



Che strano paese

Eh si, il nostro è davvero un paese strano. Abbiamo avuto il rinascimento, il risorgimento, anche nel dopo guerra abbiamo dato il meglio di noi, compresa una imprenditoria illuminata. Poi cos'è successo? Sembra che non ci sia più energia ... la politica è vuota di contenuti, a volte caricaturale. Le leggi, non si sa perché debbano essere inutilmente complicate. Una volta si diceva: ufficio complicazione cose semplici. Nelle azioni legislative (e di governo) spesso manca la competenza ed il buon senso. Anche la recente "riforma" dello sport, parte da un'idea buona dei 5 stelle, ma poi, come spesso accade in questo paese, le cose buone si perdono in strade tortuose. Mi riferisco in particolare a due

cose. L'intervento legislativo partì dalla condivisibile necessità di dare una copertura previdenziale ai lavoratori dello sport. Il problema è che molti di questi contributi andranno persi, ossia saranno un incasso per le agenzie delle entrate e non saranno sufficienti per produrre una pensione o perché chi versa non ha abbastanza anni da accumulare essendo già in là con l'età; oppure l'importo non sarà sufficiente per produrre una pensione. Avrà invece effetto il decurtamento del compenso per compensare il contributo INPS. Altro esempio che riguarda il CONI. Per 3 volte hanno rivisto, qualche anno fa, l'elenco delle discipline ammesse al registro CONI ma non hanno trovato il modo di inscrivere lo Yoga. È la disciplina psico-motoria

più praticata, patrimonio dell'umanità. Lo hanno trasformato in una "specialità" delle ginnastiche, mortificando una pratica filosofica millenaria e riducendo il percorso formativo a qualche mese, quando prima occorrevano anni per diventare insegnanti di yoga. Come al solito, senza nessuna logica intelligente, si è destrutturato un mondo. In compenso nell'elenco troviamo robe assurde. Perché non mettere un po' di buon senso nelle cose. Perché la politica litiga su cose insignificanti in maniera infantile mentre le questioni fondamentali non si affrontano mai davvero? Quanto deve crescere ancora l'astensionismo? (FB)



Sommario

- Seminario UDA
- Stage SDP
- Attività giovanile Judo
- Stage Kata Judo
- Lezioni on line
- Stage di Ju Jutsu
- La simbologia dell'acqua
- Stage Karate Abruzzo
- JAF—Incontro con il Monaco
- Aggiornamento UdG Judo
- Stage Tecnico/Agonistico Judo
- Aggiornamento arbitri Karate
- Trofeo Karate Donna
- Stage Regionali Wado Ryu
- Trasferita in Belgio
- La cultura del gioco
- Riflessione sugli anziani

Discipline Orientali UISP

Formazione Insegnanti 2024

Rimini 24/27 ottobre 2024

<https://www.uisp.it/discorientali/pagina/corsoinsegnanti2024>

Percorso formativo

UDB (Unità didattica di base): organizzate dalle UISP sul territorio. 10 ore. Non è previsto esame. Si possono fare in qualunque momento, ma è un passaggio indispensabile per avere la qualifica.

UDA (Unità Didattica di Apprendimento): Corso di Rimini

UDD (Unità Didattica Disciplinare) Consiste o in un corso nazionale o regionale, o di ore di tirocinio secondo quanto previsto dai singoli Settori disciplinari.

Per ottenere la Qualifica di Insegnante/Educatore dovrà aver svolto tutte e 3 le fasi (UDB; UDA; UDD) e aver superato l'esame delle materie trasversali/integrative e disciplinare tecnico/didattico).

ISCRIZIONI: entro il 1 ottobre 2024: compilando l'apposito modulo ed inviandolo a UISP DO Nazionale.

Scaricare e cominciare a studiare i **materiali didattici**:

<http://www.uisp.it/discorientali/pagina/materiale-didattico-1>

ESAMI: 16/17 – 23/24 Novembre 2024

Stage Nazionale Insegnanti (Modena).

Corso Nazionale UDA

24/27 ottobre 2024

EURHOTEL**** Viale Faenza, 5, Rimini

Inizio giovedì ore 13.30

Materie

Area normativa: le regole e la strategia formativa dell'UISP
Area normativa: le regole e la mission associativa delle DO
Area Educativa: le disabilità nelle discipline orientali
Area normativa: le responsabilità dell'insegnante
Storia e filosofia: oriente ed occidente
Area educativa: la strategia del linguaggio verbale
Area educativa: il linguaggio non verbale
Area educativa: elementi base di una comunicazione efficace
Area educativa: concetto di educazione, principali modelli didattici
Area medico-biologica: anatomia, fisiologia, alimentazione, traumatologia, primo soccorso ...
Metodologia dell'allenamento
Principi di medicina orientale <i>(solo per il Tai Chi/Qi Gong)</i>

Per info: Franco Biavati f.biavati@uisp.it 348/6975047

Seminario UDA per la Qualifica Insegnanti



Classe 2019



Classe 2020



Classe 2021



Classe 2022



Classe 2023

Composizione corso UDA

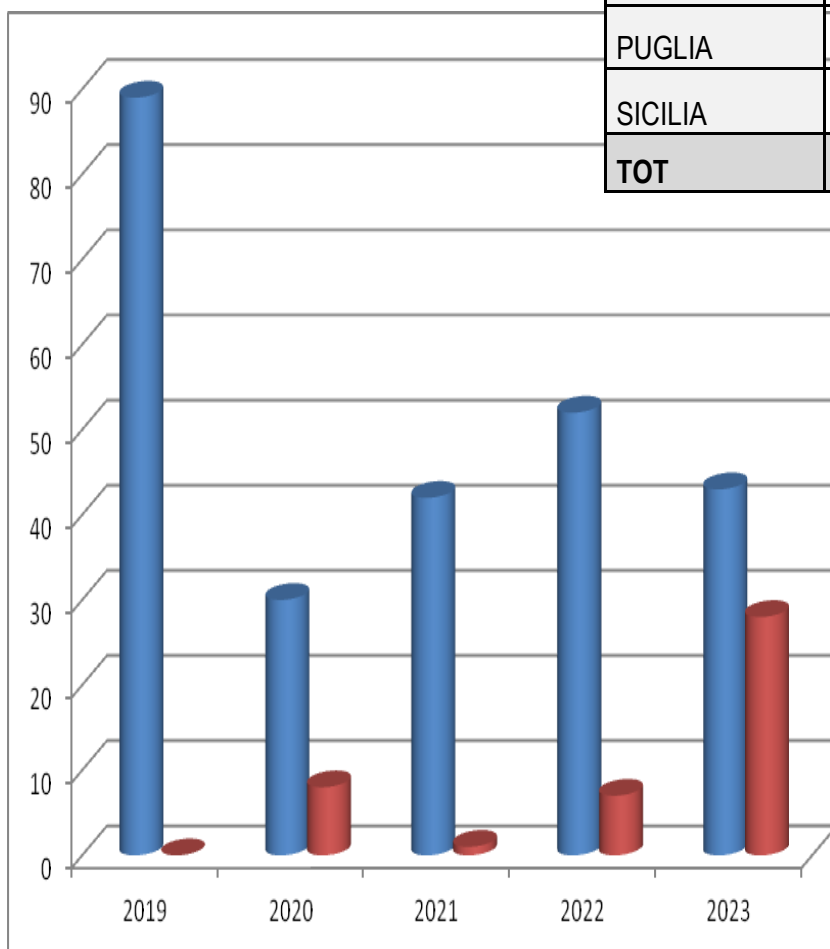
	DIPLOMATI	IN ATTESA
2019	89	0
2020	30	8
2021	42	1
2022	52	7
2023	43	28
	256	44

DIPLOMATI DAL 2019

AIKIDO	30
JU JUTSU	13
JUDO	66
KARATE	42
KFWS	21
MUAY THAI	7
PUGILATO	3
TAI CHI QI GONG	74

Iscritti dal 2019 al 2023

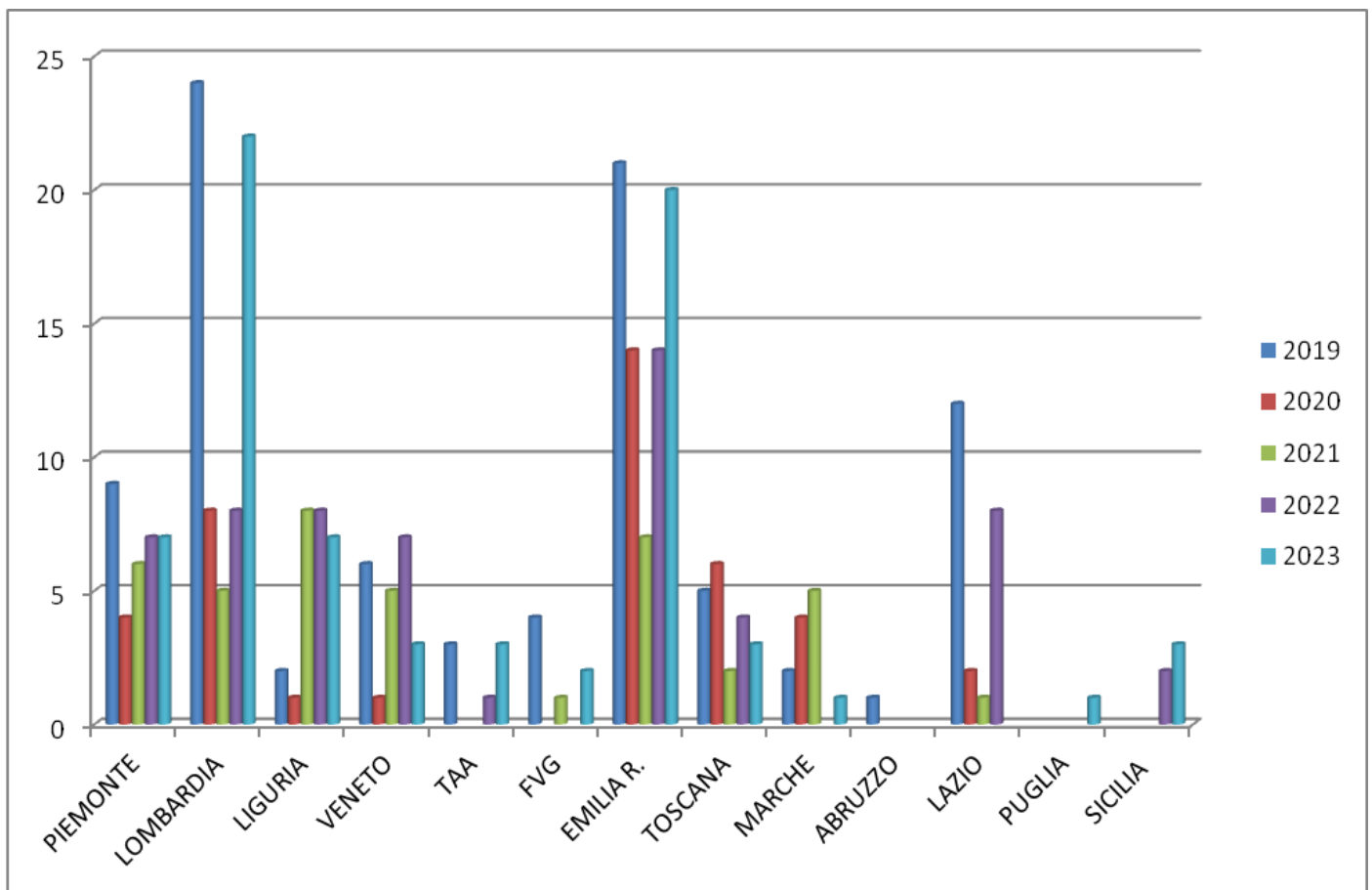
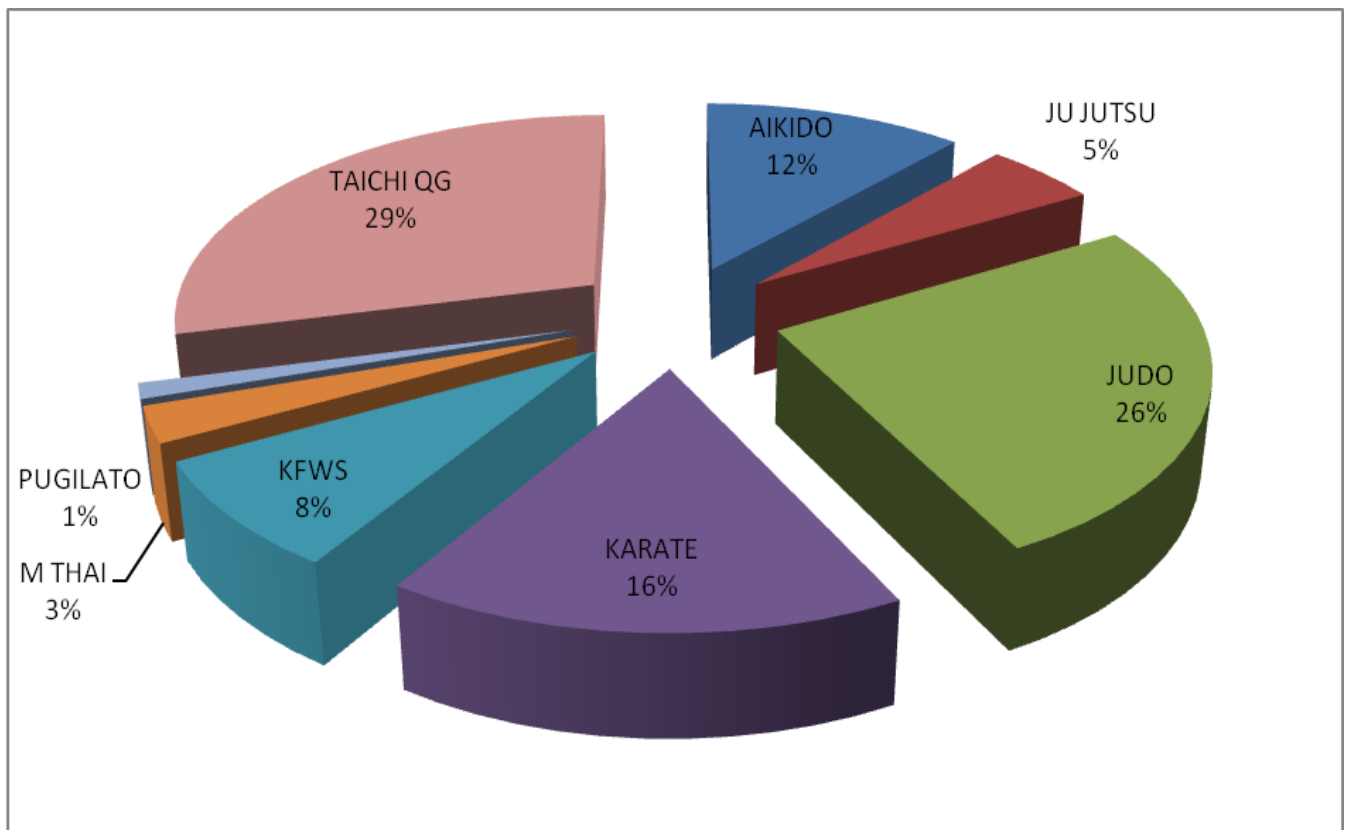
	2019	2020	2021	2022	2023	TOT
PIEMONTE	9	4	6	7	7	33
LOMBARDIA	24	8	5	8	22	67
LIGURIA	2	1	8	8	7	26
VENETO	6	1	5	7	3	22
TAA	3			1	3	7
FVG	4		1		2	7
EMILIA R.	21	14	7	14	20	76
TOSCANA	5	6	2	4	3	20
MARCHE	2	4	5		1	12
ABRUZZO	1					1
LAZIO	12	2	1	8		23
PUGLIA					1	1
SICILIA				2	3	5
TOT	89	40	40	59	72	300



■ DIPLOMATI
■ IN ATTESA

	media età	presenza femminile
2019	43,8	26%
2020	37,8	18%
2021	40,1	30%
2022	40,8	29%
2023	38,6	23%

Composizione corso UDA



Seminario per l'acquisizione della Qualifica di Insegnante di "Sicurezza e Difesa Personale"

Per chi è Insegnante UISP Discipline Orientali e non ha acquisito la qualifica con lo Stage di 11 anni fa, può acquisirla frequentando questo Stage.

20/21 aprile 2024

Pol. Corassori Via Newton, 150 Modena

Sabato

orario	materia	frequenza	docente
11.00/12.00	Aspetti legali	tutti	Avv. Martino
12.00/13.00	Aspetto, spostamenti, cadute	tutti	M° Stanzani
14.00/15.00	Gestione del conflitto	tutti	Dott. Serra
15.00/16.00	Prevenzione	tutti	M° Chendi
16.00/19.00	Atemi, parate	Judo, Ju Jutsu, Aikido	M° Biavati
16.00/19.00	Proiezioni, leve	Karate, KungFuWuShu, MuayThai, Pugilato	M° Franzoni

Domenica

9.00/11.00	Negoziazione	tutti	Dott. Serra
11.00/13.30	Atemi, deviazioni, schivate	Judo, Ju Jutsu, Aikido	M° Biavati
11.00/13.30	Lotta a terra, controlli, strangolamenti	Karate, KungFuWuShu, MuayThai, Pugilato	M° Franzoni
	lezione teorica		
	lezione pratica		

Quota di partecipazione € 50,00. Compilare il modulo d'iscrizione ed inviarlo a disciplineorientali@uisp.it entro e non oltre il 30 marzo 2024



Stage Attività Giovanile di Judo

Il 20 gennaio 2024, come di consueto, si è svolto a Prato lo Stage Nazionale della Commissione Attività Giovanile, dalle ore 15,30 alle ore 18,30. Hanno partecipato 17 società con una sessantina di iscritti. Le regioni partecipanti sono state Piemonte, Lombardia, Liguria, E. Romagna, Marche, Toscana e Friuli V.G.

Il titolo dello Stage era "**Le competizioni giovanili, opportunità, criticità, strategie e attività a confronto**".



Lo Stage aveva lo scopo, tra gli altri, di mettere in rete e far conoscere le attività competitive o di confronto svolte nelle varie regioni. Infatti, svariate tra quelle partecipanti, hanno presentato i loro programmi svolti con i giovani (anche con le categorie preagoniste) sul loro territorio.

I temi trattati sono stati i seguenti:

- le premesse;
- i pro e i contro delle competizioni, opportunità e criticità;
- criticità peculiari delle competizioni di Judo;

- alcuni numeri delle competizioni di judo in Italia;
- considerazioni generali;
- quali gare, quali motivazioni ?
- gestione delle risorse in una asd
- l'ambiente delle competizioni;
- i rimproveri;
- la specializzazione precoce;
- interventi da parte delle varie regioni sui programmi agonistici delle fasce giovanili;

- discussione generale e proposte.

Lo scopo generale dello Stage è stato quello di sensibilizzare ad una visione agonistica che, in aggiunta a quella che viene svolta normalmente, puntasse maggiormente su tipologie di competizioni/confronti che avessero caratteristiche di inclusione, sostenibilità, tempi certi, numero di combattimenti certi, riconoscimento per tutti, combattimenti sostenibili (fatti da allievi di pari o simile livello), visto anche che, da un'attenta analisi dei numeri dello Sport ufficiale (la Federazione), si evinceva che molte delle gare proposte sono da

subito selettive, per cui, se il modello federale è adeguato alla costruzione di grandi atleti rappresentativi a livello internazionale, non è invece sempre adeguato allo Sport di base/sportper tutti. Dunque, se nessuno vieta ad una nostra società di percorrere anche questo tipo di strada, c'è comunque la necessità, anche nel nostro ambiente, di implementare tipologie di confronto che invece consentano un lavoro orizzontale e inclusivo, cosa che in buona parte viene già fatta al nostro interno, ma sulla quale è opportuno ribadire una particolare attenzione. Si è parlato inoltre delle problematiche generali dei nuovi giovani, delle loro paure, della loro difficoltà, abbastanza diffusa peraltro (specialmente dopo il Covid), a voler intraprendere un percorso competitivo, della mancanza di motivazione in tal senso, ma anche del fatto che, se la proposta mira non all'esaltazione del vincitore/vinto, è possibile aumentare la partecipazione che non sarebbe più sentita in maniera meramente agonistica, quanto semmai come un esercizio di Judo, che in quanto tale vale la pena di essere svolto.

Si è posto l'attenzione anche sulle risorse di una ASD, su come queste risorse debbano, possano essere distribuite a tutti e per tutti in modo circolare, piuttosto che essere indirizzate a qualcuno, ad alcuni, a pochi. Non sono mancati momenti di discussione e di dibattito, cosa che era fortemente auspicata, e che rientrava tra gli scopi di questo incontro.

Matilde Cavaciocchi

Stage Kata di Judo

Domenica 21 Gennaio 24 si è tenuto l'annuale stage dedicato all'approfondimento dei Kata di Judo. Ad ospitare lo stage è stato il Dojo Shiro Saigo di Prato del M° Moscato, che ha messo a disposizione una considerevole area di tatami utile a permettere ad oltre 120 partecipanti di studiare ed addestrarsi in modo proficuo. La mattinata è stata dedicata ad un Kata definito superiore, il Koshiki no Kata.

La Commissione Tecnica Nazionale Judo ha organizzato due gruppi di studio, uno per Judoka con conoscenze di buon livello e un gruppo con Judoka che stanno avvicinandosi a questo importante quanto complesso Kata. Pertanto dopo una presentazione e una preparazione alle Ukemi specifiche fatte in comune, i due gruppi si sono separati. Questa già collaudata strategia ha soddisfatto appieno i partecipanti che hanno potuto dedicarsi allo studio in modo meno dispersivo e più vicino alle proprie capacità di apprendimento. L'obiettivo di entrare nel merito dei particolari e in parte la complessità di questo Kata non hanno permesso, come prevedibile, di esaminare completamente tutte le tecniche. Questo ha fatto sì che tra Docenti e partecipanti sia scaturito l'accordo di ritornare su questo tema al prossimo Stage. Le lezioni sono state tenute dal M° Luigi Moscato e dal M° Ettore Franzoni. Nel pomeriggio la Commissione ha proposto ai partecipanti la possibilità di scegliere tra due Kata, il Ju no Kata e il Nage Ura no Kata. Il M° Maurizio Casu ha presentato il Ju no Kata soffermandosi in particolar modo sulla parte indirizzata alla ginnastica che, in ogni tecnica, trova una importante sistema di allungamento di muscoli, tendini ed articolazioni. Senza dimenticare gli aspetti tecnici presenti in questo Kata, è stata proposta ai presenti una interessante e poco frequentata opportunità di studio e di pratica, non necessariamente legata alla forma studiata per esami o competizioni, ma molto coerente con le finalità di questo Kata. In questo stage la Commissione Tecnica ha voluto dare visibilità ad un Kata poco conosciuto, Nage ura no Kata. Il Kata prevede una serie di attacchi e contro attacchi ideato dal M° Mifune, allievo diretto del fondatore Prof. Jigoro Kano. Questa interessante sequenza di kaeshi waza, nonostante il non riconoscimento da parte del Kodokan Institute, ha di fatto incuriosito e avvicinato alla lezione molti judoka. Il M° Mauro Bisi ha presentato una interessante comparazione tra Kata eseguiti dal M° Mifune, ideatore di Nage Ura no Kata e dal M° Ochiai riconosciuto come grande conoscitore di questo Kata. Tutti i Maestri della Commissione si sono avvalsi della preziosa collaborazione dei corsisti JAF (Judo Alta Formazione) che hanno fornito, oltre ad un'ampia disponibilità, una notevole capacità di implementazione al compito assegnato, per questo stage hanno collaborato i seguenti corsisti: Del Rosso, Ganassi, Martino, Mourad, Stragapede, Trevisi, Zofoli. Al termine della giornata molte sono state le dimostrazioni di apprezzamento e soddisfazione per quanto proposto e per la professionalità dimostrata dai Docenti. Da parte dei Docenti è stata espressa molta soddisfazione per aver avuto un alto numero di partecipanti, ma soprattutto di aver avuto sul tatami partecipanti attivi per tutta la giornata. Ad ogni lezione nessuna distrazione ha tolto l'attenzione degli Associati partecipanti dalla pratica assidua atta al capire al meglio quanto proposto dai Docenti, senza perdite di tempo od inutili pause improduttive. Veramente bravi tutti.

Ettore Franzoni



Lezioni on line

11:50 | Lezione Prof. Barduco

L'11 febbraio 2024 si sono svolte due lezioni *on-line*.

Al mattino una lezione del Prof. Barduco su *“Il potenziamento degli aspetti cognitivi attraverso la pratica”*.

Il pomeriggio la Prof.ssa Roncada ha trattato il tema: *“Il linguaggio efficace nell'insegnamento”*. All'iniziativa hanno partecipato oltre 60 insegnanti.



DISCIPLINE ORIENTALI UISP

Domenica 11 febbraio 2024

LEZIONI ONLINE

Ore 10.00/12.30 *Il potenziamento degli aspetti cognitivi attraverso la pratica*
Prof. Massimiliano Barduco

Ore 14.00/16.30 *Il linguaggio efficace nell'insegnamento*
Prof.ssa Zena Roncada

Le lezioni sono gratuite e rivolte a tutti gli Insegnanti dell'Associazione
Per iscriversi inviare a disciplineorientali@uisp.it Compilare il modulo allegato, per l'invio del link.
Accetteremo iscrizioni fino ad esaurimento della disponibilità.

Stage Nazionale di Ju Jutsu

Come tutti gli anni si è svolto lo Stage Tecnico Nazionale delle Scuole di Ju Jutsu UISP. Lo Stage si è svolto il 2 e 3 marzo 2024 a Riccione. Lo Stage è stato coordi-

nato dal Responsabile del Settore M° Piero Bianchi e dal Responsabile della formazione del Settore M° Vincenzo Mordacci. Sul tappeto si sono succeduti vari docenti in rappresentanza delle scuole di Ju Jutsu della nostra Associazione. Hanno partecipato oltre 50 associati. Al termine si sono svolti gli esami di grado.



Indirizzario Mail Discipline Orientali UISP

Le ASD che non ricevono le nostre circolari sono pregate di inviare la propria Mail alla segreteria disciplineorientali@uisp.it specificando:

- denominazione
- regione
- disciplina/e

per la/le quali si vuole ricevere le circolari



La simbologia dell'acqua

Finalmente siamo tornati! Dopo alcuni anni, complice anche la pandemia, siamo tornati ad organizzare un interessante evento multidisciplinare. Così oltre 50 praticanti di Tai Chi Chuan, Karate e Judo, con tanta voglia di fare si sono trovati sabato 10 febbraio alla Polisportiva Castelverde per confrontarsi sul tema della Simbologia dell'acqua nelle Arti Marziali. Abbiamo iniziato con i saluti e una apertura emotivamente importante perché abbiamo ricordato i 20 anni di attività dell'Accademia di Tai Chi Chuan Il grande Fiume del Maestro Bruna Moratti, i 50 anni di attività della Polisportiva Castelverde, che ha iniziato nel 1974 proprio con il judo, per poi includere tante altre attività, ma, soprattutto, abbiamo ricordato l'amico e Maestro di Judo Claudio Rosone che, proprio il 10 febbraio del 2011, ci ha lasciato. Quindi siamo passati al Seminario con una relazione del sottoscritto dal titolo "La Simbologia dell'acqua tra storia e leggenda" in cui sono stati toccati vari aspetti della simbologia dell'acqua nella storia dell'uomo, da quelli religiosi, a quelli etnici, da quelli storici a quelli leggendari fino alle curiosità, alla psicologia, alla musica e alle arti marziali, per finire con una similitudine tra le trasformazioni dell'acqua nelle sue forme con le trasformazioni fisiche e psicologiche della donna durante la gravidanza e fino al parto. L'obiettivo era quello di capire che la simbologia dell'acqua non è una prerogativa o,

peggio, un'esclusiva delle arti marziali, ma è un qualcosa che fa parte, da sempre, della storia dell'umanità e che i Fondatori e i grandi Maestri di arti marziali, hanno avuto il grande merito di adattare alcune loro intuizioni alle forme dell'acqua, come ad altri elementi ed altre forze della natura, come anche alle caratteristiche di alcuni animali. Questo è stato un grande merito perché ha fatto diventare le arti marziali un ingranaggio attivo e importante di un meccanismo universale. Tra i compiti dei Maestri e dei praticanti di oggi c'è quello di far conoscere questo ingranaggio in maniera corretta e adeguata ai tempi. Quindi siamo passati alle lezioni pratiche cominciando con il Tai Chi Chuan del Maestro Bruna Moratti che ha proposto lo Shi Shui (essere acqua) e, dopo la spiegazione introduttiva, ha iniziato con esercizi di respirazione, per poi continuare con tecniche di attacco e difesa legate alle forme dell'acqua. I praticanti delle tre discipline presenti si sono cimentati con queste tecniche, con judoka e karateka aiutati dai praticanti di Tai Chi Chuan. Devo dire che non è stato semplice, ma ci abbiamo messo tanta buona volontà. Di seguito lo spazio dedicato al Karate con i Maestri Enrico Governale e Augusto Catalani con i quali abbiamo provato *Tai no Sen, Go no Sen e Sen no Sen* (i principi della strategia del Karate nella gestione di un conflitto). Durante le spiegazioni e gli esempi, naturalmente, venivano

sottolineati i legami esistenti tra i vari spostamenti, gli attacchi e le difese, con le forme dell'acqua. E in questo caso i praticanti di Karate si sono messi a disposizione per aiutare tutti gli altri. Quindi è stata la volta del Judo con il sottoscritto e il Maestro Christian Cilia e abbiamo proposto l'Itsutsu no Kata. Questo Kata, esprime le forme dell'acqua e ne abbiamo proposte tre, debitamente modulate per permettere a tutti di eseguirle, affrontando delle cadute modificate e semplificate. Anche qui scambi e aiuti da parte dei judoka nei confronti dei praticanti di Tai Chi Chuan e di Karate. La lezione si è conclusa con una dimostrazione di Itsutsu no Kata dei due docenti. È stato bello vedere, nelle oltre tre ore di Seminario, il *Jitakyoei* (Amicizia e Mutua Prosperità), diffuso da Jigoro Kano, ma in cui si sono riconosciuti tutti i presenti dimostrando, ancora una volta, l'universalità dei nostri sani principi.

Dopo i ringraziamenti ed i saluti, in nome della multidisciplinarietà, abbiamo continuato con il famoso terzo tempo rugbystico (ma non solo), andando tutti insieme a pranzo al ristorante per concludere in amicizia e mutua prosperità una bella ed interessante giornata di studio.

Arrivederci al prossimo evento.

Claudio Bufalini



Stage di Karate Shotokan In Abruzzo

Il 3 marzo 2024 ad Atri si è svolto uno stage di Karate Shotokan della regione Abruzzo, al quale hanno partecipato anche praticanti del Lazio e delle Marche.

La docenza è stata affidata ai due membri della Commissione Tecnica Nazionale M° Armando Barbagallo e M° Franco Biavati.

Lo Stage ha trattato i temi del Kyhon, del Kumite ed i Kata Kanku Dai e Kanku Sho.

3 ore di allenamento intenso. Vanno ringraziati i Maestri Abuzzesi per l'organizzazione non da ultimo la serata a base di arrosticini.

(FB)



DISCIPLINE ORIENTALI
ABRUZZO-MOLISE



L'A.S.D. Kaizen Karate do

Organizza

STAGE INTERREGIONALE

KARATE SHOTOKAN
Domenica 3 marzo 2024

Dalle 9.30 alle 12.00

Lo stage verrà tenuto dai Maestri
M° Franco Biavati
M° Armando Barbagallo



e Pasquali
egrato)
(TE)

li
colorate

ariazioni
o 3389387907



Judo Alta Formazione

Siamo alle battute finale di questo lungo percorso di formazione per un gruppo selezionato di nostri Insegnanti. Due anni di appuntamenti intensivi di formazione sul Judo ed altre materie oltre all'esperienza di docenza in vari appuntamenti nazionali dove gli stessi hanno affiancato i membri della Commissione Tecnica Nazionale. Mancano due appuntamenti: aprile con il Prof. Barduco ed il

relazione alle arti marziali in generale ed il Judo nello specifico.

Molto interessante è stato il concetto di vuoto applicato



M° Casu e giugno con il M° Moscato e si tireranno le file del percorso. Il 24 febbraio si è tenuta l'ultima lezione diretta per la parte judoistica dal M° Ettore Franzoni con il Koshiki no Kata e per la parte culturale dal Monaco Zen M° Fausto Taiten Guareschi, cofondatore del Monastero Zen Fudenji di Salsomaggiore. Il M° Guareschi che è stato ed è tuttora un praticante di Judo, allievo anche del M° Bariolli, ha trattato il tema dello Zen, o meglio alcuni aspetto dell'approccio Zen in

alle arti marziali. Ringraziamo il M° Guareschi per la sua disponibilità.

(FB)



Data		Lezione teorica	Lezione pratica
1° CICLO			
1	11 GIU 2022	<i>Il metodo Associativo</i> M° BIAVATI	<i>Le basi tecniche del Judo</i> M° BUFALINI
2	10 SET 2022	<i>Didattica delle Attività Motorie</i> Prof. DAVI	<i>Didattica del Judo</i> M° BISI
3	3 DIC 2022	<i>Apprendere al II livello: una nuova prospettiva</i> Prof. DAVI	<i>Il linguaggio tecnico del Judo</i> M° FRANZONI
4	18 FEB 2023	<i>Il linguaggio efficace nell'insegnamento</i> Proff.ssa RONCADA	<i>Le modalità del randori</i> M° VENTURINI
5	16 APR 2023	<i>I Kata nella tradizione - I Kata del Judo</i> M° BIAVATI - M° TESINI	<i>Randori no Kata</i> M° FRANZONI
6	10 GIU 2023	<i>La pedagogia nel Judo</i> M° CAVACIOCCHI	<i>Ju no Kata</i> M° MOSCATO
VALUTAZIONE			
2° CICLO			
1	30 SET 2023	<i>La prevenzione nella pratica del Judo</i> M° BUFALINI	<i>La metodologia applicata al Judo</i> M° BUFALINI
2	DIC 2023	<i>La filosofia orientale/occidentale</i> Proff.ssa RONCADA/Prof. COMOTTO	<i>Kodokan Goshin Jutsu</i> M° VENTURINI
3	FEB 2024	<i>Zen e Judo</i> M° F. TAITEN GUARESCHI	<i>Kime no Kata</i> M° CASU
4	APR 2024	<i>Gli strumenti percettivi</i> Prof. BARDUCO	<i>Koshiki no KATA</i> M° FRANZONI
5	GIU 2024	<i>Itsutsu no kata (pratica)</i> M° MOSCATO	<i>Facciamo il punto</i>



Il gruppo JAF con i Maestri Franzoni e Casu

Incontro con il Monaco

Nel contesto del progetto JAF (Judo Alta Formazione), ha tenuto una lezione il M° Fausto Taiten Guareschi, monaco Zen, co-fondatore del Monastero *Fudenji* di Salsomaggiore. Nell'incontro sono emerse varie tematiche di collegamento tra la filosofia Zen e le Arti Marziali.

Ricordo, sommariamente, che lo Zen (*Chan* in cinese) è una branca del Buddismo e che essendo il Buddismo una filosofia che spesso si è lasciata contaminare da altre culture/filosofie/religioni, quello Zen/Chan ha interiorizzato molto del pensiero Taoista.

Molta della riflessione si è soffermata sul concetto di "vuoto", una parte centrale dell'elaborazione Taoista e che si ricollega molto alla pratica delle arti marziali. Nell'accezione occidentale *vuoto* è assenza di qualcosa, in quella Taoista è uno spazio di opportunità. Dentro questo ambito si sviluppa il *Wu Wei* come pratica filosofica ma che applicata alle arti marziali guida l'approccio mentale alla pratica ed è alla base della strategia marziale. Per esempio la traduzione "pratica" del *Wu Wei* è alla base del principio *Yawara*. Nell'incontro si è anche parlato dei concetti di *Mushotoku*, *Samadhi* e *Makoto*.

FB



Wu Wei è un importante precetto del Taoismo che riguarda la consapevolezza del *quando agire* e del *quando non agire*. *Wu* può essere tradotto come *non avere*; *wei* con *azione*. Il significato letterale è quindi *senza azione* o meglio *non azione*. È parte fondamentale della regola **wei wu wei** (*azione senza azione, agire senza sforzo*). Lo scopo del *wu wei* è il mantenimento di un perfetto equilibrio, o armonia con il Tao, e quindi con la natura. Nei primi testi taoisti, *wu wei* è spesso associato con l'acqua: anche se l'acqua è leggera e debole, essa ha la capacità di erodere lentamente la roccia. L'acqua è compatta e rimane sempre uguale a sé stessa, a differenza del legno, la pietra o qualsiasi altro materiale che può essere suddiviso in pezzi. Essa può tuttavia riempire qualsiasi contenitore, assumere qualsiasi forma, andare dovunque. L'obiettivo del *Wu Wei* è quello di mantenere gli esseri umani in armonia con la natura, affinché il mondo segua la sua naturale evoluzione. Per fare questo non si deve ambire ad azioni troppo grandi o complesse. Queste azioni, se irrealizzabili, saranno solamente causa di sofferenza e sentimenti negativi. Applicando il *wu wei* invece si è consapevoli di dover fare scelte razionali nella propria vita, procedendo in maniera congrua.

Stage Ufficiali di Gara di Judo

Il 9 e 10 marzo, nella consueta e amichevole cornice di Riccione si è svolto l'annuale aggiornamento degli Ufficiali di Gara del Settore Judo DO UISP. Circa 30 i presenti tra Arbitri e Presidenti di Giuria capitanati rispettivamente da Maurizio Benelli, Responsabile Nazionale Arbitri, con i componenti della Commissione Nazionale Arbitri Massimiliano Bertoli e Antonio Donatiello e da Morena Gavioli, Responsabile Nazionale Presidenti di Giuria. Come di consueto l'aggiornamento si è aperto sabato mattina con una riunione plenaria di tutti gli Ufficiali di Gara, nella quale sono stati discussi alcuni aspetti organizzativi e relativi alla collaborazione Arbitri/Presidenti di Giuria in occasione dei Campionati Nazionali della scorsa stagione con l'obiettivo di superare le criticità riscontrate. Tra gli argomenti trattati, oltre ad una maggiore attenzione e una più stretta collaborazione in sede di gara, sono state affrontate le questioni relative all'acquisizione di un numero appropriato di car system e di un nuovo programma informatico per gestire le iscrizioni e i tabelloni gara. Per ambedue gli aspetti il Settore si sta muovendo tra non facili difficoltà e non soltanto di carattere economico. Esauriti gli argomenti di comune interesse, l'aggiornamento è continuato a sessioni separate, così, mentre gli arbitri hanno cominciato ad affrontare le norme regolamentari, i Pre-

sidenti di Giuria insieme al sottoscritto si sono soffermati sull'organizzazione delle Discipline Orientali e del Settore Judo, con delle specifiche su cariche, ruoli e relativi rapporti relazionali, con l'obiettivo di armonizzare e rendere più fluida la gestione dei Campionati Nazionali, cercando di affrontare con rapidità e risolutezza eventuali problemi o difficoltà che dovessero presentarsi. Inoltre si è proposto di coinvolgere i Presidenti di Giuria negli eventuali incontri pre gara tra Arbitri e Società e nella consegna dei Pass per i Coach, con proposte di Pass di colore diverso o altri metodi di differenziazione per i due giorni di Campionato, così da poter organizzare meglio gli ingressi nell'area di gara. Dopo la pausa pranzo i Presidenti di Giuria hanno ripreso il loro incontro trattando la gestione delle gare, con particolare attenzione alle varie fasi, dall'iscrizione alle classifiche finali. A fine giornata l'aggiornamento si è concluso con un esame per la qualifica di Presidente di Giuria Nazionale, brillantemente superato dalle due candidate della Lombardia, Rosa Bellini e Cinzia Dilavello alle quali vanno il benvenuto e gli auguri di buon lavoro da tutto il Settore. Il pomeriggio degli Arbitri è continuato sul tatami con la visione dei filmati dell'aggiornamento internazionale e con il lavoro minuzioso della Commissione Nazionale Arbitri per

spiegare tutte le azioni e dare gli elementi per condividere scelte e decisioni relative al comportamento da tenere in gara e alle giuste modalità di assegnazione dei punteggi o delle sanzioni e tanto altro. La domenica mattina è continuato l'aggiornamento degli arbitri, sempre con i filmati, ma chiamati ad esprimere decisioni prima di vedere quelle adottate dalla Commissione Internazionale. Molto interessante l'idea di formare delle terne arbitrali per esprimere le decisioni relative alle situazioni proposte con i filmati, per poi chiamare in causa gli altri arbitri e chiedere chi fosse d'accordo o in disaccordo con le decisioni prese dalla terna, infine guardando le decisioni adottate dalla Commissione internazionale.

La mattinata si è conclusa con l'analisi di alcuni filmati inviati dai nostri associati, relativi ai Campionati Nazionali della scorsa stagione o ad altre gare, utili a valutare i comportamenti delle nostre terne arbitrali in alcuni momenti particolari dei vari combattimenti e avere proficui scambi di opinioni su quali fossero le decisioni più appropriate applicate o da applicare. Anche con gli arbitri l'aggiornamento si è concluso con il riconoscimento della qualifica di Arbitro Nazionale a Ciro Rufino della Liguria. Anche a lui il benvenuto e l'augurio di buon lavoro da tutto il Settore.

Claudio Bufalini



Stage Tecnico-Agonistico di Judo

Riccione 23 e 24 marzo 2024

Eccoci di nuovo a Riccione, questa volta per lo Stage Tecnico/Agonistico Nazionale. Già nei giorni scorsi, dalle iscrizioni ricevute, avevamo le avvisaglie di un numero molto importante di partecipanti e questa cosa si è evidenziata in tutta la sua grandiosità nella giornata di sabato quando, a conti fatti, si è evidenziato il record di presenze con ben 470 partecipanti. Di questi, oltre 150 per lo Stage Tecnico e circa 300 per quello Agonistico che ha visto una presenza massiccia di giovani e giovanissimi, probabilmente stimolati dai successi che, ad inizio stagione, hanno raccolto le nostre Rappresentative Nazionali Maschile e Femminili con il 1° posto dei maschi al Campionato Internazionale CSIT e i due 3'



re Franzoni e dagli altri componenti M° Claudio Bufalini, M° Luigi Moscato, M° Renato Venturini, M° Maurizio Casu e M° Mauro Bisi, coadiuvati dai Tecnici Regionali Mirco Ramacciotti, Francesco Deserventi, Christian Gaudino, Riccardo Baroni, Christian Cilia, Lorenzo Poggiali e Simone Lucarini e con la partecipazione del M° Massimiliano Bertoli e del M° Pino Tesini, ha visto un susseguirsi di lezioni di alto livello in cui si sono toccati molti aspetti del judo dal Nage Waza al Katame Waza, dai

Renraku Waza ai Kaeshi Waza fino agli esercizi utili per coordinare postura e movimento alla ricerca del principio di azione/reazione. Le lezioni, tutte molto interessanti,

sono state seguite con molta attenzione e tutti i partecipanti hanno provato con passione e determinazione tutte le tecniche proposte, ponendo domande e facendo considerazioni che hanno arricchito la pratica di particolari importanti. Lo Stage Agonistico, diretto dalla Commissione Nazionale Agonisti formata dal Responsabile Nazionale Gabriele Verona e da Alessia Mochi che, con la consueta professionalità, si sono alternati sul tatami nella gestione degli allenamenti del gran numero di partecipanti, ha visto la presenza del giovane campione giapponese Yoshu Oshima che ha proposto una serie di suoi speciali molto apprezzati dai partecipanti che si sono impegnati molto per cercare di ripeterli nel miglior modo possibile. La mattinata di sabato si è aperta con la consegna dei diplomi di 5° Dan per gli esami sostenuti venerdì pomeriggio e brillantemente superati da Moreno Montalti, Maurizio Ferrari e Mirco Ramacciotti. È stato inoltre conferito il 7° Dan al M° Maurizio Casu, al M° Nicola Magro e al Maestro Maurizio Monti. Di seguito sono state consegnate delle pergamene ricordo ai componenti della Rappresentativa Nazionale maschile che ha vinto il Campionato CSIT composta da: Jacopo Conti, Giacomo Lodi, Enrico Zucchello, Christian Bonfili, Simone Lucarini, Giannata Benelli e Emiliano Rossi oltre che a Gabriele Verona e Alessia Mochi.



posti delle femmine al Trofeo Internazionale "Kenshiro Abbe". Lo Stage Tecnico, curato dalla nostra Commissione Tecnica Nazionale formata dal Responsabile M° Etto-



Stage Tecnico-Agonistico di Judo

La serata di sabato, terminata la prima giornata di Stage, ha visto una gara tra le Rappresentative Regionali di Emilia Romagna, Toscana, Lombardia, Marche e Lazio con squadre miste formate da 5 maschi e 2 femmine. Dopo circa 2 ore di competizione con girone all'italiana e con momenti di alto livello tecnico oltre a qualche incomprensione risolta positivamente in tempi brevi, la classifica ha visto 1° il Lazio, 2^ l'Emilia Romagna e 3^ la Toscana.

Domenica pomeriggio, dopo la chiusura dello Stage, si sono svolti gli esami per il passaggio di grado a 3° e 4° Dan con buoni risultati, quasi totalmente positivi. Un primo bilancio è sicuramente positivo sia rispetto al numero dei partecipanti che per il livello e la qualità delle lezioni. Tutto questo premia il lavoro di tutti i Dirigenti e di tutti i Tecnici che si sono adoperati nell'organizzazione e nella gestione dello Stage, ma ci ha indicato anche gli aspetti sui quali,

nelle future edizioni, bisognerà porre più attenzione pensando agli opportuni aggiustamenti. Un ringraziamento alla società Kiai Riccione per l'organizzazione, ai Maestri per il lavoro fatto sul tatami e non solo e a tutto il gruppo dirigente del Settore Judo.

Claudio Bufalini



Stage di aggiornamento decentrati Arbitri di Karate



Stage di aggiornamento arbitri di Karate Emilia Romana-Veneto diretto dal Resp.le Naz.le M° Marino Pedrali. Sabato 17 marzo 2024 a San Lazzaro di Savena BO.



Stage di aggiornamento Arbitrale Piemonte e Lombardia diretto dai membri della Comm.ne Naz.le Arbitri M° Sanfilippo e M° Massari. Erano presenti anche i Responsabili di Stile Shotokan M° Caprioli e di Goju Ryu M° Stanziano. 24/03/2024



Trofeo Karate Donna

Ripresa a pieno ritmo l'attività dopo la pausa covid, non poteva mancare il Trofeo Karate donna, gara interamente al femminile in tutte le specialità. Giunta alla 22° edizione è diventato un appuntamento fisso che ha già nel suo nome significato di inclusione. La gara si è svolta a Busto Arsizio (VA) il 17 marzo 2024. Presenti 22 società provenienti da 4 regioni, oltre 200 atlete tra kata e kumite.

Paolo Busacca



Stage Regionali di Wado Ryu diretti dal Resp.le di Stile M° Marino Pedrali.



Trasferta in Belgio

Organizzare la partecipazione ad una competizione all'estero, i costi del viaggio, del soggiorno etc., non è mai semplice ma visto l'obbiettivo della manifestazione in favore della lotta contro il cancro, e visto l'invito fattoci, ci siamo attivati con grande fatica per parteciparvi. Il nostro gruppo era composto da sei atleti di varie età, un Coach/Arbitro, un Presidente di Giuria e il sottoscritto come Arbitro.

stage di Wadoryu nel pomeriggio precedente la competizione, naturalmente anche in questo caso tutti i proventi raccolti sono stati devoluti in favore della lotta contro il cancro.

La manifestazione si è svolta presso il palazzetto di Quaregnon una cittadina nell'interland della città di Mons (BE), le varie competizioni, kata e kumite, si sono svolte con il

regolamento a "bandierine", hanno dovuto confrontarsi anche con atleti di grado loro superiore ma superando anche l'emozione per l'importanza dell'evento si sono comportati benissimo ottenendo due primi posti (Bambine fino a 10 anni e Seniores femminile) e 4 terzi posti (Ragazze fino a 12 anni, Ragazze fino a 17 anni e Seniores maschile). Devo dire che in semi finale due dei nostri atleti hanno perso contro atleti belgi di esperienza e di valore nazionale, ma in ogni caso vista anche l'emozione imperante il risultato è stato ugualmente ottimo.

A seguire il kumite con incidenti, per fortuna, non troppo gravi dettati dallo skin touch ammesso in tutta le categorie bambini compresi, che hanno combattuto anche senza il caschetto.

Con mia grande sorpresa, nel kumite, mi hanno invitato ad arbitrare anche come "centrale" visto che parecchi loro arbitri non erano in grado di farlo. Comunque è stata una esperienza nel kumite che riporterò sicuramente ai nostri arbitri.

Alla fine della competizione ho avuto il piacere di ricevere l'apprezzamento di molti Maestri per la qualità tecnica dei nostri atleti, l'invito di tenere altri stage di Wadoryu e di ripartecipare il prossimo anno alla competizione. Nella speranza, naturalmente, di poter portare più atleti.

Marino Pedrali



La manifestazione in programma per 3 Marzo è stata ripresa della televisione locale "Televie" il tutto in accordo con la Federazione Francofona di Karate Belga.

La competizione pur essendo ad invito ha contato la partecipazione di circa 500 atleti, con grande piacere ma anche meraviglia la nostra Società è stata l'unica ad essere invitata a rappresentare l'Italia.

Le Società della regione vista la nostra partecipazione hanno chiesto che il sottoscritto tenesse uno

regolamento WKF.

L'organizzazione è stata ottima sotto tutti i punti di vista e in un clima di armonia vista anche l'obbiettivo della competizione, non ci sono state contestazioni di sorta.

A differenza delle competizioni a cui noi siamo abituati, gli atleti non sono stati suddivisi oltre al sesso per età e cintura ma solo per sesso ed età pertanto ogni categoria presentava atleti di tutti i gradi; i nostri atleti, partecipanti solo alla competizione di kata, e non abituati al

Il gioco è una cosa seria (parte 1)

LA CULTURA DEL GIOCO

E' importante sostenere l'importanza e la cultura del gioco poichè, essendo l'attività principale dei bambini, quando interagiamo con essi la nostra formazione, la nostra conoscenza non dovrebbero limitarsi solamente a trovare attività giuste per loro in quel tempo di lezione, ma a comprendere perchè facciamo una cosa piuttosto che l'altra (l'uso consapevole della didattica), a cosa serve, quali sono le attività che lo aiutano a svilupparsi, quali le attività invece che sarebbero precoci per lui (e con precoci intendiamo dire che non gli sono utili in quel momento), dove

può vertere il suo apprendimento e quali sono i mezzi che lui ha e che può di conseguenza mettere in campo, insomma una cultura generale che passa

attraverso l'approfondimento di tematiche psicopedagogiche, neurofisiologiche, didattiche, relazionali, affettive, e legate alle operazioni mentali.

Quando si parla di gioco dobbiamo pensare ad una vera e propria attività più che ad un mero divertimento, non solo nel gioco il bambino è completamente assorto e coinvolto (Montessori lo paragonava ad un vero lavoro), ma con esso e attraverso di esso avviene uno sviluppo globale del bambino, motorio, intellettuale, affettivo, fisico. Anche nel gioco libero il bambino si

sviluppa, adopera la sua fantasia, monta, smonta, crea, costruisce, prova, sbaglia, riprova, stimolando e allenando quelle capacità neurofisiologiche delle quali è in possesso in quel momento (e le uniche che può usare). Steiner e molti altri parlano del fatto che l'adulto debba intervenire poco e nella maniera appropriata durante il gioco libero, proprio per lasciare che questo sviluppo avvenga senza intoppi, garantendo semmai un ambiente sicuro, e fornendo quei giochi utili allo sviluppo, alla maturazione, ed esattamente si parla di giochi con i quali il bambino può interagire mettendoci del



suo, quindi non giochi troppo strutturati, ma giochi che lo lascino libero di sperimentare.

Un aspetto importantissimo è quello che riguarda gli stimoli, la quantità e la qualità di stimoli deve essere oggetto di studio, i bambini non devono essere sovrastimolati, nè con una quantità di giochi che poi non utilizzeranno o che creeranno confusione, nè con una quantità di attività volte a precorrere i tempi, a specializzarli od orientarli prima del previsto, o a volerli trasformare da persone che agiscono attraverso il corpo e i sensi a persone con una precisa competenza.

Verrà il momento anche per quello, ma nel frattempo lasciamo loro spazio per svilupparsi nel loro senso, senza appesantirli con grandi quantità di nozioni, attività che non possono metabolizzare, ma che viceversa, vanno a creare un carico inutile e non gradito.

Noi siamo preposti ad occuparci di questi bambini, ma non sarebbe affatto sbagliato dedicare qualche volta una parte della lezione al gioco libero, anche per il fatto che non è detto che i nostri piccoli allievi possano esperire questa attività a casa loro, visto che ora è tutto quanto strutturato ed organizzato. Ricordiamoci che ai nostri tempi le palestre non lavoravano coi bambini così piccoli, e si agivano questi momenti in maniera diversa, prima più che ora, e meglio di ora. Il giardino, la corte (ora adibita a parcheggio), il campo (che non c'è più), la strada (ora troppo transitata), ottemperavano a questo compito, ora è tutto quanto strutturato e organizzato, le feste con l'animatore, i videogiochi ecc ecc.

Il nostro intervento dunque non deve essere specializzato, verticale, ma deve coprire più possibile un'orizzontalità, l'educazione motoria (perchè di questo si parla) che noi possiamo fornire, è basata sullo sviluppo degli schemi motori di base sui quali loro in futuro poggeranno, edificheranno i movimenti e i gesti tecnici dell'attività sportiva prescelta secondo il principio della trasferibilità: quanto più e quanto meglio avranno lavorato su questi aspetti di motorietà generale, tanto più avranno mezzi a disposizione per ricostruire i movimenti sportivi specifici, cioè la tecnica..

I GIOCHI DEI BAMBINI MOTRICITA' DI BASE

I primi "giochi" dei bambini attonano ai sensi, cioè i mezzi che loro hanno a disposizione in quel momento, le posture dei bambini sono limitate, stanno supini o sulla pancia, i giochi consistono nel toccare, portare gli oggetti alla bocca, giocare col corpo della mamma o con i piccoli giochi sopra la culla, tutto si svolge nell'immediata prossimità. Dopo un po' gli occhi cominceranno a seguire i movimenti circostanti delle persone, e successivamente, sviluppando i primi movimenti di strisciamento e gattonamento, i bambini cercheranno di raggiungere fisicamente oggetti, persone; l'attenzione passerà dunque dai sensi agli oggetti, l'interazione aumenterà con lo sviluppo del movimento nello spazio, fino al raggiungimento della posizione eretta, che consentirà loro di coprire distanze sempre

maggiori. Ha dunque inizio l'esplorazione del mondo: dalla posizione di pancia si alza la testa (molto sviluppata rispetto al corpo), poi si striscia e si gattona, le braccia si sviluppano più velocemente delle mani, adibite ai gesti più fini che non sono a loro utili in quel momento.

Muoversi dunque dà inizio all'esplorazione del mondo, il bambino si separa dalla madre perchè non è più un tutt'uno, perciò passerà un momento "luttuoso", durante il quale avrà bisogno di essere rassicurato dalla presenza della madre o delle figure di accudimento: come spiega John Bowlby nella sua teoria dell'attaccamento, tanto più il bambino è certo del fatto che, dopo un suo allontanamento esplorativo la madre sarà

presente, tanto più sarà sicuro nelle sue esplorazioni: la cosiddetta "base sicura" radica affettivamente il bambino, che sa di ritrovare la situazione che ha lasciato, e ciò dà vita a quello che è definito "L'attaccamento sicuro", che gli consentirà senza grossi intoppi di andare senza paura nella vita. Ovviamente non esistono solo attaccamenti di tipo sicuro, non sempre le cose vanno come devono andare. Sulla "Teoria dell'attaccamento" andrebbe dedicato un momento a parte, magari avremo occasione di tornarci...



Continuando nella crescita, il bambino dopo i 2 anni, dai 2 ai 7 anni, inizierà la fase

del gioco simbolico, nel quale adopererà oggetti e anche persone giocando a fare "come se", dunque la scatola, che prima non aveva nessun valore simbolico, diventerà un'automobile, oppure la carrozza del treno, o la cuccia del cane, per cui la realtà verrà rappresentata non in quanto tale ma appunto diventerà simbolo di qualcos'altro.

In questo momento non solo il bambino imita, persone, ruoli, discorsi, ma attraverso il gioco si creerà una sua realtà che servirà sicuramente ad imparare a stare nel mondo, e oltre a ciò, come dicono Freud e la Klein, a vivere la fase edipica, a vivere piccole frus-

trazioni allo scopo di poterle fronteggiare, ad affrontare piccoli problemi allo scopo di risolverli, o anche a compensare alcuni aspetti della realtà ancora non accettabili, un po' come avviene nei sogni. Impedire o osteggiare, o limitare questo tipo di processo per favorire un'accelerazione dello sviluppo, corrisponde a tagliare fuori aspetti importantissimi ed irrinunciabili del percorso psicobiologico, appropriarsi di questi momenti di straordinaria importanza per dirigere i bambini a compiere azioni più tipiche degli adulti, significa potare, interdire tutti quegli aspetti indispensabili allo sviluppo armonico generale, che ripetiamo essere fisico, motorio, affettivo, relazionale, intellettuale. Anche l'eccesso di videogiochi e televisione non aiuta, non aiuta tutto ciò che li rende passivi, con cui non interagiscono "ad ogni livello" del loro essere. La libertà della quale potranno beneficiare in questa fase della vita, che poi non esisterà più perchè saranno scolarizzati, poi entreranno nel mondo del lavoro, è estremamente importante. Il concetto di libertà, di autonomia, di autodeterminazione inizierà dal tipo di educazione che riceveranno in questi anni: ricordiamoci che la più alta aspirazione in ambito psicopedagogico è quella di contribuire alla maturazione di una persona autonoma, capace, responsabile e libera di autodeterminarsi (tutto ciò ovviamente in una cornice di responsabilità e rispetto), non alla creazione di individui in serie che non riusciranno da grandi ad esprimere le proprie idee, ad esercitare un pensiero critico, a riconoscere i propri bisogni, a soddisfare i propri desideri.

Matilde Cavaciocchi

Nel nostro paese, e non solo nel nostro, è in atto un forte cambiamento della struttura demografica. L'allungamento della vita media e il decremento delle nascite determinano un costante invecchiamento della popolazione. Ciò comporta il rischio di chiudere un numero di persone molto grande nel circuito dell'assistenzialismo, con conseguenze negative sia sul piano economico-sociale sia su quello del benessere delle persone: più anni di vita non sempre corrispondono ad una qualità della vita migliore. Se fino a non molti anni fa, l'anziano era considerato portatore di un sapere sedimentato, di esperienze e metodologie, oggi l'impetuoso sviluppo tecnologico rende spesso obsoleto questo



patrimonio, o, almeno, lo fa apparire come tale. Così, se il ruolo dell'anziano era considerato quello di trasmettere alle generazioni successive conoscenze non solo lavorative ma anche relazionali, oggi questo ruolo è decisamente marginalizzato. Da una ventina d'anni si sta studiando quello che per l'OMS (2002) è "un trionfo e una sfida", cioè l'allungamento della vita media dell'uomo, e per il quale è stata individuata una cornice strategica denominata "Active Ageing". L'obiettivo del progetto è passare da politiche basate sui bisogni degli anziani considerati come soggetti passivi a politiche che ricono-

scano loro il diritto e la responsabilità di partecipare attivamente alla vita della comunità. Da queste linee e guida sono seguiti interventi socio-sanitari e legislativi supportati da studi e ricerche sul piano medico e su quello psicologico e sociale. Le pubblicazioni scientifiche in merito dimostrano l'importanza dell'attività motoria in qualsiasi fase della vita, ma hanno anche messo in evidenza che è molto diffusa nel senso comune l'idea che l'attività fisica sia rivolta o alle performances sportive, quindi a persone quanto meno "in forma" ed in grado di realizzare prestazioni fisiche di buon livello, o a finalità estetiche. Frequentare una palestra è ancora troppo spesso considerato disdicevole per chi è avanti negli anni e

quindi non può essere considerato un atleta né può aspirare a diventarlo, oppure ha irrimediabilmente perso la silhouette giovanile. Età avanzata e

attività motorie sono spesso considerate una contraddizione in termini, un ossimoro. La promozione dell'attività fisica come stile di vita ad ogni età è quindi legata anche alla promozione del superamento di questi stereotipi. Le ricerche delle neuroscienze e gli studi sull'invecchiamento sono ormai pienamente concordi che il movimento abbia effetti positivi su diverse aree del cervello (e non solo della corteccia cerebrale) e sull'umore. E questo a qualsiasi età. Il praticare in gruppo, inoltre, è un fattore moltiplicatore di questi effetti. E' stato rilevato che il "risparmio" sull'uso dei farmaci per

gli anziani che praticano abitualmente attività motorie in gruppo, non riguarda soltanto gli antidolorifici ma anche, e in misura evidente, gli psicofarmaci e gli antidepressivi. Quindi il cosiddetto "stile di vita" deve comprendere non solo alimentazione e cultura, ma anche movimento e socializzazione. Occorre allora affrontare il tema dell'invecchiamento della popolazione combattendo l'idea dell'ineluttabilità di quello che potremmo chiamare "il circuito del decadimento": solitudine-depressione-decadimento cognitivo-decadimento fisico. Da qui, allora, si evidenzia quale è il ruolo dell'associazionismo nella promozione dell'attività motoria: divulgare capillarmente la cultura del movimento per tutti, di andare a snidare anche la domanda occulta e inconsapevole, quella degli anziani che si sentono ormai fuori dalla possibilità di muoversi assieme agli altri. Per UISP, e all'interno di UISP per il SDA Discipline Orientali, promuovere attività motoria per la grande età è un impegno assunto da tempo e realizzato sia autonomamente sia in partenariato con altre organizzazioni e istituzioni. Bisogna valorizzare questo patrimonio di esperienze, studi e ricerche per cercare nuove sinergie e nuove alleanze e rispondere sempre meglio a questo bisogno sociale.

Manlio Comotto



Polisportiva Corassori
MODENA

Seminario Internazionale di

Daito-Ryu Aiki-Jujutsu

27 Aprile 2024

14:30 - 19:00

tenuto da

Kondo Masayuki Sensei

8° dan - Menkyo Kaiden

Usuyama Hideto Sensei

7° dan - Kyoju Dairi

Registrazioni entro il 15 Aprile

daitoryuseminar.weebly.com/

posti limitati



Daito-Ryu Aikijujutsu
ITALIA



Sede Nazionale: Bologna
Via Riva di Reno 75/3° 40121

Staff: Franco Biavati, Matilde Cavaciocchi, Manlio Comotto, Zena Roncada .

Per chi vuole inviare articoli o scrivere commenti:
f.biavati@uisp.it

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



Campagna tesseramento UISP



Recapiti UISP DISCIPLINE ORIENTALI:

MICHELE CHENDI Responsabile Nazionale UISP DO — 335 6136702

FRANCO BIAVATI Responsabile Nazionale Attività UISP DO — 348 6975047

LUISA MAGONI Direttore Nazionale UISP DO — 334 1928758 (martedì 14.00/18.00, mercoledì e giovedì 17.00/19.00, venerdì 9.00/12.30)