

AREA SPORTIVA – ARTI MARZIALI/JU JITSU

Roma, 2 febbraio 2022

Alle Società Sportive di Ju-Jitsu
Ai Fiduciari Regionali Ju-Jitsu
Ai Presidenti dei Comitati Regionali
p.c., Alla Commissione Nazionale Ju Jitsu
Al Consiglio Federale

Loro Indirizzi

CIRCOLARE N. 23/2022 JU JITSU

La Commissione Nazionale Ju Jitsu, in occasione della sua ultima riunione, ha stabilito quanto segue:

GUIDA ALL'ATTIVITA' DIDATTICA

Adeguamento dei percorsi formativi dei Quadri Tecnici attraverso l'aggiornamento della Guida all'Attività Didattica del Ju Jitsu (All.n.1). Di conseguenza, i Corsi per l'acquisizione delle qualifiche per gli Insegnanti Tecnici di Ju Jitsu verranno organizzati dalla Federazione e dai Comitati Regionali con le stesse modalità e la stessa tempistica previste per le discipline Judo, Lotta e Karate.

PROGRAMMI TECNICI PER IL CONSEGUIMENTO DI DAN

Rimodulazione del Programma Tecnico (All.n.2) degli Esami di Graduazione in considerazione degli Stili di Ju Jitsu già presenti all'interno della Federazione e di quelli riconosciuti. Viene riportato l'elenco riepilogativo (All.n.3) degli Stili con i rispettivi Referenti Tecnici.

TESSERAMENTO KYU/DAN/QUALIFICHE PER TESSERATI PROVENIENTI DA EPS

Attivazione degli Esami di Verifica per coloro i quali provengono da altra area di Ju Jitsu e, quindi, sono al primo anno di tesseramento Federale. Per gli Insegnanti Tecnici provenienti da EPS, in possesso dei requisiti previsti dal Regolamento Organico Federale, viene elaborato il Programma del percorso di riallineamento delle competenze agli standard formativi federali (All.n.4). Di seguito le modalità delle verifiche:

GRADI

Cinture Colorate

Fino a cintura Blu:

1. Versamento di €15,00 p.c. al Comitato Regionale competente;
2. Esame con il Direttore Tecnico Sociale;
3. Tesseramento per l'anno in corso;

Cintura marrone:

1. Versamento di €30,00 p.c. al Comitato Regionale competente (che si riserva di inviare un suo Rappresentante in sede di Esame);
2. Esame con il Direttore Tecnico Sociale;
3. Tesseramento per l'anno in corso;

Cinture Nere

1° e 2° Dan (al Comitato regionale):

- a) Domanda corredata di probante documentazione originale e del versamento delle relative quote previste dalla Federazione;
- b) Rispetto dell'età e degli anni di permanenza nel grado precedente secondo le norme Fijlkam;
- c) Tesseramento per l'anno in corso (prima dell'Esame);
- d) Esame presso il Comitato Regionale competente;
- e) Tesseramento per l'anno successivo (da quando decorre il grado conseguito);

3°, 4° e 5° Dan:

- a) Domanda corredata di probante documentazione originale e del versamento delle relative quote previste dalla Federazione;
- b) Rispetto dell'età e degli anni di permanenza nel grado precedente secondo le norme Fijlkam;
- c) Tesseramento per l'anno in corso;
- d) Il Comitato Regionale competente deve esprimere il proprio motivato parere;
- e) Esame Nazionale;
- f) Tesseramento per l'anno successivo (da quando decorre il grado conseguito)

QUALIFICHE

Ufficiali di Gara

Presidente di Giuria Regionale ed Arbitro Regionale (di competenza dei Comitati Regionali)

- a. Domanda corredata di probante documentazione originale;
- b. Rispetto dell'età e del grado secondo le norme Fijlkam;
- c. Tesseramento per l'anno in corso (prima dell'Esame);
- d. Esame presso il Comitato Regionale competente;
- e. Tesseramento per l'anno successivo (da quando decorre la qualifica conseguita);

Presidente di Giuria Nazionale ed Arbitro Nazionale (di competenza della Federazione)

- a. Domanda corredata di probante documentazione originale;
- b. Rispetto dell'età, del grado e degli anni di permanenza nella categoria precedente secondo le norme Fijlkam;
- c. Tesseramento per l'anno in corso;
- d. il Comitato Regionale competente deve esprimere il proprio motivato parere;
- e. Corso ed Esame Nazionale;
- f. Tesseramento per l'anno successivo (da quando decorre la categoria conseguita);

Insegnanti Tecnici Aspiranti Allenatori (di competenza dei Comitati Regionali)

1. Domanda corredata di probante documentazione originale (la relativa quota sarà versata al momento dell'ammissione al Corso ed all'Esame);
2. Rispetto dell'età, del grado e degli anni di permanenza nella categoria precedente secondo le norme Fijlkam;
3. Tesseramento per l'anno in corso;
4. Affiliazione di una Società Sportiva di riferimento per l'anno in corso (prima dell'Esame);
5. Corso ed Esame presso il Comitato Regionale competente;
6. Tesseramento per l'anno successivo (da quando decorre la categoria conseguita);
7. Riaffiliazione della Società Sportiva di riferimento per l'anno successivo.

Insegnanti Tecnici – Allenatore / Istruttore / Maestro (di competenza della Federazione)

1. Domanda corredata di probante documentazione originale (la relativa quota sarà versata al momento dell'ammissione al Corso ed all'Esame Nazionale);
2. Rispetto dell'età, del grado e degli anni di permanenza nella categoria precedente secondo le norme Fijlkam;
3. Tesseramento per l'anno in corso;
4. Affiliazione di una Società Sportiva per l'anno in corso (prima dell'Esame);
5. il Comitato Regionale competente deve esprimere il proprio motivato parere;
6. Corso ed Esame Nazionale;
7. Tesseramento per l'anno successivo (da quando decorre la categoria conseguita);
8. Riaffiliazione della Società Sportiva per l'anno successivo.

Cordiali saluti

f.to Il Segretario Generale
Massimiliano Benucci

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:(4 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) PUBBLICAZIONICONI E FIJLKAM

PARTE SPECIFICA: (28 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**

Principi per la valutazione dell'esito delle tecniche eseguite

Principi per la valutazione delle azioni da sanzionare

Regolamento d' Arbitraggio Internazionale **Duo System**

Principi per la valutazione delle tecniche eseguite

Principi per la valutazione delle azioni da considerare non valide

Regolamento d' Arbitraggio Internazionale **Duo Show**

Principi per la valutazione delle tecniche eseguite e dello Show presentato

Principi per la valutazione delle azioni da considerare non valide

Regolamento d' Arbitraggio Internazionale **Ne Waza**

Principi per la valutazione dell'esito delle tecniche eseguite

Principi per la valutazione delle azioni da sanzionare

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: (4 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: (28 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 quattro specialità

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 (generati 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 FIJKAM

PROSPETTI RIASSUNTIVI

PARTE GENERALE:32 ORE

-	EDUCAZIONE DEL CORPO	
-	ELEMENTI DI ANATOMIA FUNZIONALE E FISIOLOGIA APPLICATE ALLO SPORT	
-	TEORIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO	4h
-	COMPETENZE PEDAGOGICHE DELL' INSEGNANTE TECNICO	6h
-	PROCESSO DI INSEGNAMENTO - APPRENDIMENTO	4h
-	COME OSSERVARE E MOTIVARE GLI ATLETI	
-	COME COMUNICARE EFFICACEMENTE	
-	LABORATORIO: STILI E STRATEGIE DI INSEGNAMENTO	2h 4h

PARTE SPECIFICA:28 ORE

-	SPIEGAZIONE DELLE QUATTRO SPECIALITA' DI GARA	20h
-	SPIEGAZIONE DEI QUATTRO REGOLAMENTI D'ARBITRAGGIO	8h

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

La normativa Wiana

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 detto 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 SOCIETA' 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 del combattimento

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 FIJKAM (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	
- ANTIDOPING	
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	6h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL' ALLENAMENTO - TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'INSEGNAMENTO - ASPETTI CIVILISTICI E FISCALI DELLE SOCIETA SPORTIVE	6h
- ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE	
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	

PARTE SPECIFICA: 38 ORE

TECNICA E TATTICA	12h
METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI	10h
METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- REGOLAMENTO D'ARBITRAGGIO	
- 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
 - 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	
- ELEMENTI DI MEDICINA DELLO SPORT	4h
- TEORIA E METODOLOGIA GENERALE DELL'ALLENAMENTO	
- ELEMENTI DI TEORIA DELLA COMUNICAZIONE	
- ORGANIZZAZIONE SPORTIVA	
- ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT	

PARTE SPECIFICA:- 22 ORE

- TECNICA E TATTICA	10h
- METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO SPECIFICO	10h
- 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
- La programmazione dell'attività del club - Elementi di Marketing	3h
- 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



JU JITSU

**PROGRAMMA TECNICO
PER IL CONSEGUIMENTO DI
DAN**



Gennaio 2022

Esami acquisizione Dan

Per ciascun grado i candidati, in possesso dei prerequisiti previsti dal Regolamento Organico Federale, dovranno presentare i programmi appresso specificati, secondo le aree tematiche identificate.

- a. Propedeutica
- b. Difesa Personale
- c. Approfondimento inerente lo stile o gli stili praticati dal candidato

A seguire, si esplicano in modo più approfondito i diversi programmi.

La parte PROPEDEUTICA e la parte DIFESA PERSONALE costituiscono aree comuni a tutte le modalità d'esame.

PROPEDEUTICA (OBBLIGATORIA PER TUTTI I GRADI):

UKEMI WAZA (Cadute)

Ushiro Ukemi, Yoko Ukemi, Zempo Kaiten Ukemi, Mae Ukemi

SHINTAI (Spostamenti)

Ayumi Ashi, Tsugi Ashi,

TAI SABAKI

SHISEI (Posizioni del corpo)

Shizentai, Jigotai, Musubi Dachì, Heisoku Dachì, Hachiji Dachì, Kokutsu Dachì, Zenkutsu Dachì, Kiba Dachì.

KAMAE (Posizioni di Guardia)

Gedan, Chudan, Jodan,

ATEMI WAZA (Percussioni)

Shuto Uchi, Haito Uchi, Empi Uchi, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Kizami Tsuki, Uraken Uchi, Teisho Uchi,

Mae Geri, Hiza Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Ura Mawashi Geri, Kakato Geri.

UKE WAZA (Parate)

Jodan Age Uke, Uchi Uke, Soto Uke, Gedan Barai, Juji Uke.

NAGE WAZA (Proiezioni)

De Ashi Barai, Okuri Ashi Barai, Sasae Tsuru Komi Ashi, Hiza Guruma, Ashi Guruma, O Soto Gari, Ko Uchi Gari, Ko soto Gari, O Uchi Gari, Uchi Mata

Uki Goshi, O Goshi, , Koshi Guruma, Kubi Nage, Harai Goshi, Hane Goshi, Ushiro Goshi
Kata Guruma, Uki Otoshi, Ippon Seoi Nage, Morote Seoi Nage, Kata Seoi nage, Tai
Otoshi, Seoi Otoshi

Tomoe Nage, Sumi Gaeshi, Soto Makikomi, Kani Basami.

OSAE KOMI WAZA(Immobilizzazioni)

Hon Kesa Gatame, Kata Gatame, Makura Kesa Gatame

Yoko Shiho Gatame, Kami Shiho Gatame, Tate Shio Gatame,

Sankaku Gatame

e relativi Kuzure.

KANSETSU WAZA (Disarticolazioni)

Ude Hishigi Juji Gatame, Ude Garami, Ude Gatame, Ude Hishigi Ude Gatame, Ude
Hishigi Hiza Gatame, Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Kote Gaeshi, Shiho Nage, Waki Gatame,
Hara Gatame.

SHIME WAZA (Strangolamenti)

Nami Juji Jime, Gyaku Juji Jime, Kata Juji Jime, Katate Jime, Hadaka Jime, Okuri Eri Jime,
Kata Ha Jime, Ryote Jime, Tsukkomi Jime, Sankaku Jime, Do Jime.

SI AGGIUNGONO NELLE AREE TEMATICHE I SEGUENTI ELEMENTI:

per 2° DAN ESECUZIONE IN MODALITA' DINAMICA (CON UKE)

- ATEMI ed UKE WAZA
- NAGE WAZA

per 3° DAN CONCATENAMENTI DI TECNICHE (RENRAKU)

- ATEMI ed UKE WAZA
- NAGE WAZA
- OSAE KOMI/KANSETSU/SHIME WAZA

per 4° DAN/5° DAN CONTROTECNICHE (KAESHI)

- NAGE WAZA

“APPLICAZIONI DI DIFESA PERSONALE FIJKAM”

Il termine Difesa Personale nel programma tecnico federale Ju Jitsu non deve essere considerato relativo alla più ampia materia della Legittima Difesa e di quanto correlato, in campo legale e giuridico, alle norme del Codice penale che ne regolano gli aspetti. Si tratta, invece, delle “applicazioni” che il praticante elabora come proprio studio personale partendo dai gesti tecnici fondamentali degli stili praticati.

Occorre fissare degli elementi che consentano di inquadrare le tecniche elaborate dal praticante in un contesto che preveda dei punti comuni e la cui definizione sia condivisa.

Essi sono:

Distanza

La Distanza deve essere quella necessaria a fornire spazi e tempi efficaci per la Difesa Personale, ed in ragione della tipologia d’attacco.

Essa deve, quindi, variare a seconda se l’attacco è portato con percussioni con gli arti superiori o inferiori, con prese di vario tipo agli abiti o al corpo o con armi da taglio e /o da fuoco.

Ancora, la Distanza nel corso dell’azione dovrà variare in ragione delle diverse fasi della sequenza tecnica, da quella d’approccio a quelle successive fino al Controllo a Terra.

Guardia

La Guardia nella Difesa Personale sarà quella che il praticante riterrà più idonea a muoversi con velocità ed efficacia.

Dovrà essere funzionale ai gesti che si dovranno esprimere e non dovrà subire nessuna esasperazione stilistica che possa renderla meno efficace.

La Guardia, attraverso l’uso corretto delle braccia e delle posture, influisce notevolmente sulla Distanza che separa dall’aggressore, creando maggiori condizioni di sicurezza.

Si sta facendo riferimento alla condizione di studio ed allenamento propria delle esercitazioni di palestra e che prevedono l’uso di corretto atteggiamento.

È palese che l’imprevedibilità di un attacco in situazioni reali potrebbe far trovare sguarniti di guardia adeguata.

Attacco

L'attacco dovrà essere eseguito con determinazione e con corretto atteggiamento e distanza, utilizzando tecniche di Atemi Waza, prese / strangolamenti, attacchi con armi derivanti dagli stili praticati. Il praticante potrà anche, in una condizione di studio più avanzata, proporre tecniche di difesa personale con azioni di attacchi anche casuali, caotici, ripetuti / combinati o con armi improprie.

Controllo dell'Attacco

Dato un qualsiasi attacco, il praticante dovrà eseguire i gesti adeguati ad intercettarlo, gestirlo e far sì che il Controllo diventi elemento di rottura dell'equilibrio posturale dell'aggressore.

Nel caso di attacco effettuato con arma il praticante avrà cura di effettuare il relativo disarmo appena possibile

Disturbo dell'attenzione dell'aggressore

Una volta controllato l'attacco, l'attenzione dell'avversario deve essere distratta attraverso movimenti o percussioni che consentano di effettuare i gesti di Riduzione a Terra in condizioni di vantaggio.

La direzione dello squilibrio dell'avversario dovrà essere congrua rispetto alla traiettoria di squilibrio finalizzata alla riduzione a terra. Esempio: un colpo di disturbo portato direttamente al viso dell'avversario farebbe ipotizzare l'uso di azioni tecniche finalizzate al suo squilibrio all'indietro.

Riduzione a terra dell'avversario

L'avversario dovrà essere portato a terra attraverso azioni di squilibrio, trascinamento, proiezione tese ad ottenere una posizione che consenta la miglior gestione del suo corpo in previsione del successivo Controllo a Terra.

Controllo a Terra dell'avversario

Esso deve essere eseguito attraverso l'uso di bloccaggi, compressioni, leve, torsioni, con eventuali applicazioni di strangolamenti o soffocamenti. In via non preferenziale, è possibile concludere l'azione con tecnica di Atemi Waza.

Ove possibile, il praticante tenderà ad usare prevalentemente una posizione dell'avversario prona, ottenuta, quando non immediatamente realizzata all'atto della Riduzione a Terra, attraverso idonea azione di spostamento e ribaltamento del suo corpo.

Ulteriori raccomandazioni:

Durante lo studio e l'esecuzione di azioni di DP si avrà cura di non effettuare tecniche in sacrificio (sutemi waza) che vincolino l'esecutore all'aggressore in modo eccessivamente limitante (es. ude hishigi juji gatame eseguito a terra o immobilizzazioni).

Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:

Primo Dan

- Presa frontale a due mani su di un avambraccio
- Presa frontale con una mano al bavero
- Strangolamento a due mani frontale
- Pugno diretto frontale al viso e all'addome
- Mae geri

Secondo Dan

- Presa frontale con le braccia a cingere i fianchi
- Presa frontale come sopra bloccando anche le braccia dell'avversario
- Strangolamento da dietro con il braccio destro ad avvolgere il collo
- Shuto
- Mawashi geri
- Azioni combinate
 - Presa al Bavero + pugno
 - Presa al polso + pugno

Terzo Dan

- Yoko geri e Ushiro geri
- Pugnata diretta all'addome
- Pugnata laterale al collo lato destro e sinistro dell'avversario
- Pugnata alta
- Da minaccia con pugnale nelle varie posizioni
- Da minaccia con pistola nelle varie posizioni
- Bastonata alta
- Bastonata laterale alla testa lato destro e sinistro dell'avversario

Quarto Dan

- Elaborazione di tecniche di difesa personale su attacchi vari e multipli, anche a scelta di uke e non prestabiliti

Quinto Dan

- Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale

Sesto Dan

- Discussione sullo studio della difesa personale e sulle modalità di insegnamento

Programma Tecnico per gli esami a 1° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM

- Propedeutica (Obbligatoria per tutti i Dan)
- **APPLICAZIONI DI DIFESA PERSONALE FIJLKAM (elementi teorici)**

Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:

- Presa frontale a due mani su di un avambraccio
- Presa frontale con una mano al bavero
- Strangolamento a due mani frontale
- Pugno diretto frontale al viso e all'addome
- Mae geri
- Parte specifica - Programma Tecnico della propria Scuola di Stile

Programma Tecnico per gli esami a 2° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM

Tutto quanto previsto per il 1° dan, con l'aggiunta per la Propedeutica di

ESECUZIONE IN MODALITA' DINAMICA (CON UKE)

- ATEMI ed UKE WAZA
- NAGE WAZA

Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:

- Presa frontale con le braccia a cingere i fianchi
- Presa frontale come sopra bloccando anche le braccia dell'avversario
- Strangolamento da dietro con il braccio destro ad avvolgere il collo
- Shuto
- Mawashi geri
- Parte specifica - Programma Tecnico della propria Scuola di Stile

Programma Tecnico per gli esami a 3° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM

Tutto quanto previsto per i gradi precedenti, con l'aggiunta per la propedeutica di

CONCATENAMENTI DI TECNICHE (RENRAKU) per

- ATEMI ed UKE WAZA
- NAGE WAZA
- OSAE KOMI/KANSETSU/SHIME WAZA

Applicazione di tecniche di difesa personale sui seguenti attacchi:

- Yoko geri e Ushiro geri
- Pugnalata diretta all'addome
- Pugnalata laterale al collo lato destro e sinistro dell'avversario
- Pugnalata alta

(segue da pag. precedente)

- Da minaccia con pugnale nelle varie posizioni
- Da minaccia con pistola nelle varie posizioni
- Bastonata alta
- Bastonata laterale alla testa lato destro e sinistro dell'avversario

- Parte specifica - Programma Tecnico della propria Scuola di Stile

Programma Tecnico per gli esami a 4° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM

Tutto quanto previsto per i gradi precedenti con l'aggiunta, per la propedeutica di

CONTROTECNICHE (KAESHI)

- NAGE WAZA

Elaborazione di tecniche di difesa personale su attacchi vari e multipli non prestabiliti a scelta di uke.

- Parte specifica - Programma Tecnico della propria Scuola di Stile

Programma Tecnico per gli esami a 5° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM

Tutto quanto previsto per i gradi precedenti, con l'aggiunta di

- Esecuzione di tecniche di difesa frutto di elaborazione personale

- Parte specifica - Programma Tecnico della propria Scuola di Stile

Programma Tecnico per gli esami a 6° Dan di Ju Jitsu FIJLKAM

Tutto quanto previsto per i gradi precedenti.

- Discussione sullo studio della difesa personale e sulle modalità di insegnamento
- Discussione della tesina indicata nell'apposito bando di gara

- Parte specifica - Programma Tecnico della propria Scuola di Stile

UKEMI WAZA

USHIRO UKEMI



ZEMPO KAITEN UKEMI



YOKO UKEMI



MAE UKEMI



KAMAE (posizioni di guardia)



GHDAN

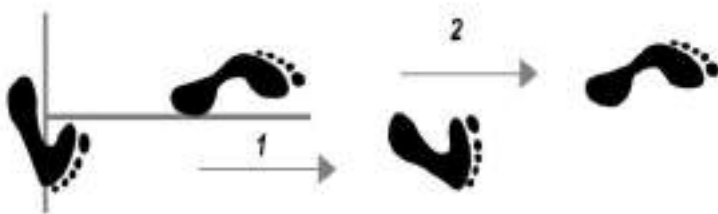


CHUDAN



JODAN

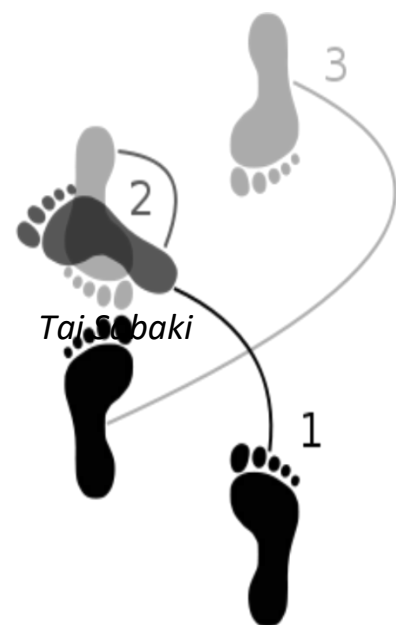
SHINTAI (SPOSTAMENTI)



Asumi Ashi



Tsugi Ashi



Tai Sabaki

SHISEI (POSIZIONI DEL CORPO)



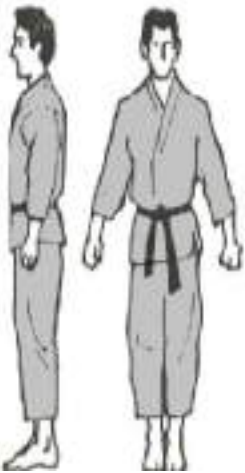
Shizentai



Jigotai



Musubi Dachi



Heisoku Dachi



Hachiji Dachi



Kokutsu Dachi



Zenkutsu Dachi



Kiba Dachi

Principali attacchi con arti superiori (Atemi Waza)



Oi Tsuki



Gyaku Tsuki



Shuto



Teisho



Haito



Haito Uchi



Shuto Uchi



Teisho Uchi



Uraken Uchi



Mae Empi



Kizami Tsuki



Yoko Empi



Mawashi Empi



Ushiro Empi



Ushiro Mawashi Empi

Principali attacchi di calcio (Atemi Waza)

Tutte le seguenti azioni di calcio possono essere: semplici, eseguite in salto (Tobi), a frusta (Keage) o penetranti (Kekomi). Le parti del piede usate per colpire sono: Haisoku, Kakato, Koshi, Sokuto e Teisoku.



Mae Geri



Mawashi Geri



Yoko Geri



Ushiro Geri



Kakato Geri



Ura Mawashi Geri



Mae Hiza Geri



Mawashi Hiza Geri

Principali parate tradizionali (Uke Waza)



Soto Uke



Jodan Age Uke



Gedan Barai



Uchi Uke



(Gedan) Juji Uke



(Jodan) Juji Uke

Principali azioni di proiezione e lancio (Nage Waza)



O Soto Gari



De Ashi Barai



O Uchi Gari



Ko Soto Gari



Sasae Tsuri Komi Ashi



Hiza Guruma



Koshi Guruma



O Goshi



Uki Goshi



Ippon Seoi Nage



Soto Makikomi



Kani Basami



Tai Otoshi



Harai Goshi



Hane Goshi



Uchi Mata



Morote Seo-i Nage



Tani Otoshi



Tomoe Nage



Sumi Gaeshi



Kata Guruma



Ie Guruma



Okuri Ashi Barai



Uki Otoshi



Hashi Guruma



Ushiro Goshi



Seoï Otoshi

Principali azioni di controllo (Kansetsu Waza)



*Kote Osae
(Ikkyo)*



*Kote Mawashi
(Nikyo)*



*Kote Hineri
(Sankyo)*



*Okuri Kote Mawashi
(Yonkyo)*



*Ude Osae
(Gokyo)*



Kote Gaeshi



Shiho Nage

Principali leve articolari (Kansetsu Waza)



Ude Garami



Ude Hishigi Juji Gatame



*Hude Hishigi Hara
Gatame*



Ude Gatame



Ude Hishigi Ude Gatame



Waki Gatame (al suolo)



Waki Gatame (in piedi)



Hara Gatame

Principali strangolamenti (Shime Waza)



Nami Juji Jime
(pollici interni)



Gyaku Juji Jime
(pollici esterni)



Kata Juji Jime
(pollice sx int./pollice dx est.)



Okuri Eri Jime



Kata Ha Jime



Hadaka Jime



Kuzure Hadaka Jime



Sankaku Jime



Do Jime



Katate Jime



Ryote Jime



Tsukomi Jime

Principali immobilizzazioni (Osaekomi Waza)



Hon Kesa Gatame



Kuzure Kesa Gatame



Kata Gatame



Yoko Shiho Gatame



Kami Shiho Gatame



Kuzure Kami Shiho Gatame



Kuzure Yoko Shiho Gatame



Tate Shiho Gatame



Sankaku Gatame



Makura Kesa Gatame

gennaio 2022

Stili di Ju Jitsu praticati in FIJLKAM

Si precisa che i vari stili di Ju Jitsu praticati in Fijlkam fanno capo esclusivamente alla Commissione Nazionale Ju Jitsu che si avvarrà della collaborazione dei referenti di seguito indicati.

Risultano attivi i seguenti stili:

<u>Stile:</u>	<u>Referente:</u>
Ju Ko Ryu	Gerlando Spina
Mizu Ryu	Cosimo Costa
Jujutsu Goju	Andrea Bonfatti
Syllabus	Giancarlo Koliotassis
Daito Ryu	Roberto Granati
Hapkido	Lorenzo Milano
Metodo Bianchi	Quintino Schicchi
Metodo Bianchi moderno	Antonio Vismara
Metodo Bianchi Fijlkam	Giuseppe (Piero) Di Paola
Hontai Yoshin Ryu	Stelvio Sciutto
Yoshin Ryu	Cesare Turtoro
Kuuki Seishin Ryu	Luciano Rocca
Yoseikan Aikijutsu	Enzo Failla

Naturalmente l'elenco non è esaustivo in quanto sono in corso ulteriori ingressi che verranno di volta in volta autorizzati.

GENNAIO 2022

Oggetto: Programma di riallineamento delle competenze per gli Insegnanti Tecnici di Ju Jitsu provenienti da EPS (18 h).

ELEMENTI DI METODOLOGIA GENERALE (3h)

Fattori della motricità

- Funzioni
- Sistema Senso Percettivo
- Sistema Senso Motorio
- Schema Motorio
- Schemi Posturali
- Capacità Motorie
- Abilità Motorie
- Prestazione Motoria

Allenamento Sportivo

Principi dell'Allenamento

Componenti e Principi del Carico

Maestria Sportiva

Pianificazione Generale

ELEMENTI DI METODOLOGIA SPECIFICA (3 h)

Movimento e Mobilità

Stabilità

Fattori condizionanti della

- Forza
- Resistenza
- Velocità

Decompressione Articolare

Organizzazione del Movimento

- Feedback
- Feed Forward

Multilateralità

Performance

Facilitazione Neuromuscolare

Flow Mobility

FISIOLOGIA DELLO SPORT (3 h)

Il Sistema Immunitario

Componenti del Sangue

L'allenamento

- Filogenetico
- Generale
- Specifico

Apparato Locomotore

Sistema Nervoso

- Piramidale
- Extra Piramidale

Funzioni Sensoriali

Aree Motorie e Premotorie

Neuroni Specchio

Funzioni dei muscoli

Le Fibre Muscolari

Fisiologia della Contrazione

Fonti Energetiche

ELEMENTI DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE APPLICATA ALLO SPORT (3 h)

L'Alimentazione

Piramide Nutrizionale

Timing Nutrizionale

Programmazione Regime Dietetico

Le Intolleranze Alimentari

Composizione Corporea

Fabbisogno Energetico

Metabolismo Basale

Principi Alimentari

Macro Nutrienti

Micro Nutrienti

Integrazione Alimentare

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO SPORTIVO (3 h)

Strategie

Procedimenti

Elementi della Comunicazione Efficace

Caratteristiche della Comunicazione Efficace

L'Allenatore Tecnico

L'Allenatore Educatore

Competenze del Tecnico

L'Apprendimento

Il Saper Fare Didattico

Elementi del Processo di Comunicazione

Saper Comunicare

Saper Ascoltare

Feedback

Dall'Ascolto all'Empatia

Il Messaggio Efficace

ELEMENTI DI PSICOLOGIA E PSICOPEDAGOGIA DELLO SPORT IN ETÀ INFANTILE (3h)

Psicologia dell'Età Evolutiva

Fasi dell'Età Evolutiva

Dalle Abilità alle Competenze