



FEDERAZIONE ITALIANA JUDO LOTTA KARATE ARTI MARZIALI

COMITATO REGIONALE PUGLIA – SETTORE JUDO

**OBIETTIVI, PROGRAMMI DIDATTICI E PROSPETTI RIASSUNTIVI
ASPIRANTI ALLENATORI DA TENERE PRESENTE ANCHE NELLE
LEZIONI INERENTI LA PARTE SPECIFICA**

OBIETTIVI

Fornire gli elementi fondamentali (generali e specifici) di biologia, di psicopedagogia e dei metodi e delle progressioni didattiche necessari per poter collaborare validamente e fattivamente alla conduzione degli allenamenti.

PROGRAMMI

PARTE GENERALE: JUDO (IL PROGRAMMA SARA' SVOLTO CON LEZIONI SEPARATE)

EDUCAZIONE DEL CORPO

- La motricità
- Le funzioni organiche
- La carenza di movimento
- Motivazioni, abilità e comportamenti motori
- Fattori inibenti le motivazioni
- Principi generali dello sviluppo
- Lo sviluppo della personalità in generale
- Aspetti essenziali dello sviluppo dall'infanzia alla fanciullezza
- Le categorie di spazio tempo
- Socializzazione

ELEMENTI DI ANATOMIA E FISILOGIA APPLICATE ALLO SPORT

- L'apparato scheletrico
- L'apparato muscolare
- L'apparato cardiocircolatorio
- L'apparato respiratorio
- L'alimentazione umana
- Il sistema nervoso

TEORIA DELL'ALLENAMENTO

- I fattori della prestazione:le capacità coordinative e le capacità condizionali
- La rapidità
- La forza rapida
- La forza massima
- La resistenza
- Il carico fisico
- I principi del carico e della prestazione
- I contenuti del carico fisico
- I mezzi e i metodi
- Il sistema degli esercizi

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
- Norme Affiliazione e Tesseramento
- Programma Attività Federale

PARTE SPECIFICA : JUDO

1^ LEZIONE (TEMPO PREVISTO QUATTRO ORE).

TECNICA E TATTICA

Il saluto (rei)

Cadute (ukemi)

Posizioni (shisei)

Prese (kumi kata)

Spostamenti (shin tai)

Posizionamenti del corpo (tai sabaki)

Squilibri (kuzushi)

Forme di entrata: hiki dashi, tobi komi;

Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi;

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE E LA PARTE SPECIFICA)

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce
Caratteristiche generali dell'attività giovanile
Preparazione fisica giovanile
Giochi, percorsi e circuiti
Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale
Progetto Sport a Scuola

2^ LEZIONE (TEMPO PREVISTO QUATTRO ORE).

Riepilogo 1^ Lezione
Nage No Kata 1° gruppo
Katame No Kata 1° gruppo
Illustrazione principi delle immobilizzazioni (osae waza): shio – kesa gatame; ibride;
Illustrazione principi delle leve articolari (kansetsu waza): iperestensione; torsione;
Illustrazione principi degli strangolamenti (shime waza): nami, kata, gyaku, sanguigni / nervosi / misti

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE E LA PARTE SPECIFICA)

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce
Caratteristiche generali dell'attività giovanile
Preparazione fisica giovanile
Giochi, percorsi e circuiti
Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale
Progetto Sport a Scuola

3^ LEZIONE (TEMPO PREVISTO QUATTRO ORE).

Riepilogo gruppi Kata lezione precedente
Forme di entrata: mae mawari, ushiro mawari, mawari komi;
Principi dinamici di proiezione: tsurikomi, kuruma;
Riepilogo immobilizzazioni, kansetsu waza, shime waza integrate da forme di renraku e gaeshi;

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE E LA PARTE SPECIFICA)

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce
Caratteristiche generali dell'attività giovanile
Preparazione fisica giovanile
Giochi, percorsi e circuiti
Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale
Progetto Sport a Scuola

4^ LEZIONE (TEMPO PREVISTO QUATTRO ORE).

Riepilogo forme di entrata e principi dinamici lezioni precedenti;

Nage No Kata: 2° e 3° gruppo;

katame no kata; hairi kata;

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE E LA PARTE SPECIFICA)

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce

Caratteristiche generali dell'attività giovanile

Preparazione fisica giovanile

Giochi, percorsi e circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

Progetto Sport a Scuola

5^ lezione (TEMPO PREVISTO QUATTRO ORE).

Forme di entrata: riepilogo generale;

Principi dinamici di proiezione: gari, gake, harai, sutemi

Riepilogo Nage e Katame lezioni precedenti;

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI (DA RELAZIONARSI CON LA PARTE GENERALE E LA PARTE SPECIFICA)

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce

Caratteristiche generali dell'attività giovanile

Preparazione fisica giovanile

Giochi, percorsi e circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

Progetto Sport a Scuola

6^ lezione – INDIRIZZATA AD ASPIRANTI ALLENATORI E CANDIDATI 2° E 3° DAN – APERTA AI CANDIDATI 1° DAN CHE INTENDONO ALLARGARE LA LORO CONOSCENZA – (TEMPO PREVISTO QUATTRO ORE).

Forme di entrata: riepilogo generale con particolare riferimento alle tecniche previste per gli esami a 2° e 3° Dan;

Principi dinamici di proiezione: riepilogo generale con particolare riferimento alle tecniche previste per gli esami a 2° e 3° Dan;

Nage no Kata: 4° e 5° gruppo;

Katame no Kata: 2° e 3° gruppo;

7^a lezione – INDIRIZZATA AD ASPIRANTI ALLENATORI E CANDIDATI 2° E 3° DAN – APERTA AI CANDIDATI 1° DAN CHE INTENDONO ALLARGARE LA LORO CONOSCENZA – (TEMPO PREVISTO QUATTRO ORE).

Forme di entrata: riepilogo generale con particolare riferimento alle tecniche previste per gli esami a 2° e 3° Dan;

Principi dinamici di proiezione: riepilogo generale con particolare riferimento alle tecniche previste per gli esami a 2° e 3° Dan;

Esecuzione delle prime 12 azioni (senza armi) del Kodokan Goshin Jitsu

Nage no Kata: riepilogo generale;

Katame no Kata: riepilogo generale;

8^a lezione – INDIRIZZATA AD ASPIRANTI ALLENATORI E CANDIDATI 1°, 2° E 3° DAN

METODOLOGIA DELL'INSEGNAMENTO PER I GIOVANI

Formazione e avviamento allo sport: aspetti generali delle singole fasce

Caratteristiche generali dell'attività giovanile

Preparazione fisica giovanile

Giochi, percorsi e circuiti

Passaggio dai giochi didattici all'insegnamento della tecnica col metodo globale

Progetto Sport a Scuola

REGOLAMENTO ARBITRALE

Parte teorica:

- Responsabilità del tecnico, norme di comportamento e suggerimenti per l'atleta

- Principi tecnici, valutazioni, lotta a terra, Judo negativo (analisi video)

Parte pratica:

- Azioni eseguite ai bordi del tappeto, casistica e strategia

- Atti proibiti, prevenzione e casistica

- Quesiti dei partecipanti e pratica generale di valutazione

Regolamenti di gara, modulistica, gestione della gara

Attrezzatura di gara

Proiezioni video

9^a lezione – INDIRIZZATA AI CANDIDATI 3° DAN – APERTA AI CANDIDATI 1° E 2° DAN ED ASPIRANTI ALLENATORI CHE INTENDONO ALLARGARE LA LORO CONOSCENZA – (TEMPO PREVISTO QUATTRO ORE).

KATA: Kodokan Goshin Jitsu; Ju No Kata.

10^a lezione – INDIRIZZATA AI CANDIDATI 3° DAN – APERTA AI CANDIDATI 1° E 2° DAN ED ASPIRANTI ALLENATORI CHE INTENDONO ALLARGARE LA LORO CONOSCENZA – (TEMPO PREVISTO QUATTRO ORE).

KATA: Kodokan Goshin Jitsu; Ju No Kata.

ULTERIORI, SPECIFICHE LEZIONI POTRANNO ESSERE CALENDARIZZATE A SEGUITO DI VOSTRE CONSIDERAZIONI FINALI

LE LEZIONI POTRANNO ESSERE SUDDIVISE PER TERRITORIO (CENTRO SUD PUGLIA – CENTRO NORD PUGLIA) OVVERO IN UNICA SEDE DOVE E QUANDO POSSIBILE.

LA DURATA DELLE LEZIONI E' INDICATIVA – L'EFFETTIVA DURATA DIPENDERÀ DALLA VALUTAZIONE DEI DOCENTI IN CONSIDERAZIONE DELLA SOGLIA RECETTIVA DEI CANDIDATI .

Criteria di Valutazione dell' Esame

La valutazione ha carattere di globalità e, pertanto, bisogna tener conto di tutti gli elementi acquisiti durante le prove.

L'esecuzione della prova tecnico-pratica deve essere adeguata all'età del Candidato.

Solamente alla fine dell'Esame il Candidato può essere giudicato "IDONEO" o "NON IDONEO".

REQUISITI

1° DAN

16° anno d'età e permanenza di due anni effettivi nel grado di cintura marrone. Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

2° DAN

Permanenza di tre anni effettivi nel grado di cintura nera 1° Dan. Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

3° DAN

Permanenza di quattro anni effettivi nel grado di cintura nera 2° Dan. Si ricorda che l'anzianità del grado decorre a partire dal 1° gennaio dell'anno successivo a quello in cui il grado è stato acquisito.

JUDO: PROGRAMMI TECNICI

1° DAN

- 1) Origine ed evoluzione del Judo.
- 2) Esecuzione del 1°, 2° e 3° gruppo del Nage no Kata ; esecuzione del 1° gruppo del Katame no Kata.
- 3) Esecuzione delle tecniche, scelte dalla Commissione, tra quelle sotto elencate:

"Tachi Waza"

Te Waza: Seoi Nage(ippon/morote/eri); Tai Otoshi; Kata Guruma;
Koshi Waza: Uki Goshi; Tsurikomi Goshi; Harai Goshi;
Ashi Waza: De Ashi Barai; Okuri Ashi Barai; O Soto Gari; O Uchi Gari; Ko Uchi Gari; Sasae Tsurikomi Ashi; Hiza Guruma.
Sutemi Waza: Tomoe Nage; Tani Otoshi.

"Katame Waza"

Osae Waza: Kesa Gatame; Yoko Shiho Gatame; Kami Shiho Gatame; Tate Shiho Gatame;
Shime Waza: Kata Juji Jime; Nami Juji Jime; Gyaku Juji Jime; Hadaka Jime; Okuri Eri Jime;
Kansetsu Waza: Ude Garami; Ude Ishigi Juji Gatame; Ude Gatame; Waki Gatame;

2° DAN

- 1) Origine ed evoluzione del Judo.
- 2) Esecuzione del Nage no Kata; esecuzione del Katame no Kata
- 3) Esecuzione delle prime 12 azioni (senza armi) del Kodokan Goshin Jitsu
- 4) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° Dan completate di Renraku e Kaeshi, ed inoltre:

"Tachi Waza"

Te Waza: Kuchiki Taoshi; Te Guruma;
Koshi Waza: Uchi Mata; Hane Goshi; Ushiro Goshi;
Ashi Waza: Uchi Mata; Ashi Guruma; Ko Soto Gari; Harai Tsurikomi Ashi;
Sutemi Waza: Ma Ura Nage; Sumi Gaeshi;
Yoko Yoko Gake; Yoko Guruma;

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° Dan complete di Renraku e Kaeshi ed in aggiunta:
Osae Waza: Ushiro Kesa Gatame; Kata Gatame; Makura Kesa;
Shime Waza: Kata Ha Jime; Ryo Te Jime;
Kansetsu Waza: Hara Gatame; Hiza Gatame.

3° DAN

- 1) Origine ed evoluzione del Judo.
- 2) Esecuzione del Nage no Kata, Katame no Kata, Kodokan Goshin Jitsu, Ju no Kata.
- 3) Esecuzione delle tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan completate di Renraku e Kaeshi , ed in aggiunta:

"Tachi Waza"

Te Waza: Morote Gari; Kata Seoi Nage; Seoi Otoshi;
Koshi Waza: O Goshi; Koshi Guruma;
Ashi Waza: O Soto Guruma; O Soto Otoshi;
Sutemi Waza: Tawara Gaeshi; Yoko Tomoe Nage;
(Makikomi) Soto Makikomi; Uchi Makikomi;

"Katame Waza"

Le tecniche descritte nel programma a 1° e 2° Dan complete di Renraku e Kaeshi, ed in aggiunta:

Osae Waza: Sankaku; Forme di Kuzure relative a tutte le Osae Waza;
Shime Waza: Sankaku Jime; Tsukkomi Jime;
Kansetsu Waza: Sankaku Gatame;
Hairi Kata: Attacco su di Uke nella situazione di prona/supina/carponi dalla posizione frontale, laterale, da dietro e da sopra da parte di Tori.