

**Prot. 31 Milano 2018**

**Gentile corsista,**

Siamo lieti di darti il benvenuto al Corso di formazione per aspiranti allenatori di judo Fijlkam Lombardia 2018.

Se hai ricevuto questa email, significa che sei stato ammesso al corso, pertanto ti invitiamo a perfezionare l'iscrizione attraverso il bonifico di euro 200,00 **entro venerdì 03 agosto 2018.**

**BENEFICIARIO: COMITATO REGIONALE LOMBARDIA FIJLKAM-JUDO**

**IBAN: IT26N010050160000000012976**

**CAUSALE: 24 CORSO ASPIRANTI ALLENATORI**

Il Comitato Regionale Lombardo settore Judo ha molto a cuore la formazione dei tecnici, come punto centrale del programma di sviluppo della nostra disciplina, per questo mette molta attenzione sugli aspetti formativi del corso.

Secondo l'accordo tra il Coni e la Fijlkam, la prima parte del corso riguarderà insegnamenti di carattere generale e trasversale sulla metodologia di insegnamento. La docenza sarà affidata a insegnanti universitari di vasta competenza, messi a disposizione dal Coni.

Nel momento dell'accredito, **Sabato 1 settembre dalle ore 08:00**, ti sarà consegnato il materiale di studio che la FIJLKAM ha predisposto per questo corso.

La seconda parte del corso riguarderà invece nello specifico la disciplina del judo. I docenti contattati sono tecnici e insegnanti di grande esperienza e provata competenza.

Come sai, l'aspirante allenatore è di fatto un tirocinante: può affiancare il tecnico della società ma non può dirigere un corso da solo. Dunque, nessuno ha la pretesa che la qualifica di aspirante allenatore, che ci auguriamo che conseguirai, sia esaustiva del percorso di formazione: si tratta di un inizio, che offrirà spunti di approfondimento e studio continui, che, ci auguriamo, potremo condividere nei futuri corsi di aggiornamento annuali.

La nostra idea è infatti che la formazione del tecnico, come quella del judoka, sia un percorso continuo e costante, in cui ogni risposta lascia sempre lo spazio a nuove domande e ricerche.

Ricordandoti che **la frequenza al corso è obbligatoria**, che le presenze saranno verificate in entrata e in uscita, e le mancate ore di frequenza impediscono la partecipazione all'esame

e il conseguimento della qualifica, ti suggeriamo alcuni semplici consigli sul comportamento da tenere:

**la puntualità:** è bene essere sempre presenti un poco prima dell'inizio della lezione, anche per agevolare l'accredito e le operazioni di appello;

**l'abbigliamento:** è bene indossare in aula la t-shirt del corso, che sarà consegnata al momento dell'accredito, e sul tatami il judogi bianco;

**la partecipazione:** i docenti sono a disposizione per rispondere ai tuoi quesiti, dunque, negli spazi e nei tempi appositi, è proficuo cercare di partecipare attivamente alle lezioni; richieste e problemi: sarà nominato un capocorso, che si farà carico di raccogliere dai corsisti eventuali problematiche e le riporterà, se necessario, alla direzione tecnica.

Qui di seguito troverai il programma dettagliato del corso.

Fiduciosi che sarà l'inizio di un percorso proficuo che faremo insieme,  
**ti facciamo i migliori auguri per la riuscita del corso.**

Andrea Sozzi  
CT Fijlkam – Lombardia  
[formazione.judo@fijlkamlombardia.it](mailto:formazione.judo@fijlkamlombardia.it)

# **Corso aspiranti allenatori 2018**

## **Fijlkam Lombardia**

### **Settore Judo**

#### **Impianto del corso**

#### **A. Parte generale**

Corso a cura della Scuola Regionale del Coni

A.1 Metodologia dell'insegnamento (16 ore)

A.2 Metodologia dell'allenamento (16 ore)

**B. Parte specifica**

B.1 Tecnica e tattica del judo (24 ore)

B.2 Arbitraggio (4 ore)

**C. Esame finale**

(test scritto, prova orale e pratica)

**N.B. Tutte le lezioni avranno luogo presso Centro Sportivo San Filippo,  
via Bazoli 10, Brescia c/o Forza e Costanza**

## Programma dettagliato del corso

### A1. Metodologia dell'insegnamento

**Sabato 1 settembre 2018**

**9.00 – 12.00 Dott.ssa Maria Chiara Crippa (psicologo)**

#### **Come comunicare efficacemente**

- a) Significato di comunicazione
- b) Le tecniche di comunicazione efficace
- c) L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere

**\*\*\* pausa pranzo ore 12:00-13:00\*\*\***

**13.00 – 18.00 Prof. Guido Colombo (metodologo)**

#### **L'età biologica e l'età cronologica**

- a) Lo sviluppo motorio: fattori di crescita strutturali, funzionali cognitivi e affettivo-comportamentali

#### **Le competenze pedagogiche del tecnico**

- a) Il profilo e le competenze del tecnico di base
- b) I compiti e le responsabilità del tecnico di base
- c) Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento
- d) Il ruolo dell'insegnante come facilitatore e il rapporto didattico
- e) Gli obiettivi dell'insegnamento

#### **Il processo insegnamento – apprendimento**

- a) Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi
- b) Le fasi dell'apprendimento
- c) La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)

## A1. Metodologia dell'insegnamento

**Sabato 15 settembre 2018**

**9.00 – 12.00 Dott.ssa Maria Chiara Crippa (psicologo)**

### **Come motivare gli atleti**

- a) La personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione
- b) I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico

**\*\*\* pausa pranzo ore 12:00-13:00\*\*\***

**13.00 – 14.00 Prof.ssa Elisabetta Lucchini (metodologo)**

### **Come osservare atleti e squadre**

Osservazione e valutazione nell'insegnamento: funzioni e strumenti

**14.00 – 18.00 Prof.ssa Elisabetta Lucchini (metodologo)**

*lezione pratica sul tatami*

- a) Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative  
(Differenze fra gruppi di sport)
- b) Stili e Strategie di insegnamento
- c) Osservazione e verifica dell'insegnamento

## **A2. Metodologia dell'allenamento**

**Sabato 29 settembre 2018**

**9.00 – 13.00 e 14.00 – 16.00 Prof. Walter Stacco (metodologo)**

**\*\*\*pausa pranzo ore 13.00 -14.00\*\*\***

### **Le basi della prestazione, la progettazione e la valutazione dell'allenamento**

I fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)

- a) Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi e apparati
- b) Analisi del concetto di “modello di prestazione” (aspetti generali)
- c) Classificazione delle attività sportive:
  - dal punto di vista energetico
  - prevedibilità ambientale
  - impegno motorio e cognitivo
- d) Concetti e definizioni generali di allenamento: carico fisico interno ed esterno
- e) Principi generali dell'allenamento: continuità e progressività del carico

### **Lo sviluppo motorio e le capacità coordinative**

- a) Lo sviluppo motorio. Età biologica ed età cronologica
- b) Il sistema delle capacità motorie: organico muscolari (condizionali) e coordinative cenni generali
- c) Definizione di Schemi motori di base, abilità motorie, tecniche sportive
- d) Definizione e classificazioni delle capacità coordinative: il concetto di fasi sensibili
- e) Metodi e mezzi per lo sviluppo degli schemi motori di base
- f) Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative (differenze fra gruppi di sport)
- g) Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile, prevenzione e correzione dei comportamenti motori “scorretti” e degli errori esecutivi riferiti alle principali abilità

**16.00 – 18.00 Prof. Walter Stacco (metodologo)  
lezione pratica sul tatami (sviluppo delle capacità coordinative)**

## **A2. Metodologia dell'allenamento**

**Sabato 13 ottobre 2018**

**9.00 – 13.00 e 14.00 – 15.00 Prof.ssa Elisabetta Lucchini (metodologo)**

**\*\*\* pausa pranzo ore 13.00 - 14.00\*\*\***

### **Aspetti teorici, metodologici e didattici della mobilità articolare, della forza, della rapidità/velocità e della resistenza**

- a) La mobilità articolare: definizione, la mobilità articolare negli sport e principali metodi di allenamento
- a) La forza: definizione, classificazioni (forza massima, veloce, resistente, ecc.), sua evoluzione
- b) Rapidità e velocità: definizioni, classificazioni, sua evoluzione e principali metodi di allenamento
- c) La resistenza: definizioni, classificazioni, sua evoluzione e principali metodi di allenamento
- d) Presupposti teorici del “preatletismo generale e speciale”

**15.00 – 18.00 Prof.ssa Elisabetta Lucchini (metodologo)**

*lezione pratica sul tatami sullo sviluppo della mobilità articolare, della forza, della rapidità/velocità e della resistenza*

## **B. PARTE SPECIFICA di JUDO**

### **sabato 27 ottobre (8h)**

ore 09:00-13:00 *“Giocare con il judo per i bambini della fascia pre-scolare”*  
docente: Vittorio Serenelli

\*\*\* pausa pranzo ore 13:00-14:00\*\*\*

ore 14:00-18:00 *“Proposta didattica per le fasce pre-agonistiche (6-11)”*  
docente: Donata Burgatta (IJF Instructor, ex olimpionica)

### **domenica 28 ottobre (7 h)**

ore 09:00-13:00 *“Il regolamento arbitrale del judo sportivo”*  
docente: Lorena Fedeli (arbitro nazionale)

\*\*\* pausa pranzo ore 13:00-14:00\*\*\*

ore 14:00-17:00 *“Dal judo di base al professionismo: la gestione del talento all'interno dojo. Proposta didattica”*  
docente: Fabio Capelletti (Commissione Nazionale Scuola e Promozione)

### **sabato 10 novembre (7h)**

ore 09:00-13:00 *“la proposta didattica per le fasce giovanili (EsA Es B)”*  
docente: Riccardo Caldarelli (Commissione Nazionale insegnanti tecnici)

\*\*\* pausa pranzo ore 13:00-14:00\*\*\*

ore 14:00-17:00 *“Dal dojo alla competizione: allenare la fascia cadetti”*  
docente: Mauro Pasta (ex azzurro, campione Assoluto d'Italia)

### **domenica 11 novembre (6h)**

09:00-13:00 *“La programmazione agonistica dell'atleta evoluto”.*  
docente: Diego Brambilla (Ex Olimpionico, bronzo mondiale 1995)

\*\*\* pausa pranzo ore 13:00-14:00\*\*\*

14:00 – 16:00  
conclusione del corso e indicazioni per l'esame finale  
Andrea Sozzi (CT Fijlkam Lombardia settore Judo)



### **C. Esame finale**

I corsisti che avranno frequentato almeno il 90% delle ore obbligatorie del corso sono ammessi a sostenere l'esame finale, che avrà luogo **domenica 15 dicembre 2018, presso il Centro Sportivo San Filippo, a Brescia**, secondo le seguenti modalità:

#### **Ore 09:00 - Accredito**

#### **Ore 09:30 - Test a risposta multipla sulla parte generale del corso**

*Argomenti: Metodologia dell'insegnamento e metodologia dell'allenamento*  
durata: 30 minuti

#### **Ore 10:30 - Esame teorico pratico sulla parte specifica del corso**

*Argomenti: didattica della tecnica e della tattica del judo, arbitraggio.*

L'esito dell'esame, con valutazione in centesimi, sarà comunicato entro il 31 dicembre ai singoli candidati tramite posta elettronica.

#### **Contatti:**

Per richieste inerenti al corso: [formazione.judo@fijklombardia.it](mailto:formazione.judo@fijklombardia.it)

Per problemi di segreteria: [segreteria.judo@fijklombardia.it](mailto:segreteria.judo@fijklombardia.it)

### **Cri judo**