

## **OBIETTIVI E PROGRAMMI**

### **ARBITRI REGIONALI**

---

#### **OBIETTIVI**

Fornire conoscenze culturali (generali e specifiche) in funzione dell'impiego in gare fino a livello regionale.

#### **PROGRAMMI**

##### **PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE (8 ORE)**

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva

Regolamento Antidoping - Regolamento Sanitario

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Federale

#### **TESTI CONSIGLIATI**

1) VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE

2) PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM

##### **PARTE SPECIFICA: JUDO (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione

Corpo Arbitrale: funzioni individuali e d'insieme

Responsabilità e norme di comportamento

Regolamento d' Arbitraggio Internazionale

Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo

Azioni a bordo, casistica e strategia

Atti proibiti: prevenzione e casistica, applicazione delle sanzioni

Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione Principi

del Kaeshi Waza e valutazioni

Valutazione di azioni al bordo

Tecniche a rischio

- analisi varie situazioni di finto attacco

- falso attacco

- attacco reale, ecc.

Tattica di combattimento per non rischiare, al fine di mantenere l'eventuale vantaggio

Quesiti dei partecipanti e pratica con correzione

Giudizio di Merito sull'operato arbitrale

Regolamenti di gara, compilazione della modulistica, sorteggio e

composizione del groni, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

### **PARTE SPECIFICA: LOTTA (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione  
Corpo Arbitrale: funzioni individuali e d'insieme  
Responsabilità e norme di comportamento  
Regolamento d' Arbitraggio Internazionale  
Valore attribuito alle azioni ed alle prese  
Tipologia di vittorie e relativo punteggio  
La lotta nella zona di passività  
Azioni eseguite ai bordi del tappeto  
Atti proibiti e applicazione delle sanzioni  
Fuga dal tappeto e fuga dalla presa  
Interruzione del combattimento per intervento medico  
Specificità della lotta femminile  
Giudizio di Merito sull'operato arbitrale  
Regolamenti di gara, compilazione della modulistica, sorteggio e  
composizione dei gironi, gestione della gara  
Attrezzatura di gara  
Proiezioni video

### **PARTE SPECIFICA: KARATE (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione  
Corpo Arbitrale: funzioni individuali e d'insieme  
Responsabilità e norme di comportamento  
Regolamento d'Arbitraggio Internazionale  
Kumite  
- Nozioni generali con particolare attenzione al significato del "controllo"  
- Codificazione della prestazione  
- indirizzo  
- limiti  
- Criteri di decisione  
- Comportamenti, azioni, tecniche proibite e applicazione delle sanzioni  
Kata  
- Nozioni generali  
- Criteri di valutazione  
- Parametri di valutazione  
- Criteri di decisione  
- Punteggi  
Giudizio di Merito sull'operato arbitrale  
Regolamenti di gara, compilazione della modulistica, sorteggio e  
composizione dei gironi, gestione della gara  
Attrezzatura di gara  
Proiezioni video

## **PRESIDENTI DI GIURIA REGIONALI**

---

### **OBIETTIVI**

Fornire conoscenze culturali (general e specifiche) in funzione dell'impiego in gare fino a livello regionale.

### **PROGRAMMI**

#### **PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE (8 ORE)**

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva

Regolamento Antidoping - Regolamento Sanitario

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Federale

#### **TESTI CONSIGLIATI**

1) VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE

2) PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM

#### **PARTE SPECIFICA: JUDO (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione

Gare Regionali:

- regolamenti
- attrezzatura
- modulistica
- gestione informatica

Relazioni Interpersonali

Giudizio di Merito sull'operato dei Presidenti di Giuria

#### **PARTE SPECIFICA: LOTTA (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione

Gare Regionali:

- regolamenti
- attrezzatura
- modulistica
- gestione informatica

Relazioni Interpersonali

Giudizio di Merito sull'operato dei Presidenti di Giuria

#### **PARTE SPECIFICA: KARATE (24 ORE)**

Caratteristiche e particolarità della funzione

Gare Regionali:

- regolamenti
- attrezzatura
- modulistica
- gestione informatica

Relazioni Interpersonali

Giudizio di Merito sull'operato dei Presidenti di Giuria

## **ARBITRI NAZIONALI 2<sup>a</sup> E 1<sup>a</sup> CATEGORIA PRESIDENTI DI GIURIA NAZIONALI**

---

Per quanto riguarda le Sedi ed il Programma d'Esame per la promozione ad Arbitro Nazionale di 2<sup>a</sup> e 1<sup>a</sup> Categoria ed a Presidente di Giuria Nazionale vengono proposti dalle rispettive Commissioni Nazionali Ufficiali di Gara ed approvati dai rispettivi Consigli di Settore assieme ai Programmi dell'Attività Agonistica Federale dell'anno successivo.

## **OBIETTIVI, PROGRAMMI E PROSPETTI RIASSUNTIVI**

### **ASPIRANTI ALLENATORI**

---

#### **OBIETTIVI**

Fornire gli elementi fondamentali (generalisti 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 a scuola, in particolare per quanto riguarda l'infanzia e la fanciullezza.

#### **PROGRAMMI**

##### **PARTE GENERALE METODOLOGICA JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI:**

- EDUCAZIONE DEL CORPO
- ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT
- TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

##### **PARTE GENERALE PEDAGOGICA JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI:**

- LE COMPETENZE PEDAGOGICHE DELL'INSEGNANTE TECNICO
- IL PROCESSO DI INSEGNAMENTO – APPRENDIMENTO
- COME OSSERVARE E MOTIVARE GLI ATLETI
- COME COMUNICARE EFFICACEMENTE

##### **PARTE GENERALE DI LABORATORIO (ATTIVITA' PRATICA) JUDO, LOTTA, KARATE A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI IN COLLABORAZIONE CON L'INSEGNANTE TECNICO FIJLKAM DEL COMITATO REGIONALE DI SETTORE:**

- STILI E STRATEGIE DI INSEGNAMENTO.

#### **TESTI CONSIGLIATI**

- 1) **SPORT DI COMBATTIMENTO**  
Vol. I - Metodologie e Tecniche di Allenamento e Insegnamento  
**VISUAL ACTION**
- 2) **CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE**  
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport  
**CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)**
- 3) **VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE**
- 4) **PUBBLICAZIONI CONI E FIJKAM**

## **PARTE SPECIFICA : JUDO**

### **TECNICA**

#### **Studio ed approfondimento dei fondamentali e delle tecniche**

Saluto (rei).

Posizioni del corpo (shisei).

Spostamenti (shintai).

Cadute (ukemi).

Prese (kumi kata).

Squilibri (kuzushi).

Studio del Go Kyo ed approfondimento nelle varie opportunità, con applicazioni di difese (bogyo) e conseguenti combinazioni (renraku) e contrattacchi (gaeshi).

Immobilizzazioni (osaekomi waza), leve articolari (kansetsu waza) e strangolamenti (shime waza) con relative tecniche di approccio e rovesciamento (hairi kata) e di liberazione (nogare kata).

Studio e conoscenza del Nage e del Katame No Kata.

## **PARTE SPECIFICA : LOTTA**

### **PROGETTO SPORT A SCUOLA**

Giochi, percorsi, circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

### **TECNICA E TATTICA**

Tutto quanto previsto nel video "progressione dell'insegnamento nella lotta"

### **REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO**

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale



## **PARTE SPECIFICA: KARATE**

### **PROGETTO SPORT A SCUOLA**

Giochi, percorsi, circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

### **TECNICA E TATTICA**

Studio e approfondimento dei fondamentali Kumite e Kata contemplati nel grado (Dan) di riferimento

Tecnica

- Fondamentali Kumite
    - Spostamenti
    - Parate
    - Schivate
    - Finte
    - Attacchi
      - arti inferiori
      - arti superiori
      - proiezioni
  - Fondamentali Kata
    - Posturali
      - area Shorin
      - area Shorei
  - Azioni finalizzate allo scopo
    - Parate
    - Attacchi
  - Kumite
    - Interazioni in combattimento
  - Kata
    - Kata di interesse Internazionale
- Tattica (elementi di base)
- Capacità cognitive specifiche
  - Tattica di gara
  - Tattica di combattimento
  - Tattica situazionale

### **REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO**

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

Kumite

- Codificazione delle tecniche
- Limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali

Kata

- Criteri di valutazione

## **PROSPETTI RIASSUNTIVI**

### **PARTE GENERALE JUDO, LOTTA, KARATE - 32 ORE**

- EDUCAZIONE DEL CORPO	8h
- ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	6h
- COMPETENZE PEDAGOGICHE DELL' INSEGNANTE TECNICO	4h
- PROCESSO DI INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO	2h
- COME OSSERVARE E MOTIVARE GLI ATLETI	2h
- COME COMUNICARE EFFICACEMENTE	2h
- LABORATORIO: STILI E STRATEGIE DI INSEGNAMENTO	4h

### **PARTE SPECIFICA JUDO - 28 ORE**

- TECNICA	28h
-----------	-----

### **PARTE SPECIFICA LOTTA E KARATE - 28 ORE**

- TECNICA E TATTICA	24h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	4h

## **ALLENATORI**

---

### **OBIETTIVI**

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 tecnico-organizzative federali.

### **PROGRAMMI**

#### **PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE**

#### **ELEMENTI DI FISILOGIA APPLICATA ALLO SPORT**

Il sistema nervoso: funzioni

I meccanismi energetici

La contrazione muscolare

Le fonti energetiche e il lavoro muscolare

#### **ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT**

Principi dell'alimentazione

- generalità
- principi alimentari calorici e non calorici
- protidi, lipidi, carboidrati
- acqua, sali minerali, vitamine
- integratori dietetici
- Regolazione del peso corporeo

#### **ANTIDOPING**

La problematica Doping nel mondo sportivo

La normativa CIO e WADA

La normativa Italiana

Le strategie federali da adottare nella lotta al Doping

#### **ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT**

Lesioni traumatiche acute all'apparato locomotore

Nozioni di pronto soccorso nei traumi acuti

#### **ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT**

**Aggressività e Agonismo**

Psicologia generale

- Brevi accenni storici
- Modelli psicologici principali
- Metodi psicologici
- Funzioni e processi psichici

Psicologia dello sviluppo

- Sviluppo psichico (cognitivo-affettivo-sociale)
- Fasi cronologiche (infanzia-adolescenza-età adulta-invecchiamento)

Psicologia e psicopedagogia applicata allo sport

- Elementi di psicopedagogia
- Relazione psiche-soma
- Unità psicosomatica
- Fijlkam e psicologia sportiva

### **TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO**

Fonti energetiche e cicli energetici

L'allenamento sportivo come l'insieme dei processi adattativi

Carico motorio

Processo unitario stimolo e recupero

Le capacità motorie - mezzi e metodi per lo sviluppo

### **TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'INSEGNAMENTO**

Metodi e Stili di insegnamento

Strumenti di osservazione e di valutazione dell'allenamento e della gara

Il processo di insegnamento apprendimento

### **ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE**

Le difficoltà comunicative

Gli scambi della Comunicazione

Lavorare per una voce convincente

I colori della voce del Tecnico

Facilitazioni nella regolazione del conflitto

Strategie comunicative con il territorio, Scuola, Ente Locale, ecc.

### **ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE**

La costituzione delle Società Sportive

Gli organi sociali

La responsabilità Le

scritture contabili Le

imposte dirette

L'imposta sul valore aggiunto

Gli adempimenti

Le agevolazioni

Le Indennità di trasferta e i rimborsi spese

### **ORGANIZZAZIONE SPORTIVA**

Il CIO

- Struttura e compiti

Il CONI

- Struttura e compiti

Le Federazioni Sportive Nazionali

- Struttura e compiti

La FIJLKAM

- Statuto - Regolamento Organico - Regolamento Giustizia Sportiva

Regolamento Antidoping - Regolamento Sanitario

- Norme Affiliazione e Tesseramento

- Programma Attività Agonistica Federale

### **TESTI CONSIGLIATI**

- 1) **SPORT DI COMBATTIMENTO**  
Vol I - Metodologie e Tecniche di Allenamento e Insegnamento  
VISUAL ACTION
- 2) **CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE**  
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport  
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 3) **VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE**
- 4) **PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM**

## **PARTE SPECIFICA: JUDO**

### **TECNICA E TATTICA**

**Studio e approfondimento dei fondamentali e delle tecniche contemplate nel grado (Dan) di riferimento**

Il saluto (rei)

Cadute (ukemi)

Posizioni (shisei)

Prese (kumi kata)

Spostamenti (shin tai)

Posizionamenti del corpo (tai sabaki)

Squilibri (kuzushi)

Forme di entrata: tobi komi, hiki dashi, mawari komi

Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi, tsurikomi, kuruma, gari, gake, harai, sutemi, makikomi

Immobilizzazioni (osae waza)

Leve articolari (kansetsu waza)

Strangolamenti (shime waza)

### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Applicazione del concetto di Multilateralità e polivalenza nell'attività motoria e nell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Esempi di Progettazione e programmazione didattica: la determinazione degli obiettivi,

la scelta dei mezzi e dei metodi

la valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

il progetto Talento

Progetto Sport a Scuola

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

Il modello di prestazione

L'allenamento sportivo come processo di adattamento specifico

Stimoli allenanti e carico fisico

Mezzi e metodi di allenamento del judoka

- Allenamento speciale della forza

- Allenamento speciale della resistenza

- Allenamento speciale della rapidità

- Esempi e dimostrazioni pratiche

### **REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO**

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'Atleta

- Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo (analisi video)

- Azioni a bordo, casistica e strategia

- Atti proibiti, prevenzione e casistica

## **STORIA DEL JUDO**

**Origine e sviluppo del Judo, del Ju Jitsu e delle Arti Marziali in Oriente  
Jigoro Kano, padre del Judo, fonda il Kodokan (1882)**

**Importazione del Judo e del Ju Jitsu in Occidente**

**Nascita della "Federazione Italiana di Lotta Giapponese" (1924) e suo  
assorbimento nella FAI (1931)**

**Diffusione, declino e ripresa del Judo: dal Fascismo alla nascita dell'UEJ  
(1948) e della FIJ (1951)**

**Dal primo Campionato Europeo maschile (1951) ai nostri giorni**

**Tecnica e filosofia delle Arti Marziali (Aikido, Ju Jitsu, Karate, ecc.)**

**Cenni storici sulla FIJKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)**

## **PARTE SPECIFICA: LOTTA**

### **L'INSEGNAMENTO DELLA TECNICA E DELLA TATTICA**

- La costruzione e lo sviluppo di complessi tecnico-tattici.
- Il principio della continuità tra azioni tecniche in piedi e a terra.

### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Applicazione del concetto di Multilateralità e polivalenza nell'attività motoria e nell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Esempi di Progettazione e programmazione didattica: la determinazione degli obiettivi,

la scelta dei mezzi e dei metodi

la valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

Il progetto Talento

Progetto Sport a Scuola

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

Il modello di prestazione, differenze nei diversi stili di lotta olimpica

L'allenamento sportivo come processo di adattamento specifico

Stimoli allenanti e carico fisico

Mezzi e metodi di allenamento del lottatore

- Allenamento speciale della forza
- Allenamento speciale della resistenza
- Allenamento speciale della rapidità
- Esempi e dimostrazioni pratiche

### **REGOLAMENTO ARBITRALE**

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

La differenziazione tra lo stile libero e la grecoromana

La passività

Valore attribuito alle azioni e alle prese

Tipologia di vittorie e relativo punteggio

Interruzione del combattimento per intervento medico

Regolamenti di gara, modullistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

### **STORIA DELLA LOTTA**

La Lotta nell'antichità

La Lotta dal Medioevo al Settecento

Rinascita della Lotta nell'Ottocento

La "International Amateur Wrestling Federation", oggi FILA

I grandi campioni del passato (Bartoletti, Pons, Raicevich, ecc.)

Campionati italiani e Internazionali (Olimpiadi, Mondiali, Europei)

Gli stili locali (Lotta a càleçon, canaria, glima, kirkpinar, s'istrumpa, ecc.)

Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

## **PARTE SPECIFICA: KARATE**

### **TECNICA E TATTICA**

**Studio e approfondimento dei fondamentali e dei Kata contemplate nel grado (Dan) di riferimento**

#### **Tecnica**

- Fondamentali Kumite
- Spostamenti
- Parate
- Schivate
- Finte
- Attacchi
  - arti inferiori
  - arti superiori
  - proiezioni
- Fondamentali Kata
  - Posturali
  - area Shorin
  - area Shorei
- Azioni finalizzate allo scopo
  - Parate
  - Attacchi
- Kumite
  - Interazioni in combattimento
- Kata
  - Kata di interesse internazionale

#### **Tattica (elementi di base)**

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

### **METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI**

Applicazione del concetto di Multilateralità e polivalenza nell'attività motoria e nell'avviamento allo sport in età evolutiva.

Esempi di Progettazione e programmazione didattica: la determinazione degli obiettivi, la scelta dei mezzi e dei metodi

La valutazione delle capacità e delle abilità in età evolutiva

Il progetto Talento

Progetto Sport a Scuola

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

Gli sport di combattimento nelle classificazioni delle attività sportive

Modello di prestazione relativa

- Kumite: open skill
- Kata: closed skill

Sistema delle capacità

- Capacità cognitive
- Capacità coordinative
- Capacità condizionali
- Mobilità articolare

Formazione generale e abilità specifiche



## **REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO**

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

Kumite

- Codificazione della prestazione
- Indirizzo
- limiti
- Criteri di valutazione
- Meccanismi decisionali

Kata

- Criteri di valutazione
- Parametri di valutazione
- Meccanismi decisionali

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

## **STORIA DEL KARATE**

Origine e sviluppo delle Arti Marziali In Oriente

Gli stili principali

Importazione del Karate In Occidente

I primi passi del Karate In Italia

Dal primo Campionato Mondiale (1970) ai nostri giorni

Tecnica e filosofia delle Arti Marziali (Judo, Aikido, Ju Jitsu, ecc.)

Gli Organismi Internazionali (WKF-EKF-UFMK)

Cenni storici sulla FIJKAM (già FAI, FIAP, FILPJ, FILPJK)

## **PROSPETTI RIASSUNTIVI**

### **PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE - 32 ORE**

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL' ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	2h
- ANTIDOPING	2h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	3h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL' ALLENAMENTO	6h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'INSEGNAMENTO	6h
- ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA' SPORTIVE	2h
- ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE	3h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h

### **PARTE SPECIFICA: JUDO - 38 ORE**

- TECNICA E TATTICA	12h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	3h
- STORIA DEL JUDO E DEL JU JITSU	3h

### **PARTE SPECIFICA: LOTTA - 38 ORE**

- TECNICA E TATTICA	12h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	3h
- STORIA DELLA LOTTA	3h

### **PARTE SPECIFICA: KARATE - 38 ORE**

- TECNICA E TATTICA	12h
- METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	3h
- STORIA DEL KARATE	3h

## **ISTRUTTORI**

---

### **OBIETTIVI**

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 nazionali e che caratterizzano le discipline di combattimento.

### **PROGRAMMI**

#### **PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE**

##### **ELEMENTI DI FISIOLOGIA APPLICATA ALLO SPORT**

Fisiologia dell'adattamento delle capacità motorie

- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della forza
- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della rapidità
- Risposte fisiologiche al lavoro muscolare ed all'allenamento della resistenza
- Risposte fisiologiche allo sviluppo della mobilità articolare

##### **ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT**

Aspetti specifici dell'alimentazione nello sport

- Alimentazione e allenamento
  - suddivisione dei pasti nella giornata
  - ragione di recupero
- Alimentazione e gara
  - suddivisione dei pasti nella giornata
  - ragione di recupero

##### **ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT**

Indagini strumentali

Fisioterapia e rieducazione funzionale

Tecniche di bendaggio

##### **ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT**

Psicologia generale

- L'emozione
- Le motivazioni
- Il conflitto e la frustrazione

Psicologia dello sviluppo

- La personalità
- Le teorie della personalità

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**

Principi generali della tecnica e della tattica

- Tecnica sportiva
  - nozioni
  - fattori limitanti
  - metodiche di allenamento
  - analisi e valutazione

Organizzazione dell'allenamento

- Scopi della periodizzazione
- Tipi di periodizzazione

## **ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE**

Usare l'empatia per essere un bravo Tecnico

Analisi delle interazioni verbali tra Tecnico, Atleti, Famiglie

Le strategie comunicative con il territorio, Scuola, Ente Locale, ecc.

## **ORGANIZZAZIONE SPORTIVA**

Il sistema sportivo internazionale e nazionale

La Fijlkam

- Statuto e Regolamenti
- Norme Affiliazione e Tesseramento
- Programma Attività Federale

Il ruolo delle Regioni e degli Enti Locali nello Sport

Gli Enti di Promozione Sportiva

## **TESTI CONSIGLIATI**

- 1) **SPORT DI COMBATTIMENTO**  
Vol II – Metodologie e Tecniche di Allenamento ed Insegnamento.  
VISUAL ACTION
- 2) **CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE**  
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport  
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 3) **VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE**
- 4) **PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM**

## **PARTE SPECIFICA: JUDO**

### **TECNICA E TATTICA**

**Studio e approfondimento dei fondamentali e delle tecniche contemplate nel grado (Dan) di riferimento**

Randori no kata

Renraku waza

Kaeshi waza

Haori kata

Sankaku waza

Didattica

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

- Identificazione degli obiettivi
  - Stimoli allenanti e carico fisico
  - La modulazione del carico fisico
  - Cicli di allenamento
  - Periodi di allenamento
  - Unità di allenamento
- Esercitazioni in gruppi di lavoro

### **REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO**

Approfondimenti sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale

- Situazioni diverse (analisi video)
  - Judo negativo
  - Principi dei Kaeshi Waza e valutazioni
  - Valutazione di azioni al bordo
  - Tecniche a rischio
    - analisi varie situazioni di finto attacco
    - falso attacco
    - attacco reale, ecc.
  - Tattica di combattimento per non rischiare, al fine di mantenere l'eventuale vantaggio
  - Quesiti dei partecipanti e pratica con correzione, allo scopo di mettere nelle condizioni di poter arbitrare nella propria palestra
- Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara  
Attrezzatura di gara  
Proiezioni video

## **PARTE SPECIFICA: LOTTA**

### **TECNICA E TATTICA**

- Individualizzazione dell'allenamento nella fase della specializzazione tecnica.
- Tattica di conduzione di un incontro
- Tattica di conduzione di un torneo
- La conoscenza del piano tattico dell'avversario
- Interventi per modificare un piano tattico rivelatosi inadeguato

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

- Identificazione degli obiettivi
  - Stimoli allenanti e carico fisico
  - La modulazione del carico fisico
  - Cicli di allenamento
  - Periodi di allenamento
  - Unità di allenamento
- Esercitazioni in gruppi di lavoro

### **REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO**

Nozioni generali sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale  
La differenziazione tra lo stile libero e la grecoromana  
La passività  
Valore attribuito alle azioni e alle prese  
Tipologia di vittorie e relativo punteggio  
Interruzione del combattimento per intervento medico  
Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara  
Attrezzatura di gara  
Proiezioni video

## **PARTE SPECIFICA: KARATE**

### **TECNICA E TATTICA**

**Studio e approfondimento dei fondamentali e dei Kata contemplate nel grado (Dan) di riferimento**

**Tecnica (richiami)**

- Fondamentali Kumite
  - Spostamenti
  - Parate
  - Schivate
  - Finte
  - Attacchi
- Fondamentali Kata
  - Posturali
    - area Shorin
    - area Shorei
- Azioni finalizzate allo scopo
  - Parate
  - Attacchi
- Kumite
  - Interazioni in combattimento
- Kata
  - Kata di Interesse Internazionale

**Tattica**

- Capacità cognitive specifiche
- Tattica di gara
- Tattica di combattimento
- Tattica situazionale

### **METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO**

**Modello della prestazione agonistica**

- Kumite
- Kata

**Modello strutturale dell'allenamento**

- Kumite
- Kata

**Organizzazione dell'allenamento nelle varie fasce di età e nei vari livelli di qualificazione (dagli esordienti ai seniores)**

- Kumite
- Kata

**Esercitazioni in gruppi di lavoro**

### **REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO**

**Approfondimenti sul Regolamento d'Arbitraggio Internazionale**

**Kumite**

- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Comportamenti, azioni, tecniche proibite
- Progetto Sport a Scuola

**Kata**

- Criteri di valutazione
- Criteri di decisione
- Punteggi
- Progetto Sport a Scuola

**Regolamenti di gara, modullistica, gestione della gara**

**Attrezzatura di gara**

**Proiezioni video**



## **PROSPETTI RIASSUNTIVI**

### **PARTE GENERALE:**

#### **JUDO, LOTTA, KARATE - 18 ORE**

- ELEMENTI DI ANATOMIA E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4h
- ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT	2h
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	2h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO	4h
- ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE	2h
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	2h

#### **PARTE SPECIFICA: JUDO - 22 ORE**

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO	2h

#### **PARTE SPECIFICA: LOTTA - 22 ORE**

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO	2h

#### **PARTE SPECIFICA: KARATE - 22 ORE**

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D' ARBITRAGGIO	2h

## **MAESTRI**

---

### **OBIETTIVI**

Consolidare le conoscenze culturali (generali e specifiche) complete ed 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 ed organizzativa delle Società Sportive, dell'Organizzazione Federale periferica e degli incarichi federali centrali.

### **PROGRAMMI**

#### **PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE**

- Progettazione attività del club
- Progettazione, programmazione e periodizzazione in funzione degli obiettivi( attività agonistica)
- Elementi di Marketing
- Elementi di Teoria della Comunicazione
- Teoria dell'Organizzazione: struttura federale con particolare riferimento agli Organi Periferici ed all' organizzazione di manifestazioni sportive

#### **TESTI CONSIGLIATI**

- 1) **SPORT DI COMBATTIMENTO**  
Vol II Metodologie e Tecniche di Allenamento ed Insegnamento  
**VISUAL ACTION**
- 2) **CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE**  
Vol I - Parte Generale; Vol II - Avviamento allo Sport  
**CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)**
- 3) **VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE**
- 4) **PUBBLICAZIONI CONI E FIJKAM**

### **PARTE SPECIFICA JUDO**

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale
- Richiami tendenti all'uniformità di esecuzione del Kata
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- videoanalisi

### **PARTE SPECIFICA LOTTA**

- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- videoanalisi

### **PARTE SPECIFICA KARATE**

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale
- Kumite: Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Kata: Attività Alto Livello (modello di prestazione) - Applicazione
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- videoanalisi

## PROSPETTI RIASSUNTIVI

### PARTE GENERALE: JUDO, LOTTA, KARATE - 14 ORE

- la periodizzazione e l'organizzazione dell'allenamento in funzione degli obiettivi	4h
- La programmazione dell'attività del club	3h
- Elementi di Marketing	2h
- Elementi di Teoria della Comunicazione	2h
- Teoria dell'Organizzazione: struttura federale con particolare riferimento agli Organi Periferici ed all'organizzazione di manifestazioni sportive	3h

### PARTE SPECIFICA: JUDO - 21 ORE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale	4h
- Richiami tendenti all'uniformità di esecuzione dei Kata	4h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	10h
- Video analisi	3h

### PARTE SPECIFICA: LOTTA - 21 ORE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale	8h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	10h
- Video analisi	3h

### PARTE SPECIFICA: KARATE - 21 ORE

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni del Regolamento d'Arbitraggio Internazionale	3h
- Kumite: Attività Alto Livello (modello di prestazione)	5h
- Kata: Attività Alto Livello (modello di prestazione)-Applicazione	4h
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee	4h
- Video analisi	3h