

Maestro/a di judo APF

Indirizzo professionale di professore/ssa di disciplina sportiva APF

Il judo è un'arte marziale giapponese il cui principio è "vincere cedendo" o "ottenere il massimo effetto con il minimo sforzo". Il judo è praticato in oltre 150 paesi, ed è quindi l'arte marziale più diffusa al mondo. Il judo è insegnato da maestri e maestre di judo dedicati che insegnano ai loro allievi, i cosiddetti judoka, a difendersi con successo nei duelli usando le mani, le braccia e le gambe.

I maestri e le maestre di judo impartiscono lezioni di gruppo a judoka di tutte le età e capacità. Adattano le lezioni agli obiettivi individuali dei loro studenti. Mostrano loro come eseguire le forme (kata), il combattimento di prova (randori) e la competizione (shiai). Spiegando e dimostrando, insegnano loro le tecniche di attacco e

di difesa in modo ludico. Per non ferirsi durante i lanci, tutti i judoka devono imparare anche le tecniche di caduta.

Il judo pone elevate esigenze alle competenze professionali, didattiche, sociali e interpersonali dei maestri e delle maestre. Richiede e promuove il controllo del corpo, la forza, la resistenza e il cervello. L'obiettivo è sempre quello di far progredire il judoka nel sistema di graduazione con i cosiddetti esami di cintura e raggiungere prima i gradi di allievo (kyū) e poi anche i gradi di maestro (dan). Ogni principiante inizia con una cintura bianca e può ottenere il grado successivo superando un esame in cui dimostra esercizi di caduta, tecniche in piedi e a terra.



Cosa e per cosa?

- ▶ Affinché il judoka impari a sfruttare abilmente la forza dell'avversario e a ottenere un grande effetto con una poca forza, il maestro di judo mostra le tecniche adatte, a.d esempio il modo giusto di spingere e di tirare
- ▶ Affinché i suoi studenti di judo possano ottenere la cintura superiore, il maestro di judo conduce ogni semestre esami di cintura rispettando le norme della FSJ e dà loro l'opportunità di dimostrare le proprie capacità.
- ▶ Affinché gli interessati possano conoscere l'ampia gamma di corsi offerti dalla maestra di judo, pubblicizza il suo dojo e organizza sessioni di prova e competizioni ludiche per far conoscere questo sport agli interessati.
- ▶ Affinché il judoka sia in grado di tenere testa alle competizioni, la maestra di judo prepara con lui la tecnica, il gioco e le forme di combattimento (randori), nonché esercizi specifici di forza e condizionamento del busto.

Fatti

Accesso Prima dell'esame:

- Tirocinio con attestato federale di capacità, maturità liceale o titolo di una scuola media specializzata o certificato equivalente, e;
 - almeno 2 anni di pratica come maestro/a di judo (almeno 250 lezioni negli ultimi 3 anni) e
 - massimo riconoscimento G+S e/o esa come leader e completamento con successo dei corsi/moduli richiesti della Federazione Svizzera di Judo e Ju-Jitsu FSJ.
 - Formazione adeguata nel campo della paramedicina e/o del soccorso nella disciplina scelta (non più vecchio di 5 anni).
- e) Raccomandazione della Federazione Svizzera di Judo & Ju-Jitsu FSJ.

Formazione 2 anni di formazione in servizio in forma modulare.

Nota: I costi del corso sono parzialmente coperti dalla Confederazione.

Gli aspetti positivi I maestri e le maestre migliorano la forma fisica e la coordinazione con i loro judoka e promuovono le loro capacità mentali ed emotive. Le lezioni contribuiscono anche al loro sviluppo personale.

Gli aspetti negativi Gli orari di lavoro sono irregolari, poiché molti corsi si svolgono di sera.

Buono a sapersi I maestri e le maestre di judo lavorano in club, in istituzioni sportive private, in dojo o come parte dello sport scolastico.

Profilo dei requisiti

	favorevole	importante	molto importante
empatia, facilità nei contatti	[Bar chart showing high importance]		
equilibrio	[Bar chart showing moderate importance]		
indipendenza	[Bar chart showing high importance]		
iniziativa	[Bar chart showing moderate importance]		
interesse per l'insegnamento, competenza pedagogica	[Bar chart showing high importance]		
interesse per lo sport e l'esercizio fisico, agilità	[Bar chart showing high importance]		
perseveranza, resilienza, pazienza	[Bar chart showing moderate importance]		
senso di responsabilità, consapevolezza dei pericoli	[Bar chart showing moderate importance]		
talento organizzativo	[Bar chart showing high importance]		
umorismo	[Bar chart showing low importance]		

Percorsi di carriera

Specialista di sport SUP (Bachelor SUFSM)
Direttore/trice di scuola di disciplina sportiva EPS, allenatore/trice di sport di punta EPS (diploma federale)
Istruttore/trice di kata, istruttore/trice di sport per disabili, autodifesa per gruppi speciali (specializzazione)
Maestro/a di judo APF
Certificato federale di formazione pratica (AFC) o titolo equivalente (vedi ammissione)