

Annalisa Mazzeo
JUDO E SINDROME DI DOWN:
LO SPORT TRA FORMAZIONE E RIABILITAZIONE
Relatore: prof. Stefano Salmeri (Pedagogia speciale)

*L'educazione è ciò che di più grande ed esaltante vi è nella vita.
È un grande onore dedicarsi ad essa.
Educando si possono influenzare migliaia di esseri umani
e questa azione perdurerà nel tempo.*

Maestro Jigoro Kano, fondatore del Judo.

Secondo i principi del Judo¹, educare significa insegnare ad affrontare la realtà e le sfide della vita, adattandosi ad ogni circostanza e cercando sempre nuovi spunti per crescere e migliorare. Questa deve essere l'unica consapevolezza del Sensei² che sia realmente cosciente del proprio ruolo all'interno del Dojo³. Il lavoro di un buon Sensei deve realizzarsi attraverso un rapporto di interazione-comunicazione con i suoi ragazzi che sia al tempo stesso didattico e dialettico, che si esprima in un linguaggio educativo e che si serva di ogni mezzo di espressione possibile affinché possa nascere un dialogo fatto di gesti, parole e comportamenti finalizzati alla formazione della personalità del ragazzo. Il problema di un corretto insegnamento dipende allora dal carattere di consapevolezza didattica e pedagogica, dal carattere specifico della disciplina, dal contesto e dalle situazioni di pratica e in ultimo, elemento non per questo meno importante, dal soggetto che apprende. Per questo quando ad accostarsi al Judo è un bambino, che può cominciare ad intraprendere questo sport sin dai 4-5 anni, è bene che il primo approccio avvenga attraverso il gioco. Melanie Klein sosteneva che «Il gioco è la manifestazione più spontanea del bambino»; attraverso il gioco il bambino manifesta i

¹ Lett. «via della cedevolezza». L'ideogramma ju significa «adattabilità», «cedevolezza», «armonia», indicando la capacità che l'uomo dovrebbe avere di adattarsi alle circostanze, di non opporre a queste resistenza fisica o spirituale. L'ideogramma do significa «via», riferendosi al cammino che bisogna intraprendere per arrivare alla «cedevolezza».

² Titolo attribuito con deferenza a colui che insegna. Maestro, nato prima. La parola, costituita da due ideogrammi, sen che significa «avanti» e sei che significa «vita», indica colui che è «avanti nella vita». Il Sensei, dunque, è la guida, colui che è più esperto e che quindi merita ogni rispetto. È colui che non vuole essere il migliore, ma solo mostrare la via ai suoi allievi e per farlo ha bisogno della loro fiducia

³ Coloro che praticano le arti marziali solitamente parlano di Dojo come luogo di pratica. La parola può indicare il palazzo dove vi è la scuola oppure la stanza in cui si pratica. Do significa «via» e jo significa «posto, luogo». Dojo è il «luogo dove si percorre la via».

suoi desideri e la sua voglia di crescere e scoprire il mondo, ma soprattutto incanalare in esso le sue ansie e le sue paure. Presentando le tecniche e gli insegnamenti fondamentali del Judo come un gioco, il Sensei permetterà al bambino non solo di soddisfare il suo naturale bisogno di libertà di espressione e di movimento, consentendogli di realizzarsi sul piano motorio, emotivo ed affettivo, ma lo preparerà ad un futuro insegnamento più tecnico del Judo. Gli esercizi, da essere presentati al bambino sotto forma di gioco, affiancati dalla pratica psicomotoria e dallo studio tecnico del Judo, terranno conto dell'età e delle diverse esigenze di ogni bambino, proponendosi di fargli strutturare lo schema corporeo, i concetti spazio-temporali, la coordinazione e il rilassamento fisico e mentale, nonché norme e codici di comportamento quali il rispetto, la collaborazione e lo spirito di gruppo, realizzando inoltre quelle condizioni psicologiche che, grazie alle parallele, successive e molteplici esperienze del bambino, permettono diverse modalità esecutive del movimento, della coordinazione, della precisione, della funzionalità e della efficienza. Nel complesso la pratica del Judo contribuisce:

- alla strutturazione dello schema corporeo;
- all'acquisizione e controllo degli equilibri (statici, statico-dinamici, dinamici);
- alla stabilizzazione e al controllo della lateralità;
- alla coordinazione senso-motoria;
- alla coordinazione spazio-temporale;
- al controllo della respirazione;
- alla capacità di rilassamento psichico e corporeo;
- al controllo posturale generale;

Il Judo ha funzione educativa, formativa e riabilitativa anche per i bambini affetti dalla sindrome di Down, avendo notevoli vantaggi per le funzioni neuropsico-motorie e diventando una vera e propria pratica abilitativa e riabilitativa da affiancare alle normali procedure di intervento. Attraverso la pratica del Judo si riesce a migliorare tutta una serie di disturbi di organizzazione della personalità, quali le difficoltà di percezione e di orientamento spazio-temporale, i sentimenti di frustrazione, l'isolamento cognitivo e affettivo, che portano spesso a condotte socialmente evitanti. Il Judo riesce, pertanto, ad affinare i blocchi affettivi che si manifestano sotto forma di inibizioni e condotte ansiose o depressive. Il bambino Down ha difficoltà fondamentalmente nell'uso del proprio corpo in termini di regolazione e organizzazione di esso nel contesto dinamico in cui si trova nonché di gestione funzionale delle emozioni. Attraverso il contatto corporeo, e il dialogo tonico e visivo con l'altro, e rendendo il soggetto consapevole dei movimenti che compie, il Judo consente non solo di potenziare il tono muscolare e di acquisire una migliore funzione dell'equilibrio e della lateralità e di apportare notevoli vantaggi a carico dell'apparato cardio-circolatorio, ma favorisce anche la realizzazione dell'affettività e dell'emotività che permette al bambino di sentirsi comunque gratificato. I miglioramenti sono lenti, ma costanti, perché il bambino Down ha tempi più lunghi nella conquista delle funzioni corticali superiori (linguaggio, prassie-movimenti, coordinazioni complesse della motricità fine), rispetto ad un

bambino normodotato. I tempi dipendono anche dalla costanza con cui il bambino frequenterà il Dojo e dalla disponibilità del Sensei che avrà cura di predisporre un ambiente ricco di stimoli e privo di ostacoli emotivi che circonda il bambino durante gli allenamenti e le gare. Per impostare un buon programma riabilitativo bisogna soprattutto fare appello a tutte le potenzialità residue di un individuo, che non coincidono necessariamente con la valutazione diagnostica del danno primario e neppure con la valutazione del tipo e del grado di disabilità, intesa come perdita di funzione e/o come deficit di sviluppo. Le condizioni indispensabili all'attuazione di un qualsiasi programma educativo e riabilitativo sono quindi basate sulla necessità di stabilire preliminarmente con il bambino una relazione affettiva che sia valida sotto tutti i punti di vista (emotivo, gestuale, verbale e fisico) e di rendere meno traumatico l'accesso ad una realtà sconosciuta. Si utilizzano, nello specifico, tecniche atte a sviluppare l'interiorizzazione del movimento e a regolarizzare ed armonizzare lo sviluppo motorio, intellettuale e affettivo, affiancandole ad un intervento pedagogico che miri alla sollecitazione delle possibilità individuali riguardo all'autonomia, alla socializzazione e all'apprendimento. Il fine di questo intervento è quello di guidare, senza reprimere la progressiva capacità del bambino Down di rapportarsi con l'ambiente usando il proprio corpo come mezzo di espressione per le emozioni, per le comunicazioni e per la relazione con gli altri.