

# FIJLKAM

Federazione Italiana Judo Lotta karate Arti Marziali

## Dispensa corso Aspiranti Allenatori 2018

### Il Maestro di Judo

Nella disciplina del Judo, più che in altre, si sente l'importanza della figura del Maestro che non è solo un allenatore, come in altre discipline sportive, ma dovrebbe avere un ruolo più centrale, e quindi delicato, nella crescita dei suoi allievi. Il Maestro è quella figura che ha sviluppato la sensibilità e acquisito le capacità tecniche relazionali per creare un ambiente sereno, armonioso, stimolante e ludico, mediante la conoscenza perfetta dei propri allievi e dei metodi educativi più congeniali per ciascuno di essi.

Ma, prescindendo dalla figura tecnica vera e propria, analizziamo invece questa figura. La sua quadratura mentale, deve dare a vedere ciò che gli allievi si attendono dal Maestro. Esempio, rettitudine morale, aspetto fisico, ascendente, conoscenza tecnica, capacità atletica ed ancora quelle doti che sono il compendio della figura del Maestro, con la **M** maiuscola.

L'ascendente che il Maestro esercita sui propri allievi è la condizione indispensabile per poter ottenere i migliori risultati, ed il Maestro questo ascendente, deve sfruttarlo nel modo migliore per completare le esigenze e le necessità del suo gruppo. Tutte queste caratteristiche, tutte queste doti non sono certo acquisibili leggendo un testo o scrivendo un tema sull'argomento, ma vengono poco a poco assimilate da una continua, paziente, certosina indagine che solo un buon Maestro deve e riesce a realizzare. Spesso l'esempio di un buon Maestro mette le basi in allievi particolarmente sensibili e dotati di capacità comunicative e tecniche per l'inizio di un percorso di formazione personale che li porterà, forse un giorno, a seguire le orme del proprio Maestro.

Il buon Maestro deve quindi avere l'umiltà e la forza di trasmettere ai suoi allievi più predisposti il proprio stile nel modo di parlare, comportarsi, nelle modalità relazionali ed umane, nelle abilità educative e didattiche, al punto che spesso l'allievo viene associato istintivamente al proprio Maestro perché vi si riconoscono le caratteristiche salienti dello stile personale.

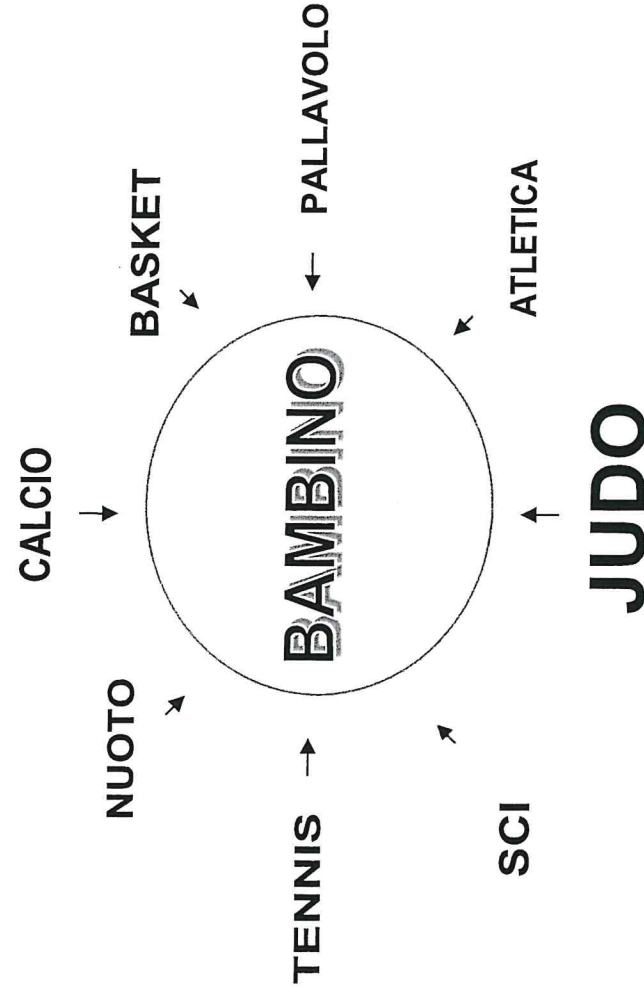
Il Maestro ha inoltre una funzione ben più importante di quella di insegnare Judo è un formatore, è padre, docente, compagno, fratello, ma soprattutto guida morale dei propri allievi.

L'ambiente emotivo-relazionale in cui avviene l'attività educativa è fondamentale al raggiungimento dell'obiettivo di formare persone equilibrate e autonome.

Alla base dell'insegnamento devono esserci umiltà, buon esempio, dolcezza, autorevolezza, serenità, rispetto ed educazione queste sono le fondamenta per creare un rapporto che miri alla fiducia, alla stima per il proprio Maestro. Solo con questi presupposti l'allievo riuscirà ad accettare l'impegno ed i sacrifici che a volte l'allenamento richiede e comprenderne il significato sia tecnico che formativo.

**Un Maestro della nostra regione un giorno mi disse che:  
“Si può insegnare senza volerlo...si chiama ESEMPIO”.**

# JUDO PERCHE' ...???



- Grazie alla capacità di questa disciplina di aumentare la sicurezza di sé, è particolarmente indicata per i ragazzi più insicuri. Inoltre è stato dimostrato come le arti marziali riducano i livelli di ostilità, aggressività e ansia di chi la pratica, promuovendo fiducia personale, autocontrollo e conoscenza di sé.
- Il Judo, accompagnando il Judoka nella ricerca di un equilibrio fisico e mentale ottimale, favorisce a 360 gradi lo sviluppo armonico del ragazzo.
- E' momento di incontro e socializzazione
- E' rispetto, di sé stessi e del prossimo
- E' l'evoluzione di una semplice tecnica marziale a *norma di vita*
- E' l'applicazione moderna ed anche sportiva delle antiche tecniche di combattimento
- E' il reciproco rispetto, buona educazione, socialità, cultura, vivere insieme, crescere insieme in una attività a misura d'uomo e per l'uomo.
- E' utile per raggiungere l'equilibrio psicofisico a tutti i praticanti
- Fa sparire le tensioni e le ansie che si accumulano nelle nostre giornate di intenso lavoro, di preoccupazione, di grande impegno, il Judo rilassa.
- E' uno sport per tutti, bambini, ragazzi, giovani d'ambo i sessi, donne uomini ed anziani senza distinzione, ognuno ci troverà le proprie gratificazioni.
- E' adatto ai bambini ai quali favorisce la coordinazione psicomotoria, la formazione ed il consolidamento del carattere.
- Il Judo è sfogo ottimale per bambini sempre sereni ed equilibrati
- Il Judo è difesa personale integrale quindi autodifesa maschile e femminile (M.G.A.)
- Il Judo è Sport Olimpico
- Attraverso la gara, gli esami periodici, il continuo contatto col Maestro è formazione permanente ed altrettanto permanente verifica.



## PERCHE' SI SCEGLIE IL JUDO COME SPORT DA PRATICARE?

- 70% SCELTA DEI GENITORI
- 30% SCELTA DEL BAMBINO

### PERCHE' SCELGONO I GENITORI

a) Il bambino è troppo aggressivo o troppo timido

- b) Deve imparare a difendersi.
- c) Ha bisogno di essere disciplinato.
- d) Consiglio di amici ecc...
- e) Pubblicità.

### PERCHE' SCELGONO I RAGAZZI

a) Invito da compagni di classe o da amici

- b) Ha assistito ad una lezione di judo.
- c) Vuole fare la "lotta"
- d) Pubblicità.

DA UNA PRIMA ANALISI RISULTA QUINDI CHE I GENITORI AVVIANO IL PROPRIO FIGLIO ALLA PRATICA DEL JUDO IN PREVALENZA PER **MOTIVI EDUCATIVI E FORMATIVI**, BISOGNA QUINDI DARE SPAZIO AL RAPPORTO ED AL DIALOGO CON I GENITORI DEI BAMBINI CHE SEGUIAMO SUL TATAMI.

**Bisogna sempre tenere presente che i bambini sono in continua evoluzione e che il gruppo che il Maestro si trova a gestire e guidare sul tatami è spesso molto eterogeneo per caratteristiche emotive e comportamentali**

Quando nasce un bambino genitori e nonni fanno a gara per renderlo felice e lo pongono al centro della loro vita. Passati i primi anni, però il bambino deve iniziare ad affrontare nuove esperienze, come la scuola o altre attività, dove non è più al centro dell'attenzione ma agisce all'interno di un gruppo nel quale esistono regole e comportamenti diversi da quelli cui era abituato.

Questa nuova socialità esterna alla famiglia, lo costringe a modificare i suoi parametri di convivenza, dovrà imparare a vivere con altri coetanei e proprio in questa fase possono iniziare a manifestarsi le prime difficoltà.

Avremo a che fare con bambini timidi, ed altri aggressivi entrambi dimostrano di essere impreparati al confronto, ma con reazioni a questo disagio molto diverse, sarà compito anche dell'insegnante di judo, in quanto educatore, attraverso un approccio personalizzato, aiutare i propri allievi ed accompagnarli in questa nuova esperienza.

Il Maestro dovrà essere in grado a volte, anche di sostenere i genitori in presenza di difficoltà del bambino, consigliandoli avendo la responsabilità di comunicare eventuali segnali di disagio presentati dal bambino, ma anche saper amministrare con decisione le non rare interferenze dei genitori nelle attività svolte, anche queste comunque segnale di una difficoltà, trovando il giusto equilibrio nel confronto insegnante/allievo/famiglia.

Nel judo il bambino ritrova tutta la felicità del gioco, di un gioco libero e non costretto in spazi e tempi predeterminati. Si ritrova, cioè, a vivere quella condizione naturale che solo qualche decennio fa era delle scorribande all'aria aperta tra coetanei. A piedi nudi, puoi liberare la fantasia con movimenti naturali e coordinati e ritrovare l'istinto innato della lotta come forma di gioco e riuscire a incanalare le energie in modo positivo. Basta osservare i cuccioli di qualsiasi specie animale per avere ulteriori conferme nel bisogno di "lottare". La naturalità del gesto è un grande vantaggio per il judo e ne facilita la diffusione.

Voglio ora sottolineare alcuni traguardi positivi nel campo dello sviluppo psicofisico, che si possono raggiungere attraverso questa affascinante disciplina, riprendendo in parte, quanto già detto in merito a "judo perché":

- La presa di coscienza e la collocazione del proprio corpo nello spazio (sfera personale);
- Controllo del proprio equilibrio e di quello del compagno (coordinazione);
- La bilateralità del gesto tecnico (sviluppo fisico armonico);
- L'attitudine al contatto, derivato dalla natura di sport di coppia del judo (socializzazione)
- La consapevolezza della propria forza e del suo utilizzo (autocontrollo);
- Il controllo del gesto tecnico (perfezionamento dell'attività motoria);
- Il controllo della propria forza nei confronti del compagno, a volte più piccolo o più debole (educazione, etica, rispetto del proprio simile e dell'avversario);
- Il passaggio di grado di cintura (gratificazione dell'impegno personale);
- Il successo di un gesto tecnico in allenamento o in competizione (aumento della fiducia e della sicurezza in se stessi)

### **SOPRATTUTTO E' IMPORTANTE RICORDARE**

**Che i bambini vivono il judo in genere come divertimento perché per loro è "LO SPORT DELLE COSE PROIBITE".**

### **TEMI FONDAMENTALI DA SVILUPPARE NELL'INSEGNAMENTO DEL JUDO:**

- **DIVERTIMENTO**
- **ASPETTI EDUCATIVI**
- **ASPETTI FORMATIVI**

**SE TALI ASPETTI VENGONO A MANCARE IL BAMBINO SMETTE DI FARE JUDO.**

### **IL BAMBINO SUL TATAMI**

<b>PREMESSA:</b>	<b>JUDO sport di GRUPPO</b>	<b>come INIZIO</b>
	<b>Sport di INDIVIDUALE</b>	<b>come FINE</b>



## OSSERVARE IL GRUPPO

OGNI GRUPPO E' ETEROGENEO per età, sesso, caratteristiche fisiche ed emotive e capacità personali, quindi pur mantenendo lo sguardo sull'insieme del gruppo, bisogna prestare molta attenzione alle **CARATTERISTICHE DI OGNI SINGOLO ALLIEVO**.

## AGIRE SUL GRUPPO

E' fondamentale **AGIRE CORRETTAMENTE** sul gruppo fin dal primo giorno di lezione, trascurare o tollerare comportamenti scorretti infatti all'inizio può rischiare di incoraggiarli e poi faticare maggiormente per correggerli in un secondo tempo.

Per questo bisogna STABILIRE e MOTIVARE subito:

- a) REGOLE DI COMPORTAMENTO
- b) OBIETTIVI EDUCATIVI

## ALCUNI ESEMPI DI OBIETTIVI EDUCATIVI / REGOLE COMPORTAMENTALI:

1 – IL RISPETTO: rispettare se stessi e gli altri, evitando di fare e farsi male (sia al corpo che alla dignità della persona); quindi mettere al bando, l'offesa, la decisione, l'aggressione, ecc...

Insegnare a riconoscere i propri sbagli, ad assistere il compagno quando anche senza volerlo, gli abbiamo fatto male, ecc.

2 – L'AUTO RECIPROCO: dare ciò che si possiede, in termini di esperienza, maggiori capacità, disponibilità personale, ecc.;

**(Judo con il compagno e non contro il compagno), quindi spiegare una tecnica al compagno inesperto, gestire una parte della lezione di judo, mostrare un esercizio inventato (creatività) ecc.**

3 – L'USO DEI SENSI non basta avere occhi, orecchie, bocca, ecc., bisogna saperli usare. Dovremo quindi allenare i bambini all'uso di "strumenti" che già possiedono, ma che spesso non sanno usare in modo corretto.

Ad esempio:

- a) OCCHI PER VEDERE: imparare a distinguere i particolari, l'espressione di un volto, la complessità di un esercizio ginnico e di una tecnica di judo, senza dimenticare la capacità, non facile da conquistare, di guardare negli occhi una persona.
- b) ORECCHIE PER ASCOLTARE capacità di sentire i suoni (anche deboli) o le parole (per poi ripeterle), capacità di orientarsi nello spazio attraverso i suoni (seguire un rumore a occhi bendati ecc.)
- c) BOCCA PER PARLARE: rispettare il turno prima di parlare, racconta una barzelletta o una tua esperienza, recita una scenetta ecc.
- d) TATTO PER SENTIRE bendati: riconoscere un compagno solo toccandolo, oppure farsi guidare da un compagno, praticare judo.  
A tale proposito voglio ricordare un proverbio cinese:

***Ciò che si ascolta si dimentica***

***Ciò che si vede si ricorda***

***Ciò che si fa si impara.***

*Gli allievi ricordano:*  
5% - 10% di ciò che ascoltano  
30%-50% di ciò che vedono  
50%- 70% di ciò che dicono  
70%-90% di ciò che fanno

4- EDUCARE AL GIUDIZIO: rispettare il giudizio e la scelta della maggioranza. Saper esprimere un giudizio. Giudicare prima ciò che si fa e poi ciò che fanno gli altri. Imparare a distinguere i comportamenti giusti da quelli sbagliati.

5 - AFFRONTARE UN PROBLEMA, significa:

- a) INDIVIDUARLO e quindi ammettere che esiste.
- b) DEFINIRLO in modo da poterlo esporre.
- c) PARLARNE AD ALTRI per capirlo meglio a trovare un aiuto.
- d) DECIDERE DI AFFRONTARLO per poterlo risolvere.

6 - COMPETERE PER MIGLIORARSI: LA COMPETIZIONE prima o poi i nostri allievi dovranno affrontarla (oggi nel gioco, domani eventualmente in gara, ma SICURAMENTE NELLA VITA)

Bisogna **EDUCARE I BAMBINI ALLA COMPETIZIONE** aiutandoli a scoprire così i propri limiti e le proprie potenzialità.

#### **PROPOSTE:**

- Per ogni bambino del gruppo bisogna quindi INDIVIDUARE le CARATTERISTICHE PERSONALI che lo rendono diverso dagli altri ed unico, cercando di porle in risalto (AUTOSTIMA).

- GUIDARE nel contempo la **COMPETITIVITA'**

Verso forme diverse dal classico "sono il più bravo perché arrivo primo".

Ad esempio, posso essere il più bravo perché eseguo meglio o spiego meglio degli altri una tecnica o un esercizio.

I bambini sono leali, sinceri, generosi, non hanno paura, non conoscono la viltà; siamo noi che con la pretesa di "educarli" insegniamo loro ad aver paura, ad essere vili, a diventare furbi.

- **Non rispettare le regole, soprattutto quelle arbitrali, per esempio, parlare nel corso dell'incontro al di fuori del Matte è diseducativo e scorretto**

Con il judo dobbiamo far apprendere la sincerità, l'armonia, la decisione, il coraggio, il rispetto ed insegnare ad eliminare l'astio, il rancore e l'ansia di vincere. Pensiamo al senso del colore della cintura: non è un grado, una gerarchia, ma un segnale di rispetto, un avvertimento sulla preparazione di chi la indossa. Di fronte ad una cintura gialla o nera so come comportarmi, cosa posso o non posso fare.



## Non sei bravo a scuola? Togliamo gli allenamenti...

### Facciamo presente ai genitori queste nostre osservazioni.....

Quante volte la punizione per un brutto voto, per una nota, per una “bravata” diventa il taglio degli allenamenti? “Basta, per questa settimana salti...Così impari...”. E chissà poi cosa c’è da imparare. Come se lo sport, l’impegno costante che un ragazzo deve (sottolineo “deve”) mettere quando fa parte di una squadra, di un gruppo, di una formazione si potesse barattare come merce di scambio nel percorso educativo di un adolescente.

Scuola e sport non sono dovere e divertimento, obbligo e facoltà, l’impegno serio e quello ludico di cui si può anche fare tranquillamente e meno. Certo, è un fatto di cultura. C’è chi cresce pensando che lo sport sia una cosa “tremendamente” seria ed è costretto a fare i conti con un mondo che non la pensa esattamente così.

A cominciare dalla scuola stessa dove la pratica sportiva non viene quasi mai considerata integrante nel piano scolastico ma una sorta di materia più o meno “sopportata” nelle cui ore ci si rilassa, magari si gioca e, se serve, si può anche fare altro, ad esempio ripassare per recuperare qualche materia “importante” in cui si è sotto con i voti. In altri mondi non è così.

In altri Paesi, che poi magari ci vengono in mente quando alle olimpiadi torniamo a casa con le pive nel sacco, lo sport fa media e chi non sa fare sport rischia anche l’anno. Da noi ovviamente no ma sbagliamo. Anche perché da studi scientifici assodati e da una ricerca dell’**Università Canadese di Montreal** pubblicata di recente, ha incluso circa 2700 studenti canadesi nati tra il 1997 e il 1998 arriva la conferma che lo sport è un “farmaco” potentissimo, più che mai necessario nella sana crescita degli adolescenti impegnati negli studi perché è in grado di migliorare sensibilmente la loro capacità di concentrazione, il livello di attenzione, l’autocontrollo.

Quindi chi fa regolare attività sportiva, anche intensa, ottiene migliori risultati scolastici e nei test che misurano abilità intellettuali perché è stato evidenziato un aumento del volume dell’ippocampo, la zona del cervello associata a memoria e apprendimento. Lo sport ha effetti sulla quantità e sulla qualità dei compiti perché il 48% degli atleti si dedica allo studio a casa per tre ore in più alla settimana rispetto a chi non fa attività ed ha un riflesso importante anche sulle assenze visto che i ragazzi che fanno sport si ammalano di meno.

L’impegno sportivo poi è un esercizio virtuoso che fa crescere il senso di autodisciplina ed è anche divertente. Provate a chiedere a chi si allena anche quando fa tanta fatica se non si diverte, se non si sente soddisfatto, se non torna a casa con quel sano senso di stanchezza che però pare un premio, se non ha gioito e goduto correndo sotto la pioggia, rotolando nel fango di un campo o, scalando una salita in bici...può bastare (ed avanza) per capire che punire un ragazzo che non va bene a scuola togliendogli gli allenamenti sul tatami come diceva Fantozzi è “una cagata pazzesca...”. Magari (è solo un consiglio) toglietegli lo smartphone...

### **Sport, momento di crescita per ATLETI – TECNICI e GENITORI.**

Lo **sport** rappresenta una realtà in cui responsabilità individuale, rispetto delle regole si coniuga a divertimento in una situazione di scelta personale del ragazzo. Si dice che lo **sport** sia scuola di vita, per me lo può essere a patto che si metta una grande attenzione nell’insegnarlo e nel praticarlo. Un’altra premessa, molte cose di cui parlerò spesso non si riesce a metterle in pratica, per una serie di situazioni contingenti, ma credo che la coscienza di ciò che deve essere fatto sia il primo passo per raggiungere un obiettivo.

Il non riuscire nello sport è un vedersi diminuito come immagine verso gli altri (genitori, compagni) e verso se stessi. E’ meglio andare male a scuola che non riuscire nello sport (secchione!) Il riuscire all’opposto da spesso una prospettiva sbagliata di se stessi nella

vita ed una sensazione di onnipotenza. Da tutto ciò nasce una situazione di stress che va gestita dagli istruttori e dai genitori attraverso un corretta comunicazione tra:

1) Atleti – Istruttori

a) E' la relazione più importante e può essere danneggiata da improprie critiche da parte dei genitori.

2) Genitori – Insegnante tecnico: quanto il tipo di rapporto influisce in modo diretto sull'atteggiamento e sul comportamento del giovane atleta nei confronti dello sport, non è facile definire ma la sua importanza è sostanziale.

**a) Cosa il Maestro deve comunicare ai genitori:**

- Filosofia di lavoro
- Aspettative sul ragazzo
- Organizzazione degli allenamenti

**b) Cosa comunicare al Maestro**

- Avere un primo contatto positivo presentandosi e proponendo una collaborazione
- Preoccupazioni particolari: comunicare direttamente al Maestro (problemi caratteriali, fisici, etc.).
- Problemi pratici (concomitanze di orari, studio, etc.)

**c) Di cosa discutere con il Maestro**

- Il trattamento riservato al figlio, mentalmente e fisicamente
- Modi per aiutarlo a crescere
- Preoccupazioni per il suo comportamento

**d) Di cosa NON parlare con il Maestro**

- Attività svolte sul tatami
- Strategie tecnico tattiche
- Di altri judoka

**e) Come fare se ci sono cose di cui parlare con il Maestro**

- Fissare un appuntamento lontano dalle gare e dall'allenamento, in una situazione tranquilla e riservata.

3) Genitori - Atleti

a) Non cercare di vivere attraverso tuo figlio.

b) Se credi che il Maestro non stia svolgendo un buon lavoro, non comunicarlo a tuo figlio.

c) Non dare suggerimenti tecnici durante le gare o gli allenamenti

d) Non dare un cattivo esempio urlando contro arbitri ed avversari.

Il temperamento prima, e il carattere dopo, svolgono una funzione molto importante, non insistere con un figlio timido a partecipare ad uno sport di squadra. La domanda centrale è "mio figlio si diverte nel fare sport?". Ma spesso questo interrogativo non viene preso in considerazione da parte dei genitori. Insieme alle abilità tecniche i ragazzi imparano l'importanza di riuscire in un compito, il valore di avere una passione sportiva le ricompense del lavoro di gruppo, la gioia di raggiungere un obiettivo, l'importanza di sforzarsi per eccellenza, l'appoggio di un adulto premuroso ed il gusto dolce di realizzare il successo.



Il ruolo del Maestro deve essere quello di:

- Saper insegnare e non solo avere conoscenze tecniche
- Dare entusiasmo, con la voce, con l'esempio sul tatami
- Saper ascoltare, avere capacità di comunicare: IL rispetto nasce anche dal dimostrare la volontà di ascoltare gli atleti per tirare fuori che cosa Hanno dentro e che aiuto richiede.

Comprendere l'importanza dei piccoli problemi, la gelosia tra compagni per esempio; aiutare il figlio a sviluppare una sana aspettativa personale, accettando successi e fallimenti che derivano dal praticare uno sport, questo è uno dei compiti principali che ha un genitore.

Parlare con tuo figlio lontano dall'allenamento o dalla gara, cercare di stimolarlo a parlare ad esprimere ciò che sente, ciò che gli piace dell'allenamento, le sue esperienze. Ci vorrà tempo perché inizi a parlare.

Cercare di creare l'auto coscienza di ciò che ha fatto di buono, anche se la squadra ha perso. Se ha "giocato" male cerca di parlare di cosa ha imparato dagli errori fatti e cosa fare per migliorare in vista del prossimo impegno. Comprendere la sensibilità dei ragazzi e quando arriva di cattivo umore condividi i suoi sentimenti, fargli sentire che si ha capito. Dargli una prospettiva più ampia della situazione.

Cosa fare con un figlio non atleta: ci sono tante altre possibilità di vivere lo sport, allenatore, giornalista, statistiche, arbitro....!

"Primo l'atleta, secondo vincere" ma il vincere ha un suo valore, si deve imparare dalle vittorie come dalle sconfitte ed occorre spiegarlo ai ragazzi che percepiscono la differenza. Il modo in cui il ragazzo reagisce allo stress dipende, in sostanza, **dall'allenatore e dai genitori**.

### Le regole del "buon genitore" (da ricordare agli stessi)

Il ragazzo che sceglie di impegnarsi in uno sport merita rispetto e stima da parte dei genitori, che devono cercare di spronarlo ed incoraggiarlo nello svolgimento di tale attività, ma soprattutto capire, e fargli comprendere che lo sport è prima di ogni cosa, divertimento e voglia di stare insieme, senza nutrire gelosie inutili o false ambizioni, che, il più delle volte, sono di ostacolo e non di aiuto al genitore. In effetti, particolarmente in alcuni sport (vedi calcio) e nella fascia d'età compresa tra i 7 ed i 14 anni, il genitore si trova di frequente protagonista di situazioni spiacevoli, che creano problemi ed ostacoli ad una serena e positiva attività sportiva per il proprio figlio. Molto spesso, un occhio attento scopre che il vero protagonista delle attività sportive giovanili, colui che è più carico di tensioni, che si è preparato meticolosamente e che poi si dispera se si sbaglia è proprio il genitore. Il ragazzino, invece, scuote le spalle, cancella quasi subito l'errore o la sconfitta e, in definitiva, l'unica cosa di cui veramente si rammarica è l'idea della predica che lo aspetta a casa. Può capitare che inconsciamente si tenda a realizzarsi attraverso il bambino e a proiettare su di lui i desideri che non si è riusciti a soddisfare da giovani. Con la convinzione che "lo si fa per il suo bene", in realtà si può correre il rischio di diventare veri e propri deterrenti psicologici, non solo condizionando negativamente il rendimento in gara, ma, fatto ancora più grave, danneggiando lo sviluppo psicologico del ragazzo. Molto spesso si vorrebbe che il proprio figlio non dovesse mai soffrire, ne commettere errori, ma ricevere dalla vita solo gioia e felicità: questo, purtroppo, non è possibile ed il compito del genitore diviene, perciò, quello di non intromettersi nelle scelte del figlio e di non voler vivere la vita al suo posto, capendo che ogni errore commesso ed ogni dolore provato aiuta il ragazzo a crescere ed a formare una sicura personalità.



Penso che l'attività sportiva sia uno dei mezzi migliori per aiutare il proprio figlio a maturare e a crescere, in quanto lo sport spinge il giovane ad impegnarsi, a cercare di migliorarsi, a mettersi continuamente alla prova, a stringere rapporti sociali, a comprendere il sacrificio e l'umiltà, ad assumersi delle responsabilità ed a divenire membro di una collettività nella quale vigono, per ciascuno, diritti e doveri.

Di seguito cercherò di proporre alcuni suggerimenti per i genitori, frutto di esperienze e che servono ad indicare un modello di comportamento positivo nei riguardi dei propri figli, modello che, ovviamente non ha nessuna pretesa di essere un Dogma, ma solo una traccia di riflessione.

- Stimolare, incoraggiare la pratica sportiva, lasciando che la scelta dell'attività sia fatta dal bambino.
- Instaurare un giusto rapporto con l'allenatore per fare in modo che al bambino arrivino sempre segnali coerenti dagli adulti di riferimento.
- Lasciare il bambino libero di esprimersi in allenamento ed in gara (è anche un modo di educarlo all'autonomia).
- Evitare di esprimere giudizi sui suoi compagni o di fare paragoni con essi: è una delle situazioni più antipatiche che si possano verificare sia per i piccoli che per i grandi.
- Evitare rimproveri a fine gara. Dimostrarsi invece interessati a come vive i vari momenti della gara ed eventualmente evidenziare i miglioramenti. Aiutarlo a porsi obiettivi realistici ed aspettative adeguate alle proprie possibilità.
- Offrire molte opportunità per un'educazione sportiva globale. Rispetto delle regole, degli impegni, delle priorità, dei propri indumenti, degli orari, dei compagni, dell'igiene personale. Il genitore deve concorrere al raggiungimento di questi obiettivi con l'allenatore.
- Far sentire la nostra presenza nei momenti di difficoltà; sdrammatizzare, incoraggiare, evidenziare gli aspetti positivi. In ogni caso salvaguardare il benessere psicologico del bambino.
- Avere un atteggiamento positivo ed equilibrato in rapporto al risultato, saper perdere è molto più difficile ed importante che saper vincere. Nello sport, come nella vita, non ci sono solo vittorie e dopo una caduta bisogna sapersi rialzare.
- Tener conto che l'attività viene svolta da un bambino e non da un adulto.
- Cercare di non decidere troppo per lui.
- Cercare di non interferire con l'allenatore nelle scelte tecniche evitando anche di dare giudizi in pubblico sullo stesso (in caso di atteggiamenti ritenuti gravi rivolgersi in Società).
- Cercare di non rimarcare troppo al bambino una partita mal giocata o quant'altro evitando di generare in lui ansia da prestazione (non bisogna essere né ipercritici né troppo accondiscendenti alle sue richieste che spesso sono solo dei capricci).
- Incitare sempre il bambino a migliorarsi facendogli capire che l'impegno agli allenamenti in futuro premierà (rendendolo gradatamente consapevole che così come a scuola anche a calcio per far bene c'è bisogno di un impegno serio).
- Abituare il bambino a farsi la doccia, legarsi le scarpe da solo e a portare lui stesso la borsa in palestra sia all'arrivo che all'uscita (rendendolo piano piano autosufficiente).
- Cercare di non entrare nello spogliatoio.
- Durante le competizioni cercare di controllarsi: un tifo eccessivo è diseducativo sia per i bambini che per l'immagine della società nei confronti dell'esterno.



- Cercare di ascoltare il bambino e vedere se quando torna a casa dopo un allenamento od una gara è felice.
- Ricordarsi che sia i compagni che gli avversari del proprio bambino sono anche loro bambini e che pertanto vanno rispettati quanto lui e mai offesi.
- Rispettare l'arbitro e non offenderlo. Molto spesso gli arbitri sono dei dirigenti e anche loro genitori che stanno aiutando il judo giovanile: tutti si può sbagliare, cerchiamo di non perdere la pazienza!
- Ricordarsi che molte volte si pensa che "l'erba del vicino sia sempre la migliore" e pertanto prima di criticare l'operato della Società cercare di capire chiedendo direttamente spiegazioni ai Dirigenti responsabili di eventuali scelte ritenute ingiuste.

La psicologia nello sport offre alle famiglie informazioni utili sul profondo significato educativo dello sport e su come favorire nei figli lo sviluppo dell'autostima e la gestione dell'ansia da prestazione.

In un progetto di formazione nello sport che si prenda cura dell'individuo e' utile trovare uno spazio adeguato ai genitori.

E' opportuno premettere che i genitori, nonostante siano orientati a desiderare il meglio per i loro figli e a non commettere errori, sono esseri umani e perciò fallibili, nonostante le intenzioni.

Ciascun genitore raccoglie in sé pregi e difetti, potenzialità e limiti, desideri ed aspettative. Il mondo dello sport e' fatto di regole, rispetto, accettazione, valorizzazione delle qualità, consapevolezza dei limiti, vittorie e sconfitte, delusioni e soddisfazioni.

Il genitore utile allo sport è in conclusione colui che:

- È presente, si impegna a conoscere e capire il proprio figlio per le qualità, i limiti, le intenzioni, i desideri, i bisogni, gli errori ed i successi.
- Stima il figlio nonostante gli errori ed i limiti.
- Rispetta le regole, gli avversari, i tecnici, le **decisioni arbitrali**
- Fa critiche costruttive utilizzando messaggi chiari.
- Incoraggia a competere sulla base delle proprie capacità.
- Rispetta il ruolo dei tecnici
- Chiede, se lo ritiene opportuno, chiarimenti ai tecnici evitando così di alimentare pettegolezzi che si rivelano sempre dannosi per l'ambiente e creano situazioni ansiogene tra gli atleti.

Lo sport infatti non è solo movimento. E' anche educazione, rispetto, cultura, valori, benessere, stare insieme, condividere, accettazione dei propri limiti, valorizzazione delle proprie risorse, collaborare, mettersi alla prova, autocritica, obiettivi da raggiungere e da condividere. E' amicizia, fratellanza, sana competizione.

Insegna a gioire della vittoria e ad accettare l'amarezza della sconfitta, a cadere per poi rialzarsi, a vivere le emozioni. Tutto questo è cultura sportiva e la psicologia può essere il veicolo per valorizzare la vera essenza dello sport.

## **Sport e agonismo: gioia e felicità non vuol dire vincere per forza**

Bambini campioni nello sport o nella vita? La vera vittoria è nella famiglia unita

Praticare uno sport nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza, ma anche in età adulta comporta benefici fisici, psicologici e relazionali.

Lo sport, infatti, può svolgere un ruolo importante nella costruzione di una positiva immagine di sé, di una disposizione ottimistica verso il futuro, favorendo la socializzazione e facilitando le relazioni amicali e quelle con adulti capaci di offrire dialogo, comprensione, aiuto.

Inoltre, può rendere capaci le persone di rispetto di codici e norme, di scambi efficaci con gli altri e di reciproco aiuto.

Perché le potenzialità dello sport si realizzino è necessario che gli allenatori, i genitori, i dirigenti sportivi e gli atleti stessi si impegnino a fare della pratica sportiva un insieme di esperienze positive, felici, edificanti.

I bambini ed i ragazzi hanno bisogno di persone adulte che consentano loro di prendere consapevolezza delle proprie caratteristiche e capacità, di costruirsi un concetto di sé positivo e duraturo e di interagire in modo efficace con i coetanei.

Una vittoria non deve incrementare l'aspettativa narcisistica di essere sempre vincenti, così come una sconfitta non deve generare un senso di fallimento personale ma bisogna riconoscere ed apprezzare un buon risultato anche se il figlio non è salito sul podio ma ha dato il meglio di sé.

Nella pratica sportiva agonistica la vittoria è certamente un evento esaltante che gratifica l'atleta e la squadra, che infonde entusiasmo e gioia, che ripaga i sacrifici e l'impegno dell'allenamento, che rinforza l'autostima del singolo e del gruppo.

Il bisogno di vincere però non è un bisogno spontaneo del bambino o dell'adolescente: in genere essi hanno la necessità di sentirsi riconosciuti e valorizzati in quanto individui capaci di conseguire dei risultati. Per loro il successo non è collegato con la vittoria in sé poiché, anche il solo fatto di aver superato un limite personale, offre una grande soddisfazione.

La vittoria pertanto non è un obiettivo prioritario dei giovani atleti almeno fino a quando qualcuno non dice loro che devono vincere. I ragazzi che hanno alle spalle genitori ed allenatori che desiderano la vittoria a tutti i costi sono costretti a perseguirla per trovare risposta ai loro bisogni di sicurezza, di stima e di approvazione. Se essa sfuggirà loro, subiranno una ferita sul piano personale cominciando a temere di essere atleti, e poi persone, di scarso valore.

## **ELEMENTI DI PEDAGOGIA, PSICOLOGIA E DIDATTICA RELATIVI ALLA PRATICA DEL JUDO**

Date per scontate le capacità tecniche che un Aspirante Allenatore deve possedere, voglio sottolineare che se questi non possiede anche buone capacità didattiche non sarà in grado di svolgere un buon lavoro.

Paradossalmente possiamo osservare che Judoisti meno efficaci nella pratica o meno preparati tecnicamente, se supportati da una buona didattica, riescono a volte a insegnare meglio di valenti judoisti non ferrati sulle materie relative all'insegnamento. E' il classico esempio che sottolinea che non sempre un campione diventa un buon insegnante, ed a maggior ragione, non possiamo associare automaticamente buone capacità d'insegnamento a chi è o è stato un campione.



A sostegno della didattica, un Aspirante Allenatore deve acquisire una conoscenza di elementi di pedagogia e psicologia che lo aiutino nel suo compito. Questo non significa che un Aspirante Allenatore debba studiare a fondo queste materie, ma che non può ignorare quanto di queste discipline è indispensabile al fine di fornire un insegnamento corretto. Il punto fondamentale da acquisire è che l'insegnamento non deve MAI essere casuale e che non si può mai dare per scontato il fatto che sia sufficiente riproporre il vostro vissuto al fine di poter dare un buon insegnamento.

Un buon insegnante è colui che sa mettersi in dubbio, è colui che non si accontenta di quanto già sa, ma ha la voglia di andare a cercare conoscenze nuove, sia tecniche che culturali, che lo aiutino a fare meglio il suo compito. Trovandosi ad insegnare ad un gruppo di persone, è importante sapere come poter comunicare un Judo che sia loro proficuo. È importante conoscere i bisogni e le aspettative di coloro ai quali s'insegna, capire quali siano le possibilità e i limiti di chi abbiamo di fronte e proporre loro un Judo che sia piacevole e utile.

Esiste un problema di fasce d'età, di grado tecnico e di sesso dei praticanti, che fa sì che l'insegnamento non possa essere indirizzato a tutti nello stesso modo.

Chiaramente soltanto i grandi Club possono permettersi di organizzare corsi diversificati per varie fasce d'età e per vari livelli di grado. La nostra realtà fa sì che spesso si abbia una semplice divisione fra corsi di bambini e di adulti e a volte non è possibile nemmeno questa, quando si tratta di club molto piccoli. A maggior ragione sarà fondamentale, in questi casi, una più approfondita conoscenza di queste materie,

Come sarà importante all'interno della stessa lezione dare compiti diversi ad allievi di grado o età diversa. Certo questo complica il ruolo di un Aspirante Allenatore, ma se non vengono adottati questi accorgimenti le lezioni non forniranno alla lunga i benefici dovuti ad ogni singolo allievo.

## CONSIDERAZIONI GENERALI

Quando un allievo si presenta in palestra, bambino o adulto che sia, egli si trova ad apprendere qualcosa da parte di un istruttore. Il processo di apprendimento tuttavia non è un mero acquisire dati, imparare meccanicamente qualcosa, ma esso è mediato da una serie di esperienze conoscitive, affettive, emotive, concettuali e altre ancora che sono il vero e proprio veicolo dell'apprendimento.

Da parte di un Aspirante Allenatore non è produttivo fornire un tipo di insegnamento basato sulla pura ripetitività dei movimenti e sull'accumulo di nozioni, ma è più utile fornire una serie di esercizi che portino l'allievo a compiere un'esperienza personale, dare un indirizzo che porti ad una propria scoperta. Un certo tipo di insegnamento fatto quasi a modello di un addestramento militare, in auge nel passato, fondato su di un meccanico e acritico ripetersi di movimenti (per es." fai 1000 Uchi Komi e la tecnica riuscirà") risulta a mio avviso superato e inaccettabile per la didattica odierna. È più proficuo cercare di fare una pianificazione ragionata di quanto dobbiamo insegnare, e fornire una serie di esercizi che costituiscano degli stimoli volti all'acquisizione delle precise capacità a cui stiamo mirando.

Visto sotto questo profilo l'apprendimento dell'allievo si distacca dalla pura ripetizione meccanica del gesto e si volge alla ricerca del suo significato, coinvolgendo totalmente in una vera e propria scoperta personale di quanto andiamo ad insegnare, in cui l'allievo ha una connotazione attiva.

La didattica tradizionale del judo, fatta di esercizi in cui via via sperimentare competenze di crescente difficoltà, si innesta con successo in questa ottica. In altre parole possiamo permetterci di non andare a cercare qualcosa di nuovo o a dover importare esperienze di



altre discipline, ma per noi sarà sufficiente andare a cercare nella tradizione del judo stesso per trovare un *modus operandi* attuale ed efficace. L'atmosfera classica del Dojo, dove la posizione dell'allievo non è sentita come quella di un cliente, un utente che fruisce di un servizio a pagamento, ma dove viene invece privilegiato il rapporto umano, la nascita di un legame affettivo fra praticanti e insegnante, è fondamentale al fine di creare un ambiente adatto ad un apprendimento che sia comunicazione, e innesti il clima psicologico giusto per dare alla pratica della disciplina la possibilità di essere vissuta come un momento sereno e piacevole. Il clima che si respira in una palestra è un fattore importante al fine del corretto svolgersi dell'apprendimento, che come abbiamo detto prima, deve venire vissuto attivamente dall'allievo.

La nostra è una disciplina complessa, si tratta di eseguire gesti difficili facendoli interagire sensatamente con quanto fa Uke. La mera ripetizione di esercizi dall'insegnante non basta al fine di favorire un buon apprendimento.

Per chiarire meglio come funziona l'apprendimento da un punto di vista non strettamente motorio, ma psicologico, possiamo elencare alcuni differenti livelli.

- 1- Apprendimento meccanico-ricettivo**; si tratta della memorizzazione acritica di movimenti prefissati, ad esempio insegnare superficialmente una tecnica e cercare di potenziarla con tanto Uchi Komi. Questo modo di praticare tende a fissarsi nella memoria a breve termine senza poi legarsi alle strutture cognitive più profonde.
- 2- Apprendimento significativo-ricettivo**; avviene quando l'informazione fornita dal docente, pur non essendo una scoperta personale dell'allievo, riesce a fissarsi nelle strutture cognitive. Di fronte ad un problema tecnico, questo processo avviene quando un insegnante riesce ad inserire un'informazione (un particolare tecnico, una soluzione), nell'ambito di un quadro che l'allievo comprende e che riesce ad immagazzinare a livello profondo, così da eseguirla autonomamente. Per esempio, in una situazione di Ne Waza, far notare che da una particolare posizione è possibile eseguire una certa tecnica che l'allievo conosce, ma che non era riuscito ad associare alla situazione
- 3- Meccanico per scoperta**; si tratta di una scoperta casuale dell'allievo, senza l'intervento del docente. Essa pur venendo memorizzata dall'allievo tende a non trovare una collocazione nella sua geografia concettuale. Per esempio, una volta in Randori l'allievo riesce ad eseguire una certa tecnica brillantemente, ma malgrado i suoi sforzi non riesce in seguito a ripeterla con successo. Si tratta di un processo di scoperta, quasi intuitivo, che però rimane come un tassello scollegato, staccato dalle competenze totali dell'allievo, e che non trova posto nei suoi schemi mentali.
- 4- Apprendimento significativo per scoperta**; si verifica quando, pur in mancanza dell'insegnante, l'allievo riesce a fare una scoperta che riesce ad inserire nelle sue strutture cognitive. Avviene quando l'allievo, in base alle sue esperienze riesce ad associare l'esperienza fatta a schemi mentali esistenti, o a crearne di nuovi. Per esempio, la scoperta che in una tale situazione che non si riusciva a risolvere è applicabile una tecnica già conosciuta, o che una tecnica conosciuta è applicabile seguendo una certa strategia. In ogni caso le esperienze da incentivare sono quelle che riescono ad interagire in modo logico con il patrimonio culturale dell'allievo, sono le occasioni di apprendimento significativo che tendono a stabilizzarsi nelle strutture cognitive profonde e divengono vero e proprio patrimonio dell'allievo.



Alcuni obietteranno che la tradizione nipponica che ha creato i suoi judoisti soltanto tramite Uchi Komi e Randori, ovvero saltando del tutto uno studio sistematico di una didattica basata su un sistema di scoperte significative. Questo è vero solo se si considera l'impostazione rigida delle scuole di Judo legate alle università nel periodo successivo alla seconda guerra mondiale; se invece andiamo a cercare nelle scuole legate alla tradizione del metodo Judo, troviamo una didattica viva e elaborata, alla quale ho cercato e cercheremo di attingere nel nostro lavoro.

In ogni caso possiamo dire che da un punto di vista psicologico sarà più facile ottenere un autentico e proficuo apprendimento quando:

1. Non prevale il cumulo quantitativo di informazioni, ma il criterio logico con le quali esso è organizzato. Ad esempio non è necessario insegnare molte tecniche, soprattutto all'inizio, ma fornire un insieme di tecniche collegate fra di loro per formare schemi logici e pratici.
2. Sarà chiaro all'insegnante uno schema sistematico, coerente, selettivo e organizzato nel quale inserire via via le informazioni da trasmettere. Insegnando tecniche nuove, esse non devono essere scelte a caso, ma fornite al momento giusto e inserite in uno schema che arricchisca l'allievo in modo tale che egli senta il suo Judo crescere come un tutto insieme.
3. L'informazione viene fornita stimolando attivamente gli allievi che riescono a capirne l'utilità. La tecnica deve essere insegnata in modo da essere compresa dall'allievo, fornita di schemi logici attraverso i quali possa essere applicata, in modo tale che chi si trova ad eseguirla comprenda bene come dovrà comportarsi per applicarla.
4. L'informazione deve essere fatta vivere come una scoperta dell'allievo. Lo schema di insegnamento adottato deve far sì che l'allievo non si trovi a praticare ciecamente un prodotto pre-confezionato, ma che viva i punti salienti del proprio progresso come una scoperta personale, il che avviene soltanto aiutando a comprendere quello che si propone attraverso una serie di esercizi pratici e concreti (Yaku Shoku Geiko) e non solo ripetitivi (Uchi Komi da fermo).
5. L'informazione viene assimilata in modo non meccanico, ma in relazione al suo significato. Durante l'insegnamento si deve sempre stimolare l'allievo e comprendere, non ad eseguire soltanto rimandando la comprensione ad un momento successivo.

Uno schema valido da utilizzare per l'insegnamento di un qualsiasi argomento può essere il seguente:

- Stimolare e verificare l'attenzione
- Informare sulle abilità da conseguire e mostrare l'obiettivo dell'esercizio
- Usare un sistema di gradienti verificandone la comprensione
- Usare stimoli e rinforzi per fissare i punti appresi
- Cercare di animare il gruppo e usare l'entusiasmo per rendere più viva la pratica
- Fare periodicamente il punto, con verifiche e osservazioni

Il compito di chi insegna sarà quello di usare un metodo, ma di saperlo anche adattare creativamente alle varie situazioni e alle varie tipologie di persone con cui ci si trova ad operare.



Analizzando il tema secondo criteri generali, e non scendendo in particolari che soltanto nella pratica concreta del judo possono essere appresi, possiamo considerare che al fine di poter permettere un concreto apprendimento dobbiamo anzitutto dare all'allievo le basi sulle quali possiamo fare crescere una competenza tecnica.

Proporre una tecnica già completa, sia in piedi che a terra, a volte risulta complesso in quanto richiediamo a chi si trova ad apprendere, la capacità di coordinare una serie di fattori difficili da controllare. Ad esempio, in piedi sarà difficile far riuscire il principiante in una qualsiasi tecnica, se non avremo prima impostato un buon Tai Sabaki, la sensazione del controllo, specie se si tratta di tecniche con sollevamento e, in genere, se non avremo impostato i punti cardinali della tecnica in modo tale che l'allievo non si trovi a considerare problematici certi elementi quando si troverà a studiare il movimento completo.

Lo stesso si può dire per le tecniche a terra. Ad esempio, insegnando un ribaltamento da una immobilizzazione, sarà importante creare una serie di esercizi da eseguire da soli in cui si focalizzano i modi esatti di usare il corpo. Il giusto modo di usare le gambe, come spostarsi rispetto ad Uke, come fare ponte, come girare, diventano esercizi staccati dalla tecnica stessa, che l'allievo saprà automaticamente ricomporre da solo quando si troverà ad affrontare l'insieme tecnico in questione, potendosi così concentrare su altri particolari come il controllo o il ritmo dell'azione. In questo consistono i Movimenti Educativi, ovvero quegli esercizi che scindono la tecnica individuandone i punti focali e che danno all'allievo le competenze motorie (coordinazione), che faranno sì che la tecnica in questione possa essere imparata correttamente. Una tecnica può essere tuttavia insegnata a molti livelli ed a gruppi diversi di persone. Così è possibile dire che non esiste una scala standard di movimenti educativi da far compiere; verranno invece creati movimenti educativi diversi a seconda dell'età, delle capacità, del carattere. Per esempio, insegnando una caduta in avanti, a seconda di chi abbiamo di fronte potremo creare una scala di esercizi diversi, o addirittura potremo dare una scaletta particolare che comprenda esercizi con una serie infinita i piccoli gradienti di difficoltà ad un livello che abbia, come spesso capita, una particolare paura di cadere.

I movimenti educativi ci aiutano anche a fornire all'allievo una serie di esercizi che sono completamente staccati dal contesto di efficacia della tecnica. Spesso avviene che chi si trova ad apprendere, istintivamente usi nella tecnica che gli proponiamo qualcosa che proviene dal suo background: ad esempio, un nuovo allievo particolarmente ben preparato fisicamente, sarà portato ad usare la propria forza fisica nell'ambito del waza a scapito della ricerca tecnica che invece gli stiamo proponendo. Sarà per questi un enorme beneficio imparare che determinate azioni riescono facilmente usando una particolare strategia tecnica, piuttosto che un indiscriminato sforzo fisico. D'altra parte un allievo non così dotato da un punto di vista fisico imparerà invece che può ottenere buoni risultati impegnandosi in una ricerca tecnica, con il risultato di rinforzare la fiducia in se stesso o di ottenere una buona prospettiva di sviluppo judoistico. Dati questi criteri di insegnamento generali, mi preme sottolineare che insegnando possiamo usare due strategie: una consiste nel dividere la tecnica in tanti particolari e analizzarli uno a uno per poi ricomporla come avviene in parte per i movimenti educativi, l'altra è quella di mostrare la tecnica nella sua interezza, lasciando che gli allievi ne comprendano l'essenza e l'afferrino attraverso il loro istinto. Il primo è detto metodo analitico, l'altro metodo globale.

L'insegnamento consiste nell'usare questi due metodi dando prima le basi su cui porre la tecnica attraverso i movimenti educativi, per poi ricomporre il tutto nell'insegnamento della *Forma*. Il tutto non avviene in un giorno, ma possiamo creare un programma che faccia in modo che gli esercizi che impostiamo oggi, come se fossero di ginnastica, vengano ricomposti in un secondo momento; quando saranno ben assodati gli educativi, imposteremo la tecnica. Insegnando la tecnica come metodo globale, gli educativi



torneranno alla luce nel gesto dell'allievo: egli uscirà a sistemarli in un suo contesto logico, vivrà la tecnica come una scoperta personale e non sarà più necessario guidarlo istante per istante, essendosi già fissati in lui i cardini della tecnica.

Possiamo anche, specie nel lavoro con i bambini, impostare un dialogo per decidere insieme cosa sia più giusto fare affinché una tecnica riesca. Per esempio, data una particolare situazione, poniamo l'esecuzione di O Soto Gari, come deve lavorare la gamba durante la falciata? Come eseguire questo o quel particolare? Ad una data difesa, quale Renraku o Kaeshi è più giusto far seguire? Se i movimenti educativi che abbiamo impostato permetteranno ai nostri allievi di avere gli elementi per poter capire la situazione, padroneggiare gli spostamenti e saper trarre le giuste conclusioni, avremo centrato l'obiettivo di non far vivere loro lo sviluppo tecnico come una serie di nozioni da apprendere, ma piuttosto come una scoperta, istante per istante, del Judo che stanno imparando, collocando le informazioni in modo logico e non meccanico.

Dobbiamo verificare che ogni scoperta a cui il nostro insegnamento porta venga davvero ben compresa, in modo che divenga punto di partenza per ulteriori nuove conquiste. Il continuo indirizzare, senza fornire un risultato pre-confezionato, il continuo dare le basi su cui sviluppare, chiedendo costantemente il contributo attivo dell'allievo, è quel tipo di maieutica che si richiede ad un insegnante di Judo, in modo tale che quanto ottenuto sia un mezzo di formazione del carattere, oltre che una mera acquisizione tecnica. Dobbiamo cercare di dar vita ad una ricerca qualitativa all'interno del lavoro svolto, e non meramente quantitativa: dobbiamo tenere sempre presente che il lavoro dell'insegnante consiste nell'insegnamento e non nell'allenamento.

## PREPARAZIONE MENTALE

**Il controllo dei pensieri:** Ogni atleta si costruisce pensieri, fantasie rispetto alle sue prestazioni sportive, alle gare e agli avversari.

Si tratta di un vero e proprio dialogo interno, a volte positivo quando serve per auto incitarsi o a darsi sicurezza, ma a volte negativo quando invece si mettono in dubbio le proprie capacità o si esaltano le abilità dell'avversario. Molti atleti in concomitanza delle gare sviluppano pensieri negativi, nei quali pensano all'insuccesso, a non sentirsi in grado di farcela; tali pensieri diventano delle vere e proprie profezie che si auto avverano, in quanto si sale sul *tatami* demotivati e poco attivati fisicamente, tanto da andare incontro ad un sicuro insuccesso.

I pensieri negativi provocano nel contempo un cambiamento sfavorevole delle condizioni psico-fisiologiche, con eccessivo rilassamento o tensione muscolare, un aumento del battito cardiaco, scarsa concentrazione, ecc.; la percezione di queste condizioni rinforza ancora di più nell'atleta il pensiero di non essere all'altezza della situazione. Nel pre-gara alcuni atleti riescono mettersi "al tappeto" senza nemmeno combattere, ma solo con il loro dialogo interiore.

In gare come nel judo, nelle quali ci sono intervalli tra un combattimento e l'altro e vi è l'avversario, è tanto più importante che l'atleta riesca a controllare i propri pensieri, producendone di positivi. I pensieri positivi tendono a caricare l'atleta e gli permettono inoltre di pensare alla prestazione rimanendo concentrato su di essa, evitando inutili distrazioni. L'atleta va quindi allenato a controllare i propri pensieri, innanzitutto prendendone coscienza e quindi intervenendo con opportune tecniche.

**Tecniche per il controllo dei pensieri:**

1. Arresto dei pensieri
2. Ristrutturazione dei pensieri
3. Elaborazione di frasi affermative
4. Scelta di parole a contenuto emozionale, positive, inerenti al compito

**Le abilità immaginative:** La visualizzazione o capacità immaginativa consiste nella ripetizione mentale di un compito, di un'abilità, di un gesto sportivo, in assenza di movimento osservabile.

Buone capacità immaginative permettono di migliorare la prestazione sportiva, imparare in tempi brevi un gesto sportivo, di correggere errori motori, di migliorare la concentrazione.

L'allenamento di tale abilità permette vari utilizzi e consente nello stesso tempo di essere uno strumento per allenare altre abilità mentali, così come intervenire sugli aspetti tecnici.

Molti atleti ne fanno uso, a volte inconsapevolmente, in alcuni sport, come il salto in alto e in lungo, sci è una pratica molto comune.

Se ben utilizzata diventa un vero e proprio allenamento, in quanto permette di apprendere un gesto tecnico come se lo si stesse eseguendo. La mente infatti non distingue tra realtà o immagine, quindi è in grado di apprendere il gesto facendolo eseguire in un secondo momento correttamente dal corpo.

**Le abilità immaginative possono avere diversi utilizzi:**

*Apprendimento e perfezionamento di abilità motorie sportive:* per il principiante può servire per imparare il gesto, formandosi una prima "bozza" mentale, che va via via migliorandosi alternando la visualizzazione al gesto atletico. L'atleta esperto può servirsene per affinare il gesto, capire l'eventuale errore e correggerlo.

*Incremento della concentrazione:* visualizzare può servire per dirigere l'attenzione solo sugli aspetti importanti della situazione, migliorando la consapevolezza di quello che accade.

*Elaborazione mentale delle strategie di gara:* ripetere mentalmente le strategie di gara aiuta a rinforzare il ricordo e a renderle maggiormente disponibili durante l'incontro.

La visualizzazione serve inoltre a creare lo stato psico-fisico corretto ad affrontare la gara.

*Allenamento di abilità mentali:* grazie alla visualizzazione si possono incrementare altre abilità mentali, come la gestione dello stress, dell'ansia competitiva e la concentrazione che è la capacità di focalizzare l'attenzione su di un compito per un certo periodo di tempo senza essere disturbati o influenzati da stimoli esterni ed interni non pertinenti. Spesso prima di una gara l'atleta non appare concentrato in quanto si sta concentrando sulle cose sbagliate; ad esempio guarda il pubblico o gli altri atleti, invece che concentrarsi sul suo riscaldamento.

*Recupero nel periodo post infortunio:* nei casi in cui si è impossibilitati a praticare l'attività sportiva, un allenamento ideato motorio permette di non perdere del tutto le abilità tecnico motorie. La visualizzazione non sostituisce l'allenamento fisico, ma limita i danni di una lunga inattività.

## I VALORI DALLO SPORT CHE EDUCA ALLA TOLLERANZA (JUDO)

Il M° Kano, nel mettere a punto il metodo Judo volle dare un senso etico e salvare parte del ju-jutsu dal degrado in cui era caduto verso la fine del 1800.

Anche se il miglior impiego dell'energia è un'importante finalità del judo, vorrei porre l'attenzione su un enunciato di J. Kano, che riveste un'importanza cruciale: *Amicizia e mutua prosperità* o anche *Tutti insieme per crescere e progredire*.

Questo principio, entro il quale, secondo il fondatore, ogni obiettivo va ricondotto, ha in se le radici della tolleranza e della pace tra le singole persone, tra i gruppi, tra le nazioni. Stiamo uscendo da un secolo segnato da molte guerre e l'argomento della tolleranza mi sembra da considerare con una certa urgenza in ambito educativo.

Tutto sommato la tolleranza consiste nel saper vivere amichevolmente. Ciò significa, innanzi tutto, relazionarsi con gli altri prescindendo dalle loro appartenenze (etniche,



culturali, razziali, religiose, geografiche, politiche, ecc.) e non operare nessuna distinzione pregiudiziale in proposito.

Tolleranza significa fiducia e questa trova fondamento in un atteggiamento positivo nei confronti delle intenzioni e dei comportamenti altrui. Dalla fiducia negli altri deriva la fiducia in noi stessi. Altrimenti l'altro, il diverso ci creerà solo paure, perché lo percepiremo come minaccioso, un qualcosa che interferisce con la nostra quiete.

L'educazione alla tolleranza, all'accettazione del diverso è, una sfida pedagogica che, in ogni ambito (scolastico, sportivo, ecc.), chiunque svolga una funzione di educatore deve accettare per contribuire a formare uomini e donne capaci di costruire un futuro migliore.

Il judo si presenta come metodo di educazione permanente basato sull'esperienza vissuta con la nostra globalità (shin-gi-tai o spirito-mente-corpo). La prima volta che due bambini, adolescenti o adulti mettono piede sul tatami e si prendono per i baveri del judogi, cominciano a collaborare, a fare delle reciproche concessioni per crescere. Vivono alternativamente il ruolo di Tori e di Uke. In una situazione controllata e sicura, mettono in contatto reciproco le loro sfere di azione, il loro mondo.

Alla maggior parte dei tecnici che hanno buon occhio solo per scoprire se, dietro al principiante si nasconde un futuro campioncino, sfuggirà probabilmente la grande cosa che accade sin da questo primo momento: due persone cedono reciprocamente un po' del loro ego per l'altro.

Nel Randori (esercizio libero), nel Kata (forma) e nel combattimento sportivo, impareranno ad essere presenti con tutti se stessi in ogni situazione ed a non avere sentimenti negativi verso l'altro anche se questo entra nella sfera della propria sicurezza.

Sotto la guida di un Maestro ecco, che quel principiante è divenuto più robusto nel fisico, padroneggia la tecnica, ha vinto l'ignoranza e la paura che spesso sono alla base dell'intolleranza.

Di tecnica ce ne parlano tutti: DVD, tecnici sempre aggiornati con le ultime strategie per ottenere un piccolo vantaggio in gara....**ATTENZIONE**, teniamo sempre aperto uno spiraglio verso le finalità più alte, perché sono quelle il nostro riferimento e ciò che potrà ridare al judo la rilevanza sociale ed educativa che merita.

Va benissimo la gara e il perfezionamento tecnico condotto con dedizione ma ricordiamo che sono mezzi per vivere con il corpo "*tutti insieme per crescere e progredire*". Occorrerebbe volgere energie relative a cose relative e impegno assoluto per ciò che rappresenta il senso ultimo delle cose.

Il tatami è un universo in miniatura, dove ci esercitiamo alla sincerità senza limiti di età, di sesso, di razza, ecc. Da parte dell'insegnante l'azione educativa dev'essere intenzionale. Va fatta una scelta di campo. Non si può pensare di avere un risultato educativo mandando giovani promesse in gara a fare punteggio, che tanto i principi del judo se li leggeranno da qualche parte. I valori dello sport, se il fine ultimo è la vittoria, sono contraddittori ed ambigui: c'è il doping e spesso un contorno violento e diseducativo.

Se anche grazie al judo, quel bambino, poi ragazzo e adulto, non farà piccole o grandi guerre, ma darà se stesso nel lavoro, in famiglia, sempre, allora scusate se pecco di orgoglio, fare e insegnare judo avrà ancora un grande valore.

## Il calo peso

Calo peso: mi viene sete al solo pensiero! Sono sensazioni note praticamente a tutti i judoka: il caldo dentro a quel k-way, la morte incombente in sauna, la fatica a barcollare verso la bilancia dopo l'allenamento, la depressione di fronte al mezzo petto di pollo nel piatto...e l'ago della bilancia che oscilla: su...e giù...e poi su...e poi ancora giù poco prima della fatidica gara. E si conosce anche l'umore e la fatica di tirar sera in periodo di calo

peso: preparare un esame, fare una verifica, sentire le noie di tua madre o della fidanzata diventa decisamente più complicato...

Ne sanno qualcosa in più o almeno dovrebbero, anche se a volte qualcuno si dimentica... i tecnici, divisi tra la consapevolezza di dover favorire un calo peso salubre ed ottimale e la pressione della data della gara che si fa sempre più vicina.

Tra accondiscendenza e "disperazione", ne sanno qualcosa anche "le mamme e i papà del judo".

La FIJLKAM è di recente intervenuta in modo ufficiale sull'argomento, ricordando che "il ruolo di ciascun tecnico è in primis quello dell'educatore" e richiamando dunque l'attenzione sulla necessità di individuare percorsi e strategie ottimali che mettano al primo posto la tutela della salute degli atleti.

### **1. Quello del "calo peso" è un vero e proprio problema del judo agonistico ed uno strumento che è fondamentale imparare a gestire?**

La risposta è semplice: il peso ideale in gara dovrebbe essere strettamente vicino al peso che si ha a distanza della competizione. Ma questo ragionamento si scontra con la realtà e purtroppo si assiste troppe volte a certi "cali peso" altamente nocivi per la salute. Il problema è soprattutto COME si perde peso. Purtroppo i mezzi più utilizzati dagli atleti per ottenere una rapida e cospicua perdita di peso sono rappresentati solitamente dalla sudorazione ottenuta mediante l'esercizio fisico con il corpo ricoperto da indumenti che impediscono la dispersione del calore (le famigerate "sudorette") e dalla prolungata permanenza in sauna. Inoltre, essi non bevono. In tal modo si possono ottenere perdite ingenti del peso corporeo, dell'ordine di chilogrammi. Si assiste così ad un calo peso effettuato in maniera **scriteriata, pericolosa, antigienica, irrazionale**. Bisogna ricordare che "l'acqua è salute" e chi perde acqua perde salute. Chi vuol giocare con la propria salute ed è maggiorenne, è libero di farlo, ma sappia che corre grossi rischi, fino anche la morte (in USA ci sono stati tre decessi per disidratazione in lottatori). A questo va aggiunto che il tecnico che obbligasse o inducesse l'atleta ad effettuare cali peso scriteriati è moralmente, civilmente e penalmente responsabile. A buon intenditor poche parole.

### **2. Quali sono gli effetti a breve termine di un "calo peso" gestito male? E quelli a lungo termine?**

Il calo peso condotto in maniera irrazionale può causare diversi problemi alla salute di un atleta.

Gli eventi avversi immediati possono essere:

- Stanchezza.
- Rallentamento della velocità dei riflessi.
- Diminuzione della forza muscolare assoluta.
- Crampi muscolari.
- Frequente insorgenza di stiramenti tendinei perché i muscoli disidratati sono meno elastici e scaricano tutta la loro tensione sui tendini.
- Alterazioni del ciclo ovarico, fino alla scomparsa delle mestruazioni (amenorrea).
- Abbassamento delle difese immunitarie per diminuita produzione di anticorpi.
- Diminuzione del volume sanguigno con conseguente minor ossigenazione di tutti gli organi e dei muscoli.



- Concussione cerebrale in quanto la disidratazione diminuisce il volume del liquido cefalorachideo e rende il cervello più sensibile ai traumi da impatto.
- Colpo di calore. Soprattutto gli adolescenti sono particolarmente a rischio in quanto la perdita di poco oltre il 3% di acqua può portare a colpo di calore e a shock ipovolemico potenzialmente fatale. Questo evento può avvenire anche negli adulti, soprattutto se si sottopongono a prolungate sedute in sauna senza prima reidratarsi adeguatamente. In altre parole, disidratazione e sauna insieme rappresentano un grosso fattore di rischio per la vita.

Quelli tardivi:

- Insorgenza di sindrome dismetabolica per alterazione del normale equilibrio ormonale.
- Rallentamento dello sviluppo nei giovani in fase di crescita a causa della diminuzione dell'apporto nutritivo.
- Amenorrea definitiva, o disfunzioni del ciclo durante tutti gli anni di fertilità. L'amenorrea è il disturbo che con maggior frequenza colpisce le atlete quando all'intenso esercizio fisico associano un eccessivo calo peso. A seguito del deficit di nutrienti e di acqua, si generano segnali che inducono il cervello a interrompere la secrezione ciclica degli ormoni che condizionano il ciclo mestruale. Si noti che l'esercizio fisico intenso non è da solo un elemento sufficiente, ma dev'essere associato alla restrizione calorica per poter indurre la disfunzione mestruale.
- Insorgenza precoce di osteoporosi. Poiché il 50 per cento della massa scheletrica viene raggiunta durante l'adolescenza la limitazione dell'apporto alimentare in questa fase della vita risulta estremamente dannosa.
- Disfunzioni renali, ed aumento della possibilità di formazione di calcoli o di renella.

Alcuni di questi eventi avversi sono dovuti alla carenza di alimenti, mentre altri (la maggioranza) sono dovuti alla carenza idrica. La loro unione crea un miscuglio micidiale per la salute dell'atleta.

### ***3. Vanno fatte considerazioni particolari relativamente gli atleti più giovani, in relazione alle peculiarità della fase di crescita? Occorrono maggiori attenzioni?***

Per quanto riguarda i giovani nella fase della pubertà innanzi tutto bisogna prevedere che nell'arco di un solo anno possono aversi aumenti fisiologici di statura e di peso di diversi chilogrammi e quindi non si potrà pretendere il mantenimento invariato del peso tra l'inizio e la fine della stagione sportiva. Di base comunque, con le categorie giovanili bisogna andare ancora più accorti: i problemi possono essere ancora maggiori trattandosi di organismi strutturalmente più fragili

### ***4. Esistono delle linee guida generali per “calar di peso” senza compromettere salute e prestazione?***

Innanzitutto è necessario fare una distinzione tra “dimagrire” e “perdere peso”. “Dimagrire” vuol dire “perdere grasso”, cioè diminuire il contenuto del grasso di scorta, e questo è un processo lento, che richiede un costante e prolungato lavoro aerobico e che pertanto va effettuato a distanza dalla competizione. Un esempio può spiegare quanto detto. In un'ora di attività fisica intensa (come la lotta, sia essa greco-romana, libera, giapponese) condotta senza soste, si bruciano 900 kilocalorie, pari alle calorie contenute in soli 100 grammi di grasso. Ma in quell'ora di allenamento il peso dell'atleta cala di oltre 2 kilogrammi. È evidente quindi che la maggior parte del calo ponderale è dovuta all'intensa sudorazione, e quindi alla perdita di acqua corporea.

Bisogna anche dire che se l'allenamento è intenso, esso viene svolto in fase di catabolismo lattacido e pertanto vi è consumo di glicogeno e non di grassi; per cui non si può affatto parlare di dimagrimento.

Per attuare un programma nutrizionale non è necessario rivolgersi ad ultra specialisti, qualunque medico ne ha la capacità. Egli dovrà solo tener presente che la massima velocità di dimagrimento è di kg 1,5 a settimana (circa 200 grammi al giorno) ed inoltre, a differenza delle altre attività sportive, negli sport di combattimento il grasso sottocutaneo non deve scendere sotto il 7% nei maschi e sotto il 10% nelle donne perché esso ha anche la funzione di ammortizzare gli impatti traumatici da caduta o da calci e pugni.

Eccezionalmente, e solo non più di un paio di volte l'anno, si può effettuare un calo peso più accelerato, aumentando i carichi di lavoro fino ad ottenere una diminuzione di non oltre il 5% del peso corporeo in 10 giorni, ma tale trattamento va completato sempre almeno una settimana prima della gara e mai in giovani in fase di accrescimento veloce (11-15 anni).

### **5. Quali consigli per i tecnici, per gli atleti e per le loro famiglie?**

L'appartenenza alla categoria di peso entro la quale si vuol gareggiare va stabilita da tre persone:

- Primo, l'allenatore che sceglierà il peso in funzione di un suo programma tattico (necessità di "squadra", presenza di avversari troppo "forti", sovraffollamento di atleti in una stessa categoria di peso);
- Secondo, l'atleta che deve consapevolmente accettare la categoria di peso proposta, cosciente che in ogni caso dovrà fare dei sacrifici di comportamento alimentare;
- Terzo, il medico che dovrà stabilire se l'atleta può mantenere il peso prescelto e preparerà un programma di "calo peso". L'ultima decisione è quindi lasciata al medico, il quale si assume la responsabilità del suo giudizio. Insisto su questa prassi ed aggiungo che il programma con tempi e modalità di raggiungimento del "peso forma" è opportuno che venga redatto e firmato sia dal medico che dall'atleta (o dai suoi tutori se minorenni). Ovviamente, se l'atleta non segue il programma, il medico non ha colpa di eventuali problemi di salute che potrebbero eventualmente insorgere.

### **Un "gergo" indispensabile**

Per poter giungere ad una piena conoscenza del judo, bisogna innanzitutto conoscerne il "gergo".

E' consuetudine, in moltissime discipline, servirsi delle espressioni del paese di origine per diverse ragioni.

La prima, e più importante, riguarda la difficoltà di alcuni termini di essere tradotti nelle diverse lingue. Una traduzione letteralmente esatta, in determinate situazioni, può rivelarsi concettualmente scorretta.

Nella parola judo, per esempio, sono presenti due termini "ju" e "do", la semplice traduzione letterale, dal giapponese, di quest'ultimo ("do") sarebbe, in italiano, "via" intesa come percorso morale; una interpretazione superficiale e concettualmente limitata.

Infatti se lo stesso ideogramma del "do" lo volessimo tradurre dal cinese, da cui ha origine, in italiano, ci troveremmo nell'impossibilità di farlo, in quanto il suo significato è Tao, termine oramai mondialmente conosciuto e letteralmente intraducibile.



Un'altra importante ragione per cui nel Judo è fondamentale mantenere alcuni termini base nella lingua d'origine, sta nel fatto di poter comunicare meglio con atleti di differenti nazionalità, per scambiare opinioni e consigli tecnici. In fine, a nostro parere, mantenere delle espressioni del paese d'origine, è una forma di rispetto per chi ha tanto studiato e faticato per regalarci questa bellissima invenzione che è il Judo.

## Il Dojo (luogo per la ricerca della via)

Dojo è un termine usato nel Buddismo per indicare il locale destinato al raccoglimento ed alla meditazione spirituale. In giapponese significa "luogo per la ricerca della via"; in sanscrito prende il nome di Badhi Manda, che significa "luogo di saggezza o di salvezza". In oriente è usato anche per denominare il locale in cui si praticano determinate discipline, volendo significare che nel locale deve regnare un'atmosfera di attenzione e concentrazione come si addice ad un luogo di "culto". Anche in occidente la parola Dojo è utilizzata per indicare il locale in cui si praticano le arti marziali, purtroppo però troppo spesso senza attribuirgli quel significato di profondo rispetto che dovrebbe avere, ma solo con il significato di club o palestra.

## Considerazioni filosofiche sul JUDO

### Il saluto

In tutte le parti del mondo, quando le persone si incontrano, c'è l'usanza del saluto, che però si esprime diversamente a secondo delle latitudini e delle tradizioni culturali, o locali. Ad esempio:

- **Nella consuetudine occidentale**, le persone, generalmente si salutano "**dandosi la mano**" se si incontrano da vicino.
- Se si vedono da lontano agitano la mano e, generalmente, accompagnano il gesto con un "**ciao**".
- I giovani, invece, hanno l'abitudine di "**scambiarsi un cinque**", o una "**pacca sulla spalla**".

Nella cultura orientale, invece, non c'è l'abitudine di "toccarsi" per salutare, forse per motivi igienici, o forse per una forma di rispetto, o più semplicemente per una tradizione millenaria.

- **In India**, ci si saluta giungendo le mani e pronunciando "**namasté**", che ha un significato molto profondo: "**Io onoro in te il luogo dove risiede l'intero universo. Se tu sei in quel luogo in te ed io sono in quel luogo in me, siamo una cosa sola**".
- **In Tailandia**, che letteralmente significa "Terra del sorriso", si giungono le mani e ci si inchina, con il volto sorridente.
- **In Cina**, ci si saluta inchinando il busto in avanti e tenendo le mani sulla parte esterna delle cosce. Nel **Tai Chi C'huan**, che è di origine cinese, il saluto si esegue portando il pugno della mano sinistra davanti al viso, mentre la mano destra aperta si sovrappone e copre il pugno.
- **In Giappone**, il saluto si esegue, rigorosamente con i talloni uniti, portando le mani sulla parte anteriore delle cosce, inchinando il busto in avanti, fino a toccare l'inserzione dei muscoli sulle ginocchia.

Questi sono solo alcuni esempi del modo convenzionale di salutarsi in alcune aree del mondo.

## **Il saluto (Rei) nel Judo**

Non è una forma di ossequio, ne tantomeno l'espressione di una educazione formale, ma una forma di reale e sincero rispetto, che sul tatami si estrinseca come:

1. Rispetto verso il Maestro
2. Rispetto verso i compagni di allenamento
3. Rispetto verso i Kami (antenati)
4. Rispetto verso il Dojo
5. Rispetto verso l'Universo

## **Disposizione di un Dojo tradizionale**

Vari modi di fare il saluto nel Judo

In un Dojo ci sono più modi di effettuare il saluto, ma occorre prima chiarire la disposizione gerarchica, che tradizionalmente e culturalmente si assume sul tatami e, quindi, bisogna stabilire alcune regole fondamentali:

Kamiza o Shomen

(Lato d'onore)

Foto di Jigoro Kano - dei Grandi Maestri defunti e gli ideogrammi, che riassumono gli ideali del Judo

Alla sua destra si trova: Joseki

(Lato riservato agli insegnanti)

Alla sua sinistra: Shimoseki

(Lato riservato agli allievi)

(E alle cinture nere - esperti)

Di fronte: Shimoza

(Lato riservato al pubblico)

Una volta stabiliti correttamente i quattro lati del tatami in un Dojo, è possibile vedere la disposizione dei praticanti, secondo diverse fonti d'informazione, o "scuole di pensiero":

### **1. DISPOSIZIONE**

Sul lato del Joseki,

Si dispongono tutti gli insegnanti e gli esperti (cinture nere). Il più alto in grado si dispone per primo, vicino al Kamiza e, alla sua destra si dispongono tutti gli altri esperti, in ordine decrescente di dan.

Sul lato del Shimoseki, si dispongono tutti gli allievi. Il più alto in grado si dispone per primo, vicino al lato del Kamiza e, alla sua sinistra si dispongono tutti gli altri allievi, in ordine decrescente di kyu.

Nel caso che il numero degli allievi sia numeroso, non dovranno mai disporsi sul lato del Shimoza, per non dare le spalle al pubblico, ma formare un'altra fila, dietro alla prima, partendo sempre vicino al lato del Kamiza.

Il comando del saluto "rei" verrà dato dal l'allievo più alto in grado, posizionato per primo.

Come è possibile rilevare, il lato del Shimoza dovrebbe essere riservato esclusivamente al pubblico.

Il lato del Kamiza è riservato, eventualmente agli ospiti d'onore, che occasionalmente sono presenti.

### **2. DISPOSIZIONE**

Sul lato del **Joseki**:

Si dispongono solo gli insegnanti, che hanno responsabilità di docenza.



Il più alto in grado si dispone per primo, vicino al lato del **Kamiza** e, alla sua destra si dispongono tutti gli altri insegnanti, in ordine decrescente di dan.

Sul lato del **Shimoseki**:

Si dispongono tutti gli allievi (da senpai a kohai).

Sul lato del Shimoza si dispongono tutte le cinture nere. Il più alto in grado si dispone per primo nella parte iniziale sinistra del Shimoza e, alla sua destra si dispongono tutte le altre cinture nere, in ordine decrescente di dan.

Il comando del saluto "rei" verrà dato dalla cintura nera più alto in grado, posizionato per primo sul lato del Shimoza.

### 3. DISPOSIZIONE

Durante una sessione di studio fra colleghi, con scambio di informazioni, esperienze, o consigli per programmare una lezione, o un'attività, generalmente non si rispettano protocolli rigidi per il saluto e, proprio per dimostrare che tutti hanno "pari dignità" si usa fare il "Guruma Rei" cioè ci si schiera in cerchio, come i Cavalieri della Tavola Rotonda, come a dimostrare che tutti possono liberamente esprimere il loro parere. Il comando "rei" viene dato dal più alto in grado.

Oggi come **Dojo** vengono utilizzate strutture, palestre e palazzetti, non costruite con i criteri originari idonei ad una corretta applicazione degli orientamenti sopra descritti, per cui le disposizioni possono subire piccole variazioni, ciò non cambia però il comportamento rispettoso che deve essere mantenuto nel Dojo stesso.

### Accesso al Dojo e modelli di comportamento

L'accesso al Dojo è riservato a chi pratica il judo, indossando l'apposito judogi (ricordo che *gi* in giapponese si pronuncia *ghi* come "ghiro"). A tale riguardo, ricordo che gli Insegnanti Tecnici dovrebbero, quanto meno nelle occasioni ufficiali, indossare il **judogi bianco**; quello blu, nato esclusivamente per motivi agonistici, è o dovrebbe essere riservato agli atleti agonisti.

Spettatori che fossero sinceramente interessati ad assistere alle lezioni potranno farlo solo in rispettoso silenzio, badando di non essere di disturbo.

Ricordo inoltre che l'insegnante Tecnico dev'essere in possesso della **divisa federale** composta da: giacca blu, pantaloni grigi, camicia azzurra (solo per gli Ufficiali di Gara, dev'essere bianca), cravatta federale e scarpe nere.

Nel Dojo si deve essere sempre sinceri e gioiosi, abbandonando ogni considerazione di fama e di ricchezza, dimenticando pregiudizi di razza, sesso e stato sociale.

L'impegno nella pratica deve unirsi ad un'atmosfera di ricerca interiore ed a chi accede alla pratica del judo sono richieste tre qualità: una buona educazione, un amore per la disciplina e la fiducia nel maestro.

**Il Maestro Ichiro Abe** ha indicato alcune **norme basilari sul comportamento** da tenersi in un Dojo

**Tener sempre presente che il Dojo, oltre che luogo di pratica, è scuola morale e culturale**

- Entrare nell'area di pratica del Dojo sempre con il piede sinistro ed uscire con il destro, non dimenticando mai di salutare sia quando si entra che quando si lascia l'area di pratica. E' importante sapere che il motivo di entrare ed uscire dal tatami con un piede piuttosto che l'altro, deriva dall'uso e dall'estrazione delle armi da taglio, che venivano portate sul fianco sinistro, per cui per estrarle era necessario

portare avanti il piede destro e, quindi, portando avanti prima il piede sinistro, evidentemente non si manifestano intenzioni minacciose

- Per i maschi, evitare d'indossare la maglietta sotto il judogi
- Osservare scrupolosamente le regole generali della cortesia e quelle particolari del judo
- Sforzarsi in ogni circostanza di aiutare i propri compagni di pratica, evitando di essere per essi causa di imbarazzo o di fastidio
- Rispettare le cinture di classe superiore ed accettarne i consigli senza obiezioni, dal loro canto le cinture superiori devono aiutare il miglioramento tecnico di coloro che sono meno esperti, con diligenza e cordialità
- Quando non si pratica bisogna mantenere un contegno corretto e non permettersi mai posizioni ed atteggiamenti scomposti, anche se si è estremamente affaticati
- Mantenersi silenziosi e, se necessario parlare, sia solo per la pratica judoistica ed a bassa voce
- Non allontanarsi mai dall'area di pratica senza prima averne avuto il permesso dall'insegnante o da chi ne fa le veci
- Curare la pulizia e l'integrità del judogi ed il suo riassetto, che deve essere sempre effettuato ogni volta che è necessario

### **Mantenere sempre un'elevata igiene personale**

- Le unghie delle mani e dei piedi devono essere tagliate molto corte. Bisogna togliersi, durante l'allenamento, catenine, anelli e quanto possa procurare danni a se stessi ed ai propri compagni di pratica
- Rispettare l'orario dei corsi e, salvo particolari autorizzazioni, non allontanarsi dal Dojo prima della fine della lezione dell'insegnante
- All'inizio ed alla fine di ogni lezione, l'insegnante e gli allievi si salutano reciprocamente. I praticanti si dispongono ordinatamente in fila sul bordo del tappeto di fronte all'insegnante. Il judoka con cintura di grado più elevato si pone alla estremità del lato d'onore della sala, seguito gerarchicamente dagli altri. Tutti devono osservare che il loro judogi sia in ordine.
- Quando si cessa la pratica e quando si frequenta il Dojo senza poter praticare, osservare con attenzione quanto avviene nell'area di pratica e seguire le spiegazioni in atto, per trarne egualmente proficuo insegnamento

**Se non vi sentite di seguire queste regole, non entrate nel Dojo:  
Ogni insegnamento sarebbe inutile per voi ed il vostro atteggiamento  
sarebbe di danno per gli altri**

### **Il Tatami**

A seconda dell'attività praticata nel Dojo, il pavimento di quest'ultimo deve essere costituito o ricoperto di un materiale appropriato.

Per praticare agevolmente il Judo e tutte quelle discipline in cui le cadute assumono un ruolo fondamentale, bisogna poter cadere su un suolo abbastanza accogliente. Questo deve essere morbido, elastico e non deve causare, in caso di caduta, alcun danno all'atleta, ma nello stesso tempo deve essere sufficientemente rigido per non frenare la rapidità degli spostamenti. La soluzione ideale si trova a metà strada ed è il tatami.



La parola tatami indica le tipiche stuoie d'uso casalingo che, affiancate l'una all'altra, ricoprono il pavimento in legno di ogni casa tradizionale giapponese. I tatami classici sono confezionati in paglia di riso, talvolta in canapa intrecciata o lino, resa uniforme e legata con una corda robusta e sono rivestiti esternamente da una stuoia in paglia o foderati con una tela chiara.

I margini sono squadrati con estrema precisione ed i due lati più lunghi sono orlati con una fettuccia larga di lino nero o cotone. Quelli delle case nobiliari hanno, intessuti nella fettuccia, dei motivi ornamentali in bianco e nero.

Storicamente nelle stanze destinate a ricevere gli ospiti venivano posti dei tatami più spessi (age-tatami) su cui venivano invitati a sedere i personaggi importanti. I pittori giapponesi amano rappresentare nobili e generali accovacciati su queste stuoie. Le dimensioni del singolo tatami sono circa 180(190) x 90(95) x 6(3) cm.

Queste stuoie, messe estremità accanto ad estremità, creano un'atmosfera intima e pulita. Quando si cammina sul tatami esso cede leggermente alla pressione del piede nudo, i giapponesi infatti lasciano le scarpe all'ingresso della loro casa e ogni rumore è attutito dalla loro morbidezza. A primavera, durante le prime giornate di sole, i tatami vengono tolti e messi davanti a casa per arieggiarli, appoggiati a due a due come carte da gioco.

Sul tatami la gente mangia, dorme, studia, ama, vive e muore; esso rappresenta allo stesso tempo il letto, la sedia, la poltrona e, a volte, anche la tavola. Il tatami in Giappone viene utilizzato a volte anche come misura di superficie. Si dirà "la mia camera misura dodici tatami" oppure "abbiamo affittato un appartamento di trentasei tatami".

Per quanto riguarda i **tatami utilizzati nel Judo**, dall'inizio della sua storia ad oggi, si è passati da quelli tradizionali, pur validi, a tatami più sofisticati espressamente studiati per il Judo, allo scopo di garantire un'eccellente pratica ed una maggiore sicurezza degli atleti, non che una loro superiore durata e migliore pulizia.

Si è passati quindi da tatami con misure tradizionali fatti con paglia di riso triturrata, tagliata, pressata e cucita in una fodera di tela di iuta, a tatami moderni studiati esclusivamente per il judo.

I più comuni sono realizzati in gomma compatta a densità calibrata, rivestiti in vinile con trama a paglia di riso, fondo antisdrucciolo, dimensioni cm. 200x100x4 oppure 100x100x4, nei colori verde o rosso (a volte gialli o blu); oppure sono realizzati in porex, con goffatura a paglia di riso in elementi componibili ad incastro a coda di rondine, dimensioni 100x100x4. Questi tatami vengono disposti gli uni di fianco agli altri e fissati all'esterno da una cornice. L'insieme dovrebbe essere poggiato su un tavolato fisso, su un tavolato elastico montato sulle molle (il che è preferibile) o sul caucciù.

Il vantaggio rappresentato da un tale dispositivo è di rendere la superficie su cui si pratica il più "reale" possibile ed allo stesso tempo ammortizzare al meglio le cadute, nonostante l'impressione di durezza che si ha all'inizio.

Fisiologicamente la ripartizione dell'onda di shock è più omogenea. Poiché il principiante sarà abituato soltanto a piccole cadute, preferirà probabilmente cadere su un tappeto che lo accoglie come un morbido cuscino.

Ma a mano a mano che avanzerà nella sua iniziazione, le cadute diventeranno più impegnative, difficili e pericolose. Allora constaterà, al momento dell'impatto, che le vibrazioni dello shock devono essere rapidamente diffuse su una grande superficie, poiché la loro dispersione attenua lo shock di ritorno. Al contrario, su un tappeto più morbido, l'onda di shock rimane concentrata nel punto dell'impatto.

### **Il Judo (costume per la pratica del Judo)**

Prendendo spunto dalla vita reale, la pratica del Judo avviene con il corpo coperto da uno speciale costume chiamato, con vocabolo giapponese, judogi. Queste parole significa "costume da Judo".

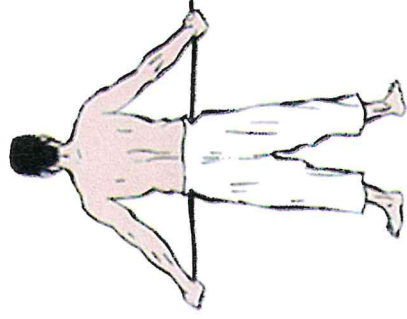
Il judogi è concepito per il taglio, le cuciture e l'ampiezza, in modo da poter resistere ad una pratica violenta e prolungata.

E' costituito da un paio di pantaloni ( zubon) in cotone molto ampi e robusti, senza bottoni ne cerniere, ma con un cordone che passa all'interno di un'apposita cucitura lungo la vita, al fine di stringere e reggere gli stessi; da una giacca (uwagi), sempre in cotone, priva anch'essa di bottoni od oggetti metallici, tessuta con una stoffa ancor più robusta e spesso di quella dei pantaloni, ulteriormente rinforzata sul collo, spalle e nelle parti suscettibili di strappi; stretta in vita da una cintura in cotone denominata obi, annodata in un modo particolare e che può essere di colori diversi secondo il grado dell'atleta ( bianca, gialla, arancione, verde, blu, marrone, nera, bianca e rossa e rossa ).

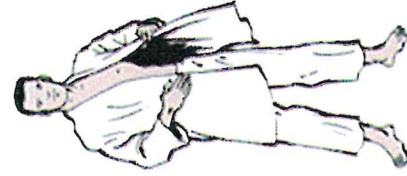
Ogni judoista è giudicato a prima vista da come indossa il judogi, ne annoda la cintura e lo ripiega dopo averlo utilizzato. Se questi dettagli non sono rispettati, anche se il valore tecnico è eccellente, ogni buon judoka giapponese dubiterà della comprensione del judo da chi ne è in difetto. E' consigliabile sforzarsi dunque di attenersi a queste semplici norme, che sono dettate da ragioni puramente pratiche consigliate dall'esperienza.

Ricordo nuovamente che gli Insegnanti Tecnici dovrebbero, quanto meno nelle occasioni ufficiali, indossare il **judogi bianco**; quello blu, nato esclusivamente per motivi agonistici, è o dovrebbe essere riservato agli atleti agonisti; ed inoltre che i maschi non devono indossare sotto la maglietta.

### Come si indossa il judogi

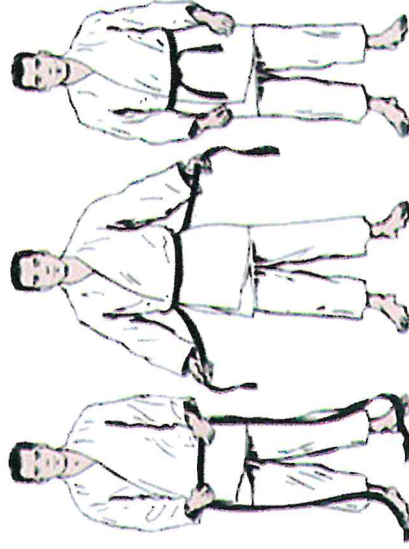


1- Indossare i pantaloni avendo cura di infilarli con la parte rinforzata delle ginocchia sul davanti



2-Tirare il laccio posto sui fianchi, stringendo opportunamente i pantaloni in vita ed allacciarlo ben saldo, inserendo un'estremità del laccio nel passante posto appositamente sul davanti (alcuni pantaloni presentano due passanti per ambedue le estremità del laccio)

3- Indossare normalmente la giacca, con l'accortezza di porre il bordo sinistro sopra il destro sia per gli uomini che per le donne



4- Appoggiare la parte centrale della cintura sotto l'addome

5- Passare le estremità, di lunghezza uguale, attorno al corpo appena sopra le natiche, incrociarne i capi e ritornare sul davanti

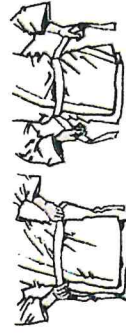
6- Allacciare la cinta con un nodo

piatto ben

stretto perché non si sciolga nella pratica e impedisca alla giacca di scomporsi facilmente

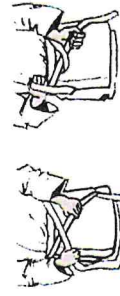


## Come si annoda la cintura



- 1- Prendere il centro della cintura ed appoggiarlo al centro del ventre, circa quattro dita sotto l'ombelico

2- Facendo scorrere la cintura nel palmo delle mani avvolgetene prima le due estremità dietro la schiena e poi riportatele davanti, compiendo un doppio giro intorno ai fianchi



- 3- Incrociare le due estremità prendendo il lembo che sta a destra nella mano sinistra e quello che sta a sinistra nella mano destra.

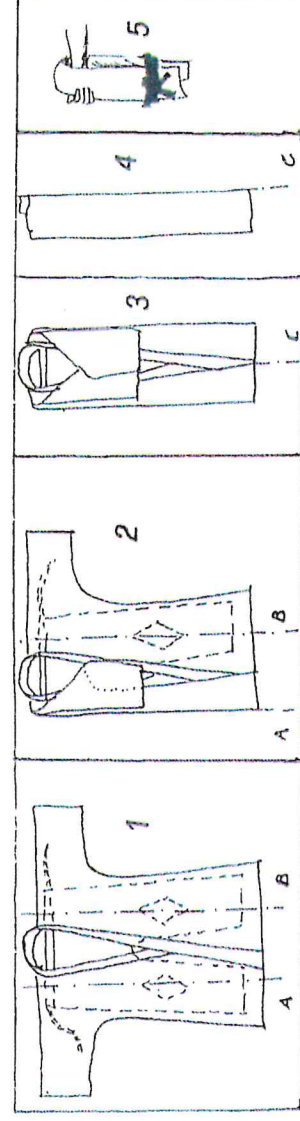
Il lembo sinistro si troverà al di sopra del lembo destro

4-Passare il lembo sinistro con le dita della mano destra fra il judogi e la cintura, mantenendola adeguatamente stretta intorno ai fianchi



5-Per annodare, prendere l'estremità destra e passarla al di sopra della sinistra, quindi internamente, tirate poi con decisione le due estremità della cintura per bloccare bene il nodo così ottenuto, lasciando cadere due penzoli ai lati di quest'ultimo.

## Come si piega il judogi



1 – Posare la giacca in piano, sistemando all'interno di essa, ben disteso, il pantalone

2 – Piegarlo il lato destro del judogi nel senso della lunghezza (linea A) e ripiegare la manica in basso in modo che la sua estremità giunga circa al centro (fig. 2)

3 - Eseguire la stessa operazione di cui al punto 2 per il lato sinistro (fig. 3)

4 - Piegarlo i due lati lungo la linea C (fig. 4)

5 - Piegarlo a metà il judogi e legare verso l'estremità con la cintura (fig.5)  
Tradizionalmente il judogi nasce bianco e questa è la tinta che dovrebbe avere.

La motivazione risiede nel simbolo di purezza che questo colore rappresenta, che dovrebbe essere caratteristica di ogni judoka. Si dice che il judogi deve essere bianco come il fiore di ciliegio, il quale insieme alla spada, era il simbolo dei samurai e quindi sinonimo di forza, purezza d'animo e coraggio. Un altro valido motivo per cui il judogi è bianco sta nel fatto che, in caso di ferite accidentali, il colore del sangue è immediatamente messo in risalto, consentendo un tempestivo soccorso.

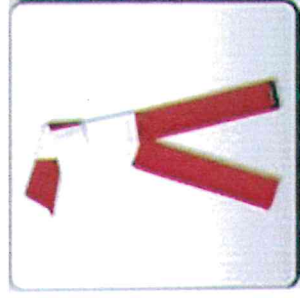
Purtroppo l'agonismo sportivo ha trascurato questi valori, costringendo gli atleti a combattere nelle gare internazionali uno con il judogi bianco, l'altro con quello blu, con notevole sdegno del popolo giapponese ed in parte anche nostro. Si deve ammettere però che questa differenza cromatica rende più facile catturare i movimenti degli atleti in gara o del maestro durante una spiegazione, favorendo un giusto giudizio ed un migliore apprendimento.

### La gerarchia judoistica

Nel Judo esistono 6 classi di **allievi** (kyu) e 10 gradi di **esperti** (dan). L'ideatore di questo sistema di suddivisione in gradi è il Maestro Mikonosuke Kaiwashi. Per ragioni pedagogiche proprie agli allievi occidentali, ma principalmente per dare riconoscimento al praticante, egli creò il sistema delle cinture di colore diverso per ogni kyu (bianca, gialla, arancione, verde, blu e marrone). Per i ragazzi il riconoscimento attraverso le cinture colorate può avere un valore educativo; per gli adulti è discutibile.

Nel sistema giapponese, invece, la suddivisione avviene con soli due colori di cintura (bianca dal 6° al 4° Kyu, marrone per i successivi 3°, 2° e 1° kyu) ed ha uno scopo puramente pratico, relativo all'abilità raggiunta nell'eseguire le Ukemi (cadute) e di conseguenza al grado di responsabilità con cui possono essere proiettati.

### Storia della cintura rossa e bianca KUHAKU - BIANCO E ROSSO In collaborazione con il M° Pocobelli Flavio



Intorno al 1930 il Kodokan creò una nuova cintura ("obi") come riconoscimento per gli speciali risultati raggiunti delle cinture nere di grado più alto.

Jigoro Kano scelse di distinguere il sesto, settimo e ottavo grado di cintura nera con una cintura particolare, fatta di pannelli alternati rossi e bianchi (**kohaku obi** - letteralmente cintura rossa e bianca).

Il colore bianco (**Shiro**) venne scelto per la purezza di chi la indossa, il rosso (**Aka**) per l'intensa passione nell'allenamento e i sacrifici fatti ed il desiderio di allenarsi ancora.



Il rosso e il bianco sono simboli costanti in Giappone, e sono stati usati nel Judo da quando Jigoro Kano diede vita proprio al primo Torneo “Rosso e Bianco” nel 1884.

La scelta della cintura rossa e bianca per distinguere i gradi più alti potrebbe anche essersi basata su una semplice scelta culturale, secondo Meik Skoss, noto storico di arti marziali e autore di numerosi articoli in merito.

I giapponesi sono soliti dividere i gruppi in bianchi e rossi, basandosi su un importante fatto storico, **la guerra di Genpei** - una battaglia tra due clan rivali (1180-1185 d.C.), i Genji (il **Clan Minamoto**) e i Heike (il **Clan Taira**).

I Genji misero lo stemma di famiglia su uno sfondo bianco per identificare le proprie truppe sul campo di battaglia, mentre gli Heike posero il loro stemma su uno sfondo rosso.

Da quel momento, il bianco ed il rosso divennero colori simbolici, che ritroviamo in molte realtà:

- I pannelli decorativi (Kohaku Maku)
- La carpa (Kuhaku Koi)
- La bandiera del Giappone (Hinomaru)
- Il torneo dei bianchi e rossi (Kohaku Shiai)
- Lo stemma del Kodokan (Kodokan Mon)
- La cintura bianco-rossa (Kohaku Obi)

La cintura Kohaku è spesso indossata per occasioni speciali, ma non è obbligatoria in nessuna occasione e la cintura nera rimane la cintura standard per tutti i gradi. **Pertanto è consigliato indossare la cintura bianco rossa nel proprio dojo e qualora si partecipi a Stage o Aggiornamento, solo se si è docenti.**

Sembra che la prima cintura bianco-rossa sia stata conferita da Jigoro Kano a Shiro Saigo.

Successivamente il Maestro Mikonosuke Kawaishi, che operava in Francia, creò la classe degli Shihan (6/7 Dan), distinguendola con la cintura bianco-rossa.

Nel 1943 il Kodokan creò la cintura opzionale rossa come riconoscimento per il nono e decimo grado

## APPUNTI DI PREPARAZIONE FISICA GENERALE

### Il Riscaldamento

**Aumenta la temperatura interna dell'organismo.**

In condizioni fisiche di riscaldamento si hanno i seguenti vantaggi:

- **Maggiore flusso di sanguigno ai muscoli** grazie alla vasodilatazione e l'aumento della frequenza cardiaca;
- **Cessione più rapida e completa dell'ossigeno** da parte dell'emoglobina;
- **Facilitazione della trasmissione dell'impulso nervoso** e l'innalzamento della soglia di sensibilità dei recettori neuromuscolari;
- **Tempo di latenza abbreviato** (tempo intercorrente tra l'arrivo dello stimolo nervoso e la risposta muscolare), con vantaggio sulla rapidità del movimento;
- **Riduzione della viscosità del muscolo** con possibilità di contrazioni più rapide e potenti;

- **Miglioramento delle proprietà elastiche del muscolo, dei tendini e delle cartilagini articolari** con conseguente innalzamento della funzionalità meccanica e azione preventiva da eventuali traumi.

## LE CAPACITA' MOTORIE - DEFINIZIONI E METODI DI MIGLIORAMENTO

### Generalità'

#### Capacità condizionali:

- **Forza** (resistente, veloce, massimale)
- **Rapidità o Velocità**
- **Resistenza**

**Capacità Coordinative:** determinate essenzialmente dai processi d'organizzazione, controllo e regolazione del movimento.

#### **Mobilità Articolare**

### La forza

#### Considerando l'effetto esterno avremo:

- **FORZA MASSIMALE** (o pura): è la forza più elevata che il sistema neuromuscolare è in grado di esprimere con contrazione volontaria.  
Prevale la componente carico a scapito della velocità.
- **FORZA VELOCE:** è la capacità del sistema neuromuscolare di superare delle resistenze con un'elevata rapidità di contrazione prevale la componente velocità con diminuzione del carico.
- **FORZA RESISTENTE:** è la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica di lunga durata.  
Carico e velocità mantengono valori medi e costanti per un arco di tempo relativamente lungo.  
In questo caso oltre all'intervento muscolare è necessario il supporto organico ovvero la funzionalità cardiocircolatoria e respiratoria.

#### **La forza può essere sviluppata con:**

- **CONTRAZIONE CONCENTRICA** (o supera o isotonica): i capi articolari estremi si avvicinano durante la contrazione.
- **CONTRAZIONE ECCENTRICA** (o cedente): i capi articolari si allontanano durante la contrazione, il muscolo cerca di resistere al carico e gli cede lentamente.
- **CONTRAZIONE ISOMETRICA** (o statica): la distanza tra i due capi articolari rimane invariata. Il carico non viene vinto ne' si cede ad esso.



## 1. La forza massimale

Viene incrementata con carichi elevati (**80-100% del massimale**).

**L'incremento della Forza Massima può essere iniziato**, con criteri di progressività e gradualità, già **13-14 anni d'età**

**I mezzi di miglioramento della Forza Muscolare** sono essenzialmente due:

**a Carico Naturale** (Preatletismo Generale e Specifico) con **Sovraccarichi** (Bilancieri, Manubri, Ercoline, Macchine)

## 2. Forza Resistente

E' la capacità dell'organismo di opporsi alla fatica negli impegni di forza ripetuti e relativamente lunghi. Carico e velocità mantengono valori medi e medio - bassi costanti (**40-60% del massimale**) per un tempo relativamente lungo (15-40 secondi).

La forza resistente è il primo gradino a cui devono accedere i giovani e principianti.

**La metodologia per il miglioramento della Forza Resistente**, deve prevedere almeno cinque serie per ogni gruppo muscolare interessato con un carico medio- basso intorno al **40-60%** del massimale, eseguito a stanchezza ovvero al massimo delle ripetizioni possibili in ogni serie. Il recupero tra le serie si aggira intorno ai 1,5-2,5 minuti.

## 3. Forza veloce

E' la capacità del sistema neuromuscolare di superare delle resistenze con elevata capacità di contrazione. Prevale la componente velocità 'man mano che il carico diminuisce. La Forza Veloce è **allenabile senza rischi, purché con carichi modesti, già**

**a 12 anni.**

I metodi più usati per l'incremento della forza e della potenza muscolare

- Preatletismo
- Circuit Training
- Piramidale
- Eccentrico
- Isometrico
- Isocinetico

## Preatletismo

Comprende tutta una vasta gamma d'esercizi eseguiti a carico naturale.

## Circuit training

Tipo di lavoro in circuito utile per la forza pura, **forza veloce e forza resistente**, secondo il carico che è usato.

Vengono stabilite 6-12 stazioni selezionate per settori corporei da impegnare, età, grado d'allenamento, tipo di forza che si vuole sviluppare.

Si esegue una sola serie per ogni stazione fino a completamento del circuito.

Quest'ultimo **viene ripetuto fino a 3-4 volte**. Il passaggio **tra le varie stazioni** prevede un tempo di recupero abbastanza breve: **15-45 secondi**, pertanto il circuito può anche influire sulla **resistenza organica generale**.

Avremo pertanto tre possibilità:

- **Circuito per la forza pura:** stazioni con **carico del 70/85%** rispetto al massimale, eseguito con ripetizioni a stanchezza e ritmo lento.

- **Circuito per la forza veloce:** stazioni con **carico del 50-65%** rispetto al massimale, eseguito con poche ripetizioni al massimo della velocità possibile (8-10 ripetizioni)
- **Circuito per la forza resistente:** stazioni con **carico del 50-65%** rispetto al massimale, eseguito con ripetizioni a stanchezza e a ritmo medio (oltre 15 ripetizioni).

### Piramidale

E' una metodica che prevede un certo numero di serie, per ogni esercizio, effettuate in "salita" ovvero partendo da una percentuale di peso bassa o media fino a terminare con pesi medio-alti o massimali.

La salita viene effettuata aumentando ad ogni serie il peso del 5% rispetto al massimale. Terminate la serie in salita, con lo stesso metodo si ridiscende al peso di partenza.

1	95%	1
2	90%	3
3	85%	5
4	80%	7
6	75%	9
7	70%	10
8	65%	12
9	60%	14
10	55%	16

**Per i giovani** si usa normalmente la piramide "larga" ovvero si parte dal 50-55% e si termina al 75% del massimale per ridiscendere al 55-50%.

**Per atleti evoluti** si utilizza la piramide "stretta" ovvero si inizia con il 75-80% e si termina col 95-100% del massimale per ridiscendere al 75-80%.  
I tempi di recupero tra le serie vanno da 2,5 a tre minuti.

### Eccentrico

La muscolatura viene stimolata in movimento cedente con carico molto più elevato del massimale.

I carichi normalmente usati sono del 110 - 120%, ma in atleti altamente qualificati si può arrivare anche al 140% del peso massimale. Anche in questa metodica vanno eseguite 3-4 ripetizioni per 5-6 serie per uno stesso esercizio.

E' comunque consigliato prima di superare il 100% eseguire delle serie di riscaldamento con pesi fino al 90-95% del massimale.

Questo metodo va usato solo in atleti qualificati.

Può comportare facilmente microtraumi al muscolo ai tendini e alle articolazioni.

### Isometrico

E' un'estrinsecazione di forza contro resistenza fissa, vi è quindi forte tono muscolare ma non avvicinamento o allontanamento dei capi d'inserzione tendinea.

La contrazione isometrica incrementa la forza soprattutto nell'angolo articolare del segmento corporeo in cui viene praticata. E' una metodica utile pertanto a rafforzare alcuni angoli critici in cui i segmenti corporei estrinsecano la forza

### Isocinetico



Consiste nel poter sviluppare tensioni costanti per tutta l'ampiezza del movimento articolare. E' una metodica recente e ancora in fase sperimentale, necessita comunque d'appositi e costosi macchinari a funzionamento elettrico - idraulico a cammes.

### **Gli effetti fisiologici dell'allenamento con pesi**

L'allenamento con pesi agisce a lungo termine su tutti gli organi e apparati del corpo umano. Con pesi è possibile in sostanza avere tutti i benefici derivanti sia dalle discipline di forza e potenza sia da quelle di resistenza:

**Apparato cardiocircolatorio:** dopo circa due anni d'allenamento si può verificare:

- Aumento della gittata cardiaca
- Aumento del volume minuto del sangue
- Riduzione della frequenza cardiaca a riposo
- Riduzione della pressione arterovenosa

Il potenziamento dell'apparato cardiocircolatorio si ottiene in maniera elettiva come segue:

- Tipo d'allenamento a circuito, organizzato in 6-8 stazioni eseguiti senza pause e con solo recupero tra le varie esecuzioni del circuito (di solito 2-4 esecuzioni)
- Esercizi eseguiti con carichi medio-bassi (40-50% del massimale) eseguiti a velocità lenta o media, con numero di ripetizioni quasi a stanchezza per ogni serie (18-30 ripetizioni).
- La frequenza cardiaca deve mantenersi, durante l'esecuzione, a 150-160 pulsazioni al minuto.

**Apparato respiratorio:** con l'uso dei pesi si rafforzano i muscoli ausiliari della respirazione a quelli respiratori in generale.  
In particolare e' stato rilevato:

- Aumento della circonferenza toracica
- Aumento della differenza tra circonferenza toracica inspiratoria e circonferenza toracica espiratoria
- Aumento della capacità vitale
- Aumento del volume espiratorio massimo/minimo

**Apparato scheletrico e muscolare:** sono i due beneficiari principali dell'uso dei pesi. Infatti, si ottengono i seguenti risultati:

- Sollecitazione alla crescita delle ossa lunghe
- Rafforzamento delle ossa per deposizione di nuova matrice ossea e di sali di calcio.
- Aumento dello spessore delle cartilagini articolari Tale ispessimento non riduce l'elasticità delle cartilagini
- Formazione di nuove trabecole di rinforzo all'interno delle ossa
- Irrobustimento dei muscoli e dei tendini che aumentano il loro patrimonio proteico
- Sviluppo simmetrico della muscolatura con forte influenza sia sulla prevenzione che sulla correzione dei paramorfismi.

## **SCELTA DELLE ESERCITAZIONI**

## SCELTA DELLE ESERCITAZIONI

Uno degli aspetti fondamentali dell'allenamento con il sovraccarico è senz'altro la scelta più appropriata delle esercitazioni, che devono mirare allo sviluppo prevalente di quei gruppi muscolari più impiegati nella specialità alla quale si fa riferimento. Nell'attività sportiva in generale, le esercitazioni vengono suddivise in:

- Esercitazione a carattere generale
- Esercitazioni a carattere speciale
- Esercitazione di gara

**Per esercitazioni a carattere generale** si intendono quelli che hanno influenza globale sull'organismo, sviluppando così un adattamento generale, coinvolgendo vari gruppi muscolari nel loro insieme e non riproducano alcun elemento tecnico della disciplina alla quale il piano d'allenamento si riferisce; tali esercitazioni sono di supporto essenziale alla preparazione specifica.

**Le esercitazioni a carattere speciale** invece sono quelle che hanno elementi parziali del gesto tecnico della disciplina praticata ed impegnano prevalentemente i gruppi muscolari maggiormente coinvolti nella stessa.

**Le esercitazioni di gara**, infine, riproducono esattamente il gesto e l'intensità' dello sforzo da produrre in gara.

## NOZIONI ED ELEMENTI DI BASE

### DOJO – do jo

Do significa via; jo significa un luogo preciso; dojo vuol dire: il posto dove si studia la via.

E' un termine di provenienza buddista. La sala di meditazione di certi templi buddisti si chiama dojo. E' anche il nome della sala dove si studia un'arte marziale.

### IL SALUTO

Il primo gesto che si insegna ad un allievo nel dojo dopo avergli insegnato il nodo della cintura, è il saluto.

Il rispetto dovuto agli altri è materializzato, nel judo, da un cerimoniale codificato e adattato ad ogni situazione. Nel judo esistono due tipi di saluto: uno semplice e l'altro più cerimonioso.

**RITZUREI:** è il saluto più semplice e si esegue in piedi, gambe unite, le braccia lungo il corpo, si flette leggermente il busto avanti e si marca un piccolo attimo di arresto. Questo tipo di saluto viene fatto sempre, prima di salire e scendere dal tatami, quando ci si appresta a "lavorare" con il proprio *uke*, o si fa da *uke* ad un Tecnico;

**ZAREI:** è il saluto più cerimonioso e si effettua in ginocchio: da posizione in piedi ci si inginocchia con il sinistro, poi con il destro, con le dita dei piedi in presa, quindi si rilascia la presa e ci si siede sui talloni, la schiena ben dritta, le mani appoggiate di piatto sulle cosce. Si marca un tempo di arresto, poi si posano le mani sul tatami con le dita rivolte verso l'interno, e s'inclina il busto avanti, quindi ci si raddrizza e ci si rialza eseguendo i movimenti descritti all'inverso. Questo tipo di saluto viene utilizzato per salutare il luogo di studio, il Maestro e tutti i judoka che sono venuti a studiare e a praticare il judo.

### LE CADUTE (Ukemi)

I vecchi maestri giapponesi insegnano che per essere forti nel judo, bisogna cadere spesso. In effetti come è possibile praticare il judo se alla prima *ukemi* l'allievo cade a terra procurandosi una contusione? Come concepire un'attività sportiva dove i contendenti sono proiettati senza conoscere perfettamente le tecniche di caduta?



USHIRO UKEMI (caduta all'indietro)  
YOKO UKEMI (cadute laterali)  
MAE UKEMI (cadute in avanti ventrali)  
MAE MAWARI UKEMI (cadute in avanti con rotazione) oppure zempo kaiten ukemi

### **LE POSIZIONI (Shisei)**

La posizione fondamentale nel judo è la posizione naturale del corpo *shizen hon tai*. Da qui, facendo un passo in avanti con il piede destro o sinistro, passeremo in *migi* o *hidari shizen tai*. (Posizione naturale a destra ed a sinistra) Queste sono le forme più razionali per lo studio e l'allenamento. *Jigo hon tai* è la posizione difensiva: gambe leggermente piegate, braccia un po' flesse per avere un maggior controllo dell'avversario, *migi jigo tai* e *hidari jigo tai* (posizione difensiva destra e sinistra).

### **LE PRESE (Kumi kata)**

È il modo di afferrare l'avversario. Il peso, la taglia, la forza, la tecnica favorita, la tattica di combattimento, fanno sì che le prese non siano sempre le stesse, ma variano in base alle circostanze. L'importanza, che la presa ha nella pratica del judo, è sintetizzata nello "shiai", dove la vittoria dipende in buona parte dall'imporre la propria. Dopo un certo periodo il Maestro cercherà di capire la predisposizione dell'allievo per una particolare tecnica, e proporrà la presa da tenere in rapporto alle caratteristiche del ragazzo.

### **GLI SPOSTAMENTI (Shin tai)**

È il modo di spostarsi sul tatami, bisogna farlo nella maniera più razionale possibile, cercando di non perdere mai l'equilibrio. Il peso del corpo dovrà essere distribuito soprattutto sugli avampiedi, che non si solleveranno mai, ma strisceranno sul tatami. Abbiamo due maniere di avanzare o indietreggiare: camminata naturale (*ayumi ashi*) e piede scaccia piede (*tsugi ashi*).

### **MOVIMENTI IN ROTAZIONE (Tai sabaki)**

Sono gli spostamenti del corpo in rotazione, che servono a farci assumere la posizione più idonea sia nell'attacco che nella difesa.

### **GLI SQUILIBRI (Kuzushi)**

La parola kuzushi è usata nel judo, per fissare l'atto di disturbo alla posizione avversaria attraverso una rottura dell'equilibrio prima dell'attacco. Abbiamo squilibri da fermo o in movimento. Da fermo si spingerà o si tirerà in una rosa di direzioni. In movimento, l'efficacia del *kuzushi* sarà ottima solamente se verrà provocata nel preciso istante in cui il nostro avversario sposterà il suo peso da un piede all'altro.

### **AZIONI DI PREPARAZIONE (Tsukuri)**

È la migliore posizione del nostro corpo rispetto a *uke* prima del *kuzushi*, ed anche la posizione che il nostro corpo assume per poter proiettare efficacemente *uke*.

**ESECUZIONE (Kake)** È l'atto stesso della proiezione, si può definire anche il "momento di non ritorno" senza necessariamente concluderlo con la proiezione vera e propria, per non perdere troppo tempo durante una fase di studio di una tecnica

### **ESERCIZI DI ENTRATA (Uchi komi)**

Una tecnica è efficace quando si arriva ad eseguirla meccanicamente. A ciò si arriva tramite una ripetizione di attacchi eseguiti con un ritmo prima lento, poi man mano sempre più rapida, su un avversario statico o in movimento. *Tori* dovrà essere costantemente impegnato nella ricerca della velocità e alla semplificazione dei movimenti.

Nel judo vi sono cinque modi per prendere l'iniziativa che sono esemplificati nel Nage No Kata e cioè:

- Opportunità (omote)
- Prendere l'iniziativa (sen)
- Contraccolpi/kaeshi, sfruttare l'attacco di uke (*go no sen*)
- Rompere il ritmo (hyoshi)
- Intuire l'intenzione / anticipare l'attacco (*se no sen*)

## LE TECNICHE DI JUDO

**Queste si suddividono in tre grandi gruppi:**

- a) **NAGE WAZA** Tecniche di proiezione
- b) **KATAME WAZA** Tecniche di controllo
- c) **ATE WAZA** Tecniche per colpire

Il **NAGE WAZA** si divide in due gruppi:  
**TACHI WAZA** e **SUTEMI WAZA**.

**TACHI WAZA**- sono le tecniche di proiezione che Tori esegue rimanendo in piedi e si dividono in tre gruppi:

- 1) **TE WAZA** – Tecniche eseguite con l'uso prevalente delle braccia e delle mani;
- 2) **KOSHI WAZA** – Tecniche eseguite con l'uso prevalente delle anche o dell'addome;
- 3) **ASHI WAZA** – Tecniche eseguite con l'uso prevalente delle gambe o dei piedi e che possono svolgere le seguenti azioni: **spazzare, falciare, colpire, trattenere e agganciare**.

**SUTEMI WAZA** – sono le tecniche di sacrificio, in quanto Tori le esegue andando volontariamente al suolo sfruttando la perdita del proprio equilibrio. Esse si dividono in due gruppi:

- 1) **MA SUTEMI WAZA** – Tecniche di sacrificio sul dorso;
- 2) **YOKO SUTEMI WAZA** – Tecniche di sacrificio sul fianco

A questo gruppo appartengono anche i **MAKI KOMI WAZA**

Il **KATAME WAZA** si divide in tre gruppi:

**OSAE WAZA – SHIME WAZA – KANSETSU WAZA**

- 1) **OSAE WAZA** – Sono le immobilizzazioni. Esse si dividono in due gruppi:

**KESA** o immobilizzazioni a fascia trasversale, con l'uso di tre punti di appoggio **SHIHO** o immobilizzazioni con l'uso di quattro punti di appoggio

- 2) **SHIME WAZA** – Sono i soffocamenti o strangolamenti.

Si possono eseguire con il solo uso dell'avambraccio, oppure con l'uso dei baveri o delle gambe. Si possono eseguire dalla posizione: **frontale, laterale e da dietro**.

**Gli SHIME WAZA si dividono in 4 categorie:**  
**RESPIRATORI – SANGUIGNI – NERVOSI – MISTI.**

- **RESPIRATORI** – si ottengono provocando una compressione alla laringe o alla trachea, ostruendo così le vie respiratorie, privando l'apporto di ossigeno ai polmoni. Es.Hadaka jime



- **SANGUIGNI** – si ottengono occultando mediante compressione la giugulare e l'arteria carotidea diminuendo quindi l'afflusso di sangue al cervello. Es. Giaku jiuji jime
- **NERVOSI** – si ottengono mediante compressione dei nervi vaghi e soprattutto del seno carotideo che sono dei recettori molto sensibili alla compressione stessa, determinando un rallentamento del battito cardiaco, l'abbassamento della pressione sanguigna e l'inibizione alla respirazione. Es Kata ha jime
- **MISTI** – a questo gruppo appartengono tutti gli strangolamenti, respiratori, sanguigni e nervosi ottenuti contemporaneamente. Es. Sankaku jime

3) **KANSETSU WAZA** – Sono le leve articolari – Si possono applicare soltanto al gomito (nella pratica del judo sportivo) e vengono eseguite mediante torsione (garami) o iperestensione del braccio (hishigi).

Tra le tecniche di controllo vanno inseriti anche i **SANKAKU WAZA**. Si possono eseguire soffocamenti, leve articolari ed immobilizzazioni e vengono chiamati rispettivamente: **SANKAKU JIME** – **SANKAKU KANSETSU** – **SANKAKU GATAME**.

Si possono applicare da davanti (Omote Sankaku), dai lati (Yoko Sankaku) e da dietro (Ura Sankaku)

## LA SPIEGAZIONE DI UNA TECNICA

Il modo migliore per studiare e insegnare una tecnica, è quella di analizzarla nelle sue diverse fasi.

Perciò dopo l'esecuzione di una proiezione della stessa, in modo che chi ci ascolta si renda conto di cosa parliamo, passeremo:

- ❖ Alla traduzione del nome della tecnica;
- ❖ All'identificazione del gruppo di appartenenza: *ashi waza* - *koshi waza* – *te waza* – *yoko sutemi waza* – *ma sutemi waza* – *osae komi waza* – *kanseisu waza* – *shime waza*;
- ❖ Alla spiegazione della tecnica, con la scomposizione del movimento in più tempi o fasi;
- ❖ Alle varianti;
- ❖ Ai movimenti di difesa;
- ❖ Alle opportunità;
- ❖ Alle combinazioni (renraku)
- ❖ Alle controtecniche (kaeshi)

È inoltre importante stabilire se la tecnica è adatta alla fascia d'età con la quale stiamo lavorando e se l'esecuzione della stessa è più adatta ad atleti: piccoli, alti, forti, agili ecc.

## Alcuni esempi di esercizi didattici (O GOSHI)

- Un bambino (Uke) e in piedi a gambe divaricate e braccia aperte in fuori, il bambino (Tori), si porta fronte a uke a braccia aperte tenendo la presa nelle maniche del judogi; girandosi porta il braccio dx o sx dietro la schiena di uke.
- Due bambini *Uke* uno di fianco all'altro alla distanza di 2 m., *Tori* partendo da di fronte, va verso il bambino alla sua sx e porta il suo braccio dx dietro alla schiena, quindi dopo essere ritornato di fronte va verso quello alla sua dx e porta la mano sx dietro la schiena.
- Due bambini si mettono uno di fianco all'altro con le braccia aperte. Spostandosi lateralmente uno esegue l'esercizio a dx portando la mano dx dietro la schiena di *Uke*, poi ritorna al suo posto facendo eseguire all'altro l'esercizio a sx. Dopo alcune ripetizioni si scambieranno il posto.
- I bambini in fila indiana a 1 m. uno dall'altro con le braccia aperte in fuori. L'ultimo della fila parte e passando sotto le braccia degli amici ed eseguendo il movimento a slalom, porta alternativamente il braccio dx o sx dietro la schiena degli *Uke*, lasciando il

braccio libero con l'altro braccio. Al termine si posiziona davanti e può partire il bambino successivo.

- Tutti e due i bambini in presa alla cintura (uno a dx e uno a sx) al via il primo parte ed esegue, il secondo schiva ed esegue a sua volta e così via. Poi cambio presa.

## LA PROSSEMICA

La prossemica è quella branca della psicologia che studia i comportamenti spaziali, cioè come ci collochiamo nello spazio e regoliamo le nostre distanze rispetto agli altri e all'ambiente. Il termine *prossemica* deriva dal latino *proximus* = vicinissimo, prossimo.

La prossemica si occupa dei messaggi che l'uomo invia quando si colloca nello spazio: il modo in cui occupiamo il nostro spazio rivela infatti il nostro status sociale, la nostra personalità e in che modo stiamo inconsciamente percependo una certa situazione.

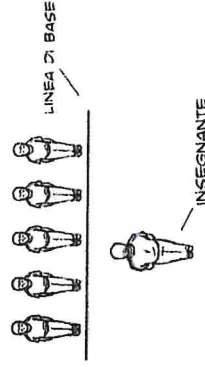
Osservare in che modo si usano le distanze può infatti essere utile per scoprire se si è in sintonia con l'altro: se, per esempio, mentre parliamo l'interlocutore ci viene vicino o occupa parte del nostro spazio, vuol dire che si sta stabilendo un buon feeling.

Lo stesso Maestro, in base alla posizione spaziale che assume nel fare lezione, può modificare i messaggi che vuol comunicare: più si riducono le distanze, e più si va verso una comunicazione di tipo empatico piuttosto che razionale.

### Sul tatami

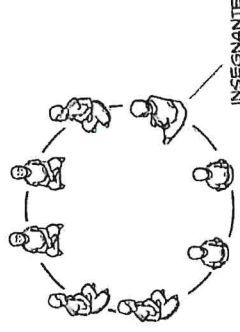
Anche la collocazione spaziale sul tatami può essere diversa a seconda dello scopo che il Maestro si prefigge di raggiungere in quella particolare lezione. Immagina adesso che il Maestro ti assegni il compito di condurre la lezione: come ti comporteresti secondo i principi della prossemica?

ESEMPIO 1



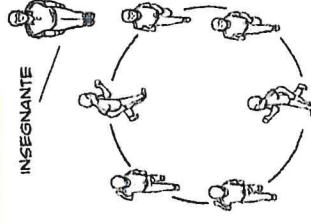
Se intendi programmare un'attività di tipo direttivo, con assegnazione di compiti precisi in cui è importante la richiesta di attenzione e ordine, devi posizionarti di fronte alla classe disposta sulla linea di base.

ESEMPIO 2



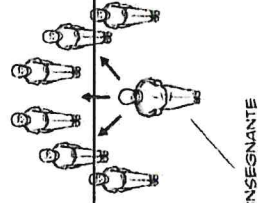
Se vuoi coinvolgere i compagni in modo empatico, attirando l'attenzione di tutti sulle informazioni o spiegazioni che vuoi dare, li riunisci seduti in cerchio e ti siedi con loro in modo da avere tutti gli sguardi su di te e mantenere un clima di condivisione e partecipazione comune.

ESEMPIO 3



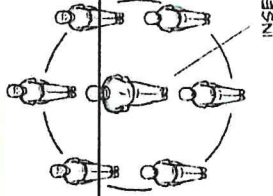
Se è già stato organizzato il lavoro e sono stati assegnati i ruoli, devi collocarti fuori dal gruppo per osservare le dinamiche del gruppo-classe mentre gioca o esegue il lavoro, pronto a intervenire se si creano situazioni difficili o problematiche.

ESEMPIO 4



Se vuoi fare una spiegazione dettagliata di un gesto tecnico o correggere un errore nell'interpretazione di una tattica applicata, devi radunare i compagni di fronte a te a ferro di cavallo, in modo che tu possa rivolgerti a tutti e che tutti sentano la nuova comunicazione.

ESEMPIO 5



Se devi dimostrare un'azione, un gesto atletico, un fondamentale, puoi metterti all'interno del cerchio degli alunni, ma mentre spieghi dovrai girarti a turno verso i singoli compagni per essere sicuro che tutti abbiano visto e capito il nuovo gesto.



## **APPUNTI RELATIVI ALL'ORGANIZZAZIONE E PREPARAZIONE IN FUNZIONE DI:**

### ***La lezione di judo***

Lo spogliatoio: ordine e igiene personale

Saluto iniziale zareii (in ginocchio) o ritzurei (in piedi)

Fase del riscaldamento (ginnastica o taïso)

Fase centrale della lezione – studio tecnico, tokui waza (lo speciale) - uchi komi (esercizio d'entrata, ripetizione dei colpi con o senza proiezione), yaku soku geiko (esercizi preordinati – simula la competizione), randori (forma di combattimento dove i due praticanti devono cercare di correggere la loro posizione senza interrompere i reciproci attacchi come in un vero combattimento)

Studio del kata

Lo studio tecnico potrà riguardare sia il Nage waza - (tachi waza, sutemi waza - tecniche di proiezione) che il Ne waza ed in particolare le forme di Katame waza (Tecniche di controllo a terra)

Eventuale shiai (combattimento)

Esercizi di defaticamento e allungamento

Saluto finale

### ***Lavoro in palestra di preparazione alla competizione:***

Aspetti tecnici – (studio del tokui waza, approccio all'incontro in funzione dell'avversario, regolamenti arbitrali),

Aspetti psicologici – atteggiamento - concentrazione

Aspetti alimentari (calo peso, alimentazione in gara ecc.)

Pre e post gara, commenti tecnici e non solo, in palestra.

### ***Comportamenti in sede gara***

Organizzazione trasferta – viaggio

L'insegnante Tecnico dovrà indossare la divisa federale o la tuta Sociale

Abbigliamento dell'atleta adeguato alle operazioni di peso e alla competizione

Documenti (di riconoscimento personale e Federali)

Copia documenti di preiscrizione (se necessario)

*Verifica trascrizione, nei verbali gara e nel peso stabilito*

Attenzione al tatami gara assegnato

Preparazione dell'atleta preventiva all'inizio dell'incontro, judogi o colore cintura  
cerimoniale per l'inizio incontro – saluto – comportamento durante l'incontro  
– saluto – comportamento post incontro – studio dell'avversario successivo

Adeguaire il comportamento a bordo tatami rispettando il regolamento e gli ufficiali di gara

In caso di premiazione, l'atleta dovrà presentarsi al podio in judogi bianco e a piedi nudi.

---



# DIZIONARIO DEI TERMINI DI JUDO

## A

**Age** Sollevare  
**Arashi** Tempesta  
**Ai** Spirito.  
**Ashi** Piede o gamba.  
**Ate** Suffisso indicante le tecniche per colpire.  
**Atemi** Colpi, colpire con il corpo l'avversario.  
**Ayumi** Marcia.

## B

**Barai / Harai** Spazzare.  
**Bo** Bastone.  
**Budo** La via del combattimento.  
**Bushido** La via del guerriero.

## C-D

**Dan** Gradi della cintura nera.  
**De** Uscire, avanzato.  
**Do** Via, percorso, inteso in senso spirituale.  
**Dojo** Luogo della via, più semplicemente la palestra.

## E

**Eri** Risvolti del judogi.

## F-G

**Gaeshi** Rivoltare, contrattacco.  
**Gake** Agganciamento.  
**Garami** Arrotolato, avvolto.  
**Gari** Falcciare.  
**Gatame** Controllo, immobilizzazione.  
**Geiko** Allenamento  
**Go** Cinque.  
**Go-kyo** Cinque principi, gruppo delle tecniche fondamentali.  
**Goshi / Koshi** Anca.  
**Goshin** Difesa personale, autodifesa.

**Goshin-jitsu** Tecniche di difesa personale.  
**Gyaku** Al contrario, rovesciato.  
**Guruma / Kuruma** Ruota.

## H

**Hachi** Otto.  
**Hadaka** A mani nude.  
**Hane** Ala.  
**Hantei** Giudizio arbitrale.  
**Hajime** Cominciare a combattere.

**Hara** Centro dell'energia posto appena quattro dita sotto l'ombelico.  
**Hidari** Sinistra.  
**Hishigi** Incassare.  
**Hikkomi** Trascinamento a terra.  
**Hiza** Ginocchio.  
**Hon** Fondamentale.

## I

**Ippon** Un punto.  
**Ichì** uno.  
**Itsutsu** Cinque principi.

## J

**Jime / Shime** Soffocamento, strangolamento.  
**Shime-waza** Tecnica di strangolamento.  
**Jitte** Particolare arma a tre punte.  
**Jitsu** Arte, tecnica.  
**Ju** Cedevolezza.  
**Ju** Dieci.  
**Ju-do** Via della cedevolezza.  
**Judo-gi** Costume utilizzato nella pratica del Judo.  
**Juji** A croce.  
**Ju-jitsu** Arte della cedevolezza.

## K

**Kake** Fase finale di una tecnica di proiezione.  
**Kami** Da sopra, lato superiore.  
**Kansetsu** Leva articolare.  
**Kansetsu-waza** Tecniche di leve articolari.  
**Kata** Forma, spalla.  
**Katame** Controllo, immobilizzazione.  
**Katana** Spada da samurai.  
**Ken-do** Via della spada.  
**Kesa** Di traverso, trasversale.  
**Ki** Energia.  
**Kiai** Unire l'energia, stato mentale che si manifesta con un potente urlo.  
**Kime** Decisione.  
**Ko** Piccolo.  
**Koshi** Anca.  
**Koshiki** Cose antiche.  
**Kyuu** Nove.  
**Kubi** Testa, collo.  
**Kumi-kata** Modo di prendere.  
**Kuzure** Variante.  
**Kuzushi** Squilibrio.  
**Kyu** Grado del principiante.

# DIZIONARIO DEI TERMINI DI JUDO

**Kyu-jitsu** Arte dell'arco.

## L-M

**Mae** Avanti.

**Mae-ukemi** Caduta in avanti.

**Maki-komi** Avvolgimento.

**Maitta** Resa, mi arrendo.

**Matte** Interrompere il combattimento.

**Migi** Destra.

**Morote** Due mani.

## N

**Nage** Lancio, proiezione.

**Nage-waza** Tecniche di proiezione.

**Nami** Normale.

**Ne** A terra, disteso.

**Ne-waza** Tecniche di lotta a terra.

**Ni** Due.

**Ninja** Uomini dediti sostanzialmente al crimine, mercenari.

## O

**O** Grande.

**Obi** Cintura.

**Okuri** Inviato.

**Osae-komi** Mantenere fermi, immobilizzare.

**Otoshi** Caduta sul luogo.

## P-Q-R

**Randori** Esercizio libero.

**Rei** Saluto.

**Ritsu-rei** Saluto dalla posizione in piedi.

**Roku** Sei.

**Ryu** Scuola.

## S

**San** Tre.

**Sankaku** Triangolo.

**Sasae** Trattenere.

**Sensei** Maestro.

**Shi** Quattro.

**Shiai** Gara, competizione.

**Shichi** Sette.

**Shime / jime** Soffocamento.

**Shinken-shobu** Combattimento reale.

**Shintai** Spostamenti.

**Shio** Quadrato, quattro lati.

**Shisei** Posizioni.

**Soremade** Finire il combattimento.

**Sumi** angolare.

**Sutemi** Sacrificio.

**Sutemi-waza** Tecnica di sacrificio

## T

**Tai** Corpo, posizione.

**Tai sabaki** Rotazione del corpo, schivata.

**Tani** Valle.

**Tanto** Coltello.

**Tatami** Tappeto o stuoia di paglia di riso.

**Tate** Allungato, verticale.

**Te** Mano, braccio.

**Te-waza** Tecnica di mano.

**Tokui-waza** Tecnica preferita, speciale.

**Tomoe** Cerchio.

**Tori** Colui che esegue l'azione.

**Tsugi** Successione.

**Tsukuri** Contatto (in una tecnica di proiezione).

**Tsuri komi** Tirare e sollevare.

## U-V

**Uchi-komi** Esercizio di ripetizione.

**Ude** Braccio.

**Uke** Colui che subisce l'azione.

**Ukemi** Cadute.

**Uki** Fluttuante, galleggiante.

**Ushiro** Indietro, all'indietro.

**Ushiro-ukemi** Caduta all'indietro.

**Utsuri** Spostare.

## W

**Waza** Tecnica.

**Waza-ari** Mezzo punto.

## X-Y

**Yama** Montagna.

**Yoko** Laterale.

**Yoko-ukemi** Caduta laterale.

**Yudansha** Portatore di dan.

## Z

**Za-rei** Saluto in ginocchio è il saluto più cerimoniale.

**Zempo** Saltato