



CORSO ASPIRANTI ALLENATORI 2024 – C.R.E.R. - FIJLKAM
SETTORI JUDO, LOTTA, KARATE, ARTI MARZIALI
Sede del corso: Via Trattati Comunitari Europei 7 – Bologna

Corso organizzato in collaborazione tra FILJKAM, Comitato Regionale Emilia Romagna e Scuola Regionale dello Sport CONI – Emilia Romagna.

Saluti Istituzionali: **Andrea Dondi** (Presidente Regionale CONI), **Domenico Carlini** (Presidente Regionale FILJKAM) e **Vittorio Andrea Vaccaro** (Direttore Scientifico SRdS)

Sabato 07 SETTEMBRE 2024 – prima sessione – IN PRESENZA

Sistema Sportivo

Architettura del sistema sportivo, i progetti del CONI (Educamp e Centri CONI) e la Scuola Regionale dello Sport.	9.00 – 13.00
Fiscalità dei tecnici	
Sport inclusivo	
Primo Soccorso e doping	

Sabato 07 SETTEMBRE 2024 – seconda sessione – IN PRESENZA

Le basi della prestazione e la progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo

Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)	14.00 – 18.00
Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi ed apparati	
Analisi del concetto di "modello di prestazione" (aspetti generali)	
Classificazione delle attività sportive: - Dal punto di vista energetico - Prevedibilità ambientali - Impegno motorio e cognitivo	
Concetti e definizioni generali di allenamento carico fisico interno ed esterno	
Principi fondamentali dell'allenamento: continuità e progressività del carico	
Esercitazione pratica	



Sabato 14 SETTEMBRE 2024 – prima sessione – MODALITA' ONLINE

Sviluppo motorio e capacità coordinative

Lo sviluppo motorio. Età biologica ed età cronologica	9.00 – 13.00
Il sistema delle capacità motorie: organico muscolari (condizionali) e coordinative: cenni generali	
Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche e sportive	
Definizione e classificazione delle capacità coordinative: il concetto di fasi sensibili	
Mezzi e metodi per lo sviluppo degli schemi motori di base	
Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative (differenze fra gruppi di sport)	
Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile; prevenzione e correzione dei comportamenti motori scorretti e degli errori esecutivi riferiti alle principali abilità	

Sabato 14 SETTEMBRE 2024 – seconda sessione - MODALITA' ONLINE

Come motivare gli atleti e comunicare efficacemente

Le personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione	14.00 – 18.00
I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico	
Significato di comunicazione	
Le tecniche di comunicazione efficace	
L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere	

Sabato 21 SETTEMBRE 2024 – prima sessione - MODALITA' ONLINE

Insegnamento ed osservazione

Stili e strategie d'insegnamento	9.00 – 13.00
Osservazione e verifica dell'insegnamento	
Come osservare atleti e squadre	
L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento; funzioni e strumenti	

Sabato 21 SETTEMBRE 2024 – seconda sessione - MODALITA' ONLINE

Mobilità articolare, forza, velocità e rapidità

Definizione della mobilità articolare	14.00 – 18.00
L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport	
Principali metodi di allenamento della mobilità articolare	
Mezzi di allenamento della mobilità articolare (esercitazione pratica in situazione) esercizi di tipo statico e dinamico	
Definizione della forza e classificazione: forza massima, veloce, resistente, forza attiva e reattiva	
Velocità e rapidità	
Evoluzione della forza	
Preatletismo generale e preatletismo speciale	
Esercitazioni pratiche	
Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile.	



Sabato 28 SETTEMBRE 2024 – prima sessione - MODALITA' ONLINE

Competenze pedagogiche del tecnico	
Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello	9.00 – 13.00
I compiti e le responsabilità del tecnico di primo livello	
Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento	
Il ruolo dell'insegnante come facilitatore ed il rapporto didattico	
Gli obiettivi dell'insegnamento (le abilità tecniche: cenni generali sulle tecniche)	

Sabato 28 SETTEMBRE 2024 – seconda sessione - MODALITA' ONLINE

La mobilità articolare e la resistenza	
Definizione della mobilità articolare	14.00 – 18.00
L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport	
Principali metodi di allenamento della mobilità articolare	
Mezzi di allenamento della mobilità articolare (esercitazione pratica in situazione): esercizi di tipo statico ed esercizi di tipo dinamico	
Definizione generale di resistenza	
Classificazione della resistenza	
Evoluzioni dei diversi tipi di resistenza nelle età	

Sabato 05 OTTOBRE 2024 – prima sessione – IN PRESENZA

Il processo insegnamento – apprendimento	
Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi	9.00 – 13.00
Le fasi dell'apprendimento	
La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)	

Sabato 05 OTTOBRE 2024 – seconda sessione – IN PRESENZA

Test Finale	
Test finale su tutti gli argomenti trattati (30 domande a risposta multipla)	15.00 – 16.00

PER INFORMAZIONI RIVOLGERSI A:
FILJKAM (Comitato Regionale Emilia Romagna)
338 6926441 – segreteria.emiliaromagna@fjlkam.it

C.R.E.R. FIJLKAM – Settore Karte
parte pratica

Relativamente alla parte pratica, gli incontri saranno 4, tutti in presenza:

dalle ore 9.00 alle ore 17.00
presso la Polisportiva EDERA, Viale della Libertà, 10,
47121 Forlì (FC),

il calendario degli incontri:

- sabato 19 ottobre 2024
- sabato 09 novembre 2024
- sabato 30 novembre 2024
- sabato 07 dicembre 2024 (esami finali)

Il Presidente CRER FIJLKAM
Settore Karate

M° Maurizio Mariani