

*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.**

**TERZO INCONTRO: SABATO 20 SETTEMBRE 2025**  
**( valido come ultimo modulo di aggiornamento insegnanti tecnici)**

**LUOGO:** CUS SIENA

**ORARIO:** 14.30-18.30 (4 ORE)

**ARGOMENTI :**

**NAGE WAZA:**

- POSIZIONI CORRETTE PER UN JUDO SICURO E PIACEVOLE
- CONSIDERAZIONI DI CARATTERE GENERALE SULLE DIFESE E I CONTRATTACCHI
- DIFESE GO, CHOWA E YAWARA (ESEMPI CON SEOI NAGE, UCHI MATA, O SOTO GARI, KO UCHI GARI, O UCHI GARI)
- TEORIA E DIDATTICA DEI CONTRATTACCHI
- DALLA FORMA ALLA PRATICA LIBERA: STRUTTURAZIONE DEL RANDORI PER GRADIENTI PROGRESSIVI DI DIFFICOLTA'
- DIDATTICA DEI SUTEMI WAZA E MAKIKOMI WAZA

**KATAME WAZA:**

CONTINUITA' DEL CONTROLLO

GIRO ALTO

GIRO BASSO

*OSAE WAZA NEL KATAME NO KATA: UNA PROPOSTA PER LA COMPrensIONE E L'UTILIZZO NELLA DIDATTICA*

*Grosseto 31/08/2025*



Presidente CRT sett. JUDO

Mazzi Aldo

