

Corso di Formazione per Tecnici BJJ ASC - Programma Generale

8 APPUNTAMENTI

1. Fondamenti del BJJ e Allenamento

- Presentazione del corso, ASC Academy Lazio, ordinamento sportivo.
- Aspetti fiscali e giuridico-legislativi dell'istruttore (D.Lgs36 del 28 febbraio 2021 e successivi correttivi).
- Requisiti, limiti, competenze e responsabilità dell'Istruttore.
- Principi di anatomia e fisiologia sportiva
- Teoria dell'allenamento sportivo
- Modello prestativo del BJJ
- Metodologia dell'allenamento sportivo

2. Introduzione al BJJ, spiegazione programma didattico

- Introduzione teorica: Storia, filosofia e principi fondamentali del BJJ.
- Struttura delle lezioni GI e NO-GI
 - WARMUP: Riscaldamento con l'obiettivo di preparare e attivare tutti i sistemi organici.
 - TRAINING (TECHNIQUE): Trasferimento della conoscenza delle tecniche.
 - SPARRING: Pratica della lotta simulata, studio delle tecniche in un ambiente controllato.
 - Coll-down: Defaticamento con il compito di rilassare il soggetto attraverso il "detensionamento" delle catene muscolari di movimento.
- Piano annuale di lavoro:
 - MACROCICLO (ANNO)
 - MESOCICLO (MESI)
 - MICROCICLO (SETTIMANE)
 - SEDUTA SINGOLA (GIORNI)

3. Tecniche

- Approfondimento delle tecniche di guardia, passaggi, controllo, sottomissioni e transizioni, lotta in piedi "Stand-Up" partendo dalle posizioni di base fino a quelle avanzate.
 1. Guardia (Guard): Posizione difensiva e offensiva fondamentale.
 2. Passaggio della guardia (Guard Passing): Tecniche per superare le difese dell'avversario.
 3. Sottomissione (Submission): Tecniche per far cedere l'avversario.
 4. Stand-Up: Gestione della posizione in piedi, clinch, takedown.
 5. Controllo della posizione (Positional Control): Mantenimento di posizioni dominanti.
 6. Transizione (Transition): Movimenti fluidi tra posizioni e tecniche.

4. Sessione Pratica

- Tecniche di base sulle posizioni sopra elencate (guardia, montata, controllo laterale, dorso).

5. Tecniche Base/Intermedie di Sottomissione e Difese

- Approfondimento delle tecniche di sottomissione e strategie di difesa contro di esse.

6. Tattica

- Studio delle strategie: Passaggi di guardia, sottomissioni e gestione della distanza.
- Sessione pratica: Applicazione delle tecniche base/intermedie in situazioni di combattimento simulato.

7. Aspetti Pratici dell'Insegnamento

- Metodologie di insegnamento per i tecnici: Approccio alla trasmissione delle conoscenze.
- Trasmissione dei sani principi dello sport e delle arti marziali dentro e fuori il dojo.

- Concetti di coaching durante gli allenamenti e la gestione di una classe.
- Pratica della leadership e comunicazione: Come ispirare e motivare gli studenti.
- Creazione di lezioni e programmi di allenamento: Pianificazione di corsi e programmi didattici.

8. Analisi e Tattiche di Competizione

- Preparazione mentale e strategie per competizioni a livello base.
- Studio delle tattiche di gioco e analisi tattica.
- Pratica guidata: Applicazione delle tattiche e strategie discusse.

ESAME FINALE TEORICO/PRATICO - TESINA