FIJLKAM TOSCANA JUDO

A tutti i tecnici interessati

LINEE GENERALI DEL PROGRAMMA DI AGGIORNAMENTO PERMANENTE ALLENATORI DI BASE 2025

TARGET

Il progetto di aggiornamento permanente per gli **allenatori di base** (ex aspiranti allenatori), **aperto anche agli altri livelli tecnici**, si inserisce nel quadro dell'aggiornamento obbligatorio, per i tecnici della FIJLKAM e vuole offrire, a coloro che aderiranno, percorsi di eccellenza sul piano didattico e metodologico. Questo Comitato vuole incrementare il livello del Judo nella Regione, con interventi mirati, che consentano, nell'arco del quadriennio olimpico, di far crescere la qualità della proposta didattica nei Club.

Il progetto di aggiornamento e formazione permanente mira, inoltre, a contrastare la dispersione e l'abbandono dei tecnici, quindi di preziose risorse per il movimento regionale e nazionale, stimolando in ciascuno di essi, la motivazione alla crescita e allo studio continuo. **E' un investimento importante sul futuro nel quale crediamo fermamente.**

DURATA

12 ORE DA MAGGIO A DICEMBRE 2025 SUDDIVISE IN 3 O 4 INCONTRI

FINALITA':

- CONOSCENZA E COMPRENSIONE DELLE NOZIONI FONDAMENTALI DI METODOLOGIA E DIDATTICA DELL'INSEGNAMENTO DEL JUDO

OBIETTIVI GENERALI:

- PROGRESSIONE DIDATTICA NELL'INSEGNAMENTO DEL **NAGE WAZA** IN RELAZIONE ALLE DIVERSE FASCE D'ETA'.
- PROGRESSIONE DIDATTICA NELL'INSEGNAMENTO DEL **KATAME WAZA** IN RELAZIONE ALLE DIVERSE FASCE D'ETA'
- COMPRENSIONE DELLE POSSIBILITA' DI UTILIZZO DIDATTICO DEI **RANDORI NO KATA**
- CONOSCENZA DELLE NOZIONI ESSENZIALI DI PEDAGOGIA E DI SVILUPPO DELLA PERSONA

OBIETTIVI SPECIFICI:

- **DIDATTICA DEL NAGE WAZA**: EDUCATIVI IN TANDOKU RENSHU E SOTAI RENSHU. ESERCITAZIONI PER ARRIVARE DAI FONDAMENTALI, ALLA FORMA E AL RANDORI. PROPOSTE METODOLOGICHE E DIDATTICHE IN RELAZIONE ALL'ETA' E ALLA FASE DI SVILUPPO DEGLI ALLIEVI. METODI DI ALLENAMENTO. COSA, COME, QUANDO INSEGNARE.
  LA BASE DI STUDIO SARA' COSTITUITA DALLE TECNICHE DEI **5 GRUPPI DEL GO KYO**
- **DIDATTICA DEL KATAME WAZA**: FONDAMENTALI AL SUOLO, ESERCIZI PROPEDEUTICI E METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO PER OSAE WAZA, SHIME E KANSETSU. METODI DI ALLENAMENTO E PASSAGGIO DALLA FORMA AL RANDORI. COSA, COME, QUANDO INSEGNARE
  LA BASE DI STUDIO SARANNO LE TECNICHE DI OSAE WAZA, SHIME E KANSETSU **CODIFICATE IJF**.

FIJLKAM TOSCANA JUDO

SECONDO INCONTRO: SABATO 28 GIUGNO 2025

LUOGO: CUS SIENA
ORARIO: 14.30-18.30 (4 ORE)
ARGOMENTI:
NAGE WAZA:

- CONSIDERAZIONI DI CARATTERE GENERALE
- DIDATTICA DELLE UKEMI WAZA E CONSIDERAZIONI SUL JUDO SICURO E SULLA SALUTE DEI PRATICANTI
- COME INSEGNARE O UCHI GARI
- COME INSEGNARE TSURI KOMI GOSHI
- NAGE NO KATA (INTRODUZIONE)

KATAME WAZA:

- CONSIDERAZIONI DI CARATTERE GENERALE
- MOBILITA' AL SUOLO
- NOGARE KATA E AIRI KATA
- PROBLEM SOLVING
- KATAME NO KATA: UNA PROPOSTA PER LA COMPRENSIONE

Grosseto 05/06/2025

COMITATO REGIONALE C.O.N.I. F.I.J.L.K.A.M. SETTORE JUDO TOSCANA

Presidente CRT sett. JUDO
Mazzi Aldo