

**A.S.D.**

**JIGORO KANO**



**JUDO CLUB**

**CO MO**

# Lo Sport nell'età evolutiva



# JUDO

*Cappellini Francesca*

*Manzione Angelo*

*Quaglietta Alessia*

**A.S.D.**

**JIGORO KANO JUDO CLUB**

**CO MO**

## **Lo sport nell'età evolutiva**

**(il caso del judo)**

### **Introduzione**

Anzitutto occorre chiedersi cosa si intenda oggi con la parola "Sport".

Nella società odierna il suo significato originario è progressivamente andato perduto, è mutato nel tempo come accade per qualsiasi attività umana e ha raggiunto un'espressione che oggi racchiude: competizione, gioco e attività salutare.

Certamente queste tre componenti, se integrate sempre fra loro, non sono trascurabili, anzi sono alla base delle motivazioni che spingono la persona a praticare sport. Lo sport però è anche, e soprattutto, altro: è strumento di formazione ed educazione all'essere uomini. Ecco perché diventa fondamentale saper gestire con molta attenzione e saggezza un'attività sportiva volta a coloro che sono in età evolutiva. Per il bambino lo sport rappresenta un evento molto importante, in special modo se visto come fonte di divertimento, educazione e benessere psicofisico.

Fra le infinite attività sportive, le discipline orientali, come il judo nel nostro caso, sono fortemente consigliate perchè favoriscono una costante ricerca di equilibrio e di perfezione nei movimenti, nel rispetto dell'avversario.

**A.S.D.**

**JIGORO KANO**



**JUDO CLUB**

**CO MO**

### **Lo sport per il bambino – Il Gioco**

E' molto importante saper trasformare l'attività, di cui si è allenatori, in gioco. Per il bambino sarà più semplice e spontaneo raggiungere quelle conoscenze e quelle competenze che, in altro modo, faticherebbe a comprendere ed assimilare. Il gioco, invece, è immediato. Fare "come se..." aiuta il bambino a ritrovare un maggior senso di sicurezza di quanto gli sia consentito sperimentare sul piano della realtà; imparerà a rispettare le regole e a competere con gli altri secondo schemi codificati. In questo senso, nel gioco sono sempre implicate la vita emotiva, quella intellettuale e i processi di socializzazione, nonché di educazione.

Il gioco infantile in particolare, racchiude in sé uno scopo primario fondamentale: l'allenamento. Analizzando gli sport che arrivano dalle attività fisiche praticate da culture più antiche, appaiono palesi finalità quali la caccia e la lotta per la sopravvivenza. Come succede fra due cuccioli di tigre che imparano ad affrontare il mondo giocando fra loro "come se" cacciassero o sfuggissero da un pericolo, così il gioco motorio infantile racchiude attività, quali la corsa, la lotta, la ricerca, le prove di forza o di abilità, che inducono il bambino ad esplorare, conoscere e gestire il mondo che lo circonda con l'uso del proprio corpo.

Dunque le attività psico-motorie legate allo sport sono strettamente connesse allo sviluppo dei processi cognitivi in età evolutiva. Attraverso l'attività motoria, l'esperienza sensoriale e di percezione del proprio corpo, il bambino costruisce le fondamenta della propria identità e della propria sicurezza di base.

Anche dal punto di vista filosofico lo sport, attraverso il Gioco, insegna loro ad affrontare il mondo. Come approfondiremo in seguito, il judo insegna a vivere, perché praticandolo si migliora se stessi per essere utili agli altri. Il judo permette di conquistare il vuoto della mente e quindi di entrare in sintonia con il cuore; nel judo infatti cuore, mente e corpo si unificano, cioè si concentrano su un principio morale che si sintetizza nel "migliore impiego delle energie".

Dobbiamo ricordare che i bambini sono puri, leali, sinceri, generosi, non hanno paura, non conoscono la viltà; siamo noi che con la pretesa di "educarli", insegniamo loro ad aver paura, ad essere vili, a diventare furbi. Occorre pertanto saperli educare nel modo giusto e per farlo lo sport può aiutarci molto (per esempio dal judo apprendono la sincerità, l'armonia, la decisione, il coraggio e, fondamentale, il rispetto).

**A.S.D.**

**JIGORO KANO**



**JUDO CLUB**

**CO MO**

### **Lo sport per l'adolescente – Movimento espressivo**

E' ormai risaputo che l'adolescenza costituisce un momento di "crisi" nella crescita del ragazzo; è un periodo di disarmonia che investe la psiche, il corpo e la loro relazione. C'è una nuova percezione del corpo, diversa da quella che si manifesta nel bambino: ora è uno strumento di espressione e se non si dimostra adeguato alle pulsioni e ai desideri che l'adolescente si crea nella mente, rischia di trasformarsi da mero "strumento", ad una gabbia ed un persecutore.

Per questa ragione si scatenano tutti i feticismi, le attenzioni particolari, l'esibizionismo, come anche il nascondersi, il mascherarsi, le modificazioni e le manipolazioni del corpo spinte a volte fino allo stravolgimento dell'immagine, alla negazione distruttiva. Ecco, quindi, che l'identità che il ragazzo tende ad esprimere si compone di stereotipi collettivi, naturalmente omologanti e non individuanti.

Uno degli aspetti fondanti di questo meccanismo mentale è dato dal rendersi conto che è il corpo che si muove e tale movimento diventa rappresentativo di un modo di essere, di pensare e di pensarsi. In altre parole, si può semplificare dicendo che mentre il bambino "vive " il corpo in movimento, l'adolescente tende più ad "utilizzare" sia il corpo che il movimento.

In questa fase della vita diviene per ciò fondamentale l'attività fisica: il movimento costituisce la rappresentazione e l'utilizzo dell'energia, che altrimenti ristagnerebbe nella psiche e nel corpo, limitando e costringendo il ragazzo a chiudersi involontariamente in se stesso.

Per far sì che lo sport possa davvero costituire un grosso motore di crescita e di maturazione personale e che possa diventare una sana abitudine anche in età adulta, è necessario che l'attività motoria svolta sia condotta consapevolmente e responsabilmente, è necessario cioè che il tutto si collochi in un rapporto educativo che abbia come fine non solo l'addestramento, ma la consapevolezza del fatto che qualsiasi "movimento" appreso sia un elemento integrante della individualità personale. Si ricordi inoltre che lo sport vanta anche fini terapeutici in soggetti turbati da problemi di handicap sia fisico che psichico; essa può garantire miglioramenti anche in questo caso in ambito sia motorio che educativo.

Da ultimo, ma non per minor importanza, per far sì che il processo educativo e formativo abbia successo, bisogna innanzitutto che ci sia alla base un allenatore serio e competente in grado di garantirlo.

**A.S.D.**

**JIGORO KANO**



**JUDO CLUB**

**CO MO**

### **Obbiettivi - Psicologia sportiva**

Se, come già accennato in precedenza, le discipline sportive sono nate come ripetizioni di comportamenti finalizzati (come la caccia, la lotta, la fuga e la sopravvivenza), portate fuori dal contesto di necessità, quindi nello sport odierno, mantengono sempre delle emozioni di base quali i complessi dell'aggressività, della competizione, dell'affermazione di sé.

Tuttavia essendo venuto a mancare il fine originario e naturale di tali emozioni, il problema psicologico e culturale sta nel fatto che queste devono necessariamente trovare un altro scopo. Per esempio la competitività, che è frutto ed espressione di aggressività fisiologica o compensatoria, è un sentimento necessario e naturale per il conseguimento del risultato richiesto, che è diverso dalle condizioni che originariamente alimentavano questo sentimento.

È difficile vincere senza entrare in competizione, senza un'alta considerazione di sé e senza la voglia di prevalere sugli altri e sono proprio questi i caratteri che vengono potenziati nell'attività sportiva, anche se la si pratica unicamente per hobby o per divertimento. Il problema nasce però dall'exasperazione di questi tratti: l'individuo trova identità nell'attività che esegue e dalla quale diventa dipendente, trasformandosi così nello strumento del risultato e non nel creatore.

C'è anche da considerare che negli ultimi anni lo sport ha scoperto la dimensione psicologica, tuttavia è stata una scoperta a senso unico: la psicologia è diventata un grosso e talvolta pericoloso strumento per il raggiungimento di risultati ottimali ed eccezionali; per vincere è necessaria una forte percezione di sé, un'ipertrofia dell'ego accompagnata da un abbassamento della tolleranza alle frustrazioni, ma soprattutto tutto ciò si esplica ponendosi l'altro come avversario da abbattere.

Con questo atteggiamento mentale si rimane sempre in una situazione alienante e di mancata integrazione, inoltre la visione del proprio onnipotente io è talmente acritica che può portare a ricorrere facilmente a sostanze che rendano più potenti, quando la nostra mente non basta per renderci invincibili. È chiaro che questa psicologia dello sport non è di nostro interesse, ciò che invece è opportuno approfondire è la psicologia come strumento per la corretta formazione della personalità dell'allievo, anche nelle situazioni di disagio e di non corretto sviluppo. Lo sport è infatti una attività psicomotoria, cioè coniuga capacità fisiche a competenze psicologiche cognitive ed emotive; le sue finalità, quindi, sono:

**A.S.D.**

**JIGORO KANO**  **JUDO CLUB**  
**CO MO**

1. Costruire uno sviluppo armonico dell'individuo attraverso l'espressione delle competenze personali sia fisiche che psichiche, anche attraverso meccanismi compensatori di carenze e di disagi.
2. Stabilire un'abitudine a finalizzare in modo sano la competitività in un rapporto di complementarità con la cooperazione e la condivisione.
3. Aumentare l'autostima come elemento basilare della sicurezza personale partendo dalla concretezza dell'io corporeo coinvolto e costruito nelle dinamiche di attaccamento.
4. Attivare la capacità di capire e rispettare le regole del gioco.

Tutto ciò può essere ottenuto attraverso una relazione educativa volta ad allenare il corpo e la mente, a facilitare una consapevolezza di ciò che si fa, delle sensazioni corporee e delle emozioni che si sperimentano. La consapevolezza è fondamentale per una corretta formazione perché permette di sviluppare il senso dei limiti e delle possibilità, che costruiscono il senso critico che è l'espressione più corretta di una personalità matura ed equilibrata.

Una buona educazione deve però tener anche conto dell'età dell'educando e della qualità del rapporto con l'educatore. Per quanto riguarda i bambini è dimostrato che il loro apprendimento si basa sulla capacità di imitazione e di adeguarsi per mantenere un'immagine di se accettabile, quindi sono estremamente dipendenti dall'adulto e in particolare dalla sua coerenza nel comportamento.

Con l'inizio dell'adolescenza le cose cambiano e inizia l'affermazione individuale, la ricerca dell'emancipazione del ragazzo che non tenta più l'omologazione. Il ragazzo inizia a capire e introiettare, accettare le regole del gioco, ricorda gli eventi del proprio passato e contemporaneamente riesce a pensare al futuro a proiettarvi desideri, bisogni e aspettative; il ragazzo sostituisce i concetti di bene e male con quello di conveniente, opportuno, utile ed etico. È in questo periodo che iniziano a formarsi i primi punti di riferimento quali persone significative del gruppo parentale, educazionale o culturale a cui appartiene e le sue scelte sono quindi dettate non dall'autorità bensì dall'autorevolezza degli adulti. L'autorevolezza dipende dalla capacità dell'adulto di trasformare il convincimento in condivisione ed è intimamente legata all'affettività, all'accoglienza, all'ascolto e alla coerenza dell'adulto che ha un alto potere educativo sia positivo che negativo.

**A.S.D.**

**JIGORO KANO**



**JUDO CLUB**

**CO MO**

## **Il ruolo educativo dell'insegnante**

Proprio sul ruolo educativo dell'insegnante sportivo bisogna fare una riflessione: l'allenatore oltre ad occuparsi di plasmare una mentalità sportiva corretta dal punto di vista etico, deve anche rappresentare un educatore di vita, una persona che propugna la socializzazione, il rispetto del prossimo e delle regole. È chiaro che questi insegnamenti devono essere impartiti soprattutto attraverso l'esempio quotidiano che siamo chiamati a dare: l'insegnante deve essere per il bambino/ragazzo un punto fermo di riferimento, un modello positivo, che sappia guidarlo nella pratica sportiva come nella vita.

L'insegnante possiede un'arma molto affascinante, ma al contempo pericolosa, in quanto ha il potere di plasmare gli adulti del domani: il come e chi saranno in futuro sarà proprio anche a causa o per merito dell'insegnante stesso.

## **Il judo come filosofia di vita**

L'analisi sin qui fatta si coniuga molto bene con la pratica sportiva del judo. Non si deve infatti dimenticare che Jigoro Kano creò il judo proprio con l'intento di realizzare un metodo educativo del corpo, della mente e dello spirito in un clima di collaborazione, reciproco rispetto e prosperità. Il judo propone all'uomo di confrontarsi e sperimentare il principio, base morale del metodo, espresso in queste semplici parole:

*“tutti insieme per progredire con migliore impiego delle energie”*

Il Judo si occupa di educazione, di cultura ed anche di sport inteso però come una sana pratica e non come un'attività protesa verso un risultato agonistico a qualsiasi costo; la pratica migliora la conoscenza di sé stessi per meglio affrontare la vita e il mondo in cui viviamo.

Abbiamo assistito durante gli anni ad una evoluzione importante in questo sport, ma i principi “filosofici” sono, fortunatamente, rimasti inalterati nel tempo, facendo del Judo una palestra di vita

**A.S.D.**

**JIGORO KANO**  **JUDO CLUB**  
**CO MO**

e di etica nel rispetto delle esigenze, delle potenzialità e dei limiti individuali e oggettivi, in relazione sia alle capacità sia all'età.

"... intrapresi allora uno studio personale, convincendomi alla fine, che qualsiasi fosse l' obiettivo, colpire il bersaglio o fare cadere l' avversario in questa o quella maniera, ci doveva essere un Principio Universale governante tutti gli aspetti e che questo Principio fosse il più efficiente uso dell' energia fisica e mentale diretta al raggiungimento di un preciso scopo o proposito ...

Applicando questo principio alla condotta degli affari quotidiani si affrontano aspetti interessanti che hanno valore d' esercizio intellettuale per le giovani menti ... Esiste quell' amore e quella delizia della bellezza derivante dall' assumere posizioni armoniose e compiere movimenti aggraziati, così come nel vedere ed apprezzare queste qualità negli altri.

Il Judo è quindi uno studio ed un allenamento per la mente ed il corpo e anche una regola ed una condotta di vita ..."

(J. Kano, 1937)