



OPES ITALIA



Dipartimento Discipline Orientali
Settore Ju Jitsu

LINEE GUIDA ALL'ATTIVITA' DIDATTICA

PARTE TEORICA

OBIETTIVI

Fornire le conoscenze utili ad applicare correttamente le metodologie di allenamento con particolare riferimento alle problematiche dello sport in età giovanile.

PROGRAMMA

Educazione del Corpo

- La motricità
- Le funzioni organiche
- La carenza di movimento
- Motivazione, abilità e comportamenti motori
- Fattori inibenti le motivazioni
- Principi generali dello sviluppo
- Lo sviluppo della personalità in generale
- Aspetti essenziali e caratteristiche dell'età evolutiva
- Patologie dell'età evolutiva:
 - Generalità
 - Paramorfismi
 - Dismorfismi

Elementi di anatomia e fisiologia applicate allo sport

- L'apparato scheletrico
- L'apparato muscolare
- L'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato respiratorio
- Il sistema nervoso
- Principi dell'alimentazione

Elementi di medicina dello sport

- Primo intervento in palestra
- Riconoscere le lesioni traumatiche
- Cosa "fare" e cosa "non fare"

Teoria e metodologia dell'allenamento

- Le capacità cognitive
- Le capacità motorie
- Capacità condizionali
 - La forza
 - Forza rapida
 - Forza massima
 - La resistenza
 - La rapidità
- Capacità coordinative
 - Generalità
 - Definizione
 - Mezzi e metodi per lo sviluppo
- Mobilità articolare
 - Generalità
 - Definizione
 - Mezzi e metodi di sviluppo
- Fonti energetiche e cicli energetici
- Stimolo e recupero
- Periodizzazione, formazione delle capacità di prestazione, cicli e periodi di allenamento.

ORGANIZZAZIONE SPORTIVA

- Il CIO
 - Struttura e compiti
- Il CONI
 - Struttura e compiti
- Le Federazioni Sportive Nazionali
 - Struttura e compiti
- Enti di Promozione Sportiva
 - Struttura e compiti
 - Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva
 - Norme Affiliazione e Tesseramento

PARTE TECNICA (PRATICA)

Tecniche di base del Ju Jitsu (per tutti i livelli):

- Posizioni di guardia
- Atemi
- Parate e spostamenti
- Atterramenti e proiezioni
- Leve, strangolamenti, bloccaggi a terra.

Tecniche specifiche della propria scuola/metodo

Serie di combinazioni da eseguire in coppia:

- N. 15 combinazioni per la qualifica di Allenatore
- N. 20 combinazioni per la qualifica di Istruttore
- N 20 combinazioni e n. 10 tecniche di Difesa Personale per la qualifica di Maestro

N.B.

Il programma delle combinazioni, da presentare durante la prova pratica, dovrà essere inviato al responsabile del corso 30 giorni antecedenti la data dell'esame.