FIKTA

CORSO ISTRUTTORI/MAESTRI ANNO 2025

PARTE PRATICA

PROGRAMMA LEZIONI - PARTE PRATICA

PREMESSA

Il corso Istruttori/Maestri 2025 è un percorso intensivo che mira a sviluppare competenze teoriche, pratiche e metodologiche per un insegnamento efficace del karate tradizionale.

Tale corso è dedicato sia a chi vuole iniziare l'attività di istruttore che a coloro che hanno già acquisito tale qualifica e vogliono conseguire la qualifica di istruttore Fikta o Maestro Fikta.

Attraverso un approccio dedicato per le singole qualifiche da conseguire, il corso approfondisce sia argomenti teorici che aspetti tecnico/pratici ed ha un taglio fortemente operativo.

I partecipanti affronteranno sessioni pratiche mirate alla progressione didattica del kihon, kata e kumite, apprendendo strategie concrete per correggere errori, migliorare postura e gli aspetti tecnici.

Saranno inoltre simulate lezioni reali, con feedback immediato, per affinare sia le capacità di gestione delle varie tipologie di corsi che dei singoli allievi a diversi livelli di competenza.

Un'occasione per perfezionare non solo la propria tecnica, ma soprattutto il modo di trasmetterla, con strumenti pratici e applicabili fin da subito nell'insegnamento.

OBIETTIVI DEL CORSO:

- Fornire ai partecipanti **strumenti concreti per insegnare efficacemente** il karate
- Sviluppare **competenze didattiche e metodologiche**, non solo tecniche
- Promuovere un **approccio consapevole e responsabile** all'insegnamento
- Creare istruttori capaci di **adattarsi a ogni tipo di allievo** (bambini, adulti, agonisti)
- Diffondere i valori e la filosofia del **karate tradizionale**

ATTIVITA' DEL CORSO

Gli obiettivi del corso sopra riportati saranno raggiunti attraverso lo sviluppo dei seguenti punti:

FONDAMENTI TECNICI PER L'INSEGNAMENTO

- Ripasso e perfezionamento del kihon fondamentale
- Progressione didattica del kihon: come insegnare i movimenti in modo efficace
- L'importanza della corretta postura e degli spostamenti

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO

- Come strutturare una lezione di karate: riscaldamento, parte tecnica, applicazioni

- Metodologie didattiche per diversi livelli (bambini, adolescenti, adulti, amatori e agonisti)
- Come correggere gli errori più comuni con feedback chiari ed efficaci
- Strategie di comunicazione con gli allievi: l'importanza del linguaggio verbale e non verbale
- La gestione della classe: attenzione, disciplina e motivazione

INSEGNAMENTO DEL KATA

- Progressione didattica per insegnare un kata: suddivisione in sequenze
- L'uso corretto dei tempi e dei ritmi nel kata
- Differenze tra esecuzione per apprendimento, per competizione e per applicazione
- Studio del bunkai: corretta progressione nell'insegnamento delle applicazioni del kata
- Errori più comuni nell'insegnamento del kata e strategie di correzione

INSEGNAMENTO DEL KUMITE

- Progressione didattica per il kumite: dai primi esercizi al combattimento libero
- Come insegnare i vari tipi di kumite (kihon ippon kumite, jiyu ippon kumite, jiyu kumite)
- L'importanza del controllo, della distanza e del timing
- Strategie per adattare il kumite alle diverse fasce d'età e livelli tecnici

PREPARAZIONE ATLETICA

- Esercizi per lo sviluppo della forza, velocità e resistenza nel karate
- Importanza del riscaldamento e del defaticamento: esercizi pratici
- Come adattare l'allenamento alle esigenze individuali degli allievi

ASPETTI PEDAGOGICI E GESTIONE DEL GRUPPO

- Differenze nell'insegnamento tra bambini, adolescenti e adulti
- Strategie per mantenere alta la motivazione degli allievi
- Come gestire le difficoltà di apprendimento e adattare la didattica
- Costruire un ambiente positivo: il ruolo dell'istruttore nel dojo

DIDATTICA PER L'ESAME E IL PASSAGGIO DI GRADO

- Criteri di valutazione: cosa osservare negli esami di passaggio di grado
- Come preparare gli allievi agli esami, mantenendo il giusto equilibrio tra tecnica e mentalità
- Simulazioni pratiche di esami con correzioni

RUOLO DELL'ISTRUTTORE E SVILUPPO CONTINUO

- L'importanza della formazione continua per un istruttore
- Come aggiornarsi: studio, stage, corsi di approfondimento
- Responsabilità dell'istruttore verso gli allievi e il dojo
- Etica e valori marziali: insegnare il karate oltre la tecnica

CONCLUSIONI E ESAME DI PRATICA FINALE

- **Simulazione di una lezione completa condotta dagli allievi istruttori**
- **Analisi e feedback finale da parte dei docenti**
- **Discussione aperta su dubbi e difficoltà nell'insegnamento**

NOTE FINALI

Il programma sopra indicato potrà essere adattato in base al numero di partecipanti e al livello dei corsisti.

Saranno previsti momenti di **discussione e confronto** per stimolare la riflessione sul ruolo dell'istruttore/maestro.

PROGRAMMA GENERALE LEZIONI PRATICHE

CORSO ISTRUTTORI (24 ORE TOTALI)

Elenco per argomenti, docenti e ore di pratica

	Argomento	**Ore**	**Docente**
1	Studio del **kihon di 1° dan e applicazione**	3,0	Cardinale
2	Studio dei **kata Heian e bunkai**	4,5	Acri - Fugazza
3	Kumite di base (**kihon ippon kumite, jiyu ippon kumite**)	1,5	Giacobini
4	Tecniche e metodologie di **insegnamento ai bambini**	1,5	Giordano
5	Studio del kihon di **2° dan e applicazione**	3,0	Acri
6	Studio dei **kata Sentei e bunkai**	3,0	Cardinale - Fugazza
7	Metodologie di insegnamento del **kumite**	4,5	Campari
8	**Simulazioni pratiche di insegnamento e gestione della lezione**	3,0	Cardinale

Obiettivo del corso: fornire agli istruttori le competenze per insegnare il karate con una metodologia efficace, consolidando le basi tecniche e introducendo le prime competenze avanzate.

CORSO MAESTRI (28 ORE TOTALI)

Elenco per argomenti, docenti e ore di pratica

	Argomento	Ore	Docente
1	Studio del **kihon di 3° dan e applicazione**	3,0	Cardinale
2	Studio dei **kata superiori e bunkai**	10,0	Fugazza
3	Metodologie avanzate di insegnamento del **kumite**	4,5	Campari - Giacobini
4	Tecniche e metodologie avanzate di **insegnamento ai bambini**	1,5	Giordano
5	Studio del **kihon di 4° dan e applicazione**	3,0	Cardinale
6	**Kumite agonistico** (strategie e applicazioni)	2,0	Michielan
7	**Simulazioni pratiche di insegnamento e gestione della lezione**	2,0	Giordano
8	**Preparazione atletica** per il karate	2,0	Grasselli

Obiettivo del corso: formare maestri capaci di insegnare a livelli più avanzati, con un focus sulla didattica del karate superiore, sull'applicazione reale delle tecniche e sulla capacità di adattare l'allenamento a diversi livelli di allievi.

DATE E LUOGHI APPUNTAMENTI PARTE PRATICA IN PRESENZA

PRIMO INCONTRO:

Sabato 5 aprile 2025 per tutti i corsisti

Ritrovo ore 09:30 - pratica 10:00 / 13:00 - 15:00 / 18:00

Domenica 6 aprile 2025 per tutti i corsisti

Ritrovo ore 08:30 - pratica 09:00 / 12:00

Veroli (FR) - presso il Palazzetto dello Sport, Via Provinciale Verolana.

SECONDO INCONTRO:

Venerdì 5 settembre 2025 **SOLO ASPIRANTI MAESTRI**

Ritrovo ore 13:30 - pratica 14:00 / 18:00

Sabato 6 settembre 2025 per tutti i corsisti

Ritrovo ore 09:00 - pratica 09:30 / 12:30 - 14:30 / 17:30

Domenica 7 settembre 2025 per tutti i corsisti

Ritrovo ore 08:30 - pratica 09:00 / 12:00

Camaiore (LU) - presso il centro sportivo Pardini Sporting Center, Via Fratelli Rosselli, 122, 55041 Lido di Camaiore (LU)

TERZO INCONTRO:

Sabato per tutti i corsisti

Ritrovo ore 09:00 - pratica 09:30 / 12:30 - 14:30 / 17:30

(Data e luogo in fase di definizione)

QUARTO INCONTRO ESAMI:

Domenica 12 ottobre 2025 SOLO ASPIRANTI ISTRUTTORI (NON EPS)

Esami di teoria in palestra

(Luogo in fase di definizione)

Sabato 29 novembre 2025 per tutti i corsisti

Ritrovo ore 08:00 – esami dalle 08:30 alle 17:00

Esami di pratica

(Luogo in fase di definizione)

Aggiornamento 8 aprile 2025