

Prot. 16/2026

21 maggio 2026

**OGGETTO: CORSO ALLENATORI E ALLENATRICI BASE JUDO FIJKAM LOMBARDIA 2026**  
in collaborazione con la **SCUOLA DELLO SPORT DEL CONI LOMBARDIA**

Si informa che la **FIJKAM Lombardia settore Judo**, in collaborazione con la **SCUOLA DELLO SPORT DEL CONI LOMBARDIA**, organizza e promuove il corso regionale per conseguire la qualifica di **Allenatore/Allenatrice Base di Judo** (decorrenza immediata nel giorno dell'esame, 5/12/2026).

**REQUISITI PER L'ISCRIZIONE**

- a) almeno 18° anno di età;
- b) avere svolto attività agonistica;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- d) cintura nera almeno 1° Dan;
- e) tesseramento all'Albo della Scuola Nazionale;**
- f) non aver riportato condanne penali passate in giudicato per reati non colposi a pene detentive superiori ad un anno ovvero a pene che comportino l'interdizione dai pubblici uffici superiori ad un anno; non aver riportato nell'ultimo decennio, salvo riabilitazione, squalifiche o inibizioni sportive definitive complessivamente superiori ad un anno da parte delle Federazioni Sportive Nazionali, delle Discipline Sportive Associate, degli Enti di Promozione Sportiva del CONI o di Organismi Sportivi Internazionali riconosciuti;
- g) non aver subito sanzioni a seguito dell'accertamento di una violazione delle Norme Sportive Antidoping del CONI o delle disposizioni del Codice Mondiale Antidoping Wada.

**ISCRIZIONE**

Le iscrizioni si effettueranno attraverso la propria area riservata FIJKAM, **entro mercoledì 24 giugno 2026**. La quota è stabilita dalla Federazione in **euro 300,00**.

Tutorial nuova procedura di iscrizione: <https://youtu.be/ya1oxADcX2U>

Link d'iscrizione: <https://tesseramento.fijklkam.it/>

**IMPIANTO DEL CORSO (60 ORE)**

**A. Parte generale** (Modalità mista online/in presenza) **27 giugno – 12 luglio 2026**

A.1 Metodologia dell'insegnamento (16 ore)

A.2 Metodologia dell'allenamento (16 ore)

**B. Parte specifica** (in presenza) **19 settembre - 14 novembre 2026**

Tecnica e didattica del judo (28 h)

**C. Esame finale** (in presenza) (prova teorica / prova pratica) **5 dicembre 2026**

**Attenzione:**

Dal 2026, per accedere all'esame finale, è necessario tesserarsi all'Albo della Scuola Nazionale e aver raggiunto il numero di **6 crediti formativi liberi** nell'anno 2025/2026 (il Candidato è tenuto a presentare al Comitato Regionale una autodichiarazione che attesti il raggiungimento dei crediti formativi liberi - Il modello di autodichiarazione è fornito dal Comitato Regionale ed in caso di dichiarazione mendace il Candidato sarà deferito alla Giustizia Sportiva e l'Esame invalidato).

## FREQUENZA

Si ricorda ai gentili candidati che **la frequenza al corso è obbligatoria** (è consentito un numero di assenze pari al 10% del monte ore totale) e, da normativa federale, non sono ammesse deroghe. Assenze motivate da impegni agonistici di interesse nazionale o internazionale possono essere valutate caso per caso. In caso di assenze superiori al consentito, il candidato non potrà essere ammesso all'esame finale. Per questi motivi, si invitano i candidati **a prendere attenta visione del calendario delle lezioni, qui sotto riportato, prima di effettuare la domanda di iscrizione.**

### A. PROGRAMMA DELLA PARTE GENERALE IN COLLABORAZIONE CON LA SCUOLA DELLO SPORT del CONI - Lombardia

Moduli online su ZOOM: ID riunione **903 356 0597**- Pass code **fijklkam**

Moduli in presenza (5-6 e 11-12-13-14): Segrate, via Manzoni 4 (c/o Judo Club Segrate)

A1 . Metodologia dell'insegnamento			
Date	Moduli	Docenti	Contenuti
SABATO 27 GIUGNO ORE 14-16	<b>1° Modulo (zoom)</b>	<b>Danilo Manstretta</b>	Le competenze pedagogiche del tecnico Principi generali della metodologia dell'insegnamento - Ruolo dell'insegnante come facilitatore del rapporto didattico e gli obiettivi dell'insegnamento - Domande
SABATO 27 GIUGNO ORE 16-18	<b>2° Modulo (zoom)</b>	<b>Claudio Gazzaniga</b>	Il processo di insegnamento apprendimento 30 min Le fasi dell'apprendimento La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica - Domande
DOMENICA 28 GIUGNO ORE 09-11	<b>3° Modulo (zoom)</b>	<b>Alessia Mossali</b>	Gli stadi dello sviluppo motorio: età biologica ed età cronologica Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento Domande
DOMENICA 28 GIUGNO ORE 11-13	<b>4° Modulo (zoom)</b>	<b>Valeria Resta</b>	La gestione dei gruppi Come osservare atleti e squadre Come motivare atleti e squadre domande
SABATO 4 LUGLIO ORE 14-16	<b>5° Modulo (presenza)</b>	<b>Elisabetta Lucchini</b>	Metodi e mezzi per lo sviluppo degli schemi motori di base Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile, prevenzione e correzione dei comportamenti motori "scorretti" e degli errori esecutivi riferiti alle principali abilità - Domande
SABATO 4 LUGLIO ORE 16-18	<b>6° Modulo (presenza)</b>	<b>Elisabetta Lucchini</b>	La mobilità articolare: definizione e importanza nelle diverse discipline sportive I fondamenti delle mobilità articolare; definizione e caratteristiche nelle varie età Principali metodi di allenamento della mobilità articolare - Domande
DOMENICA 5 LUGLIO ORE 9-11	<b>7° Modulo (zoom)</b>	<b>Danilo Manstretta</b>	Conoscenze, abilità e competenze nelle capacità motorie e nella prestazione sportiva Metodi per sviluppare le capacità cognitive La programmazione didattica
DOMENICA 5 LUGLIO GIUGNO ORE 11-13	<b>8° Modulo (zoom)</b>	<b>Danilo Manstretta</b>	Discussione dei lavori preparati dei partecipanti

<b>A2. Metodologia dell'allenamento</b>			
<b>Date</b>	<b>Moduli</b>	<b>Docenti</b>	<b>Contenuti</b>
VENERDI' 10 LUGLIO ORE 14-16	<b>9° Modulo (zoom)</b>	<b>Cesare Beltrami</b>	I fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali) - Classificazione delle attività sportive: dal punto di vista energetico, prevedibilità ambientale, impegno motorio e cognitivo - Principi generali dell'allenamento: continuità e progressività del carico - Domande
VENERDI' 10 LUGLIO ORE 16-18	<b>10° Modulo (zoom)</b>	<b>Cesare Beltrami</b>	Il Sistema delle capacità motorie: organico muscolari (condizionali) e coordinative Sviluppo motorio e capacità coordinative Le buone prassi nella metodologia dell'allenamento per lo sviluppo delle capacità coordinative Domande
SABATO 11 LUGLIO ORE 9-11	<b>11° Modulo (presenza)</b>	<b>Walter Stacco</b>	Il feed-back e il feed-forward per la correzione dell'errore Il talento sportivo e l'attitudine - Lo sviluppo del talento sportivo Domande
SABATO 11 LUGLIO ORE 11-13	<b>12° Modulo (presenza)</b>	<b>Walter Stacco</b>	Definizione della forza Evoluzione della Forza La forza e le sue applicazioni - Rapidità e velocità Domande
SABATO 11 LUGLIO ORE 14-16	<b>13° Modulo (presenza)</b>	<b>Walter Stacco</b>	Definizione generale di resistenza I fattori della Resistenza - Substrato e meccanismi energetici e l'evoluzione dei diversi tipi di resistenza nelle età Mezzi e strumenti di allenamento della resistenza in tutte le sue espressioni - Progettazione di esercizi generali e speciali Domande
SABATO 11 LUGLIO ORE 16-18	<b>14° Modulo (presenza)</b>	<b>Walter Stacco</b>	La progettazione e la valutazione dell'allenamento sportivo Metodi di sviluppo della forza dal carico naturale suoi pesi macchine e elastici Il Preatletismo - Mezzi e Strumenti di allenamento della forza in tutte le sue espressioni - Domande
DOMENICA 12 LUGLIO ORE 9-11	<b>15° Modulo (zoom)</b>	<b>Valeria Resta</b>	La comunicazione efficace - Le tecniche di comunicazione L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere Domande
DOMENICA 12 LUGLIO ORE 11-13	<b>16° Modulo (zoom)</b>	<b>Daniilo Manstretta</b>	Discussione dei lavori preparati dei partecipanti

**B. CALENDARIO PARTE SPECIFICA (seguirà programma dettagliato)**

- **Sabato 19 settembre 09-13 / 14-17**
- **Sabato 3 ottobre 09-13 / 14-17**
- **Sabato 24 ottobre 09-13 / 14-17**
- **Sabato 14 novembre 09-13 / 14-17**

Sede da definire

N.B. Il calendario potrebbe subire variazioni

**C. ESAME FINALE**

Teorico / pratico

- **Sabato 5 dicembre 2026 – Gorle (BG)**

**CONTATTI**

Amministrazione: Elena Burgatta [segreteria.judo.crl@gmail.com](mailto:segreteria.judo.crl@gmail.com)

Direzione Tecnica: Fabio Capelletti [fabio.capelletti@gmail.com](mailto:fabio.capelletti@gmail.com)