



Judo e psicologia: didattica contro il bullismo

MAESTRO: CLAUDIO DI CRISTINO – 24 febbraio 1958

4° DAN JUDO

2° DAN JU JITSU - DIFESA PERSONALE

TECNICO REGIONALE JUDO

ARBITRO NAZIONALE JUDO

ABILITATO ALL'INSEGNAMENTO DAL 1999

Cos'è il judo:

In sintesi, la parola JU-DO indica “Il miglior impiego dell'Energia” cioè, la massima efficacia con il minor dispendio di energie.

Questa arte marziale, risulta una disciplina assolutamente innovativa poiché, oltre all'allenamento fisico, introduce ideali e valori quali: amicizia, prosperità, mutuo benessere, superamento del concetto di vittoria e sconfitta, comprensione del prossimo ed ineccepibile comportamento anche fuori dalla palestra, nelle relazioni sociali ed umane.

Questi ideali, rivoluzionano completamente la vecchia concezione di arte marziale poiché, i nuovi obiettivi da raggiungere, divengono: socializzare, praticare attività fisica senza violenza, aiutarsi reciprocamente, meditare, essere se stessi, affrontare l'avversario con umiltà e rispetto.



Judo e psicologia nell'età evolutiva dai 6 ai 18 anni:

Per poter meglio comprendere l'interazione tra judo e didattica, gli aspetti educativi e l'importanza sociale, di questa disciplina, è necessario esaminare due periodi significativi dell'età evolutiva di un individuo, compresa tra i 6 e i 18 anni.

- DAI 6 AGLI 11 ANNI

il bambino inizia un suo percorso scolastico introducendo nuove competenze cognitive, razionali ed esperienze importanti che, in alcuni casi si trasformano in fonti di stress; risulta sempre di più evidente, l'uso della logica induttiva.

- FINO AL 18° ANNO

l'adolescenza, è il periodo della vita, più incerto e problematico.



Nell'individuo, che non è più bambino, ma nemmeno adulto, si manifesta la rinneazione dell'identità infantile per la ricerca di quella prettamente adulta.

In questa fascia d'età, i cambiamenti si susseguono in modo repentino, tutte le problematiche, presenti nell'infanzia, si acquiscono creando un inevitabile stato di disagio, paura e instabilità.

L'approvazione e l'accettazione, da parte di coetanei, diventa essenziale per cambiare

radicalmente il modo di rapportarsi alla realtà.

E' proprio in questa fase che, il ragazzo, inizia il vero distacco dai genitori, l'appartenenza ad un gruppo diventa fondamentale per la conferma della propria identità e per definire il proprio ruolo sociale.

Tipico degli adolescenti, è la voglia di confrontarsi, di mettersi costantemente alla prova con azioni mirate a confrontarsi provocatoriamente con il mondo degli adulti.

La trasgressività, unita alla messa in discussione delle regole date, sono caratteristiche dell'età adolescenziale che spesso portano a comportamenti rischiosi come l'autolesionismo, il bullismo, atteggiamenti antisociali e a volte delinquenti.

Questo modo d'essere, portato all'esasperazione, è quasi sempre correlato a situazioni di disagio pregresse che, hanno destabilizzato l'equilibrio psico-fisico del ragazzo/a in fase di crescita.



Il judo, in tutto questo parlare di “problematiche dell’età evolutiva”, viene spesso citato da psicologi sportivi, per la sua etica e per l’aspetto educativo, determinato dalle regole che lo caratterizzano.

Il percorso del judo, può essere suddiviso in tre importanti fasi:

- Conoscenza di se stessi
- Amore per se stessi, acquisito nell’esercizio della propria capacità “psico-fisica”
- Cooperazione a favore della collettività

Questi tre aspetti, possono essere meglio rappresentati in un contesto di accettazione sia di se stessi e che degli altri, grazie ai “valori fondamentali” del judo, che hanno l’obiettivo di educare l’intera società:

- Onestà
- Coraggio
- Benevolenza
- Educazione
- Sincerità
- Onore
- Lealtà



A queste regole, di grande spessore morale, il judo unisce un ideale giapponese molto antico: la cultura senza forza è inefficace, la forza senza cultura è barbarica.

La scuola, l’intelletto e la cultura, in sintonia con un corpo forte ed allenato, rappresentano un perfetto connubio per l’educazione completa di un individuo.

Il judo si pone quindi, come strumento educativo che, se applicato sin dalla tenera età, sotto forma di gioco, è in grado di portare i ragazzi ad una progressiva evoluzione ed una crescita psico-fisica, positiva anche in ambito sociale.

JUDO didattica contro il bullismo:

L'obiettivo etico-educativo, del Prof. Jigoro Kano, fondatore del judo, è quello di fornire un supporto, ad adolescenti e pre-adolescenti, capace di incanalare pulsioni ed emozioni spesso ingestibili per i ragazzi stessi.

Il Judo, risulta essere sia una disciplina, che un sistema didattico, modellato sulle arti marziali, con un duplice scopo educativo e di crescita:



- Migliorare la percezione di se stessi e l'autostima, soprattutto nei ragazzi fisicamente più deboli



- Fornire ai ragazzi i mezzi per far fronte ad eventuali aggressioni, senza riportare danni seri

Questa disciplina, con le sue regole, i tempi prestabiliti, l'aggregazione dei singoli e il confronto one to one, cerca di ricreare un ordine mentale e gerarchico, lontano da quello di un gruppo di bulli.

L'affermazione, attraverso la forza, non si manifesta con atti delinquenziali, ma ha un fine di natura sportiva, il gruppo ha obiettivi morali, il tempo viene impiegato per forgiare il corpo e la sfida si trasforma in una dimostrazione delle proprie abilità.

Il judo convoglia positivamente, in un sistema costruttivo e dinamico, quelle energie che, se lasciate a se stesse e mal gestite, potrebbero generare individui socialmente pericolosi.



LA DIDATTICA, per poter raggiungere gli importanti traguardi, sopra descritti, deve necessariamente diversificarsi in più fasi, caratterizzate da diverse fasce d'età:

1. **FASE DEDICATA AI BAMBINI DELLE SCUOLE ELEMENTARI:** qui si parla di fase propedeutica, nella quale si imposta la conoscenza e l'accettazione del proprio corpo con attività atte a rinforzare la muscolatura e ad elasticizzarla. Mentre il bimbo evolve nel fisico e nella disciplina, vengono insegnate tecniche di caduta, fondamentali per salvaguardare la propria incolumità in caso di aggressione. Questa prima parte è dedicata allo sviluppo della capacità all'ordine e alla disciplina, necessarie successivamente per la corretta esecuzione delle tecniche.

2. **FASE DEDICATA AI RAGAZZI DELLE SCUOLE MEDIE:** qui viene affrontata una fase molto importante per ogni ragazzo: la conoscenza di se stesso. In questo periodo infatti, spesso viene manifestato un senso di disprezzo di se stessi con conseguente compimento di atti autolesionistici o di bullismo su altri ragazzini. In questa fase si iniziano a inserire tecniche più complesse, che necessitano di concentrazione e miglioramento fisico. Questa attività porterà nel tempo i ragazzi a migliorare la propria autostima sia per l'aspetto fisico che per le capacità sviluppate.



3. **FASE DEDICATA AI RAGAZZI DELLE SCUOLE SUPERIORI:** proprio in questa fascia d'età si registrano i più eclatanti casi di bullismo. A questi ragazzi, vengono insegnate tecniche importanti e complesse, con l'obiettivo di preservare l'etica dell'arte marziale praticata. Iniziare a far Judo già alle scuole elementari, come in precedenza accennato, consentirà ai ragazzi delle scuole superiori di aver acquisito, negli anni precedenti, un importante bagaglio etico, in grado di disciplinare e migliorare i loro comportamenti.

Ricordiamo che, una delle prime cause di comportamenti violenti, è quasi sempre da individuare nella mancata educazione. Per questo motivo, dobbiamo dare al termine **EDUCAZIONE**, un significato che esuli dalla sola cultura intellettuale e che consideri anche quella legata alla disciplina fisica.

A conclusione di questo progetto, riportiamo le parole del Maestro Kano ricordando che quest'ultimo, oltre a creare il Judo, fu un personaggio di spicco dell'istruzione nazionale giapponese, oltre che preside di due importanti licei e autore di numerosi scritti:

[...] dopo due anni di studio e allenamento [...] il mio fisico cominciò a trasformarsi e al termine di tre anni avevo acquisito una notevole robustezza muscolare.

Sentivo leggerezza nell'animo e m'accorgevo che il carattere alquanto irascibile, che avevo da ragazzo, diveniva sempre più mite e paziente e che la mia indole acquisiva maggiore stabilità. [...] alla conclusione dei miei studi del judo approdai a una mia verità: cioè che questo insegnamento poteva essere applicato a risolvere qualsiasi circostanza in ogni momento della vita, tanto che in me si fece strada la convinzione che tale beneficio psico-fisico dovesse essere portato a conoscenza di tutti e non solo riservato a una ristretta cerchia di praticanti.



IL JUDO è per tutti

CURRICULUM TECNICO-SPORTIVO



MAESTRO: CLAUDIO DI CRISTINO – 24 febbraio 1958

JUDO 4° DAN UISP
JUDO 3° DAN FIJLKAM

2° DAN JU JUTSU - DIFESA PERSONALE

TECNICO REGIONALE JUDO

ARBITRO NAZIONALE JUDO

ABILITATO ALL'INSEGNAMENTO DAL 1999

Coltiva la sua grande passione per le arti marziali in qualità di istruttore di judo e di difesa personale.

Caratteristiche tecniche:

- preparatore agonistico
- judo amatoriale
- judo gioco con preparazione propedeutica a tutti gli sport

Attuali attività:

- Responsabile Tecnico Judo (dal 1999 ad oggi) presso ANCES NOVATE asd Via Baranzate, 8 - 20026 Novate Milanese MI
- Tecnico Judo presso Daf-Time asd
Via IV Novembre, 64 - 20021 Bollate MI
- Animatore judo-gioco post scuola: presso scuola per l'infanzia e scuola primaria

Bollate, 20 marzo 2017