



CORSO ALLENATORI BASE 2026 – C.R.E.R. - FIJKAM

SETTORI JUDO, LOTTA, KARATE, ARTI MARZIALI

Sede del corso: Via Trattati Comunitari Europei 7 – Bologna

Corso organizzato in collaborazione tra FIJKAM, Comitato Regionale Emilia Romagna e Scuola Regionale dello Sport CONI – Emilia Romagna.

Saluti Istituzionali: Andrea Dondi (Presidente Regionale CONI), Domenico Carlini (Presidente Regionale FIJKAM), Vittorio Andrea Vaccaro (Direttore Scientifico SRdS) e Daniele Lamberti (Presidente Regionale Karate).

Sabato 18 APRILE 2026 – prima sessione – IN PRESENZA

Le basi della prestazione e la progettazione e valutazione dell'allenamento sportivo

Fattori della prestazione sportiva (strutturali e funzionali)	Dott.ssa Martina Santandrea 09.00 – 13.00
Le basi anatomiche e fisiologiche del movimento: cenni generali su organi ed apparati	
Analisi del concetto di “modello di prestazione” (aspetti generali)	
Classificazione delle attività sportive: <ul style="list-style-type: none">- Dal punto di vista energetico- Prevedibilità ambientali- Impegno motorio e cognitivo	
Concetti e definizioni generali di allenamento carico fisico interno ed esterno	
Principi fondamentali dell'allenamento: continuità e progressività del carico	

Sabato 18 APRILE 2026 – seconda sessione – IN PRESENZA

Sistema Sportivo

Architettura del sistema sportivo, i progetti del CONI (Educamp e Centri CONI) e la Scuola Regionale dello Sport.	Dott. Vittorio Andrea Vaccaro e Dott. Michele Zasa 14.00 – 18.00
Primo Soccorso	

Sabato 02 MAGGIO 2026 - prima sessione - MODALITA' ONLINE	
forza, velocità e rapidità	
Definizione della forza e classificazione: forza massima, veloce, resistente, forza attiva e reattiva	Prof. Mauro Bernardi 09.00 - 13.00
Velocità e rapidità	
Evoluzione della forza	
Preatletismo generale e preatletismo speciale	
Esercitazioni pratiche	
Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile.	

Sabato 02 MAGGIO 2026 - seconda sessione - MODALITA' ONLINE	
Come motivare gli atleti e comunicare efficacemente	
Le personalità: definizione, concetti di sviluppo e maturazione	Dott.ssa Valentina Francia 14.00 - 18.00
I processi motivazionali: percezione di competenza e ruolo del tecnico	
Significato di comunicazione	
Le tecniche di comunicazione efficace	
L'uso didattico della comunicazione: spiegare, dimostrare, correggere	

Sabato 09 MAGGIO 2026 - prima sessione - MODALITA' ONLINE	
Insegnamento ed osservazione	
Stili e strategie d'insegnamento	Prof. Fabio Bovo 09.00 - 13.00
Osservazione e verifica dell'insegnamento	
Come osservare atleti e squadre	
L'osservazione e la valutazione nell'insegnamento; funzioni e strumenti	

Sabato 09 MAGGIO 2026 - prima sessione - MODALITA' ONLINE	
Sviluppo motorio e capacità coordinative	
Lo sviluppo motorio. Età biologica ed età cronologica	Prof. Mauro Bernardi 14.00 - 18.00
Il sistema delle capacità motorie: organico muscolari (condizionali) e coordinative: cenni generali	
Definizione di schemi motori di base, abilità motorie, tecniche e sportive	
Definizione e classificazione delle capacità coordinative: il concetto di fasi sensibili	
Mezzi e metodi per lo sviluppo degli schemi motori di base	
Esercitazioni pratiche per lo sviluppo degli schemi motori di base e delle capacità coordinative (differenze fra gruppi di sport)	
Analisi delle problematiche specifiche dell'allenamento giovanile; prevenzione e correzione dei comportamenti motori scorretti e degli errori esecutivi riferiti alle principali abilità	

Sabato 16 MAGGIO 2026 - prima sessione - MODALITA' ONLINE	
La mobilità articolare e la resistenza	
Definizione della mobilità articolare	Dott. Michele Bocchi 9.00 - 13.00
L'importanza della mobilità articolare nei diversi sport	
Principali metodi di allenamento della mobilità articolare	
Mezzi di allenamento della mobilità articolare (esercitazione pratica in situazione): esercizi di tipo statico ed esercizi di tipo dinamico	
Definizione generale di resistenza	
Classificazione della resistenza	
Evoluzioni dei diversi tipi di resistenza nelle età	

Sabato 16 MAGGIO 2026 - seconda sessione - MODALITA' ONLINE	
Competenze pedagogiche del tecnico	
Il profilo e le competenze didattiche del tecnico di primo livello	Prof. Giovanni Tieghi 14.00 - 18.00
I compiti e le responsabilità del tecnico di primo livello	
Concetti e principi generali sulla metodologia dell'insegnamento	
Il ruolo dell'insegnante come facilitatore ed il rapporto didattico	
Gli obiettivi dell'insegnamento (le abilità tecniche: cenni generali sulle tecniche)	

Sabato 30 MAGGIO 2026 - prima sessione - IN PRESENZA	
Il processo insegnamento - apprendimento	
Definizione di apprendimento e presupposti cognitivi	Dott.ssa Valentina Francia 9.00 - 13.00
Le fasi dell'apprendimento	
La programmazione didattica (cenni sugli elementi principali: obiettivi, valutazione, osservazione, progressione didattica)	

Sabato 30 MAGGIO 2026 - seconda sessione - IN PRESENZA	
Test Finale	
Test finale su tutti gli argomenti trattati (30 domande a risposta multipla)	15.00 - 16.00