

Prot.11/2025

A tutte le Società

OGGETTO: CORSO ALLENATORI BASE (ASPIRANTI ALLENATORI) JUDO FIJLKAM LOMBARDIA 2025
in collaborazione con la **SCUOLA DELLO SPORT DEL CONI LOMBARDIA**

Si informa che la **Fijlkam 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 Base (Aspirante Allenatore) di Judo** – (decorrenza 1 gennaio 2026).

REQUISITI

- a) 18° anno di età;
- b) avere svolto attività agonistica;
- c) idoneità fisica allo svolgimento della funzione;
- d) cintura nera 1° Dan;
- e) 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;
- f) 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.

PROCEDURE DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni dovranno pervenire **solo on line tramite la propria area riservata FIJLKAM, entro domenica 15 giugno 2025.**

La quota è stabilita dalla Federazione in euro 300,00.

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

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

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, sia per quanto riguarda la parte generale che quella specifica, **prima di effettuare la domanda di iscrizione.**

IMPIANTO DEL CORSO (60 ORE)

A. Parte generale (online, su piattaforma Zoom)

A.1 Metodologia dell'insegnamento (16 ore)

A.2 Metodologia dell'allenamento (16 ore)

B. Parte specifica (in presenza)

Tecnica e didattica (28 h)

C. Esame finale (in presenza) (prova orale / pratica)

A. Parte generale

PROGRAMMA DELLA PARTE GENERALE
CORSO ALLENATORE BASE di JUDO – FIJLKAM LOMBARDIA 2025
IN COLLABORAZIONE CON LA SCUOLA DELLO SPORT del CONI - Lombardia

Credenziali ZOOM: ID riunione: **903 356 0597** - Passcode: [fijlkam](#)

A1 . Metodologia dell'insegnamento			
Date	Moduli	Docenti	Contenuti
SABATO 21 GIUGNO ORE 14-16	1° Modulo	Danilo Manstretta	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 21 GIUGNO ORE 16-18	2° Modulo	Claudio Gazzaniga	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 22 GIUGNO ORE 09-11	3° Modulo	Guido Marcangeli	Gli stadi dello sviluppo motorio: età biologica ed età cronologica Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento Domande
DOMENICA 22 GIUGNO ORE 11-13	4° Modulo	Caterina Simoncelli	la gestione dei gruppi - Come osservare atleti e squadre - Come motivare atleti e squadre Domande
SABATO 28 GIUGNO ORE 14-16	5° Modulo	Caterina Simoncelli	La comunicazione efficace - Le tecniche di comunicazione L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere Domande
SABATO 28 GIUGNO ORE 16-18	6° Modulo	Walter Stacco	Il feed-back e il feed-forward per la correzione dell'errore Il talento sportivo e l'attitudine - Lo sviluppo del talento sportivo Domande
DOMENICA 29 GIUGNO ORE 9-11	7° Modulo	Danilo Manstretta	Conoscenze, abilità e competenze nelle capacità motorie e nella prestazione sportiva Metodi per sviluppare le capacità cognitive La programmazione didattica Domande
DOMENICA 29 GIUGNO ORE 11-13	8° Modulo	Danilo Manstretta	Discussione dei lavori preparati dei partecipanti

A2. Metodologia dell'allenamento			
Date	Moduli	Docenti	Contenuti
SABATO 5 LUGLIO ORE 14-16	9° Modulo	Cesare Beltrami	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
SABATO 5 LUGLIO ORE 16-18	10° Modulo	Cesare Beltrami	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
DOMENICA 6 LUGLIO ORE 9-11	11° Modulo	Elisabetta Lucchini	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
DOMENICA 6 LUGLIO ORE 11-13	12° Modulo	Elisabetta Lucchini	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
SABATO 12 LUGLIO ORE 14-16	13° Modulo	Walter Stacco	Definizione della forza Evoluzione della Forza La forza e le sue applicazioni - Rapidità e velocità Domande
SABATO 12 LUGLIO ORE 16-18	14° Modulo	Walter Stacco	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
DOMENICA 13 LUGLIO ORE 9-11	15° Modulo	Walter Stacco	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 13 LUGLIO ORE 11-13	16° Modulo	Danilo Manstretta	Discussione dei lavori preparati dei partecipanti

B. Parte specifica (judo)**CALENDARIO DELLA PARTE SPECIFICA DEL CORSO
(seguirà programma completo)**

Data	orario	sede	ore
SABATO 13 SETTEMBRE	Ore 14 - 18	Da definire	4
DOMENICA 14 SETTEMBRE	Ore 9 - 12	Da definire	3
SABATO 20 SETTEMBRE	Ore 14 - 18	Da definire	4
DOMENICA 21 SETTEMBRE	Ore 9 - 13	Da definire	3
SABATO 4 OTTOBRE	Ore 14 - 18	Da definire	4
SABATO 11 OTTOBRE	Ore 14 - 18	Da definire	4
DOMENICA 26 OTTOBRE	Ore 9 - 12	Da definire	3
SABATO 8 NOVEMBRE	Ore 15 - 18	Da definire	3
Totale ore			28

C. Esame finale

Sabato 6 dicembre, c/o Palalovato di Gorle (BG)

Per informazioni:

crl.judo.lombardia@gmail.com

Amministrazione corso:

segreteria.judo.crl@gmail.com

FIJLKAM LOMBARDIA – SETTORE JUDO

In collaborazione con

SCUOLA DELLO SPORT DEL CONI - LOMBARDIA