

# JUDO

Manuale per insegnanti



**UISP**

sportpertutti

Discipline Orientali

## **JUDO**

### **Manuale per insegnanti**

Ringraziamenti di

**Franco Biavati**

*Responsabile Nazionale Discipline Orientali UISP*

Prefazione di

**Claudio Bufalini**

*Responsabile Nazionale Judo Discipline Orientali UISP*

A questo testo hanno collaborato:

M° Otello Bisi

M° Ettore Franzoni

M° Claudio Bufalini

M° Pino Tesini

M° Renato Venturini

M° Luigi Moscato

M° Mauro Bisi

M° Sergio Bertozzi

M° Matilde Cavaciocchi

M° Enrico Dabbene

Grafica e Impaginazione:

Center Copy – via Cristo, 1, Argenta (FE)

In copertina: M° Jigoro Kano



[www.uisp.it/discorientali](http://www.uisp.it/discorientali)

Edizione a cura di UISP Discipline Orientali

Via Riva di Reno, 75/3° - Bologna

E-mail: [disc.orientali@uisp.it](mailto:disc.orientali@uisp.it)

*Bologna 2019*

## Storia del Judo

Il Giappone in origine era un insieme di isolette popolate da tribù di razza bianca chiamata Ainu, che lavorava le ceramiche jomon (ceramiche cordate). Poi con le navigazioni arrivarono uomini gialli, cinesi e coreani che portarono il ferro e l'agricoltura e lavoravano ceramiche yayoi (ceramiche a tornio). Più tardi dal sud provenne un'altra razza, la Yamato che, più evoluta anche militarmente, iniziò sotto la guida del leggendario Jimmu Tenno, il primo Imperatore, la conquista delle isole. Non volendo però distruggere ma sottomettere le popolazioni per poi creare uno stato unito, ricorsero spesso alle cosiddette 'prove di forza' (Chikara-Kurabe) dove un campione Yamato si scontrava con un campione locale a mani nude fino alla morte: chi perdeva si sottometteva (si ricorda il famoso lottatore Nomi-no-Sakune). Questa usanza rimase anche dopo l'unificazione e portò alla formazione di una classe di lottatori professionisti. Con il progressivo costituirsi di una precisa struttura sociale si ebbe un processo di codificazione della lotta che portò alla nascita del Sumo che, insensibile al trascorrere dei secoli, ha fatto giungere fino a noi una millenaria tradizione. I secoli di guerra che sconvolsero il Giappone fino allo Shogunato Tokugawa (Shogun era il capo militare dell'Impero che in pratica deteneva il potere) portarono alla formazione di una classe di guerrieri di professione, i Samurai, nella cui formazione era prevista una forma di difesa a mani nude, il cui insegnamento rimase gelosamente custodito nella ristretta cerchia dei vari clan guerrieri. Lo Shogun Tokugawa fu il primo che riuscì a riunire sotto di sé i vari feudi garantendo, con una formidabile polizia segreta, un lungo periodo di pace. A seguito di ciò migliaia di guerrieri si trovarono senza lavoro. È l'epoca in cui diventa massiccia la presenza dei Ronin, Samurai senza padrone, che vagano senza meta e senza scopo per il paese; uno spaccato fedele e suggestivo di questo periodo di disagio sociale si può ritrovare in alcuni films del celebre regista A. Kurosawa come "I sette Samurai", "Yojimbo" e "Rashomon". Molti di questi Ronin si dettero al banditismo, altri cercarono di inserirsi nel nuovo contesto sociale aprendo scuole in cui insegnare i loro metodi di difesa. Si può definire questa l'epoca d'oro del Ju Jitsu, che viene diffuso sotto una dozzina di nomi diversi: Yawara, Tai Jutsu, Wa Jitsu, Torite, Kogusoku, Kempo, Hakuda, Kumiuchi, Shubaku, Koshi no Mawari etc. Fioriscono numerose scuole che differivano tra loro per i metodi ma che si rifacevano per lo più ai concetti esposti in un antico libro di strategia che fu la guida dei soldati giapponesi in epoca feudale dal titolo "La forza sta nell'agilità". Poi il declino. Nel 1853 l'America costringe il Giappone ad aprire le porte all'Occidente (con le famose navi nere del Commodore Perry). Nel 1868 la restaurazione Meiji esautorò completamente la classe militare ed un

editto imperiale proibisce ai Samurai di portare la spada in pubblico. Una vera e propria rivoluzione sociale sconvolse il paese che si rivolse all'Occidente avido di novità. In questa affannosa corsa alla modernizzazione si dimenticarono le vecchie arti ed il Ju Jitsu non fece eccezione: prive del supporto economico dei grandi Clan le scuole cominciarono a scomparire e molti validi insegnanti si cercarono un altro impiego. Altre scuole per poter sopravvivere cominciarono ad esibirsi come circensi; se a questo si aggiunge che in alcune scuole si indulgeva spesso in tecniche pericolose e si lasciava che gli allievi più anziani maltrattassero i novizi, si può facilmente capire come, nella seconda metà dell'800 l'immagine sociale del Ji Jitsu fosse completamente screditata. È in questo periodo che compare la figura di un giovane professore universitario, Jigoro Kano.

Jigoro Kano nacque a Mikage nella prefettura di Hyogo il 28 Ottobre del 1860 (o, secondo il calendario giapponese, nel primo anno dell'era Mannen) da una famiglia di noti produttori di Sakè. Suo padre, Jirosaku Mareshiba Kano, aveva però abbandonato il mestiere tradizionale di famiglia per diventare funzionario civile presso il Ministero della Marina Militare, entrando così in contatto con molti personaggi di primo piano del mondo politico giapponese che in seguito ebbero molta influenza sulla formazione e sulla carriera del figlio. Jigoro Kano fu, sin dalla più giovane età, un "enfant prodige" dotato di grande facilità di apprendere ma fisicamente molto debole. Nel 1871 si trasferì a Tokio con la famiglia e nel 1873 si iscrisse ad una scuola inglese privata situata nei pressi del bosco di Shiba. Fu in questo periodo che il giovane Kano cominciò ad interessarsi al Ju Jitsu: era infatti continuamente tormentato dai compagni di scuola che, invidiosi dei successi che riportava negli studi, approfittavano della sua fragile struttura fisica per malmenarlo; Kano vedeva quindi nel Ju Jitsu un modo per difendersi dalla loro brutalità. Nel 1877 fu fondata l'Università di Tokio e Kano si iscrisse alla Facoltà di lettere; nello stesso anno, grazie alla presentazione di Teinosuke Yagi (che nel frattempo gli aveva insegnato i primi rudimenti), divenne allievo prima di Hachinosuke Fukuda, della Tenshin Shinyo Ryu, in seguito di Tsunetoshi Jikubo, di KitoRyu. Dotato di ferrea volontà, Kano fece progressi talmente rapidi ed importanti che fu ammesso alla conoscenza dei Densho, i libri segreti, in cui ogni scuola custodiva gelosamente gli insegnamenti più segreti, appunto, del Maestro fondatore. Nell'Agosto del 1879 morì Hachinosuke Fukuda e Kano rilevò il Dojo. Nel Maggio del 1882 si trasferì nel Tempio di Eisho e lì attrezzò una piccola sala di dodici tatami per la pratica del Ju Jitsu: aprirla anche ad altri studenti fu cosa quasi automatica. Questa data, 5 Giugno 1882, quindicesimo anno dell'era Meiji, viene ufficialmente considerata la data di nascita del Kodokan; il primo anno si iscrissero nove allievi fra i quali il leggendario Shiro Saigo. Il Ju Jitsu insegnato

da Kano era però qualcosa di profondamente diverso nella tecnica e nelle finalità da quello comunemente conosciuto; inoltre, vista la scarsa considerazione di cui quest'arte godeva, era bene darsi una nuova immagine. Nel 1883 Kano riceve il grado di Maestro ed i Densho dal M° Tsunetoshi Jikubo della scuola Kyto ryu. Nel 1888 Muore Tsunetoshi Jikubo della scuola Kyto ryu. Kano scelse per il suo metodo il nome di Judo ma per distinguersi da un'altra scuola, Jikishin Ryu, che aveva usato questo termine, completò il nome in "Judo Kodokan". Jigoro Kano lavorò duramente per l'affermazione e la diffusione della sua creazione, lottando contro i pregiudizi e le derisioni delle altre scuole che consideravano inefficace il suo metodo; fu un periodo di battaglie epiche, il periodo del "Dojo Jaburi", ossia dell' antica usanza secondo la quale una scuola poteva recarsi presso un'altro Dojo, sfidarne il Maestro ed i migliori allievi e misurarsi con loro. Se gli sfidanti vincevano, avevano il diritto di distruggere le insegne del Dojo perdente mettendo in ridicolo e screditandolo pubblicamente. Il Kodokan fu oggetto di svariati Dojo Jaburi ma, grazie a figure leggendarie come Tomita, Saigo, Yamashita e Yokoyama, ne uscì sempre a testa alta. La vittoria definitiva giunse nel 1886 quando, in un torneo organizzato dal Comandante della Polizia. Metropolitana di Tokio, il Kodokan sconfisse in un match epico una delle più famose scuole di Ju jitsu, quella di Hikosuke Totsuka: questo sancì la supremazia non solo morale ma anche tecnica del Kodokan che da allora si espanse sempre più, cambiando varie sedi. Si aprirono vari Dojo anche in altre parti del Giappone. Più tardi i migliori allievi cominciarono a viaggiare per il mondo: Yamashita andò in America; in Inghilterra troviamo Koizumi (Maestro di Ju Jitsu poi convertito in Judo), in Francia Kawaishi (che elaborò un suo personalissimo metodo tutt'oggi famoso); più tardi (è quasi storia attuale) Ichiro Abe e Michigami sempre in Francia, Tadashi Koike, Otani e Takata in Italia. Jigoro Kano morì il 4 Maggio 1938 a bordo del piroscafo Ikawa Maru che lo stava riportando in patria dal Cairo: ci ha lasciato in eredità la sua meravigliosa creatura: continuiamo a nutrirla con amore. La rivoluzione di Jigoro Kano: da "Jitsu" a "Do" Il trasformare una tecnica (Jitsu) a principio di vita (Do), questa fu la profonda innovazione di Kano. I due aforismi che lui stesso creò per definire il Judo, "Massima Efficacia con il Minimo Sforzo" e "Prosperità e Mutuo Benessere" sono la sintesi di tutto ciò. Nelle varie conferenze tenute, Kano ebbe modo di chiarire ampiamente questi concetti: "Massima Efficacia" deve essere ricercata nella utilizzazione del corpo e dello spirito. Applicando questo principio al corpo otteniamo un'ottima forma di educazione fisica; nel contempo si possono ottenere grossi miglioramenti dal punto di vista intellettuale e morale, diventa così una forma educativa in senso lato. Lo si può applicare però anche a tutte le problematiche della sfera sociale, in tal modo assume l'aspetto di un modello di vita. Questo principio universale è il Judo, che consiste quindi, oltre che nell'allenamento del

corpo e della mente, in una regola ispiratrice nei rapporti sociali. Lo studiare ed il praticare l'attacco e la difesa è un aspetto del Judo, il comprendere il principio della Massima Efficacia è la chiave di volta, perché è vitale e anche per lo studio della tecnica. È però impossibile applicare la Massima Efficacia, il migliorare il corpo e spirito attraverso lo studio della difesa e dell'attacco, se tra i componenti del gruppo non vi è armonia e questa la si può ottenere solo tramite la disponibilità e le reciproche concessioni, che generano "Prosperità e Mutuo Benessere". Il fine ultimo del Judo è educare l'individuo al rispetto ed alla pratica di questi due principi. Considerando il Judo dualisticamente si possono considerare "Prosperità e Mutuo Benessere" il fine e "Massima Efficacia" il mezzo. In effetti il Judo si ispira alla dottrina dell'Unità Universale e quindi il fine può essere incluso nel mezzo: la Massima Efficacia applicata a tutte le attività e come umane. L'afferrare il significato di queste parole può essere molto arduo oggi, sia perché la formazione culturale di Jigoro Kano era profondamente diversa dalla nostra, sia perché la società attuale distorce quei valori morali che dovrebbero essere comuni a tutte le culture. Educare l'individuo al rispetto di questi principi era quindi per Kano una primaria necessità culturale. Il Maestro vedeva nel Judo uno strumento di perfezionamento dell'individuo il cui più alto stato spirituale è quello in cui le individualità vengono superate, "Io" e "Gli Altri" diventano un tutt'uno con l'instaurazione dell'armonia universale.

### **Date significative per il Judo Kodokan**

- 1860 Nascita di Jigoro Kano
- 1877 Jigoro Kano sceglie alcune tecniche di Ju-Jitsu, le riunisce in un metodo che chiama Judo-Kodokan
- 1882 Si apre la 1° sede del Kodokan
- 1883 Formulazione del Shobu no Kata
- 1886 Supremazia del Kodokan sulle altre scuole
- 1887 Formulazione dei Kata
- 1895 Formulazione del 1° Go –Kyo
- 1906/8 Rivisitazione dei Kata
- 1920 Rivisitazione del Go –Kyo
- 1927 Presentazione del Sei Roku Zen Yo komumin Tai no Kata
- 1938 Morte di Jigoro Kano
- 1958 Inaugurazione della sede attuale del Kodokan
- 1964 Il Judo entra alle Olimpiadi.
- 1977 Rivisitazione del Kime no Kata
- 1977 Rivisitazione del Ju no Kata
- 1982 Rivisitazione del Go Kyo

1990 Rivisitazione del Koshiki No Kata  
2005 Modifica del Nage No Kata  
2006 Modifica del Katame no Kata  
2006 Modifica del Kime no Kata

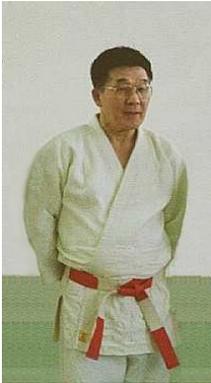


*Sala grande del Kodokan di Tokyo*

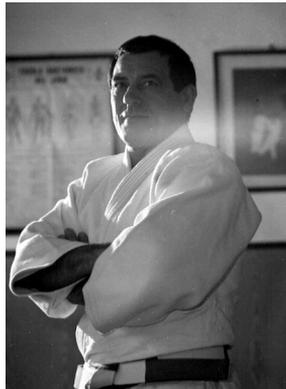
## Ringraziamenti

Il settore Judo UISP è motivo di grande orgoglio. Nasce sul finire degli anni '70 allorquando un gruppo di Tecnici guidati dal M° Koikè fuoriescono dalla Federazione. Il motivo è subito spiegato dall'impronta che il neo settore dà alla sua attività associativa, imperniata sulla ricerca tecnica, laddove la cultura e la tradizione trovano i loro punti di forza. Da allora è un settore che si muove a 360°: non esclude l'attività agonistica ma studia e crea relazioni al fine di sviluppare un Judo che utilizzi tutti gli strumenti della contemporaneità ma senza disperdere quel tratto valoriale che è distintivo del Judo Kodokan, così come lo ha pensato il suo Fondatore. In tutti questi anni molti associati e tecnici vanno ringraziati per il lavoro di studio, ricerca e divulgazione del Judo UISP, ma credo sia doveroso dedicare questo manuale, simbolo della voglia di formarsi, di studiare, di crescere ... a tre pionieri del Judo in Italia e fondatori del Judo nella nostra Associazione: i Maestri Tadashi Koike, Toni Ermanno e Otello Bisi.

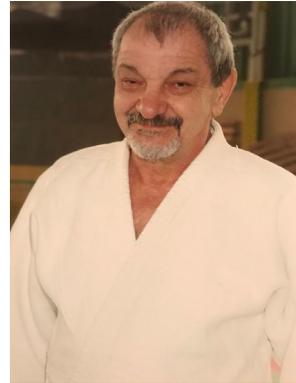
*Franco Biavati (Responsabile Nazionale UISP DO)*



*Tadashi Koike*



*Otello Bisi*



*Ermanno Toni*

## Prefazione

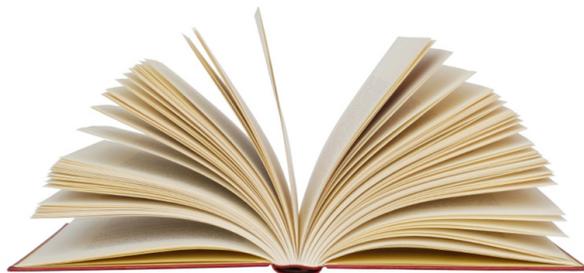
Quello della formazione è un “vizio” che ci contraddistingue da altre organizzazioni e che ci ha permesso nel tempo una notevole crescita culturale. Il livello delle conoscenze utili per insegnare judo, in primo luogo per incentivare l’attività sportiva generale in modo corretto, ma anche per raggiungere risultati tecnici e agonistici rilevanti, si è enormemente innalzato negli ultimi anni ponendoci ai vertici della formazione a livello nazionale. L’esigenza di migliorare ancora, ci ha portato a proporre questo testo come ulteriore strumento utile alla formazione dei nostri insegnanti e che, nelle nostre intenzioni, può essere usato sia per la preparazione agli esami che come manuale di consultazione. Sottolineiamo il forte rapporto esistente fra questo testo e il programma tecnico e auspichiamo lo studio e la consultazione parallela di entrambi i lavori che, in forma e con modi ovviamente diversi, mirano allo stesso obiettivo. Naturalmente una forma di rapporto esiste anche con le altre pubblicazioni della nostra biblioteca da cui abbiamo attinto notizie e a cui rimandiamo per ulteriori approfondimenti. È chiaro che l’utilità di un testo dipende dall’uso che se ne fa, sarà quindi cura degli insegnanti mettere in pratica le indicazioni contenute in queste pagine modulandole a seconda delle proprie necessità e proponendole, dando l’idonea interpretazione, relativamente al gruppo di allievi con cui si sta lavorando. La nostra intenzione è stata quella di proporre un testo di facile e rapida consultazione che contempri più aspetti e che stimoli la voglia di studio. Speriamo di esserci riusciti.



*Claudio Bufalini*  
Responsabile Nazionale del  
Settore Judo



# Indice



## **Capitolo 1: Accettazione del principiante**

## **Capitolo 2: Didattica di insegnamento**

2.1 Principi del judo

2.2 Metodologia da Kata a Randori

2.3 Nage Waza

2.4 Katame Waza

2.5 Renraku Waza e Kaeshi Waza

2.6 Kata

## **Capitolo 3: Indicazioni di insegnamento da 6° Kyu a 1° Dan**

## **Capitolo 4: Pratica per fasce di età**

## **Capitolo 5: Attività giovanile**

Premessa

Introduzione

5.1 Apprendimento motorio

5.2 Metodo Bui Xuan

5.3 Budo Pass giovani

5.4 Fasi di crescita e conoscenza dei più diffusi difetti dell'apparato scheletrico nell'età evolutiva

5.5 Carta dei diritti del bambino nello sport

## **Capitolo 6: Judo Adattato**

## **Capitolo 7: Metodologia di allenamento**

7.1 Allenamento

7.2 Basi anatomo-fisiologiche dell'allenamento

7.3 Meccanismi energetici

7.4 Allenamento sportivo

7.5 Schema corporeo

7.6 Schemi posturali di base

7.7 Schemi motori di base

7.8 Capacità motorie

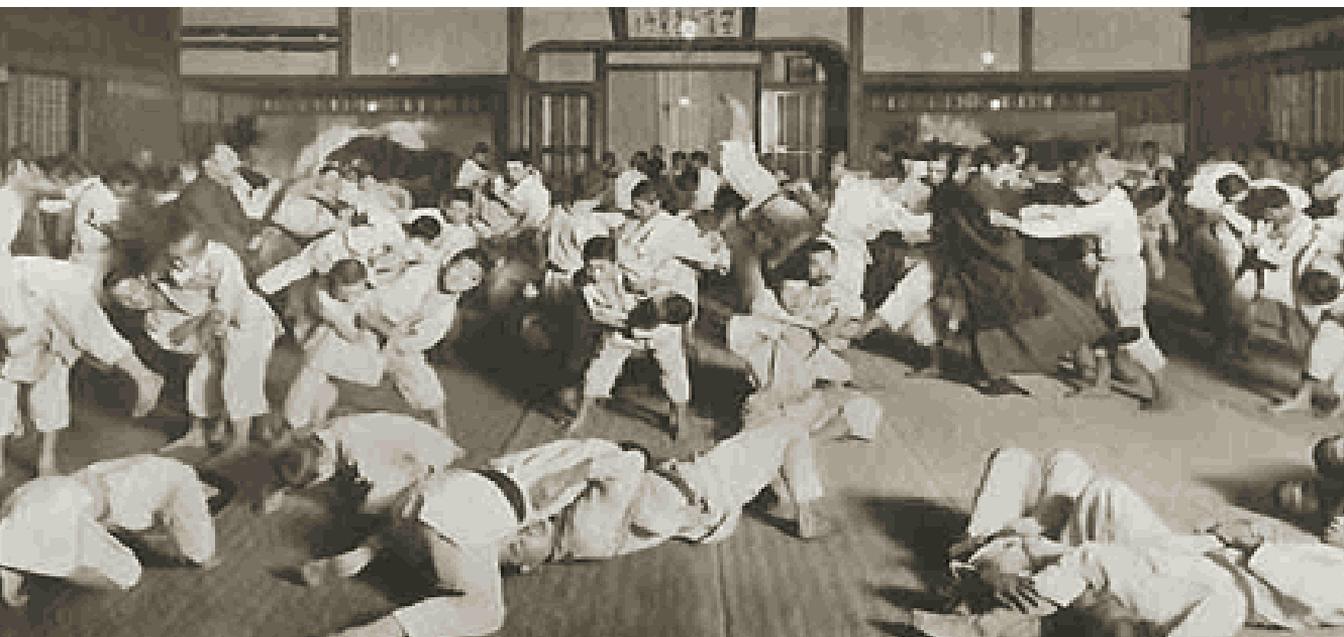
7.9 Mobilità articolare

7.10 Programmazione dell'allenamento giovanile e infantile

7.11 Prevenzione degli infortuni

7.12 Principi di alimentazione

## Capitolo 1 - Accettazione del principiante



Questo capitolo vuole, in sintesi, mettere alcuni punti fermi su come deve essere l'atteggiamento di un Insegnante di Judo nei confronti di un allievo. Più in particolare ci si riferisce ad un allievo che per la prima volta si avvicina al Judo. Evidentemente il compito di questo primo approccio diventa più semplice dal momento in cui l'Insegnante riesce a capire il motivo che ha spinto l'allievo ad avvicinarsi al Judo. Le motivazioni che determinano la decisione di avvicinarsi al Judo, come noto, possono essere le più diverse e non sempre legate a situazioni leggibili da subito. Occorre pertanto aprire una parentesi su questo tema e cercare di fare quantomeno una serie di ipotesi. Nel caso di bambini o ragazzi in giovane età, è forse opportuno conoscere la motivazione dai genitori, dialogando con gli stessi cercando di avere il maggior numero d'informazioni anche in merito alle loro aspettative. Occorre evidenziare il fatto che non sempre alla volontà dei genitori in merito a quale attività fisica deve intraprendere il figlio, corrisponde il volere di quest'ultimo. Resta comunque evidente che tra gli obiettivi dell'Insegnante c'è quello di vedere soddisfazione nel genitore per l'avvicinamento al Judo e il conseguente apprendimento del proprio figlio. Per gli adulti risulta più immediato l'approccio attraverso un dialogo che, senza pretenderne la conclusione nelle primissime lezioni, deve

dare abbastanza rapidamente almeno quelle informazioni necessarie per individuare l'aspettativa. Uno dei motivi che maggiormente vengono portati come volontà all'avvicinamento al Judo sono gli aspetti educativo e sportivo. La scarsa informazione che viene concessa al Judo dalla stampa e dalla televisione a tutti i livelli, non permette alla nostra Disciplina di attingere più di tanto dal serbatoio dei cosiddetti emulanti di questo o quel campione Olimpico, cosa che normalmente avviene con attività sportive più pubblicizzate. Più probabile è che si presentino gli amici dei migliori atleti del corso che, attratti dalla medaglia e dalla soddisfazione del compagno di scuola e/o di gruppo, si lasciano convincere al tentativo di raggiungere gli stessi risultati. Un'altra motivazione spesso ricorrente è quella che vede, attraverso il Judo, la possibilità di praticare uno sport completo e allo stesso tempo imparare a difendersi attraverso sì tecniche di lotta, ma soprattutto attraverso il rafforzamento del carattere, l'essere più sicuri e determinati. Altri ancora ritengono già sufficiente la parte legata all'autodifesa e la loro aspettativa è quella di rendere la propria esistenza quotidiana più vivibile, anche in questo caso il raggiungimento di sicurezza e determinazione risulta preponderante. Risulta molto importante conoscere l'aspettativa di ogni allievo in quanto, evidentemente, sarà questa ad aprire all'Insegnante la visione più completa sugli allievi con cui in ogni lezione si dovrà confrontare. Dall'attenta lettura delle varie volontà egli dovrà, con la propria esperienza, iniziare il proprio lavoro di amalgama, di coesione di tutte queste aspettative verso un unico fine attraverso una interpretazione totale del Judo.

Sarebbe un grave errore per un Insegnante individuare in una unica parte del Judo un ipotetico vero Judo. Peggio ancora scindere l'aspetto fisico da quello morale. Risulta evidente che una prima risposta dovrà essere il più possibile vicina all'attesa di ogni allievo, attraverso l'assegnazione dello stesso nel corso che meglio si configura con il proprio obiettivo. L'ideale sarebbe poter collocare gli allievi in corsi mirati, curando non solo le finalità ma ad esempio le fasce d'età, l'esperienza acquisita, l'impegno scolastico o quello lavorativo ecc.... Purtroppo non sempre si ha la possibilità di poter disporre di opportune risorse sino al raggiungimento della corretta diversificazione e ci si deve in un qualche modo arrangiare. È opportuno comunque non creare situazioni di incompatibilità sugli obiettivi a breve termine. Sarebbe ingestibile, per esempio, inserire un nuovo allievo in un corso di agonisti in fase di preparazione alle competizioni. Nel caso non si disponga di corsi dedicati esclusivamente ai principianti sarà sicuramente più semplice l'inserimento in un corso per Amatori o Adulti non più in età per competizione. L'Insegnante di Judo deve mettere in preventivo una serie di situazioni e reazioni naturali per un principiante della nostra Disciplina, basti pensare ad una persona adulta a cui, per anni, è stato insegnato a non cadere per nessun motivo, pena gravi danni

fisici. Occorrerà una adeguata giustificazione tecnica e/o appropriati esercizi propedeutici per fargli accettare questa nuova situazione dove la caduta non solo è indispensabile per affrontare la tecnica senza conseguenze fisiche, ma è, addirittura, un efficace esercizio per acquisire sicurezza e controllo del proprio corpo. Altra situazione che in un qualche modo crea stupore e curiosità nel principiante, è l'atmosfera che normalmente regna nei *Dojo*. Situazioni che normalmente non vengono vissute nel contesto familiare o scolastico: esercitarsi a piedi nudi, avere il contatto con il tatami, indossare correttamente il *judogi* e la cintura, praticare il *Rei*, rispettare la presenza di immagini con grandi Maestri di cui al momento nulla conoscono (una delle domande più frequenti fatte dal principiante è sicuramente rivolta a sapere "chi è quel signore là"), avere il contatto corporeo diretto e costante con altre persone conseguente all'applicazione delle seppur maldestre tecniche, accettare la possibilità che maschi e femmine si allenino reciprocamente senza particolari problemi, curare profondamente l'igiene personale, accettare il fatto che non si possa urlare o fare schiamazzi. Solo questi pochi elementi che non esauriscono per certo la casistica legata alle innumerevoli reazioni di un neofita alle prese con una disciplina di contatto, danno un indirizzo all'Insegnante e cioè quello di essere particolarmente attento, oltre all'incolumità fisica del principiante, al fatto che queste novità vengano vissute e recepite non come una banale coreografia, ma bensì come strumenti indispensabili per esercitare una disciplina con tradizioni provenienti da un altro Continente e pertanto con origini culturali diverse. Non esiste nulla in un *Dojo* che non abbia un significato e che non abbia un ruolo certo nell'apprendimento del Judo. Già dal primo approccio con il futuro allievo l'Insegnante di Judo deve mettere in evidenza quelle regole che sono peculiari della nostra Disciplina e che gli esperti di Judo hanno assunto come forma di continuità di una tradizione che, seppur molto distante nella forma da quella occidentale, ne persegue le finalità più nobili. Non a caso il Maestro Jigoro Kano ha messo alla base dell'apprendimento del Judo, la buona conoscenza dei *Kihon*, senza il cui apprendimento non è possibile sviluppare al meglio la nostra Disciplina. Sta all'Insegnante di Judo far sì che la propria capacità di comunicare la fiducia espressa sin dalle prime battute con il futuro allievo, sia il fulcro su cui si muovono le leve della curiosità, del rispetto reciproco (*Rei No Kokoro*), della volontà di apprendere, di tutto ciò che potrà e dovrà dare continuità al rapporto e quindi fare sì che l'allievo superi la fase legata esclusivamente alla propria aspettativa e così acceda alla finalità perseguita dal Judo. Non deve mai essere confusa la disponibilità dell'Insegnante ad avvicinarsi agli allievi per capirne meglio gli eventuali problemi od obiettivi con l'abbandono della propria responsabilità di Insegnante di Judo. Può capitare che gli allievi portino le proprie esperienze e le proprie esigenze come punto fermo sul quale adattare la disciplina. Risulta estremamente semplice

immaginare quale sarebbe il futuro del Judo qualora l'Insegnante adattasse totalmente la propria personalità o comunque le regole della nostra Disciplina a queste variegate esigenze. Le esperienze e le esigenze degli allievi non devono essere assolutamente annullate né tanto meno sottovalutate, occorre la capacità di farle confluire in modo positivo a quello per cui l'Insegnante è preposto, cioè a vantaggio dell'apprendimento del Judo.

## Capitolo 2 - Didattica di insegnamento

### 2.1 I principi del judo

#### Il M° Jigoro Kano e il Judo

Per capire l'idea del M° Jigoro Kano sul metodo Kodokan-Judo occorre capire il suo pensiero e la sua filosofia nel passaggio da Ju-Jutsu a Judo, che in sostanza era:

*“Le nazioni possono progredire dalla qualità morale dei cittadini e dal vigore dei loro corpi”,*

affermando che:

***Il judo è la via (do) più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale.***

Il M° Jigoro Kano scriveva : *“Allenarsi nella disciplina del Judo significa, raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale”.*

*“Il perfezionamento dell' io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale che costituisce l'obiettivo ultimo del Kodokan-Judo”.*

Per ottenere l'obiettivo finale il M° Kano si è basato su tre argomenti fondamentali

1. Il perfetto apprendimento delle tecniche di attacco e di difesa;
2. Il progresso fisico-spirituale ottenuto attraverso un rigoroso addestramento;
3. La ricerca della verità ultima della vita.

Avendo definito le finalità base ed i principi del metodo Kodokan-Judo, la sua applicazione viene interpretata con le tre culture:

**Shobu-Ho** = Pratica di combattimento. Sviluppare efficaci tecniche di attacco e difesa;

**Rentai-Ho** = Educazione fisica per un corpo sano. Acquisire un corpo sano attraverso un corretto allenamento ginnico;

**Shushin-Ho** = Educazione morale e intellettuale con applicazione nella vita sociale. L'educazione mentale, in termini di livelli di etica, porta alla perfezione dell'essere. Questo si realizza con un comportamento appropriato nella vita sociale.

Dall'unione delle prime due culture si ottiene:

**Kyogi Judo** = Maturità tecnica

Dalla terza cultura si ottiene:

**Kogi Judo** = Maturità sociale

Applicando questi criteri ne consegue che:

**Il corpo è il mezzo per raggiungere il fine**

Attraverso le due massime:

**Sey-Ryoku-Zen'yo** (il miglior impiego dell'energia)

**Ji-Ta-Kyo-Ei** (realizzare sé stessi per progredire insieme)

A questa considerazione il M° Kano giunse dalla pratica del Ju-Jutsu, rendendosi conto che l'energia che c'è in ogni persona era finalizzata soltanto all'azione tecnica che eseguiva. Ritenne perciò che se invece fosse finalizzata ad obiettivi, oltre che utili per la tecnica, anche per un suo comportamento morale e di conseguenza per migliorare il rapporto con le altre persone, si poteva contribuire alla creazione di un mondo migliore, da ciò un miglior uso della nostra energia. Questo lo convinse che, qualsiasi fosse l'obiettivo, dal colpire o atterrare l'avversario oppure evitare un suo attacco, ci doveva essere comunque un principio universale che governava l'intero contesto e che consisteva nel massimo e più efficace uso dell'energia.

## Chiarimenti su judo e ju-jutsu

JU-JUTSU è "**l'arte**" della massima efficacia nell'uso dell'energia con l'obiettivo dell'attacco e della difesa, nei tre campi, fisico, mentale, morale;

JUDO è "**la via**" più efficace per utilizzare l'energia nei tre campi, fisico, mentale, morale.

1. JU                      gentile, cedere
2. JUTSU                arte, pratica
3. DO                    via, principio

In sostanza l'obiettivo finale del Ju-Jutsu era l'utilizzo migliore dell'energia ma soltanto con finalità di attacco e difesa, mentre nel Judo, oltre a questo si dà risalto all'obiettivo finale che è quello del miglior impiego dell'energia in tutti gli aspetti della vita.

## Kodokan-Judo

In realtà il nome formale era “*Nippon-Den-Kodokan-Judo*”, espressione che sottintende “La migliore tradizione del Giappone”, ma come arrivò il M° Jigoro Kano a tale metodo, che rappresenta il passaggio da un ideale guerriero ad uno educativo, culturale e sportivo? Il termine Judo, era già stato usato in tempi remoti ma si preferiva dire Ju-Jutsu, o più comunemente *Yawara*, dove con l’addestramento si tendeva certo ad un miglioramento sul piano etico-morale, ma a quei tempi l’obiettivo era quasi esclusivamente l’insegnamento dell’attacco e della difesa. Le scuole di Ju-Jutsu erano:

Scuole civili = abilità a difendersi, al servizio della classe dei commercianti;

Scuole militari = abilità per il clan o per la comunità.

Il M° Jigoro Kano frequentò alcune scuole di Ju-Jutsu, ma in modo più assiduo la *Tenshin-Shin’Yo-Ryu* e la *Kito-Ryu* dove si rese conto che, oltre ai benefici sul piano fisico nella pratica e intellettuale nella ricerca della massima efficacia, anche il suo carattere divenne più paziente e acquistava maggior stabilità. Nel 1877 si iscrisse alla scuola di *Tenshin-Shin’Yo-Ryu*, che trascurava gli ideali guerrieri ma era considerato un buon metodo di difesa personale, essa eccelleva nel *Katame -Waza* e negli *Atemi-Waza*. Alla morte del maestro di quella scuola, nel 1881 Kano si iscrisse alla scuola di *Kito-Ryu*, che eccelleva nel *Nage Waza*. Anche in tale scuola si trascuravano gli ideali guerrieri e si dava importanza agli allenamenti chiamati “ **Ran** “ (libertà d’azione) che erano molto diversi rispetto a quelli delle altre scuole, ove la pericolosità delle tecniche limitava tale pratica. Alla luce di ciò Jigoro Kano, con l’inserimento dei *Kumi kata*, modificò il *Ran* in *Randori*, al fine di salvaguardare l’incolumità dei praticanti, differenziandosi nettamente dalle altre scuole. Infatti nelle scuole di Ju-Jutsu si praticava molto *Kata* perché era meno pericoloso della pratica libera. Egli riteneva comunque il Ju-Jutsu un patrimonio culturale nazionale e meritevole di rispetto, perciò riqualificando le tecniche e introducendo un concetto d’educazione morale creò il metodo Kodokan-Judo. Poiché già da due secoli alcune scuole usavano la parola Judo si differenziò con Kodokan-Judo. C’era già uno stile di Ju Jutsu denominato “*Chukushin-Ryu*” che i praticanti chiamavano Judo. Come pure c’era già una scuola che si chiamava Kodokan ed era di Mito, si occupava di studi classici che influenzarono il costume giapponese sulla fine dell’era Tokugawa, perciò la scelta del nome Kodokan o Kodokwan era una scelta di ricerca d’origine culturale.

Il Kodokan del M° Kano significa: Luogo per lo studio della via

**KO**      *studio - pratica*

**DO**      *via - dottrina*

**KAN**     *sala - luogo*

Per illustrare il suo metodo scelse la parola Judo, preferendola a Ju-Jutsu per due motivi:

- *puntare sull'aspetto filosofico inerente al " DO "*
- *eliminare la pericolosità della pratica e delle tecniche del Ju-Jutsu*

In merito alle tecniche del Kodokan-Judo, il M° Kano "**adattò**" più che adottare le tecniche conosciute, inserendo alcuni principi:

1. Adozione di movimenti basati su principi scientifici
2. Eliminazione dei movimenti duri e pericolosi da sopportare
3. Uso del *judogi*, per permettere di controllare la caduta di Uke attraverso le prese (rispetto di Uke)
4. Insegnamento delle cadute
5. Allenamento per lo sviluppo armonioso del corpo (dx e sx)
6. Pratica del *randori*     - esercizio libero con le prese
7. Pratica del *kata*                 - forma prestabilita

Solo *Randori*                                 - Kyogi-Judo - Judo Ristretto  
*Randori e Kata*                             - Kogi-Judo - Judo Allargato

### **Approfondimenti sul principio Ju (Yawara)**

*Ju* = adattabilità, la morbidezza controlla la durezza, la debolezza controlla la forza. Ciò che è flessibile non è necessariamente morbido o debole in senso quantitativo, anche se l'atto di flessibilità può esserlo in senso relativo, esso è solo temporaneamente più morbido o più debole rispetto a ciò che gli è opposto in quel momento, in quanto più rigido. Nelle varie situazioni in cui si contrappongono flessibilità e rigidità, la flessibilità può essere forte, ovvero essere una forza flessibile. Perciò il " Ju " **é una flessibilità resistente da combinare con la forza dell'avversario.**

## Approfondimenti del M° Kano sull'uso della forza nella pratica

Nel Ju della Kito-Ryu, l'elemento *Ki*, significa innalzarsi, equivale a *Yang*, (*Yo*), elemento positivo, e l'elemento *To*, significa cadere, equivale a *Yin*, (*In*), elemento negativo. L'azione e l'interazione di questi due inseparabili aspetti della natura regolano l'uso della forza. Nelle esecuzioni tecniche questo aspetto è formale ma non assoluto, perché può ridursi ad un gesto puramente estetico giungendo alla completa inefficacia nella tecnica. Da ciò Jigoro Kano riconobbe ed apprezzò i meriti della forza fisica durante la pratica, al punto che ne fece una delle Tre Culture del Judo, l'elemento *Rentai-Ho*, che fece del Judo un sistema di educazione globale attraverso l'attività fisica. In certi casi si contrappone forza a forza per sconfiggere un nemico, perciò un uomo forte può avvantaggiarsi nel Judo più di uno debole. Nel Ju della Tenhin-Shin'Yo-Ryu il corpo si fa controllare e coordinare dalla mente che si adatta ad affrontare situazioni di emergenza combinando la propria forza con quella dell'avversario in modo che questi venga sconfitto. Perciò per il M° Kano, con il principio del Ju, il corpo, controllato dalla mente flessibile, è pronto a reagire con abilità, a combinare la propria forza con quella dell'avversario quando incontra una situazione improvvisa, facendo in modo che esso venga sconfitto. Quindi semplicemente il più razionale impiego dell'energia (*Sei-Ryoku-Zen'yo*)

### Principio dell'uso della forza



*Il M° Franzoni con il M° Utsugi allo stage nazionale*

Se si viene assaliti da un avversario che ci abbraccia da dietro o ci prende i polsi, non dobbiamo contrapporci alla sua forza ma usare la nostra per reagire anticipando e o deviando la sua azione. Vi sono inoltre tecniche atte esclusivamente all'attacco, che non

hanno niente a che vedere con il principio dell'adeguarsi o del cedere come *Atemi Waza*, *Shime Waza*, *Kansetsu Waza*, ad esempio lo *Shinken-Shobu-Waza* (combattimento reale). Le tecniche del Kodokan-Judo, non operano solo su

flessibilità e resistenza, ciò significa che il Judo non è solo difensivo. Esse sono applicabili sia nell'attacco che nella difesa, perciò attacco e difesa sono una cosa sola. Sono le situazioni a dare la priorità di attacco o difesa, perciò è la ricerca della massima efficacia che indica quale usare.

## 2.2 Metodologia da Kata a Randori

### Gli esercizi del Judo

La pratica del Judo comprende sostanzialmente due momenti di studio, che sono *Kata* e *Randori*. Nella concezione di Jigoro Kano il *Kata* ("Forma") non è inteso solo come sequenze preordinate di tecniche (*Nage No Kata*, *Katame no Kata* ecc...) ma anche come studio della singola tecnica base. Mentre il *Randori* ("Non Forma") è la pratica libera alla quale si arriva attraverso altri esercizi di non forma (*Uchi komi*, *Butsu Kari* ecc...). *Kata* e *Randori* indicano in questa concezione generale "Forma e non Forma". Il compito dell'insegnante è quello di far sì che l'allievo acquisisca quanto serve affinché la tecnica diventi efficace e con il tempo possa essere applicata nel *Randori*. Quello che deve essere insegnato è innanzitutto la tecnica nella sua forma base, nel modo in cui la tradizione del Judo ha fatto sì che la tecnica fosse tramandata fino ai giorni nostri, secondo l'esempio dei Maestri del passato. Gli esercizi di Forma (*Kata*) sono fondamentali per trasmettere all'allievo, il patrimonio di nozioni e pratica che la tradizione ci ha lasciato, affinché determinate caratteristiche si conservassero e potessero essere tramandate. Una volta appresa, la forma base ogni praticante, in relazione alle proprie caratteristiche morfologiche (forza, velocità, struttura fisica ecc..), potrà adattare la tecnica nel rispetto della forma base. Gli esercizi di non Forma ci aiuteranno in tutto questo, faranno sì che l'allievo riesca a personalizzare la tecnica tanto da renderla efficace e ben fatta. Se il praticante continuerà nel percorso judoistico fino alla qualifica di Insegnante, pur consapevole della propria personalizzazione tecnica, dovrà proporre agli allievi una tecnica che farà riferimento alla forma base. Infine il cerchio si chiude, si parte con la forma base, la si specializza e la si personalizza finché inevitabilmente, se si sceglie la strada dell'insegnamento, si torna alla forma base. Pertanto ogni aspetto del Judo ha una sua Forma e una sua Non Forma, un momento di apprendimento e un momento di personalizzazione.

## **Da Kata a Randori**

Acquisiti i concetti di Forma e Non Forma, passiamo a vedere come questi possano venire applicati. Si immagina una linea che abbia ad un capo Kata e all'altro Randori. Questi due concetti delimitano uno spazio vuoto che possiamo riempire, graduando una scala di esercizi che partendo da Kata si avvicina sempre più a Randori, delineando un metodo didattico progressivo. Gli esercizi che si possono utilizzare lungo il percorso fra Kata e Randori sono infiniti, quello che è importante capire è che senza il concetto di Kata non c'è Randori e viceversa. In sintesi senza interazione tra Kata e Randori non può esistere il Judo. Per far sì che un praticante progredisca nel Judo si deve accompagnarlo lungo questo percorso. E' importante che un allievo progredisca gradualmente nella scala degli esercizi. Questo non significa che finché un esercizio non è assimilato non si possa passare ad un altro, ma significa che finché non sarà ben chiaro nella mente dell'allievo, non si passerà al gradino successivo. Ogni tanto si tornerà indietro, si rifaranno gli esercizi oramai acquisiti o, nel caso di un problema specifico, si ricorrerà all'esercizio più idoneo alla soluzione del problema. Questo tipo di gradualità riguarda la progressione delle tecniche utilizzabile nel Randori, tuttavia lo stesso sistema deve essere utilizzato anche per lo studio del Kata. Analizziamo ora i principali esercizi del Judo, stabilendone obiettivi e modi di pratica, così da rendere più comprensibile tutto quanto abbiamo detto, inserendo una panoramica sui *Kihon*, gli esercizi fondamentali che stanno alla base del Judo.

## **Kihon (Fondamentali)**

### **Saluto, Posizione, Spostamenti, Prese, Squilibri, Cadute.**

Senza *Kihon* non c'è Judo. Se non si capisce questo, non è possibile addentrarsi nel mondo del Judo.

### **Rei (Saluto)**

Nella pratica del Judo vi sono vari momenti nei quali si esegue il saluto. C'è un saluto quando si entra in un Dojo (anche se il Dojo è vuoto), all'inizio e alla fine di ogni lezione e anche durante la pratica. Non si tratta di pura cortesia orientale, ma di un atto di concentrazione e di rispetto verso il luogo di pratica e nei confronti dei praticanti. In ogni caso il saluto va eseguito sempre nel modo più corretto, sia come rito di attenzione a quello che ci accingiamo a fare, sia nel caso che lo si voglia utilizzare come mezzo di espressione del rispetto che proviamo per qualcuno.



*Saluto allo Stage Nazionale*

### **Shisei (Posizione)**

Lo studio della posizione è fondamentale per la corretta pratica del Judo. Nella pratica di qualunque esercizio, è fondamentale che Tori ed Uke mantengano una corretta postura sia in *Tachi Waza* che in *Ne Waza*. La consapevolezza della posizione si acquisisce e verifica attraverso esercizi specifici. A tal riguardo lo studio dei kata è uno dei momenti più indicati. Avere una buona posizione nel *Tachi waza* non significa soltanto saper eseguire fisicamente la Forma di *Shizen Hon Tai* o di *Jigo Hon Tai*, da soli (*Tandoku Renshu*) ma sapere applicare anche la loro Non Forma, ovvero modificare l'assetto del proprio corpo mantenendo il contenuto delle posizioni nel susseguirsi delle azioni di coppia (*Sotai Renshu*). Avere una buona posizione nel *Ne waza* non significa soltanto stabilire un contatto con il compagno, ma utilizzare il contatto ai fini del controllo. Inoltre occorre comprendere che esistono due stati che dobbiamo imparare a conoscere:

- uno è quello esteriore "fisico", legato al nostro reale sentire e rivolto verso l'altro (che si riconduce allo *Shisei* nel *Tachi Waza* e al controllo nel *Ne Waza*);
- uno è quello interiore "mentale", rivolto verso noi stessi (che si riconduce a uno stato di lealtà verso se stessi, infatti credere che venire proiettati o subire un controllo in *Randori* o *Shiai* significhi essere umiliati, allora sarà facile tendere ad assumere cattive posizioni per ostacolare l'altro. Tuttavia in realtà questo significa non essere leali con se stessi e con gli insegnamenti del Judo).

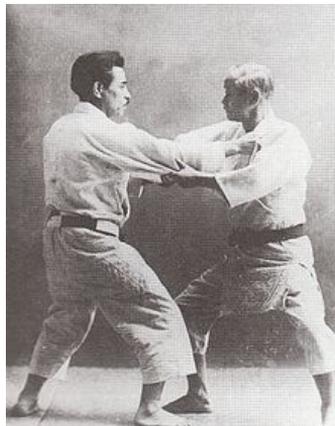
Insegnare la posizione è un esempio di come nel Judo un tema apparentemente di poca importanza possa essere veicolo di un messaggio educativo di massima importanza.

### **Shintai (Spostamento)**

Lo spostamento è il mantenimento della corretta posizione in movimento. Sia che si adotti *Ayumi Ashi*, sia che si adotti *Tsugi Ashi* o *Tai Sabaki* lo si fa per mantenere la corretta posizione mentre si attacca, ci si muove o ci si difende. Il modo corretto di spostarsi va adeguatamente educato. Esistono esercizi che permettono di migliorare l'abilità rispetto allo spostarsi. Lo si può fare con esercizi di movimento, da soli (*Tandoku Renshu*) o in coppia (*Sotai Renshu*). Si possono proporre esercizi adatti, tenendo sempre presente l'equilibrio di Forma e Non Forma, negli spostamenti come in tutto il resto del Judo.

### **Kumi Kata (Preso)**

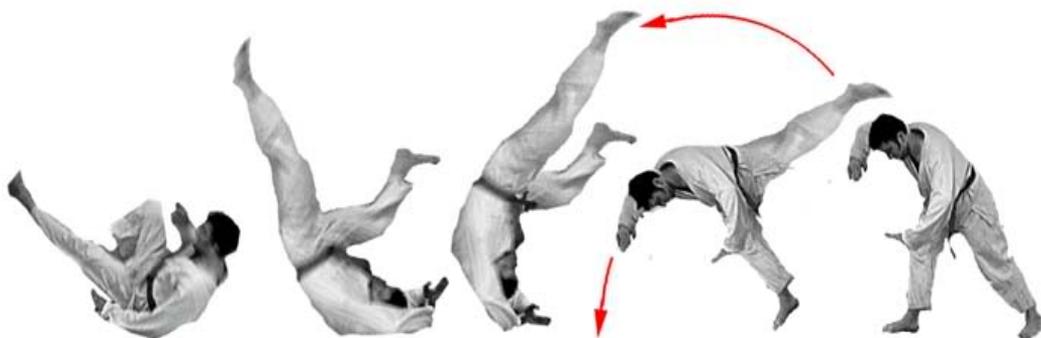
Affinché la tecnica del Judo possa realmente avere la propria efficacia, è fondamentale la corretta applicazione dei Kumi Kata. La presa deve rispondere ad alcuni criteri: deve essere una presa contemplata nella cultura del Judo classico, non deve essere dura o rigida, tale cioè da ostacolare o rendere spiacevole e antiestetico il Judo, deve essere morbida e pronta ad essere modificata in ogni occasione per poter cogliere le varie opportunità. Essa si può educare attraverso esercizi specifici, si può anche creare un esercizio di coppia (*Sotai Renshu*) con sole prese e spostamenti, volto a rompere l'equilibrio o la posizione di *Uke*.



*Il M° Kano in presa*

## Ukemi (Cadute)

Le cadute rappresentano un grande patrimonio del Judo. Devono essere un motivo di studio che un Judoka deve affrontare dal suo primo giorno di pratica fino all'ultimo. Esistono vari esercizi educativi per lo studio delle cadute, l'importante è che a prescindere dal livello raggiunto, si faccia un assiduo e continuo esercizio delle cadute stesse. Anche nelle cadute esiste Forma e Non Forma. E' evidente la differenza che esiste fra l'eseguire una *Ukemi* da soli (Forma), e il subire una tecnica di *Nage Waza*. Si capisce che benché la Forma della caduta potrebbe essere la stessa, la sua applicazione risulta ben diversa. Si deve sapere quali cadute un praticante sia in grado di sostenere, e fare in modo che egli non subisca tecniche che prevedano cadute da lui non conosciute. La caduta non la si subisce ma la si accetta. Accettare una caduta vuol dire controllarla, studiarla, esserne partecipi. Le cadute sono uno dei fondamentali del Judo e senza la loro padronanza non è possibile avvicinarsi in modo corretto alle tecniche di proiezione. Il loro obiettivo primario è quello di salvaguardare l'integrità del corpo quando si viene proiettati, facendo una corretta battuta con le braccia (braccia tese, a circa 45° rispetto al corpo), assumendo una posizione finale corretta per evitare traumi. L'apprendimento delle cadute deve essere affrontato in modo graduale, partendo da posizioni basse che limitino al massimo i traumi da impatto, passando gradualmente a posizioni più alte, fino alla stazione eretta. Raggiunta la giusta padronanza si potranno praticare le cadute in movimento e in randori. Padroneggiare le cadute consente di diventare un buon Uke che è parte integrante dell'essere un buon Judoka.



### I livelli di studio e apprendimento delle cadute

- 1) *Ushiro Ukemi* 1° grado, 2° grado, 3° grado
- 2) *Yoko Ukemi* 1° grado, 2° grado, 3° grado
- 3) *Mae Ukemi* 1° grado, 2° grado, 3° grado
- 4) *Kaiten Ukemi o Mae Mawari Ukemi* 1° grado, 2° grado, 3° grado, 4° grado

### ***Ushiro Ukemi e Yoko Ukemi***

1° grado posizione seduta

2° grado posizione accosciata

3° grado posizione in piedi

### ***Mae Ukemi***

1° grado posizione in ginocchio

2° grado posizione accosciata

3° grado posizione in piedi

### ***Kaiten Ukemi o Mae Mawari Ukemi***

1° grado con due mani toccando terra (posizione abbassata con distanza minima dal tatami)

2° grado con una mano toccando terra (posizione più alta, da fermo e si termina senza rialzarsi)

3° grado in movimento (eseguendo un passo in avanti con la gamba che indirizza l'ukemi, rialzandosi in equilibrio)

4° grado in movimento con slancio (*Zempo Kaiten Ukemi*)

Esecuzione di *Ukemi* in situazioni di *Randori*.

## **Studio della Forma**

Lo studio della Forma nel Judo prevede di padroneggiare le tecniche, di *Nage Waza*, di *Katame Waza* e di *Atemi Waza* in tutti i loro aspetti. Lasciando inalterata la “Tradizione” del Judo. Il compito di un Insegnante è quello di proporre un Judo completo, che porti passo per passo gli allievi a padroneggiare la tecnica in tutti i suoi aspetti.

## **Waza**

Prima di iniziare lo studio di una tecnica (*Waza*), è importante che chi si accinge a farlo, abbia acquisito adeguate basi fondamentali (*Kihon*). Una tecnica può essere insegnata, con gli opportuni accorgimenti, a vari livelli a seconda della classe di allievi a cui è dedicata (età, grado, esperienza, capacità apprendimento ecc...). Nella pratica mentre Tori studia la Forma, Uke studia la caduta specifica. Ogni tecnica ha una propria caduta specifica e una buona Forma imposta la caduta corretta di Uke. Nella proiezione la responsabilità di Tori consiste nel rispettare gli accorgimenti utili a salvaguardare l'incolumità di Uke; la responsabilità di Uke consiste nel offrirsi in modo sincero e disponibile ad accettare la caduta. Quindi la piena sicurezza di una proiezione è data dall'insieme di questi fattori e dalla capacità dell'Insegnante di dare il giusto risalto a tutti i punti, assegnando precisi compiti da svolgere tanto a Tori che a

Uke. Da parte dell'insegnante non si tratta solo di impostare una tecnica, ma soprattutto un atteggiamento mentale, volto al rispetto e alla salvaguardia dell'incolumità di Tori e di Uke. Una volta acquisita la forma base (*Kuzushi*, *Tsukuri*, *Kake*), si prosegue con la spiegazione delle opportunità e degli esercizi di non forma.

### Studio della non Forma

Lo studio della "Non Forma" nel Judo prevede la capacità di padroneggiare l'applicazione delle tecniche, di *Nage Waza*, di *Katame Waza* e di *Atemi Waza* in tutti i loro aspetti utilizzando esercizi specifici. **Uchi Komi.** *Uchi Komi* significa letteralmente mettere dentro. In giapponese ricorda il chiodo che colpo dopo colpo viene conficcato dal martello nel legno. *Uchi Komi* è applicabile a tecniche di *Nage Waza*, *Katame Waza*, *Renraku Waza* e *Kaeshi Waza*. Contrariamente a quanto viene spesso fatto, *Uchi Komi* non è solo da fermo, né ha bisogno della massima velocità o del movimento ritmato. Di certo *Uchi Komi* inizia da fermo, ricordando la Forma, poi si armonizza con il movimento, prima un passo, poi più passi, poi in movimento libero sviluppando la sua Non Forma. L'educazione ai *Kihon*, è fondamentale al fine di fare un buon *Uchi Komi*. *Uke* coopera con *Tori*, svolgendo correttamente il proprio ruolo e partecipando attivamente alla caduta. Abbiamo portato esempi relativi al *Tachi Waza*, chiaramente la pratica del *Ne Waza* è ben diversa. Tuttavia essa è assai più semplice e possiamo adattare i punti salienti di questo schema ricordando alcune norme fondamentali. *Kihon* della lotta a terra sono le posizioni e gli spostamenti. *Waza* della lotta a terra sono le tecniche, gli *Hairi Kata* (modi per arrivare al controllo), i *Nogare Kata* (ribaltamenti), i *Fusegi* (difese). *Uchi Komi* è praticabile nella lotta a terra se inteso come ginnastica degli *Hairi* o dei *Nogare Kata*. Si devono praticare i movimenti senza tensione o ostacolo, fino a che il nostro corpo non li assimili e li coordini in maniera corretta. A questo punto possiamo introdurre *Butsu Kari*, dando precisi compiti ai praticanti. Un movimento di proiezione si risolve brevemente, un'azione a terra si risolve in un periodo più lungo, per questo si deve lavorare affinché il movimento sia agile e continuo, sottolineando però che più che la velocità dell'azione è importante il controllo, senso stesso del *Katame Waza*, senza di cui tutto diviene molto sterile. E' un momento in cui si vive "tutti insieme per progredire" (*Ji Ta Kyo Ei*). Tori e Uke sperimentano l'essere insieme, uno a disposizione dell'altro e mai uno contro l'altro, imparano a costruire insieme e non a contrastarsi vicendevolmente. Il tutto avviene in progressione e con gradualità; inizialmente da fermo, non ha importanza cercare ritmo e velocità, ma la precisione del gesto tecnico. Una volta eseguito il gesto con sufficiente precisione e coordinazione si può ricercare la velocità. Al sorgere di un problema specifico, andremo a proporre o riproporre un esercizio educativo

utile al superamento del problema riscontrato.

### **Butsu Kari**

*Butsu Kari* è una speciale forma di *Uchi komi*, volta al potenziamento della tecnica. Per esempio chiedendo ad *Uke* di tenere una posizione più forte rendiamo più difficile per *Tori* il caricamento oppure nell'esercizio in movimento, *Uke* può cercare di contrastare attivamente *Tori* e non seguirlo in modo accondiscendente. Molteplici sono i modi in cui possiamo fare *Butsu Kari*, basta avere ben chiaro l'obiettivo. Perché l'esercizio sia efficace, dobbiamo rispettare due punti.

- Questo esercizio può essere intrapreso soltanto da coloro che hanno acquisito una corretta padronanza della tecnica, per non potenziarne gli eventuali difetti.
- *Uke* deve avere un ruolo attivo nei confronti di *Tori*, egli non deve ostacolarlo, ma opporre la giusta resistenza aumentando gradatamente la difficoltà.

### **Nage Komi (Kake Ai)**

Questo esercizio aiuta *Tori* nel padroneggiare il momento della proiezione. Non della forma della proiezione, ma dell'intensità di essa. Richiede di concentrare l'energia, sia in senso fisico, sia nel senso di *Ki* e *Kime*, per utilizzarla al meglio concentrandola in un solo, brevissimo, istante. In questo esercizio è opportuno utilizzare il *Kiai*. Il momento della proiezione è forte, ma controllato, il che comunque esclude da questa pratica tutti coloro che non sanno cadere bene. A volte si può proseguire seguendo *Uke* fino a terra ponendo attenzione a non cadergli sopra. Provocargli dolore è assolutamente errato, in quanto controllare *Uke* non significa schiacciarlo dolorosamente con il peso del corpo.

### **Yaku Soku Geiko**

*Yaku Soku Geiko*, ovvero la ricerca della opportunità che convenzionalmente si attua attraverso la pratica delle proiezioni alternate. Una volta proietta *Tori*, l'altra *Uke*. Il tutto viene eseguito in movimento come avverrebbe per il *Randori*. Possiamo fare in modo che il movimento sia lento e regolare come forte e non omogeneo, a seconda del grado che riveste colui al quale è dedicato l'esercizio. *Yaku Soku* ha una forma in cui a guidare lo spostamento è *Tori* e una forma dove chi guida lo spostamento è *Uke*. Sono entrambe importanti, si comincia dalla forma più semplice, in cui a guidare lo spostamento è *Tori*, per poi padroneggiare anche la forma più complessa in cui a guidare lo spostamento è *Uke*. In questo esercizio *Uke* non ostacola mai, anzi asseconda *Tori* al massimo, lasciandosi proiettare. *Yaku Soku* è un esercizio in cui, il ritmo e la forza delle proiezioni ne fanno una pratica la cui intensità può essere regolata a

piacere. Esso può essere sviluppato su di una tecnica come su tutto il *Go Kyo*.

### **Kakari Geiko**

Il *Kakari Geiko* è un esercizio assai più complesso del precedente. La sua definizione è “allenamento combinato”. Praticamente viene dato a *Tori* e ad *Uke* uno specifico compito da osservare in modo da poter allenare aspetti di difficile esecuzione. Può essere relativamente facile come per esempio quando si dice soltanto a *Tori* di attaccare e ad *Uke* di difendersi, magari praticando soltanto con una tecnica ed una specifica difesa. Può essere assai complesso come quando si allena un *Renraku* o un *Kaeshi* e i due devono cercare di armonizzare le proprie azioni al massimo per effettuare una buona riuscita dell'esercizio. L'intensità di questo esercizio può andare dal momento di leggerezza tipica dello studio, fino a divenire un vero e proprio *Randori* circoscritto al tipo di tecnica che stiamo allenando. E' un esercizio fondamentale per imparare la preparazione dell'attacco, la difesa, la combinazione e il contrattacco. Come si può intuire è il tramite fra tutti gli esercizi fatti fino ad ora ed il *Randori*. Serve sia al principiante che si appresta ad avventurarsi per la prima volta nel *Randori*, sia al Judoka molto esperto, come banco di collaudo e miglioramento di tecniche che in un *Randori* non riuscirebbe ancora a controllare. Nel *Ne Waza*, il *Kakari Geiko* trova una vasta applicazione. Questo esercizio è utilizzabile studiando le cose più semplici come le più complesse. Per esempio sarà semplice studiare una situazione in cui *Tori* immobilizza ed *Uke* ribalta, oppure *Tori* applica uno strangolamento e *Uke* una difesa. Migliorando, potremo applicare l'esercizio a situazioni di crescente complessità come quando scelta una situazione, per esempio *Uke* in quadrupedica e *Tori* sopra e, scelta una tecnica da eseguire, si chiede a *Uke* di reagire in due o tre modi diversi e a *Tori* di adeguarsi portando diversi *Renraku* (naturalmente già spiegati), a seconda della reazione.

### **Randori**

Da un certo punto di vista il *Randori* è il *Kakari Geiko* senza ruoli definiti. Non si tratta di vero e proprio combattimento ma, come suggerisce il nome, di allenamento libero. Non c'è punteggio, non c'è vinto né vincitore. A parole lo affermano la gran parte degli Insegnanti, ma il compito di un Insegnante è fare in modo che gli allievi che ha di fronte vivano realmente questa sensazione, il che purtroppo spesso non avviene nella nostra realtà. Tutto dipende dall'esempio stesso dello Insegnante, gli allievi attingono da come egli fa *Randori*, non da quello che egli dice che il *Randori* sia, ma da come realmente lo pratica. *Randori* non è *Shiai*, si proietta e si cade, si prende e si viene presi. Un aspetto molto importante è quello di mettersi continuamente al pari di chi si ha di fronte tenendo in considerazione le differenze di sesso, età, condizione

fisica e spessore tecnico, cercando di creare una relazione costruttiva. Gli stessi concetti del *Randori* in *Nage Waza* possono essere riportati nel *Randori* in *Ne-Waza*, considerando l'atteggiamento mentale come punto fondamentale. È fondamentale imparare a vivere il Judo, ma in particolare modo il *Randori*, come un esercizio in cui si allena costantemente la propria sensibilità verso gli altri, si impara a riconoscere sia la condizione fisica che lo stato emotivo di chi si ha di fronte, e si trova la via per relazionarci positivamente con chi pratica con noi. Sentire il Judo come un esercizio mentale, oltre che fisico, passa attraverso la consapevolezza di questi concetti, che trovano nel *Randori* un ottimo mezzo attraverso il quale possono essere messi in pratica e acquisiti a fondo.



*Randori allo Stage Nazionale*

## **Shiai**

Lo *Shiai* è l'espressione agonistica della pratica del Judo. E' importante che sia una esperienza educativa e la sua pratica sia un momento di crescita umana e Judoistica e non il fine ultimo del Judo. Prima di poter affrontare lo *Shiai* i praticanti dovranno aver sviluppato varie capacità. Essi dovranno essere in grado di tenere una corretta attenzione, una buona posizione, una buona capacità di spostarsi, dovranno sapersi relazionare correttamente e, soprattutto, dovranno saper controllare ogni caduta. A questo punto, sempre che essi abbiano ben chiari i fondamenti morali del Judo, il rispetto del proprio compagno e posseggano una tecnica sufficientemente matura, potranno combattere. Naturalmente prima che un Judoka abbia questa maturità tecnica, fisica e psicologica potrà essere indirizzato verso "gare educative", che altro non sono che forme di competizione basate sull'abilità nell'eseguire determinati esercizi di Judo e non *Shiai* veri e propri. Lo *Shiai* è un difficile esercizio di Judo, esso non è legato esclusivamente allo svolgimento di Trofei o

Campionati, ma deve essere considerato come un momento in cui ci si confronta con uno scoglio interiore. L'impatto emotivo che fornisce il Judo è forte, e ha forse nello *Shiai* il suo culmine. Sia che vinca, sia che perda, colui che fa *Shiai* si confronta con se stesso e soltanto secondariamente con colui che ha di fronte. L'avversario non è più tale, è un compagno che sta facendo il nostro stesso esercizio: *“Scoprire il giusto atteggiamento mentale raggiungendo così il miglior impiego della energia”* (Kano J.). Tuttavia chi partecipa ad uno *Shiai* ha un compagno davanti a sé, e se fa Judo gli deve rispetto e lealtà. Fare *Shiai* deve essere anche un modo di interiorizzare a fondo *“Tutti insieme per progredire”*. Non si va a combattere per vincere, ma alla fine c'è un vincitore, come in tanti aspetti della vita, quello che è importante è che non ci sia un vinto, ma che entrambi i combattenti abbiano tratto una esperienza umana e Judoistica da quanto è avvenuto. Lo *Shiai* può essere fatto anche all'interno del proprio Dojo, con i compagni di sempre. Non importa fare una competizione con eliminatorie e punteggi, basta fissare una giornata particolare e far provare l'esperienza di *Randori* arbitrato, magari anche solo un combattimento e ripetere di tanto in tanto questa esperienza. Lo voglia o no, chi si trova a praticarlo si troverà in una dimensione diversa ed avrà nuovi benefici da attingere da questa esperienza.



*Il M° Franco Degli Esposti*



*Il M° Parodi Italo*

## 2.3 Nage Waza

Il Judo è ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo cogliendo le opportunità su iniziativa di *Tori (yo)* o di *Uke (inn)*, applicando tre diversi principi:

### 1. *SEN*: prendere l'iniziativa

- *Tori* inizia l'azione;
- *RENRAKU* continuare l'iniziativa attaccando in combinazione.

### 2. *GO-NO-SEN*: prendere l'iniziativa dopo l'iniziativa di *Uke*.

- *KAESHI*: contrattaccare una tecnica.

### 3. *SEN-NO-SEN* iniziativa sull'iniziativa

Questo è l'obiettivo a cui tendere nella applicazione del *Nage-waza*, in quanto si interviene in un momento in cui *Uke* è teso mentalmente e fisicamente ad iniziare un'azione, con il risultato di ottenere un *Ippon* perfetto. La spiegazione del *Nage Waza* inizia mostrando i pro e i contro della tecnica e la caduta specifica. È opportuno iniziare con *Uke* fermo, soffermandosi sul significato dei nomi, sui punti importanti (gruppo, caratteristiche, *Kuzushi*, *Tsukuri*, *Take*), sugli educativi, mirando ad un apprendimento progressivo della tecnica, considerando:

#### 1) I modi per entrare:

- *HIKI-DASHI* Entrata allungando lo squilibrio
- *TOBI-KOMI* Entrata saltando dentro
- *MAWARI-KOMI* Entrata con rotazione

#### 2) Le difese:

- *GO* Rompere l'azione di squilibrio
- *CHOWA* Evitare anticipando l'azione di squilibrio
- *YAWARA* Assecondare controllando l'azione di squilibrio

Che sono finalizzate a

1. non subire l'attacco
2. squilibrare *Uke*
3. essere in equilibrio per un eventuale contrattacco

#### 3) Le opportunità

- Create da azioni e/o spostamenti di *Tori*;
- Date da azioni e/o spostamenti di *Uke*.

La didattica può privilegiare il metodo globale cioè iniziare con una visione totale della tecnica arrivando poi ai particolari o il metodo analitico cioè spiegare la tecnica fase per fase focalizzando da subito i particolari a seconda delle esigenze che si riscontrano.

## **I principi della progressione nel Nage Waza**

La volontà di proporre agli allievi un apprendimento attivo, vivo e dinamico, porta a inserire ogni tecnica in un contesto favorevole alla sua realizzazione ed a individuare una progressione tra le varie situazioni di studio. Le situazioni di studio corrispondono a processi pedagogici destinati a ricreare il contesto favorevole all'applicazione di una tecnica che gli allievi imparano a riconoscere poi nelle sequenze di opposizione (*randori, shiai*): esse ricreano, isolano ed amplificano uno stato di forze da cui si sviluppano le azioni di attacco e di difesa.

Il termine situazione di studio richiama principalmente due nozioni:

- a) la “configurazione” della coppia, ossia il posizionamento relativo dei corpi dei protagonisti (posizione di appoggio al suolo e sul compagno, inclinazione del busto etc.)
- b) il rapporto tonico che unisce i due praticanti, ossia il sistema di forze che si instaura tra i due componenti la coppia; questo rapporto origina e regola gli spostamenti e ciascuna azione di spinta, trazione, schiacciamento o sollevamento parte dagli appoggi al suolo e viene trasmessa al compagno tramite gli arti superiori.

Le numerose variabili come l'intensità delle forze in gioco, la velocità di spostamento della coppia, il ritmo degli spostamenti, l'ampiezza degli spostamenti, la tonicità degli arti superiori etc. sono elementi sui quali l'Insegnante può giocare per variare il contesto che unisce i due praticanti.

## Le situazioni di studio in Nage Waza

Uke ha l'iniziativa dello spostamento della coppia	Tori ha l'iniziativa dello spostamento della coppia
Uke spinge ed avanza Tori cede e arretra	Tori spinge ed avanza Uke cede e arretra
Uke tira ed entra Tori cede e avanza	Tori tira ed entra Uke cede ed avanza
La coppia si sposta lateralmente per iniziativa di Uke	La coppia si sposta lateralmente per iniziativa di Tori
Uke gira intorno a Tori	Tori provoca lo spostamento circolare di Uke
Uke tira, Tori resiste	Tori tira, Uke resiste

### La ripartizione progressiva

La cronologia di presentazione delle tecniche è basata su due criteri:

1. Facilità di esecuzione per Tori
2. Sicurezza delle cadute per Uke

Questi criteri portano alle seguenti scelte:

- 1) nel primo periodo di pratica vengono affrontate le tecniche in cui Tori mantiene in appoggio bipodalico (ambedue i piedi al suolo) con le gambe allargate in quanto:
  - a. questa è la posizione che i principianti adottano spontaneamente poiché assicura una buona stabilità;
  - b. le proiezioni che derivano da questa posizione sono dei rovesciamenti in avanti senza sollevamento che evitano qualsiasi problema al livello della colonna vertebrale di *Tori* e limitano l'ampiezza della caduta di *Uke* che, potendo mantenere un appoggio a terra, controlla il suo movimento verso il basso.

***N.B. – Le tecniche di gamba a questo primo livello di pratica possono essere assimilate alle tecniche con appoggio bipodalico.***

- 2) le tecniche con appoggio bipodalico a gambe ravvicinate e con sollevamento sono affrontate in un secondo tempo in quanto in tale situazione risulta più difficile per *Tori* mantenere l'equilibrio vista la maggior padronanza del proprio corpo richiesta; inoltre *Uke*, che nel frattempo ha acquisito una maggiore confidenza con le cadute, accetta più facilmente la perdita di contatto di ambedue i piedi con il tappeto prima della proiezione.

- 3) le tecniche di gamba dette falciate si possono affiancare a quelle di rovesciamento.  
Le spazzate verranno affrontate in seguito.
- 4) le tecniche con appoggio monopodalico (solo un piede in appoggio al suolo) in cui per *Tori* è difficile mantenere l'equilibrio sono presentate in un terzo tempo.
- 5) i *Sutemi Waza* compaiono dopo un tempo di pratica sufficiente ad assicurare l'incolumità della coppia;
- 6) le proiezioni con presa alle gambe e le controtecniche che prevedono un sollevamento (*Ushiro Goshi* ecc...), necessitano di un buon controllo dell'asse vertebrale ed un notevole impegno muscolare, sono introdotte alla fine del periodo di perfezionamento globale; se affrontate troppo precocemente, inoltre, rischiano di affievolire l'iniziativa d'attacco, attitudine da privilegiare durante i primi periodi di pratica.

### Le sequenze tecniche

Le sequenze tecniche sono delle fasi di studio durante le quali si succedono azioni di attacco e difesa. Questa sequenza permette di:

- facilitare in un primo momento la **riuscita dell'attacco**; nel principiante la difesa è più efficace dell'attacco e quindi quest'ultimo deve essere valorizzato e favorito;
- mantenere una certa fluidità di movimento nelle azioni di attacco e difesa **privilegiando le schivate ed evitando i bloccaggi**;
- presentare subito il principio della **continuità delle azioni di attacco**, sia per *Tori* che per *Uke*.

### Il passaggio dalla lotta in piedi alla lotta a terra

È una sequenza tecnica limitata nel tempo che comprende la fase di transizione in cui una coppia passa da una fase di lotta in piedi ad una fase di lotta a terra. Comincia con l'iniziativa di un componente della coppia nel combattimento in piedi e termina nel combattimento a terra a seguito di una proiezione inferta o subita. È evidente quindi che minore è il tempo morto tra l'azione in piedi e quella a terra e maggiore sarà l'efficacia di quest'ultima. Nella realtà del combattimento uno dei due approfitta di un attimo di disorganizzazione dell'altro:

Si distinguono varie situazioni di studio in funzione della posizione relativa dei corpi dei contendenti e del tipo di tecnica impiegata:

#### **1^ situazione**

- A attacca / B cade / A prende l'iniziativa a terra;

#### **2^ situazione**

A attacca / B cade / B prende l'iniziativa a terra

#### **3^ situazione**

A attacca in sutemi / B non cade / B prende l'iniziativa a terra

#### **4^ situazione**

A attacca in sutemi / B non cade / A prende l'iniziativa a terra

### **2.4 Katame Waza**

Occorre concentrare l'uso dell'energia su una zona specifica del corpo di Uke.

#### **Indicazioni per la lotta a terra:**

- 1) Mantenere sempre almeno un punto di controllo su *Uke*;
- 2) Controllare la testa e/o le spalle e/o le anche di *Uke*;
- 3) Non allungare troppo le braccia;
- 4) Mantenere il controllo della posizione;
- 5) Usare correttamente il proprio corpo per controllare *Uke*;
- 6) Non portare tutto il peso su *Uke*;
- 7) Mantenere l'iniziativa;
- 8) Cambiare immobilizzazione senza perdere il controllo
- 9) Usare il *judogi* e la cintura per controllare *Uke*.

## **Progressione didattica del Katame Waza**

### **Osae-Waza**

Nel *Katame Waza* si consiglia di iniziare l'insegnamento con gli *Osae Waza* per i seguenti motivi:

- 1) abituare gli allievi al contatto fisico;
- 2) perché prima si deve applicare un controllo in forme che non causano dolore ad *Uke*;
- 3) per abituarsi alla sensibilità nelle forme di controllo del corpo di *Uke*.

Iniziare con tecniche che non esercitino compressioni su collo e viso di *Uke* (Es. *Kuzure Kesa Katame* e alcune forme di *Yoko Shiho Gatame*). Contemporaneamente è opportuno insegnare i modi per uscire dalle tecniche di *Osaie Waza*, ricordando di usare in modo sinergico tutto il corpo:

<b>Nogare kata</b> (ribaltamenti)	Spiegare correttamente l'esercizio del "ponte" (sulla spalla); Ottimizzare l'uso del proprio peso e della propria forza in applicazione delle varie azioni.
<b>Fusegi kata</b> (difese)	Sfilare, allontanandosi da <i>Uke</i> ; Agganciare, avvicinandosi ad <i>Uke</i> .

### **Shime-Waza**

Si prosegue con gli *Shime Waza* suddividendoli in tre gruppi,

1. eseguiti frontalmente;
2. eseguita da dietro;
3. eseguiti frontalmente, lateralmente o da dietro.

Negli *Shime Waza* si consiglia di iniziare l'insegnamento con tecniche che si applicano frontalmente, tipo *Nami*, *Kata* e *Gyaku-Juji-Jime*, in quanto si esprime con maggior sicurezza il controllo di uno *Shime*. Lasciare per ultimi gli *Shime Waza* che causano dolore immediato tipo *Hadaka-Jime*, per applicare i quali, occorre una sensibilità che si acquisisce solo con una pratica assidua. Le forme di difesa prevedono, a seconda dei casi, la chiusura del collo abbassando il mento, il bloccaggio delle braccia di *Tori* o l'inserimento di un braccio tra quelle di *Tori*.

### **Kansetsu Waza**

I *Kansetsu Waza* si possono avere per iper-estensione (es. *Juji Gatame*, *Ude Gatame*) o per rotazione radio-ulnare (es. alcune forme di *Ude Garami*). Per quanto riguarda i *Kansetsu Waza* si inizia con tecniche tipo, *Juji Gatame* in posizione fondamentale, dove il controllo del braccio di *Uke*, oltre che dalle mani, è dato anche dall'uso delle gambe, oppure con tecniche dove il controllo si esegue con due mani dal davanti tipo *Ude Gatame*. Le difese prevedono una rotazione e flessione del braccio nelle leve per iper-estensione e una estensione per quelle in rotazione.

## I principi della progressione nel Katame Waza

Il 1° livello di insegnamento è la forma tecnica dei vari *osae*, *shime*, *kansetsu*

Il 2° livello d'insegnamento sono i vari *nogare-kata* ed i *fusegi*.

Il 3° livello è quello delle situazioni, intendendo il rapporto di partenza tra *Tori* ed *Uke*

La progressione a terra si basa anch'essa sulla logica delle situazioni di studio secondo il seguente meccanismo:

Situazione (rapporto tra *Tori* ed *Uke*)

Risposta (risposta difensiva di *Uke*)

Soluzione (soluzione offensiva di *Tori*)

Nella logica di una progressione successiva avremo situazioni, risposte e soluzioni sempre più complesse.

- Qualunque sia la situazione di studio, avremo sempre un componente della coppia in posizione superiore e l'altro in posizione inferiore;
- Chi si trova in posizione superiore è generalmente avvantaggiato rispetto all'altro, eccetto alcuni casi (ad esempio *Tori* seduto con *Uke* tra le proprie gambe).

La padronanza della situazione “*Tori* seduto con *Uke* tra le proprie gambe” ha una grande importanza nella lotta a terra. Nella formazione della progressione didattica è importante affidare l'iniziativa alternativamente sia al combattente in posizione superiore che a quello in posizione inferiore.

### Hairi Kata

Gli *Hairi Kata* sono i metodi per arrivare al controllo e la loro conoscenza è indispensabile per la pratica del *Katame Waza*. La conoscenza delle tecniche di controllo senza la conoscenza dei metodi per poterle applicare, risulta poco utile, per cui è determinante lo studio di questi metodi per migliorare il proprio *Ne Waza*. È utile proporre vari metodi per riprodurre situazioni applicabili nel *Randori*, seguendo lo schema:

*Tori* sopra

- *Uke* schiena a terra e *Tori* tra le gambe;
- *Uke* in quadrupedica e *Tori* di fianco;
- *Uke* in quadrupedica e *Tori* davanti;
- *Uke* in quadrupedica e *Tori* sopra.

*Tori* sotto

Stesse situazioni scambiando le posizioni di *Tori* e *Uke*. L'obiettivo di questa suddivisione, operata sulla base dei rapporti di posizione, è quella di

razionalizzare la progressione tecnica in modo tale da creare un filo conduttore che unisca le varie situazioni tra di loro per poi ritrovarle nella pratica del *Randori*. A tal fine è utile anche collegare gli *Hairi Kata* ai *Renraku Waza* e ai *Kaeshi Waza*.



*Il M° Venturini con il M° Pesce*

## **2.5 Renraku-Waza e Kaeshi-Waza**

L'Insegnante nell'affrontare questa materia deve considerare un presupposto indispensabile per la giusta interpretazione:

L'applicazione reale di questi principi si evidenzia nel *Randori*.

### **Renraku Waza (combinazione di tecniche)**

Per dare una giusta interpretazione al principio occorre chiarire che non è consigliato affrontare i *Renraku Waza* con improvvisazione ma bensì attraverso una preparazione specifica da impostare con metodo e progressione secondo il seguente schema:

### **Nage Waza**

1° livello: studio sul modo di sfruttare la reazione di *Uke* per applicare nuove tecniche in diverse direzioni relativamente alla nuova opportunità creatasi.

2° livello: esecuzione e ricerca dopo lo speciale, esecuzione e ricerca per lo speciale, esecuzione e ricerca confondendo *Uke (Damashi)*.

## **Katame Waza**

1° livello: partendo dal controllo già concluso e a fronte delle difese di Uke

2° livello: ricerca del controllo e conseguente *Renraku Waza* attraverso situazioni dinamiche (*Hairi Kata*).

Gli schemi di attacco che prevedono una combinazione di tecniche prendono forma in *Renraku Waza* dal momento in cui vi è realtà nell'esecuzione, quando la tecnica finale prende spunto da una rottura di posizione o situazione di vantaggio, creata dalla tecnica precedente (traccia). Le tecniche usate nel *Renraku Waza* saranno generalmente molto vicine ai propri *Tokui Waza* o comunque tecniche di cui si ha buona conoscenza, in grado di creare i presupposti descritti. Difficilmente si otterranno reazioni attraverso movimenti di preparazione alla tecnica (finte), se prima non si è dimostrato di avere una buona capacità esecutiva della tecnica stessa, tale da mettere in seria difficoltà l'avversario.

## **Kaeshi Waza (ribaltamento di situazione)**

Nell'impostare lo studio dei *Kaeshi Waza* è opportuno, chiarire da subito che *Kaeshi Waza* non significa assolutamente giocare di attesa o ricercare come per esclusiva l'opportunità nell'errore altrui. Il *Kaeshi Waza* deve essere proposto come opportunità che scaturisce da una situazione di Judo propositivo, attraverso una ottima conoscenza della posizione, del *Kumi Kata* e delle difese. Solo con queste conoscenze si potranno limitare i propri punti deboli e conseguentemente aumentare la capacità di gestire al meglio anche le situazioni di attacco portate dall'avversario. Per avere una buona possibilità di proporre i *Kaeshi Waza* è importante capire al più presto l'intenzione di attacco e conseguentemente impostare difesa e contrattacco. Questa capacità di prevedere l'attacco la si può allenare solo attraverso la pratica, con il *Randori*, cercando come fine ultimo, di sincronizzare i meccanismi perseguendo l'opportunità di anticipare, contrattaccando, l'intenzione di *Uke*. Per dare una giusta interpretazione al principio occorre chiarire che non è consigliato affrontare i *Kaeshi Waza* con improvvisazione ma bensì attraverso una preparazione specifica da impostare con metodo e progressione secondo il seguente schema:

## **Nage Waza**

1° livello: con uso delle difese:

- ✓ Bloccando l'azione di attacco;
- ✓ Schivando l'azione di attacco;
- ✓ Approfittando dello squilibrio, assecondando e controllando l'azione di lancio;
- ✓ Bloccando l'azione di attacco e seguendo l'uscita.

- 2° livello: ricerca dell'anticipo sull'azione:
  - ✓ Anticipando l'azione di attacco

### **Katame Waza**

1° livello: partendo dal controllo già concluso, perciò con Nogare Kata e Fusegi.

- 2° livello: inserendosi nell'azione di Hairi Kata.

## **2.6 Kata**

La traduzione letterale del termine *Kata* è, “forma”, “modello”, “matrice”, “radice”, “tipo”, ecc.. Tutte le Arti Marziali Orientali hanno nella loro pratica i *Kata*. *Kata* e *Randori* sono la pratica fondamentale del *Kodokan-Judo*. Essi sono un'esecuzione stilizzata di sequenze di tecniche e l'obiettivo è quello di tramandare nel tempo la forma più perfetta, più bella, più pura e più rappresentativa dello spirito estetico e dell'ideale del Judo, attraverso l'esecuzione di esercizi fissi, atti a far sì che, con la ripetizione e lo studio, se ne comprendano i suoi principi tecnici. L'insistere sull'esecuzione dei *Kata*, ha lo scopo di chiarire i principi del *Judo*, sia dal lato teorico sia da quello metodologico, perciò è una forma d'allenamento prestabilito in cui è possibile studiare il Judo ed il modo migliore per ricercarne l'essenza. Il *Kata* è una successione di principi tecnici formalizzati e codificati secondo la regola per la quale *Tori* ed *Uke* conoscono anticipatamente ed esattamente ciò che l'altro sta per fare, e che, regolati dalla forma, sviluppano un modello di riferimento per il *Judo*. Con la pratica assidua ed il perfezionamento del *Kata*, il corpo tende alla fusione gestuale e psichica, condizione indispensabile per l'esecuzione perfetta. Nella pratica del *Kata* si “mette dentro” la forma prestabilita, nel *Randori* la si “tira fuori” liberamente

I *Kata* che vengono trattati sono:

- **Nage no Kata**

### **PRINCIPI DI AZIONE DEL NAGE-WAZA**

si studiano i principi da applicare nel *Nage-Waza*, ovvero le situazioni in cui può essere applicata una tecnica nel *Randori*.

- **Katame no Kata**

#### PRINCIPI DI CONTROLLO DEL KATAME-WAZA

Si studia come migliorare il controllo nel *Katame-Waza*, con una serie di progressioni tecniche volte a far comprendere come utilizzare l'energia nel *Randori*.

- **Ju no Kata**

#### PRINCIPI DELLA FLESSIBILITA'

Questo *Kata*, è stato creato dal Fondatore per comprendere il “*JU*” o “*YAWARA*”. Tratta il tema dell'armonia, intesa come corretta percezione fisica, flessibilità, estetica e alternanza di iniziativa nell'azione. E' un insieme di tecniche di attacco e difesa con l'obiettivo di migliorare la posizione, la capacità negli spostamenti e lo sviluppo dell'energia nell'azione.

- **Kime no Kata**

#### PRINCIPI DELLA DECISIONE

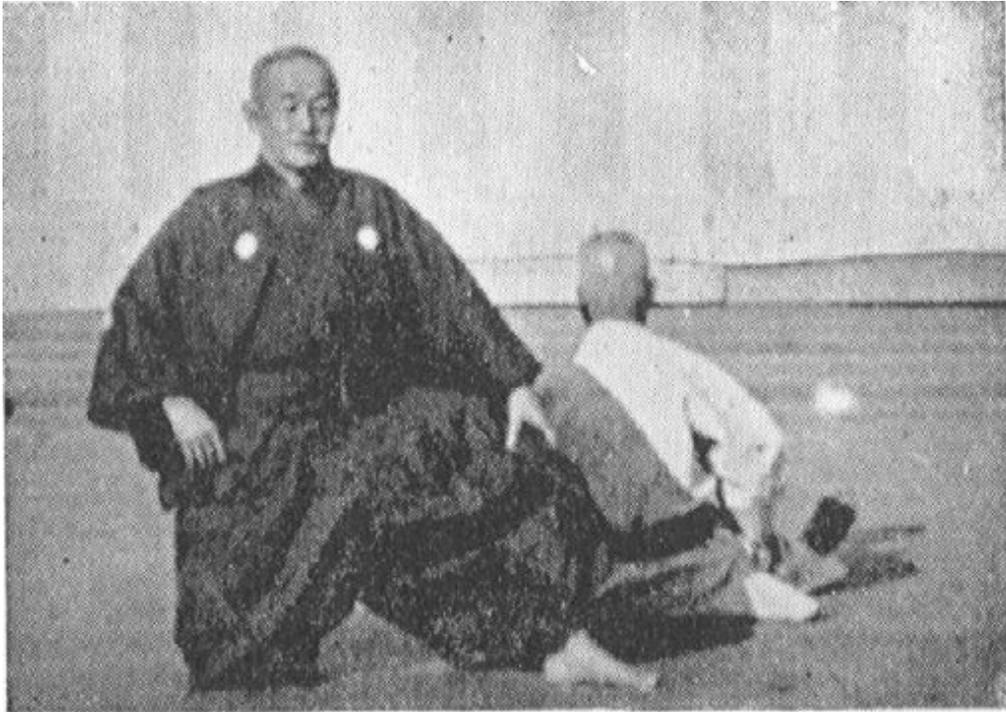
Si studia l'atteggiamento mentale, la corretta intenzione finalizzata all'azione e si utilizza come studio per il combattimento reale “*Shinken-Shobu-Waza*” nella forma più antica. Ogni azione deve concludersi con la massima decisione “*Kime*”.

- **Kodokan Goshin Jutsu**

#### PRINCIPI DEL COMBATTIMENTO REALE

Questo *Kata*, è stato creato dopo la morte del Fondatore. Si studiano gli stessi principi del *Kime no Kata*, ma le tecniche sono in versione più moderna e sotto l'aspetto della tecnica e dell'esecuzione è meno formale.

- **Koshiki no Kata**



**KANO S.H. (Koshiki-ho-Kata)**

## **PRINCIPI DAL JU-JUTSU AL JUDO**

È considerato un *kata* superiore, per i principi che esprime e per il loro legame alla tradizione della scuola “*KITO*” di Ju jutsu, per la complessità dell’espressione tecnica e per la difficoltà nella dimostrazione del principio del continuo alternarsi di due energie contrapposte ma complementari, *INN* e *YO*.

- **Itsutsu no Kata**

RELAZIONE TRA I PRINCIPI DEL JUDO E I PRINCIPI DELL’UNIVERSO

Di questo *Kata* sono date diverse interpretazioni, ma la più diffusa è quella che lo riconduce alle diverse azioni dell'acqua, rappresentando la correlazione tra i principi del *Judo* e quelli armonici e ciclici dell'universo.

- **Seyryoku Zen'yo Kokumin Taiiku no Kata**

Questo *Kata*, è stato creato dal Fondatore quale metodo di ginnastica per il benessere fisico e si basa sul principio della massima efficacia. In questo *Kata* si possono approfondire in modo particolare gli *atemi waza* ed il *Kiai*

## **Scopo e utilità dei Kata**

Il *Kata* non comprende solo i principi della tecnica, ma sviluppa anche l'atteggiamento mentale nella pratica del *Judo* e l'armonia tra i due esecutori:

- È utile per ampliare la propria conoscenza;
- Aiuta a migliorare il livello di pratica;
- Con la pratica assidua il compimento dell'azione diventa sostanza e si attua in modo spontaneo e naturale;
- La mente attraverso la pratica è allenata a svuotarsi dei suoi affanni e a creare il vuoto, condizione che permette al corpo di muoversi. La forma ottimale scaturisce spontaneamente;
- Rinforza una corretta respirazione con la giusta postura e posizione in relazione alla direzione e al movimento.

## **Indicazioni per la pratica del Kata**

Il *Kata* si apprende solo con la pratica assidua, l'essenza del *Kata* non è nei gesti in sé, ma nella condizione in cui si mettono in pratica, con attenzione, concentrazione, curando la respirazione e ciò si allena solo con il giusto atteggiamento mentale. Nella loro pratica si devono verificare alcuni punti base del metodo *Judo* e cioè la massima efficacia con il minimo sforzo, l'aiuto, la prosperità, il reciproco miglioramento e il miglior modo di assecondare i movimenti o le reazioni per portarle a proprio vantaggio. Il *Kata* è un validissimo strumento didattico di insegnamento. Nella pratica dei *Kata*, occorre ricercare lo sviluppo delle capacità di:

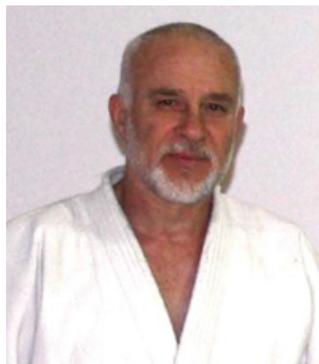
- **Attenzione:** mantenere a lungo la concentrazione su un insieme di azioni, di tecniche, di posizioni e spostamenti;

- **Posizione:** avere la piena coscienza corporea di se stessi in qualsiasi momento. Correggere l'atteggiamento della schiena, imparare a tenere il corpo rilassato ma non abbandonato, mantenere la corretta posizione negli spostamenti;
- **Respirazione:** mantenere la respirazione calma, profonda e armonizzata con il gesto tecnico riuscendo ad ottenere un continuo alternarsi di inspirazioni ed espirazioni e imparandone l'uso corretto non ci troveremo in situazioni di affanno.

Per quanto riguarda *Uke*, occorre ricordare che non subisce mai passivamente l'azione di *Tori*, egli è positivo nell'attacco e nella difesa e non si concede mai senza una corretta azione tecnica. L'insegnante, deve far comprendere agli allievi la vera essenza del *Kata*. I *Kata* non sono solamente una materia d'esame o una pratica agonistica, ma costituiscono una parte integrante del *Judo*. Nel proporli occorre valutare il livello di preparazione degli allievi e insegnare progressivamente prima la tecnica, poi la sequenza e infine la cura dei particolari.

Didatticamente è opportuno praticarli con questa sequenza indicativa:

- **Seyryoku Zen'yo Kokumin Taiiku no Kata:** contiene sia gli aspetti di educazione fisica che le forme dell'arte marziale di attacco e difesa;
- **Ju no Kata** – si apprendono l'adattabilità, gli spostamenti, le posizioni, la cedevolezza, i principi di attacco e difesa e non ci sono cadute per i principianti;
- **Nage no Kata;**
- **Katame no Kata;**
- **Kime no Kata;**
- **Kodokan Goshin Jutsu;**
- **Koshiki no Kata;**
- **Itsutsu no Kata.**



*Il M° Luigi Moscato*

## **Bibliografia**

- |                           |   |  |
|---------------------------|---|--|
| <i>Barioli Cesare</i>     | <i>Il libro del Judo</i>                                    | <i>Ed. De Vecchi</i>                                 |
| <i>Bisciotti G.Nicola</i> | <i>Metodologia e Didattica di Katame-Waza</i>               | <i>A.D.O. UISP</i>                                   |
| <i>Bisciotti G.Nicola</i> | <i>La progressione didattica per i giovani</i>              | <i>A.D.O. UISP</i>                                   |
| <i>Bisi Otello</i>        | <i>Capire il judo</i>                                       | <i>Bizzocchi Editore</i>                             |
| <i>Bisi Otello</i>        | <i>I Kata del Judo</i>                                      | <i>Ed. Grafitalia</i>                                |
| <i>Draeger Donn F.</i>    | <i>Bujutsu e Budo moderno</i>                               | <i>Ed. Mediterranee</i>                              |
| <i>FFJDA</i>              | <i>Méthode française d'enseignement<br/>du judo-jujitsu</i> |  |
| <i>Kano Jigoro</i>        | <i>Fondamenti del Judo</i>                                  | <i>Ed Luni Editrice</i>                              |
| <i>Kano Jigoro</i>        | <i>Judo- Ju Jitsu</i>                                       | <i>Ed Mediterranee</i>                               |
| <i>Kano Jigoro</i>        | <i>La mente prima dei muscoli</i>                           | <i>Ed Mediterranee</i>                               |
| <i>KdK Tokyo</i>          | <i>Kodokan Judo</i>   | <i>Ed. Kodansha JapanKdK</i>                         |
| <i>Tokyo</i>              | <i>Nage Waza</i>  | <i>Ed. Hon no Tomosha</i>                            |
| <i>KdK Tokyo</i>          | <i>Kodokan Review</i>                                       | <i>Ed. KdK Tokyo Japan</i>                           |
| <i>Matsumoto David</i>    | <i>An introduction<br/>to Kodokan judo</i>                  |  |
| <i>Vial P., Roche D.,</i> | <i>Il Judo</i>  | <i>Ed. Hon no Tomosha</i><br><i>Ed. Mediterranee</i> |





*Il M° Mauro Bisi con suoi allievi*

### Capitolo 3 - Indicazioni di insegnamento: Da 6° kyu a 1° dan



#### **Da 6° a 5° Kyu**

#### **Introduzione al Judo**

#### **Obiettivi:**

- Insegnamento dei fondamentali (*Kihon*);
- Introduzione alle cadute;
- Insegnamento di tecniche base con relative applicazioni.

Nell'arco di questo periodo, l'allievo dovrà acquisire le nozioni di *Rei*, *Shisei*, *Shintai*, *Kumi Kata* e *Ukemi*. E' opportuno inserire nella lezione una serie di esercizi che possano in parte integrare o sostituire il *Taiso*, adatti ad essere

praticati da tutti i gradi, che possano essere parte integrante della lezione per tutti i praticanti. I fondamentali non devono essere insegnati tramite il ripetersi di movimenti staccati dal contesto della pratica, ma tramite esercizi che conducano il praticante a comprendere come il fondamentale sia insito nella pratica. Per quanto riguarda le cadute è importante che in questa fase sia seguita la massima precisione del gesto, curando la gradualità dell'apprendimento ed evitando esercizi troppo difficili che distolgano l'allievo dall'impegnarsi nei punti cardine della caduta. Ad esempio non è necessario che si insegni in questo periodo a rialzarsi nel *Kaiten Ukemi*, ma sarà fondamentale che l'allievo impari a prendere confidenza con il giusto modo di arrivare al suolo. Il rialzarsi in piedi può essere tranquillamente rimandato al programma del grado successivo. La tecnica, sia in piedi che a terra, che viene insegnata in questa fase, non è assolutamente legata al concetto di efficacia, ma deve essere privilegiata l'acquisizione di forme semplici e sicure da ogni rischio sia per *Tori* che per *Uke*. È fondamentale che *Tori* ed *Uke* imparino ad interagire, a lavorare insieme, scoprendo i relativi ruoli e acquisendo la capacità di far riuscire la tecnica. I *Renraku Waza* devono essere introdotti fin dal primo momento non appena l'allievo sia in grado di eseguire almeno due tecniche. Questo favorirà l'apertura mentale del suo *Judo* e ne aiuterà lo sviluppo tecnico. Culmine di questo programma è lo *Yaku Soku Geiko*, che alla fine del ciclo di studio deve essere eseguito con scioltezza. Il *Kakari Geiko* è il mezzo che deve essere usato per variare la lezione, renderla interessante e creativa. Il *Randori* merita un discorso a parte. Nel *Randori* è fondamentale che i gradi più alti pratichino con i meno esperti, usino solo le tecniche che questi conoscono in modo da poter loro permettere di impegnarsi in difese, *Renraku* o *Kaeshi* che già hanno studiato. In questa fase del *Randori* si deve accettare la proiezione, per permettere a *Tori* di sviluppare la tecnica. *Uke* cadrà infatti ogni volta che *Tori* riuscirà a compiere una entrata sufficientemente completa e corretta. Lo stesso ragionamento deve essere applicato per quanto riguarda il *Katame Waza* dove *Uke*, per esempio, non opporrà eccessiva resistenza, ma tenderà a far riuscire gli *Hairi Kata* di *Tori*, quando ben congegnati.

## Da 5° a 4° Kyu

### Scoprire la tecnica

#### Obiettivi:

- Padronanza dei fondamentali (*Kihon*);
- Pratica delle cadute fondamentali;
- Insegnamento di tecniche base con relative applicazioni;
- Pratica dello *Yaku Soku Geiko*.

Si tratta di dare all'allievo i mezzi per poter approfondire maggiormente la pratica del *Judo*. Ovvero, quello a cui si tende, è di ampliare il suo bagaglio in modo da poter avere una tecnica o una tattica pronta per qualsiasi situazione. Quello che interessa davvero è però un primo processo di maturazione delle cadute, che permetta all'allievo di essere un buon *Uke* e di cadere durante gli esercizi senza paura e con naturalezza, certo di essere in grado di controllare la situazione. Questo comporta una particolare attenzione all'insegnamento delle *Ukemi*, e una continua attenzione al fatto che *Uke* sia proiettato, sia nella fase di studio che nel *Randori*, soltanto nelle tecniche che egli conosce e di cui è in grado di controllare la caduta. In questa fase dello studio è importante insistere sulla pratica dello *Yaku Soku Geiko*, che deve divenire spontaneo e piacevole. A questo punto le tecniche insegnate possono coprire una ampia possibilità di situazioni, sia in piedi che a terra e la pratica del *Randori* diviene naturalmente più varia e divertente, anche se continua a non essere privilegiata l'efficacia della azione, ma piuttosto la sua armonia.

## Da 4° a 3° Kyu

### Praticare il Judo

#### Obiettivi:

- Controllo della caduta;
- Acquisizione della dinamicità nell'azione;
- Introduzione all'efficacia del *Kakari Geiko*.

E' questa la fase in cui l'allievo comincia realmente a praticare il *Judo*. Abbiamo formato un bagaglio tecnico che permette di destreggiarsi in molte situazioni, senza dover improvvisare. La caduta comincia ad essere efficace, nonostante ciò non dovrà mai essere messo in secondo piano il suo studio e dovrà essere analizzato come applicare le cadute alle varie tecniche che vengono assimilate. Le tecniche e gli *Hairi Kata* che vengono insegnati a questo punto sono quelli che maturando dovranno introdurre il praticante all'efficacia. Per introdurre l'allievo alla ricerca dell'efficacia, il lavoro di *Kakari Geiko* si fa più intenso. E' fondamentale che l'istruttore sorvegli il fatto

che siano conservati i *Kihon* durante il *Randori*. Questo significa che non ci devono essere braccia dure nel *Randori* in piedi o eccessiva fisicità nel *Randori* a terra. Si tratta di un confronto tecnico, l'uso della forza fisica deve essere il più possibile limitato al momento della tecnica e non della sua preparazione.

### **Da 3° a 2° Kyu**

#### **Introduzione all'efficacia della tecnica**

##### **Obiettivi:**

- Dinamicità del *Randori*;
- Introduzione al *Kata*;
- Stabilizzazione della posizione.

Il *Randori* diventa più dinamico e ci si può concentrare sul rendere maggiormente efficaci le tecniche verificando di aver insegnato all'allievo una tecnica adeguata, la padronanza delle cadute, corretti fondamentali e soprattutto il concetto di rispetto verso i suoi compagni. Le tecniche che verranno insegnate a questo punto seguono una progressione didattica che potrà prevedere anche tecniche e posizioni contenute nel *Nage no Kata*, che in ogni caso dovrà essere affrontato per la cintura nera.

### **Da 2° a 1° Kyu**

#### **Padronanza tecnica e pratica del Randori**

##### **Obiettivi:**

- Padronanza ed efficacia nel *Randori*;
- Sviluppo del *Kata*;
- Corretta sinergia di posizione e movimento.

Anche in questa fase si cerca di consolidare il patrimonio tecnico fino ad ora appreso, colmando le eventuali lacune rimaste in merito a tutti i temi toccati. In questo periodo, per quanto riguarda il *Nage Waza*, vengono messe a punto le difese (*Bogyo*) di ogni genere e ci si accerta che l'allievo sia riuscito a sviluppare una gamma di tecniche che dallo studio formale siano state trasportate nel *Randori*, sia per gli attacchi semplici che per le combinazioni ed i contrattacchi. Per quanto riguarda il *Ne Waza*, ci si deve assicurare che i *Nogare Kata* ed i *Fusegi* siano ormai acquisiti e l'allievo sia in grado di portare da ogni posizione vari tipi di *Hairi Kata* per ogni gruppo tecnico (*Osae Waza*, *Shime Waza* e *Kansetsu Waza*). Sarà poi fondamentale curare che, a questo livello, l'allievo sia in grado di combinare i suoi attacchi in base ai tentativi di difesa di *Uke*. Nel *Randori*, non si danno limiti all'azione di *Tori* ed *Uke*, nel senso che non viene data loro una regola certa da rispettare, sia nell'attacco che nella difesa. Si sperimenta in questo modo se lo studio dei *Kihon* sia entrato

davvero in profondità, se la posizione, lo spostamento, la tecnica ed il corretto atteggiamento siano davvero assimilati. Qualora insorgessero problemi, sarà l'istruttore, per un certo periodo, a dare delle limitazioni al *Randori*, fino al superamento del difetto. È il momento della ricerca dell'efficacia, che non deve mai essere separata dalla cura della corretta forma del *Randori*.

**Da 1° Kyu a 1° Dan**  
**Diventare esperti nel Judo**  
**Obiettivi:**

- Acquisizione dell'efficacia della tecnica;
- Studio del *Nage no Kata*.

Se da 6° a 4° *Kyu*, l'allievo è stato introdotto nel mondo del *Judo* e se da 3° a 1° *Kyu* ha imparato a praticare questa disciplina, ora egli è sulla soglia di diventare un esperto di *Judo*. Ci sono due temi importanti sui quali l'allievo deve ora impegnarsi: il *Randori* e il *Kata*, praticando molto *Randori* e perfezionando il *Kata* con particolare attenzione ai due gruppi finali inerenti l'applicazione dei *Sutemi Waza*. Le tecniche che verranno insegnate a questo punto seguono una progressione didattica che potrà prevedere anche proiezioni, cadute e posizioni tese ad acquisire l'efficacia nella pratica. È un momento particolarmente importante, introducendo all'attenzione dell'allievo anche letture riguardanti la storia del *Judo* e le norme arbitrali.

**Bibliografia**

Barioli Cesare	Il libro del Judo	Ed. De Vecchi
KdK Tokyo	<i>Nage Waza</i>	Ed. Hon no Tomosha
Japan		
KdK Tokyo	Kodokan Review	Ed. KdK Tokyo Japan
Matsumoto David	An introduction to Kodokan judo	Ed. Hon no
Tomosha Japan		



*Il M° Sergio Bertozzi in un kata di Katori con il M° Shiigi*



## Capitolo 4 - Pratica per fasce di età

### Introduzione

Pur condividendo la teoria di chi asserisce che per praticare *Judo* non vi sia età, riteniamo opportuno dare, in questo capitolo, una traccia di quelle che sono ritenute le fasce d'età o categorie di allievi da tenere in considerazione per la suddivisione dei corsi. L'Insegnante avrà modo di essere più efficace nelle sue spiegazioni se gli allievi avranno omogeneità nel livello di conoscenza, esperienza e maturità. Si consiglia pertanto di diversificare il più possibile i corsi in modo tale da rendere i gruppi di lavoro il più omogenei possibile. Viene consigliata una suddivisione dei corsi in fasce distinte per età per i più giovani e fasce distinte per obiettivi per gli adulti, seguendo indicativamente questa impostazione:

- Fasce Giovanili da 4 ai 14 anni (consultare il capitolo 5)
- Fasce Agonisti Adulti;
- Fasce Adulti non Agonisti.

Gli insegnanti in possesso di conoscenze scientifiche specifiche in materia di formazione giovanile potranno organizzarsi sfruttando la loro specializzazione in interessanti lavori rivolti a fasce d'età diverse, sia come esperienza singola dell'allievo, che per età anagrafica, spostando l'attenzione anche ai bambini che normalmente non vengono accettati nelle palestre in quanto troppo giovani. Punto fermo resta, anche in casi simili, che il lavoro venga svolto seguendo le finalità etico-morali che la nostra Disciplina e la nostra Associazione perseguono. Rientrando nella situazione standard normalmente l'Insegnante che si trova a dover istruire in più corsi con allievi, che ovviamente hanno esigenze o aspettative diverse tra loro, dovrà opportunamente diversificare il lavoro.

### Adulti principianti

Relativamente ai principianti adulti, si può definire un percorso transitorio dove, oltre ad insegnare gli aspetti basilari del *Judo*, si deve identificare l'indirizzo a cui far confluire l'allievo una volta pronto. L'indirizzo potrà essere agonistico per determinati allievi o più spiccatamente tecnico per altri. Occorre indubbiamente tenere conto non solo dell'età o della predisposizione fisica del principiante, ma di una serie di altre informazioni che vedremo di seguito e che daranno all'Insegnante di *Judo* un quadro più completo sulle caratteristiche dell'allievo con conseguente collocazione dello stesso nel corso adeguato.

### Adulti agonisti

Il corso agonistico difficilmente si può condividere con altre situazioni in quanto destinato a soddisfare un'aspettativa ben definita, pertanto la

preparazione dovrà essere mirata agli obiettivi pianificati. Il corso dovrà poter ricevere allievi che dopo aver seguito lezioni per principianti, accettino di intraprendere l'agonismo. Di questo corso potrebbero far parte anche gli ex atleti non più abilitati a partecipare alle competizioni ufficiali causa il superato limite di età, ma che conservano il piacere per una pratica più intensa.

### **Adulti non agonisti**

Troviamo ora una importantissima categoria di *Judoka* che troppo spesso viene tralasciata dagli stessi testi specializzati a favore delle fasce di età più giovani e/o agonistiche. Si parla di persone che pur avendo oltrepassato l'età vista come la più adatta a sopportare sforzi psicofisici ed alte intensità di allenamento, non intendono abbandonare il *Dojo* o la possibilità di iniziare a praticare il *Judo*. Occorre essere chiari su di un aspetto importantissimo, mentre possono esserci limiti di età per iniziare ragionevolmente a praticare la nostra disciplina non vi è assolutamente un'età che determini la fine né dell'apprendere né del praticare il *Judo*. I limiti vengono normalmente posti da mancati stimoli, lezioni noiose o da disinteresse di chi ha il compito di tenere il corso in tensione e attento.

La categoria degli allievi più anziani la si può sintetizzare in tre tipologie di praticanti:

- 1) L'ex atleta non più abilitato a partecipare alle competizioni ufficiali causa il superato limite di età ma che avverte l'esigenza di approfondire aspetti della pratica trascurati nel passato agonistico;
- 2) L'allievo che pur frequentando da molto tempo il *Dojo* non ha mai o quasi mai partecipato a competizioni;
- 3) Il principiante che si avvicina per la prima volta al *Judo* o dopo aver frequentato anni prima il *Dojo*.

Relativamente agli ex atleti, non essendo l'età anagrafica di una persona strettamente correlata alla efficienza fisica (l'attuale regolamento gare prevede la fine dell'attività agonistica a 35 anni) sarà probabile che questo tipo di allievo si comporti per il periodo immediatamente successivo come se nulla fosse, continuando ad allenarsi con gli usuali ritmi agonistici. Ovviamente, con l'andar del tempo e quindi con la minor tenuta fisica e con la mancata soddisfazione data dal risultato agonistico, l'allievo corre il rischio, se non incalzato da nuovi stimoli, di ritenere chiuso il capitolo *Judo*. L'Insegnante ha un mandato molto preciso che è quello di trasmettere il *Judo* in tutti i suoi indirizzi. Qualora l'allievo sia stato erroneamente indirizzato alla esclusiva cura del suo *Tokui Waza* e varianti nonché alle tattiche di combattimento, potrebbe ora essere più traumatico doversi aprire a 360° al *Judo*. In tali casi l'Insegnante potrà essere aiutato dall'individuazione di due situazioni tipiche:

- La prima che vede un atleta con una limitata esperienza agonistica in quanto per ragioni puramente temporali o per la mancanza di una o più

di quelle componenti determinanti alla riuscita in campo agonistico, non ha potuto esprimersi al meglio nelle competizioni, pur restando questa la sua ambizione prioritaria. Questi allievi normalmente si trovano non più giovanissimi, non realizzati sotto il profilo agonistico e disorientati dal fatto che non c'è tempo per rimediare a questa situazione.

- La seconda situazione vede un atleta esperto, un combattente di provata capacità che al di là delle medaglie vinte o perse ha trovato, nel costante allenamento, nel sacrificio, nello *Shiai*, la sua identità judoistica. L'intelligenza e la destrezza che lo hanno portato a superare tutte le problematiche che ha incontrato, si metteranno sicuramente al servizio della fase successiva che riguarda la sua crescita tecnica e di equilibrio psicofisico.

Quindi, in entrambi i casi, l'introduzione dell'insegnamento di altre tecniche mai esercitate prima, dei *Kata*, del *Randori* non finalizzato ad altro che al raggiungimento dell'*Ippon*, potranno trovare facile presa se naturalmente trasmesse con l'entusiasmo e il riconoscimento dell'Insegnante che ha di fronte un allievo che ha dimostrato volontà nel non "*appendere al classico chiodo*" il *Judogi* alle prime avvisaglie di stanchezza o situazioni demotivanti. Un Insegnante attento, aggiornato e propositivo, non si troverà sicuramente a disagio nel proporre situazioni diverse a questi non più giovani Judoka e ad aiutarli nel trasformare e completare un cammino già intrapreso, anche se con finalità limitate all'aspetto della competizione, anzi probabilmente li stimolerà a confrontarsi con una voglia sempre più crescente di imparare e di mettere a paragone quanto tecnicamente già in loro possesso con le molteplici sfaccettature della nostra disciplina. Situazione diversa quando l'allievo è già da tempo in palestra ma non si è mai interessato all'agonismo. Si tratta in questo caso di continuare, nonostante il progredire dell'età anagrafica, a proporre in modo diversificato ma costante tutte le componenti di una normale lezione di Judo, facendo ovviamente attenzione all'intensità e al ritmo che dovrà essere adeguato alla capacità di tenuta dell'allievo. Nulla in questo caso deve essere tralasciato per timore di esagerare o di creare difficoltà nell'allievo, purché esista un buon rapporto interlocutorio che metta in condizione il praticante di desistere una volta raggiunto il proprio limite. Conoscere il proprio limite deve essere impresso per la grande importanza che ha. Si dovrà gradualmente spostare l'asse della lezione su aspetti del *Judo* che richiedono meno fisicità ma sarebbe un grave errore tralasciare il *Randori* o determinati esercizi fisici basilari per timore di perdere la fiducia dell'allievo e di conseguenza l'abbandono del *Dojo*. Questo tipo di allievo sa perfettamente quello che vuole e normalmente tende ad informarne l'Insegnante, è un allievo che se trova fiducia nel proprio Insegnante è in grado di trovare e dare grosse soddisfazioni.

Sta all'Insegnante creare la situazione che, compatibilmente con la restante parte del gruppo, dia delle risposte alle esigenze di questo tipo di praticante. Situazione ancora diversa la troviamo nella persona in età avanzata che per i più svariati motivi si avvicina al Judo. Spesso erroneamente vengono considerate persone particolarmente coraggiose ma senza grosse possibilità di apprendere una così complessa disciplina. L'Insegnante attento non può cadere in tale banalità. Iniziare a praticare il Judo ad una età avanzata significa apprendere e mettere in pratica gli esercizi, forse con qualche difficoltà in più rispetto ad una persona giovane per una capacità motoria sicuramente inferiore, ma il livello di attenzione e la maturità con cui possono atteggiarsi nei confronti della materia da apprendere giocano sicuramente a loro favore. Occorre rivolgersi a questi allievi con molta attenzione e non vanno mai sottovalutate le loro capacità fisiche. Gli obiettivi che normalmente un Insegnante si propone con giovani Judoka sono precisamente gli stessi obiettivi raggiungibili da un praticante di età avanzata. Eventualmente si potrà armonizzare il movimento attraverso un *Taiso* meno orientato su movimenti acrobatici, ma basato su allungamenti e alla pratica di tecniche adatte per usare il corpo in modo meno traumatico e allo stesso tempo a mantenerlo elastico. Appare importante bilanciare il rapporto di *Yaku Soku Geiko e Randori*. Naturalmente meglio si imposta il corretto atteggiamento nel *Randori*, meglio verrà interpretato dall'allievo e più a lungo potrà essere esercitato (questo vale anche per i giovani). Si consiglia di introdurre nel programma della lezione una più frequente pratica dei *Kata* e in modo particolare del *Ju No Kata*. Altro aspetto da proporre in modo forse più massiccio è quella parte del *Judo* normalmente meno praticata dagli allievi più giovani, ci si riferisce allo *Shinken Shobu Waza*. In questa branca del *Judo* si trova una ampia serie di tecniche dove la pratica assume una forma meno cruenta e quindi, in alcuni casi, utile a far sì che l'allievo, magari impossibilitato in quel determinato periodo ad una pratica vigorosa, possa comunque frequentare il *Dojo* senza troppi problemi. Il trovare un equilibrio interiore e un'armonia con se stessi è, pur essendo alla portata di tutti, probabilmente meglio individuabile da un *Judoka* che può fare confronti con realtà vissute più a lungo. È in questi corsi che l'insegnante trova più possibilità di applicare quei contenuti tipici dell'Arte Marziale che in altri corsi trovano minore opportunità di applicazione e minore interesse.



Il M° Bufalini con il M° Coppari

## Capitolo 5 - Attività giovanile



### Premessa

L'insegnamento del Judo, così come praticato nel passato, aveva la sua valenza in un contesto sociale e storico che lo collocava in armonia coi tempi, anzi, possiamo definire la sua didattica come precorritrice dei futuri metodi di insegnamento. Con l'evoluzione della società, anche il metodo di insegnamento per rimanere "*al passo coi tempi*" necessitava di una adeguata revisione. Le persone che si avvicinano al *Judo* devono trovare uno strumento dinamico di progressione tecnica che faciliti l'apprendimento, incentivando la creatività individuale, permettendo così al maggior numero di giovani di approfondire la ricchezza e l'utilità delle tecniche della nostra disciplina. Un'organizzazione come la nostra, che negli anni si è conquistata un'ottima reputazione di valore tecnico e di serietà di studio, non poteva fermarsi e doveva continuare a studiare per migliorare, in quanto alla base di tutto rimane "la qualità dell'insegnamento", e il metodo di insegnamento deve inevitabilmente adattarsi all'evoluzione della società, pur rimanendo fedele alla tradizione educativa del *Judo* ed ai fini dell'UISP.

### Introduzione

Negli ultimi anni la sedentarietà, i computer, i video giochi e in generale una cultura che non ha sufficientemente sostenuto l'importanza della motricità e dell'espressione corporea, hanno contribuito ad un cambiamento non propriamente positivo nella qualità di vita dei nostri giovani. Perfino l'istruzione scolastica sta insistendo sulla quantità nozionistica, costringendo perlopiù gli allievi verso una precoce intellettualizzazione a scapito della fisicità, elemento fondamentale per lo sviluppo in queste fasce di età. Basti

pensare che in Francia le ore dedicate all'attività fisica in ambito scolastico sono il 15 % del totale, mentre l'Italia è una delle realtà più arretrate in questo senso. Stiamo dunque assistendo ad un generale impoverimento di quelle competenze motorie che prima i bambini possedevano naturalmente a 6/7 anni, mentre le nostre palestre si stanno riempiendo di fanciulli che iniziano la loro attività talvolta prima dei 4 anni, che ci sono affidati dai loro genitori per molteplici ragioni, quali ad esempio distoglierli dai videogiochi, farli partecipare a momenti ludico-motori e al contempo educativi, dando loro la possibilità di muoversi e giocare, possibilità che fino a qualche anno fa rientrava nelle normali prassi e usanze quotidiane senza bisogno di una palestra di supporto. I giochi spontanei direttamente ideati da loro sono spesso sostituiti da attività organizzate dagli adulti, e in generale assistiamo ad un atteggiamento sempre più eterodiretto che non si coniuga con spontaneità, ricerca di autonomia e autodeterminazione che ci erano propri fino a qualche generazione fa e che sono di basilare importanza nello sviluppo generale dei bambini e dei ragazzi. A questo contesto vanno sommate alcune altre problematiche che sono intervenute, quali ad esempio i Deficit di Attenzione, i DSA (Disturbi Specifici di Apprendimento), che talvolta condizionano i bambini anche in ambito motorio e sportivo. Il Settore Judo si è tra l'altro dimostrato particolarmente sensibile alle tematiche legate alla disabilità, con la quale non di rado i nostri Insegnanti si trovano ad avere a che fare. In questo panorama, nel quale resta ovviamente di primaria importanza l'avviamento alla disciplina sportiva, la Commissione Attività Giovanile ha il delicato ruolo di indicare agli Istruttori Educatori alcune strade che aiutino ad interpretare questo particolare momento sociale, all'insegna dello Sport per tutti, dove l'accrescimento formativo e delle competenze didattiche, metodologiche e pedagogiche appare quanto mai importante.

La Commissione Attività Giovanile ha prodotto un DVD nel quale, anche con il contributo di alcuni Docenti esterni, si sono individuate quelle tematiche che possono fornire una buona base di partenza per gli Istruttori, e che saranno comunque ampliate e sviluppate nel corso degli anni. Il DVD è reperibile presso i Comitati Regionali ed è il materiale didattico ufficiale della Commissione Attività Giovanile.

Gli argomenti ivi contenuti sono i seguenti:

- 1) Prefazione e introduzione attività giovanile (M. Cavaciocchi)
- 2) L'apprendimento motorio (G. Visintin)
- 3) Bui-Xuan Metodo (R. Paniccia)
- 4) Scheda programma tecnico (V. Burioli)
- 5) Bui-Xuan pratica 1 (video)
- 6) Bui-Xuan teoria e conferenza 2 (video)
- 7) Bui-Xuan pratica 3 (video)

8) Posturologo

9) Decalogo dei Diritti dei Bambini nello Sport

A seguire, alcuni Capitoli che illustreranno sinteticamente gli argomenti del DVD.

## **5.1 L'apprendimento motorio**

Nel DVD curato della Commissione Attività Giovanile possiamo trovare un capitolo svolto dal Prof. Giorgio Renato Visintin che affronta tematiche legate alla metodologia dell'allenamento e dell'insegnamento, nonché quelle inerenti allo sviluppo neurofisiologico, alle tappe di sviluppo e crescita collegate con l'apprendimento motorio e sportivo, riallacciandosi alle moderne neuroscienze, al funzionamento neurologico nell'apprendimento, agli aspetti pedagogici, sociali e neurofisiologici di esso e infine alle varie forme di apprendimento sulle quali un insegnante può fare leva. Il capitolo si addentra negli aspetti cognitivi, affettivi, motivazionali e relazionali coinvolti nell'apprendimento, trattando anche l'influenza del contesto sociale (genitori, allenatori, insegnanti) nel percorso motorio e sportivo del giovane, integrando questi importanti elementi con la pratica sportiva adatta a queste fasce d'età. Partendo dagli schemi motori di base, dall'importanza del gioco nell'apprendimento per arrivare alla prestazione sportiva, viene sottolineata l'importanza della multilateralità estensiva nelle prime fasi d'apprendimento, nonché di uno sviluppo motorio e fisico diretto verso la specialità sportiva prescelta che risulti adeguato ai tempi degli allievi, evidenziando in tal senso la necessaria gradualità nella didattica e nell'allenamento. In questo capitolo vengono altresì trattati argomenti quali i rischi della specializzazione precoce, dell'automatizzazione errata del gesto tecnico, della pressione psicologica a volte impropriamente esercitata dai contesti sociali che gravitano attorno ai giovani allievi, i rischi di una motivazione meramente esterna, il ruolo delle emozioni positive nell'apprendimento, il linguaggio e la comunicazione nei contesti di insegnamento.

Nello specifico, gli argomenti contenuti in questo capitolo sono i seguenti:

### **1) Aspetti generali nell'allenamento dei giovani**

Critiche e pregiudizi

Fanciullezza e adolescenza

Eredità ed ambiente

### **2) Sviluppo motorio ed apprendimento**

Lo sviluppo motorio

Sviluppo motorio e capacità motorie

Capacità ed abilità nello sviluppo del sistema motorio

Gli schemi motori di base  
Il gioco – La teoria etologica  
Gioco ed apprendimento – Rapporto tra gioco ed apprendimento nelle attività motorie  
Dal gioco all'agonismo  
Multilateralità o specializzazione?  
Maturazione e sviluppo  
Le fasi sensibili

### **3) L'apprendimento**

Apprendimenti motori espliciti o impliciti  
Le forme principali di apprendimento  
Attivazione, emozioni e prestazione  
Le fasi dell'apprendimento  
La fase della coordinazione fine  
La fase della coordinazione grezza  
L'automatizzazione del movimento  
Alcune leggi dell'apprendimento  
Le condizioni dell'apprendimento  
Il linguaggio  
La motivazione ad apprendere  
Motivazione e rendimento

### **4) La coordinazione motoria**

Coordinazione a mappa rigida e a mappa elastica  
Coordinazione motoria e metodi didattici  
Movimenti o azioni?  
I livelli di regolazione del movimento  
Il peso dei livelli nella coordinazione motoria

### **5) I metodi didattici**

I metodi induttivi  
I metodi deduttivi

### **6) Criteri fondamentali di metodologia e suggerimenti pratici**

Autostima ed apprendimento  
I rischi dell'allenamento infantile  
I principianti

### **7) Il ruolo delle figure adulte di riferimento**

Allenatori

Genitori

10 suggerimenti per i genitori

## **8) Il talento come premessa del risultato sportivo**

Quale sport?

La definizione del talento

Come individuare e promuovere il talento

*A seguire un riassunto dei principali paragrafi contenuti in questo capitolo.*

### **1) Aspetti generali nell'allenamento dei giovani**

Questo paragrafo analizza l'età evolutiva, che si divide in **Infanzia, Fanciullezza e Adolescenza**. Fermo restando che l'età biologica può essere molto diversa da quella anagrafica, vengono dati dei punti di riferimento per mera semplificazione parlando di bambini o fanciulli fino agli 11/12 anni, e di adolescenti oltre i 12 anni, mettendo in evidenza come il tipo di insegnamento si debba diversificare a seconda delle reali capacità e caratteristiche sia fisiche che psicologiche degli allievi, somministrando ad esempio carichi fisici in maniera opportuna e, dal punto di vista della relazione, tenendo presente che se un fanciullo ha molto bisogno della figura di riferimento, l'adolescente sentirà invece la necessità di sperimentare modalità relazionali più sue, che vadano verso l'autonomia. L'allenamento dei bambini, in generale, non può essere concepito come quello per gli adulti magari in dosaggi un po' più bassi, poiché le caratteristiche neurofisiologiche, cognitive, emotive, nonché quelle legate all'apprendimento, sono in realtà molto diverse.

### **2) Sviluppo motorio e apprendimento**

**L'apprendimento** è un processo che ci accompagna nell'arco di tutta la vita. Ogni individuo, di qualsiasi età, ha tempi e modi di apprendimento soggettivi. In generale, nella prima infanzia (3-6 anni) assistiamo ad uno sviluppo costante, per avere una rapida accelerazione nel periodo della prima età scolare (6-9 anni) e arrivare al massimo grado di incremento tra i 9 e gli 11 anni. Questo sviluppo motorio dirompente facilita l'apprendimento di tecniche sportive, ma sarebbe un errore non sostenerlo con un'attività motoria ricca, variata e non specializzata, la quale si legherà col tempo agli apprendimenti tecnici specifici e ne incrementerà l'apprendimento.

**L'affinamento e lo sviluppo degli schemi motori di base** è l'inizio della formazione motoria e sportiva dell'allievo, sulla quale si baserà l'incremento delle capacità coordinative e condizionali. Su di essi si costruirà l'hardware motorio sul quale si innesteranno i vari software, cioè le competenze specifiche

della disciplina prescelta. Anche la formazione e la stabilizzazione delle capacità psichiche (cognitive, emotive, motivazionali e relazionali) è parte integrante di questo sviluppo. L'apprendimento di nuovi movimenti modifica l'architettura cerebrale e la potenza, ogni esperienza nuova si aggiunge alle precedenti e, interagendo con esse, modifica lo stato attuale del sistema, ampliandone le capacità. La specializzazione precoce intesa come sostituzione di un'attività generale ricca e variata (cioè la base sicura, i mattoni portanti di ogni attività sportiva) è sempre potenzialmente dannosa.

**Le capacità motorie**, che si dividono in capacità condizionali e capacità coordinative, sono influenzate le prime dai processi metabolici (che riguardano la produzione di energia) e plastici (legati allo sviluppo di strutture tendinee, muscolari e ossee), mentre le seconde dipendono prevalentemente dall'efficienza del sistema nervoso. La conoscenza delle curve di crescita di organi e apparati e delle fasi "sensibili" è in questo senso indispensabile per orientare l'allenamento e la didattica.

**Capacità motorie e abilità motorie** sono due cose distinte: le capacità motorie (coordinative e condizionali) sono i presupposti per determinare la prestazione sportiva, cioè i prerequisiti strutturali e funzionali. Il prodotto dell'allenamento e dell'esercizio rappresenta invece le abilità motorie.

**Gli schemi motori di base**, quali ad esempio correre, saltare, lanciare, arrampicarsi, rotolare, spingere, tirare, lanciare, sono comuni alla razza umana, e costituiscono il patrimonio di azioni di base, elementari, trasmesse geneticamente, sui quali ognuno costruisce la motricità. Benché la natura ce li dia in dotazione, i primi anni di vita sono determinanti per sollecitarli e arricchirli, al fine di giungere ad una piena realizzazione delle capacità motorie di un individuo. Le abilità motorie, che sono quelle acquisite attraverso ripetizioni consapevoli del movimento sportivo e che richiedono una precisa partecipazione mentale, si distinguono dagli schemi motori di base anche per il fatto che questi ultimi agiscono sostanzialmente in forma ludica. Gli schemi motori di base si sviluppano per gradi e attraverso stadi consecutivi, prima camminiamo poi corriamo. L'avviamento vero e proprio allo Sport prescelto può avvenire verso i 7/8 anni, facendo attenzione a fornire un ambiente motorio ricco di stimoli, di non proporre attività agonistiche in maniera precoce, e di creare il giusto entusiasmo negli allievi.

**Il gioco** è un comportamento comune alle specie animali più evolute (anfibi, rettili, insetti non giocano). Attraverso il gioco avviene lo sviluppo e la preparazione al comportamento futuro, al fine di adattarsi ai compiti di una vita futura complessa nella quale gli istinti di base non sono più sufficienti. Più l'animale è progredito, maggiore sarà il tempo che dedica al gioco. L'improvvisazione e la ricerca di strategie alle quali il gioco induce saranno utili all'accrescimento della creatività, le regole del gioco favoriranno lo sviluppo di una personalità equilibrata. Se il fanciullo gioca indipendentemente dalla sua consapevolezza e solo per il piacere di farlo, sarà compito dell'adulto finalizzare tale pratica in maniera formativa. L'importanza del gioco sta anche nell'aumentare le percezioni cinestesiche, addestrando così le capacità ritmiche, coordinative e sensoperceptive. Infine, la partecipazione emotiva del bambino al gioco è totale, e per questa ragione i risultati vengono interiorizzati in maniera maggiore rispetto a quelli prodotti da un "lavoro". La motivazione cognitiva, cioè il desiderio innato di conoscere e dominare l'ambiente, attraverso il gioco è fortemente stimolata. Il passaggio dal gioco ad una pratica più indirizzata allo sport ed eventualmente alle competizioni deve avvenire in maniera graduale; iniziare a realizzare performance affrontando le difficoltà in palestra o in gara è ciò che avviene nel periodo della preadolescenza, nel quale al gioco si sostituisce il piacere e il desiderio di migliorarsi all'interno della disciplina prescelta. In questo senso, impegnarsi è un bisogno, il bisogno di avere successo. Ma il successo non deve essere riferibile esclusivamente alla vittoria nelle competizioni: si parla di successo anche nell'affrontare i compiti in allenamento. La regolarità in ciò, nell'inseguire cioè costantemente piccoli obiettivi, è quella che genera la motivazione più stabile.



*Stage attività giovanile*

**Ogni fase dello sviluppo sportivo** si svolge attraverso la pratica di esercizi generali aspecifici (multilateralità estensiva) ed esercizi specifici della disciplina. Mentre per i più piccoli la multilateralità estensiva avrà una parte e un ruolo molto estesi, via via che ci si specializza la pratica si sposterà sempre più sull'allenamento e sui movimenti specifici della disciplina prescelta. La motricità ha inizio con gli schemi motori di base (3-6 anni), che verranno poi arricchiti, combinati e variati fino ai 9 (multilateralità estensiva). Non tenere conto di questo sviluppo, e della necessità che si svolga in maniera corretta e armonica, è un errore: una precoce specializzazione può infatti portare qualche vantaggio a breve termine, con il rischio di non avere poi altrettanti miglioramenti, proprio a causa dell'impoverimento del sistema motorio.

**Se la maturazione** è costituita da un insieme di processi dati dalla genetica e soggetti ad un orologio biologico, è l'interazione con l'ambiente a determinare lo sviluppo. La maturazione e i suoi ritmi sono diversi da maschi e femmine, il fatto che possano anticipare o ritardare rientra nella normalità. Ovviamente la maturazione organica influisce sulla allenabilità delle capacità motorie. Lo studio delle fasi sensibili aiuta ad individuare una proposta di allenamento corretta e adeguata.

### 3) L'apprendimento

**Apprendere è un processo associato all'allenamento e all'esperienza:** attraverso di essi modifichiamo i nostri comportamenti e le nostre potenzialità. Ma apprendere non significa soltanto padroneggiare un movimento, quanto semmai aumentare in generale le nostre possibilità di apprendere, legando tra loro i movimenti acquisiti e generando nuove e molteplici potenzialità. La capacità di apprendere dunque, è l'obiettivo principale dell'attività motoria giovanile. Dal punto di vista neurologico, questo processo avviene attraverso potenziamenti delle connessioni sinaptiche, dove le ripetizioni di un gesto equivalgono ad aprire una nuova strada nel cervello. Gli apprendimenti motori possono coinvolgere a vari livelli la coscienza: gli apprendimenti impliciti (**automatismi primari**) sono quelli che avvengono in maniera giocosa, o che riguardano gli schemi motori di base (questi processi non necessitano di una particolare attenzione sull'esecuzione del movimento). Gli apprendimenti espliciti invece, sono caratterizzati da una forte partecipazione dell'attenzione, della consapevolezza e impegno, e sono quelli che andranno a costruire le abilità motorie. Anche alcune forme di ripetizione possono avvenire con una scarsa attenzione a ciò che si fa, con il rischio di acquisire abitudini motorie, caratterizzate da errori e imperfezioni (abilità motorie e abitudini motorie fanno parte degli **automatismi secondari**). Le principali forme di apprendimento sono 5: per Imitazione, per Comprensione, per Condizionamento, per Prove ed Errori, per Intuizione.

**L'apprendimento per imitazione** avviene grazie all'attivazione del sistema specchio. I Neuroni Specchio sono alla base genetica dei movimenti imitativi, facendo rivivere al nostro interno ciò che guardiamo, sempre che si conosca anche solo in parte quel movimento e se ne comprenda la finalità. I neuroni specchio si attivano attraverso l'osservazione creando all'interno dell'osservatore l'immagine del movimento che poi verrà riprodotto, attivando così delle microcontrazioni muscolari molto simili a quelle che si avrebbero nell'esecuzione reale, anche se di intensità molto minore. Il sistema specchio però codifica azioni finalizzate ad uno scopo, e non gesti o movimenti svincolati dalla comprensione della loro utilità e del loro reale effetto. E' per questa ragione che durante la dimostrazione l'Insegnante si debba riferire regolarmente all'obiettivo dell'azione, facendo vedere il movimento per intero, prediligendo all'inizio la funzione alla forma, la quale, verrà sgrossata e raffinata con il passare del tempo, quando l'azione nel suo complesso e nel suo scopo è stata comunque compresa.

**L'apprendimento per comprensione** è basato su descrizioni verbali e di conseguenza su deduzioni logiche. Implica una competenza verbale e un

pensiero astratto sviluppati, è dunque poco efficace con i bambini, lo è molto di più dalla preadolescenza in poi. A un certo livello le istruzioni verbali concorrono ad affinare le capacità di differenziazione cinestesica e a potenziare i processi interni di regolazione.

**L'apprendimento per prove ed errori**, fondamentale per perfezionare ed affinare la tecnica, si basa sulle ripetizioni. Dal feedback dell'esecuzione precedente l'allievo si sforza nell'affinamento e nel perfezionamento del movimento, correggendosi negli errori. Ovviamente, affinché ci sia un miglioramento del gesto ci deve essere un'adeguata valutazione del movimento accompagnata dalla competenza necessaria a modificarlo. La consapevolezza in questa fase è necessaria per non cadere nell'automatizzazione di azioni sbagliate.

**L'apprendimento per condizionamento** si basa su incentivi (premi, lodi, rimproveri, punizioni) che direzionano l'allievo nella selezione degli stimoli che influenzano l'apprendimento.

Quelli positivi sono molto più efficaci di quelli negativi.

**L'apprendimento per intuizione** è quello meno prevedibile e meno influenzabile, poiché si basa sulla creatività e su processi di pensiero dei quali l'allievo è raramente cosciente. L'ambiente didattico deve, per favorire questo genere di processo, essere tollerante e aperto.

### **Apprendimento e transfert motorio**

Per acquisire nuovi apprendimenti o modificare quelli conosciuti ci appoggiamo ad un processo interno che si chiama *transfert*, e che ci permette appunto di trasferire gli schemi di movimento già utilizzati ai nuovi movimenti. Poter poggiare dunque su molteplici e varie esperienze motorie ci avvantaggia nell'apprenderne di nuove. I movimenti acquisiti vengono praticamente spezzettati e ricostruiti per creare nuove abilità, e questi “frammenti” vanno a costituire un più o meno ampio “*magazzino di pezzi di ricambio*” da poter utilizzare in futuro. Se il magazzino è vasto e ben fornito, le nuove acquisizioni saranno più semplici, poiché il repertorio di base consentirà una gamma già nutrita di possibilità, viceversa, se il magazzino non ha molti pezzi a disposizione sarà impresa più difficile poter acquisire nuove abilità. La specializzazione precoce, che comporta un importante numero di ripetizioni che consentiranno di fissare un movimento in tempi relativamente brevi con l'ottenimento nell'immediato di qualche performance in più rispetto ad altri, ha lo svantaggio di provocare una solida stabilizzazione del gesto che però ne riduce di molto la trasferibilità. Se è solamente verso gli 11/13 anni che

l'analizzatore motorio funzionerà pienamente, fino a questa età non è opportuno né specializzare né raffinare eccessivamente il gesto tecnico, quanto semmai lavorare le abilità in forma grezza senza scordarsi di dedicarsi ad una formazione generale più orizzontale, ricca, varia.

### **Attivazione, emozioni e apprendimento**

Il cervello e il sistema motorio possono essere più o meno pronti ad affrontare un compito: è la qualità dell'attivazione neuromuscolare a determinare ciò. L'apparato pulsionale (quello cioè delle motivazioni, degli impulsi, dei bisogni), genera una forma di energia che, inviata dai circuiti arcaici del cervello alle aree superiori della corteccia cerebrale, ha lo scopo di soddisfare e concretizzare le nostre richieste. Quando dobbiamo affrontare un compito, una prova, la parte antica, emotiva del nostro cervello stabilisce l'importanza degli eventi decidendo sul da farsi. Le emozioni organizzano il comportamento, orientano l'attenzione, sono quindi una sorta di generatore di corrente per l'azione. Quando le abilità individuali sono in sintonia con le richieste dell'ambiente, la motivazione si rafforza, e con buone probabilità si assisterà all'esperienza ottimale, che genererà la voglia di sperimentare ancora questa esperienza cercando nuove sfide. L'attivazione neuromuscolare è in relazione alla qualità della prestazione. Se la prestazione riguarda un compito complesso, generalmente si può incappare in un'eccessiva attivazione, che potrebbe non favorire il buon svolgimento del compito, mentre in presenza di un compito semplice l'attivazione può anche essere elevata e non compromettere la buona riuscita dello stesso.

### **Le emozioni positive**

Le emozioni sono generate da processi chimici, cioè dalla produzione di sostanze le quali ci fanno percepire uno stato, appunto l'emozione. Un'esperienza positiva, associata ad un rilascio di una sostanza chimica, viene associata ad un senso di piacere e gratificazione, favorendo così il ricordo dell'esperienza, funzionando da attivatori di processi di pensiero, favorendo le operazioni cognitive. Le emozioni positive sono da ricondurre alla soddisfazione dei bisogni degli allievi e delle loro motivazioni, che sono i principali fattori utili per la realizzazione degli apprendimenti. Viceversa, un elevato livello di stress, scaturito cioè da emozioni come la paura, l'insicurezza etc., si ripercuote negativamente sull'apprendimento, causando una bassa capacità di riflessione e valutazione, e provocando così risposte motorie stereotipate (comportamento rigido). A ciò si aggiunge difficoltà di memorizzazione per l'influenza negativa degli ormoni dello stress (cortisolo) sulle strutture cerebrali (ippocampo), con il rischio di danni permanenti sulla struttura stessa se uno stress elevato si presenta con una certa frequenza.

## **Le fasi dell'apprendimento**

Queste fasi si realizzano attraverso più stadi e hanno una durata variabile, che dipende dalla complessità degli esercizi, dalle capacità neurofisiologiche dell'allievo, dalla sua motivazione e dalle condizioni nelle quali l'apprendimento viene realizzato. Se all'inizio il movimento verrà eseguito in una forma piuttosto grossolana, migliorerà in seguito attraverso le ripetizioni, purché l'allievo abbia una consapevolezza tale da poter individuare gli eventuali errori e dunque correggerli. In mancanza di tali requisiti che portino a valutare la propria esecuzione, il rischio è di eseguire i movimenti “in automatico”, senza cognizione, e quindi fissare errori. Nella prima fase, *quella della coordinazione grezza*, il movimento, seppure grossolano, deve essere completo. Non essendo ancora automatizzato, il carico della coscienza è abbastanza importante. Se in questa fase il controllo del movimento viene effettuato attraverso il circuito regolatorio esterno, utilizzando cioè prevalentemente le indicazioni visive e verbali dell'Insegnante, in un secondo momento le ripetizioni produrranno l'automatizzazione di un primo schema del movimento, il che porterà l'allievo a potersi concentrare sempre più sui dettagli, arrivando ad elaborare una quantità sempre maggiore di particolari, ed affinare il gesto. Si entra così nella seconda fase di apprendimento, *quella della coordinazione fine*. L'insidia che si può manifestare tra queste due fasi è data dal fatto che l'allievo, dopo aver automatizzato la prima forma grossolana del movimento, e avendo perciò liberato la coscienza dal controllo globale, cominci a ripetere il movimento in maniera meccanica invece di concentrarsi sui particolari utili al raffinamento della tecnica. L'allievo può arrivare al terzo stadio dell'apprendimento, quello del *consolidamento della coordinazione fine e dello sviluppo della disponibilità variabile*, solamente se continua ad esercitarsi nelle ripetizioni in maniera cosciente e controllata. È interessante sapere che, se nella fase della coordinazione grezza i progressi sono abbastanza continui e dunque ben visibili, nella fase della coordinazione fine si assiste talvolta a delle fermate, delle stasi nel processo dell'apprendimento chiamate *plateaux*, che preoccupano Insegnanti e allievi, ma che sono fisiologiche per l'organismo, in quanto lo stesso deve effettuare una sorta di pausa di riflessione per riorganizzare l'informazione motoria che in quel momento è molto carica. Questo è un processo di ristrutturazione che capita più volte nel percorso dell'apprendimento, ma che quando è terminato ha salvato spazio per nuovi gesti e nuove potenzialità. Il terzo ed ultimo stadio dell'apprendimento, e cioè la fase del consolidamento della coordinazione fine e dello sviluppo della disponibilità variabile, è caratterizzato da un movimento affinato e ben eseguito in ogni situazione, dal pieno consolidamento degli automatismi, e si esprime con il massimo livello di sensibilità cinestesica che, oltre a consentire la buona esecuzione del gesto, permette all'allievo di adattarlo alle varie circostanze, sviluppando

progressivamente la capacità di mutarlo e trasformarlo per risolvere compiti tattici.

### **Alcune leggi dell'apprendimento**

#### **La legge dell'effetto e la Legge dell'intervallo ottimale tra le ripetizioni.**

Poter verificare gli effetti dell'apprendimento aiuta l'apprendimento stesso. Poter valutare i risultati è infatti di importanza primaria in questo continuo processo che è l'imparare. La mancanza di feedback, cioè dell'informazione di ritorno, rende impossibile correggere gli errori e memorizzare consapevolmente un gesto. Il feedback è esterno e interno. Il primo ci arriva dalla visione del gesto eseguito dall'Insegnante e dalle sue istruzioni mentre controlla l'allievo, il secondo è rappresentato dalla percezione interiore del movimento, cioè da come ognuno lo sente. Se in presenza di un movimento ben fatto si associano emozioni positive, che possono scaturire sia dalla soddisfazione provata in quel momento che dall'approvazione dell'Insegnante, la memorizzazione è ancor più favorita. Nelle ripetizioni, tra un movimento e il successivo esiste un intervallo che viene definito ottimale al momento in cui favorisce al meglio l'elaborazione dell'informazione: ripetere le esecuzioni troppo rapidamente, in questo contesto, può inficiare ad esempio l'elaborazione delle indicazioni dell'Insegnante e delle proprie percezioni, e creare abitudini motorie che poi saranno difficilmente correggibili. Secondo la Legge di Fitts, crescendo la velocità diminuisce la precisione, e quindi è opportuno velocizzare i movimenti per gradi.

#### **Le condizioni dell'apprendimento**

Sono state definite alcune condizioni alla base dei presupposti principali per l'apprendimento motorio nello Sport, che hanno un'importanza e un significato in relazione allo Sport, al contesto e al soggetto che apprende, e che sono date in generale dall'ambiente sociale, dal linguaggio e dalla motivazione ad apprendere. L'ambiente sociale è la prima condizione per l'apprendimento. Il gruppo, la comunità, la cooperazione rappresentano il mezzo più efficace per lo sviluppo della personalità e per realizzare apprendimenti. La famiglia, la scuola primaria, gli amici, tutto ciò plasma la personalità e determina la disponibilità, l'indisponibilità, la sicurezza, l'insicurezza, nonché la motivazione ad apprendere. L'ambiente sociale si manifesta perlopiù attraverso il linguaggio. Per essere efficace ed arrivare allo scopo, il linguaggio utile all'apprendimento deve essere ben comprensibile, adeguato a chi ascolta, abbastanza conciso, positivo (si comunica soprattutto il “da farsi” e non il “non da farsi”), interiorizzato. Per un allievo, imparare ad esprimere attraverso il linguaggio le proprie percezioni e sensazioni cinestesiche, collegando cioè linguaggio con attività di pensiero, lo porterà a rendere più efficace l'apprendimento. Nominare, definire, disporre di concetti aiuta nella regolazione del movimento. La motivazione ad apprendere infine è data da una parte da un atteggiamento, cioè

da una disposizione tendenziale relativamente costante e abituale del comportamento umano, dall'altra da una motivazione più contestualizzata, cosiddetta attuale, che risente in gran parte dalle condizioni di apprendimento offerte all'allievo. La motivazione all'inizio dell'attività si modifica durante il percorso, sulla base dei progressi, dei successi, della comprensione chiara degli scopi dell'apprendimento, presenti e futuri. Le motivazioni intrinseche, legate a componenti interne fisiologiche e psicologiche, sono più stabili ed efficaci di quelle estrinseche, legate a ricompense e punizioni. I compensi materiali generalmente tolgono forza alle motivazioni interne, le quali, per continuare ad avere effetto, devono essere sempre più aumentate. I rinforzi sociali sostengono la motivazione, soprattutto se avvengono sotto forma di sostegno e incoraggiamento e se avvengono saltuariamente piuttosto che in maniera continuativa. I rinforzi positivi hanno una efficacia molto maggiore rispetto a quelli negativi. Anche i commenti fatti nel giudicare le prestazioni hanno un'influenza importante sulle reazioni dell'allievo e sulle prestazioni future: formulare un giudizio può equivalere a riformulare la percezione dell'allievo, e va fatto in modo tale che lo stesso continui a sentirsi sostenuto nella sua motivazione. Proporre un'attività ricca di stimoli, rassicurante dal punto di vista delle capacità dell'allievo e della disponibilità ambientale, ricca di affettività, è la base per soddisfare i loro bisogni e la loro motivazione.

#### **4) La coordinazione motoria**

In generale, esistono due tipi di coordinazione motoria, quella a *mappa rigida* e quella a *mappa elastica*. La prima riguarda gli sport di resistenza, mentre la seconda è caratteristica delle “abilità aperte”, come i giochi sportivi, gli sport da combattimento e in generale tutte quelle discipline dove le condizioni mutano costantemente. Negli sport a mappa elastica, come il Judo, l'acquisizione delle abilità tecniche deve essere accompagnata dalla possibilità di adattare ai vari contesti, conferendo alla tecnica variabilità, flessibilità e trasferibilità. L'adattamento costante è adeguato anche in funzione dei cambiamenti morfologici e funzionali legati alla crescita. Se fino a poco tempo fa anche negli sport a mappa elastica si lavorava su un gesto standardizzato in maniera simile a quelli che caratterizzano gli sport a mappa rigida, aspettando il momento giusto per proporre variazioni, attualmente si lavora sul far apprendere un gesto in forma grezza ma che consenta abbastanza presto la sua messa in pratica, in modo da sviluppare parallelamente all'apprendimento tecnico anche la possibilità di essere adattato al contesto.

#### **Coordinazione motoria e metodi didattici**

La coordinazione motoria è l'ordinamento degli atti motori necessari per raggiungere uno scopo, nonché la capacità di controllare l'apparato motorio.

L'azione sportiva è regolata attraverso vari livelli o piani di regolazione che si integrano tra di loro formando un unico sistema interattivo. Si parla di livello intellettuale, livello percettivo/concettuale, e livello sensomotorio. Il primo livello attiene *alcosa fare*, dunque identifica l'obiettivo e la strategia dell'azione. Nel secondo livello viene affrontato il *come farlo*, e viene scelto il programma motorio. Nel terzo livello ci si pone il problema di *come renderlo efficace*, raffinando il movimento attraverso la regolazione dei parametri sensomotori.

### **Movimenti o azioni?**

Durante l'azione e dopo di essa avremo un feedback, cioè la valutazione della prestazione, alla quale seguirà una eventuale regolazione e correzione del movimento. Il risultato di tutto ciò sarà l'esecuzione non di semplici movimenti ma di azioni complesse e dirette ad un preciso scopo.

### **Il peso dei livelli nella regolazione motoria**

La coordinazione motoria dipende dunque dal corretto funzionamento di questi livelli e dalla loro interazione. Altre componenti dell'apparato motorio interagiscono con essi, quelle energetiche e strutturali, e quelle motivazionali ed emozionali. Negli Sport di situazione le scelte strategiche, la scelta di un'azione motoria appropriata sono importanti come la precisione tecnica. Il livello intellettuale è quello che guida l'azione, la controlla e ne valuta i risultati, mentre le istanze inferiori (selezione dei programmi e regolazione fine) svolgono i loro compiti autonomamente. Il livello superiore (intellettuale) nei principianti è più impegnato rispetto agli esperti: non avendo a disposizione un'azione già automatizzata, il principiante vede fortemente coinvolte le funzioni corticali superiori (coscienza) nella costruzione dei nuovi programmi e nella regolazione sensomotoria. Con l'acquisizione di nuove competenze e l'automatizzazione, le aree inferiori acquistano autonomia e liberano la coscienza da questo compito. La scarsa attenzione nella fase iniziale di un apprendimento porterà infatti all'insorgere di errori e di conseguenza di abitudini motorie che sappiamo essere molto difficili da correggere.

### **5) I Metodi didattici (induttivi e deduttivi)**

Esistono due tipi di metodi di apprendimento, *induttivi e deduttivi*. Si differenziano dal fatto che i primi privilegiano il processo di apprendimento mettendo al centro l'allievo che deve trovare soluzioni ai problemi posti dai compiti, i secondi che vedono protagonista l'Insegnante che dirige il processo di insegnamento. I metodi induttivi privilegiano il processo attraverso operazioni che gli allievi compiono in maniera attiva, potenziando i meccanismi di elaborazione delle informazioni e la scelta di soluzioni. Si caratterizzano per la maggiore ricchezza di esperienze motorie, per l'accrescersi dell'attitudine a

progettare e per l'affinamento degli schemi percettivi. I metodi deduttivi si appoggiano invece sulla guida dell'Insegnante che istruisce in maniera dettagliata, guidando egli stesso l'elaborazione dell'informazione, prestando meno attenzione ai processi mentali. Se i metodi induttivi sono molto adeguati con i bambini perché stimolano la loro fantasia, originalità e autonomia, nonché la loro attitudine a ricercare soluzioni, quelli deduttivi sono più adatti agli allievi adulti, che possono recepire con più facilità istruzioni precise e descritte dettagliatamente.

## **6) Criteri fondamentali di metodologia e suggerimenti pratici**

### **Autostima e apprendimento**

Percepire la propria autoefficacia ha molta influenza sui risultati nello svolgimento di un compito. Coloro che credono nel successo hanno molte probabilità nel raggiungerlo. Il senso di autoefficacia da una parte è sostenuto dai successi che si hanno, in gara o in allenamento, ed è evidente che chi ne è in possesso ha molte aspirazioni e generalmente si impegna al massimo, riprendendosi rapidamente da eventuali fallimenti che sono di solito interpretati come mancanza di impegno, e non di abilità. Chi ha un basso senso di autoefficacia tende a non affrontare compiti impegnativi, non ha molte aspirazioni e affronta le difficoltà con fatica, concentrandosi sui propri punti di debolezza piuttosto che su quelli di forza. Il senso di autoefficacia può comunque essere incrementato attraverso alcuni punti, quali ad esempio la fiducia nell'Insegnante e nei programmi che propone, l'acquisizione di nuove conoscenze, la consapevolezza dei propri punti di forza e di debolezza, un'analisi puntuale della prova o della situazione, la riflessione sulla propria esperienza, tutto ciò anche attraverso il confronto con gli altri e situazioni di apprendimento costruite osservando persone in situazioni simili e con le stesse difficoltà. Via via che si acquisisce successo in qualcosa si cercheranno prove gradualmente più difficili, con l'attenzione da parte dell'Insegnante di offrire una proposta sportiva adeguata al livello e alle capacità del momento dell'allievo. Compiere prestazioni soddisfacenti, quindi identificabili con il successo, non è cosa da intendersi solamente in senso assoluto: come già detto, l'allievo può trarre soddisfazione dalle grandi come dalle piccole cose, dalla gara come dall'allenamento. Sostenere la motivazione implica avere ben chiaro questo concetto, evitando di interpretare una prestazione soddisfacente solamente con la vittoria nelle competizioni, fornendo all'allievo tutte le occasioni possibili per migliorare nella propria autostima.

## **Casi particolari**

### **I bambini (autostima e apprendimento)**

Generalmente nei bambini possiamo trovare un grande entusiasmo nell'affrontare i compiti proposti: essi hanno la convinzione di essere apprezzati e mettono impegno nelle cose che fanno. L'opinione che hanno di loro stessi è però anche influenzata dal mondo degli adulti significativi, perciò se le informazioni che ricevono da esso sono negative, anche le loro aspettative, il senso di autoefficacia e la fiducia che nutrono sulle loro capacità saranno ridotte e si affievoliranno. I bambini sono animati dal bisogno di competenza, e padroneggiare un'attività è per loro una gioia e fonte di entusiasmo, sta dunque all'Insegnante proporre loro compiti che siano rispettosi delle loro capacità e della loro disponibilità, tenendo presente che le maggiori difficoltà riscontrate riguardano la scarsa capacità di attenzione e concentrazione, l'apprendimento di gesti fini, la tolleranza agli insuccessi. Dunque, si può migliorare l'attività se la lezione è organizzata in modo che essi conseguano frequenti successi, senza insistere sul raffinamento del gesto, stimolando le capacità coordinative, guidandoli nella giusta direzione, facendo un uso intelligente del gioco, incoraggiandoli invece di criticarli, comunicando con loro in maniera adeguata. Le condizioni positive create da gioia e divertimento consolidano più in fretta gli apprendimenti accelerando i processi mentali, viceversa un ambiente ostile o carente di affettività li inibisce. Per poter raggiungere obiettivi a lungo termine occorre qualche sacrificio e rinuncia, che possono essere fatti da coloro che sono convinti di poter raggiungere i loro obiettivi, e questa convinzione li porta a mettere in secondo piano anche qualcosa di piacevole. Le qualità più importanti da stimolare nei giovani sono l'impegno, il sentimento di controllo e il senso di sfida. L'impegno riguarda il coinvolgimento nell'attività, il sentimento di controllo li aiuta a pensare di essere i primi artefici e responsabili dei loro successi, mentre il senso di sfida attiene al desiderio di misurarsi in compiti impegnativi.

### **I rischi dell'allenamento infantile**

I rischi che si possono presentare nell'allenamento infantile sono il trasformare lo sport in "lavoro" se si specializzano eccessivamente e precocemente, dedicando troppo tempo allo sport, sottraendone alle altre attività sociali di fondamentale importanza per lo sviluppo. Va ricordato che se non gestiamo correttamente il tempo dedicato allo sport dei giovani ne andrà della loro spensieratezza e della possibilità di acquisizione piena delle loro competenze sociali: se la tensione si trasforma in ansia, delusione e frustrazione, anche lo sviluppo della personalità ne verrà turbato, incidendo negativamente sui

rapporti con gli adulti. E' perciò necessario rispettare alcuni criteri fondamentali quali il conciliare il rendimento sportivo con lo sviluppo globale, non mettere a rischio la salute, conciliare lo sviluppo intellettuale e l'attività scolastica con quella sportiva, lasciare che i bambini raggiungano rapidamente l'autonomia, proteggerli da genitori oppressivi e allenatori troppo ambiziosi, lasciare loro il tempo per dedicarsi ad altre attività, evitare le specializzazioni precoci e naturalmente non ricorrere a medicinali e sostanze dopanti.

## **I principianti**

Riassumiamo gli aspetti più importanti riguardanti le fasi iniziali dell'apprendimento. Se da una parte sappiamo che un gesto tecnico imparato non correttamente richiede uno sforzo molto maggiore al momento in cui si sarà costretti a correggerlo, e dunque è necessario fare in modo che gli errori non siano fissati durante le ripetizioni, è comunque opportuno che all'inizio del percorso sia messo in rilievo lo scopo del gesto, l'azione nel suo complesso e non la cura dei particolari, che avverrà in un secondo tempo, quando il gesto sarà più stabile. Per favorire lo sviluppo dell'immagine mentale del movimento l'insegnante deve dare indicazioni verbali e visive che siano poche e ben selezionate, favorendo la crescita dei feedback intrinseci e lo sforzo di esercitare un controllo cosciente dei movimenti da parte dell'allievo. Perciò il numero delle ripetizioni deve essere limitato, e i compiti, in questa fase, pochi e collegati tra di loro. Mostrare una tecnica in maniera parziale, rallentata o frazionata può contribuire nella fase iniziale ad alterare la comprensione della struttura di insieme del movimento. Tuttavia talvolta può essere utile farlo per dare la possibilità di focalizzare le parti più significative. Il modo in cui l'insegnante presenta un compito è di fondamentale importanza, in quanto agisce sulla motivazione e sul desiderio di applicarsi correttamente. Un clima gioioso e positivo è sempre la miglior chiave d'accesso per l'apprendimento: il fatto che emozioni positive vengano associate alla pratica quotidiana è un fattore di straordinaria importanza.

## **7) Il ruolo delle figure adulte di riferimento (Dirigenti, istruttori, allenatori, insegnanti e genitori)**

L'abbandono della disciplina prescelta, che talvolta coincide con il totale abbandono sportivo, avviene nel caso in cui le esigenze di chi pratica sport non vengano soddisfatte. La non corretta considerazione da parte dell'insegnante delle individualità e delle caratteristiche di ciascuno, la mancanza di sostegno motivazionale, emotivo, affettivo, la carenza di strategie comunicative possono portare a far desistere dalla pratica. Non di rado alcuni insegnanti si sforzano di dimostrare la loro bravura attraverso i risultati dei loro allievi, adottando metodi "da adulti", ottenendo performance di un certo livello che poi sono spesso

destinate a sgonfiarsi. Il buon insegnante lo si valuta, viceversa, per la qualità del lavoro di base, per l'incoraggiamento e il sostegno nel raggiungimento dell'autonomia e dal fatto che non cerca di creare dipendenza. L'autocontrollo e l'auto responsabilità sono infatti due componenti da stimolare e verso le quali indirizzare gli allievi, senza manipolarli nelle loro motivazioni per favorire i nostri interessi o quelli dei genitori, i quali hanno, alla base dei loro comportamenti negativi, un bisogno di riscatto sociale che riversano sui figli pretendendo un impegno e dei risultati volti ad ottenere prestigio che li ricompensi dalle loro frustrazioni. È inoltre evidente che il ruolo del genitore non è quello di sostituirsi all'allenatore, né di essere invadente, di interferire o di costringere, quanto semmai di sostenere ed incoraggiare il proprio figlio in ogni momento della sua attività sportiva, mostrando di tenere più a lui che ai suoi risultati.

### **8) Il “Talento” come premessa del risultato sportivo**

Esistono molteplici modalità di praticare Sport, e se ne sceglie una sulla spinta di un'inclinazione, oppure di una pressione o opportunità sociale. Le Istituzioni che si occupano di Sport con un particolare riguardo all'educazione e allo sviluppo della persona più che all'alta prestazione, hanno il compito di attuare una proposta sportiva che non comprometta lo sviluppo equilibrato dei praticanti. La domanda più frequente che viene posta è se tra questi modi diversi di praticare e vedere lo Sport ci possa essere nella fase iniziale un percorso comune, o se, viceversa, l'allievo debba essere subito indirizzato e preparato a seconda degli obiettivi che vuole raggiungere. In alcuni di questi casi si pone dunque la questione della promozione del talento, che ha importanti implicazioni sociali, etiche e personali. Le convinzioni della famiglia o degli allenatori giocano un ruolo importante nelle scelte da fare; se si è convinti che per ottenere risultati di spicco si debba privare i giovani di alcuni aspetti importanti della vita, si agirà in questo senso, talvolta invece si può avere una certa riluttanza, ed optare per atteggiamenti più “umani”, pur con la consapevolezza di sacrificare qualche risultato. La scelta di indirizzarsi verso una modalità di fare sport piuttosto che un'altra dovrebbe spettare innanzitutto al giovane: va capito se la sua voglia di prepararsi e competere sono dettati da una sua necessità o se invece nascono dal desiderio di soddisfare le aspettative degli adulti significativi. Fermo restando che le problematiche etiche che genitori, Insegnanti e Associazioni si trovano ad affrontare sono parte integrante della questione, l'espressione del talento richiede una speciale attenzione, e spesso, la necessità di percorrere una strada diversa dai propri coetanei. Il giovane di talento lo si riconosce in quanto presenta una specifica inclinazione allo Sport praticato rispetto ai suoi compagni. Non si tratta solamente di una buona attitudine motoria, quanto semmai di una vera e propria predisposizione.

Se è vero che il talento si consolida e si esprime in quanto tale solo se opportunamente sostenuto da un allenamento adatto (quindi non si deve dare per scontato che il giovane talentuoso debba dare sempre il meglio solo perché dotato di questa caratteristica), è pur vero che il soggetto normalmente dotato, una volta esaurita la base genetica dell'energia di adattamento, non potrà più aumentare la sua prestazione. L'identificazione del talento, la sua promozione attraverso l'allenamento e infine l'inserimento in strutture socio-ambientali adatte al suo mantenimento, sono i tre passi indispensabili che occorre fare in questi casi. Un giovane talentuoso presenta particolari segni distintivi rispetto ai suoi compagni, quali una migliore base fisiologica, biochimica e nervosa, una maggiore capacità di controllo del sistema motorio, una memoria efficiente e una capacità di apprendimento superiore legata ad una più efficace elaborazione delle informazioni.

Detto ciò, *il profilo del talento in giovane età non è ancora esattamente definito.*

Generalmente vengono presi in considerazione i risultati delle gare, le caratteristiche antropometriche e fisiologiche, e le capacità motorie, tutti fattori importanti ma non sempre sufficienti, in quanto non si tiene conto del loro sviluppo nel tempo. Le caratteristiche psichiche non sono state ancora individuate. Da ciò si può facilmente comprendere che le ricerche finalizzate all'individuazione del talento non hanno prodotto fin qui grandi risultati, in quanto nei giovanissimi il talento non è facilmente riconoscibile, poiché si manifesta nel tempo ed è il risultato di un processo attraverso il quale le predisposizioni naturali vengono stimulate dall'ambiente. Atleti di successo si sono distinti in giovane età non tanto per le prestazioni agonistiche o per particolari fattori biologici, quanto semmai per le possibilità di sviluppo che facevano intravedere. Se dunque non è possibile “fotografare” con un'istantanea il talento, si può cercare di prevedere, intuire le possibilità dei giovani atleti attraverso alcuni criteri, dando rilevanza alla parte invisibile della loro prestazione, che sommata a quella visibile determinerà la performance assoluta. Per esempio, se un giovane atleta mostra di aver già ben sviluppato capacità condizionali e coordinative, difficilmente potremo immaginare un incremento delle sue prestazioni, viceversa, se il livello di tali capacità fosse più modesto, si potrebbe ragionevolmente immaginare che il loro prevedibile aumento potrebbe determinare migliori prestazioni. Analisi retrospettive fatte su atleti di livello assoluto hanno evidenziato addirittura uno sviluppo ritardato rispetto all'età, e spesso, un basso o medio livello di capacità condizionali di base. Si è certamente in presenza di un talento se l'atleta riesce ad ottenere prestazioni superiori a quelle che il livello dei suoi presupposti fisici farebbe supporre (ciò consente di ipotizzare un miglioramento continuo nelle performance), soprattutto se a questa caratteristica si lega anche quella di uno sviluppo

ritardato, di scarsa anzianità e di scarsa specificità nell'allenamento. Se tra bambini coetanei possono esistere a livello di età biologica differenze anche di 4-5 anni, che consentono ai più "vecchi" biologicamente di ottenere nelle prime fasce agonistiche maggiori successi, è in realtà il tempo di sviluppo che gli resta per accrescere i presupposti di prestazione che aumenta le possibilità. I più "giovani" biologicamente, non potendo contare su elevate capacità condizionali, devono sfruttare al meglio le altre componenti, compensando tutto ciò con la tecnica, la coordinazione e la tattica, sviluppando in tal modo maggiori capacità psicomotorie, realizzando generalmente, e se ben allenati, maggiori prestazioni rispetto agli altri. Sia l'attitudine che il talento, che sono determinati geneticamente, sono caratteristiche che possono anche essere cancellate se non sostenute da condizioni adeguate: se le capacità condizionali possono essere recuperate, la stessa cosa non vale per le capacità coordinative, le quali, se non stimolate nelle fasi sensibili tenderanno a perdersi definitivamente.

## **5.2 Metodo Bui Xuan**

La pedagogia conativa, illustrata dal prof. Gilles Bui Xuan, ci fa riflettere sul nostro percorso di insegnanti e ci riporta a considerare colui che apprende come il protagonista indiscusso del percorso didattico, anzi ci obbliga ad una osservazione attenta ed intelligente del comportamento dei nostri allievi per estrapolarne il significato e strutturare di conseguenza il nostro lavoro. Questo approccio risulta basilare perché la struttura della metodologia conativa si basa non tanto sul cognitivo, che è pur presente ad un certo punto, ma sull'azione e sulla sua interpretazione. Il termine "conativo" è francese, la conazione sta ad indicare il senso direttivo dell'allievo, la sua pulsione, ciò a cui tende, la motivazione che lo conduce all'azione in un determinato momento. Quando ad esempio i bambini arrivano da noi e non sanno niente della disciplina del Judo, non sono subito interessati a provare le tecniche; il loro senso direttivo, la direzione motivazionale della loro azione li porterà ad essere in sintonia con esercizi in forma giocata, attraverso i quali potranno utilizzare le caratteristiche possedute in quel momento, che non vanno certamente nella direzione della tecnica. Diverso è per allievi più esperti, che sentiranno di dover insistere molto sul perfezionamento tecnico se vogliono progredire. Siamo in presenza di due diversi interessi, due diverse conazioni, preoccupazioni, motivazioni, poiché i livelli sono diversi. La pedagogia conativa permette all'Insegnante di entrare in consonanza con ciò che l'allievo fa realmente e non con ciò che "dovrebbe fare", basandosi su una logica di tipo "euristico", che cioè predilige la scoperta all'insegnamento classico. Quest'ultimo peraltro non è assolutamente escluso da questo metodo, ma è proposto semmai in un secondo momento, quando cioè

l'allievo avrà nel suo patrimonio neurofisiologico tutte le caratteristiche che gli consentiranno di entrare nel merito della disciplina, e sentirà veramente la necessità di addentrarsi in essa. La pedagogia conativa si sviluppa su 5 livelli di apprendimento ognuno con il suo metodo pedagogico e con le sue peculiarità. Il percorso che un bambino fa per diventare un esperto di Judo si snoda su questi 5 livelli, la capacità dell'insegnante sarà quella di capire in quale livello si trova il suo allievo per proporgli delle attività adatte che non vadano al di fuori di quelle che sono le regole di azione che lui si dà, cioè la sua conazione, e tali che non snaturino il principio direttivo dell'attività stessa.

Segue un breve riassunto delle tappe conative nel Judo:

**1ª Tappa – Emozionale:** nell'approccio iniziale con il Judo, non sapendo bene le regole dell'attività e non conoscendone le tecniche, quello che si mette in gioco è il proprio patrimonio motorio, facendo prevalere, guidati appunto dall'emozione, la struttura fisica su tutto il resto. Il gioco è il metodo didattico più adatto a questa tappa perché è molto coinvolgente per cui favorisce in maniera privilegiata lo sviluppo strutturale. Nei momenti iniziali del Judo è necessario osservare se i bambini che arrivano da noi hanno senso di opposizione (per esempio se dalla posizione in ginocchio sono in grado di opporsi ad una spinta del compagno, o se invece cadono indietro senza tentare neppure di reagire), che è una funzione, un riflesso in mancanza del quale non ci sono nemmeno le caratteristiche della prima tappa. Se invece il senso di opposizione è presente, attraverso esercizi in forma giocata loro potranno esprimersi attraverso la loro struttura e la loro emozione, pensando di vincere usando la forza. Nel fare ciò sono totalmente immersi nell'azione, e questo è di basilare importanza. In questa fase i contendenti sono entrambi attaccanti, i ruoli di Uke e Tori ancora non compaiono.

**2ª Tappa – Funzionale:** attraverso la pratica si acquisisce una maggiore esperienza che aiuta a contenere l'emozione lasciando più spazio al ragionamento che permette di porsi dei problemi e cercare quindi delle strategie per risolverli. Il metodo didattico più adatto a questa tappa sono le situazioni – problema. Attraverso di esse ci si pone il problema di come fare a non perdere, i ruoli di Uke e Tori cominciano a definirsi, si comincia ad organizzare una difesa primaria e in generale si cercano soluzioni. In questa particolare fase anche l'errore è da considerarsi una ricerca di una soluzione possibile e non come cosa in sé, l'allievo imparerà così ad autocorreggersi e a trovare strategie efficaci.

**3ª Tappa – Tecnica:** il tempo di pratica aumenta e quindi anche il volume di esperienza nel Judo, questo fa sì che l'allievo comprenda che le strategie e le soluzioni da lui trovate sono limitate e il suo modo di agire si orienterà verso delle azioni precise e ripetitive, in altre parole capisce che se vuole migliorare deve apprendere delle tecniche. Il metodo didattico privilegiato riguarda perciò tutte le situazioni di apprendimento tecnico che l'insegnante vorrà proporre. Da notare che l'approfondimento tecnico, che nel Judo trova una delle sue maggiori espressioni nell'uchi komi, se proposto precocemente rischia di generare alcune controindicazioni negli allievi, quali ad esempio far praticare un esercizio che presuppone una certa attenzione da una parte, e dall'altra la capacità di autocorreggersi (caratteristiche che se non sono in tappa tecnica non sono ancora emerse), oppure il proporli un esercizio che ancora non fa parte della loro conazione con il rischio di farli annoiare, e infine lo strutturarli esclusivamente verso alcuni movimenti precisi (quelli tecnici appunto), precludendo loro il fatto di spaziare nella funzionalità.

**4ª Tappa – Contestuale o Tecnico-Funzionale:** ancora una volta il maggiore volume di pratica ed esperienza fanno sì che l'allievo capisca i limiti della sola esecuzione tecnica diretta, e il suo interesse, avendo già nel suo patrimonio delle tecniche automatizzate, si sposta sulla loro applicazione nel contesto del combattimento, arrivando anche a combinare più tecniche. Questa è una tappa più complessa perché associa due tappe contemporaneamente, la funzionalità e la tecnica. Si entra in definitiva nel pensiero tattico. Il metodo didattico più adatto è rappresentato dalle situazioni di risoluzione-problema, attraverso le quali, data la difficoltà a portare la tecnica diretta, si trovano strategie diverse, quali ad esempio le combinazioni. A questo livello possiamo scegliere la tecnica giusta al momento giusto, avendo a disposizione un patrimonio tecnico più vasto. Mentre nel 2° livello gli allievi non avevano soluzioni e le dovevano cercare, nella 4ª tappa ne hanno molte ma devono applicare quella più adatta al contesto. Generalmente questa tappa emerge non prima che si sia sviluppato il pensiero astratto, dunque dall'adolescenza in poi.

**5ª Tappa – Dell'esperto e della creatività:** il grandissimo volume di esperienza acquisita fa sì che ci sia un equilibrio in tutte le tappe, che si fondano insieme per completare il percorso, e questo permette a chi arriva a questo livello, di essere autonomo nel proprio modo di fare, creando il suo Judo e avendo addirittura le potenzialità di inventare nuove maniere di portare le tecniche e nuove strategie.

In generale, il passaggio da una tappa all'altra è caratterizzato da indicatori specifici che fanno capire all'insegnante che è il momento di cambiare registro,

ma l'aspetto più importante di tutto ciò è che la permanenza in ciascuna delle tappe è assolutamente soggettiva: nella stessa classe di allievi qualcuno può passare dalla tappa emozionale alla tappa funzionale in una lezione, ad un altro può occorrere l'intera stagione. Come è oramai noto, anche nei bambini l'età biologica e l'età anagrafica possono differire in maniera significativa.



*Il M° Bui Xuan con i Maestri Franzoni, Vismara e Bufalini*

## **Nage Waza**

**Attaccante**

**Difensore**

**1ª TAPPA**

**Puro rapporto di forza**

L'attaccante è sempre il più forte  
(Kubi nage: ostacolo in avanti O Soto: ostacolo indietro)

## 2^ TAPPA

### Organizzazione di una difesa primaria

Il difensore utilizza lo squilibrio dell'avversario (rovesciare l'attacco)

Si stabilizza il rapporto di forza  
Nessuno prende il rischio di attaccare

Migliorare l'attacco attraverso l'apprendimento tecnico

## 3^ TAPPA

### Attacco diretto

#### Speciale

L'attaccante riprende il sopravvento attraverso:  
il contatto, lo squilibrio

Favorire la difesa

bloccare

Stabilizzare

schivare

rovesciare

Migliorare l'attacco con

## 4ª TAPPA

## Combinazioni

Combinazioni in attacco  
-proseguendo lo squilibrio  
-invertendo lo squilibrio

Combinazioni in difesa



Favorire la difesa  
attraverso il controllo  
continuo  
e **CONTRATTACCARE**

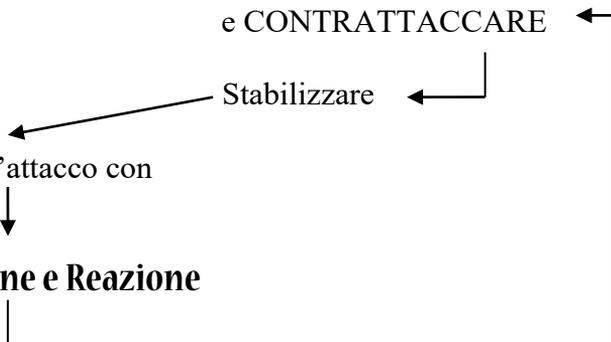
Stabilizzare

Migliorare l'attacco con



## 5ª TAPPA

**Azione e Reazione**



## Nage Waza

**Attaccante**

**Difensore**

**1ª TAPPA**

**Puro rapporto di forza**



## 2^ TAPPA

## Organizzazione di una difesa primaria



## 3^ TAPPA

## Attacco diretto

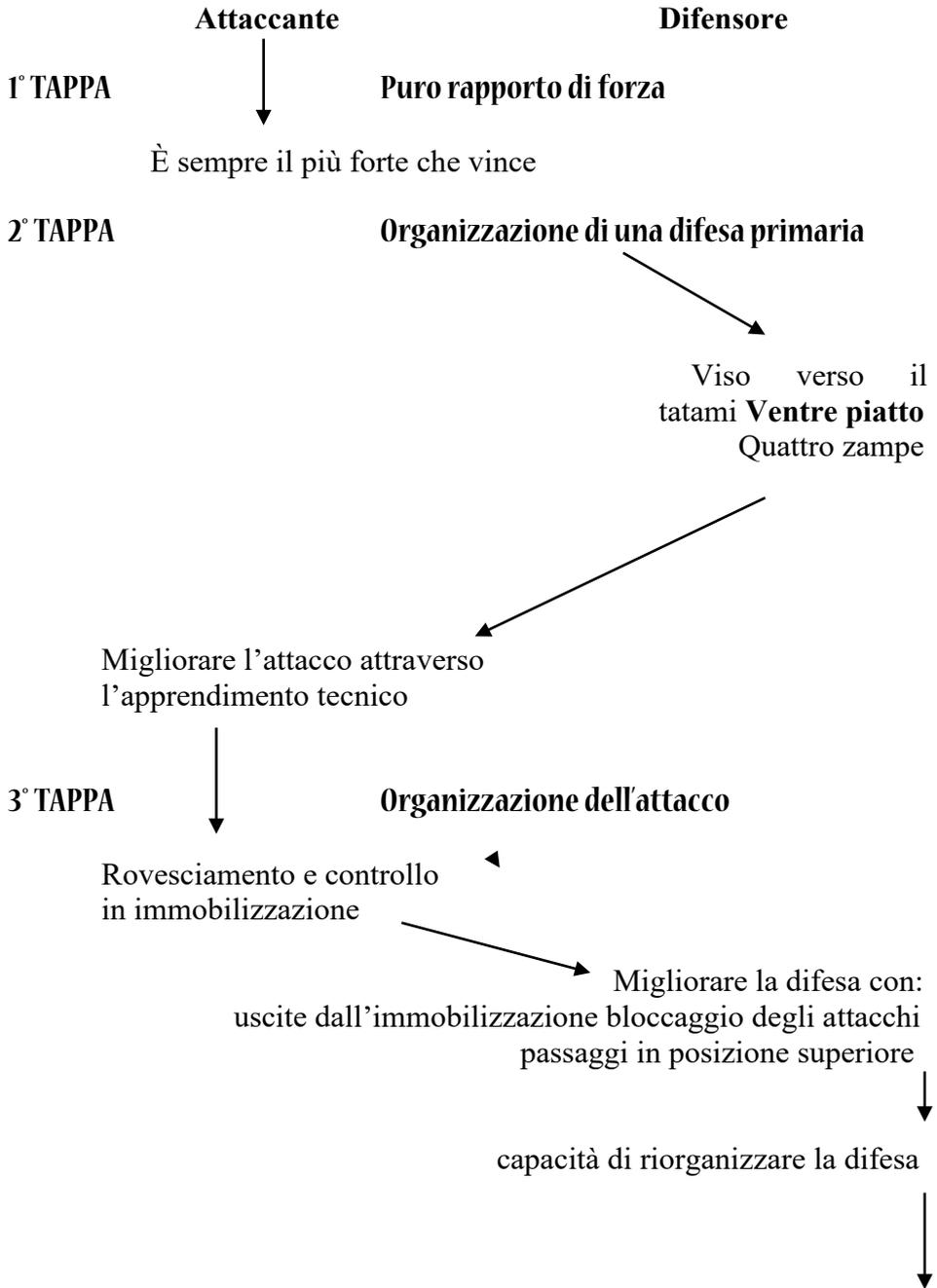


## 4^ TAPPA

## Combinazioni



# Katame Waza



4° TAPPA

### Organizzazione di una difesa secondaria

Di fronte all'avversario rompere il controllo  
chiudere per controllare rovesciare e contrattaccare

Migliorare l'attacco

5° TAPPA

### Judo tecnico

Scavalcare la difesa di fronte  
Controllare da sotto con le gambe  
Uscire dalle gambe

Riorganizzare la difesa con alternative

## Katame Waza

Attaccante

Difensore

1° TAPPA

Puro rapporto di forza



2° TAPPA

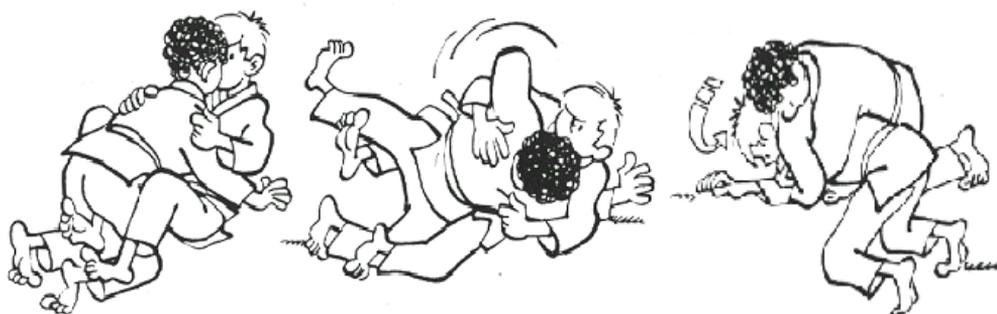
Organizzazione di una difesa primaria



**3° TAPPA      Organizzazione dell'attacco**



**4° TAPPA      Organizzazione di una difesa secondaria**





*Il M° Burioli con suoi allievi*

### **5.3 Budo Pass Giovani**

Il Libretto Giovani è stato recentemente modificato dalla Commissione Attività Giovanile, proponendo esercizi coerentemente al metodo di riferimento della Commissione, coprendo le prime tre tappe del metodo, emozionale/strutturale, funzionale e tecnica. Gli esercizi presenti nel Libretto sono stati inseriti a titolo esemplificativo: per motivi di brevità si è potuto fare solo pochi esempi dai quali partire e attraverso i quali sviluppare l'insegnamento. Anche se il Libretto è di proprietà e ad uso personale dell'Allievo, sarà poi l'Insegnante che dovrà sviluppare la didattica, perciò è opportuno fornire allo stesso alcune linee guida per poter utilizzare al meglio questo mezzo. La prima parte riguarda appunto la prima tappa, emozionale/strutturale. I giochi, lo sviluppo degli schemi motori di base, i percorsi, in generale tutto ciò che riguarda il gioco e la struttura fisica, rientrano a pieno titolo in questa tappa. È indispensabile che l'Insegnante osservi se gli allievi hanno senso di opposizione. In presenza di ciò, affinché l'apprendimento si sviluppi, è opportuno proporre anche questa tipologia di gioco, che includa cioè l'opposizione. Alcuni giochi sono di gruppo, altri a squadre, altri a piccoli gruppi e altri a coppie. Una parte dei giochi utilizza un oggetto terzo (cintura, palla etc), l'altra parte non utilizza oggetti. I giochi sono stati organizzati in maniera tale da rendere il contatto diretto graduale, affinché i bambini si possano abituare a ciò un po' alla volta. Il passaggio da una tappa alla successiva è caratterizzato da alcuni indicatori, che evidenziano, ad esempio nel passaggio dalla 1° alla 2° tappa, come l'Allievo non sia più mosso

solamente dall'emozione e dall'uso della forza indistinta ma concepisca una sorta di strategia, di difesa primaria, che gli consenta di non perdere. Si arriva dunque al 2° livello, cioè alla tappa funzionale, e la proposta didattica è quella delle situazioni problema. Gli esercizi presenti non sono fatti affinché l'Allievo ne comprenda subito il senso, ma affinché lo scopra praticandoli: l'importanza di essi è il percorso educativo che il giovane deve fare, quello che gli consentirà di cercare e trovare una soluzione. Il tempo impiegato per trovarla è soggettivo, e una volta trovata, l'allievo, volendo, la potrà mostrare agli altri. È evidente che anche il ruolo dell'Insegnante è attivo, anch'egli adatterà la sua proposta in questo senso con la possibilità di creare varianti ed evoluzioni degli esercizi per aiutare gli allievi a raggiungere un livello di comprensione sempre maggiore. Sul libretto si è diviso la parte in piedi da quella a terra. La parte in piedi tratta inizialmente di situazioni problema sulle prese. Ovviamente lo scopo non è quello di ingaggiare una lotta sulle prese in senso competitivo, ma di sensibilizzare all'uso delle stesse, al loro funzionamento e al loro scopo. Il judogi è da considerarsi a tutti gli effetti un attrezzo sportivo, attraverso il quale si ha la possibilità di spingere, tirare, spostare, squilibrare il nostro compagno. I bambini che iniziano a fare Judo non hanno questo tipo di consapevolezza, e magari hanno problemi sulla prensione, sulla coordinazione oculo-manuale, in generale sull'uso coordinato degli arti superiori: farli lavorare su una tecnica senza che ci sia questa consapevolezza significa privarli di una tappa importante del loro sviluppo psicomotorio, quella appunto attinente alla funzionalità, considerando anche che nel quotidiano non hanno molte possibilità di esercitare la manualità né la motricità, cosa che li rende spesso goffi o nel peggiore dei casi disprassici a vari livelli. Gli esercizi successivi riguardano la conquista dello spazio, il chiudere lo spazio del compagno cercando il contatto, altro elemento funzionale indispensabile per poi concepire l'idea di una proiezione, che sarà trattata nel suo senso funzionale negli altri esercizi a seguire. La parte a terra del 2° livello riguarda sempre le situazioni problema: questa parte è relativamente più semplice poiché non siamo in presenza di cadute. Sempre per motivi di spazio, le cadute non sono state trattate sul Libretto: l'Insegnante le dovrà proporre durante le lezioni, e potrà scegliere se fare un lavoro più funzionale o se adottare una didattica più tradizionale. In questo ultimo caso è comunque opportuno che la forma sia sempre vivificata da una qualche sorta di applicazione pratica, poiché il livello di astrazione dell'Allievo nelle fasce d'età più basse è pressoché nullo, e il trasporre la forma tecnica nell'applicazione pratica non è un'operazione cognitiva adatta a loro. Quindi ci devono essere dei passaggi intermedi. L'ultima parte del Libretto riguarda la 3° tappa, quella tecnica. A questa tappa si arriva quando si è esperito sufficientemente la tappa funzionale e l'azione dell'Allievo è rivolta alla ricerca di un mezzo più tecnico per risolvere un problema, quando si chiede come fanno quelli più esperti,

quando insomma ricerca un modo specifico per affrontare una situazione. Gli esercizi in questo caso sono centrati sulla tecnica, anche qui suddivisi nella parte in piedi e in quella a terra, e ulteriormente suddivisi in gradi di difficoltà, che sono l'esecuzione da fermi senza opposizione, l'esecuzione da fermi con opposizione, l'esecuzione in movimento senza opposizione e l'esecuzione in movimento con opposizione. Sarà compito dell'Insegnante dosare il livello di opposizione/difficoltà con il quale l'Allievo si dovrà misurare: dovrà cioè essere aumentato se si ritiene che vada aumentata la difficoltà e potenziata la tecnica, dovrà invece essere diminuito se chi esegue ha bisogno di un aiuto per arrivare allo scopo. Alla fine di ogni tappa il Libretto contiene alcune pagine lasciate in bianco affinché l'Allievo possa scrivere le proprie osservazioni. La Pedagogia conativa, più in generale la Pedagogia attiva comporta infatti un ruolo attivo e interattivo dell'Allievo, il quale, edotto sulle caratteristiche delle tappe e sullo scopo degli esercizi, attraverso un'azione meta-conativa arriva a ideare egli stesso giochi, esercizi e situazioni problema adeguati alla sua tappa, giungendo così non solo a riconoscere il proprio livello, ma anche a capire su cosa è opportuno lavorare. La crescente consapevolezza dell'Allievo lo renderà partecipe e protagonista del proprio apprendimento, vitalizzando la sua presenza nel gruppo e il suo conseguente impegno nella pratica della disciplina.



*Riccardo Coppari, membro della Comm.ne giovanile*

## 5.4 Fasi di crescita e conoscenza dei più diffusi difetti dell'apparato scheletrico nell'età evolutiva

### Fasi di crescita:

**Fase pre-puberale:** 7-10 anni. È un periodo veramente favorevole per l'organismo del fanciullo, una fase di transizione che comporta la tendenza alla rotondità delle forme somatiche. È un periodo di preparazione allo sviluppo successivo. Lo scheletro presenta ancora uno sviluppo più pronunciato rispetto all'apparato muscolare che rappresenta appena il 16% della massa corporea, mentre nell'adulto raggiunge il 40%. Nel Sistema Nervoso Centrale non si è ancora raggiunto l'equilibrio fra i due sistemi fondamentali di eccitazione e inibizione e la prima prevale sulla seconda. Le strutture vegetative non riescono ancora a soddisfare pienamente le richieste dell'organismo impegnato in un'intensa attività fisica. Cuore e polmoni sono ancora inadeguati. Il fanciullo dimostra una grande foga nelle varie attività, ma si affatica molto facilmente con il rischio di sovraccarico. È consigliata l'attività dinamica, con frequenti pause di riposo. È il momento di iniziare l'avviamento alla pratica sportiva che in questo periodo viene preferita, soprattutto nella forma di sport di squadra, ma resta fortemente controindicata l'attività agonistica esasperata. Data la relativa debolezza dell'apparato muscolare va evitato il lavoro finalizzato allo sviluppo della forza e in particolar modo il potenziamento isometrico.

**Fase puberale:** 11-14 anni. È la seconda fase di crescita staturale, si evidenziano i caratteri sessuali secondari e le gonadi raggiungono la loro maturazione. In questa fase, il ragazzo è soggetto ad una serie di trasformazioni, rilevabili sia sul piano morfologico e funzionale, sia su quello psichico della personalità che porteranno il soggetto a perdere le proprie caratteristiche di bambino per passare a quelle definitive dell'adulto e che giustificano i frequenti e repentini cambiamenti di umore e il rendimento discontinuo sia nel campo delle attività fisiche e sportive che nello studio. È un periodo di sviluppo fortemente disarmonico, soprattutto per l'apparato locomotore, alla fine del quale il ragazzo assumerà una forma quasi da “**caricatura**” assomigliando ad un “*piccolo mostro*”:

- Braccia da bambino con, alla fine, mani grandi
- Gambe lunghe e sottili, con piedi lunghi e larghi
- Tronco corto e torace stretto e piatto
- Andatura goffa e curva

Esiste una notevole discrepanza tra lo sviluppo scheletrico e muscolare, il che porta ad una particolare vulnerabilità dell'apparato locomotore (con frequenti osteocondriti giovanili) e ad una instabilità articolare. Il Sistema Nervoso

Centrale mostra un evidente deficit di coordinazione per la modifica dei segmenti scheletrici e la conseguente e necessaria revisione di tutti gli schemi motori, per il ritardo nello sviluppo muscolare e per il fatto che prevale ancora l'eccitazione. Tutte le considerazioni appena esposte ci portano a sostenere che nella pratica sportiva, pur fortemente raccomandata in questo periodo, rimane controindicato l'agonismo esasperato, mentre è utile un lavoro finalizzato al miglioramento della funzionalità cardio-polmonare.

**Fase post-puberale:** 15-17 anni. L'adolescente si presenta ormai come un "giovane uomo" ed il suo sviluppo, anche se ancora incompleto, si avvia ad una fase di tranquillità ed assestamento. Lo scheletro mostra ormai una struttura ed una morfologia quasi definitiva. La morfologia dell'apparato muscolare è normale, ma rimane ancora un relativo deficit funzionale (la vera maturità non sopraggiungerà che verso i 25-30 anni) con il rischio di sopravvalutare le reali capacità dei giovani atleti. Il sistema cardio-polmonare è quasi definitivo. Nel SNC si è ormai raggiunto l'equilibrio fra eccitazione ed inibizione. Ogni fase prevede l'acquisizione e lo sviluppo di determinati requisiti fisici e psichici che concorreranno allo sviluppo delle capacità coordinative e delle capacità condizionali. In queste fasi è importante stimolare uno sviluppo motorio completo, uno sviluppo cognitivo corretto oltre all'equilibrio affettivo e al controllo emozionale, evitando l'agonismo esasperato e i modelli impossibili da emulare. È opportuno proporre una pratica mirata al mantenimento della salute e all'incentivazione dell'attività motoria, contrastando la sedentarietà e i danni che da essa derivano.

### **Difetti dell'apparato scheletrico nell'età evolutiva:**

- Scoliosi idiopatica
- Ipercifosi e iperlordosi
- Piede piatto
- Ginocchio varo o valgo
- Ginocchio flessum o recurvatum
- Osteocondrosi di Osgood Schlatter
- Dismetrie degli arti inferiori
- Lassità legamentosa
- Dolore lombare

Alcuni dei difetti sono più facilmente rilevabili di altri, comunque, per qualsiasi difetto venga rilevato o per qualunque sospetto si abbia relativo alla presenza di un difetto, è opportuno informare i genitori del bambino per una valutazione specialistica del caso. Se lo specialista non ravvede una controindicazione all'attività sportiva, è appropriato evitare esercizi asimmetrici, proporre esercizi

mirati all'elasticità, evitare gli esercizi che accentuano il problema, conservando sempre una postura corretta attraverso l'educazione dello schema corporeo. Per evitare una pratica errata, spesso mirata esclusivamente alla performance, sarebbe opportuno che gli insegnanti avessero buone conoscenze sull'anatomofisiologia e sulle problematiche osteo-articolari. Per ulteriori approfondimenti, consultare il DVD prodotto dalla Commissione Attività Giovanile.

## 5.5 **Carta dei diritti del bambino nello sport. Pubblicata nel 1992 dalla Commissione Tempo Libero dell'O.N.U.**

- **Diritto di praticare attività motoria.** I genitori devono avviare il bambino all'attività motoria per i ben noti vantaggi psicofisici, che non sono più recuperabili se si inizia tardivamente; il bambino può scegliere, sperimentare, cambiare gli sport che desidera. L'U.N.E.S.C.O. raccomanda che almeno un sesto dell'orario scolastico settimanale sia dedicato all'attività motoria, cioè sei ore alla settimana.
- **Diritto di giocare e divertirsi.** L'allenatore deve proporre il divertimento, il miglioramento psicofisico e l'educazione come obiettivo finale e non la vittoria, che crea tensione
- **Diritto di praticare sport in un ambiente sicuro e sano.** Cioè igienicamente a norma, con assistenza vicina in caso di infortunio, con a disposizione un telefono in caso di urgenza, senza pressioni agonistiche esagerate o selettive, senza pressioni farmacologiche.
- **Diritto di essere allenato da personale adatto a quella fascia di età e qualificato.** Per evitare il rischio di esercizi sbagliati o che arrecano sovraccarico delle strutture in crescita o creano problemi psicologici.
- **Diritto di essere trattato con rispetto.** Non è raro sentire l'allenatore che urla o ordina degli esercizi pesanti per punizione od osservare un genitore che sgrida il bambino, invece di incoraggiare e fornire il suggerimento tecnico giusto per migliorare e sdrammatizzare l'eventuale errore con una carezza o altro.
- **Diritto del giusto riposo.** Lo studio, la malattia, la crescita richiedono dei carichi di attività motoria diversi a seconda dei periodi e le pause giuste, gli allenamenti troppo frequenti vanno ridotti e i riposi non devono essere ripresi come una colpa.
- **Diritto del controllo della salute.** La competizione va riservata ai bambini in perfette condizioni psicofisiche e che lo desiderino, senza pressioni esterne con il rispetto del trattamento adeguato e il tempo giusto di guarigione e riabilitazione dai traumi, della gradualità della qualità e della quantità del carico di lavoro. Obbligatorio il certificato di stato di buona salute fisica per le attività non agonistiche che lo richiedano ed il certificato di idoneità agonistica per gli

sport agonistici dietro indicazione delle rispettive Federazioni sportive per quanto riguarda l'età di inizio.

- **Diritto di competere con giovani di pari capacità.** Bisogna sforzarsi di praticare sportiva fra gruppi non solo omogenei per età cronologica ma anche per età ossea o maturità puberale, per avere le stesse probabilità di divertimento e di successo. Per gli sport di contatto l'attività deve essere anche in considerazione del peso.

- **Diritto di pari opportunità.** Tutti i bambini devono poter giocare, senza far panchina, senza tenere conto del risultato agonistico, che sarà ricercato più avanti nel tempo.

- **Diritto di non essere sempre un campione.** Non sempre il bambino può essere un campione o continuare ad esserlo, chi lo è, può esserlo anche solo per un periodo, e deve sapere che pratica sport per i vantaggi che arreca e per divertirsi, perchè solo uno su quarantamila sarà un campione anche nella vita futura come professionista.



*Il M° Matilde Cavaciocchi a Rio de Janeiro, in un progetto UISP sui giovani di Villa Mimosa*

*Si ringraziano per la collaborazione:*

***Prof. Giorgio Renato Visintin***

*Docente a contratto presso la facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Firenze, corso di Laurea in Scienze Motorie. Docente presso la Scuola dello Sport del Coni per l'area della teoria e metodologia dell'allenamento. Docente presso la Scuola dello Sport del Coni per l'area della teoria e metodologia dell'insegnamento. Docente Nazionale della Federazione Italiana nuoto, Autore di molte produzioni scientifiche e didattiche.*

***Prof. Daniele Roccetti***

*Diplomato ISEF, Fisioterapista. Docente di Ginnastica Posturale presso la facoltà di Scienze Motorie dell'Università di Urbino*

***Prof. Gilles Bui Xuan***

*Docente e ricercatore presso l'Università Cote d'Opale di Parigi e presso l'Università di Lille. Autore di numerose pubblicazioni in materia di apprendimento. Insegnante di Judo*



*La CTN (Bufalini, Casu, Franzoni, Venturini, Bisi) con il M° Utsugi (nella foto manca il M° Moscato)*

## **Capitolo 6 - Judo adattato**

### **Introduzione**

Con queste poche righe non si pensa certo di insegnare ad insegnare il judo alle persone disabili, ma si vogliono dare poche indicazioni e informazioni per un primo approccio corretto e propositivo. Si vogliono rammentare i principi del judo per poi applicarli nei corsi per disabili senza addentrarsi nella molteplicità e nella variabilità delle disabilità e delle modalità di insegnamento per le quali si rimanda a corsi specifici.

### **La persona disabile**

Il corpo umano, anche se gravemente leso da cerebropatie, da stati traumatici, da gravi deficienze intellettive, da sindrome di Down ecc. può diventare il principale veicolo di comunicazione con il mondo. La persona disabile deve essere osservata nella sua complessità fisica e psicologica e l'educatore deve avere professionalità e risorse personali utili per interagire con un essere umano segnato da difficoltà. Insieme saranno coinvolti nell'impegno judoistico e saranno sostenuti dalla famiglia del disabile e dai Servizi Socio Sanitari per le specifiche competenze in un contesto di comunicazione e di integrazione degli interventi. L'atteggiamento comune di fronte alla persona disabile si muove tra il pietismo e una sorta di fastidio. Sentimenti poco nobili, dovuti essenzialmente alla diversità, fondamentalmente per un sentimento così tanto diffuso, quanto sottaciuto, che si chiama paura. Via maestra per fare breccia nel mondo delle paure è "conoscere", cioè bypassare la barriera delle estraneità, della non

conoscenza, poiché conoscere significa de-fantasmaticizzare l'altro, ovvero togliergli attributi di pericolosità che, in molti casi, non gli appartengono, ma che appartengono a noi e alle nostre paure. Ci si deve accostare a questa persona segnata dalla disabilità, fisica e psicologica, il suo volto è sovente poco accattivante, lo sguardo tendenzialmente fisso, la postura impacciata, i movimenti lenti e maldestri e, al tempo stesso, talora improvvisi e poco prevedibili. Il suo gestire è tendenzialmente afinalistico, ripetitivo, apparentemente anaffettivo. Ciò che ci distanzia è la difficoltà di comunicazione attraverso la parola e l'assenza o, quanto meno, la scarsa presenza di due componenti fondamentali in ogni contesto di relazione: il tempo e lo spazio. La persona disabile ha una debole conoscenza delle modalità spazio e tempo e per questo ci comunica la non rassicurante sensazione di vivere in una dimensione ove queste coordinate, invisibili ma ben presenti nella nostra quotidianità, le sono estranee. La persona disabile ha paura, come tutti noi. Un modo che noi abbiamo per affrontare la paura è l'acquisizione di conoscenze che ci abilitano all'utilizzo dell'oggetto sconosciuto, alla realizzazione dell'impresa ignota. Anche le persone disabili hanno questa opportunità, ma in misura solitamente inferiore. Il loro canale per raggiungere l'oggetto, per affrontare la situazione sconosciuta, è un altro: la sperimentazione affettiva che esprime attraverso due comportamenti talora opposti: dall'estrema diffidenza all'estrema fiducia. Nel primo caso le persone disabili hanno bisogno di sentire che l'altro c'è, che è vicino, prima che nel fisico, nell'anima, ovvero in quella non facile ricerca di risonanza emozionale che le comprende, le prende dentro di sé, con le loro ansie e le loro diffidenze. Dare e fare cose in questa situazione significa generare nuova paura. "Prendere" le loro paure significa rassicurare. Solo dopo potrà subentrare il lasciarsi occupare dalla loro presenza o addirittura invadere. Ma solo quando sono loro a decidere che è giunto il momento adatto. Chi sta accanto in questo modo, avvertirà dopo ore, giorni, mesi che l'animazione non è più avvertita come pericolo, ma attesa come un dono. Nel secondo caso si ha la persona che si dà senza riserve, senza distinzioni, che si concede senza limiti. È la situazione del cosiddetto "oggetto indifferenziato", privo di identità, qualunque persona si avvicini a loro va bene, qualunque contatto fisico e psichico è ben accetto, purché immaginato come contatto affettivo. L'io, come selettore critico-valutativo ha cessato di funzionare, per dare voce soltanto ad un bisogno indifferenziato di contatto. In queste situazioni bisogna aiutare a poter risentire la gravidanza affettiva del "minimo" attraverso l'intensità del gesto e dello sguardo. Risulta determinante la comunicazione attraverso il contatto fisico, una modalità che consente di imparare a gestire il proprio corpo nello spazio in modo autonomo e indipendente e aiuta a sviluppare abilità anche in campo sociale. Fondamentale risulta il lavoro di gruppo per identificarsi non come singole parti separate di un

meccanismo più complesso, ma piuttosto a riconoscersi come un insieme partecipativo e organizzato in cui ognuno fa la sua parte per la buona riuscita di tutti. L'individuo non si identifica come singolo ma come parte di un gruppo nel quale si sente forte e che ha riferimento unico riconosciuto nella figura del Maestro.

## **Il Judo**

Non si creano delle regole o delle metodologie diverse, invece si deve cercare di portare il Judo in tutte le sue componenti ad adattarsi a ciascuno dei soggetti con cui ci si trova a praticare, cosa che andrebbe fatta sempre e comunque.

Il judo insegna l'uso del corpo, di tutto il corpo, e ne esercita tutte le funzioni. Meno evidente forse la sua influenza positiva sulla mente. Ma se si riflette un poco su ciò che il judo richiede a chi lo pratica si comprende subito il suo valore di "allenatore" della mente. Prendiamo, per esempio, l'abitudine alla concentrazione, all'attenzione, alla decisione, alla rapidità delle risposte, all'intuizione. Tutto questo non può restare senza effetto sulla personalità di un individuo. Però la caratteristica più importante del judo è la sua qualità di disciplina morale. Secondo la definizione tradizionale il judo richiede "l'amicizia e la mutua prosperità". Per dirla in una sola parola, il judo è essenzialmente generosità. È amicizia con i compagni, è solidarietà, è rispetto per l'altro, è capacità di dare, è altruismo. Sono doti che, forse anche inconsapevolmente, chi pratica judo costruisce dentro di sé. Il controllo è la base e l'impalcatura del judo. Poco a poco l'attitudine al controllo di sé e delle proprie azioni nasce e si consolida, inevitabilmente, in chi pratica quest'arte. Perché il controllo è l'origine dell'efficacia, del progresso, della tutela della propria e altrui integrità, del piacere di essere se stessi. E così il buon judoka impara sempre più a controllare le proprie azioni e i propri pensieri, e pertanto progredisce sulla strada della consapevolezza, della responsabilità e della civiltà. Per questi motivi la pratica del judo è uno strumento di grandissimo valore per l'evoluzione della persona. Ancor più per coloro che, offesi da una disabilità mancano di qualcuno dei mezzi normalmente posseduti dagli altri. Non importa chi sia l'Altro, e non ha importanza quante e quali siano le sue risorse. Ciò che conta è far sì che le possa sfruttare, tutte e nel modo migliore. Ecco, "adattare" queste cose a tutti i nostri ragazzi significa "*Judo Adattato*".



*Il M° Pino Tesini*

## **La cultura dell'integrazione nel Dojo**

*Integrazione*, bella parola!

Parola importante, peccato che ognuno vi attribuisca un diverso significato.

Il Prof. Combe, uno dei precursori francesi del Judo adattato diceva spesso: *“Integrazione è portare una persona in un luogo dove la stessa è in condizione di stare e dove tutti i presenti l'accettano volentieri”*.

Il M° Kano aveva detto: *“Tutti insieme per crescere e progredire con il miglior impiego dell'energia”* e quel *“tutti”* è giusto estenderlo anche ai disabili. In Francia tutte le strutture che si occupano di handicap mentale hanno inserito il Judo, non come pratica sportiva ma come parte del progetto complessivo di **recupero e inserimento**, essendogli riconosciute grandi valenze formative e di apprendimento, attraverso il corpo, sia personali sia relazionali. Le possibilità che il Judo offre ai ragazzi disabili di apprendere con il corpo ciò che la mente fatica a capire, sono:

- la scoperta delle proprie doti fisiche,
- il contatto stretto con i compagni in soggetti che hanno spesso delle grosse difficoltà a farsi toccare e diventa un'esperienza importantissima spesso risolutoria di blocchi.

L'utilizzazione del proprio corpo e la scoperta delle correnti d'energia che vi circolano permette ai disabili una presa di coscienza della propria "forza". Questa resta un'esperienza indimenticabile la cui memoria rimane nel tempo: *fare attività per imparare, praticando "insieme" agli altri.*



*Il M° Enrico Dabbene*

## **Capitolo 7 - Metodologia di allenamento**

### **7.1 L'Allenamento**

Definizione: l'allenamento sportivo è un processo pedagogico-educativo complesso, che si concretizza con l'organizzazione dell'esercizio fisico ripetuto in quantità ed intensità tali da produrre carichi progressivamente crescenti, che stimolino i processi fisiologici di supercompensazione e migliorino le capacità fisiche, psichiche, tecniche e tattiche dell'atleta al fine di esaltarne e consolidarne il rendimento in gara (C. Vittori).

## **CONDIZIONALE**

Comprende l'incremento delle principali capacità condizionali (F,V,R)

## **TECNICO**

Perfeziona i gesti Specifici della disciplina

## **ALLENAMENTO**

## **TATTICO**

Tende a ottimizzare le proprie prestazioni attraverso un'appropriata condotta di gara

## **PSICOLOGICO**

Ricerca un ideale stato di forma mentale atto a vincere, o meglio, controllare e sfruttare positivamente i vari stati emozionali

Oltre alla sintetica, anche se completa, definizione di Carlo Vittori, bisogna ricordare che l'allenamento è un mezzo attraverso cui si instaura una relazione fra due persone: l'allenatore e l'allievo. Dato che sarà un rapporto fondato sulla fiducia, soprattutto dell'allievo nei confronti dell'allenatore, bisogna che quest'ultimo sia perfettamente a conoscenza della enorme responsabilità che ha nel raggiungimento degli obiettivi prescelti. L'attività dell'allenatore sarà efficace se, oltre alle conoscenze sull'evoluzione psicologica e sul funzionamento del corpo umano, questi abbia conoscenze sui vari tipi di carico fisico e di conseguenza sugli esercizi da proporre, sulle reazioni che questi esercizi provocano negli apparati e sistemi del corpo umano, soprattutto se in via di sviluppo e sulle leggi che ne regolano l'applicazione. In particolare bisogna ricordare che lavorando con allievi compresi nella fascia di età dai 6 ai 14 anni, più che di allenamento sarebbe opportuno parlare di attività motoria, utile ad assicurare il pieno sviluppo delle funzioni fisiche e psichiche mirando ai seguenti obiettivi:

- curare la formazione delle funzioni fisiche, l'espressione della motricità e della personalità;
- compensare la mancanza di movimento dovuta al moderno sistema di vita;

- facilitare l'ampliamento di abilità e comportamenti motori;
- promuovere l'interesse per le attività sportive;
- migliorare le capacità di prestazione nella vita scolastica, di relazione e sportiva.

A questo punto è chiaro che nel proporre una seduta di allenamento, bisogna modulare l'utilizzo delle proprie conoscenze e l'uso dei mezzi che si hanno a disposizione, relativamente al gruppo di allievi con cui si deve lavorare.

## 7.2 Le basi anatomo fisiologiche dell'allenamento

Il corpo umano è composto da unità di lavoro specializzate dette **organi** ognuno dei quali ha struttura e funzioni particolari. Dalla collaborazione dei singoli organi nascono le funzioni fondamentali della vita quali la locomozione, la respirazione, la digestione ecc... Quindi gli organi formano dei gruppi di lavoro adibiti ad una attività funzionale ampia e significativa. Questi gruppi di lavoro prendono il nome di **sistemi** o di **apparati**. I sistemi sono composti da organi con analogie strutturali e funzionali e che presentano la stessa modalità di derivazione embriologica (sistema nervoso, sistema muscolare, sistema scheletrico, sistema articolare, sistema vascolare ecc.). Gli apparati, invece, sono gruppi di organi che collaborano alle stesse funzioni pur differendo per struttura e origine embriologica.

### I sistemi e gli apparati del corpo umano

- Sistema Nervoso
- Apparato Locomotore
- Apparato Respiratorio
- Apparato Circolatorio
- Apparato Digerente
- Apparato Urinario
- Apparato Endocrino
- Apparato Tegumentario
- Apparati della Sensibilità Specifica
- Apparati Genitali maschile e femminile

### Sistema Nervoso

Il sistema nervoso è un complesso di organi specializzati, deputati alla ricezione delle informazioni provenienti sia dall'esterno che dall'interno dell'organismo e all'elaborazione di risposte effettrici di tipo volontario e involontario. Lo sviluppo dei collegamenti tra il sistema nervoso e gli altri apparati e sistemi

conferisce all'uomo una personalità psicologica che lo distingue dalle altre specie e gli conferisce determinate caratteristiche individuali. Il sistema nervoso viene suddiviso in:

- Sistema Nervoso Centrale (SNC), che comprende l'encefalo e il midollo spinale;
- Sistema Nervoso Periferico (SNP) che comprende i nervi (cranici, spinali e del sistema simpatico), i gangli e i recettori.

Il sistema nervoso periferico comprende due componenti:

- Somatica (vie motorie e sensitive) sotto il dominio della coscienza.
- Autonoma (sistema simpatico) che domina la sensibilità viscerale, la secrezione ghiandolare e la motilità della muscolatura liscia.

### **Apparato Locomotore**

L'apparato locomotore è costituito da:

- Sistema scheletrico che è composto dalle ossa, esso rappresenta la struttura portante degli organismi vertebrati ed è deputato al sostegno del corpo.
- Sistema muscolare che è l'insieme dei tessuti che attraverso la forza di contrazione, l'accorciamento o il mantenimento attivo della propria lunghezza permettono il movimento del corpo e il mantenimento della postura.
- Sistema articolare che è l'insieme dei dispositivi di giunzione che uniscono le ossa. Le giunzioni costituite da tessuti connettivi posti a riempimento degli spazi tra le estremità articolari, si chiamano *sinartrosi* e sono articolazioni immobili o semimobili (suture, sincondrosi, sinfisi).

Le giunzioni caratterizzate da discontinuità e dal contatto tra le cartilagini delle estremità articolari si chiamano *diartrosi* e vedono la presenza di complessi legamentosi che avvolgono le estremità ossee (artrodie, enartrosi, condiloartrosi, a sella e ginglimi).

L'apparato locomotore è deputato al movimento di un organismo, attraverso l'interazione di questi tre principali elementi che lo compongono, oltre a definire la morfologia generale esterna del corpo ed a delimitare le cavità interne.

### **Apparato Respiratorio**

L'apparato respiratorio è l'insieme di organi che consentono lo scambio di gas tra il sangue e l'ambiente esterno, in particolare l'introduzione di ossigeno e l'eliminazione di anidride carbonica. Fanno parte di tale apparato il naso, la bocca, la faringe, la laringe, la trachea e i polmoni (costituiti da bronchi, bronchioli e alveoli polmonari).

### **Apparato Circolatorio**

L'apparato circolatorio è formato da un insieme di canali di vario calibro nei quali circolano il sangue o la linfa, per cui distinguiamo un apparato circolatorio ematico e un apparato circolatorio linfatico. L'apparato circolatorio ematico è costituito dal cuore (muscolo striato involontario) e dai vasi sanguigni (arterie, vene e capillari). La sua principale funzione è quella di trasportare, attraverso le arterie, il sangue e le sostanze in esso contenute (ossigeno e sostanze nutritive) a tutte le cellule del corpo e, attraverso le vene, l'anidride carbonica verso i polmoni e le sostanze di rifiuto verso fegato e reni per la depurazione. L'apparato circolatorio linfatico è costituito dai vasi linfatici e dagli organi linfoidi. (milza, midollo osseo, timo, linfonodi) che sono la sede di produzione dei linfociti, cellule deputate alla risposta immunitaria ed è sprovvisto di un organo centrale motore come è il cuore nell'apparato circolatorio ematico. La sua funzione è quella di drenare il liquido che circola negli spazi tissutali.

### **Apparato Digerente**

L'apparato digerente è deputato all'assunzione di cibo, alla masticazione e alla digestione degli alimenti che, opportunamente trasformati, vengono assorbiti dall'organismo per essere utilizzati nella produzione di energia. Inoltre elimina dall'organismo le sostanze tossiche.

### **Apparato Urinario**

L'apparato urinario è costituito da reni e vie urinarie. Svolge la funzione di eliminazione dell'acqua, dei prodotti derivati dalla degradazione delle sostanze proteiche (acido urico, urea ecc.) e di vari ioni (sodio, potassio ecc.) mantenendo l'equilibrio idrosalino e controllando il pH ematico. Inoltre elimina sostanze estranee introdotte nell'organismo (farmaci, sostanze dopanti, ecc.)

### **Apparato Endocrino**

L'apparato endocrino raggruppa un insieme di organi ghiandolari (es. tiroide, ipofisi, surreni, ecc.) che anche se di diversa origine embriologica hanno caratteristiche funzionali comuni. L'attività di queste ghiandole consiste nel produrre e immettere nel sangue gli **ormoni**. Ogni ormone ha una composizione chimica definita e svolge un'azione specifica.

## **Apparato Tegumentario**

L'apparato tegumentario è costituito dalla cute e dagli annessi cutanei (unghie, peli, ghiandole sebacee, sudoripare e mammarie). L'apparato tegumentario rappresenta una barriera che limita o annulla i potenziali danni di natura chimica, fisica o biologica, oltre a svolgere funzioni di escrezione e assorbimento. L'evaporazione del sudore e i meccanismi neurovascolari intracutanei regolano gli scambi di calore con l'esterno. La cute rappresenta anche il più esteso organo di senso essendo la sede di molte terminazioni nervose deputate alla sensibilità.

## **Apparati della Sensibilità Specifica**

Sono considerati apparati della sensibilità specifica quelli i cui recettori sono localizzati in territori determinati della testa, relativi ai vari tipi di sensibilità specifica: l'occhio per la vista, l'orecchio per l'udito e l'equilibrio, la bocca per il gusto, il naso per l'olfatto. Rispetto alla costituzione, questi sistemi sono formati da organizzazioni specializzate per la ricezione e di strutture nervose specifiche per la trasmissione e l'interpretazione di questi stimoli.

## **Apparati Genitali maschile e femminile**

L'apparato genitale maschile è composto dai testicoli, dalle vie spermatiche, dalle ghiandole annesse (prostata, vescichette seminali, ghiandole bulbo uretrali) e dagli organi genitali esterni. L'apparato genitale femminile è analogo a quello maschile, quindi vi troviamo le gonadi, le vie genitali e gli organi genitali esterni.

## **La struttura muscolare**

I muscoli striati scheletrici sono organi di varie forme e volumi che, attraverso la loro forza contrattile modificano l'orientamento dei segmenti scheletrici e mantengono la postura. La fibra muscolare è l'unità morfologica del muscolo scheletrico. Ogni muscolo è formato da un numero variabile di fibre muscolari, queste sono riunite in fascicoli e hanno lunghezza variabile da pochi mm a diversi cm, con un diametro che va dai 10 ai 100  $\mu\text{m}$  (1  $\mu\text{m}$  = 0.001 mm). L'anatomia le descrive come lunghe cellule cilindriche grazie alle quali l'energia chimica liberata dalle reazioni metaboliche si trasforma in energia meccanica che, agendo sulle leve ossee, realizza il movimento. In genere vengono identificati 2 tipi di fibre:

- **Lente** o del I tipo (fibre a scossa lenta, di colore rosso scuro, a bassa soglia di eccitazione)

- **Veloci** o del II tipo (fibre a scossa veloce, di colore rosso pallido, ad alta soglia di eccitazione), a loro volta suddivise in:
  - *II a*
  - *II b*

Le fibre muscolari a contrazione lenta (rosse, di tipo I o ST, dall'inglese "slow twitch"), vengono reclutate in azioni muscolari di scarsa entità ma di lunga durata. Le fibre a contrazione rapida (bianche, di tipo II o FT, dall'inglese "fast twitch"), intervengono nelle azioni muscolari rapide ed intense. Come detto le fibre veloci sono ulteriormente suddivise, per cui, a fianco di fibre puramente veloci che sviluppano forze elevate ma che si affaticano rapidamente (tipo II b o FF, dall'inglese fast fatiguable), esistono altre fibre con una velocità di contrazione leggermente inferiore ma dotate di maggior resistenza (tipo II a o FR, dall'inglese fast fatigue resistant). A causa di queste caratteristiche di transizione, le fibre II a sono conosciute anche come "fibre intermedie", una sorta, cioè, di punto di passaggio da quelle veloci a quelle lente. Tale transizione è stimolabile, in un senso o nell'altro, attraverso allenamenti specifici protratti e ripetuti per un periodo di tempo sufficientemente lungo.

<b>Fibre</b>	<b>Caratteristica</b>	<b>Metabolismo</b>	<b>Affaticabilità</b>
I	Lente	Aerobico	Scarsa
II a	Rapide	Aerobico/Anaerobico	Media
II b	Rapide	Anaerobico	Elevata

### **La contrazione muscolare**

Le fibre muscolari sono formate da **miofibrille** a loro volta costituite da filamenti più esili, denominati **miofilamenti**. I miofilamenti sono di due tipi: spessi e sottili.

- I *miofilamenti spessi* sono costituiti da una proteina fibrosa, detta **miosina**.
- I *miofilamenti sottili* sono costituiti da un'altra proteina fibrosa detta **actina**.

L'accorciamento del muscolo è causato dallo scorrimento, gli uni sugli altri, dei filamenti di actina e miosina. La contrazione del muscolo avviene grazie ad un comando trasmesso dal cervello ai motoneuroni spinali e, da qui, alle fibre muscolari. Il motoneurone e le fibre muscolari collegate prendono il nome di **unità motoria**.



### 7.3 I meccanismi energetici

Il corpo umano per funzionare ha bisogno di energia, così come un'automobile necessita di benzina. L'ATP (adenosintrifosfato) costituisce la fonte energetica che consente ai motori del corpo umano (muscoli) di compiere i movimenti. E' un composto chimico immagazzinato nelle cellule e rappresenta una forma di energia chimica che può essere utilizzata immediatamente per l'attività muscolare. L'ATP è costituito da un complesso molecolare l'*adenosina* e da tre componenti più semplici i *gruppi fosforici*. L'ATP per produrre l'energia necessaria alla contrazione muscolare perde un gruppo fosforico trasformandosi in ADP (adenosindifosfato). Dal momento che la quantità di ATP presente a livello muscolare è minima, si crea il problema della sua risintesi continua. Per far ciò il nostro organismo può avvalersi di tre diversi meccanismi di trasformazione, basati su reazioni chimiche:

1. Meccanismo anaerobico alattacido

2. Meccanismo anaerobico lattacido
3. Meccanismo aerobico

### **Meccanismo Anaerobico Alattacido**

Meccanismo che fornisce energia in assenza di ossigeno e senza produzione di acido lattico. Nei muscoli è presente un fosfato altamente energetico, la *fosfocreatina (PC)* che, per una reazione chimica, si scinde in *creatina (C)* e *fosfato (P)* liberando energia e fornendo all'ADP il gruppo fosforico necessario per ricostituire l'ATP. I depositi muscolari di ATP e di PC sono molto esigui con la conseguenza di avere una produzione di energia limitata nel tempo. L'utilità di questo sistema consiste nella elevata quantità di energia prodotta e nella sua immediata disponibilità, quindi permette di sviluppare movimenti rapidi e tensioni muscolari elevate. È un meccanismo che utilizza un carburante endogeno, la fosfocreatina, che risintetizza l'ATP in quantità molto limitata e che viene impiegato nello sprint o in gesti aciclici di elevata intensità e di durata non superiore a 10". Le riserve di fosfocreatina vengono ripristinate del 50% in circa 20". Per il ripristino totale occorrono circa 2/3 minuti.

### **Meccanismo Anaerobico Lattacido**

Questo meccanismo è conosciuto anche come *glicolisi anaerobica* in quanto prevede la degradazione del glicogeno in glucosio; seguono altre reazioni complesse che terminano il ciclo con la formazione di *Acido piruvico* e di *Acido lattico*. Anche questo meccanismo avviene in assenza di ossigeno. Un accumulo eccessivo di acido lattico produce affaticamento elevato e scadimento vistoso della prestazione in quanto:

- diminuisce la velocità della glicolisi per effetto di una ridotta attività enzimatica;
- inibisce la mobilizzazione degli acidi grassi liberi;
- altera il meccanismo di scorrimento dei ponti actomiosinici del muscolo in quanto riduce il pH.

La prevalenza di questo meccanismo si ha nelle tensioni muscolari elevate protraibili per tempi superiori ai 10" fino a 45" circa. Anche un impegno muscolare medio, protratto per pochi secondi ma per più serie con recupero breve e non completo, porta alla formazione di acido lattico.

## **Meccanismo Aerobico**

Meccanismo che prevede la produzione di energia attraverso reazioni chimiche in presenza di ossigeno. Queste reazioni avvengono all'interno delle cellule in strutture specializzate che si chiamano *mitocondri* e che sono considerate delle centrali energetiche in quanto costituiscono la sede della produzione aerobica di ATP.

All'interno dei mitocondri, gli acidi grassi e il glicogeno e, all'esaurimento di questi, anche le proteine, vengono scomposti in costituenti più elementari, quindi, attraverso un'altra serie di reazioni chimiche in presenza di ossigeno (*ciclo di Krebs*) si ha produzione di energia necessaria alla sintesi dell'ATP. Il prodotto finale della reazione aerobica è costituito da anidride carbonica che viene espulsa con la respirazione ed acqua utile alla stessa economia interna delle cellule, essendo il costituente principale delle cellule stesse. Questo meccanismo avviene senza che si formino scorie che portano all'insorgenza della fatica. È quindi un meccanismo che utilizza carburanti alimentari, glicogeno, grassi e proteine, che produce ATP in quantità elevate e che viene impiegato nelle attività di resistenza e di lunga durata.

## **I processi di recupero**

I processi che si verificano durante il periodo di recupero, dopo un esercizio fisico, sono importanti come quelli che hanno luogo durante l'esercizio stesso.

Durante i processi di recupero si ha:

- La ricostituzione delle scorte muscolari di fosfogeno (ATP e fosfocreatina), che è molto rapida.
- La riossigenazione della mioglobina (proteina che si lega all'ossigeno e ne facilita la diffusione nei muscoli), anche essa molto rapida.
- La ricostituzione del glicogeno muscolare che ha un tempo relativamente lungo, influenzato dall'intensità e dalla durata dell'esercizio eseguito.
- La rimozione dell'acido lattico dai muscoli e dal sangue che ha un tempo relativamente lungo, ma che può essere ridotto eseguendo un esercizio leggero ("raffreddamento graduale").

Durante la fase di recupero l'acido lattico può essere convertito, attraverso l'energia fornita dal sistema aerobico, in glicogeno epatico o muscolare, in glucosio ematico o in acido piruvico diventando uno degli elementi utili alla produzione di energia per la formazione di ATP. Quindi la corretta gestione dei tempi di recupero è fondamentale in ogni programma di allenamento. **Un recupero insufficiente può portare allo scadimento della prestazione.**

## 7.4 L'Allenamento Sportivo

### Principi e criteri per la costruzione dell'allenamento

L'allenamento è un processo finalizzato all'ottenimento di elevati livelli di prestazione in una disciplina specifica attraverso l'adattamento all'attività muscolare. L'allenamento sportivo esercita un'azione sistematica e globale sullo stato fisico e sulla personalità intera del soggetto.

#### Obiettivi dell'allenamento:

- Sviluppo di capacità motorie
- Acquisizione di abilità motorie
- Controllo ottimale della tecnica
- Sviluppo di capacità ed abilità tattiche
- Costruzione e ottimizzazione della prestazione di gara mediante la formazione di un sistema funzionale specifico

#### Sindrome generale di adattamento

È un processo comune a tutti gli esseri viventi che esprime la capacità dell'organismo di adattarsi alle sollecitazioni stressanti (fatica, caldo, freddo, fame, ecc.). Gli stimoli molto intensi vengono percepiti come un'aggressione alla quale l'organismo reagisce sviluppando una reazione di difesa che coinvolge sia i sistemi direttamente interessati dallo stimolo (*reazione specifica*), sia altri sistemi (nervoso, endocrino, ecc.) o l'intero organismo (*reazione aspecifica*). Se l'azione stressante si prolunga eccessivamente, l'organismo può entrare in uno stato di esaurimento (*superallenamento*).

#### Adattamento ed allenamento

Per lo sviluppo degli adattamenti è necessaria la presenza di stimoli che possono essere ambientali, naturali o artificiali, in forma spontanea o programmata ma che devono comunque essere sufficientemente intensi da sollecitare la capacità di risposta dell'organismo. Nell'allenamento sportivo gli stimoli sono gli *esercizi fisici*. **L'adattamento si innesca soltanto se il potenziale esistente nell'organismo viene "messo in crisi" dalle richieste esterne e si genera una situazione di stress.** L'obiettivo dell'allenamento è quello di orientare e governare questo processo, stimolando adattamenti specifici che consentono di incrementare le prestazioni sportive. Le alterazioni dello stato di equilibrio conseguenti a carichi di allenamento di elevata intensità ed opportuna durata, seguite da un adeguato periodo di riposo, creano nell'organismo nuove potenzialità. Per adattamento si intende dunque un aumento delle capacità di prestazione basato su trasformazioni biochimiche, morfologiche e funzionali originate dalla *sintesi proteica di adattamento*.

Gli adattamenti sono in relazione con:

- Intensità, durata e frequenza di somministrazione del carico.
- Condizioni generali e stato psicofisico dell'atleta.
- Condizioni emotive in cui si svolge l'allenamento.
- Età, sesso, anzianità di allenamento e periodo dell'anno.

### **L'Adattamento e la Supercompensazione**

L'atleta sottoposto ad allenamento, subisce degli stimoli che tendono a modificare il suo equilibrio fisiologico (*omeostasi*), a questa sollecitazione l'organismo risponde con una reazione di adattamento alla nuova situazione riuscendo così a sopportare carichi di lavoro maggiori (*aggiustamento*). Se questo processo si verifica con regolarità, le continue trasformazioni fisiologiche (metaboliche, enzimatiche, ormonali, ecc.) determineranno un incremento delle capacità motorie e quindi della prestazione (*adattamento*). Durante la fase di riposo, non viene compensata soltanto l'energia utilizzata nell'allenamento, ma vengono messe a disposizione nuove energie superiori al livello iniziale (*supercompensazione*), raggiungendo un adattamento dopo il quale l'atleta è in grado di sopportare lo stesso carico di lavoro con minor dispendio energetico e quindi migliora la sua funzionalità in relazione alla prestazione. Da quanto esposto, è chiaro che le fasi di recupero sono parte integrante dell'allenamento e che sono utili, oltre a smaltire la fatica, anche ad elevare il grado delle capacità prestazionali. La supercompensazione risponde ai seguenti principi:

- Stimoli troppo distanti fra loro determinano la perdita degli effetti della supercompensazione.
- Stimoli troppo ravvicinati portano ad un ritardo negli adattamenti e talvolta al superallenamento.
- Stimoli correttamente dosati in intensità e durata consentono una supercompensazione ottimale.

### **Il carico di allenamento**

Il carico è l'insieme delle sollecitazioni a cui è sottoposto l'organismo. L'adattamento può avere carattere generale o specifico a seconda del tipo di stimoli e di esercizi che costituiscono il carico.

- Carico esterno: sollecitazione oggettiva, misura fisica delle esercitazioni (*Kg. sollevati, chilometri percorsi, ripetizioni effettuate ecc...*)
- Carico interno: sollecitazione soggettiva, (*effetto che un determinato carico di lavoro produce sull'organismo*)

Nel carico si identificano i seguenti parametri:

- Intensità
- Volume
- Frequenza o densità
- Specificità

L'**intensità** del carico è determinata dal grado di impegno fisico e psichico dell'atleta e si esprime in percentuale del massimo consentito (massimale, sub-massimale, medio ecc.).

Il **volume** di carico rappresenta la quantità totale di lavoro svolta (distanza percorsa, numero di ripetizioni, peso totale dei sovraccarichi spostati, ecc.).

La **frequenza o densità** è rappresentata dal rapporto tra lavoro e recupero, si determina misurando i tempi di lavoro e la durata delle pause tra ripetizioni, serie e set di serie.

La **specificità** del carico si riferisce alla somiglianza degli esercizi proposti con l'attività di gara (esercizi generali, semi-specifici, specifici). I carichi generali rappresentano la base per l'inserimento di quelli specifici.

### **Gli effetti dell'allenamento**

- Effetti immediati del carico
- Effetti duraturi del carico
- Accumulo degli effetti duraturi
- Formazione delle capacità specifiche di prestazione.

Gli **effetti immediati del carico** consistono nelle variazioni fisiologiche e biochimiche che si verificano durante e immediatamente dopo l'esercizio fisico:

- Frequenza cardiaca
- Frequenza respiratoria
- Variazioni chimiche del sangue (acido lattico, glicogeno, ormoni, ecc.).

Gli **effetti duraturi del carico** consistono in modificazioni temporanee (semi-permanenti) per attivazione dei meccanismi specifici di adattamento.

L'**accumulo degli effetti duraturi** è l'insieme delle variazioni:

- Anaboliche (aumento strutturale)
- Metaboliche (potenziamento dei vari meccanismi di trasformazione dell'energia)
- Ormonali

La **formazione delle capacità specifiche di prestazione** è la sintesi, in gara, di tutti gli adattamenti:

- Fisici
- Psicici
- Tecnici
- Tattici

### La classificazione del carico

- **Carico eccessivo:** supera le capacità funzionali dell'organismo producendo effetti negativi.
- **Carico allenante:** induce la sintesi proteica di adattamento con modificazioni positive.
- **Carico di mantenimento:** evita il fenomeno di disallenamento.
- **Carico di recupero:** favorisce i processi di rigenerazione.
- **Carico inefficace:** comporta stimoli insufficienti ad innescare reazioni positive.

### Il disadattamento

La sospensione dell'allenamento provoca un forte effetto di disadattamento, tanto più intenso quanto più l'atleta è allenato. Il disadattamento è l'espressione della straordinaria capacità dell'organismo di eliminare le strutture che non vengono più utilizzate, permettendo di utilizzare per altri sistemi funzionali le risorse liberate, consentendo il passaggio da un certo tipo di adattamento ad un altro.

### I principi dell'allenamento

I principi dell'allenamento sono orientamenti generali, nati da conoscenze scientifiche e verificati attraverso la pratica, indispensabili per pianificare e realizzare l'allenamento.

- I principio:* tutela della salute ed unità tra formazione fisica ed educazione globale
- II principio:* unità tra carico e recupero
- III principio:* incremento costante dei carichi (gradualità)
- IV principio:* continuità del carico
- V principio:* corretta successione dei carichi
- VI principio:* sistematicità dell'insegnamento
- VII principio:* consapevolezza e autonomia
- VIII principio:* evidenza
- IX principio:* razionalità
- X principio:* stabilità

### ***I PRINCIPIO***

#### ***Tutela della salute ed unità tra formazione fisico-motoria ed educazione globale.***

L'attività motoria e sportiva deve favorire lo sviluppo fisico, psichico e motorio eliminando i rischi per la salute. La rapidità nell'apprendimento e l'incremento delle capacità di prestazione dipendono dallo sviluppo della personalità nel suo insieme. È indispensabile un'azione mirata, adeguata e continua sulla motivazione, sulla volontà, sulle emozioni e sui valori. L'insegnante deve entusiasmare ed incoraggiare gli allievi, formulando i compiti come sfide che, se gli allievi si impegnano, riescono a superare.

### ***II PRINCIPIO***

#### ***Unità tra carico e recupero.***

Carico e recupero rappresentano un processo unitario. L'organizzazione del recupero (passivo o attivo) è guidata da tre principi fondamentali:

- I vari sistemi ed apparati coinvolti nelle prestazioni fisiche si adattano con velocità diverse.
- La dinamica (velocità e durata) dei processi di recupero dipende da intensità e volume del carico e dai sistemi coinvolti nello sforzo.
- Il tempo di recupero deve consentire all'allievo di affrontare **adeguatamente** il carico successivo.

Bisogna tenere in considerazione che l'allenamento della tecnica e quello della rapidità richiedono che l'organismo sia riposato, mentre l'allenamento della resistenza di base può essere effettuato anche in condizioni di recupero incompleto dei sistemi energetici.

### ***III PRINCIPIO***

#### ***Incremento costante dei carichi e modulazione del rapporto generale/specifico.***

Gli stimoli molto blandi sono privi di effetto, quelli troppo intensi sono dannosi. Il carico deve essere aumentato costantemente. I fattori del carico (volume, durata, intensità e densità) devono essere intensificati uno alla volta.

La capacità di carico soggettiva dipende:

- Dal tempo a disposizione
- Dall'età biologica e cronologica
- Dall'anzianità e dal livello di allenamento
- Dallo stato di "forma" e di salute
- Da aspetti psicologici e motivazionali

L'aumento del carico dovrebbe essere molto graduale ed avvenire attraverso:

- Aumento del volume totale di lavoro (frequenza fino a giornaliera, aumento della durata e del volume della singola seduta)
- Incremento dei carichi specifici rispetto a quelli generali.
- Aumento della densità degli stimoli (riduzione dei tempi di recupero)
- Aumento dell'intensità degli stimoli.

Bisogna ricordare che ogni incremento di carico deve essere preceduto da una adeguata preparazione dell'atleta (aumento della tollerabilità del carico a livello generale e locale), inoltre l'impiego di esercizi speciali e di gara viene preparato con un allenamento generale e multilaterale, infine nella successione degli incrementi del carico occorre tener presenti i seguenti principi:

- La formazione generale precede quella specifica.
- La formazione coordinativa precede quella tecnica specifica.
- L'incremento del volume precede quello dell'intensità.

Quindi l'allenamento si intensifica secondo i seguenti criteri:

- Incremento progressivo del volume del carico.
- Maggiore specificità nell'allenamento.
- Aumento dell'intensità.

#### ***IV PRINCIPIO***

##### ***Continuità del carico e divisione in cicli.***

Criteri:

- Carico tutto l'anno
- Pause profilattiche (attive)
- Organizzazione del carico a lungo termine

#### ***V PRINCIPIO***

##### ***Variazione e corretta successione dei carichi.***

È indispensabile una continua variazione dell'allenamento per contrastare la perdita del potenziale allenante.

I carichi di allenamento devono essere somministrati nel tempo in maniera da interagire positivamente.

La distribuzione dei carichi deve prevedere:

- Esercizi la cui efficacia richiede uno stato psico-fisico ottimale:
  - Coordinazione, tecnica, velocità, forza veloce, forza massima
- Esercitazioni intense, basate su pause brevi e recuperi incompleti:

- Resistenza alla velocità, resistenza alla forza.
- Esercizi per la formazione della resistenza aerobica

## ***VI PRINCIPIO***

### ***Sistematicità dell'insegnamento.***

È indispensabile partire da conoscenze, abilità e capacità in possesso dell'allievo per un incremento del loro sviluppo. Questo per garantire all'apprendimento continuità e stabilità, eliminare l'ansia e creare alti livelli di motivazione.

Criteri:

- Dal conosciuto all'ignoto
- Dal semplice al complesso
- Dal facile al difficile

Per l'apprendimento e il perfezionamento della tecnica si possono usare strategie di semplificazione:

- Esercitazione in condizioni facilitate
- Esercitazione in condizioni normali
- Esercitazioni in condizioni modificate
- Esercitazione in condizioni difficili
- Esercitazione in condizioni di gara

## ***VII PRINCIPIO***

### ***Consapevolezza e autonomia.***

La consapevolezza aumenta l'autonomia e l'autostima dell'allievo.

I compiti di allenamento devono essere scelti ed impostati in modo che gli allievi ne capiscano bene il significato e possano prevederne gli esiti. A questo scopo sono necessarie spiegazioni, dimostrazioni, incitamenti, correzioni ed aiuti di altro genere.

Suggerimenti utili:

- Concordare con gli allievi gli obiettivi.
- Fornire loro elementi sufficienti per valutare globalmente ed analiticamente le proprie prestazioni.
- Rendere gli allievi coscienti dei processi di sviluppo o trasformazione fisica che stanno vivendo.
- Informarli sui principi fondamentali che regolano l'allenamento e l'apprendimento.
- Coinvolgerli nell'osservazione e nella valutazione degli altri (compagni o atleti di livello).

## **VIII PRINCIPIO**

### ***Evidenza.***

Una rappresentazione del movimento ben studiata e ben presentata, che pone in risalto l'essenziale, favorisce l'attività conoscitiva degli allievi, produce emozioni positive e rafforza la motivazione all'allenamento ed all'apprendimento. Le istruzioni devono essere fornite nel modo più chiaro possibile. Le informazioni verbali non sono sufficienti a creare una buona rappresentazione del movimento. Oltre alle istruzioni verbali sono pertanto importanti dimostrazioni attive, esempi, metafore e anche mezzi illustrativi più complessi (foto, video, disegni, computer).

## **IX PRINCIPIO**

### ***Razionalità (Adeguatezza)***

Se le possibilità di carico dell'allievo vengono utilizzate razionalmente si ottiene un buon rapporto "costi - ricavi". È necessario adeguare le esercitazioni a:

- Sesso
- Età
- Livello motorio
- Anzianità di allenamento
- Motivazioni ed interessi

## **X PRINCIPIO**

### ***Stabilità***

Prima di passare a forme più difficili di movimento è essenziale consolidare quelle già acquisite. È indispensabile stabilizzare correttamente le abilità tecniche e tattiche prima di renderle più complesse, variarle o combinarle tra loro. È fondamentale trovare un equilibrio tra l'introduzione di nuovi elementi (requisito essenziale) e la stabilizzazione di quelli esistenti. Infine bisogna ricordare che un carico adeguato e un recupero appropriato portano ad adattamenti dell'organismo e ad un miglioramento delle prestazioni sportive, sempre entro i limiti fissati dalla **genetica individuale**. Se le prestazioni non migliorano si possono ipotizzare le seguenti cause:

- Un carico troppo standardizzato, oppure inadatto per volume, intensità, specificità rispetto alla tipologia di atleta.
- Un recupero insufficiente.
- Stati emotivi negativi (ansia, noia, sfiducia, bassa autostima).
- Stili di vita inadeguati (alimentazione, stress, riposo ridotto).
- Il raggiungimento dei limiti genetici.

## **I fattori della prestazione sportiva**

I fattori che condizionano la prestazione sportiva sono:

- **Costituzione** (Aspetti strutturali)
  - Misure del corpo
  - Rapporti tra segmenti corporei
  - Rapporto massa magra/grassa
  - Mobilità articolare
  
- **Condizione** (Disponibilità di energia)
  - Metabolismo muscolare
  - Funzionalità dei grandi apparati
  
- **Coordinazione** (Utilizzazione e controllo dell'energia)
  - Funzionalità del sistema nervoso centrale
  
- **Controllo dell'azione** (Processi cognitivi, emotivi e motivazionali)

Tutti questi fattori sono in stretta correlazione.

### **Strutturazione di una seduta di allenamento**

Gli esercizi fisici sono gli strumenti essenziali per migliorare la prestazione, devono far parte di un processo di allenamento ordinato e articolato e si possono dividere in tre categorie:

ESERCIZI DI CARATTERE GENERALE                      Non c'è correlazione diretta con la disciplina. Obiettivo: migliorare e mantenere la condizione fisica ottimale.

ESERCIZI SPECIALI O SPECIFICI                      Buona correlazione con la disciplina. Obiettivo: sviluppare abilità tecniche specifiche

ESERCIZI SPECIFICI DI GARA                      Massima correlazione con la situazione. Obiettivo: migliorare la prestazione di gara

Naturalmente queste tre categorie di esercizi sono in continuo rapporto fra loro ed è compito dell'allenatore dosarle e miscelarle in relazione alla disciplina sportiva, all'età e alle caratteristiche individuali degli allievi. Ad esempio nei giovani e nei principianti gli esercizi di carattere generale saranno dominanti rispetto agli altri.

## 7.5 Lo schema corporeo

Lo schema corporeo è la rappresentazione mentale del proprio corpo, della sua posizione nello spazio e dell'organizzazione dei singoli segmenti.

Riveste un'importanza fondamentale nella pratica delle discipline sportive, infatti ogni atleta ha la necessità di avere sempre l'esatta percezione dello schema del suo corpo.

## 7.6 Gli schemi posturali di base

Gli schemi posturali, insieme agli schemi motori di base, sono gli elementi strutturali più semplici del movimento volontario e finalizzato.

Sono atti segmentari che coinvolgono solo alcune parti, avvengono senza modificare sostanzialmente la posizione del corpo e vengono definiti in relazione al piano e all'asse su cui si esprimono.

I piani sono:

- Frontale
- Sagittale
- Trasverso

Gli assi sono:

- Longitudinale
- Sagittale
- Trasversale

### **Schemi posturali più comuni**

Flettere/Estendere

Addurre/Abdurre

Ruotare

Circondurre

Piegare

Inclinare

Oscillare

Slanciare

## 7.7 Gli schemi motori di base

Gli schemi motori di base sono le forme di coordinazione più semplici e rappresentano gli elementi fondamentali del movimento. Sono spostamenti globali e dalla loro combinazione, variazione, affinamento nascono le abilità motorie e sportive. Gli schemi motori di base si manifestano secondo una precisa sequenza ma con un ritmo di sviluppo individuale e il loro sviluppo dipende dalla *maturazione biologica* e dalla *stimolazione ambientale*,

rappresentano i mattoni per costruire le abilità motorie e il loro sviluppo è favorito dalla ricchezza delle esperienze motorie.

### **Ordine di comparsa degli schemi motori di base**

7°/9° mese                      Strisciare  
9°/11° mese                      Andare carponi  
11°/14° mese                      Camminare

Dalla fine del 1° al 3° anno di vita:

- Camminare
- Salire
- Saltare in basso
- Correre
- Saltellare
- Saltare
- Rotolare
- Spingere
- Fare capovolte
- Arrampicarsi
- Stare appeso e dondolare
- Inizi di presa al volo
- Varie forme di lancio
- Ecc.

Gli schemi motori di base si dividono in:

#### ***Locomotori:***

- Strisciare
- Rotolare
- Camminare
- Correre
- Saltare
- Arrampicarsi
- Ecc.

#### ***Non locomotori:***

- Afferrare
- Lanciare
- Colpire
- Calciare
- Ecc.



*Campionato Nazionale Jesi*

### **Rotolare e strisciare**

Costituiscono uno dei primi mezzi di movimento prima dell'acquisizione della stazione eretta. Se inseriti in un contesto di gioco generano divertimento e piacere cinestesico. Il rotolare è legato a tutti quei processi percettivi che stimolano le sensazioni vestibolari, tattili e cinestesiche. Dato che non tutti i bambini sono portati spontaneamente ad attuare tali schemi, sarà opportuno che i rotolamenti semplici (es. intorno all'asse longitudinale del corpo), precedano quelli più complessi come la capovolta in avanti.

### **Camminare**

È il primo schema motorio ad essere eseguito dopo aver acquisito la stazione eretta. Al termine della scuola materna, il bambino ha una buona padronanza di questo schema che costituisce la base di partenza di nuove esperienze motorie.

### **Correre**

Il bambino di 5/6 anni corre con sbandamenti laterali, con un'andatura poco armonica e scarsamente economica, fatta di passi irregolari tendendo a correre sempre al massimo delle possibilità senza un consapevole controllo della spesa energetica, per una tendenza agonistica quasi fisiologica. Nel bambino normodotato, verso i 9/10 anni questo schema si affina grazie al miglioramento delle capacità coordinative speciali e si sviluppano le capacità condizionali. Migliorano la sicurezza motoria e il controllo consapevole dell'azione volontaria.

## **Saltare**

L'acquisizione di questo schema presuppone un buon livello di coordinazione dinamica. Prima di saltare in alto o in lungo sarebbe opportuno utilizzare un'attività ludica che preveda di saltare in basso e, in presenza di difficoltà, i momenti aerei devono essere brevi ed assistiti attentamente dall'insegnante. Tra i 6 e gli 8 anni la combinazione del correre con il saltare risulta generalmente carente per migliorare notevolmente dopo i 9 anni.

## **Afferrare, lanciare e calciare**

Fin dai primi mesi di vita il bambino esercita la prensione come movimento riflesso, con la crescita l'atto diventa cosciente e volontario. L'afferrare e il lanciare sono schemi motori che si sviluppano con l'incremento dei processi coordinativi generali. Il lanciare diviene uno schema coordinato e fine, sia per precisione che per fluidità, intorno agli 8 anni. Lo schema dell'afferrare non è legato soltanto ai movimenti di prensione ma anche all'orientamento del corpo nello spazio e alla capacità di anticipazione. Stesso discorso vale anche per il calciare, schema utilizzato più degli altri nel gioco con la palla.

## **Arrampicarsi**

È uno schema che nella prima infanzia precede la conquista della stazione eretta, se esercitato durante la crescita, può costituire un mezzo di miglioramento del senso di coraggio e di sfida e un mezzo di rafforzamento psichico. Nelle fasi iniziali di insegnamento l'allievo deve essere assecondato nei suoi movimenti e tranquillizzato dall'assistenza diretta dell'insegnante. L'acquisizione delle tecniche di arrampicata rappresenta spesso una scoperta e una conquista personale del bambino.

## **7.8 Le capacità motorie**

Le capacità motorie sono il presupposto di base per realizzare consapevolmente l'azione motoria, il loro grado di sviluppo condiziona la strutturazione degli schemi motori e l'acquisizione delle abilità motorie ossia di quelle azioni motorie o parte di esse che vengono automatizzate attraverso ripetizioni consapevoli. Le capacità motorie possono essere classificate in due categorie:

- 1. Coordinative**
- 2. Condizionali**

### **Le capacità coordinative**

Le capacità coordinative possono essere definite come capacità di organizzare e regolare il movimento e rappresentano i presupposti neurologici per l'apprendimento, il controllo e l'applicazione "*in situazione*" delle azioni

motorie. Sono legate all'attività percettiva e cognitiva e sono determinate da fattori genetici, ambientali e dalla loro interazione. Si esprimono nella rapidità e nella qualità dell'apprendimento motorio. Si sviluppano in modo intensivo dai 6 agli 11 anni anche se questa fascia non è rigida ma legata anche all'età biologica e agli stimoli ambientali, si ha comunque una stasi negli anni successivi dovuta alla pubertà. Le capacità coordinative hanno la loro base nelle capacità funzionali del sistema sensomotorio (sistema nervoso, muscolatura, sistemi percettivi: visivo, tattile, acustico, cinestesico e dell'equilibrio). Il concetto di capacità coordinative sostituisce quello di *destrezza* (coordinazione, agilità), in quanto troppo generico e poco adatto per realizzare, praticamente, uno sviluppo mirato delle capacità di apprendimento e controllo motorio. Consente, inoltre, di individuare (ed allenare efficacemente) determinati aspetti della coordinazione motoria riferibile a vari tipi di sport e alla particolare fase di apprendimento in cui l'allievo si trova. Le capacità coordinative comprendono:

- ***Capacità coordinative generali***

- *capacità di apprendimento motorio*: assimilazione e acquisizione dei movimenti o parte di essi determinando i tempi e i progressi che si compiono;
- *capacità di controllo motorio*: controllo del movimento finalizzato all'obiettivo programmato;
- *capacità di adattamento e trasformazione dei movimenti*: adattamento del movimento alla eventuale modificazione improvvisa della situazione o delle condizioni esterne per cui il risultato prefissato non cambia.

- ***Capacità coordinative speciali***

- *capacità di equilibrio*: possibilità di effettuare un'azione in condizioni di equilibrio precario dovuto alla ridotta superficie d'appoggio o all'influenza di forze esterne;
- *capacità di combinazione motoria*: organizzazione di una sequenza motoria collegando più forme autonome e parziali di movimento;
- *capacità di differenziazione spazio-temporale*: possibilità di dare un ordine sequenziale a movimenti parziali per trasformarli in un atto motorio unico e finalizzato, acquisendo la dimensione del prima, del dopo, del lento, del veloce, ecc. e la conoscenza dei concetti di avanti, dietro, lontano, vicino, sopra, sotto, ecc.;
- *capacità di differenziazione dinamica*: modulazione dell'impegno muscolare in relazione alle informazioni che provengono dall'esterno;

- *capacità di anticipazione motoria*: lettura e previsione dell'andamento di un'azione o del momento in cui possono presentarsi certe situazioni in modo da prepararsi e programarsi in anticipo per reagire rapidamente e in modo adeguato;
- *capacità di orientamento*: determinare la posizione di una parte del corpo o della sua totalità nello spazio e modificare i movimenti entro lo spazio di azione in relazione ad oggetti o ad altre persone;
- *capacità di reazione motoria*: reagire rapidamente e in modo adeguato ad uno stimolo esterno;
- *fantasia motoria*: risolvere in modo originale un problema motorio, creando e riproducendo nuove forme di movimento usate anche come mezzo di comunicazione.

Per lo sviluppo delle capacità coordinative si propongono esercizi aumentando le difficoltà di esecuzione, variando le informazioni, il ritmo, la velocità e le condizioni esterne sia ambientali che degli attrezzi, combinando più movimenti, proponendo esercizi con entrambi gli arti o da entrambi i lati. Queste capacità si sviluppano chiedendo ripetutamente l'utilizzo, da parte del bambino, del sistema sensomotorio facendo eseguire esercizi con livelli di sollecitazione crescenti (aumento delle difficoltà o dei compiti richiesti o della precisione ecc.).

Esempi di esercizi:

- corsa variando la velocità, la direzione, l'utilizzo delle varie parti del piede,
- saltelli a piedi uniti o su una gamba alternativamente; da fermo con rotazioni del corpo;
- rotolare, strisciare, arrampicarsi variando lo spazio disponibile, l'inclinazione dei piani di riferimento, la direzione, le varie parti del corpo
- giochi di equilibrio da fermi e in movimento: preacrobatica (capovolte, verticali, tuffi,)
- giochi di precisione (salti o lanci di precisione, controllo di alcune parti del corpo, esercizi ad occhi bendati, utilizzo di attrezzi con forme diverse, pesi diversi, dimensioni diverse,...);
- giochi con la musica individuali, a coppie, in gruppo.
- giochi di situazione: (lotta a terra, giochi con la palla, giochi in grandi spazi o piccoli spazi con opposizione,...)

## **Le capacità condizionali**

Le capacità condizionali sono legate a fattori energetici, dipendono dalle caratteristiche biochimiche, morfologiche e funzionali di ogni individuo, sono quindi fortemente connesse ai requisiti strutturali individuali, all'età, al sesso, al peso, alla statura, alla massa muscolare e ai processi funzionali controllati dal sistema nervoso. Le capacità condizionali sono tre:

- **Forza**
- **Velocità**
- **Resistenza**

### **Forza**

**Capacità che hanno i muscoli di sviluppare tensioni per vincere o opporsi a resistenze esterne.**

Fattori che determinano questa capacità:

- dimensioni del muscolo (sezione trasversa del muscolo)
- composizione in fibre (bianche e rosse)
- frequenza degli impulsi nervosi che giungono ai muscoli
- sincronizzazione, nella contrazione delle varie fibre muscolari (coordinazione intramuscolare)
- sincronizzazione nella costruzione di un movimento, dei muscoli agonisti, antagonisti e sinergici (coordinazione intermuscolare)



*Campionato 2017*

Come detto esistono due tipi di fibre muscolari:

### **VELOCI (bianche)**

- alta velocità di contrazione
- limitata durata del lavoro
- alta demolizione di ATP
- alto utilizzo di glicogeno

### **LENTE (rosse)**

- bassa velocità di contrazione
- lunga durata del lavoro
- grandi e numerosi mitocondri
- bassa demolizione di ATP

### **Classificazioni della forza**

#### **Classificazione in riferimento ai tipi di tensione:**

- **Isometrica** - non c'è modificazione della distanza fra i capi articolari (statica)
- **Isotonica** - con avvicinamento dei capi articolari (concentrica)  
- con allontanamento dei capi articolari (eccentrica)
- **Isocinetica** - con velocità angolare costante e “resistenza accomodante”.

#### **Classificazione in riferimento ai fattori fisiologici:**

##### **a) Forza massima**

La più elevata espressione di forza che il sistema neuromuscolare è in grado di esprimere con una contrazione volontaria.

##### **b) Forza veloce o rapida**

Capacità del sistema neuromuscolare di muovere il corpo e le sue parti oppure oggetti con elevata velocità di contrazione.

##### **c) Forza resistente**

Capacità di un gruppo muscolare o dell'organismo di opporsi all'affaticamento durante prestazioni di forza di lunga durata.

### **L'allenamento della forza**

L'allenamento della forza può essere indirizzato:

- Allo sviluppo dei fattori strutturali (ipertrofia generale e selettiva: Forza Max)
- All'allenamento dei fattori nervosi (Forza Max e Forza Rapida)

- All'allenamento delle componenti metaboliche (Forza Resistente)

#### **d) Allenamento forza massima**

I mezzi di miglioramento sono essenzialmente due:

- A carico naturale
- Con sovraccarichi

I requisiti di base per affrontare questi esercizi sono:

- Idonea maturazione fisica
- Buona preparazione generale
- Buon equilibrio artromuscolare

Sono indicate tensioni muscolari da elevate a massime (oltre il 70% del massimale), con durata ottimale della tensione e un numero sufficiente di ripetizioni utilizzando carichi dinamici concentrici ed eccentrici, carichi isometrici e carichi isocinetici. Prima dell'allenamento alla forza massima è consigliato un carico preliminare con esercizi generali e specifici di minore intensità. Almeno 48 ore di pausa tra le sedute oppure lavoro su distretti muscolari diversi. Tra le ripetizioni sono preferibili recuperi attivi.

#### **e) Allenamento forza veloce o rapida**

Il requisito di base è **la padronanza della tecnica**, si possono utilizzare esercizi specifici della disciplina con sforzi brevi (4"/6"), scarsa durata delle esercitazioni e recuperi adeguati. L'intensità esecutiva deve essere massima in condizione di freschezza fisica e nervosa collocando questi esercizi all'inizio della seduta di allenamento dopo un riscaldamento adeguato, non troppo lungo o troppo intenso e con frequenza bi/trisettimanale.

#### **f) Allenamento forza resistente**

Carico e velocità mantengono valori medi (40% - 60% del massimale) per un tempo relativamente lungo. All'intervento muscolare locale si affianca anche il supporto organico cardiocircolatorio e respiratorio. L'allenamento di base della resistenza alla forza è il Circuit Training che serve ad aumentare la capacità di carico e di resistenza alla forza di determinati distretti muscolari e degli elementi del sistema di sostegno (ossa, tendini, legamenti). I requisiti di base per affrontare questi esercizi sono:

- Sufficiente maturità psico-fisica
- Padronanza della tecnica esecutiva degli esercizi.

La durata deve essere abbastanza lunga con livelli elevati di affaticamento e con il coinvolgimento di molti gruppi muscolari. Si utilizzano resistenze medio/alte con velocità di esecuzione da bassa a media ed elevato numero di ripetizioni per serie. I recuperi sono brevi.

### Quadro riassuntivo

<b>Tipo di stimolo</b>	Entità del carico rispetto al massimale	Numero di serie per gruppo muscolare	Numero di ripetizioni in ogni serie	Ritmo esecutivo	Tempo di recupero tra le serie
<b>FORZA GENERALE</b>	65-80%	6-8	A esaurimento	Fluente e controllato	Completo (mediamente 2.5-3 minuti)
<b>FORZA MASSIMA</b>	85-95%	6-12	A esaurimento	Fluente e controllato	Completo (mediamente 2.5-3 minuti)
<b>FORZA RAPIDA</b>	40-50% 50-65% 65-75%	8-10 6-8 5-6	Massimo sotto i 6-8 secondi	Massima velocità in fase concentrica	Completo (mediamente 2.5-3 minuti)
<b>FORZA RESISTENTE</b>	40-50% 50-60%	4-5 5-6	A esaurimento	Fluente e controllato	Incompleto (1-2 minuti)

### Esempi di applicazione della metodologia per lo sviluppo della forza nell'ambito judoistico

#### ❖ Forza massima

**Uchi Komi a 3** - Tori corretta esecuzione della tecnica.

Intensità: sforzo massimo al contatto con UKE.

Il terzo compagno tiene fermo UKE (che non deve mai essere sollevato dal tatami).

Da 4 a 6 ripetizioni con recupero completo, per 3-5 serie

#### ❖ Forza veloce

**Uchi Komi a 3** – come esercizio precedente, ma il terzo compagno dosa la propria resistenza per permettere a TORI di sollevare UKE ad ogni ripetizione.

All'ultima entrata lascia UKE per permettere la proiezione.

Da 6 a 10 ripetizioni con ritmo di esecuzione massimo, recupero completo, per 3-5 serie

❖ **Forza resistente (dinamica)**

**Uchi Komi a 2** – si individua il numero di ripetizioni massimo in 30” meno 1/3. Questa è la base di lavoro per 30” per un tempo complessivo di 3’, scambiandosi i ruoli.

Recupero totale con pulsazioni ad ugual numero di quelle a riposo.

Serie da 3 a 5.

❖ **Forza resistente (statica)**

**Ude Hishigi Juji Gatame** – Tori solo con la forza deve distendere il braccio di UKE (il quale deve opporre una resistenza massima). Durata 20” – 25” per 3 – 5 serie per ogni braccio.

**g) Velocità (o rapidità)**

È la capacità di compiere movimenti rapidi.

“Forme” di velocità

- Rapidità di reazione.
- Rapidità dei movimenti singoli.
- Capacità di accelerazione.
- Capacità di massima frequenza dei movimenti.
- Resistenza alla velocità.

h) La velocità è una dote in gran parte naturale, quindi scarsamente allenabile, legata all’efficienza del sistema nervoso e dipendente da:

- Tempo per la ricezione dello stimolo da parte del recettore nervoso
- Tempo di trasmissione dell’eccitazione al SNC
- Tempo per il passaggio dello stimolo nella rete nervosa e formazione di un segnale effettore
- Arrivo del segnale ai muscoli
- Stimolazione del muscolo interessato all’esecuzione del movimento richiesto.

Altri fattori biologici da cui dipende la velocità sono:

- Rapidità di scissione e ricarica dell’ATP
- Distribuzione percentuale delle fibre muscolari
- Ipertrofia selettiva delle fibre veloci
- Depositi adeguati di glicogeno muscolare e di enzimi della glicolisi

Con una maggior velocità di esecuzione è più difficile eseguire movimenti precisi. Parlando di velocità di reazione motoria possiamo distinguere tre tipi di reazioni:

- Semplici** quei movimenti molto scarsi di una parte del corpo (spinta di un tasto con le dita o con il piede).
- Complesse** quei movimenti parziali o globali del corpo che sono associati a richieste di coordinazione, che debbono essere eseguite molto rapidamente (partenza dai blocchi)
- Di scelta** movimenti globali del corpo associati a richieste coordinative che implicano più di una soluzione che viene consapevolmente scelta dal soggetto (scelta tecnica in situazione: tiro o meno in relazione alla lettura in tempo reale dei movimenti dell'avversario o di un compagno di squadra)

Queste ultime si suddividono in:

- **Reazioni ad un oggetto in spostamento.**  
Azione scomponibile:
  - vedere lo spostamento dell'oggetto
  - valutare la direzione e la velocità di spostamento
  - scegliere il piano d'azione
  - mettersi nelle condizioni di poterlo realizzare.
- **Reazioni implicanti una scelta.** (tipiche negli sport da combattimento)
  - la risposta dipende dalle azioni dell'avversario o da particolari situazioni che si vengono a creare.

### **Metodologia per lo sviluppo della velocità**

La velocità massima esprimibile in un momento dipende da vari fattori:

- forza dinamica
- destrezza
- coordinazione
- padronanza del gesto tecnico.

L'allenamento della velocità di un gesto specifico deve considerare tre fasi:

1. Apprendimento motorio del gesto tecnico
2. Aumento graduale della velocità d'esecuzione

### 3. Allenamento alla massima velocità d'esecuzione.

#### **La velocità può essere allenata lavorando su:**

- Forza veloce.
- Elasticità muscolare.
- Qualità volitive.

#### **Requisiti per l'allenamento della velocità:**

- Padronanza del gesto.
- Buona mobilità articolare.

#### **Condizioni psico-fisiche:**

- Sufficiente riscaldamento.
- Freschezza fisica e nervosa.
- Stimolo massimale (forza di volontà).

#### **Metodi pratici per l'allenamento della velocità:**

- Brevi distanze ripetute più volte (con o senza arresto).
- Esercizi di reazione con scatto ( da varie posizioni e con vari segnali di partenza).
- Metodi a staffetta.
- Giochi finalizzati.

#### **Esempi di allenamento alla velocità nell'ambito judoistico**

##### **❖ Nage Komi : Tori e 6-7 Uke**

Proiettare nel minor tempo, mantenendo integra l'esecuzione del movimento.

Obiettivo: sviluppo della velocità di un movimento

##### **❖ Uchi Komi**

Eseguire il numero massimo di ripetizioni in un tempo stabilito (es. 15'')

##### **❖ Uchi Komi reattivo**

Al segnale TORI esegue la proiezione a velocità massima. Serie di 3-4 ripetizioni intervallate da un periodo di concentrazione. Obiettivo: velocizzare un movimento isolato con reazione ad uno stimolo uditivo.

### ❖ **Yako Soku Geiko**

Muovendosi liberamente, quando UKE si trova nella posizione concordata, TORI esegue la tecnica nel minor tempo possibile. Obiettivo: velocizzare il movimento isolato in reazione ad uno stimolo visivo.

### ❖ **Yako Soku Geiko**

Quando Uke provoca una spinta o una trazione precedentemente concordata, Tori esegue la tecnica nel minor tempo possibile. Obiettivo: velocizzare il gesto isolato in reazione ad uno stimolo tattile.

#### **Esempio di test di valutazione:**

Obiettivo: valutare l'incremento della velocità del proprio speciale. 3 serie di 3 ripetizioni del proprio speciale a velocità massima. Recupero di 2'-3' tra ogni serie. Dato di valutazione: media tra le 3 prove

#### **Resistenza**

Capacità psicofisica dell'atleta di resistere alla fatica in esercizi di vario tipo. Fattori fisiologici che concorrono alla determinazione del grado di sviluppo della resistenza:

- Funzionamento e coordinazione dei grandi sistemi ed apparati (respiratorio, cardio-circolatorio, neuromuscolare, enzimatico, ormonale)
- Struttura muscolare
- Conoscenza e automatizzazione del gesto atletico
- Aspetti psicologici ed emotivi.

#### **Classificazione della resistenza**

La resistenza può essere classificata sulla base:

- Della **specificità** rispetto all'attività praticata:
  - Resistenza generale, capacità di tollerare carichi di lavoro aspecifici
  - Resistenza speciale, capacità di sostenere il carico specifico dello sport
- Dei **meccanismi energetici coinvolti**:
  - Resistenza aerobica: attività blande di una certa durata, energia prodotta prevalentemente per via aerobica

- Resistenza anaerobico-lattacida: carichi di lavoro in condizioni di acidosi (sport con impegno energetico misto), energia prodotta per via anaerobica
- Della **durata**: breve media o lunga
- Del **livello di relazione con le altre capacità condizionali** (resistenza alla forza, resistenza alla velocità ecc.)

### **Parametri necessari per individuare il tipo di resistenza:**

- Tipo di lavoro
- Muscolatura impegnata
- Intensità
- Durata
- Tempi di recupero

### **Metodi di allenamento della resistenza**

- **Metodo del carico continuo** (o della distanza):
  - Carico prolungato senza interruzioni:
    - ✓ Con intensità costante
    - ✓ Con cambiamenti di intensità pianificati o spontanei (Fartlek)
- **Metodo ad intervalli** (estensivo/intensivo):
  - Alternanza tra fasi relativamente brevi di carico e di recupero  
Gli intervalli permettono solo un parziale recupero
- **Metodo delle ripetizioni** (variante più intensa del metodo ad intervalli):
  - Alternanza tra fasi di carico molto intense e relativamente brevi e fasi di recupero di lunga durata (scarso volume globale)
- **Metodo della competizione:**
  - Carico singolo, raramente ripetuto, con impegno elevato e comportamento tipico della gara (gare di allenamento).

### **Considerazioni sui metodi di allenamento della resistenza**

La resistenza è un'espressione tipica della contrazione muscolare. È riconducibile sempre a fattori sia di origine nervosa che biochimica: essa è un

fatto neuro-muscolare. L'allenamento della resistenza migliora la capacità di sopportare la fatica e le funzioni organiche, costituisce la base essenziale per formare le altre capacità e per apprendere le abilità motorie. L'allenamento della resistenza non aumenta solo il potenziale energetico, esso riduce il consumo attraverso il miglioramento del rendimento. La resistenza non è generalizzabile, è riferibile solamente ad una situazione motoria o sportiva estremamente specifica (*non esiste un allenamento di resistenza generico*) deve pertanto essere studiata in relazione alle particolarità dell'attività scelta. La variazione dei metodi e dei relativi parametri è importante sia sotto il profilo fisiologico che sotto quello psicologico.

### **Allenamento specifico per judo per resistenza aerobica**

#### **❖ Randori ad intensità sub – critica**

7' con serie da 2' a 5' e con recupero di 1' fra ogni serie

#### **❖ Randori piramidale**

Permette di abituarsi a dosare le proprie energie

1 volta 4'

1 volta 3'

1 volta 2'

2 volte 1'

Pause corte 1' – 1'30 "

### **Allenamento specifico di judo per resistenza anaerobica lattacida**

#### **❖ Randori piramidale**

Come per resistenza aerobica ma con un'intensità elevata e con pause lunghe (2' – 3')

#### **❖ Randori frazionato**

7 serie da 1' ad intensità massima.

Recupero : ritorno pulsazioni a 120/min.

## 7.9 La mobilità articolare

La mobilità articolare è la capacità di compiere gesti in forma attiva e passiva con un'ampia escursione articolare, in maniera sempre coordinata (capacità, pertanto, intermedia fra quelle coordinative e quelle condizionali). Viene definita anche Flessibilità o Articolarietà.

Effetti positivi di una buona mobilità articolare:

- Facilitazione nell'apprendimento e perfezionamento delle tecniche, con aumento di economia e precisione del gesto.
- Equilibrio artro-muscolare, con prevenzione delle forme degenerative più frequenti delle articolazioni.
- Abbreviazione dei tempi di riposo muscolare dopo uno sforzo.
- Eliminazione di molti movimenti compensatori.
- Benessere psicofisico.

### I fattori della mobilità articolare

#### Fattori strutturali (o anatomici)

- Forma e tipo di articolazioni.
- Età e sesso.
- Volume e tono delle masse muscolari (limitazioni articolari di tipo meccanico).
- Estensibilità di muscoli, tendini e legamenti.

#### Fattori funzionali (o coordinativi)

- Capacità di rilassamento muscolare.
- Coordinazione intra ed intermuscolare.
- Livello di forza dei muscoli che provocano l'allungamento.
- 

### I fattori che influenzano la mobilità articolare

#### Cause interne (endogene):

- Condizioni neurofisiologiche:
  - Eccitazione emotiva (flessibilità. ridotta).
  - Forte affaticamento (riduce la mobilità, uno leggero invece può favorirla).
- Valori metabolici:
  - Temperatura corporea più elevata  $\Rightarrow$  positivo.
  - Livelli elevati di lattato muscolare  $\Rightarrow$  negativo.

### **Cause esterne (esogene)**

- La temperatura esterna.
- L'ora del giorno.

### **I fattori che limitano la mobilità articolare**

Quando la limitazione dell'ampiezza articolare è provocata dal contatto di due ossa, non c'è nessuna possibilità di incremento dell'ampiezza stessa, piuttosto si corre il rischio di deteriorare l'articolazione. Anche gli elementi capsulo-legamentosi non devono essere stressati eccessivamente per evitare che venga meno la loro funzione di protettori dell'articolazione. Quando l'aumento dell'articolazione è limitato dai muscoli, allora, con un lavoro corretto, si possono ottenere buoni allungamenti. Il muscolo è, quindi, il solo fattore di limitazione della mobilità articolare sul quale gli allungamenti ben condotti risultano efficaci. Negli allungamenti muscolari (conosciuti anche come **stretching**) si devono tenere in considerazione:

- I limiti naturali dell'articolazione considerata:
- Le ampiezze utili per lo sport praticato:
- I rischi e i pericoli che si corrono durante gli esercizi.

Gli allungamenti muscolari devono essere parte integrante di ogni seduta di allenamento e devono essere il più possibile personalizzati. Possono essere affrontati con due diversi approcci:

- Globale
- Analitico

Al primo appartengono le tecniche posturali che non allungano singoli muscoli ma catene muscolari, mentre del secondo fanno parte vari metodi di allungamento segmentario.

### **I metodi di allungamento muscolare per lo sviluppo della mobilità articolare**

#### **Metodi balistici**

Il muscolo agonista contraendosi rapidamente in un ampio movimento di slancio, tende ad allungare il muscolo antagonista.

Vantaggi:

- Azione di rinforzo sui muscoli agonisti.
- Effetto positivo sulla coordinazione inter e intramuscolare.

Svantaggi:

- Possibilità di microtraumi a carico delle componenti elastiche del muscolo.

- Possibilità di traumi (stiramenti ecc.).

Risulta essere un metodo poco efficace in quanto provoca uno stiramento rapido ed eccessivo dei fusi neuromuscolari, con comparsa del riflesso miotatico da stiramento e conseguente contrazione del muscolo sottoposto ad allungamento nella fase più importante dell'azione. Questa tecnica potrebbe essere utile in discipline che prevedono gesti rapidi eseguiti al massimo dell'escursione articolare (es. karate, tae kwon do) in quanto l'allenamento tecnico riduce la risposta del riflesso miotatico.

### **Metodi statici**

Si ha il miglioramento della mobilità articolare attraverso l'allungamento statico delle strutture muscolari.

Vantaggi:

- Più efficacia rispetto alle forme dinamiche.
- Eliminazione quasi completa del riflesso di stiramento.

Svantaggi:

- Scarsa azione sulla coordinazione dinamica.
- Stimolo modesto sulla componente tendinea.

Questo tipo di allungamenti si esegue secondo le seguenti modalità:

- Assumere una posizione di allungamento facilmente raggiungibile in circa 6/10" (allungamento facile).
- Mantenere questa posizione per circa 10/30", concentrando l'attenzione sulla muscolatura.
- Cercare un ulteriore allungamento e mantenimento della nuova posizione per 10/30" (tensione di sviluppo).
- Eventuale ulteriore allungamento, cercando di evitare un vero e proprio dolore (stiramento drastico).
- Tornare lentamente alla posizione di partenza.

L'esercizio ha una durata complessiva che oscilla da 30" a 75".

### **7.10 La programmazione dell'allenamento giovanile e infantile**

L'importanza di una corretta attività motoria e sportiva precoce è ormai indubbia ma allo sport, in età giovanile e infantile, particolarmente in alcune discipline, vengono associati anche rischi e valori negativi, come:

- Livelli eccessivi di stress fisico e/o psichico.
- Una certa difficoltà a sviluppare adeguatamente le altre abilità sociali per una eccessiva polarizzazione dell'interesse sulle attività agonistiche e sui risultati.

- Una visione estremamente competitiva della vita.
- Una troppo precoce selezione con il rischio di produrre complessi, inibizioni e/o riduzioni dell'autostima e della capacità di espressione delle proprie potenzialità.

I benefici che i giovani possono trarre da un'attività sportiva ben gestita sono però, in genere, di gran lunga superiori a tali rischi. Le attività sportive sono ricche di potenzialità e possono aiutare i giovani nel loro sviluppo. La difficoltà dei traguardi, il loro differimento nel tempo, l'impegno e la perseveranza necessari per raggiungerli e soprattutto la ricchezza di emozioni che caratterizza lo sport, sono elementi distintivi che, se ben sfruttati, garantiscono stimoli eccellenti allo sviluppo fisico e psichico. Delle potenzialità e dei valori deve essere data adeguata diffusione (specialmente tra i genitori). L'attività sportiva rappresenta un valore nello sviluppo individuale producendo correlazioni significative tra sviluppo motorio e intelligenza (fino ai 7/8 anni), migliorando l'umore, smorzando e canalizzando l'aggressività, sviluppando la volizione, la capacità di progettazione e dell'autovalutazione con effetto positivo sull'autostima.

Le attività motorie/sportive possono produrre miglioramenti:

- Nell'area intellettuale:
  - Processi cognitivi
  - Capacità di risolvere i problemi.
  - Immaginazione, fantasia, creatività.
- Nell'area affettiva:
  - Controllo dell'impulsività.
  - Strutturazione di alcuni tratti fondamentali del carattere come:
    - ✓ Attività e intraprendenza
    - ✓ Perseveranza
    - ✓ Sicurezza e fiducia in sé e negli altri.
- Nell'area sociale:
  - Capacità di collaborazione.
  - Rispetto degli altri e solidarietà capacità di osservare le regole.
  - Integrazione e identificazione con il gruppo.

Lo sport rappresenta, per i giovani, un'opportunità per dare significato alle esperienze individuali e, più in generale, all'esistenza. L'elevato impatto

emotivo e motivazionale induce una attivazione ottimale del sistema nervoso, con una maggiore efficienza dei processi cognitivi (concentrazione, memoria) e di apprendimento motorio, con possibilità di trasferimento di questi processi nelle altre attività sociali.

Un corretto percorso di avviamento allo sport deve rispettare due principi fondamentali:

- Multilateralità
- Polivalenza

Le attività devono essere multilaterali, caratterizzandosi per una grande ricchezza di esperienze motorie in campo specifico e generale. Nella fascia di età infantile le esercitazioni devono sviluppare i presupposti motori comuni a numerose attività sportive (formazione e sviluppo degli schemi motori di base e preliminari tecnici dello sport scelto). Nelle fasce di età successive (fanciullezza, preadolescenza) devono portare all'apprendimento di un numero elevato di abilità motorie generali e specifiche e allo sviluppo di tutte le capacità motorie, con accentuazione di abilità e capacità legate allo sport scelto. Un corretto sistema di educazione motoria/sportiva deve essere polivalente, quindi, oltre a garantire lo sviluppo delle capacità motorie e l'apprendimento delle abilità generali e specifiche, deve esercitare un'influenza positiva sullo sviluppo dell'intera persona.

Nell'avviamento allo sport ci possono essere due modelli di approccio:

- Polisportivo
- Monosportivo multilaterale

Nel modello polisportivo si ha la pratica contemporanea di più discipline. Gli sport scelti, non necessariamente affini, possono essere praticati in parallelo, oppure in successione di brevi periodi, con uno sviluppo delle capacità e delle abilità motorie fondamentali di più sport, anche se in forma grezza. Nel modello monosportivo multilaterale l'allenamento è indirizzato fin dall'inizio ad uno sport specifico, ma viene accompagnato da un'ampia preparazione motoria a carattere generale. Si caratterizza per una specializzazione lenta, graduale e progressiva, attraverso un aumento percentuale negli anni dei contenuti disciplinari rispetto a quelli generali. Le esercitazioni di carattere generale devono contribuire alla formazione dei presupposti coordinativi, energetici e strutturali dello sport scelto.

L'allenamento monosportivo multilaterale si sviluppa, in genere, attraverso 3 fasi:

- Fase della multilateralità generale.

- Fase della multilateralità orientata
- Fase della multilateralità specializzata

Questo modello esprime solo una tendenza generale che necessita di adattamenti disciplinari, quindi l'età di inizio, la durata di ogni fase e la tipologia del carico di allenamento (volume, intensità, specificità) variano a seconda dello sport preso in esame.

## **Gli obiettivi generali dell'attività sportiva giovanile**

### **Area condizionale:**

- Forza rapida (Sprint brevi ed ultrabrevi, scatti, arresti, lanci).
- Resistenza aerobica (Corsa, circuiti, giochi di movimento).
- Forza resistente (Circuiti anche con leggeri sovraccarichi).

### **Area tecnico-coordinativa:**

- Sviluppo dei fattori coordinativi generali e specifici.
- Costruzione degli elementi di base delle tecniche.

### **Area psichica:**

- Sviluppo e mantenimento della motivazione.
- Incremento dell'autostima.
- Controllo dell'ansia.

## **Gli obiettivi per fasce di età:**

### **Fascia 4-7 anni:**

- Attività motoria generale.

### **Fascia 8-11 anni**

- Avviamento sportivo specifico ma multilaterale con attività generale e attività specifica.

### **Fascia 12-14 anni**

- Specializzazione sportiva multilaterale.

### **Contenuti fascia 4-7 anni**

I contenuti prevalenti sono i giochi di movimento con grande dinamismo e azioni che coinvolgono tutto il corpo con ampi movimenti finalizzati allo sviluppo di:

- Schemi motori di base (acquisizione, affinamento, stabilizzazione, variazione).
- Capacità senso-percettive generali (varianti spaziali, temporali, dinamiche nell'ambito dell'attività di base).
- Capacità coordinative (attraverso compiti motori risolvibili attraverso l'accoppiamento di più schemi motori di base).
- Capacità condizionali (velocità, forza rapida, resistenza)

- Capacità cognitive (risoluzione di problemi motori adeguati all'età, azioni guidate da un obiettivo).

### **Contenuti fascia 8-11 anni**

Ancora multilateralità con selezione di abilità motorie della disciplina scelta apprese in forma grezza. Attività globali sotto forma di gioco caratterizzate da grande dinamismo e dall'utilizzo massimo degli spazi della palestra:

- Rapidità e forza rapida (percorsi, giochi, staffette, prove singole).
- Resistenza (giochi, circuiti, corsa).
- Sviluppo delle capacità coordinative (percorsi, giochi, esercizi).
- Orientamento alla libera esplorazione, alla scoperta guidata, alla risoluzione dei problemi.

### **Contenuti fascia 12-14 anni**

- Attività generale:
  - Rapidità e forza rapida (percorsi, staffette, prove singole).
  - Resistenza (ancora con forme non particolarmente strutturate).
  - Coordinazione generale (percorsi, prove singole, elementi di altri sport).
  - Capacità di reazione e trasformazione (giochi di movimento e sportivi, staffette, prove individuali).
- Attività specifica:
  - Apprendimento e affinamento delle tecniche (ancora flessibili e modificabili)
  - Sviluppo di capacità ed abilità tattiche.

Attraverso questo modello si ottiene:

- Una formazione motoria completa.
- La possibilità di ottenere le massime prestazioni individuali al momento giusto.
- La possibilità di cambiamenti in "corso d'opera".

### **Allenare i bambini**

Nei bambini l'allenatore è soprattutto un insegnante che modula e pianifica la crescita della prestazione senza affrettare i risultati, che rende i suoi allievi autonomi, evitando di creare dipendenza, che favorisce il successo individuale, che fornisce costantemente sostegno emotivo, che evita di far acquisire le abilità con pressioni o minacce dato che risulterebbero abilità instabili e inefficaci, che contrasta i piani troppo ambiziosi dei genitori e che è consapevole di non poter essere un allenatore di successo rispetto ai risultati agonistici, dato che il suo obiettivo deve essere quello di costruire molti buoni atleti e non pochi futuri campioni.

### **L'allenamento della forza nei bambini**

Nei bambini uno sviluppo ottimale della forza, interagisce positivamente con il miglioramento della coordinazione e l'apprendimento delle abilità motorie. Per ragioni biologiche lo sviluppo della forza non può giovare, a questa età, di un significativo incremento delle masse muscolari per cui questa capacità deve essere allenata agendo sui fattori nervosi privilegiando, quindi, l'allenamento della forza rapida nell'intero periodo che precede la pubertà. Quindi risultano inadatti tutti gli esercizi mirati allo sviluppo della forza massima.

### **L'allenamento della velocità nei bambini**

Il lavoro ideale per meglio strutturare la componente della velocità nei bambini, dovrebbe prevedere esercizi che stimolino globalmente i distretti anatomici, come brevissimi sprint e giochi non monotoni o unicamente incentrati sulla corsa. Ottimale è l'inserimento di giochi in cui siano previsti anche lanci e salti.

### **L'allenamento della resistenza nei bambini**

L'organizzazione dell'attività sportiva infantile, in genere non offre i presupposti per un allenamento sistematico della resistenza. La resistenza deve essere comunque allenata, in quanto fondamentale per lo sviluppo delle altre capacità (*forza, coordinazione*) e per la sua azione sulla salute. Un incremento della resistenza può essere ottenuto utilizzando giochi, percorsi, circuiti ed esercizi (*purché variati e motivanti*), grazie al sommarsi degli stimoli motori.

#### **Tabella riepilogativa**

<b>FINALITA' DEL CARICO</b>	<b>GRUPPI DI ESERCIZI</b>	<b>UTILIZZABILITA' CON LE CLASSI GIOVANILI</b>
<b>ANAEROBICO ALATTACIDO</b>	Esercizi di forza veloce (compresi esercizi di velocità)	Molto adatti dai 6 ai 14 anni
<b>ANAEROBICO LATTACIDO</b>	Esercizi di resistenza alla velocità	Inadatti dai 6 ai 14 anni
<b>AEROBICO</b>	Esercizi generali di resistenza	Adatti dai 6 ai 14 anni

<b>AEROBICO</b> <b>ANAEROBICO</b>	Esercizi con alta percentuale di movimenti di forza veloce	Adatti dai 6 ai 14 anni Esercizi di durata non superiore a 2 minuti senza pause. (Giochi sportivi)
--------------------------------------	--	--

## 7.11 Prevenzione degli infortuni

Nella pratica sportiva è frequente riscontrare degli infortuni, in parte dovuti ad eventi traumatici, in parte, la maggioranza, dovuti alla somma di stress a cui è sottoposto l'atleta durante la sua attività. E' chiaro che le sollecitazioni da sport incidono sicuramente sui delicati equilibri che stanno alla base della statica e della dinamica corporea.

Come fattori responsabili degli infortuni da stress legati all'attività bisogna ricordare:

- errori nella programmazione dell'allenamento;
- attività troppo intensa con recuperi non consoni ai carichi;
- attività quantitativamente eccessiva;
- attività non corretta;
- insufficiente preparazione tecnica.

Bisogna ricordare che le strutture del nostro corpo, se sottoposte a continue e ripetute sollecitazioni, si logorano più rapidamente. In particolare la colonna vertebrale è una delle strutture più esposte ai pericoli di una attività sportiva scorretta.

Inoltre è importante definire in quale misura un'attività non corretta possa dipendere da errata esecuzione piuttosto che da una sbagliata impostazione, e, se vi possa essere a monte, una impreparazione fisica a carico di quei soggetti che poi risulteranno maggiormente danneggiati dall'attività sportiva svolta.

I possibili rimedi a questi problemi sono sostanzialmente due:

- allenatori e preparatori fisici competenti e non improvvisati sulla semplice pratica di una disciplina sportiva;
- una valida e qualificata preparazione fisica fondata su una accurata visita medico-
  - attitudinale all'inizio e continua sorveglianza nelle fasi successive e un allenamento graduale e razionale.

Accanto ai fattori di rischio relativi all'attività ce ne sono altri che riguardano l'abbigliamento o le attrezzature non idonei, la mancanza di norme di sicurezza, fattori anatomici individuali, mancato rispetto delle regole di gara. Considerando che prevenire è meglio che curare, si richiedono agli insegnanti preparazione e formazione costante, conoscenze anatomiche e fisiologiche nonché conoscenza dei danni che si possono procurare proponendo forme di

allenamento non corrette e infine una buona dose di coscienza ricordando che l'obiettivo deve essere l'uomo-sano e non l'uomo-record.

## 7.12 Principi di alimentazione



A partire dal 884 a.C., anno di inizio dei Giochi Olimpici, nel corso dei secoli, oltre ai requisiti necessari a fare di un atleta un campione (struttura fisica, allenamento, tecnica, volontà) si cominciò a porre il problema del tipo di alimentazione più adatto ad ogni tipo di sport con “RICETTE FANTASIOSE”, come ad esempio, quella di somministrare carne di capra al saltatore, carne di antilope al corridore, carne di toro o maiale al lottatore, ecc. Si presentarono i primi schieramenti di Scuola con fautori di diete vegetariane; diete ricche di carne, pane e vino; diete a base di cibi semplici; diete ricche di carboidrati, ecc., delineando così la razione alimentare dello sportivo, cioè l'insieme degli alimenti che devono essere ingeriti ogni giorno. Con l'affermarsi di livelli di vita più elevati, caratterizzati da maggior disponibilità di tempo libero e ridotto affaticamento fisico sul lavoro, nonché il prolungamento della vita media, ha preso sviluppo, come caratteristica delle società più avanzate, la pratica di sport e forme di esercizio muscolare, intese come fattori di benessere psicofisico. La medicina deve perciò offrire risposte adeguate alla crescente domanda di salute fisica, ovvero muscolare, tenendo conto che ogni pratica sportiva ed ogni esercizio fisico condizionano un impegno biochimico globale della macchina

corporea umana. Il muscolo contraendosi dà la forza necessaria al movimento, è un motore biologico, cioè un organo capace di produrre energia meccanica dall'energia chimica contenuta nelle sostanze presenti nel muscolo stesso o provenienti dal flusso sanguigno. La massa muscolare non è semplicemente una delle componenti dell'apparato locomotore, ma rappresenta anche una centrale metabolica in grado di modificare funzioni generali. Una buona alimentazione è fattore essenziale per una crescita ed uno sviluppo adeguati, quindi è estremamente importante la relazione tra nutrizione, composizione corporea ed attività fisica. Per poter sopravvivere l'organismo ha bisogno di energia che viene assunta mediante gli alimenti. I cibi introdotti nell'organismo, tramite i processi digestivi, vengono trasformati in elementi semplici, e utilizzati tramite le fasi metaboliche. Il loro utilizzo può essere a scopo plastico, per la costruzione o il reintegro dei tessuti e per il loro accrescimento, o a scopo energetico per ottenere energia necessaria al funzionamento dei vari organi e allo svolgimento di attività di movimento. Il fabbisogno energetico o calorico è la quantità di alimenti necessari a soddisfare i bisogni energetici dell'organismo ed è la somma di diverse componenti:

- metabolismo basale
- fabbisogno per la termoregolazione
- fabbisogno per l'attività fisica
- fabbisogno per l'accrescimento
- dispendio calorico per l'assimilazione degli alimenti
- fabbisogno plastico.

I cibi presenti in natura risultano composti principalmente di glucidi, protidi e lipidi, variamente combinati tra loro in proporzioni diverse. Alcuni cibi sono composti quasi esclusivamente da glucidi (zucchero e dolci), altri quasi esclusivamente da lipidi (olio e burro), altri quasi esclusivamente da protidi (carni, pesci).

**I Glucidi** o Carboidrati o Zuccheri coprono il 50 – 60 % dell'alimentazione ed hanno una funzione prevalentemente energetica. Nella contrazione muscolare i carboidrati costituiscono un combustibile di pronto impiego e di maggiore rendimento; coprono il bisogno energetico in uno sforzo di breve durata, mentre in quelli di lunga durata ne coprono gran parte. I glucidi sono prevalentemente di origine vegetale, sono suddivisi in:

- **SEMPLICI** come i monosaccaridi (glucosio, fruttosio, galattosio, ecc.) e i disaccaridi (saccarosio, lattosio, maltosio, ecc.)
- **COMPLESSI** come i polisaccaridi: questi a differenza dei semplici non hanno sapore dolce, i più comuni sono gli amidi, si trovano nei vegetali e sono la fonte principale di carboidrati.

Una volta ingeriti vengono scissi nell'intestino a monosaccaridi e quindi assorbiti. Questi monosaccaridi possono essere indirizzati verso la formazione di energia (glicolisi) o verso l'immagazzinamento (glicogenosintesi). Le riserve di glucidi nell'organismo sono costituite dallo zucchero nel sangue (che viene mantenuto costante da meccanismi ormonali) e dal glicogeno presente nel fegato e nei muscoli. Un consumo eccessivo di glucidi può provocare obesità, eccesso di fermentazione intestinale con meteorismo, coliche, diarrea, tendenza alla formazione di carie. Un apporto glucidico inferiore al 50% delle calorie totali può invece determinare un insufficiente rendimento atletico dovuto alla produzione di corpi chetonici provenienti dalla demolizione dei lipidi utilizzati a scopo energetico in sostituzione dei glucidi. Cibi che contengono carboidrati complessi sono il pane, la pasta, il riso, le patate e i legumi, mentre frutta, latte, miele, zucchero e dolci in genere contengono carboidrati semplici.

**I Lipidi** o Grassi sono indispensabili all'organismo umano, anche se questo ne può sopportare, per un certo tempo, la mancanza totale. I grassi rappresentano l'alimento più concentrato, permettono cioè di introdurre in poco volume cibo ad alto valore energetico. I grassi alimentari, quelli di deposito nel tessuto adiposo o circolanti, sono indispensabili nella dieta dello sportivo, in quanto costituiscono una riserva energetica. Oltre alla funzione energetica i lipidi svolgono una funzione plastica in quanto rientrano nella composizione delle membrane cellulari, una funzione di trasporto delle vitamine liposolubili e di certi oligoelementi ed infine una funzione termica, cioè di protezione dal freddo. I grassi possono essere di origine:

- ANIMALE come burro, lardo, pancetta, strutto, ecc.
- VEGETALE come olio di oliva, olio di semi.

L'apporto giornaliero di lipidi deve essere pari al 25 – 30% della razione calorica totale. L'impegno digestivo dei grassi è particolarmente lungo, con una tolleranza che varia da individuo a individuo; nella loro scelta si deve dare assoluta precedenza ai lipidi meglio digeribili e facilmente metabolizzabili, che consentono cioè una rapida utilizzazione come l'olio extra vergine di oliva che risulta assolutamente superiore ad ogni altro tipo di olio vegetale. Il burro può essere tranquillamente concesso se consumato crudo. Un eccesso di grassi dà luogo a spiacevoli conseguenze digestive con disturbi epatici e biliari che comportano una crescente diminuzione della prestazione atletica e una minore resistenza alla fatica, infine predispongono al sovrappeso e all'obesità. I grassi e i carboidrati sono intercambiabili come fonte energetica, con la sostanziale differenza che il metabolismo lipidico è meno redditizio perché da luogo a prodotti intermedi, mentre quello glucidico è molto più economico e più rapido. L'organismo può attingere alle riserve lipidiche in caso di necessità, quando il glicogeno muscolare ed epatico si è esaurito e quando manca un adeguato

rifornimento glucidico alimentare, per effetto di uno sforzo intenso o di un digiuno prolungato. Cibi che contengono grassi animali in quantità variabili sono la carne, il pesce, le uova, i formaggi, i salumi, il burro; mentre quelli che contengono grassi vegetali sono l'olio di oliva, le olive, la frutta secca, ecc.

**Le Proteine** o Protidi sono elementi indispensabili alla crescita cellulare e tessutale, alla riproduzione, alla riparazione dei tessuti stessi; sono delle molecole complesse contenenti unità più piccole dette aminoacidi. Alcuni aminoacidi sono sintetizzati dall'organismo, quelli che non lo sono devono essere introdotti con la dieta e vengono chiamati aminoacidi essenziali. Le proteine si dividono in:

- ANIMALI quelle contenute nella carne, pesce, uova, latte e derivati e forniscono proteine complete, che contengono cioè gli aminoacidi essenziali, sono proteine ad **alto valore biologico**.
- VEGETALI quelle contenute nei cereali, legumi, ortaggi e frutta e forniscono proteine incomplete in quanto mancano completamente o forniscono quantità insufficienti di aminoacidi essenziali.

Il fabbisogno proteico è del 10 – 15% delle calorie introdotte (es. una comune dieta di circa 2000 calorie, fornisce da 50 a 75 g di proteine ). L'apporto proteico è indispensabile per mantenere e sviluppare le masse muscolari, per il funzionamento di organi e apparati. Un consumo proteico eccessivo non determina la formazione di muscoli più grossi, ma solo di corpi più grossi; infatti le proteine non utilizzate per le funzioni vitali si trasformano in grassi di riserva, liberando nel corso della loro metabolizzazione scorie tossiche, dannose all'organismo. Il consumo di quantità eccessive di proteine, particolarmente sottoforma di compresse o di liofilizzati, non è necessario né consigliabile durante l'allenamento atletico, in quanto vi possono essere delle controindicazioni per molti sport, poiché una dieta iperproteica può provocare disidratazione. Un eccesso proteico non migliora quindi le prestazioni atletiche, mentre invece può arrecare danni alla salute, in quanto presuppone un difficoltoso impegno digestivo con produzione di notevoli quantità di scorie tossiche, favorisce la stipsi, le coliti putrefattive, eccita il sistema nervoso e ghiandolare, acidifica il sangue, necessita di un cospicuo apporto idrico per eliminare l'urea in eccesso con un maggior impegno renale ed epatico. Inoltre, contrariamente a quanto sostengono molti allenatori ed atleti, il fabbisogno proteico nell'adulto aumenta solo di poco durante un'attività pesante, tale aumento è facilmente raggiungibile, in quanto durante la stagione agonistica l'atleta assume un maggior introito calorico. Ad esempio ad un atleta che necessita di circa 5000 calorie nel periodo di maggior attività, una dieta bilanciata contenente il 10– 15% delle calorie sottoforma di proteine, gli fornirà da 125 a 187 g di proteine. Un insufficiente apporto di proteine, specie di origine animale, comporta una diminuzione dell'efficienza fisica e psichica,

della coordinazione nervosa e della rapidità dei riflessi, pregiudicando un ottimale rendimento atletico. La quota proteica dovrà essere ripartita per il 50% di origine animale, e l'altra metà di origine vegetale. La quota proteica di origine vegetale viene sempre soddisfatta con il quotidiano consumo di pane, pasta, verdura e frutta, mentre la quota proteica di origine animale dovrà essere accuratamente conteggiata per evitare errori in eccesso o in difetto. I cibi che contengono proteine di origine animale sono:

- la carne che contiene anche minerali come il fosforo, il ferro e vitamine del gruppo B
- il pesce che contiene anche il fosforo, il ferro, lo zolfo e vitamine A, D e B
- il latte e latticini che contengono anche il calcio, il fosforo e vitamine B, D e A
- le uova che contengono proteine ottimamente equilibrate.

I cibi che contengono proteine di origine vegetale sono tutti i cereali come pane, pasta, riso, mais, ecc., i legumi come fagioli, ceci, lenticchie e piselli, la verdura e la frutta che inoltre forniscono minerali e vitamine, senza trascurare la quota di fibra.

**Le vitamine** sono essenziali per l'organismo, in quanto intervengono nei processi metabolici, nella formazione degli enzimi e dei tessuti. Un'alimentazione variata e soprattutto ricca di frutta e verdura fresche fornisce, in genere, tutte le vitamine necessarie all'organismo in quantità sufficiente.

**I sali minerali** sono dei composti inorganici che si trovano in tracce nell'organismo e sono importanti per le normali funzioni corporee. Il calcio, il fosforo, il potassio, il sodio, il ferro e lo iodio sono alcuni dei sali minerali più importanti di cui l'organismo ha bisogno.

### **Dieta e Prestazione Atletica**

L'alimentazione dell'atleta è importante per le seguenti ragioni:

- 1) una dieta ordinaria può porre dei limiti alla prestazione atletica
- 2) una dieta elaborata ad hoc può migliorare la prestazione
- 3) diete speciali somministrate immediatamente prima e durante una gara possono favorire la prestazione atletica.

Una nutrizione adeguata deve costituire l'impegno di un intero anno, in quanto non esistono cibi che consumati prima dell'attività fisica consentano superprestazioni. Riguardo alla dieta nel periodo di allenamento non vi è nulla di assoluto ed è sempre bene che lo sportivo provi vari tipi di dieta correggendoli ed adattandoli ai propri gusti e al proprio organismo. In questa fase la dieta condiziona la strutturazione dei tessuti e integra la fase di

preparazione permettendo il raggiungimento dello stato di forma. Deve essere perfettamente equilibrata e adattata al dispendio calorico delle varie discipline. Dovrà essere una dieta ripartita in quattro pasti: colazione, pranzo, merenda e cena.

**Esempio di schema dietetico:**

- COLAZIONE:           Tè o caffè zuccherati  
                          Latte  
                          Pane con burro e marmellata o biscotti  
                          Frutta di stagione
- PRANZO:             Pasta o riso o patate  
                          Carne o pesce magro arrosto o alla griglia  
                          Verdura cruda o cotta (lessata) condita con olio e limone  
                          Pane  
                          Frutta di stagione
- MERENDA:           Biscotti con succo di frutta o un bicchiere di latte con un  
                          frutto
- CENA:                 Minestra di verdure con pasta  
                          Carne o pesce o uova o formaggio  
                          Verdura cruda o cotta condita con olio e limone  
                          Pane  
                          Frutta di stagione

Nel giorno precedente la competizione è opportuno fornire una alimentazione simile a quella degli altri giorni con eventuale supplemento di sali minerali e vitamine da assumere sotto forma di verdura e frutta. Di particolare importanza è la composizione del pasto pre-gara che dovrà essere consumato almeno tre ore e mezzo prima della prestazione e dovrà essere estremamente digeribile. I cibi grassi sono sconsigliati in quanto difficilmente digeribili e possono provocare sensazione di pesantezza pregiudicando la prestazione atletica. Da evitare anche i cibi che danno luogo a produzione di gas, cibi oleosi e quelli molto stagionati. I carboidrati devono costituire il cibo d'elezione da consumare prima della gara, oltre a razioni moderate di carne o pesce o formaggio magro, frutta e verdure cotte. La composizione del pasto successivo alla gara dovrà garantire il riequilibrio degli scompensi idrici, minerali e metabolici derivanti dallo stress, dalla fatica fisica e dal dispendio energetico. Dovrà essere un pasto estremamente leggero e di facile digestione per non interferire con i processi di

detossicazione dell'acido lattico e dei cataboliti prodotti dalla fatica fisica. Il pasto dovrà comprendere:

- passato di verdura salato
- pasta con olio o burro e parmigiano
- verdure crude o cotte condite con olio, limone e sale
- pane
- frutta fresca di stagione
- bevande.

Per un ottimale rendimento dell'atleta e anche per il mantenimento dello stato di forma, una corretta alimentazione rappresenta un presidio fondamentale da affiancare all'allenamento atletico. Il fanatismo e l'empirismo che spesso, purtroppo, accompagnano l'attività sportiva non tralasciano l'alimentazione nella ricerca della composizione dietetica ottimale per raggiungere alti rendimenti. Si può invece affermare che le esigenze dietetiche dello sportivo sono uguali a quelle dell'uomo comune e quindi l'atleta deve essere considerato alla stregua di un qualsiasi lavoratore a cui proporre una dieta quantitativamente adeguata all'attività da svolgere. Una dieta qualitativamente equilibrata e quantitativamente adeguata si è dimostrata sufficiente e più sicura per il benessere dell'atleta e per il raggiungimento di performance particolari, senza ricorrere all'uso di speciali combinazioni dietetiche o arricchimenti dietetici.

*Per questo capitolo si ringraziano, altresì:*

***Prof. Massimo Davi***  
***Dr.ssa Bruna Garbuio***  
***Prof.ssa Monica Risaliti***

*Formazione UISP.*  
*Dietista.*  
*Docente di “ Teoria e metodologia dell'allenamento ”*

### **Bibliografia**

- |                                       |  |                                |
|---------------------------------------|--|--------------------------------|
| <i>Asnagli G. Bucchioni F.</i>        | <i>La preparazione dell'atleta</i>               | <i>Edi-Ermes</i>               |
| <i>AA. VV.</i>                        | <i>Anatomia Umana</i>                            | <i>Edi-Ermes</i>               |
| <i>AA. VV.</i>                        | <i>Dietologia clinica</i>                        | <i>Edizioni Medi</i>           |
| <i>Bronchart B.</i>                   | <i>L'insegnement des sports</i>                  | <i>Ed. Amphora</i>             |
| <i>Castelanelli C.</i>                | <i>Metodologia di allenamento</i>                | <i>Dispensa ADO UISP</i>       |
| <i>CONI</i>                           | <i>Corpo movimento prestazione</i>               | <i>IEI</i>                     |
| <i>CONI</i>                           | <i>L'educazione motoria di base</i>              | <i>IEI</i>                     |
| <i>Cref A.F. Berard L.</i>            | <i>Dietetica applicata allo sport</i>            | <i>Editore Masson</i>          |
| <i>Fox E. L.</i>                      | <i>Fisiologia dello sport</i>                    | <i>Editoriale Grasso</i>       |
| <i>Lodispoto A.</i>                   | <i>100 diete per 100 sport</i>                   | <i>Edizioni Mediterranee</i>   |
| <i>Meusel H.</i>                      | <i>Giochi di corsa, di lotta e con la palla</i>  | <i>Società Stampa Sportiva</i> |
| <br>                                  |  |                                |
| <i>Pivetta M. Pivetta S.</i>          | <i>Senza distinzioni</i>                         | <i>Sport e Medicina 4/92</i>   |
| <i>Tisal Hubert</i>                   | <i>Arts martiaux et sport de combat</i>          | <i>INSEP-MAPI</i>              |
| <i>Visintin G.</i>                    | <i>Metodologia di allenamento</i>                | <i>Dispensa ADO UISP</i>       |
| <br>                                  |  |                                |
| <b>Altra bibliografia consigliata</b> |  |                                |
| <i>Botturi R. Mantovani B.</i>        | <i>Educare il movimento</i>                      | <i>Edi-Ermes</i>               |
| <i>Mantovani B.</i>                   | <i>Azione gesto sport</i>                        | <i>Edi-Ermes</i>               |
| <i>Wirhed R.</i>                      | <i>Anatomia del movimento e abilità atletica</i> | <i>Edi.Ermes</i>               |



*Campionato a Torino 2018*