

## Judo è Cultura, Educazione, Sport.

Educazione intesa come "Tirate Fuori" come la stessa interpretazione etimologica ci suggerisce (Exducere) ossia far sbocciare le capacità dell'individuo coltivandole fin dalla fanciullezza.

Appresa l'educazione, si viene poi orientati verso la cultura, sicuramente non interpretata come nozionismo, ma come "Saper fare", ossia distinguere e praticare le cose utili che la nostra esperienza ha saputo raccogliere fino a farle diventare un modello di vita.

Infine lo sport, perché la conoscenza richiede una comprensione che si realizza, nell'unione di cuore, mente e corpo, ma quest'ultimo richiede più tempo e più cure per coordinarsi e fortificarsi rispetto agli altri due elementi.

Ora trovandoci di fronte sul tatami bambini di 5 , 6 anni , alcuni timidi , alcuni più estroversi, alcuni educati , altri meno, alcuni coordinati, altri meno, che inter-faccia dobbiamo avere nei loro confronti?

Forse dobbiamo cominciare a pensare che se la realtà urbana odierna, nega ai nostri figli, prati, rocce, fossi, alberi e animali, che a mio avviso costituirono per noi una sorta di palestra naturale, nella quale abbiamo potuto svolgere quell' educazione fisica che allora come oggi è quanto mai importante per ogni bambino, sicuramente e certamente non dipende dalla volontà di quei piccini.

A questo punto inizieremo a giocare al JUDO.

Se siamo capaci di proporlo, se a noi piace "giocare al JUDO" il bambino ne sarà entusiasta.

Da qui comincia il difficile compito dell'insegnante, ossia, dare senza mai chiedere e cercare di avere senza aver chiesto, essere coerente, corretto, gentile, ma soprattutto essere un uomo.

**Si, essere un uomo normale.**

## **IL GIOCO**

Nel parlare delle relazioni tra i bambini non si può tralasciare l'argomento del gioco. Freud (1920), che nell'osservare il gioco di un bambino ha preso spunto per discutere la "coazione a ripetere", sottolinea l'importanza che il gioco ha nel mondo del bambino, per il quale il gioco non è solo un divertimento o un passatempo, ma costituisce un modo per comprendere meglio le proprie esperienze emotive.

Al gioco i bambini affidano le proprie emozioni, i propri pensieri e i ricordi.

Freud afferma che alla base del gioco del bambino vi sarebbe il rapporto di transfert.

Fin dall'inizio della loro vita i bambini utilizzano il gioco per esplorare e per rapportarsi con gli altri: il neonato che gioca con il capezzolo, il bambino che si nasconde per farsi ritrovare...

Di fatto, un gioco può avere significati differenti per il bambino, in dipendenza dal contesto e dalla situazione emotiva in cui si trova.

Il tecnico dovrebbe essere disponibile e soprattutto capace a riconoscere le proposte di gioco del bambino e condividerle.

Il bambino, man mano che cresce, si rende autonomo nel giocare ma quando la natura simbolica del gioco è sopraffatta dalla forza dei sentimenti, ecco che si rende necessario l'intervento dell'adulto a modulare e raccogliere l'angoscia del bambino.

Questo contenimento del dolore da parte dell'adulto è indispensabile per la crescita del bambino in modo che egli sviluppi la capacità di sopportare la sofferenza che è alla base della capacità di pensare e di apprendere.

Il gioco può essere considerato un ponte che rapporta le fantasie inconsce del bambino con la realtà.

Il gioco non costituisce, di per se, una cosa reale nei termini di realtà condivisa.

Il bambino immagina di essere, si comporta "come se", ha un punto riferimento nella realtà, ma viene vissuto a metà strada con la fantasia.

Se consideriamo che ogni cosa, perché possa esistere, deve esistere nella nostra mente, tutto ciò che il bambino fa attraverso il gioco per lui è realtà. Il gioco permette, a volte, di superare le difficoltà, le piccole paure che il bambino prova e mettendole in pratica impersonando colui che ammira o che teme, attraverso il gioco, egli può superarle da solo. In caso contrario chiede l'apporto dell'insegnante.

In sostanza dovremo farlo giocare senza mai proporgli per intero tutto ciò che noi ci aspettiamo da lui, perché ogni bambino arriva a una fine diversa iniziando dallo stesso punto, così come due germogli crescono diversamente pur essendo piantati dalla stessa mano.

Se vogliamo che il gioco diventi suo, se vogliamo che il judo diventi suo, dobbiamo essere tanto bravi, da far avere al nostro bambino la sensazione di essere stato lui ad inventarlo.

## **Gioco e sviluppo sociale del bambino**

Ai bambini piace giocare assieme ad altri compagni. A piccoli o a grandi gruppi, improvvisati o organizzati da adulti, i bambini cercano sempre qualcuno con cui potersi misurare e confrontare per verificare i propri mezzi fisici, le proprie capacità, ricercare appropriate strategie motorie per risolvere le situazioni, per gareggiare, per emergere.

Tramite il gioco già a questa età si iniziano a vivere i primi valori etici (lealtà, generosità, collaborazione), ci si sforza di attenersi a delle regole o norme di comportamento collettive, si

cominciano a sacrificare i desideri e motivi personali a quelli del gruppo, nascono i primi "leader" di cui si seguono o si imitano i comportamenti, si accettano critiche al proprio modo di fare, si sperimentano sentimenti di amicizia, di amore, di odio, di tolleranza, ecc.

## **Gioco e Competizione**

Sul piano della socializzazione, la competizione riveste un'importanza primaria.

Essa esige la strutturazione progressiva del gruppo, il rispetto di regole accettate da tutti, sviluppa una morale non proveniente dall'esterno, ma nata dall'attività comune.

Per di più, nell'età scolare, l'amicizia e la stima dei coetanei molto spesso si basa sulle abilità dimostrate nelle attività comuni.

Chiaramente la nostra presenza e guida sarà indispensabile, perché con il gioco inizieremo ad allenare il corpo e la mente del piccolo, attraverso:

1. Strutturazione dello schema corporeo
2. Acquisizione dell'equilibrio nelle sue varie forme
3. Coordinazione
4. Organizzazione Spazio-Tempo
5. Controllo posturale.

In oltre il gioco è un mezzo divertente per sviluppare le capacità cognitive, coordinative e condizionali indispensabili per un'interazione con gli altri individui.

## **CHE COSA SONO E COME SI ALLENANO**

### **Capacità Cognitive**

Sono quelle capacità che ci permettono una corretta interpretazione e gestione delle informazioni. Vale a dire la memoria, l'attenzione, la percezione, il riconoscimento e la comprensione delle informazioni del mondo esterno, la capacità di dare risposte adeguate e di farsi capire con le parole e le azioni, l'orientamento nello spazio e nel tempo.

Il bambino dovrà quindi essere allenato a compiere piccoli progetti motori, ossia studiare situazioni sottoposte a limiti e a regole.

Ad esempio compiere una giravolta sul fianco destro o sinistro secondo il segnale dell'istruttore. Oppure cercare di prendere una pallina lanciata, a sorpresa dal compagno.

### **Capacità Coordinative**

Le capacità coordinative sono la capacità di organizzare e controllare il movimento.

La fascia d'età 6-12 anni è la fase sensibile per la loro formazione: in genere però occorre indirizzarsi al loro sviluppo già in età prescolare.

Vari ricercatori hanno stabilito che circa il 75% dell'intero sviluppo delle capacità coordinative nei soggetti di sesso femminile viene raggiunto a 10 anni ed in quelli di sesso maschile a 12 anni. Dopo questa età, di regola, c'è un rallentamento del loro sviluppo fino ad una stasi. Per la loro formazione è decisiva la quantità e la qualità dell'attività svolta.

Molti bambini ritenuti maldestri non nascono tali, lo diventano perchè hanno avuto poche possibilità di svilupparsi autonomamente e perchè la loro motricità è stata repressa dall'ambiente.

Hanno la loro base nel sistema senso-neuro-motorio cioè nel sistema nervoso e negli organi di senso.

Coordinazione, equilibrio, ritmo, destrezza sono tutte capacità coordinative.

Ad esempio per saltare con la fune dobbiamo possedere buone doti coordinative.

Stimolare ed allenare queste capacità ci consente di ottenere una fluidità nei movimenti, evitare inutili contrazioni, contrazioni ritardate o anticipate.

Ai fini del miglioramento delle capacità coordinative è importante tra i 10 e i 13 anni effettuare attività motorie polivalenti.

La complessità del codice motorio del Judo e delle situazioni di applicazione, necessita di un'ampia base coordinativa su cui potersi strutturare, ed il suo miglioramento consente a sua volta lo sviluppo delle capacità coordinative stesse.

Più le situazioni sono varie, tanto più grande è il numero delle abilità apprese, più il giovane può imparare meglio la tecnica e renderla disponibile in situazioni motorie diverse.

Se la preparazione di un giovane è rivolta solo all'apprendimento di poche tecniche ricercandone la semplice automatizzazione, quando questa tecnica dovrà essere applicata in modo diverso, ad esempio durante un rapido spostamento o in equilibrio precario, il giovane non riuscirà ad applicare la tecnica che ha automatizzato - in modo statico e ripetitivo - per mancanza di controllo del movimento in fasi variabili.

I sistemi per allenare le capacità coordinative saranno quindi:

1. Percorsi misti
2. Giochi di squadra
3. Basi di acrobatica
4. Esecuzione simmetrica di ogni movimento
5. Esecuzione dei movimenti ponendosi difficoltà di partenza

Non si deve cioè lavorare alla specializzazione del judo, ma bisogna creare una quantità di stimoli molto ampia e differenziata per consentire di acquisire una moltitudine di esperienze motorie che attraverso un "Gioco mirato" saranno applicate a situazioni diverse.

## Le capacità Condizionali

Le capacità condizionali sono:

### Resistenza

La resistenza generale o aerobica è la capacità di resistere all'affaticamento in esercizi fisici di vario genere. Tipica di lavori a bassa intensità e lunga durata.

Quando si esegue un'unica ripetizione di un movimento (es. un salto, un lancio) si potrà impiegare nell'esecuzione il massimo della forza, ma se la prestazione richiede la ripetizione della contrazione muscolare, sarà interessata la capacità di resistenza da parte del muscolo o dei muscoli interessati l'impegno di forza espresso in ogni contrazione sarà ridotto. La capacità di resistenza sarà evidentemente diversa a seconda che il muscolo venga chiamato ad erogare quasi tutta la sua forza ad ogni contrazione (in questo caso il muscolo resisterà solo per poche contrazioni, esprimendo una capacità di resistenza al carico elevato), o percentuali via via inferiori della sua forza massima (in questo caso, il muscolo potrà, a seconda delle esigenze, resistere ad un certo numero di contrazioni lente o ad un più elevato numero di contrazioni veloci).

### Forza

E' la capacità che hanno i muscoli di sviluppare tensioni per vincere od opporsi a resistenze esterne. Dipende dalla sezione trasversa dei muscoli, dalla frequenza degli impulsi che i neuroni motori trasmettono ai muscoli, dalla sincronizzazione delle varie unità nella contrazione e dal tipo di fibre muscolari( bianche o veloci, rosse o lente).

La forza nei giovani si deve intendere come la ricerca della robustezza corporea ed acquisire forza significa mettere in azione, di volta in volta, tutti i distretti muscolari del corpo, sottoponendoli ad esercizi - gioco, che impegnino tutte le unità motorie del muscolo stesso nei movimenti con o senza compagno. Le resistenze da vincere nel judo sono il carico naturale del proprio corpo, e il sovraccarico portato dal sollevamento e/o l'opposizione al corpo del compagno.

La forza si evolve in base all'età ed al sesso. Gli incrementi della forza sino ad 11 anni sono insignificanti, sotto il profilo dell'allenamento.

A 6 anni non esistono nel sistema nervoso modalità tali da permettere stimoli tipici del lavoro per lo sviluppo della capacità di forza e non sussistono, né le disponibilità attentive per un lavoro analitico sulla forza, né una caricabilità del sistema osteo - tendineo.

Si devono proporre in palestra " esercizi gioco" a carico naturale, con piccoli attrezzi e con la palla, in particolare gare, staffette, circuiti.

Dopo il sesto anno la forza e la rapidità dei movimenti aumentano (forza di lancio e forza di salto); importante è tenere conto della forza relativa individuale.

Nel periodo dagli 8 agli 11 anni la forza - rapida massima mostra tassi annuali di incremento maggiori nei maschi che nelle femmine; aumenta la forza negli arti superiori e il lavoro in palestra mirerà all'educazione della forza di lancio con esercizi specifici: giochi di lancio di attrezzi, e di sollevamenti del corpo del compagno ecc. ecc.

### **Rapidità**

La di rapidità è la capacità di realizzare movimenti nel più breve tempo possibile ed i fattori che la determinano sono: il tempo della reazione motoria (rapidità di reazione ), la rapidità di ogni singolo movimento ( rapidità di esecuzione ) , e la frequenza nei movimenti stessi, nonché la forza e la coordinazione necessaria per eseguirli. Insieme determinano una prestazione di velocità.

A livello judoistico, è importante educare la capacità di rapidità, in quanto tutti i movimenti importanti ed essenziali devono essere rapidi.

In un gioco veloce, infatti, la rapidità di reazione riveste un ruolo molto importante.

E' detta rapidità di reazione la capacità di rispondere ad uno stimolo prefissato od improvviso, nel minor tempo possibile.



Per esempio, un judoca che subisce un attacco, deve: capire da dove arriva, stabilirne la velocità, scegliere un piano di azione da attuare ed infine, valutare la possibilità di neutralizzarlo. Qualsiasi movimento ed azione, a livello judo, richiede una buona capacità di attenzione, un buon utilizzo degli analizzatori e una buona rapidità di reazione ai segnali esterni (uditivi, visivi, tattili).

Oltre alla rapidità di reazione, importante è la rapidità di esecuzione, legata alla capacità di contrazione del muscolo e della struttura biochimica del sistema neuro - muscolare che determina la velocità di conduzione delle fibre; in pratica è la rapidità con cui si effettua un singolo movimento.

Infine si considera la massima frequenza dei movimenti, ovvero l'unione di movimenti rapidi e semplici in azioni complesse, in numero massimo rispetto all'unità di tempo (es. il numero di appoggi nella corsa o il numero di movimenti effettuati in uno spostamento).

L'istruttore in palestra può lavorare analiticamente (allenando separatamente la rapidità di reazione, la rapidità di esecuzione e la massima frequenza dei movimenti) o globalmente (allenando contemporaneamente le tre capacità di rapidità).

Tenendo presente che la rapidità si allena e si migliora attraverso la velocità, l'istruttore dovrà, nelle sue lezioni, cercare di migliorare questa capacità nei suoi vari aspetti (all'inizio della lezione), senza però trascurare il lavoro sulle altre capacità. Il lavoro dovrà essere attuato a carico naturale, con piccoli attrezzi, con la palla, con ripetute e "sprint", a coppie, staffette, gare di reazione a segnali (sempre diversi), visivi, uditivi, tattili, che riproducano situazioni di vere gare.

Sono da proporre anche esercizi gioco che prevedono un aumento progressivo della velocità.

Essendo il judo sinonimo di velocità, se i judocas non sono veloci, dinnanzi a loro gli avversari chiuderanno progressivamente tutti gli spazi.

## **Mobilità articolare o Flessibilità**

E' una capacità intermedia tra le capacità condizionali e le capacità coordinative e viene definita come " la capacità di compiere, entro i limiti imposti dal disegno articolare, escursioni articolate della massima ampiezza dei segmenti corporei".

I bambini a 6 anni possiedono generalmente una elevata mobilità articolare, si muovono e giocano in continuazione e tutte le articolazioni vengono sollecitate.

L'istruttore, a tale scopo, deve presentare in palestra esercizi - gioco di mobilizzazione a carico naturale individuali e a coppie, con piccoli attrezzi (in particolare attrezzi attinenti al judo), in forma statica e dinamica, di controllo e di educazione delle posture, di rilassamento (sia all'inizio che al termine della lezione). Dai 7 anni sino all'età pre - puberale, si riscontra una buona flessibilità dell'articolazione coxo - femorale, del cingolo scapolo - omerale e del rachide; nella pubertà si assiste ad una regressione della mobilità, specie nei maschi.

Il lavoro dell'istruttore deve essere mirato a costruire una base flessibile sulla quale verranno costruiti progressivamente i gesti fondamentali quali il Tai Sabaki, le entrate e il lavoro al suolo.

## **MODALITA' DI ALLENAMENTO**

Per comodità dividerò i soggetti in due fasce, la prima fascia avrà un' età compresa tra i 6 e i 8 anni, e per semplicità verrà chiamata "fascia A" la seconda avrà un'età compresa tra i 9 e i 12 anni e verrà chiamata "fascia B".

Partendo dal principio che i bambini ed i ragazzi non sono uomini in miniatura, ma soggetti con caratteristiche completamente diverse dagli adulti, con esigenze diverse, ma soprattutto con interessi diversi, emerge che non potremo proporgli una lezione per adulti in "scala ridotta" ma dovremo studiare e valutare una lezione esclusivamente per loro.

La lezione per i bambini ed i ragazzi si svolgerà, seguendo programmi diversi con difficoltà in graduale aumento, tenendo conto delle situazioni in continuo mutamento che durante la seduta di allenamento si verranno a creare.

Non sarà e non dovrà essere necessario imporre una lezione, se questa è ben articolata, verrà seguita come scelta del gruppo.

### **Lezione per bambini della "fascia A"** **La formazione del gruppo**

La formazione del gruppo comincia con l'ingresso dei ragazzi in palestra, il saluto dell'insegnante, scambi di convenevoli con i compagni, e poi l'ingresso negli spogliatoi, dove il bambino dovrà essere educato fin dalle prime lezioni ad avere rispetto dei compagni, ad essere ordinato e pulito. Tutto questo chiaramente richiederà la presenza del tecnico che farà in modo di rendere tutto piacevole e divertente, ad esempio appendere gli abiti, mettere le scarpe in ordine e perfino lavarsi i piedi.

Dopo una presa di coscienza libera con il tatami vi sarà il saluto iniziale, durante il quale gli allievi terranno imitando gli insegnanti un comportamento di totale rispetto.

La palestra e il luogo di pratica quindi i fanciulli dovranno sentirsi a proprio agio, dovranno conoscerla e dovranno imparare a rispettarla, durante gli esercizi utilizzeranno tutto lo spazio a loro disposizione e comunicheranno con il loro insegnante e tra di loro.

In questo modo il ragazzo vivrà la palestra come un luogo amico, privo di qualsiasi ostilità.

In questa fase potremo prendere visione delle capacità del gruppo, individuando i leader e i soggetti più deboli: sarà nostro compito, usando doti individuali ed esperienza, rendere il gruppo omogeneo.

### **Il riscaldamento**

Il riscaldamento nella fascia A ricopre una fondamentale e duplice funzione:

- allenare in modo sistematico e vario le capacità coordinative e le componenti condizionali che

sono in età sensibile

- cominciare ad eseguire esercizi ricavati dalla scomposizione di tecniche di judo rendendo i movimenti elementari e divertenti

### **Esercizi e Tecniche**

Questa parte , che possiamo considerare per i bambini la parte speciale, affronterà in modo graduale i gesti tecnici del judo, come ad esempio le posizioni, le cadute, le capriole, per poi passare alle tecniche vere e proprie, acquisite attraverso movimenti educativi ricomposti alla fine per arrivare alla elaborazione complessa del gesto tecnico, con esecuzione del movimento nella sua interezza.

Chiaramente il bambino non possiede un'analisi analitica del movimento, ma lo esegue per imitazione o per analogie, ad esempio non potremo insegnare il tai-sabaki ad un bambino dicendo semplicemente "tieni fermo un piede e ruota la tua persona di 90 gradi" ma dovremo proporgli una situazione fantastica come spostarsi all'arrivo di un treno impersonato da un compagno.

### **Il Gioco**

Chiaramente la componente gioco dovrà essere fondamentale durante la lezione e in questa fase avrà uno scopo educo-formativo.

I ragazzi dovranno sviluppare attraverso il gioco le capacità situazionali quindi il tutto dovrà essere molto vario e non avere schemi fissi sta alla fantasia del tecnico proporre sempre nuovi stimoli.

Il gioco diventerà presto motivo di competizione e di sviluppo.

### **Rilassamento**

Definirò rilassamento la parte che conclude la lezione, il momento del riassetto del judo-gi il momento dei complimenti se è il caso, il momento in cui se, la nostra lezione è stata

interessante e divertente, avremo il piacere di leggere sui volti dei bambini il desiderio di stare ancora un po' con noi.

### **Lezione per ragazzi della "fascia B"**

Lo schema della lezione per la fascia B sarà il seguente:

- - Formazione del gruppo
- - Riscaldamento
- - Esercizi e tecniche
- - Avviamento alla pre-acrobatica

Le prime due fasi , formazione del gruppo e riscaldamento possono ritenersi analoghe a quelle descritte nella fascia precedente, chiaramente data l'età e l'esperienza maggiore dei ragazzi, il tutto sarà più maturo, sia sotto il profilo rapporti interpersonali che tecnici.

Un gesto mal eseguito non potrà avere sviluppo e soprattutto essere la causa di "paure" immotivate, la mancata coscienza di ciò che si è fatto provoca delle sensazioni non conosciute e quindi un rifiuto a riprovarle.

Il Judo richiede gesti alla massima ampiezza ed una mancata preparazione di tutti i distretti muscolari ed articolari possono indurre ad un riflesso di "difesa" che impedisce il movimento e che porta a stiramenti e contratture.

La fase di riscaldamento, quindi, deve soddisfare questi concetti base: richieste semplici, precisione ed attenzione nel lavoro, velocità sia delle esecuzioni sia delle richieste siano sempre dettate dall'argomento della lezione e devono contenere oltre agli esercizi d'allungamento usuali anche delle esercitazioni di preparazione fisica specifica, con le quali s'inizia a costruire analiticamente il gesto, ed elementi di preparazione fisica generale che "risvegliano" e sensibilizzano i gruppi muscolari da utilizzare.

### **Esercizi e tecniche:**

In questa fase verranno eseguite le tecniche di judo, in maniera composta, vi saranno prove

libere, atte a sviluppare la creatività del soggetto, che basandosi sulle esperienze vissute, elaborerà soluzioni personalizzate per risolvere situazioni di massima variabilità.

Ricordiamoci che questa fase non è altro che il trampolino di lancio, verso il mondo dell'agonismo, l'impegno del gruppo deve essere sempre molto alto, e le motivazioni devono cominciare a comparire, non come ricerca del risultato fine a se stesso, ma indirizzate a un miglioramento graduale e continuo.

Il nostro allievo a questo punto possiede anche se non al massimo del suo potenziale, la capacità di analisi del gesto tecnico, comprenderà i perché, i se e i ma della quasi totalità delle nostre spiegazioni, inizierà a capire l'importanza dell'allenamento, che gradualmente varia da lezione a lezione. Verranno inseriti durante l'allenamento, cambi di ritmo, studi e ricerche delle opportunità, il concetto di difesa assumerà sfumature diverse, sfociando nella schivata e contrattacco. Il singolo comincerà ad adattare il lavoro e le tecniche alle proprie caratteristiche fisiche ( gestione del randori in piedi e a terra).

### **Avviamento alla pre-acrobatica:**

E' una fase molto importante per la futura carriera agonistica del praticante e va seguita con particolare attenzione dal tecnico.

In questa fase le paure devono scomparire gli schemi motori e le percezioni spazio temporali devono affinarsi, di conseguenza le mobilità articolari devono essere al meglio, in modo da affrontare anche esercizi complessi con idonea preparazione.

Gli esercizi di preacrobatica avranno difficoltà in graduale aumento e terranno conto del morfotipo dell'allievo.

### **Considerazioni finali**

Il judo si presenta spesso con immagini di agonisti in fase di combattimento, oppure come un atleta sul podio Olimpico, spesso il concetto "judo" viene travisato appiattito dai media, raramente risulta la vera essenza del judo a chi non si interessa veramente, ossia la risultante di molte componenti senza le quali è impossibile raggiungere il risultato finale.

In questa mia relazione vorrei far capire come il judo sia particolarmente adatto alla formazione educativa e sportiva dei giovani.

Attraverso una graduale propedeuticità si possono guidare trasformazioni psicofisiche, a partire dall' ingresso del fanciullo in palestra fino alla sua totale maturità.

E' opportuno quindi lavorare senza avere fretta di specializzare, ma cercando di dare al ragazzo grandi basi su cui costruire il suo futuro di atleta e di uomo, questa impresa è difficile e sicuramente durante la carriera di insegnante si vedranno molti volti, iniziare e molti meno continuare, l'importante è aver dato qualcosa di buono anche a coloro che per i più svariati motivi interrompono la pratica, in modo che nei loro ricordi il judo sia una parentesi piacevole .