

JUDO 360° – IL TATAMI DELLE OPPORTUNITÀ

PROGETTO PILOTA FEDERALE PER LA PREVENZIONE DELL'ABBANDONO GIOVANILE E LA FIDELIZZAZIONE ALLA PRATICA DEL JUDO

PROPONENTE:

COMITATO REGIONALE CAMPANO SETTORE JUDO

RESPONSABILE DEL SETTORE GIOVANILE

PREMESSA

Il Judo è uno sport nel quale il percorso verso l'eccellenza richiede tempo, pazienza, capacità di affrontare la difficoltà, disponibilità all'apprendimento e soprattutto la capacità di continuare a praticare anche quando i risultati non arrivano immediatamente.

È proprio questa caratteristica, che rende il Judo una disciplina straordinariamente formativa, che può tuttavia trasformarsi, soprattutto nell'età infantile e nella prima adolescenza, in una delle cause che favoriscono l'abbandono della pratica quando il bambino non possiede ancora gli strumenti psicologici, emotivi e tecnici necessari per interpretare correttamente la difficoltà.

Un bambino che perde una gara non è necessariamente un bambino sconfitto.

Un bambino che impiega più tempo per imparare una tecnica non è necessariamente un bambino meno dotato.

Un bambino che inizialmente ha paura del confronto non è necessariamente un futuro atleta destinato a non riuscire.

E soprattutto, un bambino che oggi non vince non deve essere considerato un bambino che non avrà domani la possibilità di diventare un judoka di alto livello.

Il problema che il presente progetto intende affrontare nasce proprio da questa considerazione.

La Federazione ha, giustamente, nell'alto livello agonistico, nelle competizioni nazionali e internazionali e nelle medaglie olimpiche uno dei propri obiettivi fondamentali. Le vittorie degli atleti rappresentano il risultato più visibile di un movimento sportivo capace di produrre eccellenza e costituiscono una parte essenziale dell'identità agonistica del Judo.

Ma nessun campione olimpico nasce direttamente sul tatami della competizione internazionale.

Prima della medaglia esiste un bambino.

Prima dell'atleta esiste un giovane judoka.

Prima della vittoria esiste un lungo periodo nel quale quel bambino deve imparare ad amare il tatami, deve sentirsi accolto, deve percepire di essere capace di migliorare e deve costruire gradualmente quella fiducia che gli permetterà, negli anni successivi, di affrontare anche la competizione.

Il presente progetto nasce quindi con un obiettivo apparentemente semplice, ma strategicamente fondamentale:

fare in modo che il maggior numero possibile di bambini rimanga nel Judo abbastanza a lungo da poter scoprire ciò che è realmente capace di diventare.

Non si propone di eliminare la competizione.

Non si propone di ridimensionare il valore della vittoria.

Non si propone di trasformare il Judo agonistico in una semplice attività ricreativa.

Al contrario, il progetto vuole proteggere e rafforzare il futuro agonistico del Judo attraverso una maggiore capacità di trattenere i bambini nella pratica durante le fasi iniziali del loro percorso.

La competizione deve continuare a rappresentare una componente fondamentale del Judo, ma deve essere inserita all'interno di un percorso più ampio, nel quale il bambino possa vivere molteplici esperienze di successo, apprendimento, appartenenza, collaborazione e miglioramento personale.

Il principio alla base del progetto è pertanto il seguente:

prima di chiedere a un bambino di vincere, dobbiamo riuscire a farlo innamorare del Judo.

1. IL PROBLEMA: L'ABBANDONO PRECOCE

L'abbandono sportivo in età giovanile non può essere interpretato semplicemente come una scelta del bambino di praticare un altro sport.

Dietro la frase “voglio fare un altro sport” possono infatti nascondersi motivazioni molto differenti.

Un bambino può abbandonare perché non si sente sufficientemente bravo, perché ritiene di non riuscire ad imparare le tecniche con la stessa velocità dei compagni, perché vive il confronto come un'esperienza negativa, perché percepisce la gara come un momento di giudizio, perché non riesce ad accettare le sconfitte oppure, più semplicemente, perché non trova più nella palestra quell'emozione positiva che lo aveva portato inizialmente a scegliere il Judo.

Quando questo accade, il problema non è necessariamente il Judo.

Può essere il modo in cui il bambino sta vivendo il Judo.

Un aspetto particolarmente importante riguarda la percezione della propria competenza.

Il bambino tende a confrontarsi continuamente con ciò che vede intorno a sé. Se osserva un compagno che esegue una tecnica meglio di lui, vince più frequentemente, viene convocato, riceve attenzioni o appare fisicamente più sicuro, può arrivare progressivamente alla conclusione di non essere all'altezza.

Questa conclusione, se non viene corretta dall'insegnante, può diventare una convinzione.

E quando un bambino comincia a pensare “questo sport non fa per me”, la possibilità di abbandono aumenta considerevolmente.

Il progetto JUDO 360° intende intervenire proprio in questa fase, cioè **prima che il bambino decida di abbandonare**.

L'obiettivo non è aspettare che il problema si manifesti in maniera evidente, ma costruire un ambiente nel quale i segnali di difficoltà vengano riconosciuti tempestivamente e nei quali ogni bambino possa continuare a percepire il proprio percorso come significativo.

2. LA FILOSOFIA DEL PROGETTO

Il progetto si fonda su un concetto fondamentale:

il talento non deve essere identificato esclusivamente con la capacità di vincere precocemente.

Nel Judo giovanile, infatti, il bambino che vince a otto, nove o dieci anni non necessariamente sarà il bambino che raggiungerà il massimo livello da adolescente o da adulto.

Allo stesso modo, il bambino che oggi incontra maggiori difficoltà tecniche può possedere caratteristiche che emergeranno successivamente.

Per questo motivo il progetto propone di modificare il modo in cui viene letto il percorso del giovane judoka.

Non dobbiamo osservare soltanto:

“Ha vinto?”

Dobbiamo imparare a osservare anche:

“Sta migliorando?”

“Sta imparando?”

“Sta partecipando?”

“Sta diventando più sicuro?”

“Sta affrontando le difficoltà?”

“Sta imparando a collaborare?”

“Sta iniziando ad amare il Judo?”

“Ha voglia di tornare in palestra?”

Queste domande non sostituiscono la valutazione tecnica e agonistica.

La completano.

Il progetto propone quindi una visione nella quale il successo del giovane judoka viene considerato attraverso più dimensioni.

La vittoria rappresenta una di queste dimensioni.

Non deve rappresentare l'unica.

.

3. OBIETTIVO GENERALE

L'obiettivo generale del progetto JUDO 360° è:

ridurre il fenomeno dell'abbandono della pratica del Judo nella fascia giovanile attraverso un modello didattico, educativo e organizzativo capace di aumentare il coinvolgimento, il senso di competenza, il piacere della pratica, il senso di appartenenza alla società sportiva e la percezione del miglioramento personale.

Il progetto intende creare le condizioni affinché il bambino possa vivere il Judo come un'esperienza nella quale è possibile essere contemporaneamente:

judoka,

allievo,

compagno,

esploratore del movimento,
persona che impara,
persona che sbaglia,
persona che migliora,
e, quando sarà pronto, anche agonista.

4. OBIETTIVI SPECIFICI

Il progetto si propone di:

1. ridurre il tasso di abbandono nella fascia giovanile;
2. aumentare la permanenza dei bambini nelle società sportive;
3. migliorare la percezione di competenza dei giovani judoka;
4. ridurre la paura dell'errore e della sconfitta;
5. valorizzare il miglioramento individuale oltre al risultato agonistico;
6. rendere le lezioni maggiormente coinvolgenti e motivanti;
7. utilizzare il gioco come strumento di apprendimento tecnico e non semplicemente come pausa dall'apprendimento;
8. creare percorsi differenti all'interno della stessa palestra, evitando che tutti i bambini siano costretti a vivere il Judo attraverso un'unica modalità;
9. insegnare progressivamente ai bambini il significato della competizione;
10. individuare precocemente i segnali di possibile abbandono;
11. fornire agli insegnanti tecnici strumenti operativi per intervenire prima che il bambino lasci la pratica;

12. rafforzare il rapporto tra bambino, famiglia, insegnante tecnico e società sportiva;
13. creare un modello sperimentale che possa essere monitorato e successivamente eventualmente esteso a livello federale.

5. LA COMPETIZIONE: NON UN NEMICO, MA UNA TAPPA DEL PERCORSO

Uno dei punti più importanti del progetto deve essere chiarito fin dall'inizio.

JUDO 360° non è un progetto contro le gare.

Sarebbe un errore concettuale e sportivo.

La competizione rappresenta una componente fondamentale del Judo e la Federazione deve continuare a perseguire l'eccellenza agonistica, perché le vittorie nazionali, internazionali e olimpiche rappresentano il vertice della nostra disciplina.

Il problema nasce quando il bambino interpreta la competizione come l'unico momento nel quale può dimostrare il proprio valore.

La competizione deve quindi essere presentata come una delle esperienze attraverso le quali il judoka cresce.

Il progetto propone una progressione.

Prima il bambino deve conoscere il proprio corpo.

Poi deve imparare a muoversi.

Deve imparare a cadere.

Deve imparare a controllare il proprio corpo e quello del compagno.

Deve imparare le tecniche.

Deve imparare a collaborare.

Deve imparare a confrontarsi.

Deve imparare a perdere.

Deve imparare a vincere.

E solo progressivamente deve imparare a vivere la competizione come una parte naturale del proprio percorso.

In questo modo la gara non viene eliminata.

Viene educata.

.

6. IL PRINCIPIO DEL “SUCCESSO QUOTIDIANO”

Uno degli elementi caratterizzanti del progetto sarà l'introduzione del concetto di **successo quotidiano**.

Ogni bambino deve poter uscire dalla palestra avendo percepito almeno una forma di miglioramento.

Non necessariamente una vittoria.

Potrebbe aver imparato una nuova caduta.

Potrebbe aver eseguito correttamente un movimento che prima non riusciva a fare.

Potrebbe aver avuto il coraggio di provare una tecnica.

Potrebbe aver aiutato un compagno.

Potrebbe aver superato una paura.

Potrebbe essere riuscito a mantenere la concentrazione per più tempo.

Potrebbe aver accettato un errore senza arrabbiarsi.

Questi risultati devono diventare visibili.

Per questo il progetto prevede la realizzazione del **Passaporto del Judoka**, uno strumento personale attraverso il quale il bambino possa registrare progressivamente le proprie conquiste.

Il Passaporto non deve essere una pagella.

Non deve creare classifiche.

Non deve stabilire chi è più bravo.

Deve raccontare il percorso individuale.

Il messaggio deve essere:

“Non devi essere migliore del tuo compagno. Devi diventare migliore di quello che eri ieri.”

.

7. IL TATAMI COME LUOGO DELLE OPPORTUNITÀ

Il tatami deve diventare un ambiente nel quale ogni bambino possa trovare una propria possibilità di riuscita.

Questo richiede un cambiamento nella struttura della lezione.

Una lezione tradizionale può essere costruita prevalentemente intorno alla spiegazione dell'insegnante, alla ripetizione tecnica e alla successiva applicazione.

JUDO 360° propone di ampliare questa struttura attraverso una didattica nella quale il bambino venga coinvolto attivamente.

La lezione potrà essere organizzata attraverso cinque momenti fondamentali:

ENTRARE – ESPLORARE – IMPARARE – METTERSI ALLA PROVA – RIFLETTERE.

L'ingresso rappresenta il momento nel quale il bambino entra realmente nel clima del tatami.

L'esplorazione utilizza il movimento e il gioco per preparare il corpo e la mente.

L'apprendimento introduce progressivamente il contenuto tecnico.

La prova permette al bambino di utilizzare ciò che ha imparato attraverso situazioni dinamiche e adattate al proprio livello.

La riflessione finale consente di dare significato all'esperienza vissuta.

.

CINTURA DEGLI OBIETTIVI

JUDO 360° – IL TATAMI DELLE OPPORTUNITÀ

La Cintura degli Obiettivi non sostituisce le cinture ufficiali di graduazione. Rappresenta le conquiste personali, i progressi e i valori che rendono ogni judoka migliore ogni giorno.

UNA CINTURA, UNA CONQUISTA.

Ogni colore rappresenta un obiettivo raggiunto nel mio percorso di crescita.

ESEMPIO DI CINTURA



LE CINTURE DEGLI OBIETTIVI

											
CORAGGIO	CADUTE	TECNICA	COMPAGNO	PERSEVERANZA	AUTONOMIA	RISPETTO	SQUADRA	RANDORI	COMPETIZIONE	CRESCITA	JUDOKA
Affronto le paure e provo sempre.	Imparo a cadere, mi rialzo e non ho paura.	Imparo le tecniche con impegno e costanza.	Aiuto e rispetto il mio compagno, insieme cresciamo.	Non mi arrendo, continuo a provarci ogni giorno.	Sono responsabile e mi prendo cura del mio Judo.	Rispetto il tatami, il Maestro, i compagni e me stesso.	Faccio parte del gruppo e do il meglio.	Affronto il confronto con coraggio e controllo.	Vivo la gara come esperienza di crescita.	Miglioro ogni giorno e divento la migliore versione di me.	Ho compreso il significato più profondo del Judo.

RETRO DELLA CINTURA



COME SI CONQUISTA

Ogni cintura viene assegnata quando il judoka dimostra, nel tempo, di aver raggiunto l'obiettivo attraverso comportamenti, impegno, atteggiamento e miglioramento personale.

- ✓ Non è un esame tecnico
- ✓ Non è una gara
- ✓ È un riconoscimento del percorso di crescita
- ✓ È personale e unico per ogni judoka

DA PORTARE CON ORGOGLIO

La Cintura degli Obiettivi si indossa durante gli allenamenti in momenti dedicati o cerimonie speciali organizzate dalla società. È un simbolo del mio impegno, del mio cammino e della mia crescita nel Judo.



8. LE CINTURE DEGLI OBIETTIVI: UN SECONDO PERCORSO DI CRESCITA

Uno degli elementi innovativi del progetto JUDO 360° sarà l'introduzione delle **Cinture degli Obiettivi**, un sistema parallelo e complementare alle normali graduazioni previste dal Judo.

L'idea nasce da una semplice osservazione fatta quotidianamente nelle palestre: per un bambino la cintura rappresenta qualcosa di molto importante.

La cintura si vede.

La cintura si indossa.

La cintura racconta agli altri che quel bambino ha raggiunto un determinato livello.

La cintura rappresenta un riconoscimento concreto e facilmente comprensibile.

Ma proprio per questo motivo dobbiamo chiederci se sia sufficiente che il bambino abbia davanti a sé soltanto l'obiettivo della prossima graduazione.

Un bambino può dover aspettare mesi prima di sostenere un esame.

Può avere difficoltà nell'apprendimento di alcune tecniche.

Può non essere ancora pronto per una nuova graduazione.

Può non partecipare alle competizioni.

Può attraversare un periodo nel quale i suoi miglioramenti sono piccoli e difficili da percepire.

In tutte queste situazioni esiste il rischio che il bambino abbia la sensazione di non stare facendo progressi.

Le Cinture degli Obiettivi nascono per rispondere proprio a questa esigenza.

Il principio è:

ogni bambino deve avere sempre un obiettivo davanti a sé.

Non necessariamente un obiettivo agonistico.

Non necessariamente un esame.

Non necessariamente una vittoria.

Un obiettivo personale, concreto, raggiungibile e riconoscibile.

8.1 LE CINTURE DEGLI OBIETTIVI NON SONO LE CINTURE DI GRADUAZIONE

Questo punto deve essere chiarito con estrema precisione nel progetto federale.

Le Cinture degli Obiettivi **non modificano, non sostituiscono e non anticipano le graduazioni ufficiali del Judo.**

La cintura bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone e nera continuano ad avere il loro preciso significato tecnico e il loro valore all'interno del sistema federale.

Le Cinture degli Obiettivi hanno invece una funzione educativa e motivazionale.

Il bambino può quindi avere contemporaneamente:

una cintura ufficiale, che rappresenta il livello tecnico raggiunto, e

una Cintura dell'Obiettivo, che rappresenta una conquista personale ottenuta durante il percorso.

Questa distinzione è fondamentale perché evita di trasformare il progetto in una semplice modifica del sistema delle graduazioni.

Non vogliamo creare altre cinture.

Vogliamo creare **altri motivi per continuare a fare Judo.**

8.2 PERCHÉ SERVONO LE CINTURE DEGLI OBIETTIVI

Immaginiamo un bambino di otto anni che abbia appena ottenuto la cintura gialla.

Il suo prossimo esame potrebbe essere ancora lontano.

Nel frattempo potrebbe avere difficoltà con alcune tecniche, potrebbe non sentirsi particolarmente bravo nel randori e potrebbe non avere interesse per le gare.

Se il suo unico obiettivo fosse "prendere la cintura arancione", avrebbe davanti a sé un traguardo distante.

JUDO 360° vuole invece riempire quello spazio con una serie di piccoli traguardi.

Il bambino potrebbe conquistare:

la Cintura del Coraggio,

la Cintura delle Cadute,

la Cintura della Tecnica,

la Cintura del Compagno,

la Cintura della Perseveranza,

la Cintura dell'Autonomia,

la Cintura del Randori,

la Cintura del Rispetto,

la Cintura della Conoscenza,

la Cintura del Judo.

In questo modo il bambino continua a ricevere segnali concreti che gli dicono:

"Stai crescendo."

Questo è particolarmente importante per quei bambini che non riescono ancora a ottenere gratificazioni attraverso la competizione.

8.3 LA CINTURA DEL CORAGGIO

La prima conquista che un bambino può ottenere non deve necessariamente essere tecnica.

Può essere il coraggio.

La Cintura del Coraggio viene assegnata quando il bambino dimostra di essere riuscito ad affrontare una situazione che precedentemente gli provocava paura o insicurezza.

Può essere il bambino che per la prima volta prova una nuova tecnica.

Può essere il bambino che accetta di fare randori con un compagno nuovo.

Può essere il bambino che cade e si rialza senza arrabbiarsi.

Può essere il bambino che affronta una situazione di confronto che prima evitava.

Il messaggio pedagogico è molto importante:

il coraggio non significa non avere paura; significa riuscire a fare un passo avanti anche quando una paura esiste.

8.4 LA CINTURA DELLE CADUTE

Nel Judo la caduta non deve essere considerata un fallimento.

La caduta è parte integrante dell'apprendimento.

Il bambino deve imparare che cadere sul tatami è normale, che il corpo può imparare a gestire la caduta e che rialzarsi rappresenta una delle caratteristiche fondamentali del judoka.

La Cintura delle Cadute può essere collegata a una serie di obiettivi progressivi:

saper cadere indietro;

saper cadere lateralmente;

saper cadere in avanti;

saper controllare il corpo durante la caduta;

saper rialzarsi rapidamente;

saper mantenere la calma dopo una caduta;

saper aiutare il compagno nella corretta esecuzione dell'esercizio.

La conquista finale non sarà semplicemente:

"So cadere."

Sarà:

"Non ho paura di cadere."

Ed è una differenza enorme.

8.5 LA CINTURA DELLA TECNICA

Questa cintura è dedicata all'apprendimento tecnico.

Non deve però trasformarsi in un secondo esame di graduazione.

L'insegnante individua una serie di obiettivi tecnici adeguati all'età e al livello del bambino.

Il bambino può conquistare la Cintura della Tecnica quando dimostra di aver acquisito determinate competenze.

Non sarà necessario che tutte le tecniche siano perfette.

L'obiettivo sarà verificare la capacità di:

comprendere il movimento;

eseguire correttamente i principi fondamentali;

utilizzare il kuzushi;

controllare la postura;

utilizzare correttamente la presa;

entrare nella tecnica;

controllare la caduta del compagno;

collegare due azioni;

adattare il movimento alla situazione.

In questo modo il bambino impara che la tecnica non è qualcosa che si "sa" oppure "non si sa".

La tecnica è qualcosa che migliora continuamente.

8.6 LA CINTURA DEL COMPAGNO

Il Judo è uno sport individuale nella competizione, ma non può essere imparato senza gli altri.

Ogni judoka ha bisogno di un compagno.

Il bambino deve quindi imparare che il compagno non è soltanto colui che deve essere sconfitto.

È colui che permette di imparare.

La Cintura del Compagno viene conquistata attraverso comportamenti quali:

aiutare un compagno;

rispettare il proprio turno;

saper collaborare;

proteggere il compagno durante l'esecuzione tecnica;

saper cambiare compagno senza lamentarsi;

incoraggiare chi ha difficoltà;

saper spiegare un esercizio quando richiesto dall'insegnante;

saper accettare un compagno meno esperto.

Questa cintura introduce un concetto fondamentale:

un buon judoka non è soltanto quello che sa fare bene una tecnica, ma anche quello che permette al proprio compagno di impararla.

8.7 LA CINTURA DELLA PERSEVERANZA

Questa sarà probabilmente una delle Cinture degli Obiettivi più importanti dell'intero progetto.

Il bambino deve imparare che il miglioramento non è sempre immediato.

Può provare una tecnica dieci volte e sbagliarla dieci volte.

L'undicesima volta potrebbe riuscire.

La Cintura della Perseveranza viene quindi assegnata non quando il bambino dimostra di essere il più bravo, ma quando dimostra di essere disposto a continuare a provare.

Il criterio fondamentale sarà:

non mollare davanti alla difficoltà.

Questo principio deve essere utilizzato soprattutto nei confronti dei bambini che hanno una percezione negativa delle proprie capacità.

L'insegnante deve poter dire:

"Non ti è ancora riuscito."

E non:

"Non sei capace."

La parola **ancora** diventa quindi fondamentale.

8.8 LA CINTURA DELL'AUTONOMIA

Uno degli obiettivi educativi più importanti del Judo è accompagnare progressivamente il bambino verso l'autonomia.

La Cintura dell'Autonomia può essere collegata a comportamenti semplici ma significativi.

Il bambino impara a:

preparare autonomamente il proprio judogi;

rispettare gli orari;
entrare sul tatami correttamente;
conoscere il rituale della lezione;
riconoscere il proprio materiale;
scegliere il compagno quando richiesto;
organizzare il proprio spazio;
ascoltare le consegne senza doverle ricevere continuamente dall'insegnante;
ricordare gli obiettivi della lezione.

Il bambino comincia così a comprendere che il Judo non è qualcosa che l'insegnante fa per lui.

È qualcosa che lui stesso costruisce.

8.9 LA CINTURA DEL RANDORI

Il randori rappresenta una tappa fondamentale nella crescita del judoka.

Ma proprio il randori può diventare fonte di ansia per alcuni bambini.

Per questo motivo la Cintura del Randori non deve premiare chi vince più combattimenti.

Deve premiare la capacità di affrontare il confronto.

Gli obiettivi possono essere progressivi:

accettare il randori;
iniziare il combattimento senza paura;

mantenere una corretta postura;
utilizzare una presa;
muoversi;
provare una tecnica;
accettare di essere proiettati;
continuare dopo una tecnica subita;
rispettare il compagno;
saper controllare la propria forza;
provare una tecnica anche quando non si è sicuri di riuscire.

Il criterio fondamentale sarà quindi:

"Ho avuto il coraggio di provarci."

Non:

"Ho vinto."

8.10 LA CINTURA DEL RISPETTO

Il rispetto non deve essere soltanto spiegato.

Deve essere vissuto.

La Cintura del Rispetto rappresenta la capacità del bambino di comprendere e applicare i valori fondamentali del Judo nella vita quotidiana della palestra.

Rispettare il maestro.

Rispettare il compagno.

Rispettare il tatami.

Rispettare le regole.

Rispettare chi è più forte.

Rispettare chi è più debole.

Rispettare la vittoria.

Rispettare la sconfitta.

Rispettare se stessi.

Questa cintura può diventare uno degli strumenti attraverso i quali la Federazione rende concretamente visibile la dimensione educativa del Judo.

8.11 LA CINTURA DELLA CONOSCENZA

Il bambino deve imparare che essere judoka significa anche conoscere il proprio sport.

La Cintura della Conoscenza può prevedere obiettivi semplici e progressivi:

conoscere il significato del saluto;

conoscere i nomi delle principali tecniche;

conoscere i principi del Judo;

conoscere alcune regole fondamentali;

conoscere il significato di kuzushi, tsukuri e kake;

conoscere il comportamento corretto sul tatami;

conoscere la storia del Judo;

conoscere alcuni grandi judoka;

comprendere il significato dei valori del Judo.

In questo modo il bambino non pratica soltanto un'attività fisica.

Comincia a sentirsi parte di una disciplina.

8.12 LA CINTURA DELLA SQUADRA

Sebbene il Judo sia uno sport individuale nella competizione, il bambino deve sviluppare un forte senso di appartenenza al gruppo.

La Cintura della Squadra può essere conquistata attraverso attività nelle quali il risultato dipende dalla collaborazione.

Giochi a coppie.

Percorsi a squadre.

Esercizi cooperativi.

Staffette.

Dimostrazioni collettive.

Attività nelle quali un bambino deve aiutare un altro.

Il messaggio sarà:

"Nel Judo gareggi da solo, ma cresci insieme agli altri."

Questo concetto è fondamentale per contrastare l'abbandono perché un bambino che sente di appartenere a un gruppo ha maggiori possibilità di sviluppare un legame positivo con la palestra.

8.13 LA CINTURA DELLA COMPETIZIONE

Questa cintura rappresenta il collegamento diretto con il mondo agonistico.

Non deve essere assegnata semplicemente al bambino che ha partecipato a una gara.

Deve rappresentare la capacità di vivere la competizione in modo positivo.

Gli obiettivi possono essere:

avere il coraggio di iscriversi;

preparare autonomamente il proprio materiale;

conoscere le regole fondamentali;

saper attendere il proprio turno;

salire sul tatami senza paura;

rispettare l'avversario;

accettare il risultato;

saper vincere senza umiliare;

saper perdere senza abbandonare;

tornare in palestra dopo una sconfitta con la voglia di migliorare.

Quest'ultimo punto deve essere considerato uno dei più importanti.

La vera conquista della Cintura della Competizione non è vincere una gara. È riuscire a tornare in palestra dopo aver perso.

8.14 LA CINTURA DELLA CRESCITA

Questa cintura rappresenta una sintesi del percorso personale.

Non viene assegnata perché il bambino è diventato il migliore.

Viene assegnata quando l'insegnante riconosce un cambiamento significativo rispetto al punto di partenza.

Può essere diventato più sicuro.

Più autonomo.

Più tecnico.

Più collaborativo.

Più resistente alle difficoltà.

Più rispettoso delle regole.

Più capace di affrontare il confronto.

La Cintura della Crescita deve rappresentare un concetto fondamentale del progetto:

il bambino non viene confrontato soltanto con gli altri; viene confrontato con se stesso.

8.15 LA CINTURA DEL JUDOKA

Alla fine del percorso delle Cinture degli Obiettivi viene introdotta la **Cintura del Judoka**.

Non rappresenta una graduazione tecnica.

Non sostituisce una cintura ufficiale.

Rappresenta il momento nel quale il bambino ha acquisito una consapevolezza più completa del significato di essere judoka.

Sa cadere.

Sa provare.

Sa perdere.

Sa vincere.

Sa rispettare.

Sa collaborare.

Sa impegnarsi.

Sa affrontare una difficoltà.

Sa riconoscere il proprio miglioramento.

Sa che il Judo non è soltanto una gara.

Sa che la gara può essere una parte importante del Judo.

E soprattutto ha sviluppato una relazione positiva con il tatami.

Questo deve essere uno degli obiettivi più importanti del progetto.

8.16 COME SI CONQUISTANO LE CINTURE DEGLI OBIETTIVI

Le Cinture degli Obiettivi non devono essere conquistate attraverso un unico esame.

Devono essere il risultato di un'osservazione continua.

L'insegnante può individuare un obiettivo.

Il bambino sa cosa deve raggiungere.

Durante le lezioni viene osservato.

Quando dimostra di aver raggiunto l'obiettivo, riceve il riconoscimento.

In questo modo il bambino non vive la sensazione di avere davanti un unico momento nel quale viene giudicato.

Vive invece un percorso continuo nel quale ogni miglioramento può essere riconosciuto.

Questo è particolarmente importante per il bambino che vive con ansia l'esame di graduazione.

L'esame rimane.

Ma non è più l'unico momento nel quale il bambino può sentirsi bravo.

8.17 IL SISTEMA DEI "PASSI"

Per evitare che le Cinture degli Obiettivi diventino troppo facili da ottenere o, al contrario, troppo difficili, ogni cintura potrà essere suddivisa in piccoli traguardi.

Per esempio:

Cintura del Coraggio

Primo obiettivo: provare.

Secondo obiettivo: riprovare.

Terzo obiettivo: affrontare una difficoltà.

Quarto obiettivo: affrontare una situazione nuova.

Quinto obiettivo: aiutare un compagno ad affrontare la stessa difficoltà.

Il bambino può così vedere concretamente il proprio percorso.

Non deve aspettare mesi per ricevere una gratificazione.

Ogni piccolo passo diventa parte della conquista finale.

8.18 IL TABELLONE DEGLI OBIETTIVI

Ogni palestra aderente al progetto potrà avere un **Tabellone degli Obiettivi JUDO 360°**.

Il tabellone non deve essere una classifica.

Non dovrà indicare chi è il migliore.

Dovrà rappresentare il percorso collettivo del gruppo.

Ogni bambino potrà avere una propria tessera, un proprio simbolo o uno spazio personale nel quale registrare gli obiettivi raggiunti.

Il bambino potrà vedere il proprio percorso crescere durante l'anno.

Questo strumento avrà anche una funzione motivazionale molto importante.

Quando un bambino vede che sta procedendo, aumenta la percezione di competenza.

E quando aumenta la percezione di competenza, aumenta anche la possibilità che continui a praticare.

8.19 LE CINTURE DEGLI OBIETTIVI E IL PASSAPORTO DEL JUDOKA

Le Cinture degli Obiettivi saranno direttamente collegate al Passaporto del Judoka.

Nel Passaporto saranno registrati:

l'obiettivo;

la data;

la conquista;

il commento dell'insegnante;

eventualmente una breve riflessione del bambino.

Il bambino potrà quindi costruire nel tempo una vera storia personale.

Non avrà soltanto un elenco di esami superati.

Avrà una raccolta delle proprie conquiste.

Potrà guardare indietro e vedere:

"Qui avevo paura."

"Qui non riuscivo."

"Qui ho imparato."

"Qui ho perso."

"Qui sono tornato."

"Qui ho aiutato un compagno."

"Qui ho avuto coraggio."

Questo trasforma il percorso sportivo in una storia personale.

8.20 IL VALORE PEDAGOGICO DELLE CINTURE DEGLI OBIETTIVI

Le Cinture degli Obiettivi rappresentano, in definitiva, un modo per modificare la domanda che il bambino pone a se stesso.

Nel sistema tradizionale il bambino può chiedersi:

"Quando prenderò la prossima cintura?"

Nel sistema JUDO 360° impara progressivamente a chiedersi:

"Qual è il prossimo obiettivo che posso raggiungere?"

La differenza è sostanziale.

La prima domanda guarda al riconoscimento finale.

La seconda guarda al percorso.

Ed è proprio il percorso che vogliamo proteggere.

Perché un bambino che ha sempre un obiettivo raggiungibile davanti a sé ha maggiori possibilità di percepire il proprio percorso come interessante, significativo e personale.

8.21 IL PRINCIPIO "UNA CINTURA, UNA CONQUISTA"

Il progetto può essere sintetizzato attraverso un principio semplice:

UNA CINTURA, UNA CONQUISTA.

La conquista non deve essere necessariamente una vittoria.

Può essere un comportamento.

Una capacità.

Un miglioramento.

Un gesto di coraggio.

Un gesto di rispetto.

Un gesto di autonomia.

Una difficoltà superata.

Una paura affrontata.

Un errore trasformato in apprendimento.

In questo modo ogni bambino può avere la propria strada.

Il bambino molto tecnico potrà conquistare rapidamente alcuni obiettivi tecnici.

Il bambino più timido potrà distinguersi nel coraggio.

Il bambino più collaborativo potrà eccellere nel rapporto con i compagni.

Il bambino che inizialmente incontra difficoltà potrà diventare un esempio di perseveranza.

Il bambino agonisticamente più predisposto potrà essere accompagnato verso gli obiettivi della competizione.

Tutti possono quindi essere protagonisti.

Non tutti nello stesso modo.

8.22 IL MESSAGGIO FINALE PER IL BAMBINO

Il valore più grande delle Cinture degli Obiettivi non sarà la cintura stessa.

Sarà il messaggio che accompagna quella cintura.

Quando il bambino riceverà la Cintura del Coraggio, dovrà capire:

"Ho avuto coraggio."

Quando riceverà la Cintura della Perseveranza:

"Ho continuato anche quando era difficile."

Quando riceverà la Cintura del Compagno:

"Sono stato importante per qualcun altro."

Quando riceverà la Cintura del Randori:

"Ho avuto il coraggio di confrontarmi."

Quando riceverà la Cintura della Competizione:

"Ho imparato ad affrontare la gara."

Quando riceverà la Cintura della Crescita:

"Sono diventato migliore di quello che ero."

E quando un giorno guarderà tutte le proprie conquiste, dovrà comprendere una cosa ancora più importante:

"Il mio valore non dipende soltanto da quante gare ho vinto."

Questo è esattamente il tipo di mentalità che JUDO 360° vuole costruire.

8.23 DALLE CINTURE AL FUTURO

Le Cinture degli Obiettivi non devono essere considerate un semplice strumento per motivare i bambini durante le lezioni.

Devono diventare parte integrante della filosofia del progetto.

L'obiettivo finale non è distribuire più riconoscimenti.

L'obiettivo è evitare che il bambino smetta di credere di poter migliorare.

Perché spesso l'abbandono non avviene nel giorno in cui il bambino comunica ai genitori di voler cambiare sport.

L'abbandono comincia molto prima.

Comincia quando il bambino smette di sentirsi capace.

Comincia quando pensa che gli altri siano tutti più bravi.

Comincia quando una sconfitta diventa la conferma di una propria presunta incapacità.

Comincia quando il bambino entra in palestra e non vede più un obiettivo davanti a sé.

Le Cinture degli Obiettivi servono proprio a questo:

mettere sempre un nuovo traguardo davanti agli occhi del bambino.

Un traguardo possibile.

Un traguardo personale.

Un traguardo che non richieda necessariamente di battere qualcun altro.

Un traguardo che gli permetta di continuare a dire:

"Oggi non ci sono ancora riuscito, ma ci posso arrivare."

Ed è proprio quel "ci posso arrivare" che JUDO 360° vuole proteggere.

Perché finché un bambino pensa di poter migliorare, continua ad avere una ragione per tornare sul tatami.

E ogni volta che torna sul tatami, il progetto ha raggiunto il suo primo e più importante obiettivo:

non perderlo.

9. IL GIOCO COME STRUMENTO TECNICO

Nel progetto il gioco non viene considerato un elemento utilizzato semplicemente per “far divertire i bambini”.

Questa sarebbe una visione riduttiva.

Il gioco deve diventare uno strumento metodologico attraverso il quale il bambino apprende senza vivere continuamente la sensazione di essere sottoposto a una verifica.

Un gioco di equilibrio può sviluppare il controllo posturale.

Un gioco di inseguimento può sviluppare capacità di distanza e movimento.

Un gioco di presa può introdurre concetti fondamentali del kumi-kata.

Un gioco di sbilanciamento può preparare al kuzushi.

Un gioco di spostamento può preparare all'entrata di una tecnica.

Un gioco di collaborazione può sviluppare il rapporto con il compagno.

In questo modo il bambino non percepisce sempre l'apprendimento come una sequenza di “devi fare bene”.

Impara perché vuole riuscire nel gioco.

E proprio attraverso il gioco acquisisce competenze che successivamente potranno essere trasferite alla tecnica.

.

10. IL MODELLO DELLE LEZIONI JUDO 360°

Ogni lezione dovrebbe contenere una struttura riconoscibile, pur lasciando all'insegnante la libertà necessaria per adattarla all'età e al livello dei bambini.

Una possibile struttura operativa è:

FASE 1 – RITUALE DI INGRESSO

Il bambino entra nel tatami e viene accolto.

L'insegnante comunica brevemente il tema della lezione.

Non viene immediatamente presentata la tecnica come un compito da eseguire correttamente, ma viene proposta una situazione nella quale il bambino possa sentirsi coinvolto.

FASE 2 – GIOCO MOTORIO

Attraverso giochi di movimento vengono preparate le capacità necessarie alla lezione.

FASE 3 – SCOPERTA

L'insegnante introduce il principio tecnico attraverso una situazione semplice.

Il bambino viene invitato a cercare una soluzione.

FASE 4 – TECNICA

Il principio viene collegato alla tecnica specifica del Judo.

FASE 5 – GIOCO TECNICO

La tecnica viene trasformata in una situazione dinamica nella quale il bambino deve utilizzarla.

FASE 6 – MISSIONE DEL GIORNO

Ogni bambino riceve una piccola missione personale.

Non tutti devono avere la stessa missione.

Per un bambino può essere “provare”.

Per un altro “migliorare la presa”.

Per un altro ancora “non mollare dopo il primo errore”.

FASE 7 – CERCHIO FINALE

La lezione termina con un breve momento nel quale i bambini raccontano ciò che hanno imparato o ciò che sono riusciti a fare.

Questo momento ha una funzione educativa fondamentale: permette al bambino di riconoscere il proprio miglioramento.

11. IL SISTEMA DEI PERCORSI

Uno degli elementi innovativi del progetto consiste nella possibilità di riconoscere che non tutti i bambini devono necessariamente vivere il Judo nello stesso modo e nello stesso momento.

All'interno dello stesso progetto possono convivere differenti esperienze.

JUDO EXPERIENCE

Percorso centrato sull'apprendimento, sul movimento, sul gioco e sul piacere della pratica.

JUDO MISSION

Percorso nel quale il bambino riceve obiettivi personali progressivi, tecnici e motori.

JUDO MULTISPORT

Percorso nel quale il Judo dialoga con altre esperienze motorie, soprattutto nelle fasce più giovani, allo scopo di ampliare il bagaglio motorio del bambino.

FESTIVAL DEL JUDO

Momenti di confronto non impostati esclusivamente sulla logica della gara tradizionale, nei quali i bambini possano dimostrare abilità tecniche, motorie, cooperative e di conoscenza del Judo.

JUDO AGONISTICO

Percorso rivolto progressivamente ai bambini che manifestano interesse, disponibilità e caratteristiche adeguate per affrontare con maggiore continuità l'esperienza competitiva.

Questi percorsi non devono creare categorie rigide.

Un bambino può passare da un'esperienza all'altra.

La finalità è permettere al bambino di rimanere nel Judo anche durante periodi nei quali non è ancora pronto, oppure non desidera, vivere una pratica fortemente agonistica.

12. IL PRINCIPIO FONDAMENTALE: NON PERDERE IL BAMBINO

Il progetto introduce un principio che dovrebbe diventare una vera e propria cultura federale:

se un bambino non è pronto per la competizione, non dobbiamo necessariamente perdere il bambino; dobbiamo trovare il modo di mantenerlo nel Judo.

Questo significa che l'insegnante deve poter dire:

“Non sei ancora pronto per questo.”

Ma deve immediatamente aggiungere:

“Questo non significa che non sei capace.”

La differenza è enorme.

Il bambino deve comprendere che una difficoltà rappresenta una fase del percorso e non una sentenza sulle proprie capacità.

13. IL SISTEMA DEI SEGNALI D'ALLARME

Ogni società aderente al progetto dovrebbe utilizzare un semplice sistema di osservazione dei segnali che possono precedere l'abbandono.

Tra questi possono essere considerati:

la diminuzione della partecipazione;

la perdita di entusiasmo;

la frequente ricerca di scuse per non allenarsi;

la paura della gara;

il rifiuto del confronto;

la continua percezione di essere meno bravo degli altri;

la frustrazione dopo gli errori;

il confronto negativo con i compagni;

la diminuzione della relazione con il gruppo;

l'affermazione ripetuta di voler cambiare sport;

il calo improvviso dell'impegno;

la percezione di non essere considerato dall'insegnante.

Questi segnali non devono essere utilizzati per etichettare il bambino.

Devono servire a chiedersi:

“Che cosa possiamo cambiare nel nostro modo di allenarlo prima che decida di andarsene?”

.

14. IL RUOLO DELL'INSEGNANTE TECNICO

La riuscita del progetto dipenderà in larga misura dalla preparazione degli insegnanti.

L'insegnante non sarà chiamato soltanto a conoscere le tecniche del Judo.

Dovrà saper leggere il bambino.

Dovrà comprendere quando correggere, quando incoraggiare, quando proporre una difficoltà maggiore e quando, invece, ridurre temporaneamente la difficoltà per permettere al bambino di ritrovare fiducia.

L'insegnante dovrà imparare a distinguere il bambino che non vuole impegnarsi dal bambino che non si impegna perché ha paura di fallire.

Dovrà distinguere la mancanza di interesse dalla perdita di fiducia.

Dovrà capire che alcuni bambini hanno bisogno di essere spinti e altri, invece, hanno bisogno di essere rassicurati.

Questo rappresenta una delle competenze più importanti dell'insegnante giovanile.

.

15. IL RAPPORTO CON LA FAMIGLIA

La famiglia deve essere coinvolta nel progetto.

Uno dei rischi maggiori dello sport giovanile è infatti rappresentato dalla trasformazione involontaria della prestazione del bambino in una forma di valutazione familiare.

Il progetto propone quindi una comunicazione con i genitori nella quale venga spiegato che il percorso del bambino non può essere valutato esclusivamente attraverso il numero delle vittorie.

La famiglia deve conoscere il significato delle diverse fasi dello sviluppo.

Deve sapere che un bambino può avere periodi di grande miglioramento e periodi nei quali sembra fermarsi.

Deve comprendere che la maturazione fisica e psicologica non avviene nello stesso momento per tutti.

E soprattutto deve sapere che la continuità della pratica rappresenta, nella fase giovanile, un risultato fondamentale.

.

16. IL PASSAPORTO DEL JUDOKA

Il Passaporto del Judoka rappresenterà uno degli strumenti operativi principali del progetto.

Potrà contenere:

- abilità motorie;
- abilità tecniche;
- conoscenze del Judo;
- capacità cooperative;
- obiettivi personali;
- missioni completate;
- esperienze vissute;
- progressi individuali;
- momenti di partecipazione a eventi e festival;

- obiettivi futuri.

Non dovrà contenere classifiche.

Non dovrà stabilire chi è il migliore.

Non dovrà diventare una seconda gara.

Il suo scopo sarà permettere al bambino di guardare indietro e dire:

“Quando ho iniziato non riuscivo a farlo. Adesso ci riesco.”

Questo è uno dei meccanismi più potenti per costruire motivazione interna.

.

17. IL FESTIVAL DEL JUDO

Il progetto prevede l'introduzione di eventi denominati **Festival del Judo**, destinati soprattutto alle fasce nelle quali la competizione tradizionale può risultare prematuramente selettiva.

Il Festival non deve essere una gara mascherata.

Deve essere una giornata nella quale il bambino possa vivere il Judo attraverso diverse esperienze:

tecnica,

movimento,

cadute,

presa,

equilibrio,

giochi,

situazioni di combattimento controllato,

conoscenza delle regole,

collaborazione,

dimostrazioni,

percorsi motori.

L'obiettivo è far uscire il bambino dal Festival con la sensazione:

“Sono stato bravo a fare qualcosa.”

Non necessariamente:

“Ho battuto qualcuno.”

.

18. LA PROGRESSIONE VERSO LA COMPETIZIONE

Il progetto non vuole creare una separazione tra Judo educativo e Judo agonistico.

Vuole costruire un ponte.

Il bambino che manifesta interesse per la competizione deve poter passare progressivamente verso un percorso agonistico.

La competizione diventa quindi una conquista.

Prima il bambino affronta il tatami.

Poi affronta il compagno.

Successivamente affronta situazioni sempre più complesse.

Infine affronta l'avversario.

Il passaggio deve essere graduale.

In questo modo la gara non viene vissuta come una brusca trasformazione della lezione quotidiana in un momento di giudizio, ma come una naturale evoluzione delle competenze già acquisite.

.

19. PROGRAMMAZIONE ANNUALE PILOTA

Il progetto pilota potrà essere articolato in quattro grandi fasi.

PRIMA FASE – ACCOGLIENZA E APPARTENENZA

Periodo iniziale dell'anno sportivo.

Obiettivo: costruire il gruppo, aumentare il piacere della pratica, conoscere i bambini e individuare le caratteristiche individuali.

SECONDA FASE – SCOPERTA E COMPETENZA

Il bambino viene accompagnato nella scoperta delle principali abilità motorie e tecniche.

L'obiettivo principale è costruire la sensazione:

“Sono capace di imparare.”

TERZA FASE – CONFRONTO

Vengono introdotte progressivamente situazioni di confronto, randori e attività simili alla competizione, mantenendo però una forte attenzione alla dimensione educativa.

QUARTA FASE – SCELTA E CONSOLIDAMENTO

Il bambino viene accompagnato verso la modalità di pratica più adatta alla sua fase di sviluppo e alle sue motivazioni.

Per alcuni sarà il percorso agonistico.

Per altri continuerà a essere una pratica prevalentemente educativa e tecnica.

L'obiettivo comune rimane uno:

continuare a fare Judo.

20. MONITORAGGIO DEL PROGETTO

Essendo un progetto pilota federale, JUDO 360° deve essere misurabile.

Non è sufficiente affermare che i bambini si divertono maggiormente.

È necessario verificare se il progetto produce effettivamente una riduzione dell'abbandono.

Potranno essere monitorati:

- numero degli iscritti iniziali;
- numero dei bambini che rimangono dopo sei mesi;
- numero dei bambini che rimangono dopo dodici mesi;
- numero degli abbandoni;
- motivazione dichiarata dell'abbandono;
- frequenza agli allenamenti;
- partecipazione agli eventi;
- percezione del piacere della pratica;
- percezione della propria competenza;
- partecipazione alle competizioni;
- passaggio progressivo verso il percorso agonistico.

Potrà essere introdotto un semplice **Indice di Continuità Judo 360°**, destinato a misurare la capacità della società di mantenere i giovani judoka nel percorso.

21. IL SUCCESSO DEL PROGETTO

Il successo del progetto non dovrà essere valutato esclusivamente attraverso il numero delle medaglie conquistate nell'immediato.

La domanda iniziale sarà:

“Quanti bambini siamo riusciti a non perdere?”

Perché ogni bambino che rimane nel Judo rappresenta una possibilità futura.

Tra quei bambini potrebbe esserci il futuro campione nazionale.

Tra quei bambini potrebbe esserci il futuro atleta internazionale.

Tra quei bambini potrebbe esserci il futuro olimpionico.

Ma potrebbe esserci anche il futuro insegnante tecnico, il dirigente, l'arbitro, il genitore che porterà i propri figli sul tatami, oppure semplicemente un adulto che continuerà a considerare il Judo una parte importante della propria vita.

Una Federazione forte non deve produrre soltanto campioni.

Deve produrre anche il terreno umano, sportivo e culturale nel quale i campioni possono nascere.

22. IL RAPPORTO TRA ABBANDONO E ALTO LIVELLO

Il progetto parte da una considerazione strategica.

Se la Federazione vuole continuare a conquistare medaglie olimpiche e internazionali, deve necessariamente preoccuparsi anche di ciò che accade nelle fasce precedenti alla specializzazione.

L'alto livello rappresenta la punta della piramide.

Ma una piramide non può avere una punta senza una base sufficientemente ampia e solida.

Ridurre l'abbandono significa quindi aumentare il numero dei bambini che rimangono abbastanza a lungo nella pratica da poter essere osservati, formati e accompagnati verso livelli superiori.

JUDO 360° non è quindi un progetto alternativo all'agonismo.

È un progetto **a sostegno dell'agonismo futuro**.

La logica è semplice:

più bambini rimangono, più judoka potranno crescere; più judoka crescono, maggiore sarà la possibilità di individuare talenti; più talenti vengono accompagnati correttamente, maggiore sarà la possibilità di costruire futuri atleti di alto livello.

23. IL PROGETTO PILOTA

Si propone l'attivazione di una fase sperimentale presso un gruppo selezionato di società sportive rappresentative di differenti realtà territoriali.

Le società aderenti dovranno applicare un protocollo comune, mantenendo comunque la libertà tecnica necessaria all'insegnante.

Il progetto dovrà essere accompagnato da:

formazione degli insegnanti;

materiale didattico;

schede di monitoraggio;

Passaporto del Judoka;

programmazione annuale;

protocollo di osservazione dell'abbandono;

questionari per bambini e famiglie;

raccolta dei dati;

verifica intermedia;

valutazione finale.

Al termine della fase pilota, la Federazione potrà valutare i risultati ottenuti e decidere se estendere il modello ad altre società.

.

24. IL PRINCIPIO CHE DEVE GUIDARE IL PROGETTO

Il progetto JUDO 360° può essere riassunto attraverso una frase che dovrebbe diventare il suo principio ispiratore:

“Non dobbiamo chiedere a ogni bambino di diventare un campione; dobbiamo fare in modo che ogni bambino abbia la possibilità di rimanere abbastanza a lungo nel Judo per scoprire quanto può diventare bravo.”

Questa frase non riduce l'importanza dell'agonismo.

La rafforza.

Perché il futuro campione non può essere individuato soltanto tra quelli che vincono oggi.

Deve poter essere cercato anche tra quelli che oggi stanno ancora imparando a cadere, tra quelli che oggi perdono, tra quelli che oggi hanno paura, tra quelli

che oggi non sembrano particolarmente dotati e tra quelli che oggi hanno semplicemente bisogno di un insegnante capace di dire loro:

“Continua. Non hai ancora visto quello che puoi diventare.”

25. CONCLUSIONE

JUDO 360° nasce quindi come un progetto di prevenzione dell'abbandono, ma il suo significato va oltre la semplice conservazione degli iscritti.

Il progetto propone una diversa concezione della crescita del giovane judoka.

Una concezione nella quale il bambino non viene considerato soltanto come un futuro atleta da preparare alla competizione, ma come una persona che deve prima costruire il rapporto con il proprio corpo, con il compagno, con la difficoltà, con l'errore, con la vittoria e con la sconfitta.

La competizione rimane una componente fondamentale.

L'agonismo rimane una delle massime espressioni del Judo.

Le medaglie olimpiche e internazionali rimangono uno degli obiettivi più prestigiosi della Federazione.

Ma tra il bambino che entra per la prima volta in palestra e l'atleta che sale sul podio olimpico esiste un percorso lungo, delicato e decisivo.

JUDO 360° vuole occuparsi proprio di quel percorso.

Perché il problema non è soltanto insegnare ai bambini a vincere.

Il problema, prima ancora, è insegnare loro a non abbandonare quando non vincono.

E forse il compito più importante dell'insegnante giovanile non è quello di riconoscere immediatamente chi sarà il campione.

È quello di impedire che un futuro campione abbandoni il tatami prima ancora di aver avuto il tempo di scoprirlo.

JUDO 360° – IL TATAMI DELLE OPPORTUNITÀ

**Più bambini nel Judo oggi.
Più judoka formati domani.
Più possibilità di costruire i campioni del futuro.**

ESEMPIO DI PASSAPORTO DEL JUDOKA



PASSAPORTO DEL JUDOKA

JUDO 360° – IL TATAMI DELLE OPPORTUNITÀ

"Non devi essere migliore degli altri. Devi scoprire quanto puoi migliorare tu."

COPERTINA

PASSAPORTO DEL JUDOKA

Progetto JUDO 360°

IL MIO VIAGGIO NEL JUDO

Nome: _____

Cognome: _____

Data di nascita: _____

Società sportiva: _____

Maestro: _____

Anno di inizio Judo: _____

LA MIA PRIMA PROMESSA

Quando sono entrato per la prima volta sul tatami non sapevo ancora tutto quello che avrei imparato.

Non sapevo quante volte sarei caduto, quante volte avrei dovuto riprovare una tecnica, quante volte avrei vinto e quante volte avrei perso.

Non sapevo ancora che il Judo mi avrebbe insegnato che diventare bravi richiede tempo.

Questo passaporto accompagnerà il mio viaggio.

Qui non verranno registrate soltanto le gare vinte.

Qui saranno raccolte le mie conquiste, le mie difficoltà, le mie esperienze e tutti quei momenti nei quali sono riuscito a diventare un po' più forte, un po' più coraggioso e un po' più judoka.

Il mio viaggio comincia qui.

Firma del judoka:

.

Firma del Maestro:

.

PAGINA 1

CHI SONO

IL MIO RITRATTO

Spazio per una fotografia del judoka.

Questa sono io / Questo sono io quando ho iniziato il mio viaggio nel Judo.

.

LE COSE CHE MI PIACCIONO

Il mio gioco preferito:

.

La tecnica che mi piace di più:

.

Il mio esercizio preferito:

.

Il mio compagno di allenamento preferito:

.

La cosa che mi piace di più del Judo:

UNA COSA CHE VORREI IMPARARE

PAGINA 2

IL MIO JUDO

LA MIA PRIMA LEZIONE

Data: _____

Età: _____

Ricordo della mia prima lezione

Che cosa ricordo?

Come mi sono sentito?

Che cosa mi è piaciuto?

PAGINA 3

LE MIE CINTURE

IL MIO PERCORSO DI GRADUAZIONE

Le cinture ufficiali rappresentano il mio percorso tecnico nel Judo.

Cintura	Data	Firma del Maestro
Bianca	_____	_____
Gialla	_____	_____
Arancione	_____	_____
Verde	_____	_____
Blu	_____	_____
Marrone	_____	_____
Nera	_____	_____

LA MIA CINTURA ATTUALE

La tecnica che voglio migliorare per la prossima cintura

.....
.....
.....

PAGINA 4

LE CINTURE DEGLI OBIETTIVI

UNA CINTURA, UNA CONQUISTA

Le Cinture degli Obiettivi non sostituiscono le cinture ufficiali.

Rappresentano ciò che ho imparato, superato e conquistato durante il mio percorso.

Non devo essere il più bravo.

Devo essere capace di migliorare.

CINTURA DEL CORAGGIO

Obiettivo

Affrontare una situazione che mi mette in difficoltà senza rinunciare a provarci.

La mia conquista:

Data: _____

Firma del Maestro: _____

CINTURA DELLE CADUTE

Obiettivo

Imparare a cadere, controllare il corpo e rialzarmi senza paura.

La mia conquista:

Data: _____

Firma del Maestro: _____

CINTURA DELLA TECNICA

Obiettivo

Imparare e utilizzare correttamente una o più abilità tecniche.

La tecnica che ho conquistato:

.

Data: _____

Firma del Maestro: _____

.

CINTURA DEL COMPAGNO

Obiettivo

Imparare che il compagno non è soltanto colui con cui mi confronto, ma anche colui che mi permette di imparare.

Come ho aiutato un compagno:

.

.

Data: _____

Firma del Maestro: _____

.

CINTURA DELLA PERSEVERANZA

Obiettivo

Continuare a provare anche quando qualcosa non riesce.

La difficoltà che ho superato:

.

.

Data: _____

Firma del Maestro: _____

CINTURA DELL'AUTONOMIA

Obiettivo

Diventare progressivamente responsabile del mio Judo.

Una cosa che ora riesco a fare da solo:

Data: _____

Firma del Maestro: _____

CINTURA DEL RISPETTO

Obiettivo

Dimostrare rispetto verso il Maestro, i compagni, il tatami, le regole e me stesso.

Il mio gesto di rispetto:

Data: _____

Firma del Maestro: _____

CINTURA DELLA SQUADRA

Obiettivo

Imparare a collaborare e a sentirmi parte del gruppo.

Come ho aiutato la mia squadra:

.....

Data: _____

Firma del Maestro: _____

.....

CINTURA DEL RANDORI

Obiettivo

Affrontare il confronto con coraggio, rispetto e voglia di imparare.

La cosa che ho imparato durante il randori:

.....

Data: _____

Firma del Maestro: _____

.....

CINTURA DELLA COMPETIZIONE

Obiettivo

Imparare a vivere la gara come esperienza di crescita, indipendentemente dal risultato.

La gara o l'esperienza che ricordo:

Che cosa ho imparato?

Data: _____

Firma del Maestro: _____

CINTURA DELLA CRESCITA

Obiettivo

Riconoscere quanto sono migliorato rispetto a quando ho iniziato.

Prima: _____

Adesso: _____

La cosa nella quale sono maggiormente cresciuto:

Data: _____

Firma del Maestro: _____

PAGINA 5

LE MIE MISSIONI

JUDO MISSION

Ogni missione è una piccola sfida che mi aiuta a diventare un judoka migliore.

MISSIONE 1

Provare una tecnica nuova.

Completata: ☐

Data: _____

MISSIONE 2

Fare un esercizio che mi mette in difficoltà senza arrendermi.

Completata: ☐

Data: _____

MISSIONE 3

Aiutare un compagno.

Completata: ☐

Data: _____

MISSIONE 4

Fare randori con un compagno diverso dal solito.

Completata: ☐

Data: _____

MISSIONE 5

Accettare una sconfitta senza arrabbiarmi.

Completata: ☐

Data: _____

MISSIONE 6

Tornare a provare una tecnica che non mi era riuscita.

Completata: ☐

Data: _____

LA MIA MISSIONE PERSONALE

.....

Completata: ☐

.....

PAGINA 6

LE MIE CONQUISTE

Questa pagina è dedicata a tutte quelle cose che ho imparato durante il mio viaggio.

HO IMPARATO A...

- ☐ cadere
- ☐ rialzarmi
- ☐ ascoltare
- ☐ aspettare
- ☐ rispettare
- ☐ collaborare
- ☐ provare

- ☐ riprovare
- ☐ perdere
- ☐ vincere
- ☐ aiutare
- ☐ non arrendermi
- ☐ affrontare una difficoltà
- ☐ affrontare il randori
- ☐ affrontare una gara
- ☐ accettare un errore
- ☐ correggere un errore
- ☐ credere maggiormente in me stesso

LA MIA CONQUISTA PIÙ IMPORTANTE

.....

PAGINA 7

IL MURO DELLE PICCOLE VITTORIE

Non tutte le vittorie salgono su un podio.

Alcune vittorie accadono dentro di noi.

Oggi sono riuscito a...

1. _____

2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

PAGINA 8

QUANDO HO AVUTO CORAGGIO

Ci sono momenti nei quali il coraggio vale più della vittoria.

Una volta ho avuto paura di:

Ma ho deciso di:

Alla fine è successo che:

Il Maestro mi ha detto:

PAGINA 9

QUANDO HO PERSO

UNA SCONFITTA NON È LA FINE DEL VIAGGIO

Una sconfitta può insegnarmi qualcosa che una vittoria non riesce a insegnarmi.

Quando ho perso mi sono sentito:

.

Che cosa ho imparato?

.

Che cosa voglio migliorare?

.

Sono tornato ad allenarmi?

Sì ☐

No ☐

Perché?

.

.

PAGINA 10

LE MIE GARE

Questa pagina non serve soltanto per registrare le vittorie.

Serve per ricordare le esperienze.

Data	Evento	Risultato	Cosa ho imparato
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

LA GARA CHE RICORDO DI PIÙ

PERCHÉ?

PAGINA 11

I MIEI FESTIVAL DEL JUDO

NON TUTTO DEVE ESSERE UNA GARA

Ho partecipato a:

- ☐ Festival del Judo
- ☐ Percorso motorio
- ☐ Dimostrazione tecnica
- ☐ Gara a squadre
- ☐ Judo Experience
- ☐ Judo Mission
- ☐ Evento della società
- ☐ Stage

☐ Altra esperienza

La mia esperienza preferita:

Perché?

PAGINA 12

LE TECNICHE CHE STO IMPARANDO

NAGE-WAZA

Tecniche in piedi.

Tecnica 1: _____

Tecnica 2: _____

Tecnica 3: _____

Tecnica 4: _____

Tecnica 5: _____

NE-WAZA

Tecniche a terra.

Tecnica 1: _____

Tecnica 2: _____

Tecnica 3: _____

Tecnica 4: _____

Tecnica 5: _____

PAGINA 13

LE MIE TECNICHE PREFERITE

La tecnica che mi piace di più

Perché mi piace?

La tecnica che trovo più difficile

La tecnica che voglio imparare meglio

La tecnica che vorrei riuscire a fare in randori

PAGINA 14

I VALORI DEL JUDO

IL MIO CAMMINO

RISPETTO

Oggi dimostro rispetto quando:

CORAGGIO

Oggi dimostro coraggio quando:

.

SINCERITÀ

Oggi dimostro sincerità quando:

.

ONORE

Oggi dimostro onore quando:

.

MODESTIA

Oggi dimostro modestia quando:

.

CONTROLLO DI SÉ

Oggi dimostro controllo quando:

.

AMICIZIA

Oggi dimostro amicizia quando:

.

EDUCAZIONE

Oggi dimostro educazione quando:

.

PAGINA 15

IL MIO COMPAGNO DI JUDO

IMPARARE INSIEME

Il mio compagno di allenamento:

.....

Una cosa che mi ha insegnato:

.....

Una cosa che io ho insegnato a lui/lei:

.....

Una cosa che mi piace fare insieme:

.....

UNA FRASE PER IL MIO COMPAGNO

.....

.....

.....

PAGINA 16

IL MIO MAESTRO

COSA HO IMPARATO DAL MIO MAESTRO

Il mio Maestro mi ha insegnato:

.....

.....

La frase del Maestro che ricordo di più:

.....

La cosa che il Maestro mi dice quando faccio fatica:

PAGINA 17

IL MIO OBIETTIVO DEL MESE

QUESTO MESE VOGLIO...

Il mio obiettivo:

Per raggiungerlo devo:

Quando ci riuscirò, lo saprò perché:

RISULTATO

- ☐ Obiettivo raggiunto
- ☐ Obiettivo in corso
- ☐ Devo ancora provarci

Firma del Maestro: _____

PAGINA 18

IL MIO OBIETTIVO DELL'ANNO

TRA UN ANNO VORREI ESSERE CAPACE DI...

Per raggiungere questo obiettivo dovrò:

La persona che può aiutarmi:

PAGINA 19

IL CERCHIO DELLA CRESCITA

Alla fine di ogni periodo il bambino può fermarsi per qualche minuto e guardare il proprio percorso.

IN QUESTO PERIODO HO IMPARATO...

LA COSA DI CUI SONO PIÙ ORGOGLIOSO:

UNA COSA CHE VOGLIO ANCORA MIGLIORARE:

UNA COSA CHE PRIMA NON SAPEVO FARE E ORA SO FARE:

UNA COSA CHE HO IMPARATO SU ME STESSO:

PAGINA 20

**LA MIA MAPPA DEL JUDO
DA DOVE SONO PARTITO**



DOVE SONO ARRIVATO



DOVE VOGLIO ANDARE

IL MIO PROSSIMO PASSO

PAGINA 21

**IL GIURAMENTO DEL JUDOKA 360°
PROMETTO A ME STESSO**

Di continuare a imparare.

Di rispettare il mio Maestro.

Di rispettare i miei compagni.

Di rispettare chi è più forte di me.

Di aiutare chi ha bisogno.

Di non vergognarmi dei miei errori.

Di capire che perdere non significa essere un perdente.

Di ricordare che vincere non significa essere migliore degli altri.

Di avere il coraggio di provare.

Di avere la forza di riprovare.

Di non arrendermi davanti alle difficoltà.

Di ricordare che ogni judoka ha il proprio tempo per crescere.

E soprattutto prometto di non dimenticare che il Judo non è soltanto quello che riesco a fare sul tatami.

È anche la persona che divento grazie al tatami.

Firma del Judoka

.

Data

.

PAGINA 22

IL MIO PRIMO GRANDE TRAGUARDO

"SONO DIVENTATO PIÙ JUDOKA"

Questa pagina viene compilata insieme al Maestro.

Quando ho iniziato:

.

Oggi:

La mia qualità più grande:

La difficoltà che ho superato:

La Cintura degli Obiettivi che ricordo maggiormente:

Il mio prossimo obiettivo:

Una frase del Maestro per me:

PAGINA 23

CERTIFICATO DEL PERCORSO JUDO 360°

SI CERTIFICA CHE

ha percorso una parte significativa del proprio viaggio nel Judo, dimostrando di aver sviluppato non soltanto competenze tecniche, ma anche capacità di affrontare le difficoltà, collaborare, rispettare, perseverare e continuare a migliorare.

Ha compreso che:

una vittoria è importante, ma non è l'unica vittoria;

**una sconfitta può diventare un insegnamento;
un errore può diventare un passo avanti;
un compagno può diventare un maestro;
una difficoltà può diventare un obiettivo;
e ogni allenamento può essere un'occasione per crescere.**

Il Maestro

La Società Sportiva

Data

ULTIMA PAGINA

IL VIAGGIO CONTINUA

Questo passaporto non è finito.

Perché il viaggio di un judoka non finisce quando conquista una cintura.

Non finisce quando vince una gara.

Non finisce quando perde.

Non finisce quando raggiunge un obiettivo.

Ogni traguardo apre una nuova strada.

Quando guarderò questo passaporto tra qualche anno, forse non ricorderò tutti gli allenamenti.

Forse non ricorderò tutti i risultati delle gare.

Ma spero di ricordare una cosa:

che sul tatami ho imparato a non arrendermi davanti alle difficoltà.

E se un giorno arriverà una sconfitta difficile, se una tecnica non riuscirà, se un avversario sembrerà troppo forte o se penserò di non essere abbastanza bravo, potrò aprire questo passaporto e guardare tutto quello che sono riuscito a conquistare.

E allora potrò ricordarmi:

"Non sono ancora arrivato. Ma sto ancora viaggiando."

JUDO 360°

IL TATAMI DELLE OPPORTUNITÀ

UNA CINTURA NON RACCONTA TUTTO QUELLO CHE SEI.

UNA MEDAGLIA NON RACCONTA TUTTO QUELLO CHE HAI IMPARATO.

IL TUO VIAGGIO, INVECE, RACCONTA CHI STAI DIVENTANDO.

CONTINUA.

IL TUO JUDO È APPENA COMINCIATO.