

Prof. Fabrizio Bernabè

1. Titoli personali:

- Cintura nera 4° dan nel 1999
- maestro Judo dal 2001
- allenatore settore pesi dal 1983
- istruttore CONI - CAS
- allenatore dal 1983 e direttore tecnico dal 1989 del settore Judo della Polisportiva Besanese

2. Risultati agonistici personali

- Atleta tesserato al Judo Club Ronin di Monza dal 1972
- Partecipazione a numerose finali nazionali di categoria, assoluti e a squadre
- 2° classificato al campionato italiano juniores del 1979
- 1° al Torneo delle regioni a squadre (Lombardia) nel 1980
- 5° per sei anni al campionato italiano a squadre con la formazione del Ronin Monza
- Atleta Nazionale dal 1979 al 1981

• Judo Club Ronin Monza:

istruttore presso la suddetta società dal 1989 al 1993, sia nei gruppi giovanili che per il settore agonistico fra i quali erano presenti Diego Brambilla e Donata Burgatta già atleti di interesse nazionale, nel 1992/93 in collaborazione con il M° Janusz Pawlowsky. In quegli anni, oltre ai risultati individuali, la squadra del Ronin Monza si classificava per due volte terza al Campionato Italiano a squadre seria A.

3. Collaborazioni con FIJLKAM:

- Negli anni 1989 - 1992 la Federazione, in collaborazione con il Ministero della pubblica istruzione, mi ha riconosciuto il distacco dall'insegnamento scolastico per alcune settimane per allenare l'atleta Diego Brambilla in vista di impegni Nazionali ed Internazionali

4. Collaborazioni con il Comitato Regionale Lombardo:

- Responsabile del settore giovanile 1995 - 1997
- Responsabile settore didattico 1998 - 1999
- Organizzazione Giochi della Gioventù regionali 1987 - 1988
- Organizzazione Giochi della Gioventù 1996 - 1998
- Accompagnatore e capo delegazione a numerose trasferte delle squadre regionali
- Docente ai corsi di aggiornamento per Insegnanti Tecnici regionali
- Docente ai corsi per "aspiranti allenatori - Judo" dal 2001 al 2007
- Membro dal 2009 della Consulta regionale FIJKAM settore Judo e responsabile del "Settore giovanile e scuola" per la Lombardia

5. Professione:

- Insegnante di Educazione Fisica diploma ISEF nel 1983 con 110 e lode
- Abilitato all'insegnamento nelle scuole di istruzione primaria e secondaria
- In ruolo al Liceo scientifico di Merate (LC) dal 1987
- Collaboratore per educazione fisica e Judo all'istituto "Gonzaga" di Milano 1983/86
- Chinesiologo iscritto all' U.N.C. (Unione Nazionale Chinesiologi) dal 2000
- Master Pancafit Metodo Raggi e docente dal 2003 al 2009
- Massofisioterapista dal 2003

6. Collaborazioni Comitato regionale - Provveditorato agli studi:

- In ogni anno di insegnamento ho proposto, durante le ore curricolari, una serie di lezioni per dare agli alunni la possibilità di conoscere il Judo e di avere un approccio con l'attività motorie e tecnica specifica (di cui ho mandato una relazione in federazione)
- Negli anni 1996 - 1997 - 1999 ho organizzato e tenuto un corso di aggiornamento per Insegnanti di Educazione Fisica delle provincie di Milano - Lecco e Como per l'inserimento del Judo nelle ore curricolari anche in altre scuole delle predette provincie

- Nel 1999 ho organizzato e tenuto nella mia scuola di appartenenza, all'interno delle ore di Gruppo sportivo pomeridiano, un corso di Judo e Difesa Personale rivolto agli alunni (più di trenta)
- Nel marzo-aprile 2000 ho tenuto un corso di Judo pomeridiano aperto agli alunni delle scuole della provincia di Lecco organizzato direttamente dal provveditorato agli studi della provincia denominato "Progetto di rete"

7. Dispense inviate alla FIJKAM:

- Progetto per una gara con prove tecniche e percorsi (1985-86) settori giovanili (bambini e ragazzi)
- Progetto per una gara con prove tecniche, percorsi e randori (1997) settori giovanili
- Stralcio del lavoro sulla possibilità di inserimento del judo a scuola e pratica con videocassetta (1997-98)
- Lavoro sull'evoluzione del Judo per il settore Cadetti (1999)

8. Pubblicazioni:

- Nel 1999 ho pubblicato, in collaborazione con il M° Felice Cattaneo 6° dan e con Maurizio Pessina Istruttore 4° dan un libro dal titolo **"Judo è ..."** sull'evoluzione del judo da cintura bianca a nera con disegni e spiegazioni, fatto pervenire alla federazione ed ai responsabili dei settori tecnici
- Nel 1999 ho altresì partecipato alla realizzazione della videocassetta **"Judo atemi"** in collaborazione con i Maestri Geremia Zilio 6° dan e Felice Cattaneo 6° dan

9. Corsi di specializzazione CONI e FILPJK:

- Ho partecipato a tutti i corsi di aggiornamento regionali per insegnanti tecnici dal 1983 al 1999
- Corsi CONI per istruttori CAS a Livigno (1985/86/87) Boario (1988) Lissone (Milano 1989)
- Corso multimediale
- Corsi di aggiornamento professionale e tecnici su vari temi sportivi

10. Dati settore Judo Polisportiva Besanese:

- Codice federale 03MI0621
- Tesseramento federale dal 1982
- Codice CAS 6647
- Tessera da cinque anni circa 200 persone ogni anno sportivo, con corsi per bambini dai 5 ai 7 anni, dagli 8 ai 10 anni, settore pre agonistico dagli 11 ai 13 anni, settore agonistico dai 14 ai 36 con atleti in tutte le categorie di età e sesso, settore non agonistico amatorile, per un totale di 3 corsi giornalieri per 4 giorni la settimana, con un impegno di 16 ore di corsi e 6 di preparazione atletica settimanali
- Centro CAS di avviamento allo sport dal 1985
- E' stata sede di allenamenti provinciali e regionali
- Organizziamo annualmente da 15 anni una gara CONI-FILPJK-CAS, affiancata nel 1997-98 ad una gara tecnica per non agonisti amatori
- Abbiamo altresì fra i nostri iscritti:
 - 1 arbitro regionale
 - 1 presidente di giuria nazionale
 - 38 cinture nere 1° Dan
 - 2 cinture nere 2° Dan
 - 2 cinture nere 3° Dan
 - 1 cintura nera 4° Dan
 - 4 allenatori
 - 2 istruttori
- Nell'anno 1999 nella classifica generale nazionale siamo risultati la 25^ società in Italia e 1^ società della Lombardia