

OBIETTIVI E PROGRAMMI

ARBITRI REGIONALI JU JITSU

OBIETTIVI

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

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: (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: (24 ORE)

Caratteristiche e particolarità della funzione del Corpo Arbitrale: funzioni individuali e d'insieme

Responsabilità e norme di comportamento

Verifica dell'idoneità delle aree di gara

Controllo del peso degli Atleti

Regolamento d' Arbitraggio Internazionale di

Fighting System, Ne Waza, Duo System, Duo Show.

Principi per la valutazione dell'esito delle tecniche eseguite

Principi per la valutazione delle azioni da sanzionare

Principi per la valutazione delle azioni da considerare non valide

Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione con correzione.

Giudizio di Merito sull'operato arbitrale

Proiezioni video con commento

PRESIDENTI DI GIURIA REGIONALI JU JITSU

OBIETTIVI

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

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: (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: (24 ORE)

Caratteristiche e particolarità della funzione nelle Gare Regionali: _

Regolamenti delle quattro specialità

Verifica dell'idoneità della sede di gara: locali, attrezzatura, modulistica

Funzioni degli UdG alla verifica delle iscrizioni

Funzione degli UdG al peso

Funzione degli UdG al Tavolo di Giuria durante la gara e i singoli incontri

Prove pratiche di gestione manuale e informatica delle gare delle specialità agonistiche federali

Quesiti dei partecipanti e pratica generale

Domande

Giudizio di Merito sull'operato dei Presidenti di Giuria

ARBITRI NAZIONALI 2^E 1^ CATEGORIA e PRESIDENTI DI GIURIA NAZIONALI

Per quanto riguarda le Sedi ed il Programma d'Esame per la promozione ad Arbitro Nazionale di 2^a e 1^a Categoria ed a Presidente di Giuria Nazionale vengono proposti dal gruppo di lavoro UDG ed approvati dalla Commissione Nazionale assieme al Programma dell' Attività Agonistica Federale dell'anno successivo.

OBIETTIVI, PROGRAMMI E PROSPETTI RIASSUNTIVI

ASPIRANTI ALLENATORI JU JITSU

OBIETTIVI

Fornire gli elementi fondamentali (generali 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 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 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) A CURA DELLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI IN COLLABORAZIONE CON L'INSEGNANTE TECNICO NOMINATO DAL COMITATO REGIONALE: 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
VOI I - Parte Generale; VOI II - Avviamento allo Sport
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 3) VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE
- 4) PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE:32 ORE

-	EDUCAZIONE DEL CORPO	8h
-	- ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	4 h
-	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:28 ORE

-	SPIEGAZIONE DELLE QUATTRO SPECIALITA' DI GARA	24h
-	SPIEGAZIONE DEI QUATTRO REGOLAMENTI D'ARBITRAGGIO	4h

ALLENATORI JU JITSU

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

ELEMENTI DI FISIOLOGIA 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

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

PARTE SPECIFICA:

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

Principi dinamici di proiezione

Immobilizzazioni (osaewaza)

Leve articolari (kansetsu waza)

Strangolamenti (shime waza) Fondamentali Kumite

Spostamenti

Parate

Schivate

Finte

Attacchi arti inferiori ed arti superiori

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

Progettualità Scolastica

METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO

modello di prestazione

L'allenamento sportivo come processo di adattamento specifico

Stimoli allenanti e carico fisico

Mezzi e metodi di allenamento

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

REGOLAMENTI D'ARBITRAGGIO

Nozioni generali sui Regolamenti d'Arbitraggio Internazionali e principi per la valutazione delle azioni da parte degli Arbitri nelle quattro specialità

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'Atleta
- Atti proibiti, prevenzione e casistica

STORIA DEL JU JITSU

Origine e sviluppo del Ju Jitsu e delle Arti Marziali in Oriente

Importazione delle Arti Marziali Giapponesi e in modo particolare del Ju Jitsu in Occidente

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

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

Cenni storici sulla FIJLKAM (già FAI, FIAP/FIK/FIKDA/FIKTEDA, FILPJ, FILPJK)

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE: 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 Sport.ve	2h
-	ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE	3h
-	ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	2h

PARTE SPECIFICA: 38 ORE

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

ISTRUTTORI JU JITSU

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:

· 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

razione di recupero

Alimentazione e gara

suddivisione dei pasti nella giornata - razione 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
VOI II — Metodologie e Tecniche di Allenamento ed Insegnamento.
VISUAL ACTION
- 2) CORPO MOVIMENTO PRESTAZIONE
VOI I - Parte Generale; VOI II - Avviamento allo Sport
CONI/ISTITUTO ENCICLOPEDIA ITALIANA (G.TRECCANI)
- 3) VOLUMI DELLA COLLANA FEDERALE
- 4) PUBBLICAZIONI CONI E FIJLKAM

PARTE SPECIFICA:

TECNICA E TATTICA

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

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)
 - Valutazione di azioni nelle quattro specialità federali
 - 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

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE: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	4h
- 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:- 22 ORE

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

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 centrati.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE:

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

PARTE SPECIFICA

- Elaborazione della tattica in relazione alle variazioni dei Regolamenti d'Arbitraggio Internazionali
- Richiami tendenti all'uniformità di esecuzione dei fondamentali
- Attività Alto Livello (modello di prestazione)
- Programmazione e realizzazione di obiettivi a breve, media e lunga scadenza ed analisi delle strategie idonee
- Video analisi

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE: 14 ORE

la periodizzazione e l'organizzazione dell'allenamento in funzione degli obiettivi	4h
	3h
- La programmazione dell'attività del club -	2h
Elementi di Marketing	
- 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: 21 ORE

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

La Commissione di Esame Nazionale è composta di un Presidente e di Maestri (secondo il numero dei Candidati) a discrezione, nominati dal Presidente della Federazione. Le spese (gettone di presenza, viaggio ed eventuale soggiorno) sono a carico della Federazione.

Le Commissioni di Esami Regionali sono presiedute dal Fiduciario Regionale Ju Jitsu e sono composte di un Maestro esterno, nominato dal Presidente della Federazione (su proposta della Commissione Nazionale I.T.) e di uno o più Maestri (secondo il numero dei Candidati) nominati dal Presidente del Comitato Regionale. Le spese (viaggio, eventuale soggiorno ed indennità forfetaria) sono a carico del Comitato Regionale competente.