



UN PROGRAMMA DI JUDO-EDUCAZIONE

Il Corso Elementare, il Corso-base e lo Sviluppo dello Speciale

Indifferente ai miraggi dello sport olimpico espongo l'esperienza di cui sono debitore alla linea che dal mio maestro risale al Fondatore del judo. In essa la pratica della disciplina assurge a proposta educativa unificando l'essere come gli argomenti dell'istruzione occidentale non prendono in considerazione. (C.B.)

Il judo è la coltivazione del Miglior Impiego dell'Energia e può iniziare all'età (di 11 anni circa) in cui comincia ad essere manifesto il senso morale. Prima (tra 8 e 11) si può *Giocare al judo* come si gioca agli indiani, facendo solo finta di scalpare il cow-boy; così "giocare al judo" consiste nell'adattare ai bambini i primi elementi invitando al rispetto, formalizzando la tecnica, ignorando l'energia e il duro allenamento. Prima ancora (5, 6, 7 anni) si può organizzare *Gioco-sport*, un'attività impostata dall'attività motoria formativa, priva degli elementi caratteristici del judo (costume, saluto, disciplina; resta solo il tatami che costituisce per i bambini un'area protetta) sfruttando ogni occasione per muoversi al chiuso o a all'aperto secondo il tempo, la latitudine e la stagione; inciampando, correndo, saltando, osservando, inseguendo, arrampicando; piantando la tenda, coltivando l'orto, giocando con le immagini, disegnando lettere e colorando

Corso Elementare

Il Corso Elementare ha la ragione necessaria di stabilire un rapporto tra discente e docente in ragione della conoscenza da trasmettere. La scuola non considera tale argomento perché nasce come scuola dell'obbligo i cui programmi sono imposti e non prevedono di chiedere partecipazione all'allievo.

Ma se il gioco riesce, cioè se il Corso Elementare ottiene un buon comportamento, l'amore per l'arte e la fiducia nell'insegnante, l'adolescente o il giovane potrà dare il meglio e diventerà magari un hacker del judo.

In altre parole, nel corso elementare il docente si presenta agli allievi, spiega cos'è il judo ne suscita l'interesse prospettando la crescita che deriva da tale conoscenza. In alternativa li coinvolge nell'aspetto estetico.



L'insegnante mostra dunque il judo e chiede figuratamente all'allievo: "Sei d'accordo che io ti insegni questo?" Non è una formula magica, ma il comportamento educativo di un adulto nei confronti di un minore, e una prassi efficace. Impegna l'insegnante a non deludere l'allievo, e corregge l'immagine banale impressa dai media.

Questa iniziazione al judo si svolge sul tatami (materassino da judo), ma viene interalata da argomenti non ortodossi: filmati, letture, scambi di opinione, dimostrazioni di esperti, spettacolo, in ragione della maturità del soggetto e sfruttando le circostanze del momento. Alla fine del Corso, che a due ore alla settimana può durare tre mesi (per un totale di circa 24 ore), si verifica se il futuro allievo prova interesse per l'argomento suscitando una discussione, chiedendo un disegno, uno scritto, una ricerca; informandosi delle sue reazioni nell'ambiente familiare. Si verifica che abbia: idoneità a convivere nel gruppo, fiducia nel maestro e interesse per l'arte, che non sia parcheggiato nel corso, o che non gli sia stato imposto che l'uomo o la donna moderni debbano praticare un'attività motoria moderna due volte alla settimana.

Il Corso Elementare stimola e verifica la motivazione dell'allievo. Il tempo che richiede è ampiamente recuperato.

Il corso- base e lo Sviluppo dello Speciale

Sono in successione, ma costituiscono una coppia *in* e *yo* (inn e yang in cinese: passivo e attivo). La formazione di un *esperto di judo* (cioè di una cintura nera), che richiede da tre a cinque anni secondo i mezzi psico-fisici e la frequenza, agisce in due dimensioni:

. l'allargamento del panorama nozionistico (*in*) nel nostro caso rappresentato dal Corso-base,

. come approfondire un movimento (*yo*), appunto lo Sviluppo dello Speciale.

Nell'età formativa lo studio dovrebbe tenere in considerazione di allargare la visione generale e di spingere in profondità un elemento scelto, in modo da conferire fin dall'adolescenza l'esperienza delle due dimensioni che introducono la realtà umana nell'Universo. Non basta chiedere la tesi di fine-corso alle Medie e alle Superiori per introdurre alla facoltà universitaria che abiliterà il professionista. Come non basta proporre l'interdisciplinarietà nei master post-laurea.

In un clima di entusiasmo e di partecipazione il Corso Base offre sette esperienze:



- . lo spirito del rispetto, ritualizzato nel saluto e sviluppato nella progressione successiva;
- . lo studio della tecnica, argomento che introduce la collaborazione: *ora io aiuto te e poi tu aiuti me*;
- . l'energia che costituisce l'essenza del combattimento e va governata dall'intuizione;
- . il duro allenamento, che supera le istanze del corpo (il “distacco dai sensi”);
- . l'esercizio libero, in cui la *concentrazione* fissa ogni facoltà su un unico obiettivo;
- . lo stato di mente-vuota: senza desiderio e senza paura (senza auspicio e senza timore) analogo alla *meditazione*;
- . l'estetica del principio (*espansione di coscienza*) percepita dal gesto nella Forma, modello preordinato di azione;

Lo sviluppo dello speciale si inserisce a Corso-base inoltrato. Questo argomento viene svolto individualmente, ma è opportuno fruire della supervisione di un esperto.

Dal momento in cui inizia la pratica del randori, tanto l'insegnante che l'allievo sono attenti alle preferenze, a quella tecnica che offre all'individuo le maggiori possibilità di riuscita. L'attenzione è posta sull'attitudine ad eseguire un certo movimento in una determinata circostanza, ignorando i trucchi che la mente suggerisce come variazioni razionali o strategie, mentre la sorgente deve essere la creatività istintiva.

Identificata la tecnica adatta a quel soggetto in quella fase, essa viene ripetuta con appositi esercizi e circostanze facilitate, rese gradualmente difficili, che ne lavorano il momento di esecuzione e il contatto tra i corpi.

L'obiettivo è ottenere che la tecnica scelta riesca facilmente nell'esercizio libero.

Si prospetta, ma è un'immagine mentale, che 1.000 ripetizioni facciano comprendere la forma (fin qui il Corso-base); che 10.000 la introducano nell'esercizio libero (e questo è Sviluppo dello Speciale), e che 100.000 costituiscano lo “speciale” di un judoista maturo. Questo rientra nel Duro Allenamento.

Ma guai a chi si sbaglia, essendo ignaro del meccanismo che governa questa ricerca: possono essere anni di fatiche sprecate!

(Cesare Barioli: *Kano Jigoro educatore*, NOE Nuove Operazioni Editoriali, 2010)