

Corso di formazione Allenatore di Muay Thai – white&red mongkon - I livello

L'allenatore è colui che collabora con Istruttori e Maestri supportando, aiutando ed allenandosi insieme agli atleti e collaborando nella preparazione tecnica degli stessi. Non può rilasciare attestati di passaggio di grado ma è una figura indispensabile per il buon andamento di un corso. Questa formazione è indispensabile per poter accedere al corso successivo di Istruttore.

Requisiti minimi richiesti:

- età minima 18 anni;
- presentazione di curriculum sportivo;
- comprovata attività nell'ambito degli Sport da Combattimento da almeno 3 anni in modo continuativo;

Il corso è stato articolato in **quattro week end (56 ore)** di lezioni (mattina e pomeriggio) + una giornata di esame/verifica teorico e pratico.

Area associativa (2h)

- Essere educatore sportivo nel CSI
- L'etica dello sport: la gestione dell'atleta

Area medica e psico-pedagogica (3h)

- **Le relazioni efficaci**
La relazione allenatore-atleta e allenatore-team
- **Elementi di primo soccorso**
Cosa e come comportarsi in caso di infortunio

Area fisico metodologica (3h)

Conoscenze relative alla metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento

- **Le capacità motorie**
Le capacità coordinative e condizionali in funzione delle tappe di formazione dell'atleta; fattori determinanti di sviluppo, apprendimento e allenamento
- **I modelli di prestazione**
- **Il processo di insegnamento e apprendimento**

Area tecnica (48h)

Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina

Programma tecnico di specialità:

- Principi base della Muay thai
- Spostamenti e passi
- Tecniche di difesa base
- Tecniche di contrattacco base
- Clinch (aspetti del combattimento corpo a corpo)
- Wai Kru Ram Muay
- Mae Mai
- Luk Mai
- Conoscenza di base del regolamento della disciplina

Altre Materie:

- Studio della terminologia thailandese delle tecniche
- Il bendaggio leggero alle mani
- Comunicazione e metodica di didattica
- Preparazione agonistica a livello amatoriale

Attività Fad o tutoraggio (2/8 h a seconda del livello preliminare del corsista)

Attività guidate da un docente

I corsisti dovranno approfondire le tematiche trattate attraverso una formazione a distanza o affiancando allenatori/tutor di società sportive qualificate

Corso di formazione Istruttore di Muay Thai – red mongkon - I livello

L'istruttore non può rilasciare i diplomi però può supportare il Maestro negli esami e dare giudizi. Può individuare potenziali agonisti, allenando i dilettanti, può arbitrare e fare da giurato. Figura indispensabile nelle palestre, è il collaboratore più vicino al Maestro ed in taluni casi può fare le sue veci. Passaggio importante ed indispensabile per passare al livello successivo di Maestro.

Requisiti minimi per accedere al corso Istruttori:

- età minima 25 anni;
- presentazione di curriculum sportivo;
- comprovata attività nell'ambito degli Sport da Combattimento da almeno 3 anni in modo continuativo;
- comprovata attività di affiancamento in qualità di allenatore in uno o più centri sportivi;

Per chi non avesse maturato esperienza in campo agonistico è previsto un tutoraggio.

Il corso è stato articolato in **cinque week end (70 ore)** di lezioni (mattina e pomeriggio) + una giornata di esame/verifica teorico e pratico.

Area associativa (2h)

- Essere educatore sportivo nel CSI
- L'etica dello sport: la gestione dell'atleta

Organizzazione di un corso, fiscalità asd e sportiva (2h)

Area medica e psico-pedagogica (3h)

- **Le relazioni efficaci**
La relazione allenatore-atleta e allenatore-team
- **Elementi di primo soccorso**
Cosa e come comportarsi in caso di infortunio

La prevenzione degli infortuni o buona preparazione? (3h)

Linee guida per una preparazione fisica efficace

Area fisico metodologica (3h)

Conoscenze relative alla metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento

- **Le capacità motorie**
Le capacità coordinative e condizionali in funzione delle tappe di formazione dell'atleta; fattori determinanti di sviluppo, apprendimento e allenamento
- **I modelli di prestazione**
- **Il processo di insegnamento e apprendimento**

Area tecnica (52h)

Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina

Programma tecnico di specialità:

- Principi base
- Spostamenti
- Tecniche di difesa
- Tecniche di contrattacco
- Uso degli attrezzi in allenamento (focus-pao)
- Sbilanciamenti e lavoro sul clinch
- Wai Kru Ram Muay semplice da combattimento
- Mae Mai
- Luk Mai
- Khon muay
- Muay thai e difesa personale
- Regolamento di gara

Altre Materie:

- Studio della terminologia thailandese delle tecniche
- Storia della Muay Thai
- Comunicazione e metodica di didattica
- Preparazione agonistica a livello amatoriale
- Principi di anatomia e biomeccanica
- Il bendaggio alle mani
- Cenni massaggio pre-gara
- Pre-acrobatica di base

Attività Fad o tutoraggio (2/8 h a seconda del livello preliminare del corsista)

Attività guidate da un docente

I corsisti dovranno approfondire le tematiche trattate attraverso una formazione a distanza o affiancando allenatori/tutor di società sportive qualificate

Corso di formazione Arbitro e Giudice Muay Thai, Kick Boxing, K1 e MMA - I livello

Il corso è rivolto a tutti senza obbligo di grado minimo. È indispensabile però la conoscenza della disciplina.

Requisiti minimi per accedere al corso Istruttori:

- età minima 21 anni (giudice) – 25 anni (arbitro);

- presentazione di curriculum sportivo;
- comprovata attività nell'ambito degli Sport da Combattimento da almeno 3 anni in modo continuativo;
- Test d'ingresso.

Il corso è stato articolato in due week end (**24 ore**) di lezioni (mattina e pomeriggio) + una giornata di esame/verifica teorico e pratico.

Area associativa (1h)

- Essere educatore sportivo nel CSI

Area medica e psico-pedagogica (2h)

- Comunicare con i bambini e i ragazzi/e

Area tecnica (21h)

Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina

Programma tecnico:

- Regolamenti di specialità
- Gestione delle relazioni tra arbitri/giudici e le altre componenti (atleti, allenatori, ufficiali di gare, etc)
- Tecniche di conduzione degli incontri
- Funzioni, doveri e responsabilità dell'arbitro
- Doveri e responsabilità del giudice
- Tecniche di giudizio degli incontri
- Modalità di compilazione dei cartellini
- Lezione pratica sull'arbitraggio e sul giudizio di un combattimento (4h)

Corso di formazione Maestro di Muay Thai – red&yellow mongkon - Il livello

Il Maestro dipende direttamente da chi l'ha formato (ovvero il grado più alto in Italia) diventando quindi automaticamente suo assistente. Può rilasciare le attestazioni di passaggio di grado (ad ora sei Kan). Può allenare ogni livello di atleta e può accedere a corsi e gradi superiori sostenendo esami in Thailandia ed in Italia sotto la direzione del responsabile Gran Master Bramini.

Requisiti minimi per accedere al corso:

- Età minima 40 anni;
- in possesso del Diploma di Istruttore da almeno 2 anni;
- comprovata attività come Istruttore in uno o più Club/palestre e esperienza agonistica personale e/o di allenatore di atleti gareggianti in circuito agonistico;

Per chi non avesse maturato esperienza in campo agonistico è previsto un tutoraggio.

Il corso è stato articolato in sei week end (**85 ore**) di lezioni (mattina e pomeriggio) + una giornata di esame/verifica teorico e pratico.

Area associativa (2h)

- Essere educatore sportivo nel CSI
- L'etica dello sport: la gestione dell'atleta

Organizzazione di un corso, fiscalità asd e sportiva (4h)

Area medica e psico-pedagogica (4h)

- Le relazioni efficaci
- La relazione allenatore-atleta e allenatore-team
- Elementi di primo soccorso
- Cosa e come comportarsi in caso di infortunio
- Principi di anatomia e biomeccanica

La prevenzione degli infortuni o buona preparazione? (4h)

Linee guida per una preparazione fisica efficace

Area fisico metodologica (4h)

Conoscenze relative alla metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento

- Le capacità motorie
- Le capacità coordinative e condizionali in funzione delle tappe di formazione dell'atleta; fattori determinanti di sviluppo, apprendimento e allenamento
- I modelli di prestazione
 - Il processo di insegnamento e apprendimento

Area tecnica (67h)

Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina

Programma tecnico di specialità:

- Principi base
- Spostamenti
- Tecniche di difesa
- Tecniche di contrattacco
- Studio del combattimento/atleta
- Studio dell'avversario/applicazione del combattimento
- Uso degli attrezzi
- Sbilanciamenti
- Wai Kru Ram Muay
- Mae Mai
- Luk Mai
- Cherng Mat
- Cherng Tek
- Cherng Kao
- Cherng Sok
- Muay thai e difesa personale
- Regolamento di gara

Altre Materie:

- Storia della Muay Thai
- Studio della terminologia thailandese delle tecniche
- Comunicazione e metodica di didattica
- Organizzazione di un corso/struttura

- Preparazione agonisti a seconda del livello
- Massaggio
- Il bendaggio alle mani
- Regolamenti federali
- Muay thai applicata alla difesa personale
- Muay Boran e pre-acrobatica

Attività Fad o tutoraggio

E' previsto inoltre un tirocinio **di 40 ore**, da svolgere presso una palestra affiliata la quale attesterà l'avvenuta prestazione previa valutazione finale. Questo Tirocinio, è indispensabile per la completa formazione dell'aspirante Maestro.

Corso di formazione Operatore di Difesa Personale - I livello

Requisiti minimi richiesti:

- età minima 25 anni;
- presentazione di curriculum sportivo;
- in possesso del Diploma di Istruttore di muay thai o sport da ring da almeno 2 anni;
- comprovata attività come Istruttore in uno o più Club/palestre;
- superamento valutazione/test ingresso;

Il corso è stato articolato in **tre week end (45 ore)** di lezioni (mattina e pomeriggio) + una giornata di esame/verifica teorico e pratico.

Area associativa (2h)

- Essere educatore sportivo nel CSI
- L'etica dello sport: la gestione dell'atleta

Area medica e psico-pedagogica (6h)

- **Le relazioni efficaci**
- **Psicologia della vittima e gestione delle situazioni**

La relazione allenatore-atleta e allenatore-team

- **Elementi di primo soccorso**

Cosa e come comportarsi in caso di infortunio

- **Anatomia e fisiologia dei sistemi nervoso, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio e osteo-articolare**

Area fisico metodologica (2h)

Conoscenze relative alla metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento

- **Le capacità motorie**

Area tecnica (37h)

Programma tecnico di specialità:

- Tecniche di difesa
- Tecniche di contrattacco
- Organizzazione di un corso

- Comunicazione e metodica di didattica

Attività Fad o tutoraggio (2/8 h a seconda del livello preliminare del corsista)

Attività guidate da un docente

I corsisti dovranno approfondire le tematiche trattate attraverso una formazione a distanza o affiancando allenatori/tutor di società sportive qualificate

Corso di formazione Insegnante tecnico (Kick Boxing – K1) - I livello

L'allenatore è colui che collabora con Istruttori e Maestri supportando, aiutando ed allenandosi insieme agli atleti e collaborando nella preparazione tecnica degli stessi. Non può rilasciare attestati di passaggio di grado ma è una figura indispensabile per il buon andamento di un corso. Questa formazione è indispensabile per poter accedere al corso successivo di Istruttore.

Requisiti minimi richiesti:

- età minima 25 anni;
- presentazione di curriculum sportivo;
- comprovata esperienza di pratica di Sport da Ring;

Il corso è stato articolato in **tre week end (45 ore)** di lezioni (mattina e pomeriggio) + una giornata di esame/verifica teorico e pratico.

Area associativa (2h)

- Essere educatore sportivo nel CSI
- L'etica dello sport: la gestione dell'atleta

Area medica e psico-pedagogica (4h)

- **Le relazioni efficaci**

La relazione allenatore-atleta e allenatore-team

- **Elementi di primo soccorso**

Cosa e come comportarsi in caso di infortunio

- **Anatomia e fisiologia dei sistemi nervoso, muscolare, cardiocircolatorio, respiratorio e osteo-articolare**

Area fisico metodologica (3h)

Conoscenze relative alla metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento

- **Le capacità motorie**

Le capacità coordinative e condizionali in funzione delle tappe di formazione dell'atleta; fattori determinanti di sviluppo, apprendimento e allenamento

- **I modelli di prestazione**
- **Il processo di insegnamento e apprendimento**

Area tecnica (37h)

Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina

Programma tecnico di specialità:

- Fondamentali

- Spostamenti
- Tecniche di difesa
- Tecniche di contrattacco
- Attrezzatura e strumenti didattici
- Regolamento di gara

Altre Materie:

- Comunicazione e metodica di didattica
- Preparazione agonistica a livello amatoriale
- Metodi di insegnamento, programmazione e tipi di lezione
- Il bendaggio alle mani
- Cenni massaggio pre-gara

Attività Fad o tutoraggio (massimo 8 h a seconda del livello preliminare del corsista)

Attività guidate da un docente

I corsisti dovranno approfondire le tematiche trattate attraverso una formazione a distanza o affiancando allenatori/tutor di società sportive qualificate

Corso di formazione Insegnante tecnico (MMA) - I livello

L'allenatore è colui che collabora con Istruttori e Maestri supportando, aiutando ed allenandosi insieme agli atleti e collaborando nella preparazione tecnica degli stessi. Non può rilasciare attestati di passaggio di grado ma è una figura indispensabile per il buon andamento di un corso. Questa formazione è indispensabile per poter accedere al corso successivo di Istruttore.

Requisiti minimi richiesti:

- età minima 25 anni;
- presentazione di curriculum sportivo;
- comprovata esperienza di pratica di Sport da Ring o Arti Marziali;

Per chi non avesse maturato esperienza in campo agonistico è previsto un tutoraggio.

Il corso è stato articolato in **4 week end (50 ore)** di lezioni (mattina e pomeriggio) + una giornata di esame/verifica teorico e pratico.

Area associativa (2h)

- Essere educatore sportivo nel CSI
- L'etica dello sport: la gestione dell'atleta

Organizzazione di un corso, fiscalità asd e sportiva (4h)

Area medica e psico-pedagogica (4h)

- **Le relazioni efficaci**

La relazione allenatore-atleta e allenatore-team

- **Elementi di primo soccorso**

Cosa e come comportarsi in caso di infortunio

- **Principi di anatomia e biomeccanica**

La prevenzione degli infortuni o buona preparazione? (4h)

Linee guida per una preparazione fisica efficace

Area fisico metodologica (4h)

Conoscenze relative alla metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento

- **Le capacità motorie**

Le capacità coordinative e condizionali in funzione delle tappe di formazione dell'atleta; fattori determinanti di sviluppo, apprendimento e allenamento

- **I modelli di prestazione**

- **Il processo di insegnamento e apprendimento**

Elementi di scienza dell'alimentazione (2h)

Area tecnica (30h)

Conoscenze relative agli aspetti tecnici specifici della disciplina

Programma tecnico di specialità:

- Tecniche di muay thai
- Tecniche base di striking
- Dirty Boxing
- Elusive Boxing
- Total Defence
- Tecniche base di grappling e anti-grappling
- Nozioni di arbitraggio e dei regolamenti di combattimento
- Attrezzatura e strumenti didattici
- Studio del combattimento/atleta
- Studio dell'avversario/applicazione del combattimento
- Uso degli attrezzi
- Regolamento di gara

Altre Materie:

- Comunicazione e metodica di didattica
- Organizzazione di un corso/struttura
- Preparazione agonisti a seconda del livello
- Massaggio
- Il bendaggio alle mani

Attività Fad o tutoraggio

E' previsto inoltre un tirocinio **di 40 ore**, da svolgere presso una palestra affiliata la quale attesterà l'avvenuta prestazione previa valutazione finale. Questo Tirocinio, è indispensabile per la completa formazione dell'aspirante Maestro.

Corso di formazione FAFT per Istituzioni

Muay Thai Boran è l'Arte Marziale militare creata in seno all'esercito siamese ed alle guardie del corpo reali e di cui fu permessa la pratica a tutto il popolo Thailandese verso la fine del 1930 ma solo nella sua ridotta forma sportiva conosciuta come Muay Thai.

Nel corso dei secoli i segreti di questa nobile e durissima arte marziale sono stati tramandati solo attraverso le istituzioni quali Forze Armate Thailandesi e ministero dell'istruzione, massima istituzione per l'insegnamento della Muay Thai che sovrintende l'ambiente Marziale in Thailandia. I corsi di formazione FAFT sono quindi pensati solo per le istituzioni e volti a fornire un insegnamento specializzato e brevettato per addetti nel settore della difesa e della prevenzione (vd. Polizia penitenziaria, scuola polizia, etc)

Livelli di formazione:

- FAFT I livello;
- FAFT II livello;
- FAFT III livello;

FAFT I livello

Il corso è stato articolato in **50 ore** di lezioni (mattina e pomeriggio) + una giornata di esame/verifica teorico e pratico.

Area medica e psico-pedagogica (3h)

- Le relazioni efficaci
- Elementi di primo soccorso

Area fisico metodologica (3h)

- Le capacità motorie
- I modelli di prestazione

Area tecnica (42h)

FAFT II livello

Il corso è stato articolato in **58 ore** di lezioni (mattina e pomeriggio) + una giornata di esame/verifica teorico e pratico.

Area medica e psico-pedagogica (3h)

- Mental training
- Aspetti psicologici

Area fisico metodologica (3h)

- Le capacità motorie
- I modelli di prestazione

Area tecnica (52h)

FAFT III livello

Il corso è stato articolato in sei week end (**79 ore**) di lezioni (mattina e pomeriggio) + una giornata di esame/verifica teorico e pratico.

Area medica e psico-pedagogica (4h)

La prevenzione degli infortuni o buona preparazione? (4h)

Linee guida per una preparazione fisica efficace

Area fisico metodologica (4h)

Area tecnica (67h)

- Regolamenti federali
- Muay thai applicata alla difesa personale
- Muay Boran e pre-acrobatica