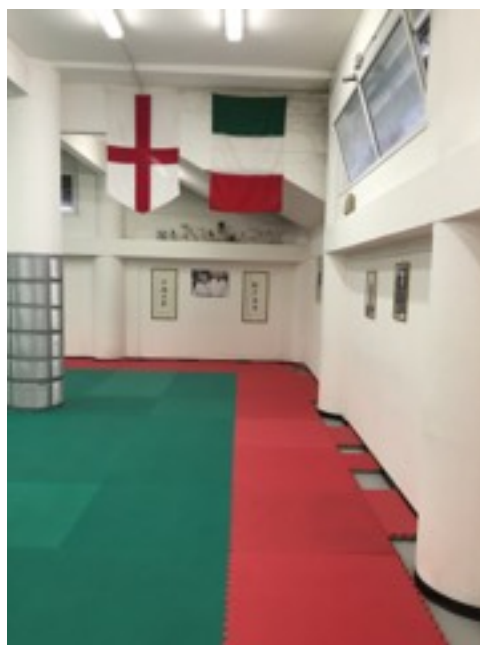




AVVIAMENTO AL JUDO

PROGRAMMA GENERALE

AISE (Associazione Italiana Sport Educazione) SEDE REGIONALE
ADO (Area Discipline Orientali)
UISP (Unione Italiana Sport per Tutti)



COSA E' IL JUDO? :

IL JUDO E' UN SISTEMA EDUCATIVO.

QUANDO JIGORO KANO RACCOLSE QUESTE TECNICHE IN UN SISTEMA ORGANICO FORMANDO IL JUDO KODOKAN PENSAVA DI COSTITUIRE UN SISTEMA EDUCATIVO E CREO' DUE SLOGAN PER INDICARE LO SCOPO DEL SUO METODO:

SEI RYOKU ZEN'YO: "IL MIGLIOR USO DELL'ENERGIA"
SISTEMA PER OTTIMIZZARE GLI SFORZI IN MODO DA OTTENERE LA MASSIMA EFFICACIA CON IL MINIMO SFORZO.
QUINDI UN MODO PER CRESCERE IN ARMONIA.

JI TA KYO EI: " NOI E GLI ALTRI ASSIEME PER PROGREDIRE"
QUINDI AMICIZIA E MUTUA PROSPERITA'.
UN MODO PER CONDIVIDERE LE OCCASIONI.

IL JUDO E' ANCHE UNO SPORT OLIMPICO.

IL JUDO E' SPORT PERMANENTE ALLE OLIMPIADI.
SONO MOLTI GLI ITALIANI CHE HANNO VINTO MEDAGLIE ALLE VARIE COMPETIZIONI MONDIALI SIA IN CAMPO MASCHILE CHE FEMMINILE.

IN CONCLUSIONE IL JUDO E' UN'ATTIVITA' CHE TUTTI POSSONO PRATICARE SIA CHE ABBIANO OBIETTIVI AGONISTICI, SIA CHE MIRINO AD UNO SVILUPPO PSICOFISICO ARMONICO.

NEL JUDO SI MIGLIORA SOLO CON L'AIUTO DEGLI ALTRI, QUESTO MODIFICA L'IDEA HE ALCUNI HANNO CONSIDERANDOLO UNO SPORT INDIVIDUALE.

LO SVILUPPO COGNITIVO CONSENTE LA COMPrensIONE, IL CONTROLLO E LE MODIFICAZIONI RISPETTO ALLE SITUAZIONI CHE SI DEVONO AFFRONTARE. PER RAGGIUNGERE L'ECCELLENZA INDIVIDUALE E' NECESSARIO CHE LA MATURAZIONE AVVENGA ATTRAVERSO UNA INTERAZIONE OTTIMALE TRA PATRIMONIO GENETICO E STIMOLI PROVENIENTI DALL' AMBIENTE ESTERNO.

NEI PRIMI ANNI DI PRATICA LA LEZIONE DI JUDO DEVE TENDERE AD AIUTARE L'ALLIEVO A MIGLIORARE LE SUE CAPACITA' COORDINATIVE CHE SONO LA BASE DI OGNI ATTIVITA' FUTURA NON SOLO SPORTIVA.

CAPACITA' COORDINATIVE

CAPACITA' DI ACCOPPIAMENTO E COMBINAZIONE DEI MOVIMENTI

CAPACITA' DI DIFFERENZIAZIONE

CAPACITA' DI EQUILIBRIO

CAPACITA' DI ORIENTAMENTO

CAPACITA' DI RITMO

CAPACITA' DI REAZIONE

CAPACITA' DI TRASFORMAZIONE

OGNI LEZIONE DEVE TENER CONTO DI QUESTE ESIGENZE E QUINDI ALTERNARE ESERCIZI EDUCATIVI SPECIFICI A FASI DI GIOCO ED ESERCIZI DI TECNICA.

PER OGNI ALLIEVO E' NECESSARIO VALUTARE LA SUA MATURAZIONE IN FUNZIONE DI:

LATERALIZZAZIONE: E' UN PROCESSO NEURO-FISIOLOGICO CHE ATTRAVERSO LA DOMINANZA DI UN EMISFERO CEREBRALE SULL'ALTRO PERMETTE LA NON CONFUSIONE TRA LA META' SINISTRA E LA META' DESTRA DEL CORPO.

SCHEMA CORPOREO: E' LA PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO DELIMITATA NELLO SPAZIO NELLE DIVERSE SITUAZIONI STATICHE E DINAMICHE

ORGANIZZAZIONE SPAZIO TEMPORALE: E' UN FONDAMENTALE ELEMENTO ATTRAVERSO IL QUALE SI PRENDE COSCIENZA, ATTRAVERSO TAPPE INTERMEDIE, SIA DEL PROPRIO CORPO CHE OCCUPA UN DETERMINATO SPAZIO, SIA DELLA POSIZIONE TEMPORALE DELLO STESSO RISPETTO AL MONDO ESTERNO.

STABILIZZAZIONE DEI VALORI: E' LA CONFIGURAZIONE EMOTIVA DELL'AMBIENTE ESTERNO ANALIZZATA ATTRAVERSO LE ESPERIENZE ACQUISITE DURANTE LO SVOLGERSI DELLA VITA AFFETTIVA E DI RELAZIONE.

ATTORNO AI 15 ANNI SI PUO' COMINCIARE UN'ATTIVITA' CHE MIGLIORI LA FORZA, LA RESISTENZA E LA RAPIDITA'.

RUOLO DEL MAESTRO

VI SONO DUE DISTINTI IMPEGNI PER UNA LEZIONE DI JUDO:

IMPEGNO PERSONALE ED EMOTIVO NEL QUALE ENTRANO IN GIOCO IL RAPPORTO UMANO, L'INTERESSE RECIPROCO, LE MOTIVAZIONI DEL MAESTRO E L'INTERESSE DELL'ALLIEVO PER LE PROPOSTE.

IMPEGNO TECNICO CHE DEVE TENER CONTO DELLE POTENZIALITA' PSICOMOTORIE DEL SINGOLO E QUINDI PROPORRE UNA DIDATTICA DIFFERENZIATA E PROGRESSIVA CON L'USO DI UNA METODOLOGIA APPROPRIATA E COSTANTE VERIFICA METODOLOGICA.

LA VERIFICA DELLE PROPOSTE E' UNA FASE FONDAMENTALE DELLA LEZIONE DOPO L'ACCERTAMENTO CHE IL MESSAGGIO SIA ARRIVATO E INTESO CHIARAMENTE, SE LA VERIFICA PORTA A SCARTI SIGNIFICATIVI RISPETTO ALL'OBIETTIVO PREFISSATO E LE EVENTUALI CORREZIONI NON PORTANO A RISULTATI APPREZZABILI IL MAESTRO DEVE RIVERIFICARE IL PROGRAMMA E L'OBIETTIVO PER CREARNE UNO PIU' IDONEO.

IL MAESTRO HA UN RUOLO IMPORTANTE NELLA GESTIONE DEL GRUPPO.

IN PRATICA DEVE SVOLGERE LA LEZIONE COME SE FOSSE UNA LEZIONE INDIVIDUALE CERCANDO DI CAPIRE LE ESIGENZE E LE ASPIRAZIONI DI OGNI ALLIEVO PER POI CERCARE DI OTTENERE RISULTATI CON L'AIUTO DEI COMPAGNI.

“OGNI ALLIEVO E' ISTRUTTORE DEGLI ALTRI”

IL RUOLO DEL MAESTRO E' QUELLO DI TRASFERIRE I VALORI DEL JUDO E DI VALUTARE UNA CRESCITA CORRETTA, NON QUELLO DI SOSTITUIRSI A SISTEMI EDUCATIVI CON RUOLI DIVERSI.

IL PROCESSO DI MATURAZIONE AVVIENE GIORNO DOPO GIORNO CON LA PRATICA SUL TATAMI E NON ATTRAVERSO DOTTE DISQUISIZIONI.

LEALTA' NEI CONFRONTI DEL “RANDORI” CERCANDO DI SUPERARE OGNI COMPAGNO SECONDO LE REGOLE, SOPRATTUTTO “FORTE CON I FORTI E DEBOLE CON I DEBOLI” DISPONIBILI AD AIUTARE I MENO ABILI E GENEROSI NEI CONFRONTI DEI MENO CAPACI.

OGNUNO VALE PER QUELLO CHE E' E CHE DA', TUTTI SONO “PERSONA” NESSUNO E' “NUMERO”

IL NOSTRO “QUELLO DEL DOJO” E' UN AMBIENTE ALTAMENTE SELETTIVO, NON SIAMO NOI AD ALLONTANARE I PRATICANTI, MA COLORO CHE FANNO FATICA AD ENTRARE IN SINTONIA CON QUANTO SOPRA CHE, PRIMA O POI, SI AUTOESCLUDONO.

UNA LEZIONE DI JUDO SI PUO' SCHEMATIZZARE NEL SEGUENTE MODO:

FORMAZIONE DEL GRUPPO:

GLI ALLEVI, DOPO AVER ALLINEATO LE CIABATTE (ZOORI) NEL MODO CONCORDATO SALIRANNO SUL TATAMI ED EFFETTUERANNO IL SALUTO DA POSIZIONE RETTA (RITZU REI); CON QUESTO MOVIMENTO SI SANCISCE IL PASSAGGIO DALL'ATTIVITA' QUOTIDIANA A QUELLA CHE SARA' L'ATTIVITA' DI PALESTRA.

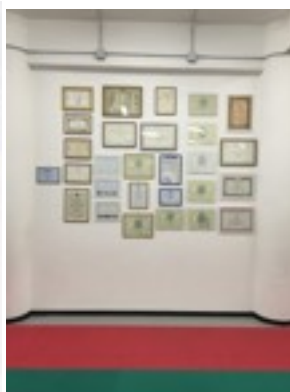
IL MAESTRO, FUORI DAL TATAMI, POTRA' VALUTARE IL RAPPORTO ESPRESSO LIBERAMENTE DAL GRUPPO.

DOPO QUALCHE MINUTO, CON LE STESSE MODALITA', IL MAESTRO SALIRA' SUL TATAMI.

IMMEDIATAMENTE IL GRUPPO PRENDERA' POSIZIONE SULLA LINEA PREFISSATA PER IL SALUTO INIZIALE DA TERRA (ZA REI)

AVRA' COSI' INIZIO LA LEZIONE GUIDATA DAL MAESTRO.

AL TERMINE IL SALUTO ZA REI CONCLUDERA' LA PRATICA SUL TATAMI E GLI ATLETI RAGGIUNGERANNO LO SPOGLIATOIO CON MODALITA' INVERSE RISPETTO ALL'INIZIO.

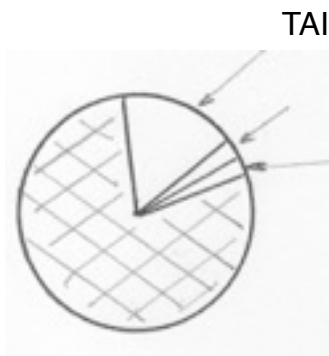


FASI DEL PROCESSO EVOLUTIVO DEL JUDOKA

TAI - CORPO

SHIN - MENTE

GI - TECNICA



ALL'INIZIO LA FORZA FISICA, ANCHE SE NON ALLENATA, TENDE AD AVERE LA SUPREMAZIA SU UNA TECNICA ED UNA MENTALITA' SPECIFICA AGLI ALBORI.

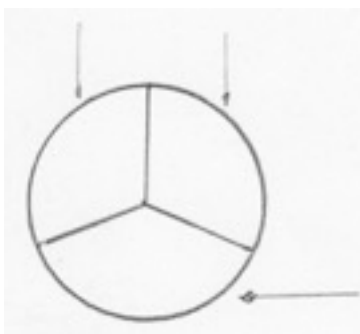
TAI



COL TEMPO LA PREPARAZIONE FISICA SPECIFICA E LA CONOSCENZA TECNICA ASSUMONO UN RUOLO IMPORTANTE IN QUELLO CHE SI PUO' COMINCIARE A DEFINIRE UN ATLETA DI JUDO

TAI

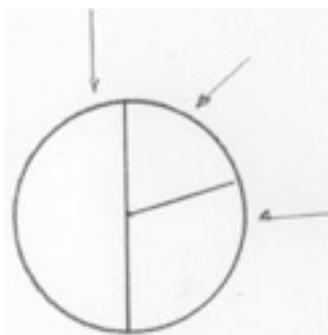
SHIN



L'EQUILIBRIO PSICO FISICO NELL'AMBITO DEL JUDO SI RAGGIUNGE QUANDO TECNICA; PRESTANZA FISICA E CAPACITA' DI ANALISI RAGGIUNGONO LO STESSO LIVELLO.

SHIN

TAI



COL TEMPO, MENTRE IL FISICO PERDE VIGORE, LA CAPACITA' DI ANALISI E DI VALUTAZIONE DELLE SITUAZIONI CRESCE TRASFORMANDO L'ATLETA IN MAESTRO.

I FONDAMENTI DEL JUDO:

REI NO KOKORO:

LO SPIRITO DEL RISPETTO: PER SE'; PER IL CORPO; PER IL TUTTO

WAZA:

LO STUDIO DEI FONDAMENTI E DELLA TECNICA

KIME:

IL CORRETTO USO DELL'ENERGIA

KEIKO:

IL DURO ALLENAMENTO

RANDORI:

CONCENTRAZIONE SULL'OGGETTO-IPPON

SHIAI:

NESSUN OGGETTO: NESSUNA PAURA DI PERDERE O DI VINCERE: MU-SHIN

KATA:

ALLARGAMENTO DELLA COSCIENZA: SATORI

