Allenatore di Judo : cintura nera o qualcosa di più?

Autor(en): **Mathys, René / Brunner, Mariuccia**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **40 (1983)**

Heft 2

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000320

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Allenatore di Judo: cintura nera o qualcosa di più?

di René Mathys, 4. Dan – traduzione Mariuccia Brunner

«Sei cintura nera?» Solitamente è questa la domanda che ci si sente rivolgere quando si dichiara di praticare il Judo. Per molti la cintura nera è il traguardo più ambito che si possa raggiungere. L'interrogativo sul colore della cintura, se è rosso-bianco o addiritura rossa, è altrettanto giustificato quanto chiedere se si sono ottenuti risultati a dei campionati, oppure se un Judoka è attivo quale monitore.
Mi proverò di chiarire al lettore le relazioni tra il sistema di graduazione tradizionale e il sistema di formazione di un allenatore attualmente in uso nel nostro paese.

Graduazione nel Judo

Il metodo attuale di graduazione, che è stato ripreso da quello giapponese ed adattato alle esigenze europee, divide i Judoka in due gruppi: allievi e maestri, Mudansha e Yudansha. Gli allievi portano cinture il cui colore si scurisce salendo di grado, fino a raggiungere la cintura del Maestro.

Mudansha = gradi dell'allievo o Kyu

6. Kyu cintura bianca
5. Kyu cintura gialla
4. Kyu cintura arancione
3. Kyu cintura verde
2. Kyu cintura blu
1. Kyu cintura marrone

Yudansha = gradi del maestro o Dan

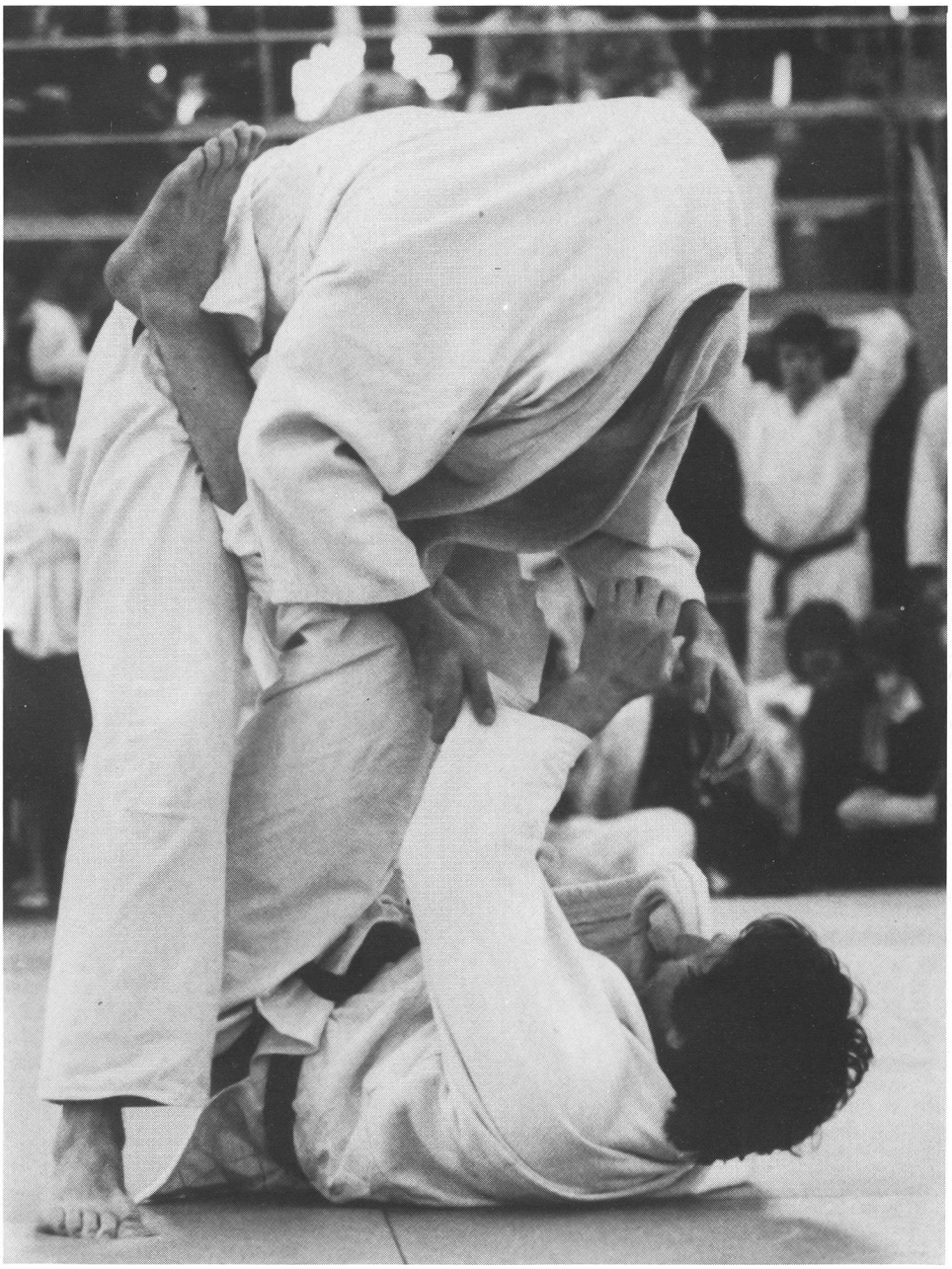
1. Dan cintura nera
2. Dan cintura nera
3. Dan cintura nera
4. Dan cintura nera
5. Dan cintura nera
6. Dan cintura rosso-bianca o nera
7. Dan cintura rosso-bianca o nera
8. Dan cintura rosso-bianca o nera
9. Dan cintura rossa o nera
10. Dan cintura rossa o nera

La cintura rossa del 9. e 10. Dan non va però confusa con la cintura rossa di riconoscimento che uno dei due combattenti porta una gara.

Esami di cintura nel Judo

Da sempre, per il giapponese, il Judo era ed è non soltanto uno sport di combattimento, ma un'arte. Anche lo scopo dell'apprendimento e dell'attività judoistica non è solo la vittoria in competizioni nazionali o mondiali, ma il Judoka deve, attraverso lo studio di quest'arte, formarsi sino a diventare persona matura, equilibrata, conseguente nel suo modo di vivere.

Il programma per gli esami dei singoli gradi tiene conto di questi scopi, in quanto l'attività competitiva è ridotta ad un certo lasso di tempo.
Anche colui che si avvicinerà a quest'arte in età non più giovanissima avrà risultati positivi, senza per questo dover svolgere attività competitiva. Questo vuole anche dire che un Judoka campione europeo o mondiale non necessariamente è portatore del più alto grado. Jürg Röthlisberger, il nostro plurimedagliato Judoka, portava il 3. Dan quando nel 1979 vinse a Bruxelles il titolo di campione d'Europa. A quel tempo esistevano in Svizzera almeno 50 Judoka con gradi più alti.
Fino al 5. Dan incluso, i gradi si ottengono superando un esame. Da notare che fino al 35.mo anni di età certi successi in competizione vengono compensati con un accorciamento del tempo d'attesa previsto fra un grado e l'altro. In questi casi si esamina l'abilità tecnica, le conoscenze teoriche e il comportamento morale del Judoka.
L'esame tecnico per un grado Kyu prevede la presentazione di diverse tecniche di lancio e di controllo. Al centro di un esame pratico per un grado Dan sta sempre uno o più Kata. Il Kata è un programma obbligatorio di tecniche da eseguire in un minuzioso ordine prestabilito, come ci sono le figure obbligatorie nel pattinaggio e nella ginnastica artistica. Eseguendo il



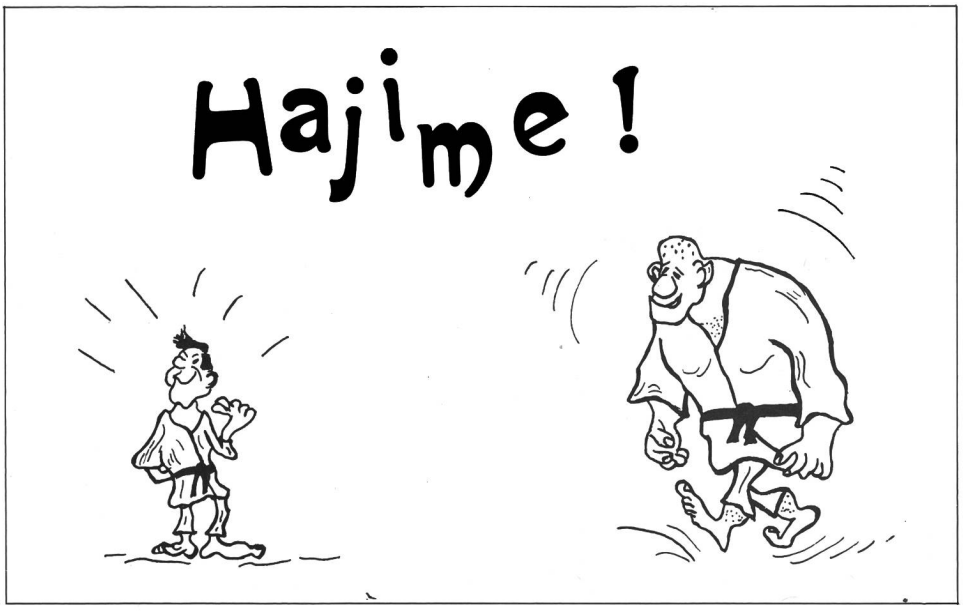
Kata i Judoka danno un'idea chiara dei diversi principi contenuti nel Judo, per esempio nel Nage No Kata i principi delle tecniche di lancio o nel Ju No Kata il principio della cedevolezza. Gli esami si svolgono conformemente alle prescrizioni dell'Associazione Svizzera di Judo e Budo (ASJB), alla presenza di esperti con alti gradi.
Uno dei fini più importanti nella formazione judoistica è la consapevolezza delle proprie capacità, e sebbene solo noi conosciamo a fondo noi stessi non siamo autorizzati a graduarci da soli. Onde rispettare l'idea asiatica – studio dell'arte – sono previsti fra un esame e l'altro degli spazi di tempo minimi, così da evitare una sorta di caccia alla cintura.
Dal 6. al 10. Dan non sono più richiesti esami tecnici e rientra nelle competenze della rispettiva Associazione nazionale l'assegnazione di gradi di questa importanza. La Commissione Tecnica dell'ASJB può assegnare questi alti gradi a titolo onorifico, in base all'età, alla personalità, all'attività, all'esperienza e alla perfezione umana di un Judoka. Anche altri Dan possono essere assegnati a titolo onorifico, ad eccezione del 1. Dan. Citiamo ad esempio Erich Gubler, che nel 1982 ha ricevuto il 5. Dan per la sua brillante attività quale allenatore e coach della squadra nazionale.
Dei circa 16 000 Judoka iscritti alla ASJB soltanto uno su dieci è cintura nera. Nel 1982 si contavano:

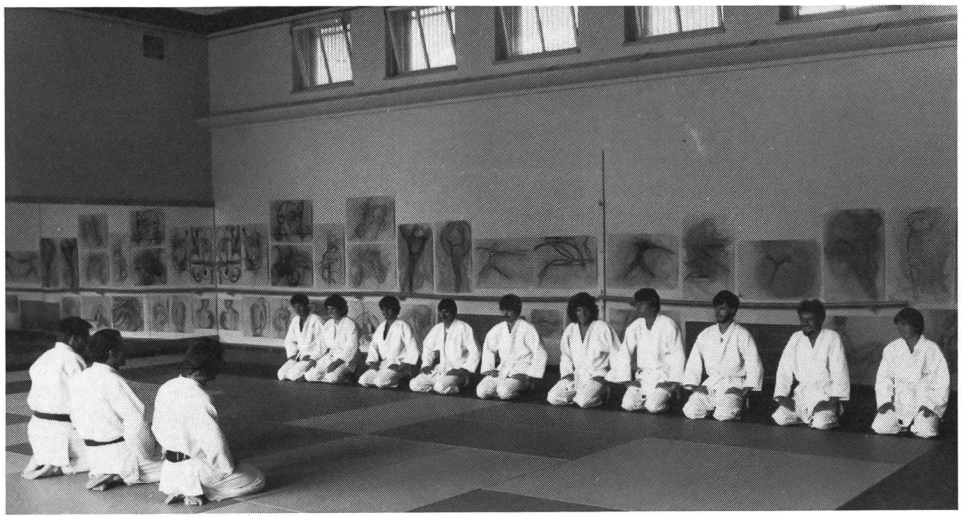
1. Dan	1 176
2. Dan	325
3. Dan	129
4. Dan	38
5. Dan	8
6. Dan	6
7. Dan	2

I due maestri giapponesi Mitsuhiro Kondo e Kazuhiro Mikami sono i portatori del 7. Dan, il più alto grado in Svizzera.

Antica formazione di allenatori di Judo

Il fondatore del Judo Jigoro Kano (1860–1938) perseguiva nella formazione judoistica soprattutto i tre scopi seguenti. La creazione di un sistema di allenamento che riguardasse tutto il corpo e che potesse essere seguito da tutti, fino ad età avanzata. In secondo luogo egli voleva far sì che i suoi studenti potessero cimentarsi in combattimenti debitamente regolamentati. Le forme di lotta tramandate fino a quei tempi dai Samurai non escludevano tecniche e colpi che portavano spesso al ferimento e persino alla morte dell'avversario. Il terzo scopo di Jigoro Kano era quello di arrivare, tramite lo studio delle tecniche di Judo, alla formazione del carattere e della personalità del Judoka e, con un allenamento regolare, arrivare in particolar modo ad esercitare la logica del pensiero e la capacità di giudizio dell'individuo.
In base a queste riflessioni Jigoro Kano suddivise le tecniche di lancio che gli sembravano prive di pericoli, in 5 gruppi di 8 lanci ognuno, secondo il loro grado di difficoltà. Per la sua epoca questo era un sistema di insegnamento nuovo, rivoluzionario, che si è mantenuto fino ai nostri giorni e che ancora oggi è alla base del programma di formazione e degli esami di ogni grado.
Due dei principi fondamentali sollecitati da Jigoro Kano sottolineano l'importanza della formazione e del Judo. Ogni tecnica, ogni movimento deve attenersi al principio della «massima efficacia». Così non ci opporremo con la forza ad un avversario che ci assale, ma ci sposteremo agilmente da parte. Il nostro spostamento sorprenderà l'avversario che perderà l'equilibrio e potremo poi lanciarlo impiegando pochissima forza. Per mettere in pratica il principio citato della «massima efficacia» è necessario conoscere la struttura del corpo umano ed avere qualche nozione elementare delle sue leggi fisiche, per esempio delle leve sulle articolazioni.
Il secondo principio eleva il Judo molto al di sopra del semplice combattimento a due, facendolo diventare un metodo di formazione e di educazione. In esso è racchiuso il principo morale dell'«aiuto e comprensione reciproca».
Lo studio dell'arte del Judo è possibile solo con l'aiuto di un compagno, dei cui progressi ci si dovrà anche sentire responsabili. Correzioni e consigli verranno spontaneamente suggeriti. Si stabilirà così un'atmosfera impregnata sull'apprendere e insegnare, nascerà fiducia reciproca e fiducia nelle proprie capacità.
Jigoro Kano era uomo di grande personalità e profondo sapere. Egli era perciò in grado di applicare i principi citati alla pratica del Judo senza doverli insegnare nel dettaglio. Sapere e conoscere erano tramandati sul modello tradizionale asiatico; il credo in un ideale che troviamo in ogni aspetto umano giapponese esisteva anche nello sport.
Se il genitore, il superiore, il maestro di Judo danno un ordine, esso è eseguito senza discussione, tanto grande è la fiducia riposta nella loro esperienza di vita. I metodi di insegnamento del Judo sono stati influenzati in modo particolare dall'antica arte dei Samurai, i cui metodi erano stati coniati dal buddismo Zen e dal profondo rapporto esistente col proprio Maestro. Tra insegnante e maestro non si sprecano parole, non si pone nessuna domanda sul «perché?».
Qui il principio più importante è quello della trasparenza: il Maestro dimostra una tecnica, l'allievo la ripete; il Maestro vive secondo certi principi, l'allievo lo imita.
Capire l'essenza delle singole tecniche, dello studio del Judo e persino della vita stessa è possibile soltanto avendo davanti a sé l'esempio del Maestro. L'insegnante di educazione asiatica è per natura pienamente cosciente della sua responsabilità nei confronti dell'allievo. Quest'ultimo gli darà piena fiducia e si atterrà alle direttive del Maestro, anche se per una completa comprensione ci vorranno anni di studio.
Col passare del tempo gli allievi migliori facevano loro il modo di vita e d'insegnamento dei propri Maestri, diventavano Judoka di grado elevato e quindi a loro volta Maestri. Alcuni di questi Maestri giapponesi si stabilirono in Europa durante gli anni 50 e presero a divulgare l'arte del Judo anche in Svizzera. Gli allenatori locali, che seguivano gli insegnamenti di questi Maestri divennero, grazie anche a studi loro personali, Maestri di Judo. L'influenza dei Maestri giapponesi su questo genere di formazione era naturalmente molto marcata. Il programma della materia e l'insegnamento era impartito individualmente e comunque quasi sempre sulla base dei 40 lanci elaborata da Kano.





Coloro che a quei tempi superavano gli esami di cintura nera diventavano automaticamente maestri, allenatori o insegnanti, benché allora come oggi si esaminassero le capacità tecniche e non l'abilità all'insegnamento.

Formazione attuale

Fra i Judoka svizzeri che hanno riportato vittorie internazionali citiamo:

1963 medaglia di bronzo di Erich Hänni e Leo Gisin
1964 medaglia d'argento di Erich Hänni
1976 medaglia di bronzo Jürg Röthlisberger
1980 medaglia d'oro di Jürg Röthlisberger

Pur con il raddoppiarsi del numero dei Judoka la ASJB non ritenne opportuno modificare il sistema di formazione dei nostri allenatori. Fu verso la fine degli anni 70 che le acque iniziarono a muoversi. In seguito all'affermarsi del Judo sorse in Svizzera un buon numero di scuole di Judo a scopo commerciale. Si creò una situazione di concorrenza, in seguito alla quale gli istruttori di Judo professionisti chiesero di essere protetti con un titolo, onde contenere l'indisciplina che cominciava a regnare. La ASJB formò così una Commissione per la formazione, affidandole il compito di creare un concetto di formazione uniforme. Proprio in quegli anni si faceva strada il movimento G+S e anche il Judo fu incluso nel programma.
Il sistema di formazione dei monitori G+S, suddiviso in tre categorie, venne applicato anche nella formazione di allenatori di società. Con la creazione del manuale G+S la ASJB disponeva anche del suo primo mezzo di formazione unificato e con questo prendeva corpo la possibilità di organizzare il previsto corso di formazione per «Maestri di Judo diplomati». Questo corso, che segue la formazione quale monitore 1, 2 e 3 prevede diversi esami sotto forma di lezioni e un lavoro scritto di diploma, dai quali dovranno emergere le capacità pratiche d'insegnamento e la conoscenza tecnica della materia.
Il problema maggiore nella strutturazione di questo metodo d'insegnamento consiste nella difficoltà di conciliare con la mentalità europea le particolarità tradizionali tipiche di questo sport, come per esempio il sistema delle cinture e il metodo d'insegnamento asiatico, con il nostro nuovo sistema d'istruzione. Le necessità dei Judoka di oggi non sono più le stesse di quelle degli studenti di Jigoro Kano.
Bambini dai 7 anni in su, adolescenti, competitori e sportivi vogliono, al giorno d'oggi, imparare secondo i metodi d'insegnamento in uso nel nostro paese. La nostra istruzione ed educazione occidentali mirano al «perché» delle cose, e questo è un fatto che non può essere ignorato nella formazione di allenatori. Nei corsi di formazione attuali molta importanza è data a materie come metodo d'allenamento, metodologia dell'insegnamento e della tecnica del Judo.
Un aspirante monitore deve essere in possesso di un certo grado per essere ammesso ad un corso, ci si assicura così delle sue capacità tecniche e questa condizione permette anche di rispettare la tradizione. Le condizioni più importante per l'ammissione ad un corso di monitore sono:

	Grado	Età
Monitore 1	1. Kyu	18 anni
Monitore 2	1. Kyu	20 anni
Monitore 3	2. Dan	22 anni
Maestro di Judo ASJB	3. Dan	24 anni

Nella maggiore età richiesta per i gradi superiori troviamo riflesso il senso di responsabilità che l'insegnante deve avere nei confronti dell'allievo. È da rilevare che alcune tecniche di Judo – tecniche di lussazione, tecniche di strangolamento – risalgono all'epoca dei Samurai, quando si trattava di neutralizzare l'avversario anche disarmati. Insegnare simili tecniche richiede necessariamente una completa conoscenza della materia, equilibrio e una buona dose di senso di responsabilità.
Questo nuovo, uniforme concetto di formazione deve ancora superare nei prossimi anni una prova di verifica.
Nell'estate del 1979 più di 100 Judoka con gradi superiori e già attivi quali allenatori o insegnanti furono incorporati e qualificati quali «Maestri di Judo diplomati ASJB». A loro è affidato il compito di convertire in pratica questo concetto di formazione, nel pieno rispetto del pensiero giapponese.
Passeranno ancora diversi anni prima che l'ASJB potrà diplomare Maestri di Judo che hanno seguito l'intero programma di formazione, passando e superando i tre gradini di monitore 1, 2 e 3. Allora sarà lecita anche la domanda: «Hai soltanto la cintura nera o sei Maestro di Judo?» □

Profi Hägler