



Settore SAMBO

Programma corso pratico allenatori di SAMBO

I partecipanti al corso per allenatori devono presentarsi per iniziare il corso muniti di regolare abbigliamento sportivo da SAMBO (giacca, calzoncini e scarpe tutti omologati), se non ne fossero in possesso possono acquistarlo al momento dell'accredito previa prenotazione via mail (sambo@fikbms.net) indicando le rispettive misure.

Contestualmente e come integrazione al corso si svolgerà lo Stage Tecnico tenuto dal **M.° Dimitry Maximov (RUS)**, campione mondiale di SAMBO ed olimpionico di Judo, attuale responsabile della Commissione Tecnico Sportiva della FIAS.

Il corso sarà tenuto da:

M.° Roberto Ferraris, DT Nazionale, bronzo mondiale di SAMBO 1990, segretario generale FIAS;

M.° Paolo Saccone, arbitro internazionale, campione italiano di SAMBO atleta azzurro fino al 2014;

Durante lo stage del M.° Maximov, verranno anche studiate tecniche specificatamente applicabili nel SAMBO Combat e nella parte di combattimento si terranno le prove pratiche arbitrali.

Il corso pratico sarà di 30 ore così suddivise:

Giovedì 1 giugno 2017

09:00 – 09:30 arrivo, accredito corsisti;

09:30 – 13:30 presentazione e spiegazione del regolamento sportivo internazionale;
organizzazione delle gare di SAMBO (area gara, giuria, sorteggi);
attività degli allenatori nelle fasi di gara (controllo peso, sorteggio, vigilanza sugli atleti, controllo dell'uniforme di gara); comportamento da tenere in gara rispetto agli atleti, agli arbitri ed al pubblico;
valutazione pratica delle tecniche ed assegnazione dei punti.

pausa pranzo

14:30 – 16:30 Metodologia di insegnamento per principianti. Esercizi fisici propedeutici di adattamento alla pratica del SAMBO (pre-acrobatica e lavori di coordinamento psico-motorio) esercizi per bambini dai 6 – 10 anni (giochi,



Settore SAMBO

lavori a coppie e/o in gruppo); lavoro didattico sui fondamentali del gesto tecnico, in particolare spiegazione biomeccanica della tecnica.

Coffee break

INIZIO STAGE

17:00 – 19:00 Spiegazione tecnica Dimitry Maximov; (obbligatorio per corso allenatori)

19:00 – 20:00 ALLENAMENTO PRATICO.

Venerdì 2 giugno 2017

09:00 – 13:00 Metodologia di insegnamento delle tecniche di base a terra ed in piedi (vedasi programma per Master Sport);

pausa pranzo

14:00 – 17:00 Studio delle tecniche in combinazione (in piedi ed a terra);

Coffee break

INIZIO STAGE

17:30 – 19:30 Spiegazione tecnica Dimitry Maximov; (obbligatorio per corso allenatori)

19:30 – 20:30 ALLENAMENTO PRATICO.

Sabato 3 giugno 2017

09:00 – 13:00 Didattica e metodologia di insegnamento delle tecniche in movimento, difese e contraccolpi;

pausa pranzo

14:00 – 18:00 Metodologia di preparazione per atleti agonisti, lavoro differenziato per ogni classe di età (cadetti, speranze, junior, senior).

Coffee break



Settore SAMBO

INIZIO STAGE

- 18:30 – 20:30** Spiegazione tecnica Dimitry Maximov; (obbligatorio per corso allenatori)
20:30 – 21:30 ALLENAMENTO PRATICO.

Domenica 4 giugno 2017

INIZIO STAGE

- 09:30 – 12:30** Spiegazione tecnica Dimitry Maximov; (obbligatorio per corso allenatori)
pausa pranzo
14:30 – 15:30 Ripasso programma d'esame e regolamento;
15:30 – 17:30 Esami individuali e chiusura del corso.

Il dirigente
Settore SAMBO FIKBMS
(Roberto FERRARIS)