

JUDO ATTIVITA' GIOVANILE

“Educare attraverso l’insegnamento del Judo”

Con il Patrocinio della Provincia di Prato



Sabato 21 gennaio 2023

Sala Consigliare della Provincia

Via Bettino Ricasoli, 25

Prato



M° LUIGI CRESCINI

LA COMPETIZIONE NELL'ATTIVITA' GIOVANILE

UNA SFIDA EDUCATIVA

Quando si parla del rapporto tra sport e agonismo in età evolutiva, nascono sempre grandi dibattiti : c'è chi afferma che lo sport a questa età non deve essere competitivo, chi invece propone una competizione "soft", e chi ancora propone direttamente la gara senza "filtri" e come esperienza obbligatoria. E' un tema controverso, che coinvolge tutte le figure che ruotano attorno al mondo sportivo: genitori, insegnanti, e ovviamente i ragazzi.

Come sapete, **Agōn** è il termine greco da cui prende origine la parola agonismo, e sta ad indicare **" lo spirito combattivo con generoso impegno e dedizione durante una competizione "**. All'epoca dell'antica Grecia gli Agoni erano manifestazioni pubbliche durante celebrazioni religiose dove venivano organizzate gare e giochi per la conquista di premi: da queste manifestazioni come sapete sono nati i Giochi Olimpici. Nei duelli ad esempio, il concetto di agonismo non era solo competizione e successo, ma anche un sottile equilibrio tra bellezza esteriore e nobiltà d'animo. Tutti valori di grande valenza umana . Nel tempo il concetto di agonismo ha perso parte del suo aspetto etico, sino ad arrivare ai nostri giorni , dove sempre più vediamo la ricerca esclusiva della vittoria e dove il fine giustifica sempre i mezzi : ovviamente è **un'estremizzazione dell'agonismo**, un'idea malata di sport e della competizione.

Sotto questo punto di vista la **FIJLKAM** , da sempre propone l'avviamento all'attività agonistica solo a 12 anni , quindi molto più tardi rispetto ad altri sport (ad esempio nuoto, ginnastica, calcio) che sin dalla scuola primaria prevedono campionati e competizioni.

Il progetto tecnico Federale redatto nel 2018 , e relativo regolamento per queste fasce, presenta tre **CLASSI di età BAMBINI (4-7 ANNI) - FANCIULLI (8-9 anni) - RAGAZZI (10-11 anni)** proponendo attività soprattutto a carattere ludico educativo, con livelli di complessità , e proposte tecniche differenziate a seconda dell'età dei partecipanti. Inoltre per i più grandi adotta un **regolamento tecnico "protetto"** rispetto a quello per le categorie agonistiche EsoA e EsoB, con limitazioni per alcune tecniche, e sanzioni per comportamenti considerati "pericolosi", quindi prestando molta attenzione al benessere fisico dei ragazzini. Tra l'altro la Fijlkam non prevede al momento (anche se si stanno studiando idee e proposte in merito) un Campionato Italiano per le fasce giovanili agonistiche (EsoA 12 anni), appunto per non creare un' eccessiva pressione alla prestazione e alla ricerca della medaglia a tutti i costi, per lasciar invece continuare un lavoro di formazione in palestra. In senso generale, proprio quest'anno, la Federazione ha approvato un regolamento che prevede la creazione, per tutte le classi di età agonistiche (EsoB, Cad, Ju e Senior) di un **campionato di "serie" A1 e A2**, giusto per poter stemperare la pressione al risultato, e

contemporaneamente permettere a tutti gli atleti di partecipare a competizioni alla loro portata, con avversari al proprio livello, e di ottenere così più gratificazioni. Questa nuova strutturazione, dovrebbe offrire un diverso rapporto con la competizione, speriamo più positivo, e di conseguenza, portare forse anche ad un incremento dei praticanti. Tuttavia anche con queste attenzioni particolari ed impostazioni "protette", trovare il giusto equilibrio nel proporre le competizioni resta difficile. La Federazione deve dialogare con diverse istanze spesso in contraddizione tra loro: chi chiede per gli Esordienti l'adozione dei regolamenti ordinari IJF senza alcun filtro (anche leve e strangolamenti), affinché i ragazzi si abituino da subito all'attività internazionale, mentre sull'altro fronte invece si chiede ancora maggior tutela e addirittura l'eliminazione dei campionati italiani di categoria. A complicare ulteriormente, bisogna prendere in considerazione anche gli obiettivi sportivi che si pongono le Società Fijlkam: spesso programmano tutta l'attività solo sulle fasce giovanili (perché di gestione relativamente più semplice e meno impegnativa che per Junior e Senior), come unica occasione per ottenere **"dei risultati federali"** (sapete che i punteggi nella classifica federale delle società si ottengono solo partecipando ai campionati italiani di categoria). Anche su questo aspetto c'è un ulteriore dibattito con chi vorrebbe differenziare "l'importanza" dei punteggi federali acquisiti nelle fasce Esordienti (ovviamente più semplici) rispetto a quelli delle categorie Junior e Senior con chi invece vuole mantenere la parità di punteggio. In questo panorama, qualcuno ha chiesto quale è l'incidenza **degli infortuni** nella pratica agonistica a questa età: non sono in possesso di dati o statistiche ufficiali, ma dalla mia esperienza posso dire che non ho ricordo di aver assistito a nessun infortunio particolarmente grave nelle competizioni ad esempio degli EsoB (13-14 anni), quindi direi che la paura dell'infortunio non deve essere né un deterrente e nemmeno una motivazione per limitare o addirittura eliminare le competizioni.

In questa analisi della situazione del Judo/competizione di oggi, dobbiamo poi inserire anche alcune considerazioni sull'evoluzione del **regolamento arbitrale**, che vede il judo moderno in continuo cambiamento. Attualmente come sapete il regolamento internazionale offre spazi di interpretazione, e quindi di decisione, all'arbitro, al care system, al supervisor, a volte a scapito del valore tecnico del judo stesso. Inoltre una parte molto consistente del judo agonistico di oggi è impostata sulla preparazione fisica e sulla forza, su una potente azione di "controllo", pensata a volte non per ottenere la tecnica migliore, ma per acquisire un vantaggio in funzione dell'ammonizione di passività dell'avversario. Con questa impostazione, dal mio punto di vista

penso ci sia assai poco di formativo per un ragazzo, e in questa situazione capite che **è ancora più difficile per il tecnico decidere che Judo insegnare e come proporlo.**

Queste riflessioni sono ancora più di attualità oggi, dove un discorso sulla valenza educativa della competizione è senz'altro doveroso, in questo **periodo di ripresa delle attività sportive** dopo due anni di lock-down e di allontanamento dal tatami per i bambini e ragazzi. Tutti noi nelle nostre palestre, nella nostra realtà quotidiana, ci troviamo a lavorare con ragazzi che hanno sofferto per questa forzata inattività, che mostrano disagio spesso sia fisico che comportamentale. Gli insegnanti, ognuno con la propria professionalità e bagaglio di esperienze e competenze, devono affrontare la difficoltà di dover appassionare i ragazzi al movimento, alla disciplina sportiva, a convincerli ad abbandonare il divano, il tablet, il cellulare. Proporre un momento agonistico può sembrare a volte un utile ed accattivante strumento per rianimare l'entusiasmo, ma occorre valutare e calibrare bene questo tipo di proposta.

La gara può essere il naturale sbocco all'attività di palestra, un obiettivo entusiasmante, una sfida, il sogno di una medaglia importante: oggi spesso non è così, per ragazzini a volte sfiduciati, timorosi, e soprattutto **restii a mettersi in gioco**, ad affrontare il confronto ed una eventuale sconfitta, che viene mal tollerata e mal digerita. Da considerare in aggiunta su questo fronte, anche il ruolo delle famiglie: genitori sempre più confusi, che a volte scelgono il judo per i propri figli esclusivamente perché "insegna le regole". Spesso ho l'impressione che i genitori scelgano il judo perché è una **"confortevole sicurezza"**: attività in palestra, al caldo, non ci si sporca nell'erba o nel fango, il maestro è abbastanza severo quindi mette la coscienza a posto dei genitori sul fronte delle regole appunto, e soprattutto non c'è nessun campionato, quindi sabati e domeniche liberi da impegni e noiose trasferte per le famiglie.

A questa età però, **il bisogno di competere, è naturale**, lo vediamo in palestra in pari misura in maschi e femmine ovviamente con le differenze caratteriali ed individuali, le ricerche scientifiche lo hanno confermato, deriva dalla forte esigenza di misurarsi con gli altri e di verificare le proprie abilità, ed è necessario alla crescita. Forse allora siamo noi adulti ad attribuire all'agonismo, alla competizione un significato distorto.

Per la mia esperienza personale di insegnante, sono fortemente convinto che sia doveroso **rivalutare il concetto di agonismo in una direzione di opportunità di formazione ed educazione**, più sana ed etica di quella che vediamo a volte spadroneggiare sui social, alla luce soprattutto dell'esigenze evolutive del ragazzo che ha bisogno di trovare autonomie e certezze personali, di vedersi capace, di avere obiettivi per cui impegnarsi.

I quesiti restano sulla **modalità , ed intensità della proposta agonistica**. Negli ultimi mesi, ci sono stati diversi episodi e polemiche in alcuni sport, con testimonianze anche drammatiche, di una prassi imperante del “risultato ad ogni costo”, calpestando il buonsenso, e tutti i valori positivi della pratica sportiva . Anche il Judo giapponese per certi aspetti è stato interessato da questo fenomeno, e la federazione giapponese di Judo, proprio nel 2022 ha cancellato dal proprio calendario un’ importante competizione nazionale riservata ai giovani, (corrispondenti più o meno ai nostri esordienti), dopo aver assistito ad una continua escalation da parte di tecnici e piccoli atleti della conquista della medaglia ad ogni costo.

Ma come giustamente ha sottolineato in proposito **Kosei Inoue**, non e’ certamente eliminando la competizione che si risolvono né le storture di un sistema, né i comportamenti errati dei ragazzi , che invece a suo dire traggono enormi benefici dal partecipare alle competizioni, **punto su quale mi trova d’accordo**.

La gara offre l’opportunità di avere un obiettivo per impegnarsi, difficile ma affascinante, per migliorare, mettere alla prova le proprie capacità , confrontandosi con gli altri in modo diretto , momenti educativi oggi poco frequenti nella vita di un adolescente, sempre più piena di “non-esperienze” in un mondo virtuale . La capacità di continuare a lavorare nonostante l’ insuccesso, di mantenere un sogno per cui lottare, di trovare soluzioni nei momenti di difficoltà, sono occasioni per allenare quello spirito di resilienza di cui tanto si parla, e di sviluppare quelle competenze trasversali sulle quali dovrebbe basarsi la moderna istruzione. Gli effetti positivi e duraturi nel tempo della pratica agonistica , sia che i ragazzi vincano, ma anche che perdano, sono enormi in termini di maggiore fiducia in se stessi e nelle proprie capacità.

Come Maestro di judo **insegno ai miei allievi più giovani che bisogna imparare anche a saper perdere , è più difficile, ma indispensabile per migliorarsi dopo, perché è fin troppo facile vincere, sono capaci tutti**. Impegnarsi a fare del proprio meglio, vincere o perdere rispettando l’avversario e le regole, senza nessuna esasperazione, ma acquistando consapevolezza delle proprie capacità, è un’ opportunità che solo il judo può offrire. Forse allora bisogna allenare ad avere una “abitudine alla competizione” , per riuscire a sdrammatizzare la gara, il risultato, viverla senza uno stress eccessivo . In questo senso ritengo una buona soluzione, proporre sin dai primi anni della scuola primaria piccole gare intersociali, senza eccessivi canoni di ufficialità : piccole poule per confrontarsi con compagni nuovi, gratificazioni e soddisfazioni per tutti, nessun problema di vincolo di categoria di peso, no al coaching da parte dei tecnici, il ragazzo unico protagonista della competizione, che prova a trovare soluzioni con i propri mezzi, con

quello che ha imparato, vivendo un' esperienza entusiasmante, divertente e stimolante.

Altrettanto importante in queste occasioni, è allenare la capacità di attendere il proprio turno, magari prestando attenzione a quello che fanno i compagni, l'arbitro : la pazienza e la capacità di stare fermi ad aspettare sono sempre meno presenti nei ragazzi, abituati a vivere esperienze brevissime, ad ottenere tutto subito senza fatica. Aggiungo inoltre di provare ad insegnare ai ragazzi ad arbitrare e ad arbitrarsi tra loro : in palestra formare piccoli gruppi dove a rotazione ognuno assume il ruolo di arbitro riportando punteggi e classifiche imparando a gestire la situazione, a formulare giudizi e prendere decisioni. Ai miei allievi più piccoli quando iniziano a cimentarsi in qualche competizione , dico loro che provo **“rispetto ed ammirazione”** per chi la domenica si sveglia alle 6 di mattina, e dopo un viaggio spesso non troppo comodo, entra in un palazzetto rumoroso, per salire sul tatami da solo, davanti ad un avversario che vuole metterti le mani addosso. Penso che sia senz'altro un' esperienza più adrenalinica, impegnativa e gratificante che **fare una vasca in centro a nascondersi dalle baby gang, esperienza dove comunque**, che vincano o perdano, sono stati **protagonisti assoluti della scena**, ben **diverso dagli spettatori**, che dalla comodità degli spalti o ancora peggio sui social si permettono commenti gratuiti. Si pensi poi allo stesso ragazzo quando sarà all'università, o di fronte ad occasioni importanti, colloqui di lavoro a dover affrontare esami o prove: sono fermamente convinto che avrà strumenti senz'altro superiori di compagni che non hanno mai fatto un' esperienza del genere. In questo senso ho un piccolo aneddoto di un mio allievo, che da studente universitario ha fatto un brillantissimo percorso con lode e menzione di merito, e ora è medico chirurgo all'Ospedale di Parma : mi disse che in occasione di un difficile esame con un professore particolarmente esigente, i compagni preoccupati ed un pò impauriti gli domandarono come potesse essere così tranquillo, e lui rispose **“ MA IO HO FATTO JUDO”**.

A questo punto mi sento di dire che nel cercare il corretto approccio alla pratica agonistica , l' Insegnante svolge l'importante ruolo di mediatore e veicolatore di messaggi formativi nei confronti dei ragazzi. La preparazione e l'esperienza dell' insegnante tecnico è fondamentale per saper proporre il giusto equilibrio tra allenamento in palestra e competizione e soprattutto nel non imporre mai la gara come obbligatoria, ma come un' esperienza, comprendendo e valorizzando le diverse individualità : offrire l'opportunità di diventare **“campione”** a chi ne fa il suo sogno, ma anche iscrivere il ragazzo meno **“lanciato”** alla piccola gara più semplice, dove arrivare serenamente ultimi, ma aver sperimentato l'opportunità di mettersi in gioco.