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

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 54 (1997)

Heft: 10

Artikel: Forme moderne di combattimento nel judo : accettare la sfida

Autor: Santschi, Andreas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999318

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 09.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Forme moderne di combattimento nel judo

Accettare la sfida

di Andreas Santschi

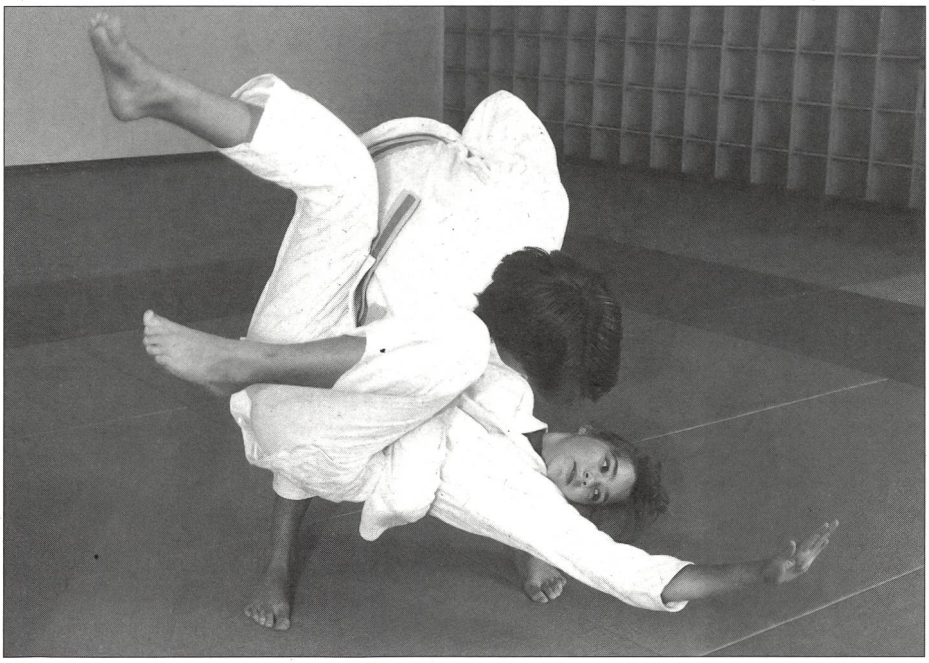
Chi non vorrebbe essere una volta sul gradino più alto del podio in un importante torneo? Nel judo prima di arrivare a ciò non ci si deve battere per il possesso della palla, del puck e di qualche altro oggetto. Ci si limita semplicemente a decidere chi è più forte, nell'ambito di una lotta che si svolge secondo determinate regole. Nel judo combattere rappresenta una sfida esistenziale che può sfociare in una vittoria, ma anche in una sconfitta nel senso primordiale del termine, quasi di annientamento. Solo un processo di apprendimento e di maturazione di anni, sostenuto in modo sistematico, consente di superare con successo questa prova molto impegnativa.

Le tappe di un lungo cammino

Judo significa «la via della dolcezza». Ancor oggi come punti fermi per orientarsi nella filosofia della disciplina, valgono due massime fondamentali del fondatore del judo, Jigoro Kano: «uso ottimale dell'energia» e «vivere in armonia, per il bene di tutti».
Tema centrale del judo, alle origini come ai nostri giorni, è il combattimento. Esso, sia in allenamento che durante la carriera da judoka, viene inscenato sotto i quattro aspetti seguenti:

- gioco di combattimento (sperimentare i diversi ruoli di attaccante e difensore);
- sport di combattimento (prestare e misurarsi);
- arte marziale (esercitarsi fino alla perfezione del gesto);
- combattimento reale (autodifesa).

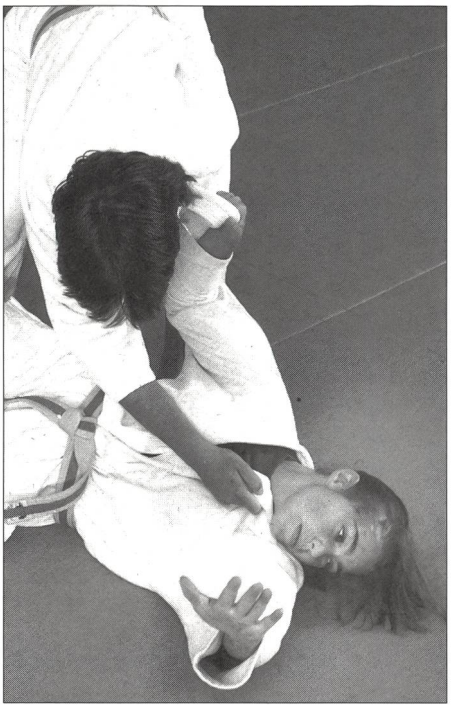
La via che conduce alla partecipazione ai campionati, nel judo, passa per quattro tappe: disporre di una perfetta padronanza di sé stessi, controllare chi sta di fronte (partner o avversario), sapersi imporre in situazioni difficili, divenire artefice della propria vita.
Chi fa delle gare nel judo vuole vincere; tutto il resto non vale neanche la pena di spenderci sopra delle parole. Tutto però dovrebbe avvenire nel costante rispetto delle due massime fondamentali del judo e nella coscienza che la gara non è un obiettivo, lo scopo ultimo, ma solo una forma di pratica del judo a livello di applicazione. In altre parole la competizione rappresenta solo una minima parte della vita di un judoka.



Le moderne competizioni di judo: una sfida molto complessa

Un combattimento di judo può essere deciso in fretta con un atterramento eseguito controllando lo slancio , una tecnica di immobilizzazione a terra che blocca l'avversario per oltre 30 secondi o usando con successo il gomito come leva o una presa per scagliare a terra l'avversario. Le due ultime tecniche citate, nel combattimento fra bambini sono vietate. Se il combattimento si prolunga per tutta la durata prevista, vince chi ha combattuto meglio dell'avversario.
Nelle moderne competizioni di judo continua a ravvisarsi la tendenza a decidere il combattimento nel minor tempo possibile. L'efficacia del repertorio tecnico, finalizzata alla sua applicazione nell'ambito del combattimento, sta acquistando un significato sempre maggiore. Con relativamente poche tecniche di punta, perfezionate nell'ambito di una concezione personalizzata della tattica da seguire in combattimento, i judoka che vogliono aver successo devono venire a capo delle esigenze che cambiano e durante ogni combattimento. L'analisi di quanto avviene durante incontri ad altissimo livello (Klocke 1997, Müller-Deck 1997) mostra quali tecniche si adattano al meglio a questo scopo o quali invece sono da considerarsi meno indicate. Le più diffuse sono quelle dei lanci di spalla (Seoi Nage), di gambe (Uchi Mata, O Soto Gari, O Uchi Gari, Ko Uchi Gari, Ko Soto Gari/Gake), fra le donne anche il lancio di anca Harai Goshi. A terra la maggior parte dei combattimenti vengo-

no poi decisi con il Juii Gatame (leva di gomito) o con tecniche di immobilizzazione dei gruppi Yoko Shiho Gatame e Kesa Gatame. La tendenza verso combattimenti spettacolari, decisi prima del termine viene sostenuta anche da un sempre crescente numero di arbitri e dalle regole del combattimento. Ciò avviene chiaramente non da ultimo per venire incontro alle richieste del vasto pubblico e alle inequivocabili spinte verso una maggiore spettacolarità che faccia assurgere la disciplina fra quelle più corteggiate dalla televisione. Un'evoluzione del genere naturalmente nasconde il pericolo che per le questioni meramente sportive specifiche del judo resti troppo poco tempo. Inoltre a causa di essa aumenta la pressione a carico degli atleti e di quanti sono loro vicini.

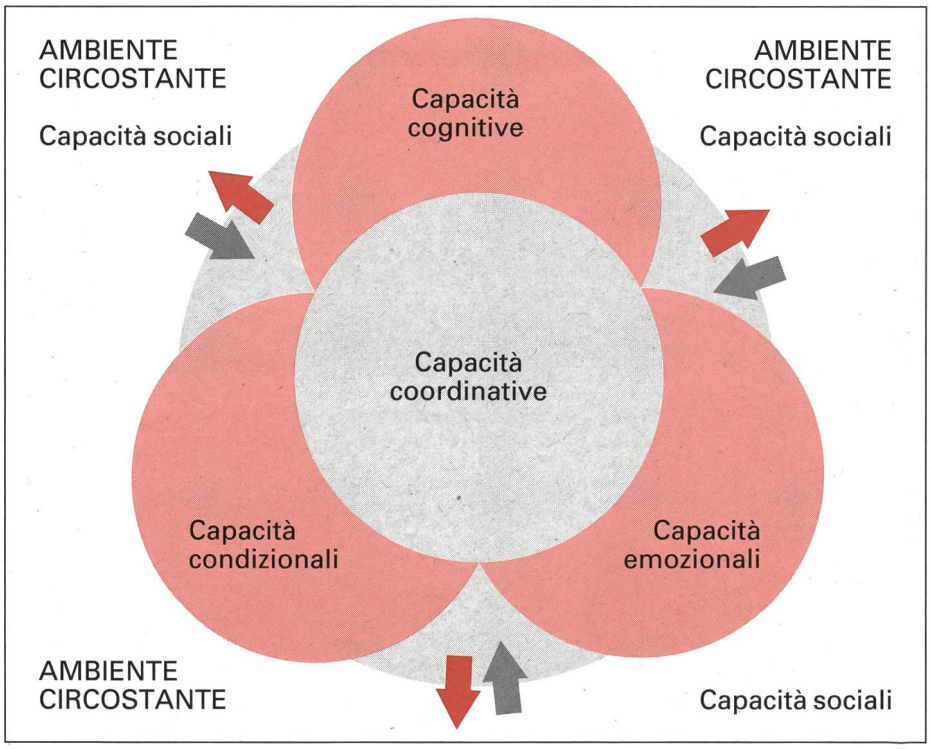


Esigenze tecniche complesse

Il comportamento del lottatore nel judo è estremamente complesso. Combattere rappresenta una sfida che comporta l'impiego dell'intera personalità. Anche l'ambiente circostante ha un ruolo sempre più decisivo. Lo schema seguente intende presentare la struttura ed i presupposti di una prestazione ottimale.
Il raggiungimento di successi sportivi fuori dal comune dipende essenzialmente dal livello di prestazione nei singoli settori, ma anche dalla qualità delle relazioni esistenti fra i diversi settori di prestazione. Prima nell'allenamento di prestazione del judo si metteva in primo piano il lavoro nei campi tecnico -coordinativo e condizionale, In seguito si iniziò a riconoscere sempre più l'importanza centrale fondamentale delle capacità tattico-cognitive. attualmente a i massimi livelli mondiali anche le differenze in questo ambito sono così ridotte che acquistano sempre maggiore importanza per decidere le gare le capacità nell'ambito psico emozionale e l'interazione sociale nell'ambito di un ambiente capace di sostenere l'atleta. Si tratta di un fenomeno spiegato in modo particolarmente impressionante da David Douillet, francese, vincitore del torneo olimpico ad Atlanta 1996 quando descrive le percezioni e le sensazioni provate durante le lunghe giornate di competizione e nei momenti decisivi della lotta (Van Kote 1996). Secondo me dalle sue dichiarazioni possono essere enucleate sei importanti capacità e presupposti:

- agire in modo situativo, originale, a sorpresa (dipende in modo decisivo dal livello delle capacità condizionali, tecnico-coordinative e cognitive dell'atleta);
- notevole stabilità emotiva (resistenza allo stress);
- elevato grado di motivazione (tendere dritto allo scopo, procedere senza condizioni o compromessi)
- accentuata fiducia in sé stessi
- capacità in campo sociale (rispettare le regole, essere capace di comunicare anche sotto stress, comportamento capace di stimolare le prestazioni in allenamento e nella preparazione delle gare, cura dello spirito di gruppo all'interno della squadra);
- ambiente in grado di sostenere l'atleta, con consulenti, assistenti, partner per gli allenamenti ecc.

Fig. 1: Presupposti della prestazione nelle arti marziali.



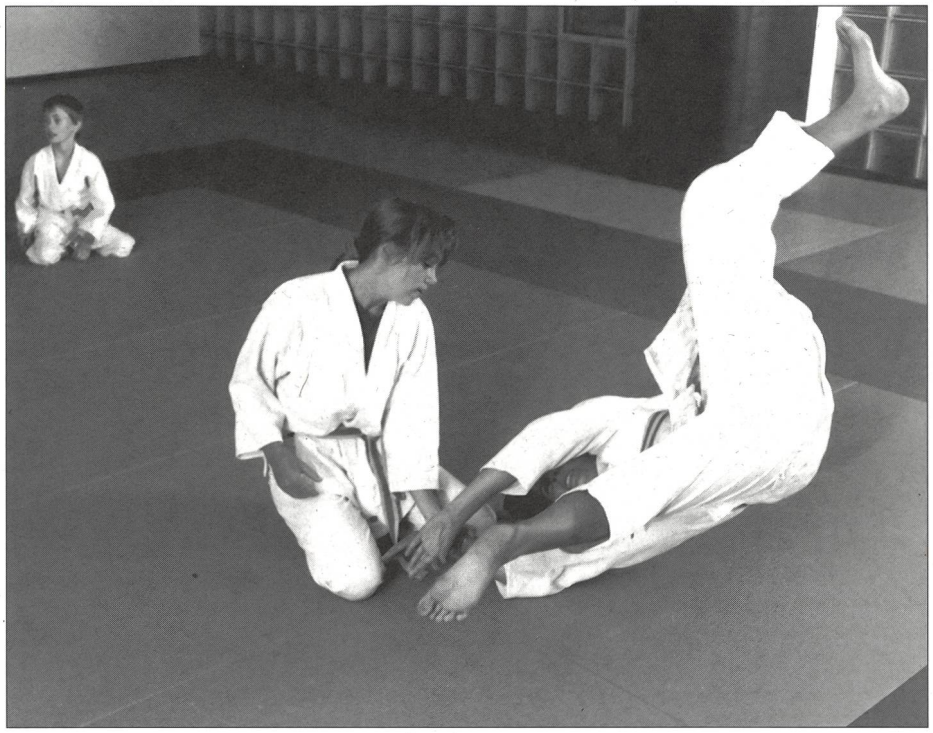
Know -How, pazienza e fortuna

Le prestazioni di punta – nel judo come in altre discipline – presuppongono una preparazione di anni, sistematica e mirata; massima qualità nell'insegnamento e nell'allenamento sin dai primissimi passi. Dato però che a mio avviso proprio nel ca-

so della formazione di base e nell'introduzione alle gare si fanno gli errori più gravi, nelle mie esposizioni mi concentro su questa problematica. Già nell'insegnamento del judo con i bambini si devono porre le basi per un'attività sportiva destinata a durare nel tempo e ad essere coronata da successo (capace di motivare), e ciò si ottiene scoprendo e curando il punto centrale dello sport, il «combattimento» , in forma ludica. Importante è soprattutto esercitarsi in modo ricco di varianti ed in particolare bilaterale. Ciò risponde appieno ai bisogni ed alle caratteristiche del bambino (età migliore per l'apprendimento motorio, stimolo al movimento, curiosità), promuove uno sviluppo fisico sano ed armonico e costituisce una valida base per un allenamento di prestazione in età giovanile, da introdurre con la dovuta cautela. Sono invece assolutamente da evitare un orientamento troppo basato sulla prestazione e la conseguente specializzazione precoce già in età prebuberale. Ciò non solo sarebbe irresponsabile per i pericoli per la salute, ma esaminato nel lungo periodo risulterebbe anche controproducente per uno sviluppo ottimale delle prestazioni. La gara nel settore giovanile deve costituire soprattutto un campo in cui imporsi per controllare quanto si è imparato e verificare a che punto ci si trovi rispetto agli obiettivi che ci si era prefissi, a patto naturalmente che essi siano realistici (Lehmann 1996).

Allo scopo però sono poco adatti i tornei per scolari ancora diffusi in Svizzera; le regole consentono di usare tecniche nocive per la salute e che possono limitare le prestazioni (ad es. Morote Gari), i combattimenti , rivolti - come sono - in modo tanto smaccato al risultato, lasciano ben poco spazio per un'applicazione creativa del repertorio tecnico tattico, e l'organizzazione del torneo consente solo a pochi di disputare diversi incontri, mentre gli altri devono accontentarsi di pochi avversari.

Un sistema di gara adatto alle giovani leve deve essere orientato verso prestazioni variate e soprattutto adatte all'età dei partecipanti, e consentire di mettere in pratica e controllare i contenuti principali dell'allenamento (Lehmann 1995).



Si è rivelato valido il modello del torneo a punti, in cui i partecipanti si misurano prima risolvendo dei compiti adeguati alla loro età nel campo tecnico tattico (ed ev. in altri settori) il che presuppone una cooperazione specifica per il judo. Nella seconda parte lottano fra di loro per ottenere dei punti. Ogni incontro dura ad esempio due minuti. Le tecniche che costituiscono un rischio troppo elevato di ferite e di carico errato per il Tori (chi esegue) o per l'Uke (chi le subisce) e le mosse pericolose sono vietate. Naturalmente è possibile prevedere ulteriori disposizioni; alla fine si possono attribuire i punti per disciplina e il totale, il che non solo consente il confronto con gli altri, ma alla lunga riesce anche a mostrare la tendenza evolutiva del singolo ragazzo. Tornei del genere piacciono a parecchi ragazzi e consentono loro di vivere momenti positivi di conferma delle proprie capacità. Essi forniscono inoltre preziosi punti di riferimento per la pianificazione e la strutturazione dell'allenamento.

Sulla base di condizioni preliminari di apprendimento e di prestazione, che sono state allenate sin dall'infanzia, si può poi elaborare un piano direttivo ottimale dal punto di vista tecnico-tattico, suscettibile di adattamenti in vista del periodo delle gare.

Se si riesce a trasformare l'entusiasmo per il judo in uno stimolo duraturo per un allenamento costante e responsabile e a creare una rete di contatti sociali, con un po' di fortuna in tal caso gli sforzi e la pazienza verranno ripagati con il successo. Combattere in modo sicuro ed efficace in gara, nel judo, rappresenta una vera sfida, non solo per gli atleti, ma anche per allenatori e preparatori. Una sfida da accettare! ■ Trad.: Cic

Andreas Santschi, nato nel 1958, ha studiato pedagogia, psicologia e filosofia. È maestro diplomato di Judo e Ju-Jitsu nell'associazione svizzera di Judo e Ju-Jitsu ASJ. Nel 1988 ha superato – fra i più giovani atleti svizzeri a raggiungere questo traguardo – l'esame per il 5° Dan. Dal 1989 si occupa come capodisciplina esterno della disciplina judo, con i tre orientamenti Judo, Ju-Jitsu e autodifesa. Oltre a ciò è comproprietario e allenatore presso il centro sportivo Nippon a Berna.