

Roma, 20.12.2023

Prot. n. 1440

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Makotokai

Loro Sedi

Oggetto: Corso per Allenatore di Makotokai febbraio – marzo – aprile – maggio 2024.

La Direzione Nazionale, Dipartimento Sport, in collaborazione con il settore Makotokai e l'Associazione MKIA organizza, il Corso di Formazione per Allenatore di Makotokai, organizzato in due anni, di cui il primo nei mesi di **febbraio, marzo, aprile e maggio 2024** nelle sedi autorizzate: Jin asd (Padova), Tong Ren Dao asd (Padova), Ijirashi asd (Carpi), Meraki asd (San Fermo), Seis hin asd (Fara Vicentino) e Makoto asd (Trieste). Le date del secondo anno saranno comunicate agli iscritti all'inizio dell'anno sportivo 2024/2025.

Il Corso, riservato ai tesserati maggiorenni, in possesso di certificato medico di idoneità sportiva in corso di validità e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso sarà coordinato dal M° Paolo Bolaffio e sarà tenuto dai M° Corrado Savino, M° Giuseppe Mandaglio, M° Rudy Panozzo, M° Simone Maragno e M° Dario Falavigna (per la parte tecnico specifica), dal M° Paolo Bolaffio, M° Riccardo Savino e dalla dott.ssa Jessica Luisetto (per la parte generale) e avrà la durata di 72 ore saranno suddivise in lezioni teoriche (frontali e online) e pratiche, integrate da materiale grafico, cartaceo e video inviato all'indirizzo e-mail agli iscritti.

Il percorso formativo sarà organizzato in due macroaree, una relativa all'acquisizione delle conoscenze degli aspetti generali e una di quelli tecnici specifici disciplinari.

L'area generale comprenderà 24 ore complessive, sarà presentata interamente on-line, così da concentrare le attività tecnico specifiche negli incontri in presenza e sarà a sua volta suddivisa nelle sottocategorie "metodologia di insegnamento" e "metodologia di allenamento".

L'area tecnica specifica si comporrà di due nuclei da 24 ore di studio per anno di corso, da svolgersi interamente in presenza, con un numero di appuntamenti pari a sei da quattro ore ciascuno per ogni anno.

In aggiunta a tale proposta formativa saranno presentate ai corsisti alcune unità didattiche complementari di approfondimento, sempre in forma scritta e on-line. I corsisti dovranno inoltre partecipare regolarmente a lezioni di Makotokai presso una delle sedi autorizzate dal Settore precedentemente elencate.

Il corso avrà la duplice finalità di aggiornare la preparazione tecnica degli istruttori già diplomati in questa o altre discipline analoghe e complementari, e di formare nuovi tecnici di primo livello (Allenatori) di Makotokai. Centrale sarà l'approfondimento della didattica specifica del metodo Makotokai e lo studio dei programmi tecnici fino a cintura marrone.

Gli argomenti trattati durante il corso saranno:

Conoscenze relative agli **aspetti generali**:

- Unità didattiche relative alla metodologia di insegnamento:
 - Il profilo e le competenze didattiche del tecnico
 - La comunicazione efficace e la gestione dei gruppi
 - Come motivare gli atleti
 - Il processo insegnamento-apprendimento

- Unità didattiche relative alla metodologia di allenamento:
 - Le basi della prestazione e della progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo
 - Sviluppo motorio, capacità coordinative e mobilità articolare
 - La forza, la velocità-rapidità e la resistenza
 - La mobilità articolare

Conoscenze relative agli **aspetti tecnici specifici**:

- Pratica: Principi tecnici e teorici del Makotokai
 - Struttura e allineamento
 - Fluidità e geometrie
 - Radici e centro (test di base)
- Pratica: Riscaldamento e Preparazione Atletica
- Pratica: Programmi. Fondamentali e kata da cintura bianca a marrone.
 - Kata 1-2-3-4 (primo anno): kihon e principi legati alla cintura e alla pratica
 - Kata 5-6-7-8 (secondo anno): kihon e principi legati alla cintura e alla pratica
- Pratica: Programmi. Le basi del Kumite Makotokai:
 - Preparazione atletica

- Combinazioni di base
- Esercizi propedeutici, colpitori e condizionamento
- Didattica del kumite suddivisa per aree di livello tecnico e cinture
- Regolamenti di gara
- Pratica: Esami e valutazioni.
 - Preparazione atletica
 - Addestramento tecnico
 - Esame per competenze tecniche
 - Esame per conoscenze tecniche

Unità didattiche complementari:

- AICS, MKIA – Statuto, regolamenti interni, regolamento organico
- Regolamenti arbitrali
- Fisica meccanica di base
- Biomeccanica del movimento
- Principi di primo soccorso

Cronoprogramma:

Data	Orario	Materie	Docente
11/02/2024	14:00-18:00	Pratica: Principi tecnici e teorici del Makotokai	M° Simone Maragno
10/03/2024	14:00-18:00	Pratica: Riscaldamento e Preparazione Atletica	M° Dario Falavigna
16/03/2024	14:00-18:00	Pratica: Programmi: fondamentali e kata da cintura bianca a marrone	M° Rudy Panozzo
14/04/2024	14:00-18:00	Pratica: Programmi: allenamento, preparazione e insegnamento del combattimento Makotokai	M° Giuseppa Mandaglio
21/04/2024	14:00-18:00	Pratica: Esami e valutazioni.	M° Corrado Savino
26/05/2024	14:00-18:00	Pratica: Valutazione Finale del primo anno	M° Riccardo Savino M° Paolo Bolaffio

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **9 febbraio 2024**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. La quota di iscrizione è di € 860,00 a persona, suddivisibile in 4 rate di cui la prima da € 260,00. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Direzione Nazionale – **IBAN IT 7510103003271000061460833** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Allenatore di Makotokai. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 6 iscritti (massimo 16).

Per informazioni di carattere tecnico contattare il **Riccardo Savino 3453584987**.

Un cordiale saluto.

Il Presidente Nazionale
On. Bruno Molea





Modulo Iscrizione Allenatore Nazionale di Makotokai

Compilare in tutte le sue parti ed inviare entro il 09 febbraio 2024 a: dnsport@aics.info

PARTECIPANTE	
COGNOME e NOME n. Tess. AICS	E-MAIL
DATI PARTECIPANTE	
Circolo AICS e cod. affiliazione	Persona richiedente
Indirizzo	E-Mail
CAP e Città	Tel e Fax
P.IVA	Codice Fiscale
	Firma
INDICARE INDIRIZZO DI POSTA ELETTRONICA PER L'INVIO DELLA DOCUMENTAZIONE INERENTE IL CORSO:	
MODALITÀ DI PAGAMENTO - Bonifico Bancario a: AICS – DIREZIONE NAZIONALE IBAN: IBAN IT 75I 01030 03271 0000 61460833 CAUSALE: NOME, COGNOME, ISCRIZIONE CORSO ALLENATORE MAKOTOKAI	

CONDIZIONI GENERALI DI PARTECIPAZIONE:

La quota d'iscrizione al Corso Completo è di € 860,00 (a persona) comprende: docenza, documentazione didattica, diploma nazionale AICS, tesserino tecnico di allenatore makotokai AICS, Iscrizione all'Albo Nazionale AICS;

Il Corso sarà attivato al raggiungimento di minimo 6 iscrizioni (massimo 16).

Si accettano i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e nella circolare del corso	Si dichiara che il Partecipante ha preso visione degli Obiettivi, dei Prerequisiti e dei Contenuti del Corso.
Timbro e firma del Richiedente	Firma del Partecipante o del Richiedente

Ai sensi dell'art. 13 del GDPR 2016/679/UE – Regolamento Europeo in materia di protezione dei dati personali e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Data ___/___/___

Timbro e firma _____