

Circ. 02L2026

Udine, 30 aprile 2026

Oggetto: **Progetto Multidisciplinare preagonistico e agonistico giovanile
"Adotta la Lotta!"**

Indice

1. Premesse
2. I vantaggi generali di un percorso multidisciplinare negli sport da combattimento
3. Il progetto promozionale "*Adotta la Lotta*"
4. Il progetto speciale giovanile del Comitato Regionale FVG
5. Come aderire al Progetto
6. Scuola nazionale - Albo

1. Premesse

La FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali) è un'organizzazione sportiva nata nel 1902, riconosciuta dal Comitato Olimpico Italiano. Gestisce discipline nobili come la Lotta, originaria dell'antica Grecia, e le Arti Marziali di origine nipponica come Judo e Karate, tutti Sport Olimpici.

La FIJLKAM può essere considerata una moderna Federazione multidisciplinare degli Sport da Combattimento. La multidisciplinarietà nello sport sta assumendo sempre maggiore importanza, soprattutto nella metodologia d'insegnamento per i giovani. Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la specializzazione precoce degli atleti spesso non è un percorso formativo vantaggioso.

È quindi opportuno sfruttare il potenziale offerto dalla Federazione per promuovere tra i giovani la pratica di più discipline, accomunate dall'obiettivo del confronto sportivo tra due atleti attraverso specifiche gestualità tecniche di combattimento.

2. I vantaggi generali di un percorso multidisciplinare negli sport da combattimento

Di seguito vengono esposti i principali vantaggi offerti dalla pratica multidisciplinare.

1. Sviluppo completo delle capacità motorie e fisiche
2. Adattabilità alle diverse situazioni di combattimento
3. Miglioramento delle abilità tattiche e psicologiche
4. Sviluppo delle competenze psicologiche trasversali
5. Sviluppo della creatività e della soluzione dei problemi
6. Miglioramento della motivazione e diversificazione degli stimoli

La multidisciplinarietà nella pratica degli sport da combattimento fornisce una preparazione fisica, mentale e tecnica più completa, equilibrando le capacità e riducendo i rischi legati alla specializzazione precoce. Contribuisce a formare atleti più adattabili, creativi e completi, pronti ad affrontare le sfide in maniera strategica e resiliente.

3. Il progetto promozionale "Adotta la Lotta!"

La Lotta è la disciplina federale che presenta le maggiori criticità, con un basso numero di associazioni affiliate e tesserati. Rischia una progressiva estinzione, soprattutto dal punto di vista sportivo, pur essendo una disciplina olimpica storica.

Fattori limitanti dello sviluppo della Lotta nel settore giovanile:

1. Scarsa offerta sul territorio
2. Percezione sociale di sport aggressivo
3. Convinzione che sia necessaria una particolare formazione fisica
4. Mancanza del fascino dell'abbigliamento e dei gradi come nelle arti marziali giapponesi
5. Necessità di specializzazione e impegno fisico intenso
6. Timore dei genitori per il contatto corporeo diretto



Elementi positivi della pratica della Lotta per i giovani preagonisti (5-11 anni):

1. Attività ludica e socializzante
2. Movimento istintivo e spontaneo
3. Apprendimento attraverso l'imitazione
4. Gioco sociale
5. Adattamento fisico e psicologico
6. Conoscenza del proprio corpo
7. Sviluppo dell'autocontrollo

Azioni da mettere in atto:

1. **Inserimento della gestualità della Lotta nei programmi** con Insegnanti Tecnici Federali qualificati nella multidisciplinarietà
2. **Introduzione della Lotta tra i giovani praticanti** di altre discipline federali
3. **Apertura del settore Lotta** nelle associazioni/società già affiliate
4. **Formazione di nuovi Insegnanti Tecnici federali**, già in possesso di qualifica in altre discipline e già operanti presso associazioni/società con Atleti preagonisti di Judo, Karate o altre Arti Marziali federali attraverso **corsi speciali pratici** a loro riservati, con **acquisizione della qualifica di Allenatore Base nella specialità della Lotta**, contestuale apertura del settore Lotta ed assunzione dell'incarico di **Tecnico Titolare**.

4. Il progetto speciale giovanile

La Lotta nella nostra Regione sta vivendo un periodo decisamente non florido e siamo convinti che un cambio di tendenza lungimirante si potrà avere solo con un progetto a medio-lungo termine che riparta dalla base.

Sposando appieno quanto ideato e ampiamente sperimentato dal CR Veneto che ci ha concesso di adottare e adattare il loro progetto iniziale, intendiamo promuovere il progetto speciale "Adotta la Lotta" dedicato agli Insegnanti Tecnici della **propria regione**, favorendo la formazione di nuovi Insegnanti nella disciplina della Lotta, come sopra riportato (Azioni da mettere in atto).

Un particolare esempio di applicazione può essere trovato **nell'inserimento della disciplina della Lotta tra i giovani preagonisti del Karate o del Judo o delle altre discipline**.

Il **Karate**, per esempio, è una disciplina da combattimento che si pratica a distanza, dove per il confronto sportivo sono impiegate tecniche con le estremità degli arti superiori (pugni) ed inferiori (calci), portate con il massimo controllo sull'avversario.

La Lotta invece prevede che i contendenti si trovino ad una distanza ravvicinata, fisicamente a contatto tra di loro attraverso le prese con gli arti superiori. Il successo sportivo consiste nell'atterramento dell'avversario. In questa disciplina, inoltre, vi è una parte che prevede lo studio delle tecniche a terra e le proiezioni.

Pur essendo entrambi classificate come sport da combattimento, rappresentano due metodi completamente diversi tra loro per modo in cui viene misurata la superiorità tecnica di un Atleta rispetto al proprio contendente.

Ma anche **l'abbinamento della Lotta ai praticanti di Judo o del Ju Jitsu** può comportare vantaggi in particolare per i giovani agonisti desiderosi di provare nuove esperienze sportive.



Judo, Ju jitsu e Lotta condividono principi comuni (sbilanciamenti, proiezioni, controllo), ma differiscono per regolamenti, prese e strategie. La pratica di entrambe amplia il bagaglio motorio e tattico dell'atleta.

Allenarsi in due discipline sviluppa quindi la capacità di adattarsi a diversi stili di combattimento, migliorando la lettura dell'avversario e la reattività. Le competenze del judo a terra integrano e potenziano quelle della lotta, e viceversa, offrendo una preparazione più completa. L'alternanza degli stimoli nei due sport favorisce uno sviluppo motorio equilibrato e il continuo confronto in situazioni diverse stimola la propriocezione e il controllo corporeo in modo più ampio rispetto alla pratica mono disciplinare

Karate, Judo e Ju Jitsu sono inoltre espressione di culture diverse: sono patrimonio della cultura orientale ed in particolare di quella nipponica, dove l'aspetto culturale e valoriale del Bushido, ha una grande importanza ed accompagna il praticante durante tutto il suo percorso formativo; la Lotta, invece, appartiene alla sfera occidentale, è un metodo di combattimento molto naturale ed immediato, è praticata fin dagli antichi greci, disciplina principe delle prime Olimpiadi. Il lottatore deve avere una grande preparazione atletica finalizzata prevalentemente all'uso della forza.

In Federazione sono presenti molti sodalizi affiliati al settore Karate o Judo che operano con un proprio settore promozionale preagonistico e/o giovanile agonistico. Di fatto a questi Atleti viene insegnata una unica disciplina, che presenta comunque alcune limitazioni dal punto di vista motorio.

Sono quindi già presenti in molti club molti **"potenziali giovani praticanti di Lotta"**, i quali, attraverso una **integrazione dell'insegnamento**, potrebbe giovare dell'apprendimento di quelle tecniche di base che caratterizzano la Lotta e che non sono contemplate nel Karate e nel Judo, ampliando notevolmente il proprio **bagaglio delle conoscenze motorie, puntando sui benefici che derivano dalla pratica multidisciplinare spostando in avanti la specializzazione.**

Vantaggi dell'integrazione Karate/Lotta, Judo/Lotta e Ju Jitsu/Lotta

1. Sviluppo di competenze tecniche complete e integrate
2. Miglioramento della preparazione fisica e della coordinazione
3. Formazione di Insegnanti più completi e competenti
4. Flessibilità didattica e maggiore attrattiva per gli Atleti
5. Integrazione dei valori delle Arti Marziali
6. Arricchimento dell'offerta formativa sportiva e culturale
7. Promozione dell'inclusione e della diversità
8. Possibilità di collaborazione e creazione di reti
9. Incremento delle opportunità professionali per gli Insegnanti
10. Favorisce il senso di appartenenza alla FIJKAM, promuovendo progetti comuni.

Il progetto "Adotta la Lotta!" offre vantaggi significativi per Insegnanti, Atleti, Studenti e anche Istituti Scolastici, nel momento in cui un Tecnico Federale qualificato in più discipline è chiamato ad interventi scolastici.

L'approccio multidisciplinare che combina Karate, Judo, Ju Jitsu e Lotta consente di sviluppare competenze fisiche, tecniche e psicologiche più complete, stimolando l'interesse degli Atleti, aumentando le **opportunità professionali per gli insegnanti** e contribuendo a una **maggiore integrazione e diversificazione dell'offerta sportiva.**



Infine, questo progetto si propone non solo di migliorare la preparazione degli Atleti, ma anche di promuovere i **valori delle arti marziali in modo più ampio e inclusivo**.

5. Come aderire al Progetto

Il Comitato, in accordo con il Settore Lotta nazionale, la collaborazione del Comitato regionale Veneto e i Settori di disciplina regionali, organizza un **corso speciale di formazione di tipo pratico di 28 ore** (divise in quattro giornate) riservato agli **Insegnanti Tecnici** della propria regione, tesserati per l'anno in corso, **che già operano in una associazione/società sportiva affiliata con attivo un corso preagonistico e/o agonistico giovanile** nelle discipline del Karate, Judo, Ju Jitsu o altre discipline federali diverse dalla Lotta.

Il corso fornirà tutte le indicazioni tecniche di base necessarie per l'avviamento alla pratica della Lotta degli Atleti preagonisti e giovani agonisti ed in particolare all'applicazione della modalità multidisciplinare delle diverse specialità e all'organizzazione delle lezioni di abbinamento delle discipline praticate nella propria palestra.

Il corso seguirà le indicazioni tecniche fornite da testo multimediale **"Il Manuale dell'Allenatore di Lotta"**, edito dalla Federazione, visibile al seguente link: https://www.fijklkam.it/images/LOTTA/LOTTA_Il_Manuale_dellAllenatore_Ufficiale_v021224_compressed-1.pdf

Alla conclusione del corso il Tecnico ritenuto idoneo dalla Commissione esaminatrice otterrà la **qualifica federale di Allenatore Base nella disciplina della Lotta** che consentirà di iniziare l'insegnamento della gestualità base della Lotta agli Atleti preagonisti e/o giovani agonisti di Karate, Judo o altre discipline federali della propria società.

La partecipazione al corso è vincolata **all'impegno da parte della associazione/società di appartenenza all'apertura del Settore Lotta per la stagione 2027 e, quindi, al tesseramento di almeno 10 atleti** in questa disciplina (un Atleta può avere il doppio tesseramento in discipline diverse nella propria associazione).

Per consentire all'associazione/società l'affiliazione del settore Lotta alla Federazione sarà applicata **l'eccezionalità d'Insegnamento al proprio Tecnico che potrà così assumere la titolarità tecnica**, in attesa che possa con il tempo completare il proprio percorso formativo ed ottenere la qualifica di Allenatore.

Tenuto conto che questo primo corso si appoggerà decisamente alle conoscenze del Comitato regionale del Veneto che ci fornirà i docenti, **la prima sessione si svolgerà orientativamente in un fine settimana di giugno nella nostra regione** mentre per la **seconda parte ci troveremo nella palestra del CUS Padova (via Jacopo Corrado, 4) nelle giornate di sabato 5 e domenica 6 settembre 2026**.

Il costo promozionale del corso sarà sicuramente agevolato, considerato l'intento altamente promozionale e sarà comunque reso noto prima dell'inizio del corso.

A tal fine è richiesta una preiscrizione **entro il 21 maggio 2026** che non comporta alcun impegno, mediante la compilazione del modulo Google compilabile al seguente link:

<https://forms.gle/BYecVLmg9MxZJXJO6>



6. Scuola nazionale – Iscrizione all’Albo

Il recente riassetto della Scuola nazionale ha previsto una nuova incombenza necessaria per la frequenza di:

- Corsi di formazione Insegnanti Tecnici regionali e nazionali che rilasciano una qualifica tecnica;
- Webinar/Corsi Monotematici/Specializzazione/Abilitazione (crediti formativi liberi) organizzati dalla Scuola Nazionale Federale.

E’ l’iscrizione all’Albo nazionale federale che prevede un costo di 50,00 € (pagamento solo con carta di credito), da effettuarsi sempre sul portale tesseramenti, con la seguente procedura: portarsi sul menù RINNOVI e poi su TIPO TESSERA, scegliere ALBO SCUOLA NAZIONALE. Cliccare su RICHIEDI ed effettuare il pagamento sul menù PAGAMENTI

L’iscrizione non ha scadenza, salvo che ogni due anni successivi alla registrazione il tesserato non abbia acquisito neppure un credito formativo libero.

I crediti formativi liberi si acquisiscono iscrivendosi ai corsi proposti dalla Scuola Nazionale Federale sul portale tesseramenti.

Da quest’anno, tra l’altro, per accedere all’esame finale di Insegnante Tecnico ogni candidato dovrà aver acquisito almeno 6 Crediti Formativi liberi, partecipando ai corsi promossi dalla Scuola Nazionale Federale che si possono trovare accedendo al proprio profilo personale al menù CORSI della piattaforma tesseramenti.

I Crediti Formativi liberi si potranno acquisire durante l’anno e nell’eventualità il corso di formazione fosse concluso il candidato non potrà accedere all’esame finale che comunque potrà essere sostenuto, eventualmente, l’anno successivo, una volta ottenuti i crediti richiesti.

In attesa di un riscontro, a tutti saluti e buon lavoro,

Lo Staff
Fijlkam Lotta FVG