



---

## Judo gioco – Judo disciplina

---

**MAESTRO: CLAUDIO DI CRISTINO – 24 febbraio 1958**

**4° DAN JUDO**

**2° DAN JU JUTSU - DIFESA PERSONALE**

**TECNICO REGIONALE JUDO**

**ARBITRO NAZIONALE JUDO**

**ABILITATO ALL'INSEGNAMENTO DAL 1999**

# Judo gioco – Judo disciplina

---

## Cos'è il judo:

è un arte marziale, sport di combattimento e metodo di difesa personale, creato da Jigoro Kano nel 1882 e introdotto per la prima volta come disciplina Olimpica nel 1964 in occasione delle Olimpiadi di Tokyo.

Nella parola Ju-Do si cela il significato di quest'arte marziale:

- Concetto di **JU**: morbido-debole-sottomesso-gentile-armonioso-controllo della forza
- Concetto di **DO**: la via



**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.

Oltre ad alcune regole comportamentali che un judoka deve rispettare, esiste anche un codice morale, stilato dallo stesso Maestro Jigoro Kano, atto ad enunciare **le otto qualità essenziali**:

- **L'educazione**
- **Il coraggio**
- **La sincerità**
- **L'onore**
- **La modestia**
- **Il rispetto**
- **Il controllo di sé**
- **L'amicizia**

Il rispetto delle regole, l'acquisizione di valori morali, la capacità di sopperire a carenze fisiche, sviluppando una forza "intelligente e non violenta", sono le basi per educare il judoka e, soprattutto, un ambizioso tentativo di forgiare la cultura di un'intera società.

Ancora oggi, i principi sopra citati sono i perni che supportano il judo tradizionale.

## **L'aspetto formativo del judo:**

Il judo viene spesso ricordato, da esperti pedagoghi, come un percorso utile e costruttivo atto a migliorare problematiche comportamentali che possono manifestarsi già in età infantile.

La D.ssa Stefania Ortensi, psicologa dello sport, sostiene che il judo è particolarmente adatto a tutti i bambini, maschi e femmine indistintamente, poiché aiuta a conoscere se stessi e l'ambiente circostante, è inoltre uno degli sport maggiormente consigliato in età evolutiva.

I bambini infatti, praticando judo, imparano ad incanalare i propri istinti e a controllare i movimenti secondo regole precise, volgendo al positivo il proprio potenziale energetico.

L'attuale società, con il frenetico stile di vita, ha modificato radicalmente l'equilibrio e i tempi di crescita dei bambini che, per risultare adeguati al sociale, spesso innescano meccanismi atti a sviluppare vere e proprie patologie comportamentali.

Sempre più spesso sentiamo parlare di deficit dell' Attenzione/Iperattività o del Disturbo della Condotta/Aggressività, cioè di bambini che esprimono i propri disappunti utilizzando comportamenti aggressivi ed atteggiamenti provocatori; in questi casi ci troviamo di fronte a difficoltà nell'attenzione e concentrazione, nel controllo degli impulsi e del livello di attività.

Questi problemi derivano, sostanzialmente, dall'incapacità del bambino di regolare il proprio comportamento in funzione del trascorrere del tempo, degli obiettivi da raggiungere e delle richieste dell'ambiente che lo circonda.

E' bene precisare che, questi atteggiamenti, non sono una normale fase di crescita che ogni bambino deve superare, non sono nemmeno il risultato di una disciplina educativa inefficace e tanto meno un problema dovuto alla «cattiveria» del bambino.

Di fronte a problematiche così complesse, ci si chiede come il judo possa essere consigliato, ed in alcuni casi, raccomandato da psicologi infantili per migliorare vere e proprie patologie psico-comportamentali.

I benefici del judo, sui problemi comportamentali, non vanno ricercati in un pesante allenamento fisico che sfianchi il bambino riducendone l'iperattività o l'aggressività, ma è il codice morale (precedentemente citato), con le sue otto regole, il fulcro sul quale poter lavorare.

JUDO - GIOCO - DISCIPLINA, in un contesto collettivo e nei giusti tempi, portano i piccoli judoka a contenere esuberanza, iperattività, aggressività ed al rispetto delle regole comuni.

## Perché JUDO GIOCO – JUDO DISCIPLINA?

A fronte di quanto espresso in merito al JUDO, possiamo concludere che, questa disciplina, rappresenta per i bambini uno sviluppo completo:

- **A livello fisico:** proposto come gioco, risulta propedeutico a tutti gli sport
- **A livello educativo:** si propone come gioco, con il fine di sviluppare il rispetto delle regole, delle persone, dei tempi e dei valori
- **A livello psicologico:** judo gioco, aiuta a contenere e ridimensionare alcuni deficit comportamentali, rieducando i piccoli atleti con una morbida disciplina

**PORTA TUO FIGLIO A FARE**  
**JUDO**  
**..PERCHÈ!?**

**INSEGNA**  
IL RISPETTO DELLE REGOLE  
E LA DISCIPLINA  
**FAVORISCE**  
LA SOCIALIZZAZIONE  
**MIGLIORA**  
L'EQUILIBRIO MENTALE E  
FISICO DEL BAMBINO  
**SVILUPPA**  
E MIGLIORA  
LE CAPACITA' MOTORIE  
**MIGLIORA**  
L'ELASTICITA',  
LA RESISTENZA, LA FORZA,  
L'AGILITA'  
**PERMETTE**  
AL BAMBINO DI SCARICARE  
LE ENERGIE REPRESSE

**L'ALLENAMENTO:**  
- GINNASTICA  
- ESERCIZI DI ACROBATICA  
(VERTICALI, RUOTE,  
CAPOVOLTE)  
- TECNICA DEL JUDO  
- ALLUNGAMENTO  
MUSCOLARE  
(STRETCHING)  
- GIOCHI IN COPPIA  
ED IN GRUPPO

**ATTREZZATURE:**  
TATAMI (TAPPETO  
PER LA PRATICA  
DEL JUDO)  
MATERASSONI MORBIDI  
PALLONI GIGANTI

lo sapevi che...  
**I PRATICANTI DI JUDO NEL MONDO SONO 12 MILIONI:**  
ITALIA 40.000, RUSSIA 2 MILIONI, BRASILE 2 MILIONI, GIAPPONE 5 MILIONI,  
FRANCIA 600.000, GERMANIA 200.000, KOREA 500.000!  
IL JUDO E' STATO UNO DEGLI SPORT PIU' RAPPRESENTATI ALLE OLIMPIADI DI LONDRA 2012  
CON OLTRE 50 JUDOKAS PORTABANDIERA OLIMPICO DEL PROPRIO PAESE!

# PROGETTO "1 2 3 STELLA!" 2018 - 2019



## PRIMO OBIETTIVO:

Vincere le proprie paure, affrontare le difficoltà e controllare l'emotività.



## SECONDO OBIETTIVO:

sviluppare la capacità di interagire con tutti, maschi e femmine, indipendentemente dall'età e dalla classe scolastica di appartenenza.

## IL JUDO È RISPETTO



### TERZO OBIETTIVO:

imparare il significato del rispetto delle regole, parte integrante del judo, e delle persone. L'avversario non è un nemico, ma il compagno con cui confrontarsi e mettersi in discussione. Rispetto di sé e dell'ambiente.



### QUARTO OBIETTIVO:

collaborare, aiutarsi gli uni con gli altri, consente la crescita dell'individuo e del gruppo stesso. La collaborazione è uno dei principali punti di forza del judo poiché consente uno sviluppo sia a livello educativo che sportivo.

# JUDO - GIOCO A "123 stella!" ... PER POI...

Come precedentemente accennato, il JUDO – GIOCO risulta essere un'attività propedeutica per tutti gli sport, ma per chi volesse proseguire l'attività judoistica, previo colloquio con il Maestro Claudio di Cristino, è possibile prenotare due lezioni di prova gratuita ed iscriversi al corso di Judo, che si tiene presso la palestra della scuola Don Milani.