

JUDO BUONO E JUDO CATTIVO

Benefici e Conseguenze

Farsi oggi questa domanda ci pone tutti davanti a un grande quesito.

Come abbiamo operato e operiamo noi Insegnanti?

Siamo consapevoli della responsabilità che affrontiamo ogni giorno nella nostra attività, siamo certi di trasmettere bene i valori della nostra disciplina, e di avere sufficiente capacità e autorevolezza?

L'insegnamento è un'arte che va svolto con grande serietà, la conoscenza della materia è indispensabile; metodologia, didattica e pedagogia, sono condizioni necessarie per essere un buon Insegnante. La ricerca continua e l'aggiornamento sono una strada obbligata per offrire sempre il meglio di se stessi, per non cadere nella monotonia.

Per i nostri allievi dobbiamo essere un esempio, quindi la nostra educazione, il rispetto per chiunque, lo stile di vita, il saper ascoltare senza criticare e, un atteggiamento di completa disponibilità verso i genitori sono la base su cui creare la nostra immagine.

DOBBIAMO COMUNQUE PORCI UN INTERROGATIVO, FISSARCI DEGLI OBIETTIVI: cosa vogliamo veramente? fare business? costruire agonisti a tutti i costi? esercitare la propria influenza per fare del Judo uno sport di campioni? Oppure creare un ambiente sano, nel senso di atmosfera educativa, tesa alla formazione di giovani e di adulti, che vogliono scoprire i benefici e i vantaggi della nostra pratica.

E' un compito difficile che bisogna sostenere con molta umiltà, con la voglia di mettersi sempre e comunque in discussione e, con autocritica su ciò che svolgiamo e diciamo.

Dobbiamo possedere spirito di sacrificio, abnegazione, dedizione, altruismo, generosità, desiderio di apprendere e studiare in continuazione, essere avidi di

sapere per trasmettere ciò che riteniamo giusto e sano , da ciò che può produrre inconvenienti, incidenti, difficoltà, problematiche, storture, difetti.

GLI ANNI STORICI

In passato, mi riferisco agli anni 50/70, i Maestri erano spinti da una grande passione, il Judo era una disciplina per pochi, essi erano Carismatici, preparati, ascetici, davanti ai nostri occhi erano quasi degli Dei, il loro vissuto sportivo era Eroico, avevano al loro attivo un'esperienza ardua e pesante di competizioni, e di allenamenti durissimi, il contatto con i Maestri Giapponesi di grande prestigio come KOIKE, OTANI, TAKATA, KENSHIRO ABE, JANO, e altri Italiani di grande SPESSORE, hanno lasciato un'immagine molto positiva e, ne hanno in senso soggettivo e oggettivo influenzato il carattere e il metodo di insegnamento, a loro si deve moltissimo per la diffusione del Judo in quegli anni e, alla formazione di Maestri che ancora oggi insegnano con grande coraggio e indiscusse capacità.

Le palestre sembravano dei templi Giapponesi, ci si trovava in un'atmosfera particolare, entrare sembrava di passare in un altro mondo fatto di regole e cerimoniali, le lezioni erano un concentrato di tecnica e vi si trasmettevano i principi morali sui quali si fondava il Judo.

Far parte di un Dojo creava orgoglio personale, sembrava di appartenere ad una casta di intoccabili, praticare la nostra disciplina dava un senso di sicurezza tutta particolare, si era condizionati in modo positivo sul proprio carattere, chi era timido acquisiva più sicurezza, gli estroversi diventavano più riflessivi; ancora oggi queste sono caratteristiche tipiche di chi si avvicina al Judo.

Il proprio fisico era forte, tonico, capace di sopportare qualsiasi sforzo, e anche durante il Kan Geiko al gelo e con finestre aperte non si prendeva alcun malanno, il raffreddore era per i deboli.

La curiosità, la passione e un pizzico di follia, erano motivazioni per avvicinarsi a questa disciplina per pochi, il Judo di allora era teso all'ispirazione e alla natura del suo ideatore Jigoro Kano, c'erano anche le competizioni ,però, vi

facevano parte solo i più preparati, coloro che possedevano sufficienti capacità fisiche e psicologiche, per affrontare gare ai limiti della sopravvivenza .

Tutto era perfetto? Forse no, l'allenamento era spinto più dalla propria forza fisica che dalla preparazione scientifica di cui si può attingere oggi, tuttavia il metodo appreso dai Maestri di cui abbiamo fatto cenno prima era più che mai valido, probabilmente non c'era la stessa attenzione che oggi si deve avere per avvicinarsi alla nostra attività: la visita medica e quella specialistica, il ricorso alle indagini per verificare lo stato di salute dell'apparato motorio, il Cardiogramma, la Spirometria e, tutto il resto per evitare danni anche gravi alla propria salute, comunque si procedeva determinati con la convinzione che l'esperienza e il buon senso bastassero per praticare un Judo Buono.

Non si vedeva o percepiva invidia, tutti erano animati da vera amicizia, generosità, altruismo, il Judo praticato aveva almeno in generale, una forma di rispetto reciproco, una sensibilità per i meno esperti, una certa attenzione per i più deboli , gli incidenti erano pochissimi.

Pur con i limiti di quel tempo, la stragrande maggioranza dei Judokas non ha avuto grandi problemi, eccezione va comunque segnalata al settore agonistico che ha creato qualche problema fisico

LA FEDERAZIONE E I COMITATI REGIONALI

Tutte le nostre Associazioni operano sotto l'egida della Federazione FIJLKAM, un sostegno importante per avere il riconoscimento del C.O.N.I, nelle varie Regioni poi ci sono i COMITATI REGIONALI, che propongono e organizzano, gare, esami, corsi di preparazione per concedere qualifiche, gradi, tutta una serie di iniziative per facilitare il compito agli Insegnanti; ai praticanti, le lezioni sono impartite da Maestri esperti che operano con grande professionalità, per trasmettere un bagaglio di informazioni utili a tutti.

A volte, però, anche questo sembra non bastare, alla fine quando si torna nelle proprie palestre, si pensa e ci si comporta come se tutto fosse servito a poco o nulla, usando una METAFORA, è come quando si fa il corso per superare l'esame di guida, durante le lezioni in auto e all'esame si è molto prudenti, attenti a non sbagliare e ad eseguire attentamente le regole del

codice della strada ma, appena promossi, ci sentiamo liberi di fare gli ALONSO di turno e delle norme stradali non ce ne importa più nulla.

Bene a volte succede anche nel nostro ambiente, tutti pronti a seguire le indicazioni dei Docenti di turno poi, in palestra si torna a fare ciò che si vuole, senza troppi intoppi.

Bisogna fare anche i conti con le esigenze Federali e Regionali orientate alla formazione di agonisti per affrontare i vari campionati, un impegno rilevante di cui bisogna essere all'altezza, tanti Club con Insegnanti di Elevata esperienza attuano una preparazione molto intensa e valida, per sfidare gli atleti nei vari tornei, e gli azzurri delle varie Armi in seno alla Federazione, o più semplicemente una qualificazione Regionale o le fasi finali di un Campionato Italiano; una legittima ambizione, tuttavia viene da chiedersi quanti sono gli Insegnanti di qualsiasi Regione, preparati al massimo livello per affrontare un percorso così difficile, tenendo naturalmente conto delle problematiche in Oggetto al tema, in poche parole hanno la possibilità di affrontare un percorso agonistico ad armi pari?

Le gare private sembrerebbero un altro pianeta, nella stragrande maggioranza sono organizzate per fare cassa, avere una platea riconosciuta in Regione e, per pubblicità interna alla propria Associazione.

Fortunatamente in questo contesto ci sono, per la fascia giovanile, scelte fra il Katame-Waza, inteso come forma di combattimento a terra per la sola parte degli Osae-Waza, e lo Shiai con arbitraggi protetti ed educativi, che limitano molto gli incidenti, ma quando si passa agli Esordienti A e B e oltre, il risultato inizia a diventare negativo, i giovani Judoka imitano i grandi con atteggiamenti poco educativi e con qualità tecnica abbastanza scarsa, mirando solo ed esclusivamente alla vittoria a tutti i costi. Legittimo, nessuno combatte per perdere, tuttavia in queste fasce d'età servirebbe anche il lato educativo e formativo. "Meglio perdere con onore e lealtà, che vincere con demerito e biasimo".

PUNTEGGI

Le Società Sportive per poter contare in Regione devono avere punti altrimenti non hanno diritto di voto, una stortura del sistema che complica tutto, bisogna per forza o quasi affrontare questa strada altrimenti non si conta nulla, quindi i migliori Insegnanti sono quelli che mirano all'agonismo? O quelli che fanno del Judo una tradizione?

Ciò non vuol dire che non bisogna partecipare alle Competizioni, fanno parte della disciplina stessa, tuttavia questa va sostenuta con capacità e competenza, francamente al nostro orizzonte, a parte tante valide eccezioni, non si vedono numerosi personaggi in grado di operare in questo settore con grande scrupolosità.

Del resto basta guardare gli allenamenti agonistici in generale e alcune competizioni per rendersi conto della strada che si sta percorrendo in tutte le classi agonistiche; non a caso in questi ultimi anni abbiamo assistito ad un vertiginoso calo nelle presenze alle gare, sono rimaste le fasce giovanili perché mandate un po' allo sbaraglio, l'importante è farle partecipare per fare esperienza.

DISEDUCAZIONE

Si assiste spesso a gare dove l'Insegnante urla durante il combattimento di un allievo o allieva per cercare di aiutare o suggerire per far vincere l'incontro, uno spettacolo desolante. Non è forse meglio allenare in palestra i giovani ad affrontare queste esperienze anche psicologicamente? anziché disperarsi per la scarsa strategia che essi producono, con il rischio elevatissimo e concreto di incidenti, di mortificazione, vergogna, costernazione, dopo il combattimento perso e il rimprovero inutile e UMILIANTE del proprio Insegnante? Non bisogna forse gratificare ugualmente chi perde per non fargli perdere la fiducia in se stesso, e l'autostima? Ponendo invece con delicatezza l'accento sugli errori per evitarli in un'altra occasione? Dargli fiducia aiutandolo a superare un momento sfavorevole, motivando insieme le fasi positive e quelle meno creative dell'incontro, è sicuramente un modo per ridargli fiducia nelle proprie capacità.

Le pressioni, le disapprovazioni e le critiche sono deleterie per la personalità del nostro atleta.

GARE REGIONALI

Va considerato che le gare Regionali hanno diverse finalità e scopi, dare possibilità a tutti di sperimentare e verificare le proprie capacità, le qualificazioni per l'ultima fase Nazionale, è importante per coloro che vogliono tentare il podio Romano, per confrontarsi e seguire un percorso ambizioso agonistico agli alti livelli, questa però è una strada che va percorsa con la preparazione tecnica, psicologica e fisica adatta.

COMPETIZIONI

D'altro canto le competizioni servono anche ai Comitati Regionali per sopravvivere, non avendo risorse sufficienti; tuttavia pur condivisibile questa scelta porta inevitabilmente ad una esasperazione dell'agonismo all'interno delle Società sportive, innescando una corsa alla preparazione agonistica poco incline al Judo "buono". Le competizioni dovrebbero essere riservate a partire dal 1° kyu, probabilmente si avrebbero meno problematiche in relazioni a traumi e incidenti.

Piccolo aneddoto: lo scorso anno sono stato invitato a Savona per condurre un mini stage per bambini e ragazzi, una lezione orientata al divertimento, tutti i ragazzi erano entusiasti di fare nuove esperienze di Giocojudo, e inoltre ho spiegato loro cosa intendevo per allenamento giovanile. Ho condotto la lezione con molta partecipazione dei piccoli e giovani atleti, spiegato il Renraku, Kaeshi, lo yaku Soku Geiko, ma quando ho pronunciato la parola Randori tutti i Judoka Liguri si sono trasformati in agonisti sfrenati pronti allo Shiai, con atteggiamenti da grandi senza comprendere assolutamente le differenze e il controllo dell'avversario, chi stava di fronte all'improvviso era solo un nemico da battere, ho faticato parecchio per far comprendere il senso di Esercizio Libero con il controllo necessario specialmente con i meno esperti.

IL JUDO: DOVE VIENE PRATICATO

Questo è un tema legato in modo considerevole agli impianti e ai luoghi dove viene svolta la pratica, alcune palestre sono ambienti con scarsa illuminazione e con poca areazione, altre in buone e ottime strutture, ma quasi tutte sono dotate di Tatami durissimi, che si usano per comodità e risparmio, una scelta che non si può criticare in assoluto, tuttavia a lungo termine questi impianti possono causare danni molto rilevanti, dovuti alle continue cadute su di essi, che nel tempo possono sfociare in vere patologie.

E' evidente che importa poco o niente delle conseguenze fisiche, l'obiettivo importante è fare l'attività per gli scopi già detti.

L'ALLENAMENTO

Per allenamento si intende il modo più consono per far rendere meglio il corpo, aumentare la massa muscolare per proteggere le articolazioni e i legamenti, quindi un corretto riscaldamento (Taiso) è sicuramente la forma migliore per iniziare una qualsiasi lezione della nostra disciplina.

Come noto buona parte degli incidenti in palestra o in gara avvengono per un insufficiente riscaldamento. È da ritenere importantissima questa fase, in quanto porta ad una vasodilatazione dei capillari con conseguente maggior irrorazione sanguigna dei muscoli, elasticità dei tendini e dei legamenti.

Per evitare microtraumi o limitarli c'è lo stretching, da praticare sempre a caldo, il cui principio è quello di distendere dolcemente i muscoli fino al loro limite fisiologico e mantenere la posizione, questo si abitua e si rilassa, dopo 20-30 secondi si estende ancora un po' il muscolo fino a sentire nuovamente la tensione e ci si ferma, in questo modo il muscolo viene stirato nel momento in cui è rilassato e l'azione è sempre sotto controllo mai dolorosa.

Per il rafforzamento muscolare dobbiamo introdurre non solo esercizi di preparazione a sforzi successivi, ma incrementare periodicamente questi per ottenere il massimo risultato, coinvolgendo un giorno gli arti superiori, in altri gli arti inferiori, e sempre e comunque i muscoli addominali.

Con esercizi di sollevamento, che possiamo effettuare anche con il compagno di allenamento, potremmo ottenere e sviluppare una forza muscolare secondo 3 direzioni, la forza massima, quella veloce, e la resistenza, naturalmente dobbiamo sempre variare gli esercizi per evitare la monotonia.

Ovviamente non si esaurisce l'argomento solo con queste indicazioni. Vi è la parte aerobica da praticare all'esterno con corse all'aperto, all'inizio di ogni lezione, è importante per avere più fiato e resistenza e ottenere dei benefici in tutta l'attività motoria, questo percorso tende ad avere un corpo più tonico e resistente per affrontare più preparati gli impegni di allenamento e le competizioni.

A certi livelli la pratica del Judo è sicuramente fra le più pesanti, per far fronte a questa difficoltà e conseguire un ulteriore aiuto è utile anche eseguire da soli a caldo alcuni movimenti di tecniche; De Ashi- barai, il Seoi Nage, l'Uchi Mata, e altri che facilitano l'applicazione delle tecniche stesse, l'esecuzione poi con l'Uke curando molto l'aspetto di coinvolgimento delle fasce muscolari interessate e un buon utilizzo dei muscoli addominali, bilanciati con quelli dorsali

Il defaticamento con esercizi di stretching, sarà la parte terminale della lezione quando si è molto caldi, abbassando così la temperatura del corpo per finire con movimenti tali da portare il corpo gradualmente allo stato di tranquillità.

LA PRATICA

Nessuno può dirsi perfetto, tutti abbiamo qualche lacuna, o difetto, l'umiltà e la modestia dovrebbero sempre accompagnarci, sono sicuramente caratteristiche che inducono a cercare di fare sempre meglio, per evitare di non accorgersi quando si sbaglia.

Il Judo "buono o cattivo" così come dice l'argomento in oggetto, ci offre lo spunto per capire se ciò che facciamo è giusto o meno. Abbiamo appena accennato cosa dovremmo fare per svolgere bene il nostro compito di insegnanti durante un allenamento, non è stato sviscerato sicuramente tutto e non vogliamo trasformare il ragionamento in una Tesi difficile e complessa,

tuttavia desideriamo segnalare a nostro modesto avviso le cause di un Judo non sempre sicuro e protetto da possibili traumi.

Viene alla luce in prima battuta un normale allenamento di una lezione tipo per ragazzi, naturalmente questi esempi si riferiscono a una condizione generale senza voler colpevolizzare nessuno.

Si inizia normalmente con un po' di corsa, per poi passare a una fase di riscaldamento più o meno intenso e ripetitivo, alle cadute, alla scelta di una o più tecniche, per poi eseguire varie fasi nelle quali ci sono una serie di azioni di Tachi e Katame Waza, e per finire il Randori, sia per conclusione della lezione tipo, sia per agonismo in previsione delle gare.

Gli errori possono sorgere quando si tende a praticare con ripetizioni più o meno veloci il proprio Tokui Waza in modo quasi sempre asimmetrico, con un atteggiamento del corpo sbagliato, e senza una postura corretta, un buon impiego degli addominali, e mancanza di controllo della caduta (Ukemi) di Uke, seguendolo con il piegamento del corpo e la mano rimasta attaccata al bavero, quindi senza il recupero del proprio equilibrio e posizione, con il conseguente sovraccarico nella fascia lombare, con effetti molto dannosi in questa parte del corpo.

Dobbiamo quindi curare che le Waza nella posizione eretta, siano eseguite con controllo, avendo una postura corretta, e bilanciarle sia a sinistra sia a destra, utilizzare il corpo con (Se' ryoku-zeu'yo) il miglior impiego di energia, controllare che Uke sia proiettato nel modo giusto e che quest'ultimo collabori, nella fase di kuzushi, tsukuri e kake.

Anche nelle tecniche a terra meglio avere un atteggiamento mirato all'utilizzo del corpo sia a destra che a sinistra, meglio evitare quindi esasperazioni di Kansetsu e Shime Waza, nelle prime possono crearsi dolorose e fastidiose infiammazioni all'Epicondilo e alla Troclea, nelle seconde un mancato controllo può causare patologie alle vertebre cervicali con frequenti stati dolorosi.

Naturalmente non si possono certo imputare sempre tutte le colpe a chi insegna, i Judokas devono avere un atteggiamento sempre attento e responsabile, il Randori non deve essere portato all'esasperazione e confuso con lo shiai, con il concetto che l'importante sia battere l'avversario di turno

anziché uno studio di strategia, di controllo della propria respirazione, e della stanchezza, che se non controllata può essere causa di incidenti a se stessi.

Bisogna sempre conoscere i propri limiti sia nelle fasi di piena forma che in situazioni di affaticamento, ciò permette di non arrivare ad un super lavoro fisico e mentale.

Il nostro corpo risponde bene alle sollecitazioni quando la nostra mente è libera e attenta, viceversa se ci si sente svuotati di energia continuare per propria volontà o per la sollecitazione dell'insegnante è molto grave e irresponsabile.

Naturalmente dobbiamo aggiungere che vanno evitati gli allenamenti con Ukè più pesanti, per mettere a prova la propria forza e resistenza, convinti che questo possa portare ad affrontare con più tranquillità avversari del proprio peso durante una competizione. Questo atteggiamento sbagliato produce, in generale, un sovraccarico su tutto il corpo e in particolare sulla fasce lombari e su tutta la colonna vertebrale.

INDAGINE MEDICA

Sulla rivista della federazione Medico Sportiva Italiana è stata eseguita un'indagine molto accurata sulle Cause relative ai danni provocati alla colonna vertebrale e in particolare al Rachide, dovute alla assidua pratica del Judo, in essa sono evidenziate le patologie e le conseguenze ad Artrosi precoci, Lombalgie croniche, Lombosciatalgie, e altre manifestazioni al resto del corpo.

I movimenti di guardia che compie l'atleta durante il combattimento, fanno aumentare lo sforzo muscolare anche violento per raddrizzare la colonna lombare e le rotazioni fanno il resto, ossia provocano ernie e lesioni delle strutture ossee.

Questi eventi, sommati alla violenza per sbilanciare l'avversario e gli sforzi che vengono prodotti per contrastare le iniziative dello stesso, si traducono in una prolungata serie di microtraumi. I più esposti sono gli atleti che vantano già un vissuto agonistico alle spalle, ne deriva quindi un peggioramento di tutta la struttura posteriore della colonna.

In questi casi per evitare guai peggiori bisogna come già accennato precedentemente sviluppare uniformemente i muscoli del dorso e quelli addominali.

Vigilare poi con attenzione alla comparsa di una accentuazione o una riduzione della curvatura della colonna, esempio iperlordosi, ipolordosi, e attitudini scoliotiche, in poche parole operare affinché sia sempre tutto sotto controllo, e si ponga maggior e adeguato impegno alla preparazione, valutando le caratteristiche dei vari atleti.

Se a questo si aggiungono le ripetute cadute sul dorso in posizioni di insufficiente sicurezza su tatami Duri, queste possono essere causa di lesioni anche delle strutture ossee vere e proprie della colonna, il quadro è completo, il Dottor Coullaud uno degli autori dell'indagine, ha sottolineato che oltre il 60% dei casi di lesione negli atleti dediti al Judo sono in sede discale, e il 12% sfocia in Ernie, questo riferito ad alcuni anni orsono e oggi?

Vi sono poi lussazioni Acromion Claveari, a seguito di proiezioni senza controllo di Harai Goshi, Tai otshi, Ippon Seoi Nage, Maki Komi, e tante altre eseguite senza la necessaria attenzione.

Epicondiliti, Epitrocleeiti, sono l'esito di continui Ippon, Morote, e Eri Seoi, eseguiti per anni normalmente sempre in modo asimmetrico, altri problemi sono alle ANCHE in conseguenza di proiezioni di Hane Goshi, Uchi mata, Tsuru Komi Goshi, ecc, e altre dove è coinvolta questa parte del corpo.

Ci sono anche ulteriori conseguenze nella nostra pratica relative ad Artrite e Artrosi delle dita della mano, delle ginocchia, microfratture alle dita dei piedi, e caviglie, orecchie a carciofo, che rendono invalidanti per un notevole abbassamento dell'udito e, una lunga serie di altre patologie dovute anche in parte alla superficialità con cui vengono affrontate.

E' evidente che, per salvaguardare la propria salute, ogni peggioramento o trauma del corpo deve essere un campanello di allarme per l'Insegnante e per l'atleta stesso per risolvere in tempo il problema, ciò non vuol dire che per ogni ematoma, una distorsione, o un piccolo trauma dobbiamo spaventarci, questo fa parte del gioco, il Judo non è la danza classica, tuttavia si rende necessaria una maggior attenzione alla prevenzione e cura di ciò che si produce.

COME POSSIAMO AFFRONTARE QUESTO PROBLEMA

Per i Maestri pensiamo che non vi siano grandi difficoltà, se errori ci sono stati sono comunque comuni a tutti, e questi sono relativi al passato, l'esperienza acquisita insegna a migliorare e a non perseguire sempre gli stessi sbagli, si è meno propensi a seguire i sogni di gloria e si è più orientati ad insegnare la tecnica con particolare riguardo alla formazione fisica e psicologica dell'individuo.

Vi sono inoltre degli ottimi Istruttori e Allenatori, tuttavia per alcuni i problemi sono più evidenti, la giovane età e la possibilità di crearsi una immagine a livello Regionale e Nazionale può indurre a seguire metodologie accettabili, ma che possono non osservare con sufficiente attenzione l'integrità fisica muscolare dell'atleta; ma il risultato che questi può ottenere, quindi lezioni pesantissime senza adeguato recupero, spingendo al massimo pensando che il proprio metodo sia il più giusto.

In alcune palestre vi è anche l'apporto durante le lezioni di alcune cinture Marroni o Nere che per necessità aiutano l'insegnante per fare lezione ai bambini, un sostegno importante ma se fatto con superficialità e senza preparazione può produrre diversi problemi.

Se poi in palestra per fortuna o disgraziatamente c'è un campioncino, per tutti gli altri diventa uno stress, l'importante è fare la squadra agonistica, vinca il più bravo per gli altri la soddisfazione di partecipare e far parte del gruppo; la Colonna Vertebrale, il Rachide Dorsale, le Ginocchia, i Gomiti, le Anche, non sono un problema per l'insegnante, gli atleti devono seguire il loro percorso che è quello della gara, sia questa qualificazione Regionale o eventuale finale a Roma con la possibilità della vittoria di quel o quella atleta, quindi se egli ottiene questi risultati vuol dire che è bravo No?

In questi casi ci può essere perfino una parte meno edificante, quando capita di incontrare un Istruttore che non è riuscito ad avere successo da atleta, egli può sfoderare la sua massima aspirazione per creare Campioni, un atteggiamento comprensibile ma se perseguito con scarsa consapevolezza i risultati possono essere deleteri.

Prima dobbiamo essere preparati, conoscere i propri atleti le loro caratteristiche fisiche e psicologiche, avere una buona padronanza della nostra materia, essere motivati, appassionati, competenti, avere un vissuto di esperienza non solo esclusivamente agonistico, ma di studio delle metodologie moderne, possedere la capacità di saper ascoltare i più esperti con attenzione e documentarsi, avere sempre e comunque l'umiltà.

Conoscere il kihon: Saluto (rei), Posizioni(Shisei), Spostamenti,(Shintai) Prese,(Kumi-Kata) Cadute,(Ukemi), tecniche,(Waza) la Pedagogia, la completa propensione verso gli altri, sono condizioni indispensabili per poter iniziare a svolgere bene il proprio compito di Insegnante.

Potrebbe sembrare una contraddizione ma in Lombardia nonostante tutto si produce il miglior Judo, quello più tecnico e forse agonistico, vi sono poi Campioni Nazionali e Mondiali di Kata, in altre Regioni probabilmente pur con qualificati Maestri e Insegnanti, vi sono carenze in materia di attenzione alla traumatologia e di preparazione fisica dei Judokas. Le statistiche Assicurative parlano di un'alta rilevanza di incidenti in molte Regioni sia del Nord che del Sud, dove l'exasperazione del risultato a tutti i costi è sicuramente causa della gran parte degli eventi traumatizzanti.

Anton Ghesin aveva detto in una intervista che il Judo moderno non lo esaltava e non gli piaceva più, come già riferito all'inizio di questo tema, avevamo detto che il Judo degli anni 50/70 era eroico, finalizzato sì alla vittoria nelle competizioni ma con rispetto dell'avversario e alla sua integrità.

Non a caso oggi sono state proibite tante tecniche per salvaguardare l'incolumità della fascia giovanile, Seoi Otoshi, Kani Basami ecc, kansetsu waza, e un lungo elenco di regole da rispettare per rendere più moderno il judo, comprensibile e tale da evitare il più possibile incidenti e traumi.

OSSERVAZIONI e RIFLESSIONI

Analizzando e osservando ancora oggi alcune gare, certi vizi sono rimasti intatti e gli arbitri devono faticare parecchio per far rispettare le nuove norme.

Ecco in questi casi si cela un "Judo Cattivo", quello che espone maggiormente ai traumi invalidanti, quindi dobbiamo avere tutti una maggiore consapevolezza

per orientare la nostra disciplina verso una pratica che sia equilibrata, attenta alla incolumità dei nostri praticanti e, diventare quindi oggetto di ambizione, desiderio, aspirazione per chiunque entri nei nostri Dojo, non basta avere molti bambini per farci sentire appagati e indispensabili ai loro occhi, quanti di loro resisteranno in futuro? Torneranno il prossimo anno? Avranno ottenuto ciò che si aspettavano? I loro genitori sono soddisfatti dei risultati educativi ottenuti? Il percorso formativo che ci eravamo proposto è stato realizzato? La nostra immagine è stata di esempio per tutti? Abbiamo dato maggior importanza a queste qualità, o finalizzato la nostra opera per creare campioncini e far contenti alcuni genitori?

CONCLUSIONE

Bene, se siamo stati in grado di seguire la strada dell'educazione e della pratica così come accennato, se metteremo impegno e daremo maggior peso ad una applicazione che tenga conto delle conseguenze che possono derivare da un judo a volte grossolano, finalizzato solo ad un agonismo di autogrificazione, se ci orienteremo invece ad un insegnamento più attento alle problematiche fisiche e ai traumi che una scarsa e sbagliata applicazione produce, probabilmente il Judo sarà uno sport che attirerà nuovi giovani e anche adulti, altrimenti saremo sempre, come viene definito comunemente da chi non ci conosce, uno sport violento.

Come noto non abbiamo una grande fama, i media ci snobbano e anche se si tenta di rendere comprensibile un incontro di Judo, la grande massa non riesce a capire come si svolge una competizione e, tutto diventa noioso, assistere alle proiezioni di una tecnica da Ippon può creare stupore, ma poi si fanno domande sulla sua pericolosità.

In Giappone negli ultimi 20 anni circa ci sono stati 108 Morti tra ragazzi dai 12 ai 18 anni, 60% dei decessi è stato a causa di lesioni cerebrali, questa percentuale numerica si è verificata nelle scuole, non si hanno dati certi di quanto possa essere accaduto nelle palestre private.

Vista così non è certo una buona pubblicità, ma dobbiamo guardare la realtà in faccia senza remore, consapevoli dell'enorme impegno che ci aspetta se vogliamo davvero che le cose si trasformino e che il Judo, quello vero,

cominci ad avere uno spazio e una credibilità per il grande pubblico; Jigoro Kano la VIA (DO) la tracciata, seguiamola.

Forse avremo qualche campione in meno ma persone più sane, riprendiamo a ricostruire ristrutturando e rinnovando con molta umiltà dalle fondamenta.

Il “Judo Buono” deve avere quindi la precedenza a tutti i costi o fra qualche anno saremo forse ancora qui con il dilemma di come affrontare questa benedetta e sconosciuta disciplina, con l’aggravante di avere forse sulla coscienza qualche atleta traumatizzato.

Ne vale la pena?

Forse sono stato duro, ho cercato di evitare la polemica, ma se vi sono entrato è stato per renderla costruttiva; ho cercato infine di essere chiaro e positivo, in qualche caso sono stato un po’ provocatorio, ma era per scuotere le coscienze di tutti, se qualcuno non fosse d’accordo con quanto ho sviscerato chiedo umilmente scusa. Ho cercato di fare del mio meglio, se altri giudicheranno valida e costruttiva la sincerità del mio operato e avranno altro da aggiungere sarò loro molto grato. In questa analisi dobbiamo lavorare tutti insieme senza prevaricare nessuno, senza sentirci più bravi e preparati degli altri, ognuno di noi ha esperienza sulle spalle e certamente qualcuno più dei miei 44 anni passati sui tatami, seguiamo questa strada insieme e sono sicuro che otterremo degli ottimi risultati, io ci credo.

ADELIO BOTTANI - Maestro di Judo VI Dan

Maggio 2012