinciali, regionali o interregionali di formazione e aggiornamento per tecnici, e può altresì essere chiamato a tenere docenze nei corsi nazionali.

- **FORMATORE MASTER (DOCENTE NAZIONALE)**

Ha le stesse caratteristiche del Formatore. Inoltre: sa pianificare e condurre attività di ricerca anche collaborando con equipe scientifiche esterne al mondo sportivo ed è in grado di accedere alle informazioni e banche dati più accreditate dal punto di vista scientifico. E' la figura preposta alla docenza nei corsi di formazione e aggiornamento nazionali per tecnici e per formatori.

Requisiti per la partecipazione ai corsi di qualificazione

Requisiti generali per tutte le qualifiche:

- 1) essere in possesso della Cittadinanza Italiana o di altri Stati membri della UE. Per i cittadini non comunitari essere in regola con il permesso di soggiorno previsto dalla legge ed in possesso del titolo di studio equiparato a quello necessario per l'ammissione al corso;
- 2) essere maggiorenne;
- 3) essere in possesso del Diploma di Scuola Media Inferiore;
- 4) non essere stati radiati da una federazione sportiva nazionale o da un ente di promozione sportiva o da una disciplina sportiva associata o associazione benemerita, né soggetti a provvedimento disciplinare in atto da organismi riconosciuti dal Coni;
- 5) non aver riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno;
- 6) non aver subito sanzioni di sospensione dall'attività sportiva a seguito dell'accertamento di una violazione delle norme sportive Antidoping del Coni o delle disposizioni del codice mondiale antidoping Wada.

Requisiti specifici per ALLENATORE:

- 1) 18 anni di età
- 2) almeno cintura nera 1° dan

Requisiti specifici per ISTRUTTORE:

- 1) 21 anni di età
- 2) almeno cintura nera 2° dan
- 3) possesso dei Crediti previsti e maturati durante l'attività di Allenatore
- 4) possesso della qualifica di Allenatore da almeno 2 anni con tirocinio e tesseramento in una associazione

Requisiti specifici per MAESTRO:

- 1) 30 anni di età
- 2) almeno cintura nera 4° dan
- 3) possesso dei Crediti previsti e maturati durante l'attività di Istruttore
- 4) possesso della qualifica di Istruttore da almeno 3 anni con tirocinio e tesseramento in una associazione

Requisiti specifici per TECNICO SPECIALISTA:

- 1) 30° anno di età
- 2) almeno cintura nera 4° dan
- 3) possesso dei Crediti previsti e maturati durante l'attività di Maestro
- 4) possesso della qualifica di Maestro da almeno un anno con tirocinio in una associazione sportiva

Requisiti specifici per FORMATORE:

- 1) essere maggiorenne
- 2) possesso del Diploma Isef, Laurea in Scienze Motorie o discipline biologiche, **oppure** della qualifica di Maestro di Karate
- 3) possesso dei Crediti previsti e maturati durante l'attività di insegnamento, allenamento, esperienze di formazione documentate

Requisiti specifici per FORMATORE MASTER:

- 1) possesso del Diploma Isef, Laurea in Scienze Motorie o discipline biologiche
- 2) possesso dei Crediti previsti e maturati durante l'attività di insegnamento, allenamento, esperienze di formazione documentate
- 3) essere già in possesso della qualifica di Formatore

Corso per Allenatore

Oltre che dalla sede nazionale i corsi di formazione per ALLENATORE possono essere indetti in ambito Provinciale o Regionale su iniziativa dei rispettivi comitati, il cui bando (completo di programma e calendario lezioni) va preventivamente inoltrato alla sede nazionale per l'approvazione e autorizzazione.

Il Comitato Regionale o Provinciale riceve le domande di ammissione alla frequenza e le trasmette alla sede nazionale la quale, in base ai posti disponibili, comunica agli idonei l'ammissione.

Nel caso di organizzazione del corso da parte di un Comitato Regionale o Provinciale, questi dovrà inviare entro tre giorni dalla conclusione alla sede nazionale:

- a) quota di spettanza della sede nazionale;
- b) verbale conclusivo del corso con i risultati finali sull'apposito modulo

Il corso deve essere conforme, senza possibilità di deroghe, al piano di studi previsto nel presente regolamento.

Nel caso di corso organizzato da un Comitato territoriale il monte ore previsto deve svolgersi attraverso lezioni nei fine settimana entro il periodo massimo di tre mesi, e dovranno essere tenute da Formatori/Docenti abilitati.

Il corso prevede la frequenza obbligatoria ad almeno l'80%, tra lezioni ed esercitazioni, e il superamento degli esami pratici e teorici di fine corso.

Corsi per Istruttore e Maestro

I corsi di formazione per ISTRUTTORE e MAESTRO sono indetti esclusivamente dalla sede nazionale, attraverso apposito bando.

I corsi vengono svolti con formula nazionale-residenziale e prevedono la frequenza obbligatoria ad almeno l'80% tra lezioni ed esercitazioni, e il superamento dell'esame finale (la valutazione finale è espressa dalla commissione d'esame nominata, con giudizio globale sulla base delle competenze acquisite dai candidati).

Corso per Tecnico Specialista

I corsi di formazione per TECNICO SPECIALISTA sono indetti esclusivamente dalla sede nazionale, attraverso apposito bando.

Il corso viene svolto con formula nazionale-residenziale e prevede la frequenza obbligatoria ad almeno l'80% tra lezioni ed esercitazioni, e il superamento dell'esame finale (consistente nella valutazione delle competenze acquisite e nella presentazione di una tesi con relativo colloquio. La valutazione finale è espressa dalla commissione d'esame nominata).

Corso per Formatore e Formatore Master

Tali corsi sono indetti esclusivamente dalla sede nazionale con apposito bando che ne fissa anche le modalità di svolgimento e programma.

TUTTI I CORSI, PER L'ACCESSO, RICHIEDONO UNA VALUTAZIONE INIZIALE SULLE ABILITA' INDIVIDUALI (sulla base del curriculum presentato).

PIANO DI STUDIO ALLENATORE

Totale 55 Ore didattiche

UNITA' DIDATTICHE	Ore di lezione
ASPETTI TECNICI SPECIFICI	
1. Didattica e metodologia dell'insegnamento tecnico (studio tecnico e programmi tecnici di base)	14
2. Regolamenti di gara	3
3. Storia del Karate	3
<i>(10 ore di lezione Fad + 10 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 20 ORE	
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	
1. Apparato cardiocircolatorio e respiratorio in rapporto all'attività fisica	2
2. Funzioni e strutture dell'apparato locomotore	2
3. Fisiologia del lavoro muscolare e meccanismi bioenergetici	2
4. Alimentazione e allenamento: i nutrienti, il fabbisogno, norme comportamentali	2
5. Sviluppo motorio, capacità coordinative e mobilità articolare	3
6. Capacità motorie: fattori determinanti, sviluppo e mezzi di allenamento	2
7. Principio della polivalenza e della multilateralità	1
8. La forza, la velocità-rapidità e la resistenza e il loro affinamento	2
9. Basi della periodizzazione dell'allenamento	2
10. Principi del carico di lavoro e classificazione delle esercitazioni	2
<i>(6 ore di lezioni Fad + 14 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 20 ORE	
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO	
1. Sviluppo della Personalità (emotivo, cognitivo, sociale)	2
2. Le motivazioni alle attività motorie e sportive	1
3. Il gruppo	2
4. L'apprendimento	2
5. La comunicazione verbale e non verbale	2
6. Gli ostacoli alla comunicazione	1
<i>(4 ore di lezioni Fad + 6 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 10 ORE	
ASPETTI GENERALI	
1. Il Sistema sportivo in Italia	1
2. Aspetti normativi per lo sport dilettantistico	2
3. Traumatologia e primo intervento	2
<i>(5 ore di lezione Fad)</i>	
TOTALE 5 ORE	

PIANO DI STUDIO ISTRUTTORE

Totale 60 ore didattiche

UNITA' DIDATTICHE	Ore di lezione
ASPETTI TECNICI SPECIFICI	

1. Didattica e metodologia dell'insegnamento tecnico specifico nelle varie età	12
2. Modelli strutturali dell'allenamento	4
3. Le capacità cognitive specifiche (tattica di gara, di combattimento, situazionale)	4
<i>(10 ore di lezione Fad + 10 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 20 ORE	
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	
1. Il sistema nervoso e gli adattamenti con l'allenamento	2
2. Biomeccanica (caratteristiche, struttura e funzioni)	3
3. Alimentazione e allenamento: piani alimentari, integratori e supplementi	3
4. L'Apprendimento Motorio (condizioni interne ed esterne, fasi, circuiti funzionali alla realizzazione di un compito motorio, programma motorio generalizzato, sistemi di controllo motorio, feedback intrinseco ed estrinseco, caratteristiche del compito e procedure di apprendimento)	4
5. Il carico fisico (grandezza del carico, fasi della preparazione, supercompensazione, etc.)	3
6. La programmazione (modello teorico e criteri metodologici: obiettivi, scopi della valutazione, considerazioni prima-durante e dopo la pratica per il conseguimento degli obiettivi, criteri per l'individualizzazione dell'insegnamento, variabilità-quantità e ottimizzazione della pratica, organizzazione della pratica, metodi e stili di insegnamento)	4
7. Mezzi e metodi per lo sviluppo specifico della prestazione fisica	3
8. La programmazione dei cicli di allenamento	3
<i>(13 ore di lezione Fad + 12 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 25 ORE	
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO	
1. Formazione dell'autostima	2
2. Maturazione e apprendimento motorio come attività cognitiva	1
3. Memoria motoria a breve e a lungo termine	1
4. Dinamiche comportamentali del gruppo	2
5. Processi attentivi (l'attenzione nello sport, modelli di attenzione, effetti attenzionali sull'esecuzione del movimento)	2
6. La leadership	2
<i>(4 ore di lezioni Fad + 8 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 12 ORE	
ASPETTI GENERALI	
1. Le responsabilità legali dell'insegnante	1
2. Aspetti legali e fiscali nelle attività sportive	2
<i>(3 ore di lezione Fad)</i>	
TOTALE 3 ORE	

PIANO DI STUDIO MAESTRO

Totale 52 ore didattiche

UNITA' DI APPRENDIMENTO	Ore di lezione
ASPETTI TECNICI SPECIFICI	
1. Didattica e metodologia dell'insegnamento tecnico specifico (programmi avanzati)	8
2. Biomeccanica applicata (concetti, analisi delle posizioni, strategie)	8
3. Modelli di prestazione di alto livello	4
<i>(10 ore di lezione Fad + 10 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 20 ORE	
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	
1. Neurofisiologia e allenamento	4
2. Alimentazione e allenamento: il metabolismo e le influenze alimentari	3
3. Strumenti di osservazione e valutazione in allenamento e in gara	3
4. Periodizzazione dell'allenamento a breve, media e lunga scadenza, e formazione delle capacità di prestazione	10
<i>(8 ore di lezione Fad + 12 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 20 ORE	

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO	
1. La preparazione mentale: controllo dell'ansia, sviluppo della precisione e della percezione corporea, rilassamento, attenzione e attivazione, il profilo di prestazione	4
2. Dinamiche relazionali per lo sviluppo della comunicazione efficace e della collaborazione all'interno del gruppo	2
3. Processi decisionali e analisi delle informazioni (la funzione visiva nello sport, evoluzione dei modelli di elaborazione, modelli di analisi, teoria Dinamica)	4
4. Feedback senso-percettivo ed esteroceettivo	2
<i>(4 ore di lezione Fad + 8 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 12 ORE	

PIANO DI STUDIO TECNICO SPECIALISTA

Totale 40 ore didattiche

UNITA' DI APPRENDIMENTO	Ore di lezione
ASPETTI TECNICI SPECIFICI	
1. Biomeccanica applicata (strategie individualizzate)	10
2. L'affinamento tecnico nelle prestazioni di alto livello	10
<i>(10 ore di lezione Fad + 10 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 20 ORE	
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	
1. La personalizzazione dell'allenamento nell'alta prestazione	6
2. La valutazione delle capacità fisiche (antropometrica, modello funzionale sotto l'aspetto muscolare e metabolico, test condizionali-funzionali e specifici, valutazione assoluta e relativa)	4
<i>(10 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 10 ORE	
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO	
1. La preparazione mentale: analisi del compito, assessment psicologico dell'atleta, sviluppo abilità mentali-strategie-routines, formulazione degli obiettivi, modulazione dell'aurosal, controllo delle immagini, gestione delle emozioni, controllo dell'attenzione e dei pensieri, "7 steps to peak performance"	5
2. La gestione degli atleti e del talento	2
3. Il coaching: stili e strategie	3
<i>(10 ore di lezione frontali)</i>	
TOTALE 10 ORE	