

Il Judo per Ben-Essere

柔道の基礎 

Judo No Kiso

di Gennaro Lippiello

Sappiamo che la priorità degli esseri viventi è la sopravvivenza della specie, da cui nasce l'esigenza di adattarsi all'ambiente nel miglior modo possibile. L'uomo ci riesce meglio di tutte le altre creature. Tuttavia, nelle società più evolute, questo concetto viene esasperato al punto da voler eliminare ogni avversità dall'ambiente che, in una giusta misura, sono indispensabili al rafforzamento dell'individuo. La tendenza a rendere più soft l'ambiente, conduce ad un indebolimento delle nuove generazioni che si trovano così private degli stimoli per fortificarsi. Oggi, più che mai, assistiamo a questo fenomeno. Gli antichi greci, per mantenere sveglio il mordente dei giovani, organizzavano dei giochi pacifici (talvolta non troppo...) come: La Corsa, il Salto in lungo, la Lotta, il Pugilato, il Pancrazio, ecc. che tenessero gli uomini sempre vigili, pronti in caso di necessità, soprattutto per quelle di carattere militare. Questa è l'origine dello sport che induce i giovani a non adagiarsi sulle comodità, per non trovarsi sguarniti verso le evenienze negative della vita, come quelle, ad esempio, legate alla gestione della sicurezza personale.

Perché il Judo

Da sempre l'uomo ha dovuto lottare con le calamità della natura, contro le fiere e poi, purtroppo, contro i suoi simili; quest'ultima avversità è risultata la più devastante di tutte! Gli animali della foresta istintivamente si addestrano alla sopravvivenza giocando alla lotta e alla caccia; chi non ha visto due leoncini o tigrotti che si affrontano giocosi per ribaltarsi l'un l'altro? Quelli, seppur giocando, si stanno allenando sotto gli occhi della madre; se non impareranno la lezione... non sopravvivranno alla savana che li aspetta. Non si comporta così l'uomo tecnologico o informatizzato, nella fattispecie i giovani delle società iperprotette. Essi, immobili al computer o con lo sguardo fisso allo smart-phone, non più impegnati a correre nei prati o ad arrampicarsi sugli alberi, affievoliscono, fino ad atrofizzare,

quelle capacità fisiche innate nell'uomo. Con lo sport, in particolar modo con il JUDO, si rievocano in maniera soft e ludica le avversità, come stimolo per rafforzare il fisico e il carattere dei praticanti. I gesti tecnici di questa disciplina, all'occhio del profano, possono anche apparire impetuosi, se non addirittura violenti; ma essi, imbrigliati in appositi regolamenti, sotto lo sguardo vigile del maestro, hanno un elevato valore educativo ai fini dell'autostima ed anche per non restare indifesi verso il predatore di turno, come un bullo, ad esempio o un altro prepotente qualsiasi. Pertanto come per i leoncini e i tigrotti di sopra quel gioco è essenziale per la sopravvivenza, così il JUDO per i nostri giovani è formativo a livello sociale, in vista della "savana" che dovranno attraversare per affermarsi nella vita.



**I Giochi
nell'antica
Grecia**



Fiducia, controllo, sincerità Per una progressione didattica...

柔道の基礎

Judo No Kiso

di Guido Giudicianni

Fiducia, controllo, sincerità, è la triade proposta dall'amico Walter Argentin durante uno scambio di idee, per descrivere le componenti essenziali del Judo.

Mi è piaciuto molto ed è da questa che inizierò per ragionare su una possibile progressione didattica che tenga conto dell'aspetto psicologico.

Quello che tratterò ovviamente è limitato a pochissimi fattori di tipo psicologico implicati nel processo di apprendimento. La situazione reale può essere molto più complessa e diversificata da individuo a individuo.

Fiducia: "atteggiamento verso altri o verso sé stessi che risulta da una valutazione positiva dei fatti, circostanze, relazioni, per cui si confida nelle altrui o proprie possibilità, e che generalmente produce un sentimento di sicurezza e tranquillità." (Vocabolario Treccani).

Questa è la definizione, ma come sviluppare fiducia in sé e verso gli altri? Nel contesto judoistico significa avere fiducia nelle proprie abilità di tipo tecnico-strategico, nella prestanza fisica; fiducia negli altri può significare, ad esempio, avere la convinzione che pur subendo una tecnica non subirà traumi.

Come atleta durante gli allenamenti e in contesti molto diversi, quello che notavo sia durante l'uchi komi che durante il randori era che c'erano compagni di allenamento con i quali era molto piacevole condividere momenti di lavoro anche quando era molto intenso. Con altri invece era terribile: rigidi, con reazioni scomposte quando cercavo di aumentare il ritmo e l'intensità del movimento. Nel randori rischiavo di farmi male e far male perché la caduta del compagno era rigida e scomposta... e non avevano graduazioni basse. Ritengo che questi compagni di allenamento avevano reazioni di paura (anche a livello inconsapevole) con comportamenti di tipo protettivo che ostacolava il flusso della sequenza delle azioni.

Pensando ad una progressione didattica, non posso che iniziare dall'apprendimento della

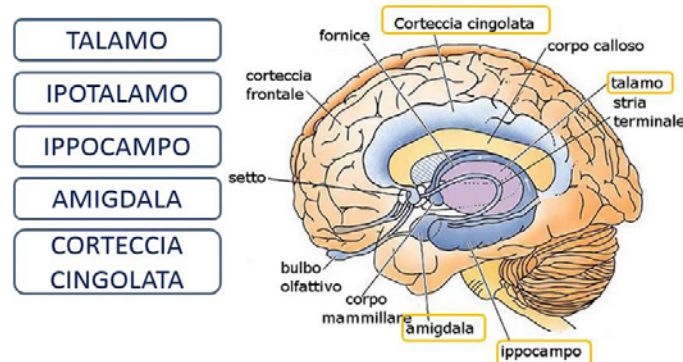
caduta. Durante vari scambi di idee con il M° Tavolucci, quest'ultimo metteva in risalto, parlando degli ukemi, che cadere è innaturale. Questa per me è stata una sorta di folgorazione: un fatto che è lì, evidente, e non lo avevo notato! Cadere è pericoloso. In termini di sopravvivenza significa essere alla mercé di un predatore, significa farsi male, rompersi qualche osso o danneggiare qualche organo.

Vediamo brevemente quali strutture del nostro cervello si attiva quando ci sentiamo in pericolo.

La parte antica del nostro cervello, il sistema limbico, contiene strutture neuronali dedicate alla sopravvivenza: l'amigdala, in condizioni di pericolo percepito si attiva per avviare la complessa reazione di lotta o fuga mentre una parte del nervo vago si attiva in condizioni di estremo pericolo

IL SISTEMA LIMBICO

ALCUNE STRUTTURE IMPLICATE



provocando una sorte di morte apparente, il freezing. Negli animali questo è il sistema che scoraggia il predatore nel continuare a cacciarli. Nell'uomo probabilmente assolveva alla stessa funzione. Quello che vediamo è che la persona sviene. Inoltre l'amigdala, insieme all'ippocampo (altra struttura neuronale vicina) memorizza le condizioni che hanno portato alla sua attivazione. Anche in termini di sopravvivenza questo è importante: il cervello deve registrare le condizioni

ambientali di pericolo per evitarle o fronteggiarle. Non solo: per reagire prontamente non c'è bisogno di "ragionamento". La reazione di lotta, fuga o freezing si attivano in automatico perché le sensazioni di pericolo percepito (sia esterne che interne al corpo) passano dal talamo sensoriale sia all'amigdala che alla corteccia cerebrale (il sistema neuronale più recente dal punto di vista evolutivo e che è dedicato ad operazioni cognitive di alta complessità). Per cui la prima reazione è: o scappi o muori! Ora queste reazioni sono importanti e servono per la nostra salvezza. Ma in alcune circostanze il nostro cervello impara a registrare come pericolose alcune condizioni che oggettivamente non lo sono e reagisce di conseguenza, come avviene ad esempio nelle persone che sperimentano un attacco di panico in ascensore. E a nulla serve parlarsi in un certo modo, ragionare. La corteccia non ha il potere di influenzare il sistema limbico mentre questo influenza la corteccia in maniera sostanziosa: la persona in preda alla paura non è lucida, è confusa, impossibilitata al ragionamento logico. Torniamo agli ukemi. Se agli inizi dell'apprendimento del judo l'allievo cade facendosi del male, oppure pur cadendo bene ma ha paura delle sensazioni legate alla caduta (per l'altezza, per la velocità o per una certa angolazione), oppure vede che un altro bambino si fa male (apprendimento vicario) allora è probabile che impari ad evitare di cadere perché percepito "pericoloso"; quando deve cadere può irrigidirsi e cadere in maniera scomposta. La paura di cadere può manifestarsi nella poca

disponibilità ad essere un uke collaborativo e nel fare un randori sincero. Più si ha paura di cadere, più ci si irrigidisce e il randori si trasforma in shiai. Ultimamente ho avuto modo di visionare un filmato del corso di aggiornamento per insegnanti del Comitato Judo Lombardo. Parte del corso è stato tenuto dal M° Tavolucci il quale proponeva una progressione didattica iniziando dagli ukemi: questi sono insegnati contestualizzati all'esecuzione di una tecnica di proiezione, dando un segnale di caduta con uke che viene accompagnato facendogli eseguire la caduta in tutta sicurezza dapprima accovacciandosi e poi distendendosi. L'aspetto che ritengo interessante è che uke può cadere senza percepire pericolo (non attivando nessun circuito di salvezza) e tori, dal canto suo, può progressivamente migliorare il gesto tecnico e le modalità di controllo del movimento di uke.

Più aumenta l'abilità di uke e tori, più è possibile aumentare la complessità delle azioni.

La Self Confidence nasce dalla consapevolezza dell'efficacia del proprio bagaglio tecnico-strategico, dalla percezione di grande prestanza fisica, dalla sensazione di energia corporea, dall'assenza di pericoli. Ritengo che sia importante che gli insegnati sviluppino la consapevolezza delle condizioni iniziali dell'apprendimento degli allievi e abbiano a disposizione un bagaglio di strategie educative per eliminare la paura dal contesto dell'apprendimento stesso, permettendo il libero fluire delle azioni, l'aumento del divertimento e, probabilmente, la motivazione intrinseca verso la pratica del judo.



Il Randori

柔道の基礎

Judo No Kiso

di Massimo Lanzi

Durante la pandemia, ho partecipato a varie chat insieme ad illustri maestri e validi insegnanti tecnici dove sono stati trattati argomenti nei quali i partecipanti hanno espresso le loro idee, sempre interessanti e stimolanti, frutto della propria esperienza: particolare attenzione ha destato in me l'incontro in cui si è parlato della pratica del Randori e vorrei in questa occasione esprimere il mio pensiero al riguardo.

Il Randori è una forma di allenamento (Keiko Waza) estremamente creativa e formativa e può essere praticata, con le dovute accortezze, a qualsiasi età e comprende esercitazioni in Nage Waza (tecniche di proiezioni) e Katame Waza (tecniche di controllo); la mia intenzione è quella di trattare esclusivamente la forma in piedi.

Attraverso l'applicazione e la pratica continua del Randori, l'allievo svilupperà sempre più soluzioni tecnico-tattiche, fisiche e mentali come risposta alle varie situazioni proposte dal proprio avversario. La qualità del gesto tecnico che chiaramente riveste una importanza primaria, dovrà essere allenata a parte con esercitazioni specifiche, ponendo particolare attenzione allo studio dell'opportunità, delle combinazioni, delle difese e dei contrattacchi, finendo poi con un eventuale studio situazionale di transizione da in piedi a terra.

Fin dall'inizio l'allievo deve allenarsi per predisporre il proprio corpo a sopportare le varie esercitazioni e il conseguente sforzo per migliorarsi: perciò, soprattutto nella prima fase di apprendimento, lo sviluppo delle abilità tecniche passerà attraverso il raggiungimento di una buona forma fisica, lo studio e la pratica delle cadute ed i primi movimenti educativi o propedeutici tra cui il Tandoku Renshu



(all. solitario), e successivamente con le prime esercitazioni in coppia (Sotai Renshu e Uchi Komi). Sarebbe poi opportuno continuare con lo studio dello Yaku Soku Geiko (all. alternato), importante per lo sviluppo della coordinazione e della fluidità di movimento nell'esecuzione di tecniche di proiezione sulle varie opportunità offerte dal movimento di Uke. L'affiatamento e la fiducia di Uke nella responsabilità di Tori per il controllo della sua caduta, trova in questa forma di allenamento una delle sue massime espressioni. In fase più avanzata le forme di allenamento prevalentemente utilizzate sono il Butsukari (potenziamento della tecnica) e il Kakkeai (potenziamento della proiezione) ed infine il Kakari Geiko che è un allenamento speciale per lo studio della proiezione in un contesto situazionale: l'applicazione ed il corretto svolgimento di queste forme di allenamento sviluppa il Kime, la decisione, che viene espressa quando la mente ed il corpo interagendo raggiungono il massimo risultato,





cioè l'Ippon.

Il perfezionamento dei movimenti ed il loro conseguente controllo porterà al miglioramento della postura e della respirazione, incrementando così l'attenzione ed il livello di concentrazione. Chiaramente all'interno di queste forme di allenamento ogni tecnico proporrà variazioni ed accorgimenti personalizzati che favoriranno l'apprendimento nei propri allievi: il differente grado di abilità tra i praticanti darà luogo a diversi approcci o tipologie di Randori ma sempre costruttivi e mirati.

Personalmente ricordo che da adulto, in prossimità di una competizione, trovavo stimolante fare Randori nella mia vecchia palestra anche con i piccoli e con le cinture colorate: mentre mettevo a loro disposizione la mia esperienza, io cercavo di proiettarli sull'opportunità e con il massimo controllo, nonostante le loro reazioni fossero a volte imprevedibili.

Le prese e la postura del nostro avversario ci introducono alla tipologia di confronto che dovremo sostenere; nei principianti le prese saranno spesso dure, ma sarà compito dell'insegnante correggere questo atteggiamento che, protratto

nel tempo, potrebbe influire negativamente sulla postura e lo sviluppo della sensibilità tecnica. Il Randori inserito nella programmazione di una competizione riveste estrema importanza: gestendo con competenza la quantità, la durata ed il recupero, si predispone il giusto approccio fisico, tecnico-tattico e mentale alla competizione. Ultimo elemento, ma non per questo meno importante per favorire la comprensione e una buona pratica del Randori, è la sincerità. Ogni judoka deve proporre judo secondo la propria esperienza e abilità senza ricorrere in ostruzionismi o espedienti vari per contrastare il proprio avversario. Deve quindi evitare tutto ciò che in una gara sarebbe sanzionato dall'arbitraggio perché frutto di un comportamento scorretto ed antisportivo. Fare bene Judo previene dagli infortuni e porta ad esprimere buone capacità durante il Randori e questo, anche se fosse solo fine a se stesso, sarebbe già una esperienza estremamente gratificante.

