



## “CORSO PER ISTRUTTORE DI KRAV MAGA” PRIMO LIVELLO

**Mira, Venezia 7/8 Novembre e 14/15 Novembre 2015**

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, il Comitato Provinciale A.S.C. Venezia, indice ed organizza il “Corso per Istruttore di Krav Maga primo livello”, indicato per tutti gli appassionati di fitness, operatori del settore quali istruttori, personal trainer e tecnici e obbligatorio per tutti coloro che operano e vorranno operare in società affiliate A.S.C. per svolgere attività di Istruttore di Krav Maga primo livello.

**LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE AL CORSO È DI € 350,00 + IVA + 55,00 Costo Tesserino e Attestato.**

Le spese di viaggio saranno a carico dei partecipanti.

A partire dal 7 Ottobre 2015 i partecipanti potranno effettuare la procedura di iscrizione attraverso la compilazione del modulo in allegato che dovrà essere inviato alla Segreteria del Comitato Provinciale A.S.C. Venezia **entro il 30 ottobre 2015** via mail a: **mauro.mion@alice.it**

Cordinate bancarie per il bonifico:

**Comitato Provinciale A.S.C. VENEZIA** IBAN: **IT16E0840736180044000101271** Causale **OBBLIGATORIA:** CORSO DI FORMAZIONE KRAV MAGA/Nome e Cognome del Partecipante.

**I BONIFICI DI CUI NON VENGA INVIATA COPIA NEI TEMPI STABILITI E CHE NON PRESENTANO IN CAUSALE I DATI NECESSARI NON SARANNO RITENUTI VALIDI.**



**CONFCOMMERIO**  
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO  
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva  
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO  
E DELLE POLITICHE SOCIALI

Sede Legale: Viale Regina Margherita 262/264 c/o Studio Legale Tributario Associato  
Sede operativa: Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 - Fax: (+39) 06.23328923  
Codice Fiscale 97644950012 - Partita Iva 09003401008  
[www.ascsport.it](http://www.ascsport.it) - [segreteria@ascsport.it](mailto:segreteria@ascsport.it)  
Ente con Finalità Assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno - delibera n° 557/P.A.S. U/021989/12000.EA(156) del 25.01.2012  
Associazione di Promozione Sociale iscritta al n. 185 del Registro Nazionale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.  
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998

**Copia del Bonifico di pagamento, andrà comunque presentata all'atto della REGISTRAZIONE AL CORSO  
Sabato 7 Novembre 2015.**

In risposta ad una crescente richiesta di figure che, all'interno delle organizzazioni sportive, siano in grado di garantirne una gestione etica, responsabile e competente, l'A.S.C. propone il CORSO DI KRAV MAGA come evento formativo finalizzato all'approfondimento degli argomenti e delle problematiche connesse con lo svolgimento del ruolo di Istruttore/Tecnico Sportivo nella sala pesi e sala cardio.

Questo corso di livello base si pone l'obiettivo di offrire soluzioni idonee a potenziare le competenze dei tecnici, ma soprattutto di:

- definire modelli di qualifica e formazione basati su competenze chiaramente riferibili all'attività condotta sul campo dai vari profili di operatori;
- allinearsi ad importanti evoluzioni nel contesto europeo e internazionale senza perdere la peculiarità istituzionali proprie di un Ente di Promozione Sportiva, che si allinea alle specificità nazionali e federali del settore.

Gli obiettivi del corso sono:

- sviluppare un sistema di base omogenea di competenze necessarie per poter operare in modo efficace ed efficiente nelle società sportive e per poter sviluppare successivamente singole competenze specifiche che possono ulteriormente qualificare la figura professionale avviando un percorso verso l'eccellenza del ruolo;
- sviluppare le proprie competenze sui processi tecnici;
- sviluppare consapevolezza del proprio ruolo all'interno dell'organizzazione sia verso l'esterno sia verso la struttura organizzativa gestita;
- fornire le competenze di base utili alla partecipazione ai corsi federali di attuazione dello SNaQ adottato dal CONI.

Le lezioni del Corso saranno tenute da Docenti qualificati (SCUOLA DELLO SPORT) accreditati dal CONI e da esperti consulenti della ASC. La qualifica di "ISTRUTTORE DI KRAV MAGA" sarà riconosciuta solo dopo aver frequentato l'apposito corso e superato un test scritto ed una prova pratica.

**Alla fine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza, il tesserino tecnico e la copertura RCT con validità di un anno.**





# SCHEDA ISCRIZIONE

## “CORSO PER ISTRUTTORE DI KRAV MAGA” PRIMO LIVELLO

**MIRA, VENEZIA 7/8 Novembre e 14/15 Novembre 2015**

Presso A.S.D. EFESO MION CLUB Via Fornace 13, 30034 Mira (VE) 041/423708 e-mail:  
[mauro.mion@alice.it](mailto:mauro.mion@alice.it)

Il Sig. \_\_\_\_\_ in qualità di \_\_\_\_\_

dell'Associazione o Comitato A.S.C. \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Fax \_\_\_\_\_ Cellulare \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

Residente a \_\_\_\_\_ Cap \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ n. \_\_\_\_\_

**Richiede l'iscrizione al corso di formazione ASC per ISTRUTTORE KRAV MAGA.**

Estremi per il bonifico: Comitato Provinciale A.S.C. VENEZIA

IT16E0840736180044000101271

CAUSALE: QUOTA DI ISCRIZIONE CORSO DI FORMAZIONE KRAV MAGA/Nome e Cognome del  
Partecipante

La scheda dovrà pervenire entro il 30 ottobre 2015 via mail a [mauro.mion@alice.it](mailto:mauro.mion@alice.it) con COPIA DEL  
BONIFICO ALLEGATA E FOTOTESSERA DEL PARTECIPANTE

Oltre tale termine l'organizzazione si riserva se accettare l'iscrizione.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_



**CONFCOMMERCIO**  
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO  
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva  
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO  
E DELLE POLITICHE SOCIALI



## “CORSO PER ISTRUTTORE DI KRAV MAGA” PRIMO LIVELLO

**Mira (VE) 7/8 Novembre e 14/15 Novembre 2015**

Presso A.S.D. EFESO MION CLUB Via Fornace 13, 30034 Mira  
(VE) 041/423708 e-mail: [mauro.mion@alice.it](mailto:mauro.mion@alice.it)

### Programma del CORSO:

**Sabato 7 Novembre 2015 e Domenica 8 Novembre 2015**

### AREA TEORICA:

#### Parte Generale (Teoria)

##### ANATOMIA E FISIOLOGIA

- Cellula e tessuti
- Nozioni di Anatomia e Fisiologia sull'apparato cardiocircolatoria e analisi delle modificazioni date dall'esercizio
- Nozioni e Anatomia e Fisiologia sull'apparato respiratorio
- Nozioni sull'Apparato Locomotore in tutte le sue strutture:
- OSSA, CARTILLAGINI, ARTICOLAZIONI, LEGAMENTI, TENDINI E MUSCOLI.



## BIOMECCANICA IN PALESTRA

- Anatomia descrittiva e funzionale
- Elementi di posturologia
- Analisi teorica e pratica di tutti i più importanti esercizi svolti in palestra
- test utilizzabili dall'Aspirante Istruttore per verificare il battito cardiaco, mobilità articolare, flessibilità.

## LEZIONI PRATICHE IN PALESTRA

- Tecniche di allenamento ad intensità variabili
- Valutazioni e impostazioni dell'esercizio in funzione delle caratteristiche del corso
- Analisi e coinvolgimento muscolare

## PROGRAMMAZIONE DELL'ALLENAMENTO MUSCOLARE

- La risposta adattativa agli stimoli
- I principi scientifici dell'allenamento
- I parametri fondamentali nella programmazione dell'allenamento
- Tipi di fibre muscoli e metabolismi energetici coinvolti
- Teoria dell'allenamento finalizzato all'adattamento alla soglia Anaerobico lattacido
- Programmazione per un corretto allenamento.

## APPARATO DIGERENTE E NUTRIZIONE

- Anatomia e fisiologia generale dell'apparato digerente
- Metabolismo basale e fabbisogno energetico
- Analisi dei fattori che influenzano il metabolismo
- Macronutrienti e Micronutrienti
- Principi generali sulla corretta alimentazione

## ALLENAMENTO IN CONDIZIONI PARTICOLARI: LINEE GUIDA

- Il soggetto IPERTESO
- Il soggetto OBESO
- La DONNA

#### ANALISI DELLA COMPOSIZIONE CORPOREA:

- La stima della percentuale di massa magra e grassa
- Il BMI
- La Plicometria
- La BIA

#### APPROCCIO AL CLIENTE

- Cenni di Marketing e Comunicazione
- Diversi approcci per diverse tipologie di utenti
- Bilancio dell'esperienza e percezione della qualità
- Aspetti Legali e Fiscali della Professione

#### Modalità

Il corso si svolge nelle sessioni dedicate. Gli esami si tengono al termine del percorso di formazione.



**CONFCOMMERCIO**  
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO  
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva  
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO  
E DELLE POLITICHE SOCIALI

Sede Legale: Viale Regina Margherita 262/264 c/o Studio Legale Tributario Associato  
Sede operativa: Via Francesco Cocco Ortù 22 00139 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 - Fax: (+39) 06.23328923  
Codice Fiscale 97644950012 - Partita Iva 09003401008

[www.ascsport.it](http://www.ascsport.it) - [segreteria@ascsport.it](mailto:segreteria@ascsport.it)

Ente con Finalità Assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno - delibera n° 557/P.A.S. U/021989/12000.EA(156) del 25.01.2012  
Associazione di Promozione Sociale iscritta al n. 185 del Registro Nazionale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.  
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998

**Sabato 14 Novembre 2015 e Domenica 15 Novembre 2015**

## **AREA TECNICA/METODOLOGICA:**

### **OBBIETTIVI**

Accrescere la conoscenza delle regolamentazioni tecnico-organizzative.

Applicare correttamente le metodologie di allenamento.

### **PROGRAMMA**

- Storia del Krav Maga e i suoi principi
- Normativa sulla legittima difesa
- Deontologia professionale
- Tecnica della Comunicazione
- Introduzione alla metodologia dell'insegnamento
- I principi del riscaldamento e dello stretching
- Elementi di Anatomia e Fisiologia
- I fondamentali e la loro importanza nell'evoluzione tecnica degli atleti
- I programmi tecnici atleti (conoscenza teorica e pratica delle tecniche sino al III° Livello)
- Metodologia generale dell'insegnamento
- Psicologia di approccio verso l'allievo
- Psicologia di approccio al combattimento
- Psicologia: Distanza Sociale
- La prossemica (linguaggio del corpo)
- Allenamento e Valutazione dello stress
- Pedagogia dell'insegnamento (approccio, rapporto con allievi, strutturazione lezione, obiettivi)
- Concetti di allenamento
- Principi di Biomeccanica
- Articolazioni e Leve
- Biomeccanica nel combattimento (azione - risposte)
- Struttura di una lezione di Krav Maga
- Correzione degli errori e Teoria dell'allenamento
- Tecniche di Bendaggio
- Nozioni di primo soccorso
- Psicologia generale della difesa personale



## “CORSO PER ISTRUTTORE DI KRAV MAGA” PRIMO LIVELLO

**Mira, Venezia 7/8 Novembre e 14/15 Novembre 2015**

In attuazione del Piano Nazionale di Formazione, il Comitato Provinciale A.S.C. Venezia, indice ed organizza il “Corso per Istruttore di Krav Maga primo livello”, indicato per tutti gli appassionati di fitness, operatori del settore quali istruttori, personal trainer e tecnici e obbligatorio per tutti coloro che operano e vorranno operare in società affiliate A.S.C. per svolgere attività di Personal Trainer.

Il Corso sarà aperto a massimo 30 partecipanti, che dovranno far pervenire la domanda di iscrizione entro e non oltre le ore 24 del giorno 30 ottobre 2015.

L’evento formativo si richiama alle più consolidate best practice, con particolare riguardo alla Classificazione Nazionale delle Professioni ISTAT, alle Attività Economiche ATECO, ed alla Classificazione Internazionale delle Professioni ISCO-08, di cui alla Raccomandazione 2009/824/CE della Commissione del 29 ottobre 2009, pubblicata sulla Gazzetta Ufficiale dell’UE L 292/31 del 10-11-2009.

Gli attestati e le qualifiche conseguite al termine delle iniziative hanno valore nell’ambito associativo dell’ASC, fatti salvi i casi previsti dall’ordinamento del CONI-FSN, a seguito dell’adesione dell’A.S.C.al Sistema Nazionale delle Qualifiche degli Operatori Sportivi (SnaQ).



**CONFCOMMERCIO**  
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO  
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva  
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO  
E DELLE POLITICHE SOCIALI

Sede Legale: Viale Regina Margherita 262/264 c/o Studio Legale Tributario Associato  
Sede operativa: Via Francesco Cocco Ortù 22 00139 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 - Fax: (+39) 06.23328923  
Codice Fiscale 97644950012 - Partita Iva 09003401008  
[www.ascsport.it](http://www.ascsport.it) - [segreteria@ascsport.it](mailto:segreteria@ascsport.it)  
Ente con Finalità Assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno - delibera n° 557/P.A.S. U/021989/12000.EA(156) del 25.01.2012  
Associazione di Promozione Sociale iscritta al n. 185 del Registro Nazionale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.  
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998



## **Referenziazioni**

ISCO 08 Codice 342 Sports and fitness

workers Classificazione Nazionale

Professioni Istat 2011 (CP2011)

Codice 3.4.2.4.0 - Istruttori di discipline sportive non agonistiche

Il Corso sarà articolato sulla base di un Modulo didattico della durata di due Weekend.

Il Corso si svolgerà: 7/8 Novembre 2015 - 14/15 Novembre 2015

Mira, Venezia - Presso A.S.D. EFESO MION CLUB, Via Fornace 13, 30034 Mira (ve) Tel.

041423708 e-mail: [mauro.mion@alice.it](mailto:mauro.mion@alice.it)

## **I REQUISITI MINIMI PER PARTECIPARE AL CORSO SONO:**

- maggiore età;
- non avere riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva, del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- avere praticato almeno 1 anno di attività in palestra;
- presentare – all'atto dell'iscrizione – un certificato medico generico di idoneità fisica.

I cittadini stranieri dovranno dare dimostrazione di essere “regolarmente” presenti sul territorio italiano.



**CONFCOMMERCIO**  
IMPRESE PER L'ITALIA



MINISTERO  
DELL'INTERNO



Ente di Promozione Sportiva  
riconosciuto dal Coni



MINISTERO DEL LAVORO  
E DELLE POLITICHE SOCIALI

Sede Legale: Viale Regina Margherita 262/264 c/o Studio Legale Tributario Associato  
Sede operativa: Via Francesco Cocco Ortu 22 00139 Roma (IT) Tel.: (+39) 06.89766106 – Fax: (+39) 06.23328923  
Codice Fiscale 97644950012 – Partita Iva 09003401008  
[www.ascsport.it](http://www.ascsport.it) – [segreteria@ascsport.it](mailto:segreteria@ascsport.it)  
Ente con Finalità Assistenziali riconosciuto dal Ministero dell'Interno – delibera n° 557/P.A.S. U/021989/12000.EA(156) del 25.01.2012.  
Associazione di Promozione Sociale iscritta al n. 185 del Registro Nazionale del Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.  
Registrazione al programma Educazione Continua in Medicina del Ministero della Salute n° 10998