

A. Parte generale

PROGRAMMA DELLA PARTE GENERALE
CORSO ASPIRANTI ALLENATORI di JUDO – FIJKAM LOMBARDIA 2025
IN COLLABORAZIONE CON LA SCUOLA DELLO SPORT del CONI - Lombardia

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

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