

a cura di: Attilio Casatti, Gianpaolo Ferrarini, Stefano Alia

Iniziativa coordinata dall'Area Discipline Orientali

## Judo, un progetto per i disabili

Con il coinvolgimento di quattro Associazioni mantovane UISP

L'Area Discipline Orientali della UISP con il settore JUDO ha negli anni sviluppato significative esperienze sul tema della disabilità.

Occuparsi di handicap ci costringe ad uno sforzo culturale grande: promuovere lo Sport per tutti in una logica di pari opportunità, senza scivolare nell'erogazione di servizi specialistici, partendo da un modello di Judo-adattato che ha in Europa sviluppato grandi esperienze.

Ci accorgiamo che spesso si parla di integrazione come beneficio da procurare ai disabili e così si passa subito a disegnare delle politiche per portatori di handicap. Invece, proprio per fare delle buone politiche sociali ed educative, prima dobbiamo mettere nuovamente al centro i benefici, il cambiamento che tutti noi possiamo ottenere mediante la comunanza, la mescolanza, il dialogo con persone che vivono ogni giorno una certa diversità.

D'altra parte "diversità" e "divertimento" vengono dalla stessa radice: divertire, cambiare strada,



Foto di gruppo dei dirigenti

modificare la consuetudine, incrinare la routine.

Le possibilità che il Judo offre ai nostri ragazzi disabili di apprendere con il corpo ciò che la mente fatica a capire, sono: la scoperta delle proprie doti fisiche, il contatto stretto con i compagni in soggetti che han-

no spesso delle grosse difficoltà a farsi toccare, diventa un'esperienza importantissima spesso risolutiva di blocchi.

L'utilizzo del proprio corpo e la scoperta delle correnti di energia che vi circolano permette ai disabili una presa di coscienza della propria

"forza", questa resta un'esperienza indimenticabile la cui memoria rimane nel tempo. Va ricordata un'altra delle possibilità che il JUDO offre, una delle pochissime, se non l'unica, di praticare un'attività "INSIEME" agli altri.

Finalmente dopo le esperienze degli ultimi anni di formazione per Tecnici in collaborazione con FJLKAM e AISE è partito il progetto in cinque Regioni messo in campo con la FJLKAM articolato in 5 giornate, una per ogni Regione.

Il corso è di formazione ed aggiornamento per insegnanti di Judo che vogliono avvicinarsi all'esperienza del Judo per portatori di handicap mentale o per chi già opera in tale settore e vuole aggiornarsi ed approfondire la propria esperienza. Il primo appuntamento si è svolto a Cremona e come tutti gli appuntamenti che seguiranno è stato articolato in tre momenti: Lavoro sul tatami con ragazzi disabili - Intervento di un esperto (Educatori professionali/resp. Servizi sociali o di centri per disabili/ operatori per il recupero dei disturbi dell'apprendimento) - Comunicazione di esperienze dei tecnici che già operano in diverse realtà.

Partecipano al progetto 6 Associazioni Mantovane: ASD Budo Kwai (Ostiglia) con l'Insegnante Maurizio Seravalli - ASD JAP Judo Armonico Pertutti (San Giovanni del Dosso) con gli Insegnanti, Eleonora Bertazzoni ed Alberto Lucchini - ASD Judofujiyama (Suzzara - San Giorgio di Mantova) con gli Insegnanti, Francesco Andreazzoli, Juri Trevisi, Simone Trevisi e con Giulia Girardo laureanda in Psicologia - ASD Judo "Le Sorgive" (Solferino) con l'Insegnante Vittorio Serenelli - ASD Polisportiva Judo Sermide (Sermide) con l'insegnante Lino Bellodi responsabile nazionale per la formazione Area Discipline Orientali della UISP.



Corso in palestra con i bambini



Leonardo - ASD Judofujiyama

## IL JUDO, UNO SPORT PER TUTTI

di Francesco Andreazzoli - ASD Judofujiyama

L'aspetto più conosciuto di quest'arte orientale è forse quello agonistico. Personalmente ritengo che la competizione rappresenti un momento magico per gli atleti che hanno deciso di intraprendere questa strada. Ricordo ancora l'aria che si respira prima della gara in compagnia degli amici della palestra poi durante gli incontri dove in pochi minuti di combattimento sono concentrati tutti gli sforzi e gli insegnamenti ricevuti dal Maestro in mesi di allenamento. Pur essendo il Judo la sola Arte Marziale ad essere ammessa alle Olimpiadi (fin dal 1964) e sia stato ad Atene 2004 il terzo sport più universale con atleti da 98 Paesi, anche del Judo agonistico si parla poco e solo ogni quattro anni. Ma la disciplina non è solo questo; nei Dojo (per noi occidentali, "le palestre") c'è un altro modello di Judo in contrapposizione a quello Olimpico che da molti è ritenuto troppo specialistico. Nel Judo Tradizionale la ricerca è concentrata sulla riscoperta di un metodo, voluto dal fondatore Jigoro Kano, più valido per allenare corpo e mente ad un migliore impiego dell'energia in un clima di collaborazione, rispetto e reciproco aiuto senza la ricerca esasperata per una medaglia. Pur essendo il Judo uno sport individuale, nel confronto leale con un compagno si ha possibilità di crescere ed acquisire maggior sicurezza in noi stessi e grazie agli altri s'innescano un processo d'interazione dove chi è più avanti mette a disposizione il suo saper fare per la crescita dell'altro in uno spirito di mutuo benessere. Sono proprio que-

sti aspetti educativi, voluti dal suo fondatore, che fanno di questa disciplina un metodo molto adatto anche ai giovanissimi per l'approccio propedeutico allo sport, nei quali favorisce la socializzazione e lo sviluppo psicomotorio. Se chiedete ad un piccolo judoka cos'è il Judo probabilmente vi risponderà "UN GIOCO!". Esiste pure il Judo Adattato anche se a qualcuno verrà qualche dubbio che un Arte Marziale possa essere d'aiuto ai portatori di handicap mentali. Da oltre trent'anni in tutta Europa si raccolgono esperienze in questo campo grazie a Claude Combe che ha aperto la strada alla pratica con i disabili mentali (approfondimento in questa stessa pagina). La definizione forse più completa del Judo, è quella di Gunji Koizumi, Maestro 8° Dan (1886/1964): "Il Judo ha la natura dell'acqua. L'acqua scorre per raggiungere un livello equilibrato. Non ha forma propria, ma prende quella del recipiente che la contiene. È indomabile e penetra ovunque. È permanente ed eterna come lo spazio ed il tempo. Invisibile allo stato di vapore, ha tuttavia la potenza di spaccare la crosta della terra. Solidificata in un ghiacciaio ha la durezza della roccia. Rende innumerevoli servizi e la sua utilità non ha limiti. Eccola, turbinante nelle cascate, calma nella superficie di un lago, minacciosa in un torrente o dissetante in una fresca sorgente scoperta in un giorno d'estate"

Qualunque sia l'idea che vi siate fatti del Judo, nell'Area Discipline Orientali della UISP è possibile praticare ognuna di queste forme del Judo, viene proprio da dire: Judo, uno Sport per Tutti!!!

### Le società sportive impegnate nel progetto

#### A.S.D. Judofujiyama.it



SAN GIORGIO DI MANTOVA • SUZZARA

c/o Palazzetto dello Sport, Via Volta - Suzzara

Martedì-Giovedì

Bambini 17,15-18,15 • Ragazzi 17,45-18,45 • Adulti 19,15- 20,30

presidente@judofujiyama.it - www.judofujiyama.it

#### A.S.D. Polisportiva Judo Sermide



c/o Palestra Comunale, via Nazario Sauro

Martedì-Giovedì

Bambini-Ragazzi 18,30-19,30 • Adulti 19,30-21,00

linobellodi@virgilio.it

#### A.S.D. Jap - Judo Armonico Per Tutti



San Giovanni del Dosso

c/o Scuole Elementari, Via Roma

Corso per Bambini/e - Ragazzi/e

eleobert@libero.it

#### A.S.D. Judofujiyama.it



SAN GIORGIO DI MANTOVA • SUZZARA

San Giorgio di Mantova

c/o Agorà Sport&Benessere Via della Libertà, 25

Martedì-Venerdì

Bambini-Ragazzi (5-14 anni) 17,45-18,45 • Adulti 20,00-21,00

judo@judofujiyama.it - www.judofujiyama.it

## Terzo appuntamento per il corso di cinture nere

Suzzara - Sabato e domenica scorsa gli allievi aspiranti alla Cintura Nera sono stati ospiti dell'ASD Judofujiyama.it di Suzzara. E' quindi proseguito il percorso di formazione con due tecnici Milanesi di notevole spessore tecnico, acquisito in tanti anni di studio e pratica sul tatami: il M° Maurizio Monti 5° Dan, Tecnico della Commissione Nazionale e Responsabile Regionale del settore Judo della Lombardia ed il M° Andrea Di Mattia 3° Dan, Tecnico Regionale, Dottore in Scienze Motorie e Responsabile del settore Judo Giovanile Lombardo. Gli argomenti delle lezioni il primo giorno sono stati dedicati alla parte generale che prevede la storia di Judo ed alcuni importanti fondamentali aspetti educativi della disciplina; mentre la Domenica l'argomento ha riguardato la Tecnica delle proiezioni, una delle due importanti divisioni del Judo. Tra l'altro, erano presenti sul tatami 20 titoli nazionali conquistati dai due tecnici.

Anche lo scorso week-end quindi si è lavorato cercando di sfrutta-



M° Andrea Di Mattia

re l'occasione per carpire dai due Maestri il più possibile per guadagnarsi la mitica Cintura Nera.



M° Maurizio Monti