

COMITATO REGIONALE PUGLIA – SETTORE JUDO

Prot. 125/2011 del 26.07.2011

	COMITATO REGIONALE PUGLIA SETTORE JUDO “SCUOLA REGIONALE JUDO”	www.judopuglia.it puglia@judopuglia.it fax 099.7762823 cell. 333.3326171
Denominazione:	CORSI REGIONALI ACQUISIZIONE QUALIFICA TECNICA ASPIRANTE ALLENATORE E GRADUAZIONE CINTURA NERA 1°, 2°, 3° DAN	
Luogo e data:	BARI sabato 30 luglio 2011	
Sede:	Palestra S. G. “ANGIULLI BARI” Viale Cotugno, 10	
Orario:	➤ sabato 30 luglio 2011 - ore 16.00/20.00	
STAFF TECNICO	➤ DIRETTORE DEI CORSI: M° NICOLA DE BARTOLO; ➤ STAFF TECNICO REGIONALE.	
Programma 5^a lezione	➤ Forme di entrata: riepilogo generale; ➤ Principi dinamici di proiezione: gari, gake, harai, sutemi ➤ Riepilogo Nage (1°, 2° e 3° gruppo) e Katame (1° e 2° gruppo) lezioni precedenti; ➤ Katame No Kata 3° gruppo.	

1^ LEZIONE – TARANTO “PALAFIOM” 16.01.2011

1. Definizione teorica del NAGE NO KATA nel significato e come Kata integrante del Randori No Kata. Principi generali del Nage No Kata.
2. REI => il cerimoniale del saluto: il rispetto reciproco.
3. Nage No Kata: 1° gruppo TE WAZA => spostamenti (shintai) e cadute (ukemi waza). Teoria e Tecnica. Dimostrazione pratica.
4. Nage No Kata: 2° gruppo KOSHI WAZA => shintai ed uke mi => spiegazione teorica e tecnica => Dimostrazione pratica.

TECNICA E TATTICA

Il saluto (rei) => Cadute (ukemi) => Posizioni (shisei) => Prese (kumi kata) => Spostamenti (shintai) => Posizionamenti del corpo (tai sabaki) => Squilibri (kuzushi) => Forme di entrata: hiki dashi, tobi komi => Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi;

2^ LEZIONE – ANDRIA “PALASPORT” 26.03.2011

1. UKEMI WAZA: le cadute.
Sono state illustrate le fasi fondamentali e gli esercizi propedeutici per insegnare e far apprendere le cadute ai bambini e/o principianti. (es. uso del cerchio o di una pallina sotto il mento per preservare urti alla testa per le ushiro ukemi, partenza esercizi da seduti per le yoko ukemi, giochi di rotolamento, fare un cerchio con le braccia per le mae mawari ukemi).
2. SHINTAI: gli spostamenti del corpo.
Illustrazione di semplici esercizi/gioco per eseguire gli spostamenti in ayumi ashi e tsugi ashi (es. usando i bordi del tatami).
3. KIHON KUMI KATA: le prese fondamentali.
Importanza delle prese basilari al judogi per le azioni di hikite (tirare) e tsurite (sollevare inteso anche come spingere).
4. FORME DI ENTRATA: tobi komi e mawari komi.
5. WAZA: la tecnica.
Illustrazione di alcune tecniche del go-kyo come esempio e con particolare attenzione agli spostamenti ed allo squilibrio (kuzushi), preparandosi anche con esercizi propedeutici (es. di caricamento e rotazione): Morote seoi nage => Ippon seoi nage => O soto gari => O uchi gari => Tai otoshi.
6. NE WAZA: le tecniche della lotta a terra.
Controlli e hairi kata (metodi per arrivare ad un controllo) su esempio di kesa gatame evitando un ribaltamento.
7. OSAE KOMI WAZA: le immobilizzazioni.
Sono stati illustrati movimenti propedeutici e giochi per le immobilizzazioni semplici al fine di stimolare l'azione con esempi di esercizio-gioco per Tate shiho gatame o per altre immobilizzazioni.

-Katame No Kata: 1° gruppo Osaekomi Waza.

-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

3^ LEZIONE – TARANTO “PALAFIOM” - 23 LUGLIO 2011

- Riepilogo generale argomenti 1^ e 2^ lezione.
- Approfondimento concetti con soluzioni tecniche diversificate.
- Riepilogo gruppi Kata 1^ e 2^ lezione.

4^ LEZIONE – TARANTO “PALAFIOM” - 24 LUGLIO 2011

1. Riepilogo gruppi Kata lezione precedente.
2. Forme di entrata: mae mawari, ushiro mawari, mawari komi.
3. Principi dinamici di proiezione: tsurikomi, kuruma.
4. Riepilogo immobilizzazioni, kansetsu waza, shime waza integrate da forme di renraku e gaeshi.
5. Katame No Kata: 2° gruppo Shime Waza.

PROGRAMMAZIONE FEDERALE

OBIETTIVI, PROGRAMMI DIDATTICI E PROSPETTI RIASSUNTIVI - ASPIRANTI ALLENATORI

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

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 FISIOLOGIA 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-JU JITSU

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, mae mawari, ushiro mawari, tobi komi, mawari komi

Principi dinamici di proiezione: nage, otoshi, tsurikomi, kuruma, gari, gake, harai, sutemi

Immobilizzazioni (osae waza)

Leve articolari (kansetsu waza)

Strangolamenti (shime waza)

Studio delle tecniche di Ju Jitsu con particolare attenzione ai principi della metodologia didattica

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

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 (14° per il Karate) 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 tate 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 c ompletate 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.