



Programma tecnico Generale Goshin Do



Programma tecnico generale

Metodo Goshin do

Aggiornato il 2 gennaio 2024 ed adeguato ai requisiti Fijlkam



Programma tecnico Generale Goshin Do

Programma tecnico esami di qualifiche



- PASSAGGIO QUALIFICHE

I regolamenti vengono emanati dalla commissione Nazionale.

Gli Esami di vengono effettuati secondo le norme fissate dalla accademia di formazione nazionale trascritti di seguito:

- Il passaggio di qualifica va conseguito **Obbligatoriamente e contestualmente con 1 passaggio di Dan.**
- L'insegnamento del Ju Jitsu Goshin do è consentito solo a coloro che abbiano ottenuto dall' Accademia di formazione, la qualifica di Insegnante Tecnico, in armonia con il "Sistema Nazionale di Qualifiche dei Tecnici Sportivi" del CONI.
- La qualifica di Insegnante Tecnico si acquisisce frequentando i Corsi indetti dall' accademia di formazione e superando i relativi Esami.
- Gli Insegnanti si dividono nelle seguenti categorie:
 - a) Aspiranti Allenatori;
 - b) Allenatori;
 - c) Istruttori;
 - d) Maestri;
 - e) Maestri Benemeriti.
- Per essere ammessi ai Corsi e agli Esami è necessario possedere i seguenti requisiti:
 - a) almeno 18° anno di età;
 - b) avere svolto attività agonistica;
 - c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
 - a) Aver preso parte ai corsi propedeutici organizzati dall' accademia di formazione Nazionale.
 - d) non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno; non aver 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;
 - e) non abbiano subito sanzioni a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle



disposizioni del Codice Mondiale Antidoping WADA;

- f) cintura nera 1° Dan per gli Aspiranti Allenatori;
 - g) cintura nera 2° Dan per gli Allenatori;
 - h) cintura nera 3° Dan per gli Istruttori;
 - i) cintura nera 4° Dan per i Maestri;
 - j) cintura nera 5° Dan per i Maestri Benemeriti.
-
- Il requisito della cintura nera riguarda solo gli Insegnanti Tecnici di Ju Jitsu.
 - Gli Insegnanti Tecnici di nazionalità straniera possono essere iscritti all'Albo Nazionale degli Insegnanti Tecnici dal Consiglio di Settore, su proposta del Del Capofila Italiano del settore Goshin do in accordo con i presidenti delle associazioni autorizzate alla pratica del metodo Goshin do. Essi devono presentare del Capofila Italiano del settore Goshin do che in accordo con i presidenti delle associazioni autorizzate alla pratica del metodo, devono esprimere il proprio motivato parere, domanda corredata della documentazione rilasciata dalla Organizzazione di origine atta a stabilire la qualifica, la categoria ed il grado del richiedente.
 - Gli Atleti classificatisi ai primi tre posti ai Giochi Olimpici, ai World Games, ai Campionati Mondiali Seniores, ai Campionati Europei Seniores ed ai Giochi del Mediterraneo e che abbiano i requisiti di cui al Punto esposto nel presente regolamento, possono essere iscritti direttamente all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Aspiranti Allenatori e successivamente, al compimento del 30° anno di età, in quella Allenatori dal Consiglio di Settore, su proposta del Capofila Italiano del settore Goshin do in accordo con i presidenti delle associazioni autorizzate alla pratica del metodo Goshin do.
 - I Diplomatici dell'Istituto Superiore di Educazione Fisica (ISEF\IUSM) che abbiano i requisiti di cui al Punto esposto nel presente regolamento, possono essere iscritti direttamente all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Aspiranti Allenatori dal Consiglio di Settore, su proposta del Capofila Italiano del settore Goshin do in accordo con i presidenti delle associazioni autorizzate alla pratica del metodo Goshin do.
 - Gli Insegnanti Tecnici che prestano la loro opera a favore di una Società Sportiva affiliata si vincolano con la stessa per tutto l'anno, salvo diverso accordo con la Società Sportiva.
 - Per trasferirsi ad altra Società Sportiva è sufficiente che, entro il 30 settembre, comunichino, con lettera raccomandata, le loro intenzioni alla Società Sportiva con la quale sono vincolati all'organizzazione di riferimento autorizzata alla pratica del



Programma tecnico Generale Goshin Do

Goshin do e per conoscenza al Comitato Regionale competente ed al capofila del settore Goshin do.

- Gli Insegnanti Tecnici, ad eccezione dei Benemeriti, hanno l'obbligo di frequentare i Corsi annuali di aggiornamento indetti dalle organizzazioni di riferimento autorizzata alla pratica del Goshin do.
- Gli Insegnanti Tecnici sono posti fuori quadro per i seguenti motivi:
 - a) provvedimento disciplinare adottato dai competenti Organi Federali di Giustizia Sportiva;
 - b) mancata partecipazione, non giustificata, al Corso di aggiornamento annuale;
 - c) specifica motivata richiesta.

Per essere riammessi nei quadri federali devono superare, entro l'anno di riferimento, i relativi esami regionali indetti dalla organizzazione di riferimento autorizzata alla pratica del Goshin do.

Gli Insegnanti Tecnici cessano di far parte dell'Albo Federale per i seguenti motivi:

- a) dimissioni volontarie;
 - b) mancato rinnovo della tessera federale;
 - c) provvedimento di radiazione comminato dai competenti Organi Federali di Giustizia Sportiva;
 - d) perdita di uno dei requisiti di cui al precedente Punto 4).
- La qualifica di Insegnante Tecnico è compatibile con quella di Atleta, di Arbitro Regionale e di Presidente di Giuria Regionale, ma non con quella di Arbitro Nazionale o Internazionale o di Presidente di Giuria Nazionale.

-

• **CRITERI DI VALUTAZIONE DELL' ESAME**

- La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.
- L'esecuzione della prova tecnico-pratica deve essere adeguata all'età del Candidato. Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato: "IDONEO" o "NON IDONEO".

• **QUALIFICHE TECNICHE NEL DETTAGLIO**

- **ASPIRANTI ALLENATORI**

- ✓ Per essere ammessi agli Esami per Aspiranti Allenatori gli interessati devono essere



Programma tecnico Generale Goshin Do

tesserati all'Accademia Italiana Ju Jitsu Goshin Do e frequentare un Corso di preparazione organizzato dal Comitato Regionale.

- ✓ Le domande devono essere presentate ai Comitati Regionali competenti.
- ✓ I candidati promossi sono iscritti all'Albo Federale degli Insegnanti Tecnici ed inquadrati nella categoria Aspiranti Allenatori, con anzianità a decorrere dal 1° gennaio dell'anno successivo.
- ✓ Gli Aspiranti Allenatori possono svolgere la loro opera presso una Società Sportiva affiliata sotto la guida dell'Insegnante Tecnico titolare, sostituirlo temporaneamente nell'insegnamento ed assistere gli Atleti nelle competizioni.

- ALLENATORI

- ✓ Gli Aspiranti Allenatori che abbiano superato un concorso per titoli, secondo le modalità indicate nel bando emanato dall'organizzazione di riferimento autorizzata alla pratica del Goshin do, sono ammessi ai Corsi ed agli Esami per Allenatori.
Per poter partecipare al concorso gli Aspiranti Allenatori devono aver svolto un periodo di almeno **due anni di tirocinio presso una Società Sportiva affiliata** e devono aver **partecipato ad almeno due Corsi annuali di aggiornamento**.
- ✓ Le domande devono essere presentate all'organizzazione di riferimento autorizzata alla pratica del Goshin do tramite i Comitati Regionali, che devono esprimere il proprio motivato parere.
- ✓ I candidati promossi sono inquadrati nella categoria Allenatori, con anzianità a decorrere dal 1° gennaio dell'anno successivo.
- ✓ Gli Allenatori possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata.

- ISTRUTTORI

- ✓ Gli Allenatori che abbiano superato un concorso per titoli, secondo le modalità indicate nel bando emanato dall'organizzazione di riferimento autorizzata alla pratica del Goshin do, sono ammessi ai Corsi ed agli Esami per Istruttori.
Per poter partecipare al concorso gli Allenatori devono aver partecipato, come tali, ad almeno due Corsi annuali di aggiornamento.
- ✓ Le domande devono essere presentate all'organizzazione di riferimento autorizzata alla pratica del Goshin do tramite i Comitati Regionali, che devono esprimere il proprio motivato parere.
- ✓ I candidati promossi sono inquadrati nella categoria Istruttori, con anzianità a decorrere dal 1° gennaio dell'anno successivo.
- ✓ Gli Istruttori possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata ed in casi eccezionali, previo parere motivato del Consiglio di Settore, presso due Società Sportive affiliate della stessa Regione.



- MAESTRI

- ✓ Gli Istruttori che siano almeno nel 40° anno di età e che abbiano superato un concorso per titoli, secondo le modalità indicate nel bando emanato dall'organizzazione di riferimento autorizzata alla pratica del Goshin do, sono ammessi ai Corsi ed agli Esami per Maestri.
Per poter partecipare al concorso gli Istruttori devono aver partecipato, come tali, ad almeno quattro corsi annuali di aggiornamento.
- ✓ Le domande devono essere presentate all'organizzazione di riferimento autorizzata alla pratica del Goshin do e tramite i Comitati Regionali, che devono esprimere il proprio motivato parere.
- ✓ I candidati promossi sono inquadrati nella categoria Maestri, con anzianità a decorrere dal 1° gennaio dell'anno successivo.
- ✓ I Maestri possono svolgere la loro opera come Insegnanti Tecnici titolari presso una Società Sportiva affiliata ed in casi eccezionali, previo parere motivato del Consiglio di Settore, presso tre Società Sportive affiliate della stessa Regione.

MAESTRI BENEMERITI

- ✓ I Maestri che abbiano prestato in modo lodevole la loro opera complessivamente per almeno venti anni, acquisendo particolari benemeritenze nel campo dell'insegnamento e dei risultati agonistici.
- ✓ Possono essere promossi, al raggiungimento del 65° anno di età, Maestri Benemeriti, dal Consiglio di Settore dell'organizzazione di riferimento autorizzata alla pratica del Goshin do su proposta del Presidente della stessa e/o del Capofila Italiano del settore Goshin do.
- ✓ L'inquadramento nella categoria dei Maestri Benemeriti non preclude l'insegnamento.
- ✓ I Maestri Benemeriti ricevono, all'atto della nomina, una targa di benemeritenza con relativo diploma ed una tessera permanente.



Tabella riassuntiva

QUALIFICA

	1° LIVELLO	2° LIVELLO	3° LIVELLO	4° LIVELLO
	ASPIRANTI ALLENATORI	ALLENATORI	ISTRUTTORI	MAESTRI
ETA' MINIMA	18 ANNI	21 ANNI	23 ANNI	40 ANNI
TIROCINIO		2 ANNI		
GRADO IN POSSESSO	1 DAN	2 DAN	3° DAN	4° DAN
CORSI DI AGGIORNAMENTO NELL' ANNO		2	2	4



Aspirante Allenatore

- **Obbiettivi**

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) per poter collaborare validamente e fattivamente, nella propria società sportiva attraverso una approfondita conoscenza delle problematiche dell'attività giovanile e del progetto sport e scuola, in particolare per quanto riguarda l'infanzia e la fanciullezza.

- **Programmi**

Parte generale Metodologica

✓ Educazione del Corpo	6 ore
✓ Elementi di autonomia funzionale	3 ore
✓ Fisiologia applicata allo sport	3 ore
✓ Teoria e metodologia dell'allenamento	6 ore

Parte generale Pedagogica

✓ Le competenze pedagogiche dell'insegnante tecnico	4 ore
✓ Il processo di insegnamento – apprendimento	2 ore
✓ Come osservare e motivare gli atleti	2 ore
✓ Come comunicare efficacemente	2 ore

Parte generale di laboratorio (attività Pratica)

✓ Stili e strategie di insegnamento	4 ore
--	--------------

Totale ore 32



Allenatore

• **Obbiettivi**

Ampliare le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base, acquisite precedentemente, utili ad applicare correttamente ed in maniera autonoma le metodologie di allenamento, con particolare riferimento alle problematiche dello sport in età giovanile. Accrescere la conoscenza delle regolamentazioni tecniche – organizzative federali.

• **Programmi**

Parte generale Metodologica

✓	Elementi di fisiologia applicati allo sport	4 ore
	a) Il sistema nervoso: funzioni	
	b) I meccanismi energetici	
	c) La contrazione muscolare	
	d) Le fonti energetiche e il lavoro muscolare	
✓	Elementi di scienza dell'alimentazione applicata allo sport	2 ore
	a) Principi dell'alimentazione: generalità	
	b) Principi alimentari calorici e non calorici	
	c) Proteine, grassi e carboidrati	
	d) Acqua, Sali minerali e vitamine	
	e) Integratori dietetici	
	f) Regolazione del peso corporeo	
✓	Antidoping	2 ore
	a) La problematica doping nel mondo sportivo	
	b) La normativa CIO e WADA	
	c) La normativa italiana	
	d) Le strategie federali da adottare nella lotta al doping	
✓	Elementi di medicina nello sport	2 ore
	a) Lesioni traumatiche acute all'apparato locomotore	
	b) Nozioni di pronto soccorso nei traumi acuti	
✓	Elementi di psicologia e psicopedagogia dello sport	3 ore
	a) Aggressività e agonismo	
	b) Psicologia generale:	
	- brevi accenni storici	
	- modelli psicologici principali	
	- metodi psicologici	



- funzioni e processi psichici

a) Psicologia dello sviluppo

- sviluppo psichico (cognitivo, affettivo, sociale)
- fasi cronologiche (infanzia, adolescenza, età adulta, invecchiamento)

b) Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport

- elementi di psicopedagogia
- relazione psiche-somatiche
- unità psico-somatiche
- psicologia sportiva

✓ **Teoria e metodologia generale dell'allenamento** **6 ore**

- a) Fonti energetiche e cicli energetici
- b) L'allenamento sportivo come l'insieme dei processi adattativi
- c) Carico motorio
- d) Processo unitario, stimolo e recupero
- e) Le capacità motorie – mezzi e metodi per lo sviluppo

✓ **Teoria e metodologia generale dell'insegnamento** **6 ore**

- a) Metodi e stili di insegnamento
- b) Strumenti di osservazione e di valutazione dell'allenamento e della gara
- c) Il processo dell'insegnamento

✓ **Aspetti civilistici e fiscali delle società sportive** **2 ore**

- a) La costituzione delle società sportive
- b) Gli organi sociali
- c) La responsabilità
- d) Le scritture contabili
- e) Le imposte dirette
- f) L'imposta sul valore aggiunto
- g) Gli adempimenti
- h) Le agevolazioni
- i) Le indennità di trasferte e rimborsi spesa

✓ **Elementi di teoria della comunicazione** **3 ore**

✓ **Organizzazione sportiva** **2 ore**

- a) Il CIO: struttura e compiti
- b) Il CONI: struttura e compiti
- c) Le federazioni sportive: struttura e compiti
- d) Altri organismi: struttura e compiti

Totale ore 32



Istruttore

- **Obbiettivi**

Approfondire con analisi teorico-pratiche le conoscenze culturali (generali e specifiche) di base acquisite precedentemente, per utilizzare al meglio tutti gli elementi necessari alla programmazione di medio e alto livello. Far cogliere gli aspetti tecnici-evolutivi che si evidenziano soprattutto nelle competizioni che caratterizzano le discipline di combattimento.

- **Programmi**

Parte generale Metodologica

✓	Elementi di fisiologia applicati allo sport	4 ore
	a) Fisiologia dell'adattamento delle capacità motorie - risposte fisiologiche al lavoro muscolare e all'allenamento della forza, della rapidità e della resistenza - risposte fisiologiche allo sviluppo della mobilità articolare	
✓	Elementi di scienza dell'alimentazione applicata allo sport	2 ore
	a) Aspetti specifici dell'alimentazione nello sport - alimentazione e allenamento - alimentazione e gara	
✓	Elementi di medicina nello sport	2 ore
	a) Indagine strumentale	
	b) Fisioterapia e rieducazione funzionale	
	c) Tecniche di bendaggio	
✓	Elementi di psicologia e psicopedagogia dello sport	2 ore
	a) Psicologia generale: - le emozioni - le motivazioni - il conflitto e la frustrazione - funzioni e processi psichici	
	b) Psicologia dello sviluppo - la personalità - le teorie della personalità	
	c) Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport - formazione psicopedagogica dell'atleta - rapporto atleta-tecnico - psicopatologia dell'atleta - ansia, stress e modelli di intervento - dinamiche comportamentali di gruppo	



✓	Teoria e metodologia generale dell'allenamento	4 ore
---	---	--------------

- | | |
|----|---|
| a) | Principi generali della tecnica e della tattica |
| - | tecnica sportiva: nozioni, fattori limitanti, metodiche di allenamento, analisi e valutazioni |
| b) | Organizzazione dell'allenamento |
| - | scopi della periodizzazione |
| - | tipi di periodizzazione |

✓	Elementi di teoria della comunicazione	2 ore
---	---	--------------

- | | |
|----|--|
| a) | Usare l'empatia per essere un bravo tecnico |
| b) | Analisi delle interazioni verbali tra tecnico-atleti-famiglie |
| c) | Le strategie comunicative con il territorio, scuola, enti locali, etc. |

✓	Organizzazione sportiva	2 ore
---	--------------------------------	--------------

- | | |
|----|--|
| a) | Il sistema sportivo nazionale e internazionale |
| b) | Statuti e regolamenti |
| c) | Programma attività federale |
| d) | Il ruolo delle regioni e degli enti locali nello sport |

Parte Specifica

✓	Tecnica e tattica	10 ore
---	--------------------------	---------------

✓	Metodologia dell'allenamento specifico	10 ore
---	---	---------------

✓	Regolamento arbitrale	2 ore
---	------------------------------	--------------

Totale ore 40



Maestro

- **Obbiettivi**

Consolidare le conoscenze culturali (generali e specifiche) complete e approfondite in funzione della programmazione a breve, media e lunga scadenza, stimolare la sintesi interdisciplinare per la soluzione dei problemi propri della disciplina, sviluppare le capacità di conduzione manageriale e organizzativa delle società sportive, delle organizzazioni federali, periferiche e degli incarichi federali-centrali.

- **Programmi**

Parte generale Metodologica

✓	La periodizzazione e l'organizzazione dell'allenamento in funzione degli obbiettivi	4 ore
✓	La programmazione dell'attività del club	3 ore
✓	Elementi di marketing	2 ore
✓	Elementi di teoria della comunicazione	2 ore
✓	Teoria dell'organizzazione	3 ore
	a) Struttura federale con particolare riferimento agli organi periferici e all'organizzazione di manifestazioni sportive	

Parte Specifica

✓	Elaborazione della tecnica in relazione alle variazioni del regolamento da arbitraggio internazionale	8 ore
✓	Programmazione e realizzazione di obbiettivi a breve, media e lunga scadenza e analisi delle strategie idonee	10 ore
✓	Video analisi	3 ore

Totale ore 35