Erasmus+

Autjudo Project

Versione italiana

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Adaptive Judo Best Practice HANDBOOK

AUTJUDO

Un manuale su come insegnare il Judo alle persone con disturbo dello spettro autistico

Versione 1.0, 2022

Quest'opera è rilasciata sotto licenza Creative Commons
Licenza internazionale Attribuzione-Condividi allo stesso modo 4.0

Il sostegno della Commissione europea alla realizzazione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti, che riflettono esclusivamente il punto di vista degli autori, e la Commissione non può essere ritenuta responsabile dell'uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.

1. Prefazione

Questo manuale di buone pratiche Autjudo introduce il lettore nel mondo delle pratiche di judo adattato per le persone con autismo (ASD). Autjudo unisce due passioni molto importanti per gli autori di questo manuale, l'autismo e il judo.

Il manuale ha lo scopo di informare, educare ed illuminare le persone che sono professionalmente o personalmente interessate al judo adattato per le persone con ASD, compresi gli allenatori e gli insegnanti di judo, gli studenti e i ricercatori, i professionisti dell'educazione fisica e speciale, i genitori e i volontari.

Questo manuale è composto da undici capitoli ricchi di informazioni interessanti e stimolanti su come avviare un programma di judo adattato, valutare nuovi studenti, sviluppare piani di classe, tecniche e stili di insegnamento, apprendimento attraverso il gioco, pratica di kata adattivi, consapevolezza dell'autismo e molto altro ancora...

Questo manuale è stato scritto da un team di specialisti del judo adattato esperti e appassionati che si sono riuniti per condividere con voi, lettori, la loro vasta conoscenza ed esperienza. Il manuale illustra le azioni e i requisiti necessari per stabilire e sviluppare un programma di judo adattato.

Ma prima presenteremo una piccola panoramica dei nostri due argomenti correlati, l'autismo e il judo.

Autismo (ASD)

Il disturbo dello spettro autistico (ASD) è un disturbo dello sviluppo con sintomi che compaiono entro i primi tre anni di vita. La maggior parte dei bambini affetti da autismo ha l'aspetto di altri bambini, ma agisce e interagisce in modi che sembrano diversi dai comportamenti degli altri bambini. Quando interagiscono con gli altri, possono rispondere in modi inaspettati o non interagire affatto.

L'autismo è un disturbo dello spettro, il che significa che si manifesta in una serie di forme e livelli di gravità. Alcuni individui sviluppano capacità tipiche in termini di linguaggio e linguaggio e sviluppano abilità eccezionali, ma lottano con differenze sociali e comportamentali per tutta la vita. Altri possono avere problemi di comunicazione, sensibilità sensoriale e problemi comportamentali, come capricci eccessivi, comportamenti ripetitivi e aggressività. La buona notizia è che interventi e programmi appropriati possono migliorare i risultati di molte, se non della maggior parte, delle persone con diagnosi di ASD.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'ASD colpisce oggi lo 0,62% della popolazione mondiale, dato che la prevalenza del disturbo è aumentata rapidamente negli ultimi anni.

Vale anche la pena di notare che in alcuni Paesi e aree sviluppate (come Hong Kong, Corea del Sud e Stati Uniti), il disturbo viene diagnosticato a un tasso molto più elevato, mentre la mancanza di risorse in molti Paesi meno sviluppati fa sì che il disturbo tenda a essere sotto diagnosticato. Tutto ciò indica che l'ASD è un problema di salute pubblica globale in crescita.

È stato dimostrato che l'esercizio fisico e la partecipazione a programmi atletici possono portare a miglioramenti sostanziali nella vita delle persone con ASD. I ricercatori hanno scoperto che le persone con ASD che partecipano a questi programmi ottengono benefici per la salute fisica, come il controllo del peso, il miglioramento delle abilità fisiche e la salute cardiovascolare. Altri studi si sono concentrati sui benefici psicosociali offerti da questi programmi di atletica, riscontrando miglioramenti nelle abilità sociali e di comunicazione.

Le persone con ASD spesso non sono molto attive fisicamente, in parte perché tendono a dedicarsi ad attività altamente sedentarie che non comportano un dispendio energetico significativo. Inoltre, i membri di questa popolazione hanno spesso minori opportunità di partecipare a programmi sportivi a causa dei loro comportamenti sociali e della mancanza di attività sportive a loro rivolte. Tutti questi fattori indicano l'urgente necessità di creare programmi sportivi adattati per i bambini con ASD.

Nel capitolo undicesimo tratteremo l'autismo in modo più dettagliato.

Judo

Il judo è uno sport con un'antica cultura e rituali giapponesi. Ha la sua cultura, i suoi sistemi, il suo patrimonio, i suoi costumi e le sue tradizioni. Inoltre, il principio della gentilezza viene trasmesso dai tappeti di allenamento alla maggior parte della vita degli studenti, nelle loro interazioni con gli amici, la famiglia, i colleghi di lavoro e persino gli estranei.

Il judo è uno sport in cui l'interazione con gli altri è essenziale. Il judo, come la maggior parte degli sport di tipo marziale, ha un "codice di condotta". Questo aiuta le persone a imparare e a rispettare le regole, a rispettare gli altri e soprattutto a rispettare sé stessi.

Il judo adattato è definito come ***"normale dove possibile, adattato dove necessario"***. I programmi di judo adattato per le persone con disabilità intellettiva, compresi gli ASD, sono ben consolidati in molti Paesi d'Europa e del mondo. La diffusione di questi

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

programmi ha portato a una continua crescita del numero di partecipanti a questa attività. Grazie a questa crescente popolarità, oggi si tengono molte gare di judo adattato in vari luoghi. Diverse organizzazioni internazionali hanno aperto la strada all'organizzazione di un numero crescente di opportunità agonistiche per persone con ASD, disabilità intellettiva e difficoltà fisiche.

Il judo è uno sport olimpico, uno sport paralimpico, uno sport olimpico speciale e uno sport di judo adattato completamente inclusivo, il che lo rende un'attività incredibilmente varia e inclusiva, adatta a tutte le età, genere, abilità e disabilità.

Le caratteristiche delle attività di judo le rendono adatte alla popolazione con ASD per la loro intensità da moderata a faticosa e per le componenti mentali aggiunte di concentrazione e autocontrollo. Il judo può essere interessante per i giovani con ASD anche per la natura ripetitiva degli esercizi. Recenti ricerche sugli effetti della partecipazione al judo sui bambini con ASD hanno dato risultati iniziali promettenti, indicando benefici psicosociali come l'aumento delle abilità sociali e dell'autostima. I partecipanti a questi programmi tendono inoltre ad aumentare il tempo complessivo dedicato all'attività fisica moderata o intensa e a ridurre il tempo dedicato alla sedentarietà.

Vi auguriamo di leggere questo manuale con lo stesso piacere con cui lo abbiamo scritto noi!

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

2. Ringraziamenti

Innanzitutto, vorremmo ringraziare il programma Erasmus+ dell'Unione Europea per averci dato l'opportunità e i finanziamenti per sviluppare il nostro progetto Autjudo e creare questo manuale.

Questo progetto Autjudo ha riunito sei Paesi europei, con partecipanti provenienti da tutti e sei i Paesi che hanno contribuito alla creazione di questo Manuale delle migliori pratiche di Autjudo Judo.

Vorremmo riconoscere la loro incredibile etica del lavoro, la loro vasta conoscenza e competenza e la loro incrollabile dedizione al successo di questo progetto e allo sviluppo e alla creazione di questa pubblicazione.

Desideriamo presentarvi le organizzazioni e le istituzioni educative partecipanti e le persone che hanno contribuito con competenza alla stesura di questo manuale.

Autori

Partner coordinatore: Università Ramon LLULL, Barcellona, SPAGNA

Partecipante: Jose Morales Aznar
Docente presso la Facoltà di Psicologia, Scienze della Formazione e Sport. Ricercatore in Scienze dello Sport, allenatore di Judo, 6° Dan.

Partner: Judo Assist Ireland, Tipperary, IRLANDA

Partecipante: James Mulroy
Presidente di Judo Assist Ireland, vicepresidente e cofondatore di Special Needs Judo Union, consulente sportivo per l'Europa/Eurasia di Special Olympics, 6° dan, specialista di judo adattato.

Teresa Mulroy
Segretario generale di Judo Assist Ireland, insegnante di educazione infantile e speciale, laurea in Scienze dell'infanzia, diploma di insegnamento Montessori, diploma di psicologia.

Sean Davitt
Inclusion Officer Judo Assist Ireland, M.A. Sports & Exercise Psychology, B.A. (Hons) Recreation & Leisure Management, B.A. Social Care, cintura nera di Judo e Brazilian Ju Jitsu.

Partner: Judo in Armonia Onlus ITALIA

Partecipante: Luigina Desopo

Presidente e cofondatore di Judo in Armonia Onlus, cintura nera 2° Dan, specialista di judo adattato e autismo

Claudio Minchinolini

Vicepresidente e cofondatore di Judo in Armonia Onlus, cintura nera 3° Dan, specialista di judo adattato e autismo

Chiara Adami

Amministratore e traduttore ufficiale di Judo in Armonia, cintura nera 2° Dan, specialista di judo adattato e autismo

Partner: Federazione Svizzera di Judo SVIZZERA

Partecipante: Cecilia Evenblij

Responsabile SN/Adaptive Judo Federazione Svizzera di Judo, Vicepresidente Swiss Adaptive Judo, Consulente sportivo globale ed europeo/Eurasia Special Olympics, Coordinatore tecnico SO Switzerland

Mario Bontognali

Presidente Swiss Adaptive Judo, specialista IT Adaptive Judo Competitions Systems, Sports Official Special Olympics Switzerland, infermiere specializzato in disabilità per adulti e bambini.

Partner: Fondazione per il judo per bisogni speciali (SNJF) PAESI BASSI

Partecipante: Henk de Vries

Preside di scuola secondaria e insegnante di economia in pensione, insegnante di judo adattato, presidente della Special Needs Judo Foundation e del BeTer Judo Club, poeta e scrittore di judo.

Bob Lefevere

Vicepresidente SNJF, Direttore IT e Comunicazione SNJU, laureato presso l'Università Tecnica di Delft in Tecnologia Aerospaziale, consulente IT, architetto di sistemi e specialista in comunicazioni dati.

Tycho van der Werff

Insignito del Cavalierato dell'Ordine di Orange-Nassau per il suo contributo al judo adattato a livello mondiale, direttore tecnico e cofondatore del BeTer Judo Club, SNJU e SNJF, specialista di judo adattato e kata.

Partner: Federazione svedese di judo, SVEZIA

Partecipante: Tomas Rundqvist

Responsabile della Commissione Adaptive Judo della Federazione Svedese di Judo, Presidente e cofondatore della Special Needs Judo Union, da 30 anni specialista di Adaptive Judo, 6° Dan.

Dick Rösselharth

Membro del consiglio direttivo dell'IK Sodra Judo, membro del consiglio direttivo del Team Sweden Adaptive Judo, allenatore di judo adattato, cintura nera 1° Dan

Altri partner di progetto partecipanti

Partner: Università Ramon LLULL, Barcellona, SPAGNA

Partecipante: Cristina Curto Luque

Docente presso la Facoltà di Psicologia, Scienze della Formazione e Sport. Atleta olimpico, allenatore di judo, 3° Dan

Miriam Guerra Balic

Professore presso la Facoltà di Psicologia, Scienze dell'Educazione e Sport. Ricercatore in Scienze dello Sport

Partner: Università di Genova, ITALIA

Partecipante: Emanuela Pierantozzi OLY

Doppia medaglia olimpica, doppia campionessa mondiale, tripla medaglia mondiale, docente di scienze e sport, ricercatore in scienze dello sport, allenatore di judo, 6° dan.

Rosamaria Muroni

Medico psicoterapeuta, Psicologo dello Sport, Docente di Psicologia e Psicologia dello Sport (Università di Genova, Italia). Allenatore di judo, 5th Dan

Redazione

Questo manuale è stato sapientemente progettato e curato da

James Mulroy (Irlanda)
Designer grafico e web professionista,
Specialista e consulente IT
Amministratore delegato e proprietario
di Webtech Ireland

Bob Lefevere (Paesi Bassi)
Consulente IT
Architetto e progettista di sistemi
Amministratore delegato e proprietario
di Sylverback Services BV

Indice dei contenuti

1. PREFAZIONE 2

AUTISMO (ASD) 2
JUDO 3

2. RINGRAZIAMENTI 5

AUTORI 5
ALTRI PARTNER PARTECIPANTI 7
EDITORI 7
INDICE DEI CONTENUTI 8

3. METODI E STILI DI INSEGNAMENTO 10

TEORIE 11
TEORIA DELLA MENTE 11
COERENZA CENTRALE 12
FUNZIONI ESECUTIVE 12
COME SI PRESENTA LA TEORIA NELLA PRATICA? 12
METODI DI INSEGNAMENTO NEL JUDO CON RIFERIMENTO ALL'ASD 14
METODO DI APPRENDIMENTO STRUTTURATO 14
IL METODO DI APPRENDIMENTO APERTO 14
RIDERE, IMPARARE, RECITARE 15
STILI DI INSEGNAMENTO 16

4. AMBIENTE DI ATTIVITÀ 18

LUOGHI ADATTI ALL'AUTISMO 19
SEDI DI GARA AMICHE DELL'AUTISMO 20
ATTREZZATURE PER IL GIOCO E L'ALLENAMENTO 22

5. INSEGNARE IL JUDO A PERSONE CON ASD 25

PREPARAZIONE AL PROGRAMMA DI JUDO ADATTATO 26
INDIVIDUARE I PARTECIPANTI TARGET 27
IDENTIFICARE/CONTATTARE LE ORGANIZZAZIONI COMPETENTI 28
SEDE E ATTREZZATURE ADEGUATE 29
ASSUMERE/FORMARE/ISTRUIRE IL PERSONALE 32
VALUTAZIONE DELLE CAPACITÀ DEI NUOVI STUDENTI ASD 34
MOTIVAZIONE INTRINSECA ED ESTRINSECA 34
COME VALUTARE I NUOVI STUDENTI 35
ABILITÀ MOTORIE 36
ABILITÀ SOCIALI 37
COMPETENZE EMOTIVE 38
QUAL È LA CLASSE PIÙ ADATTA 39
PIANIFICAZIONE DELLE LEZIONI 40
PANORAMICA DEL PIANO DIDATTICO 40
ESEMPIO DI PIANO DIDATTICO 1 - L'APPROCCIO CASUALE 41
ESEMPIO DI PIANO DI LEZIONE 2 - L'APPROCCIO STRUTTURATO 62
LINEE GUIDA DEL COACHING PER PERSONE CON ASD 72
L'ALLENATORE 72
LO STUDENTE 72
STILI DI COMUNICAZIONE 73
LIVELLO DI COMUNICAZIONE 74
FORNIRE UNA STRUTTURA AI JUDOKA CON ASD 76
STILI DI INSEGNAMENTO 77
STILE SITUAZIONALE 80
LIVELLI DI FORMAZIONE 82
INFORMAZIONI UTILI 83

APPRENDERE ATTRAVERSO IL GIOCO 89
INTRODUZIONE 89
CONCETTI DI GIOCO 91
VIDEO DI GIOCO DI ESEMPIO 93

6. ADATTAMENTO DEL JUDO TRADIZIONALE 100

KATA 101
KATA UNIFICATO, INCLUSIVO, ADATTATO, ... 101
LAUREE 105

7. LINEE GUIDA E REGOLE PER LA FORMAZIONE E I CONCORSI 107

INTRODUZIONE GENERALE 108
REGOLAMENTO DEL CONCORSO 109
AZIONI VIETATE 111
SANZIONI 113
JUDOGI E AUSILI 113
COACHING 113
REGOLE DELLA GARA DI KATA 114
LIVELLI DI CLASSIFICAZIONE 115

8. VANTAGGI DELLA PARTECIPAZIONE 116

BENEFICI DEL JUDO PER LE PERSONE CON ASD 117
TEMPO LIBERO E PIACERE 118

9. COINVOLGIMENTO DEI GENITORI/COMPITI DEI VOLONTARI/RACCOLTA DI INFORMAZIONI 120

COINVOLGIMENTO DEI GENITORI 121
COMPITI DEI VOLONTARI 121
RACCOLTA DI INFORMAZIONI / ETICA / NORME SULLA PRIVACY 123

10. STORIA DEL JUDO ADATTATO 125

INIZI UMILI 126
STORIA MODERNA 127

11. APPROFONDIMENTO SULL'AUTISMO 128

CHE COS'È L'AUTISMO? 129
VALUTAZIONE E DIAGNOSI MODERNE 130

12. RIFERIMENTI 134

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

3. Metodi e stili di insegnamento

Questo capitolo si propone di evidenziare i diversi metodi e stili di insegnamento utilizzati per favorire la partecipazione al judo delle persone con disturbo dello spettro autistico (ASD). ASD è un termine collettivo usato per descrivere persone che hanno difficoltà di comunicazione sociale, interazione e immaginazione. Ci sono molti approcci diversi da considerare quando si insegna a studenti con ASD. Dal nostro punto di vista, è logico che gli insegnanti di judo dispongano di un ampio repertorio di metodi e stili di insegnamento per poter agevolare al meglio le esigenze e le capacità dei loro studenti. In questo capitolo spiegheremo i diversi metodi e stili e li collegheremo alle possibili esigenze dei judoka con ASD.

3. Metodi e stili di insegnamento

Teorie

Attualmente, tre importanti teorie neuropsicologiche sono citate nella scienza per spiegare le peculiarità dell'elaborazione delle informazioni da parte degli autistici: Teoria della mente, Teoria della coerenza centrale e Teoria delle funzioni esecutive. Di solito, nei soggetti con ASD si osservano difficoltà in più di una di queste tre aree. Poiché la conoscenza di queste teorie aumenta la comprensione della percezione, del pensiero e dell'azione degli autistici e facilita l'interazione quotidiana con le persone con ASD, le passeremo brevemente in rassegna.

Teoria della mente

Il termine "Teoria della mente" si riferisce alla capacità di attribuire gli stati mentali (sentimenti e pensieri) di altre persone e di sé stessi, cioè alla capacità di riconoscere, comprendere e prevedere i propri pensieri, sentimenti, desideri, intenzioni e idee e quelli degli altri (Remschmidt et al. 2006).

Sapere che ogni persona ha pensieri e sentimenti e che questi possono differire da quelli degli altri costituisce la base per la comprensione delle situazioni sociali (Colle et al. 2006). La capacità di Teoria della Mente inizia a svilupparsi intorno ai quattro anni e successivamente diventa più differenziata. Prima di questa età, le persone considerano le loro percezioni e i loro pensieri come l'unica verità. Il loro funzionamento è egocentrico. Gli antecedenti della Teoria della mente nello sviluppo umano sono la capacità di imitazione, l'attenzione divisa e il gioco simbolico (cfr. Roeyers e Warreyn, 2010).

Gli studi hanno dimostrato l'esistenza di deficit nello sviluppo della Teoria della Mente nei soggetti con ASD. Mentre la mancanza di Teoria della Mente è evidente nelle persone con disturbi autistici gravi, le persone con disturbi autistici più lievi, come la sindrome di Asperger, possono spesso compensare bene questo deficit in situazioni sociali gestibili utilizzando la loro intelligenza.

Nella vita quotidiana e sul tappeto da judo, la mancanza di Teoria della Mente si riflette spesso nel fatto che le persone con ASD non capiscono le ambiguità perché si concentrano sul contenuto delle affermazioni senza includere la prosodia e/o le espressioni facciali nell'interpretazione. Pertanto, hanno difficoltà a comprendere le battute e l'ironia, ad esempio. Quando cercano amicizie, spesso si trovano in situazioni in cui si approfittano di loro. Non capiscono sufficientemente che un'amicizia si basa sulla reciprocità e sulla fiducia e sulla lealtà di entrambe le parti.

Coerenza centrale

La coerenza centrale è la capacità di cogliere gli schemi generali (sociali) e l'intero contesto (Happé et al., 2006). La capacità di coerenza centrale è compromessa nelle persone con ASD. Al contrario, la tendenza a elaborare gli stimoli in modo isolato e senza contesto è forte. Spesso si dice che le persone con ASD hanno una percezione dei dettagli molto accentuata. Gli studi hanno dimostrato che le persone con una forma lieve di ASD sono in grado di percepire in modo olistico se viene loro chiesto esplicitamente di farlo. Senza una guida appropriata, tuttavia, si concentrano sui dettagli. Entrambi gli stili di percezione presentano vantaggi o svantaggi in determinate situazioni. Per comprendere situazioni sociali complesse, una percezione olistica (coerenza centrale) è indispensabile. Quando si analizzano gli errori, invece, è più utile una percezione orientata ai dettagli (coerenza locale).

Questa particolarità è ripetutamente dimostrata nella vita di tutti i giorni dalla capacità delle persone con ASD di addentrarsi in un campo speciale e di acquisire conoscenze e competenze sorprendenti in questo settore. Le aree di specializzazione possono essere molteplici. Le persone con ASD, che spesso dimenticano le cose di tutti i giorni, mostrano capacità di memoria impressionanti in relazione al loro campo speciale.

Funzioni esecutive

Le funzioni esecutive comprendono le capacità di pianificare e agire in modo orientato agli obiettivi. Queste funzioni sono compromesse nelle persone con ASD. Funzioni esecutive compromesse si riscontrano anche nell'ADHD, nella sindrome di Tourette o nei disturbi del comportamento sociale (Pennington et al. 1996). Questi disturbi hanno in comune la mancanza di inibizione delle reazioni che sono dannose per l'azione diretta all'obiettivo. Ad esempio, le persone con ASD tendono spesso a reagire in modo impulsivo e aggressivo quando sono arrabbiate. Sembrano incapaci di prendere in considerazione comportamenti alternativi. La paura del cambiamento, gli interessi particolari e la mancanza di lungimiranza trovano la loro origine in funzioni esecutive carenti (Freitag, 2009).

Nella vita quotidiana, questo problema si riflette molto chiaramente nel fatto che le procedure vengono spesso apprese molto faticosamente e meglio se con un supporto visivo. Cambiamenti inaspettati nelle persone o nelle sequenze portano a una forte incertezza nelle persone con ASD e quindi, non di rado, a comportamenti aggressivi.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Come si presenta la teoria nella pratica?

In cosa differiscono esattamente le persone con ASD dalle persone neurotipiche [1](Brusie, 2021) nella vita quotidiana e sul tatami di judo?

I sintomi dell'ASD possono essere suddivisi in due gruppi principali:

Sintomi sociali: ad esempio, scarsa motivazione sociale, comunicazione verbale e non verbale limitata, problemi di empatia con gli altri e difficoltà con le regole e i concetti sociali.

Sintomi non sociali: ad esempio, interessi limitati, comportamenti ripetitivi, attenzione ai dettagli, ipersensibilità sensoriale.

Caratteristiche:

- Difficoltà di comprensione del linguaggio e di espressione linguistica.
- Difficoltà a comprendere le interazioni sociali tipiche e a interagire con gli altri.
- Schemi di movimento atipici e talvolta ripetitivi.
- Esperienze sensoriali diverse.
- Comportamenti di apprendimento e di risoluzione dei problemi insoliti.
- Pensiero focalizzato e interessi particolari.
- Bisogno di coerenza, routine e ordine.

Dalla Teoria della Mente si può dedurre che istruzioni chiare, brevi e non ambigue nelle lezioni di judo possono essere molto utili per le persone con ASD. Raccomandiamo quindi anche il seguente comportamento pedagogico da parte di un insegnante di judo:

- Rimanete sui fatti e astenetevi dall'usare un linguaggio figurato o l'ironia.
- Date istruzioni brevi e chiare (quando, cosa, dove, perché).
- Parlate con voce calma e ferma.
- Utilizzate alcuni gesti.

Dalla teoria della coerenza centrale debole, possiamo dedurre che per le persone con ASD può essere difficile vedere l'interezza perché percepiscono molti dettagli. Come insegnanti di judo, riteniamo importante lodare l'attenzione ai dettagli che le persone con ASD hanno e non criticare l'eventuale lentezza che ne deriva.

[1] "Neurotipico" è un termine utilizzato per descrivere individui con sviluppo o funzionamento neurologico tipico. Non è specifico per nessun gruppo in particolare, compreso il disturbo dello spettro autistico.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

A causa della compromissione delle funzioni esecutive, sappiamo che alcune persone con ASD hanno difficoltà a gestire la spontaneità e i cambiamenti inattesi.

Come insegnante di judo, potete fornire un buon supporto creando strutture elevate e vincolanti. Annunciando il più possibile in anticipo le deviazioni e strutturando in modo chiaro i processi, si migliorano notevolmente i risultati.

A causa delle possibili limitate capacità di imitazione, riteniamo che sia importante dare istruzioni ripetitive che non siano solo verbali e che si rivolgano a diversi sensi. L'uso isolato di istruzioni sensoriali può favorire la percezione. Ad esempio, l'istruttore di judo può dare dimostrazioni fisiche una volta con istruzioni verbali e una volta senza parlare. Il judo può essere appreso anche sperimentando le sensazioni del corpo. Ad esempio, sentendo come ci si sdraia, come ci si rotola, ecc.

Metodi di insegnamento nel judo riguardanti l'ASD

A seconda del gruppo di allenamento e degli obiettivi, un istruttore di judo progetterà il suo allenamento in modo diverso. Di norma, i gruppi di allenamento con persone con esigenze e disabilità diverse, comprese le persone con ASD, hanno contenuti molto diversi. Tutti hanno condizioni fisiche e mentali diverse. Ciò significa che non solo gli obiettivi devono essere scelti individualmente, ma anche il metodo di insegnamento.

In teoria, si parla di metodi di apprendimento aperti rispetto a quelli strutturati.

Metodo di apprendimento strutturato

Nel metodo di apprendimento strutturato, l'insegnante di judo è centrale. Struttura i percorsi di apprendimento e determina ciò che viene fatto attraverso un metodo di apprendimento olistico o parziale. Spesso questo metodo di apprendimento inizia con una dimostrazione di una tecnica di judo: ci sono istruzioni e c'è tempo per esercitarsi. L'insegnante di judo osserva e consiglia individualmente; sceglie con cura la propria posizione, mostra la tecnica di judo in modo olistico o la divide in fasi parziali, cerca di utilizzare diversi sensi per la percezione dei partecipanti.

Questo metodo è spesso utilizzato nelle lezioni di judo: dà ai partecipanti stabilità e struttura. Il nostro gruppo target, in particolare, è in grado di comprendere facilmente questo metodo.

Il metodo di apprendimento aperto

Il Metodo di apprendimento aperto, invece, lascia spazio alla scoperta e alla ricerca di soluzioni creative. Qui, per esempio, c'è un compito di judo: "gira il tuo partner sulla schiena". C'è tempo per provare e cercare soluzioni. Le soluzioni vengono presentate e poi, eventualmente, praticate in modo strutturato.

Questo metodo, invece, è adatto ai partecipanti che hanno difficoltà a imitare e hanno una capacità limitata di imitazione; anche la capacità di concentrazione può essere limitata. Ciò dipende dallo sviluppo e dalla maturazione individuale.

Se un insegnante di judo sceglie un metodo di apprendimento strutturato o più aperto dipende non solo dal gruppo target, ma anche dall'obiettivo primario o secondario. Gli obiettivi di apprendimento possono essere motori, cognitivi, educativi, sociali e di salute e sono perseguiti a medio e lungo termine. I principi metodologici aiutano a lavorare verso l'obiettivo in modo strutturato. Alcuni di questi sono: dal noto all'ignoto, dal semplice al difficile, dallo statico al dinamico, o dalla posizione a terra a quella in piedi in una specifica situazione di judo.

È importante che noi, come insegnanti di judo, incoraggiamo un clima favorevole all'apprendimento: ogni processo di apprendimento dovrebbe basarsi su un clima piacevole, apprezzabile e privo di paure. L'insegnante di judo influenza questo clima con la sua motivazione e il suo atteggiamento, che viene trasferito al gruppo. Chi si sente a proprio agio può imparare più facilmente e meglio.

I partecipanti con ASD raramente riescono a risolvere subito compiti difficili. Come insegnante di judo, si tratta di stabilire compiti interessanti e di renderli realizzabili con il sostegno, la guida e la pratica. Una guida benevola e onesta ha un effetto incoraggiante e motivante.

Procedure e regole chiare contribuiscono a creare un ambiente di apprendimento sicuro. La scelta di compiti e obiettivi raggiungibili, così come una buona guida, possono anche prevenire richieste eccessive e quindi comportamenti emotivi.

Ridere, imparare, recitare

I partecipanti vogliono ridere durante le lezioni di judo perché è semplicemente piacevole, crea una buona sensazione e facilita l'apprendimento.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Il ciclo dimostra che la gioia può influenzare direttamente la motivazione, che a sua volta aumenta la gioia attraverso la pratica e il senso di realizzazione.

Gli stati d'animo positivi possono essere raggiunti in diversi modi, ad esempio attraverso l'appartenenza (accettazione sociale, autostima positiva, amicizia), la competenza (curiosità, conoscenza, successo) e l'indipendenza (fiducia in sé stessi, codeterminazione). Possono essere auto-motivati o motivati dall'esterno.

Apprendere significa: acquisire conoscenze, un modo di agire o un'abilità motoria.

L'apprendimento avviene attraverso l'assorbimento di informazioni dall'ambiente attraverso i vari sensi. Queste informazioni possono essere percepite in modo consapevole o inconsapevole.

Il cervello ha una capacità di elaborazione limitata per ciò che viene percepito consapevolmente. Pertanto, le informazioni rilevanti per l'apprendimento devono essere selezionate attraverso un controllo intenzionale. Le informazioni consolidate attraverso la pratica frequente vengono ulteriormente elaborate nel cervello e infine immagazzinate nella memoria a lungo termine.

Questo è il motivo del successo dei numerosi giochi di judo utilizzati sul tappeto. Per tutte le forme di movimento di base (corsa/salto, equilibrio, rotolamento, arrampicata, oscillazione, ritmo, lancio/acquisizione, lotta, scivolamento) esistono giochi diversi. Le tecniche di judo possono essere acquisite con successo anche attraverso il gioco.

I partecipanti con ASD vogliono anche superare con successo compiti o requisiti. Sono disposti a esibirsi e vogliono misurarsi con gli altri in un combattimento. Anche in questo caso vengono utilizzati diversi giochi di judo, questa volta con un elemento competitivo.

Stili di insegnamento

Indipendentemente dal metodo che scegliamo per raggiungere un obiettivo, il nostro stile di insegnamento può aiutarci a raggiungere l'obiettivo prefissato.

Il metodo che utilizziamo quando insegniamo è personale e consiste in elementi verbali e non verbali. Il modo in cui parliamo, ad alta voce, lentamente, con un tono basso o alto, ecc. può avere un impatto sul clima di apprendimento. C'è un'interazione diretta tra noi e i partecipanti. Se siamo consapevoli del nostro modo personale di comunicare e di agire, possiamo anche omettere o rafforzare consapevolmente alcuni elementi.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Quando conosciamo i partecipanti, l'obiettivo è scoprire come imparano e quali stimoli li sovrastano o li stimolano. Grazie a questa conoscenza, possiamo costruire un clima di apprendimento in cui tutti i bambini si sentano a proprio agio e possano imparare.

Ad esempio, se siamo consapevoli di un'eccessiva sensibilità agli stimoli uditivi, ha perfettamente senso mostrare qualcosa senza parlare ad alta voce o interrompere prematuramente le grida dei bambini che giocano. Se abbiamo notato che la capacità di imitazione di qualcuno è molto sviluppata, ha perfettamente senso dare un ottimo esempio con la postura e l'uso del corpo in relazione alle tecniche di judo, così come nel linguaggio, attraverso ciò che ci aspettiamo di mostrare in modo molto chiaro e ripetitivo.

Indipendentemente dal modo in cui modelliamo il nostro stile di insegnamento con la voce e i gesti, esso dovrebbe favorire i partecipanti in un clima di apprendimento positivo. Ciò significa che dovrebbe essere diverso a seconda dell'obiettivo e dei partecipanti, a volte forte, a volte silenzioso, a volte divertente, a volte serio, ecc. Tutti i partecipanti devono sempre sentirsi apprezzati, rispettati e sicuri durante la formazione, nonostante i diversi e personali silenzi.

Elementi ludici in un ambiente e in uno stato d'animo benevolo fanno sì che i bambini si divertano e ridano, il che a sua volta favorisce l'apprendimento inconscio e la risoluzione di eventuali compiti difficili.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

4. Ambiente dell’attività

In questo capitolo esaminiamo i vari fattori ambientali che possono influenzare la percezione e il divertimento delle persone con ASD durante gli allenamenti e le gare. Offriamo soluzioni e idee su come preparare e gestire al meglio gli allenamenti per le persone con ASD e su come preparare e organizzare le competizioni. Come praticanti di judo adattato, cerchiamo di creare il miglior ambiente possibile con l'ambiente a cui abbiamo accesso. In questo capitolo, inoltre, consiglieremo al lettore l'uso di ausili per l'allenamento e di attrezzature ludiche che aiutino lo sviluppo e il divertimento degli studenti.

4. Ambiente dell'attività

Luoghi adatti all'autismo

Per avere un ambiente veramente adatto alle persone con ASD, può essere necessario adottare alcuni adattamenti.

Per un judoka con ASD è importante innanzitutto avere un ambiente sicuro e protetto in cui allenarsi e socializzare. In alcuni casi, troppi stimoli possono portare a richieste eccessive e troppe distrazioni possono causare problemi di concentrazione e difficoltà. Vale la pena notare che circa l'80% delle persone affette da autismo presenta un certo grado di difficoltà di elaborazione sensoriale.

È consigliabile disporre di una sala di allenamento di dimensioni gestibili e accessibile. Se possibile, i genitori dovrebbero avere a disposizione uno spazio dove poter osservare, se lo desiderano, ma fuori dalla visuale dei judoka, per non causare loro inutili distrazioni.

Gli spogliatoi e i servizi igienici dovrebbero essere situati nelle immediate vicinanze della sala di allenamento, per evitare che i judoka debbano affrontare lunghi corridoi e porte multiple, che per alcuni possono risultare difficili e confusi.

All'interno o intorno all'area di allenamento possono esserci molte distrazioni che devono essere prese in considerazione. Ad esempio, finestre con vista su una strada molto trafficata, specchi o finestre riflettenti o rumori provenienti da altri gruppi sportivi all'interno della struttura.

È importante far conoscere ai nuovi partecipanti l'ambiente in cui si alleneranno. Programmare una visita completa della sede sarebbe un buon inizio per la loro prima esperienza nel club e dovrebbe includere il cambio/doccia, i servizi igienici e, se possibile, un luogo dove potersi ritirare per un "momento di calma". Va notato che, a seconda del partecipante con ASD, possono essere necessarie diverse settimane per abituarsi al nuovo ambiente. È consigliabile farsi guidare dal judoka e procedere al suo ritmo, soprattutto nelle prime settimane.

A seconda dell'eventuale ipersensibilità dei partecipanti, dobbiamo essere pronti ad apportare modifiche per soddisfare le loro esigenze, se possibile. Alcuni di questi aggiustamenti possono essere molto semplici. Ad esempio, se è uno stimolo visivo a distrarre il judoka, possiamo cercare di contenere o controllare questa distrazione. Si può coprire uno specchio, appendere delle tende alle finestre e spegnere o rimuovere qualsiasi dispositivo elettronico dall'area di allenamento.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gli oggetti non essenziali e i supporti per l'addestramento possono essere rimossi dall'area fino a quando non saranno necessari.

Per quanto riguarda gli stimoli uditivi, è possibile introdurre un semplice sistema di avviso per ridurre gli stimoli uditivi, informando gli altri utenti della sede quando non è opportuno entrare nella stanza, suonare musica ad alto volume o parlare ad alta voce nei corridoi. Un luogo di riposo designato, dove indossare una protezione per le orecchie, può anche aggiungere un valore reale alla vostra area di allenamento e offrire un ambiente sicuro e rilassante per i judoka che ne hanno bisogno.

Per coloro che pensano e imparano di più con le immagini, indossare judogi blu e bianchi aiuta l'istruttore. Va notato che se tutti i partecipanti indossano anche judogi di colori diversi, questo può portare a un eccessivo disordine visivo. Si consiglia quindi di indossare judogi di colore diverso dal bianco solo agli allenatori e agli assistenti.

Il tatami (un tappeto da judo) è solitamente composto da due colori diversi. Con questi due colori del tatami, si può dare molta struttura alla stanza: grazie alla disposizione dei colori, i partecipanti sanno dove stare e dove muoversi. Si consiglia di spostare consapevolmente i tappetini per i vari giochi solo dopo che i partecipanti si sono abituati alla disposizione di base.

L'obiettivo di tutte le strutture aggiunte, o dell'isolamento degli stimoli, è sempre quello di consentire ai partecipanti la massima indipendenza possibile e di restituire la riconoscibilità senza ulteriori sfide dovute a stimoli non necessari.

Se non riconosciamo immediatamente cosa porta a una sovrastimolazione di uno o più dei nostri judoka, dobbiamo usare la nostra esperienza, conoscenza e abilità creativa per identificare il problema e offrire una soluzione per risolverlo. Alcune sovrastimolazioni o ipersensibilità possono essere causate da semplici questioni ambientali, come l'odore di un profumo, il rumore dell'acqua corrente o un cane che abbaia fuori. Se sappiamo qual è la causa del problema, siamo all'80% più vicini a risolverlo.

Un judoka rilassato e felice sarà più energico, con un livello di concentrazione più alto che si rifletterà positivamente sui suoi punti di forza e sul suo judo.

Sede di gara amica dell'autismo

Dopo essersi abituati alle normali strutture di judo, la partecipazione alle gare di judo può essere il passo successivo nello sviluppo di un judoka.

Per l'organizzazione delle gare è importante che tutti i judoka, indipendentemente dal grado di disabilità, possano partecipare con la massima sicurezza e indipendenza possibile. A tal fine, anche in questo caso è necessario predisporre alcuni adattamenti

per ridurre al minimo la sovrastimolazione, la confusione e lo stress. Esiste una serie di semplici misure che possono essere adottate dagli organizzatori per rendere l'evento un'esperienza pienamente compatibile con l'autismo.

Queste misure possono includere la codifica a colori delle aree di gara e dei tavoli di controllo. Questa soluzione funziona molto bene in combinazione con le schede di check-in codificate a colori. Ad esempio, quando un concorrente effettua il check-in, gli viene consegnata una scheda colorata con il suo nome, il numero della poule e la categoria. Questa tessera corrisponde al colore del tavolo di controllo e del tatami su cui il concorrente gareggerà. Questo metodo funziona molto bene per gli eventi di un solo giorno che non richiedono una suddivisione.

La presenza di schermi su ogni tatami che indicano l'ordine di svolgimento e i nomi delle due o tre gare successive è estremamente utile per i judoka con ASD, in quanto li aiuta a visualizzare quando è il loro turno. Inoltre, aiuta gli allenatori a preparare i loro studenti in anticipo.

Si possono aggiungere dei segni sul tatami per indicare da dove devono partire i concorrenti e si può usare un sacco di fagioli o un peluche lanciato sul tatami per indicare la fine del tempo al posto di un cicalino o di una campana.

L'illuminazione della sala può essere ridotta e l'uso di un sistema di diffusione sonora può essere ridotto al minimo.

Tutti questi semplici adattamenti possono garantire a tutti i concorrenti con ASD un'esperienza rilassata, piacevole e positiva durante le gare.

Un'esperienza negativa può avere un effetto duraturo su un atleta con ASD e può portare lo studente a non frequentare più le gare o il judo. Un piccolo sforzo può fare molta strada e se possiamo cambiare qualcosa in meglio, allora dovremmo farlo!

Esempio di tabelle dell'area concorsi codificate per colore

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Attrezzature per il gioco e l'allenamento

I materiali di supporto possono essere utilizzati durante gli allenamenti di judo adattato per assistere gli studenti nell'apprendimento. È innegabile che l'uso di materiali e giochi sia molto efficace per aiutare gli atleti in varie situazioni, come l'accettazione del contatto, la comprensione della dinamica di un movimento, la ripetizione dello stesso, le attività di allenamento per la forza e l'equilibrio e molto altro. Le attrezzature e gli ausili didattici giusti possono aiutare gli atleti e gli allenatori a raggiungere gli obiettivi fisici e tecnici dell'apprendimento e dell'insegnamento del judo in modo efficace.

Durante l'introduzione di nuovi oggetti o ausili per l'allenamento, gli allenatori devono tenere presente che qualsiasi novità, sia essa un ausilio per l'allenamento o un esercizio, può portare a un aumento della curiosità e dell'ansia negli atleti, pertanto è consigliabile introdurre sempre nuovi oggetti o esercizi in modo graduale, spiegandone e dimostrandone l'uso.

Va inoltre ricordato che è molto importante adattare i materiali e le attività al livello degli atleti, per ottenere risultati migliori: la stessa attività proposta con materiali diversi avrà risultati diversi.

Di seguito è riportato un elenco dei più comuni oggetti utilizzabili che possono essere usati e adattati per un'ampia varietà di giochi ed esercizi. La maggior parte di essi è facilmente reperibile o può essere ottenuta a un costo minimo.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

- **Obi (cinture) colorate**

  Adatto a una serie di giochi ed esercizi come saltare, delimitare aree di gioco, esercizi di trazione e spinta, camminare in equilibrio e giochi di resistenza.

- **pezzi di vecchie cinture tagliate**

  Possono essere utilizzati per esercizi di pulizia e presa e per una serie di giochi divertenti.

- **Palline (varie dimensioni e materiali)**

  Le palline sono estremamente versatili e possono essere utilizzate per una serie di scopi e giochi diversi. Le palle da ginnastica più grandi possono essere utilizzate con successo per incoraggiare il contatto graduale per gli studenti con ASD.

- **Calzini colorati**

  I calzini colorati sono un ottimo indicatore visivo per aiutare gli studenti a ricordare quale piede va al posto giusto quando vengono abbinati agli altri studenti. Sono anche la base per una serie di divertenti giochi di sviluppo.

- **Cerchi di plastica**

  I cerchi in plastica hanno un'ampia gamma di utilizzi, da esercizi di base a giochi creativi e divertenti per aiutare sviluppare agilità, velocità e coordinazione.

- **Segnalatori/dischi circolari per il pavimento**

  I dischi da pavimento hanno molti usi nell'allenamento del judo adattato, come il posizionamento dei piedi per le tecniche di lancio, il posizionamento per la pratica del kata, una serie di giochi propedeutici alle cadute e attività di esercizio generale.

- **Materassi e materassini**

  Un materasso di sicurezza o di emergenza è un elemento di grande valore e di un equipaggiamento essenziale per ogni judoista ma soprattutto per le persone con ASD.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Oltre al vasto numero di giochi che può essere utilizzato, permette anche agli studenti di esplorare e sperimentare il lancio e la caduta in sicurezza.

- **Sacchetti di fagioli**

  I sacchi di fagioli sono usati soprattutto per esercizi di spazzata, ma possono essere utilizzati anche per esercizi di equilibrio e coordinazione e per giochi di lancio e di mira.

In un prossimo capitolo, sotto il titolo "Apprendere attraverso il gioco", spiegheremo i concetti di gioco e di gioco e illustreremo i benefici dell'apprendimento attraverso il gioco. Condivideremo inoltre con il lettore una selezione di idee di giochi ed esercizi per dare sfogo alla vostra creatività.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

5. Insegnare il judo a persone con ASD

Questo è il capitolo centrale del manuale. Offre consigli pratici e comprovati su come avviare un programma di judo adattato per persone con ASD. Verranno trattate tutte le informazioni necessarie, passo dopo passo, per sviluppare un programma di judo adattato di successo, dalla preparazione iniziale fino all'allenamento degli atleti ASD per le gare di judo.

Le sezioni incluse sono: Preparazione al programma di judo adattato, Valutazione delle capacità, Pianificazione delle lezioni, Linee guida per gli allenatori e Apprendimento attraverso il gioco. Ognuna di queste sezioni ha delle sottosezioni che rappresentano una ricchezza di informazioni e di condivisione di esperienze per tutti i potenziali allenatori di judo adattato.

Capitolo 5

Preparazione al programma di judo adattato

L'avvio di una nuova categoria o di un nuovo gruppo, in particolare di un gruppo adattato, richiede un po' più di pianificazione rispetto a un normale gruppo di judo.

Forse la scuola per persone con esigenze speciali della vostra zona ha chiesto al vostro club di organizzare delle sessioni di allenamento, o forse avete già degli atleti nel vostro club che hanno bisogno di un po' di attenzione speciale. Tutti noi abbiamo un judoka che si comporta in modo un po' fuori dal gruppo durante le nostre sessioni. Di solito si tratta di judoka con ADHD o ADD. Di solito possono funzionare nel gruppo tradizionale con la giusta guida. Nel vostro gruppo di judo, potreste anche trovare alcuni atleti con ASD ad alto funzionamento, poiché il judo è uno sport splendido per gli atleti con ASD. L'allenamento funziona quasi sempre allo stesso modo.

Una sessione di judo inizia e finisce sempre con un "*Rei*", poi ci sono il saluto, il riscaldamento, un po' di *ne-waza*, un po' di *tachi-waza*, il *randori*, il raffreddamento e infine di nuovo il "*Rei*". È una routine che va avanti in quasi tutti i club di judo del mondo.

Nel judo abbiamo regole severe su cosa fare e cosa non fare. Il judo prevede routine e regole dal momento in cui si entra nel dojo fino a quando si esce. Possiamo anche estenderle agli spogliatoi e persino alla vita quotidiana al di fuori dell'impianto sportivo.

È necessario arrivare puntuali alla lezione e portare con sé l'attrezzatura corretta. Ci sono regole su come comportarsi in uno spogliatoio e su come e dove mettere i vestiti. Si impara a pulire sé stessi e gli indumenti da allenamento che si hanno, e a tagliarsi le unghie delle mani e dei piedi. Sono cose che si fanno tutti i giorni. È quasi la stessa cosa, in ogni club in cui si entra.

Questo funziona per tutti gli atleti, soprattutto per quelli che hanno bisogno di cure speciali.
Il judo ci insegna in modo molto pratico come dobbiamo comportarci con noi stessi e con i nostri amici, vecchi e nuovi.

Qualunque sia il motivo, prima di pensare di iniziare un programma di judo adattato, dovreste chiedervi: Voglio farlo per "molto tempo"?

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Se la risposta è "Sì!", la domanda successiva deve essere: “Lo farò da solo?”
Se la risposta è di nuovo "Sì!", allora forse dovreste riflettere ancora una volta. Avviare un programma di judo adattato richiede tempo e non è consigliabile farlo da soli. Come minimo, sarebbe molto difficile. Iniziate a cercare dei partner che vi aiutino: avrete bisogno di una buona squadra con cui lavorare insieme.

Poi dovreste pensare: “chi inviterò a partecipare al programma?”
“Ho già dei judoka o devo trovarli io stesso?”
“Ho un buon "dojo" (luogo di allenamento)?”
E soprattutto: “posso farlo in modo sicuro?”
In ogni caso, le risposte devono dipendere dalle vostre conoscenze e dalle vostre esperienze precedenti. Una volta ottenute le risposte giuste a queste domande, si può iniziare la pianificazione.

La lettura di questo manuale è naturalmente un buon inizio e vi fornirà molti suggerimenti e consigli su cosa fare e su cosa pensare. Ricordate: la sicurezza deve essere sempre al primo posto!

Sviluppare un programma di judo adattato con un grande gruppo di atleti con diverse difficoltà, da soli, "essendo l'unico allenatore di judo", potrebbe essere un po' troppo per iniziare.

Quindi... bisogna pensare a "cosa so e cosa posso gestire".
È bene verificare se altri club della regione offrono lezioni di judo adattato. In caso affermativo, si può chiedere loro se è possibile unirsi a loro per qualche lezione per osservare come si svolgono le lezioni e come funzionano.

Identificare i partecipanti target

È bene chiedersi: “Con che tipo di judoka voglio lavorare?”
Alcuni allenatori hanno una buona esperienza con bambini e adulti con disabilità fisiche, mentre altri lavorano bene con persone con disabilità intellettuali.

Potrebbe essere una buona idea pensare a come volete che sia il vostro gruppo. In questo manuale parleremo di judo e ASD. Forse avete già avuto qualche contatto con l'ASD. L'ASD è una sindrome ad ampio spettro. Potremmo lavorare con atleti con elevate capacità funzionali che, con la giusta struttura, possono allenarsi in modo quasi mainstream.

In questo tipo di gruppo, ci si impegna molto per far sì che gli studenti imparino e si abituino al modo in cui si insegna. In questo gruppo, le difficoltà possono consistere

nel capire perché e quando facciamo cose diverse. Perché la prima cosa che facciamo è il riscaldamento e non la "lotta". Ve ne parleremo più avanti.
Ci sono anche atleti con una capacità funzionale molto bassa che hanno bisogno di aiuto per quasi tutto, come la comunicazione, l'attivazione e la motivazione. In questo caso, è bene avere qualcuno che si unisca a voi sul tatami, per aiutarvi a comunicare con l'atleta e aiutarlo a capire cosa volete ottenere.

Le lezioni di questo manuale inizieranno con diversi giochi o movimenti. Imparerete presto a comunicare con i vostri studenti. Se non verbalmente, anche fisicamente. Naturalmente imparerete molto anche da soli. Qualunque cosa scegliate di iniziare, vedrete presto crescere il vostro gruppo.

Se contattate un centro di assistenza o una scuola per bambini con ASD, potreste trovare un gruppo che vuole provare il judo. Potete offrire loro alcune sessioni di prova. Se sono interessati ad altre sessioni, potete iniziare a costruire il vostro gruppo.

Potete contattare altri club di judo nella vostra regione e chiedere loro se hanno informazioni da condividere o se hanno judoka che hanno bisogno di un altro tipo di gruppo. Possono anche avere un gruppo loro stessi o possono aiutarvi a trovare altri atleti.

Identificare/contattare le organizzazioni competenti

Una volta deciso il tipo di gruppo con cui iniziare, è bene contattare un'organizzazione interessata al vostro specifico gruppo target. Possono fornirvi informazioni su cosa cercare e come agire con gli atleti con ASD o con qualsiasi altro disturbo funzionale.

Quando si parla con i genitori o con la scuola degli atleti, si possono ottenere maggiori informazioni sull'organizzazione a cui sono collegati. Di solito ci sono diverse organizzazioni nei vostri Paesi. Può trattarsi di organizzazioni che si occupano di una specifica disabilità, di organizzazioni sportive nazionali o locali o di organizzazioni di genitori. A volte organizzano e offrono informazioni e formazione alle persone interessate. Forse potete trovarle cercando su Internet nel vostro Paese.

NB: Chiedete alla vostra federazione nazionale di judo se ha informazioni sul judo adattato o se conosce qualche club o persona che può aiutarvi. A volte collaborano con organizzazioni nazionali per atleti disabili.

Sede e attrezzature adatte

Dovete sempre pensare "La sicurezza prima di tutto"!
È importante che possiate offrire un ambiente sicuro e positivo ai vostri studenti.

Se il vostro club ha un proprio dojo dove vi allenate regolarmente, è fantastico, perché tutti i controlli di sicurezza sono già stati fatti.

Se avete una sala o una stanza più piccola, o addirittura una vecchia classe, dove dovete trasportare e sistemare il tatami da soli ogni settimana, va bene lo stesso, anche se non è l'ideale.

Indipendentemente dalla situazione, si dovrebbe sempre...

- Avere un telefono e un elenco di contatti per le "persone di riferimento" degli atleti nel caso in cui succeda qualcosa.
- Avere un kit di pronto soccorso.
- Controllare che le uscite di emergenza non siano bloccate in alcun modo.
- Sapere dove si trova l'estintore e come usarlo.
- Controllate che non ci sia nulla che possa essere pericoloso o che possa far male a qualcuno.

Ricordate: è sempre vostra responsabilità fornire un ambiente di formazione sicuro.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

È necessario avere sempre con sé un kit personale di pronto soccorso, contenente pinze per unghie, bende, diversi tipi di nastro adesivo, cotone e alcol per la disinfezione.

Inoltre, nel vostro dojo, dovreste avere un kit più grande con alcuni articoli aggiuntivi, come sacche di raffreddamento, forbici, bende compressive e disinfettante per le mani.

La sede ottimale è un dojo dove il tatami sia sempre al suo posto, dove tutto sia sempre uguale, dove ci siano spogliatoi, servizi igienici e magari una piccola cucina. È preferibile un dojo senza pilastri o punti in cui gli atleti possano essere fuori dalla visuale. Cercate di avere una stanza il più possibile pulita e senza nulla che possa distrarre o togliere la concentrazione all'atleta. È meglio avere una stanza dove ci siete solo voi e il tatami.

Le dimensioni del tatami dipendono dalle dimensioni del gruppo. Più grande è, meglio è, è una buona guida. Esistono tappetini puzzle di diversi colori che possono essere utilizzati, ma cercate di mantenere il numero di colori al minimo, perché anche questo può causare un'inutile distrazione per gli atleti.

Se è possibile, e se si riesce a trovare qualche judogi in più da prestare ai nuovi studenti, questo aumenterebbe l'esperienza completa per lo studente. È sempre più facile motivare gli atleti a partecipare all'allenamento se sono vestiti da judoka.

Non sono necessarie altre attrezzature, ma possono essere utili per enfatizzare alcuni momenti ed esercizi e, naturalmente, per creare giochi di judo se si hanno a disposizione oggetti come sacchi di fagioli, cerchi per hula hoop, palle da ginnastica o qualsiasi cosa si ritenga utile. Con le vecchie cinture da judo si possono creare materiali personalizzati: si possono fare cerchi, quadrati o linee, si possono tagliare della lunghezza di circa 50 cm e usarle come code o serpenti, e si può essere creativi quanto lo permette la fantasia. Con questi materiali si possono realizzare molti giochi di judo diversi. Nel corso di questo libro esploreremo alcune idee ed esempi.

All'inizio è importante che l'allenamento si svolga sempre nello stesso luogo e che abbia sempre lo stesso aspetto. Naturalmente è importante che siate sempre presenti.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Reclutare/Formare/Educare il personale

Come abbiamo indicato in precedenza, l'avvio di un programma di judo adattato richiede molto impegno e dedizione. Non si può fare tutto da soli.
Ancora una volta: Pensare alla sicurezza prima di tutto!

Un assistente allenatore vi aiuta prima dell'allenamento. Può incontrare i vostri studenti all'ingresso e mostrargli lo spogliatoio, mentre voi potete incontrarli nel dojo, registrare gli studenti e imparare i loro nomi. L'assistente dell'allenatore vi aiuta durante l'allenamento.

Aiutano a visualizzare gli esercizi che si stanno svolgendo. Possono aiutarvi se avete bisogno di concentrarvi su qualcosa o qualcuno durante la lezione.
È l'assistente formatore che vi supporta per rendere la lezione sicura per tutti.

Il posto migliore per trovare qualcuno che vi aiuti è il vostro club o quello accanto. Qualcuno che voglia unirsi a voi in questo progetto e che abbia il tempo e l'entusiasmo per dedicarsi alla vostra visione, meglio se qualcuno che già conosce il judo e capisce gli esercizi che fate, qualcuno che possa seguire la sessione se non siete presenti o se dovete concentrarvi su qualcos'altro durante la lezione. Non è necessario che siano "cinture nere", ma devono comprendere l'allenamento adattato. A volte nel vostro club ci possono essere genitori con esperienza nell'allenamento del judo. Non importa se è successo molti anni fa. A volte hanno solo bisogno di una spinta in più per tornare sul tatami.
Se possibile, si possono invitare assistenti, genitori o custodi a partecipare all'allenamento all'inizio, finché il judoka non conosce le routine e il vostro modo di lavorare. Forse anche loro vogliono iniziare a praticare il judo.

Una volta trovato il personale di cui avete bisogno, dovete sapere cosa sanno e cosa hanno bisogno di sapere di più. Se sono judoka, forse hanno bisogno di informazioni sulle esigenze dei nuovi judoka. Oppure, se non lo sono, hanno bisogno di capire che cos'è il judo e come lo insegniamo.

Il modo migliore per imparare è partecipare alle sessioni. In questo modo, imparano cosa fate e cosa vi aspettate che facciano. Questo è un approccio comune nello sviluppo degli assistenti di tatami. Prima della lezione, spiegate cosa farete, poi spiegate come e perché lo farete. Dopo la lezione, si può spiegare perché si sono apportate alcune modifiche o aggiustamenti al piano.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Utilizzare il "filo rosso": una cosa tira l'altra, come 1-2-3 o A-B-C. Significa eseguire esercizi di riscaldamento che verranno poi utilizzati nel *ne-waza* o nel *tachi-waza*, e poi eseguire esercizi di *ne-waza* che verranno utilizzati dopo un lancio... cercando di collegare tutto. Dopo un po' di tempo, è possibile utilizzare una tecnica e combinarla con un'altra, partendo dai movimenti che gli studenti già conoscono. Più avanti in questo libro, illustreremo diversi approcci e idee per il programma delle lezioni.

Quando il gruppo si abitua all'addestramento, si può iniziare a utilizzare alcuni studenti come assistenti dell'addestratore. Iniziate a fargli mostrare qualcosa che avete già mostrato loro in precedenza. Dando loro sempre più responsabilità e compiti da svolgere, aumenterete il personale a disposizione.

Quando è possibile, cercate di partecipare alle sessioni di altri allenatori o ai campi in cui offrono tempo per parlare e discutere dei diversi modi di allenare i nostri judoka. Questo è un buon modo per scoprire altri modi di insegnare. È il modo migliore per avere una grande "cassetta degli attrezzi"! A volte è necessario fare o dire la stessa cosa una o due volte in più, ma in modo diverso, in modo che il judoka capisca cosa si vuole.

Abbiamo scritto molto sulla sicurezza. È l'aspetto più importante quando si insegna judo. Non solo sul tatami, ma anche in tutto ciò che riguarda l'allenamento prima, durante e dopo la sessione.

Cercate di essere preparati a tutto. È meglio pensare "Cosa può andare storto?" ancora una volta prima di fare la prima lezione.

Quando tutto è pronto e sotto controllo, è il momento di iniziare la lezione e di divertirsi!

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Valutazione delle capacità dei nuovi studenti ASD

La valutazione delle capacità dei nuovi studenti è una parte molto importante del processo di accoglienza dei nuovi studenti nei nostri club e nel mondo del judo adattato. Infatti, più informazioni possiamo raccogliere su ogni studente, migliore sarà il piano che potremo mettere a punto per garantire che ogni studente abbia un'esperienza individuale e positiva.

Il processo di valutazione inizia fin dal primo contatto da parte di un genitore o di chi si occupa di un bambino che desidera provare il judo per la prima volta. Spesso al primo contatto è necessario raccogliere alcune informazioni sul bambino. Per i bambini con una diagnosi di ASD, è meglio fare domande specifiche sulla comprensione del bambino, sul suo comportamento e su ciò a cui reagisce bene. È anche ragionevole chiedere quali situazioni possono scatenare la sovrastimolazione e come questa si manifesta. In alcuni casi, i genitori o gli educatori hanno aspettative specifiche o addirittura obiettivi per i loro figli. In parte, la motivazione viene dai bambini stessi.

Motivazione intrinseca ed estrinseca

È raro che i giovani aspiranti judoka con ASD abbiano una motivazione intrinseca a provare il judo. La motivazione intrinseca viene dall'interno. L'aspirante judoka può

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

aver osservato fratelli e sorelle più grandi o guardato alcuni video su Internet. Il potenziale nuovo judoka è motivato a provare il judo dalla propria motivazione.

Inoltre, i genitori o gli assistenti pensano che il judo sia un ottimo sport da provare. Possono esprimere il loro entusiasmo per l'aspirante judoka in modo tale che il bambino sia pronto a provare il judo. I genitori o gli assistenti vedono nel judo molti vantaggi, come imparare a giocare insieme, appartenere a un club e rappresentare un'attività significativa per il tempo libero del figlio.

La motivazione intrinseca è considerata una forza motrice forte e valida. I judoka che hanno una motivazione intrinseca sono più impegnati e più capaci di superare i momenti difficili nel judo o di cercare soluzioni creative. Hanno anche una maggiore volontà di imparare.

Altri aspetti che promuovono la motivazione intrinseca sono una buona atmosfera nei gruppi di judo, un feedback onesto sulle prestazioni, compiti chiari ed entusiasmanti che non opprimono, varietà e riconoscibilità del modulo di allenamento, nonché la possibilità di progettare da soli alcuni elementi dell'allenamento e di assumersi le proprie responsabilità.

Fin dal primo contatto, spetta all'insegnante di judo suscitare una motivazione intrinseca nell'aspirante judoka. Per questo, l'aspirante judoka deve sentirsi a proprio agio. Solo quando si sente a suo agio, il judoka può sviluppare e provare piacere e divertimento dall'interno.

Tuttavia, anche la motivazione estrinseca è parte integrante delle lezioni di judo. Alcuni esempi sono: se gli aspiranti judoka partecipano bene alle lezioni di judo, rendono orgogliosi i loro genitori, oppure possono scegliere un gioco o, dopo essersi esercitati diligentemente, una prova di cintura.

La motivazione estrinseca non è quindi un male e può costituire una parte importante del successo complessivo di un judoka felice.

Come valutare i nuovi studenti

Dopo la raccolta delle informazioni iniziali da parte dei genitori o degli accompagnatori, esistono due metodi principali per valutare i nuovi judoka in erba. Questi due metodi dipendono dalle dimensioni del club e dal numero di gruppi di livello disponibili all'interno del club. Ad esempio, se un club ha un piccolo gruppo/classe dedicato ai bambini con esigenze aggiuntive, la scelta della classe a cui il nuovo studente parteciperà è limitata.

Tuttavia, se avete un club più grande con un gran numero di judoka adattativi che si allenano in classi separate, a seconda dell'età e del livello di abilità, potreste avere la possibilità di determinare quale classe sia più adatta per il nuovo studente.

I due principali metodi di valutazione delle abilità sono illustrati di seguito:

Il primo metodo prevede l'integrazione del nuovo studente direttamente nel vostro gruppo di judo inclusivo/adattato e la semplice osservazione delle sue abilità esistenti. Da queste osservazioni possiamo determinare la capacità del nuovo studente di adattarsi al nuovo ambiente, come si muove fisicamente, qual è la sua gamma di movimenti, come si integra con gli altri studenti e quanto è socialmente competente. Tutte queste informazioni ci permetteranno di capire cosa fare per garantire un'esperienza positiva e progressiva all'interno del gruppo.

Il secondo metodo prevede che il nuovo allievo venga sottoposto individualmente a una lista di controllo delle capacità strutturata e prestabilita. Questo allenamento strutturato può includere elementi volti a verificare le capacità motorie, sociali ed emotive e dovrebbe comprendere una serie di esercizi divertenti da svolgere con aiuto completo, con aiuto parziale e senza aiuto. Per valutare le capacità fisiche, alcuni di questi esercizi divertenti possono includere giochi/esercizi di agilità, forza, coordinazione ed equilibrio.

Naturalmente è possibile utilizzare una combinazione di entrambi i metodi. Indipendentemente dalla forma scelta, osserviamo le competenze nelle seguenti aree: abilità motorie, abilità sociali e abilità emotive. Lo facciamo in modo da non sopraffare i nostri nuovi judoka, ma da cogliere gli obiettivi di apprendimento individuali e favorire l'integrazione nel gruppo. Questo porta a una motivazione intrinseca e alla disponibilità a imparare cose nuove.

Abilità motorie

Le capacità motorie di un nuovo judoka dovrebbero essere evidenti già nella prima introduzione. Il nuovo judoka è in grado di inginocchiarsi e inchinarsi? O ha bisogno di aiuto? In seguito, molti istruttori di judo probabilmente continueranno con un gioco per determinare altre abilità. Alcuni esempi possono essere andare a correre autonomamente, saltare, rotolare, rimbalzare e saltellare.

In questa fase è importante che il nuovo judoka abbia la capacità di guardare e osservare. Avere la capacità di osservare significa avere la possibilità di copiare o imitare. Anche l'osservazione mirata può essere un obiettivo di apprendimento.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Dopo un'osservazione iniziale, si osserva come il nuovo judoka reagisce a semplici istruzioni, se è in grado di seguirle autonomamente o se ha bisogno di essere guidato. In questo caso possiamo utilizzare un feedback verbale e non verbale per il nuovo judoka. Verifichiamo anche se è più facile per loro reagire al feedback verbale o se la comunicazione non verbale funziona meglio. Inoltre, una combinazione di entrambi può aiutare e portare a miglioramenti.

Abilità sociali

È difficile giudicare le abilità sociali di un nuovo judoka direttamente con un gioco, perché spesso ci sono diversi elementi in gioco. Forse il nuovo judoka è in grado di correre, ma ha paura o è nervoso per gli altri judoka che corrono a loro volta. Un periodo di ambientamento sarebbe quindi opportuno. È anche importante essere consapevoli che diversi elementi possono giocare un ruolo. In questo caso, è necessaria anche la creatività dell'insegnante di judo per scoprire quali sono le capacità del nuovo judoka e come svilupparle al meglio. Potrebbero essere necessari diversi allenamenti per scoprire le varie abilità del nuovo judoka.

Il contatto corporeo è normale nel judo, ma a volte richiede un po' di tempo per abituarsi, per alcuni nuovi judoka. È importante tenerne conto quando si pianifica la sessione. Il judo è uno sport individuale, ma le abilità sociali sono molto importanti.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Lo sottolineiamo fin dall'inizio. I judoka sono responsabili gli uni degli altri e anche una piccola partita richiede un certo livello di contatto sociale e fisico.

Attraverso vari giochi di judo, è possibile praticare queste abilità sociali da applicare in seguito sia sulla pedana che al di fuori di essa. Qui c'è un grande potenziale per i judoka con ASD e il judo.

Un accumulo consapevole può alleviare le inibizioni e lo stress del nuovo judoka. Un esempio potrebbe essere quello di creare un contatto corporeo attraverso giochi e oggetti di scena come palloni da gioco, palle da ginnastica, ecc. È più facile lottare per una palla che andare direttamente da un compagno.

Competenze emotive

Un judoka con ASD può già avere a che fare con un alto livello di stress e ansia nel suo nuovo ambiente, circondato da nuove persone e alle prese con nuove esperienze. Sviluppare le capacità emotive è molto importante per garantire la salute e il benessere di tutti i judoka che ci vengono affidati, soprattutto dei nuovi judoka.

Il tatami da judo è destinato solo al judoka e non ai genitori, ma in alcune circostanze si possono fare delle eccezioni. Può accadere che la separazione dai genitori sia difficile perché il nuovo judoka sta provando qualcosa di sconosciuto per la prima volta in un ambiente non familiare.

A volte è bene tenerne conto; a volte si può anche lasciare che i genitori dei nuovi judoka li lascino soli con il gruppo di judo per un breve periodo di tempo all'inizio, per poi lasciarli gradualmente per periodi più lunghi ogni volta. Questo aiuterà sicuramente l'ansia da separazione. Questo può aiutare il nuovo judoka ad accettare determinati incarichi dai suoi insegnanti di judo senza la distrazione dei genitori.

È importante creare un ambiente che faccia sentire il nuovo studente a proprio agio e al sicuro. Ciò può richiedere diversi corsi di formazione ed è diverso per ogni individuo.

Una volta acquisita la sicurezza emotiva all'interno del gruppo di formazione, l'allievo può iniziare a sviluppare ulteriormente le proprie capacità motorie e sociali.

Altre abilità emotive includono la gestione delle vittorie e delle sconfitte, il rispetto dei turni e il seguire semplici istruzioni. Anche sapere come reagisce un nuovo studente con ASD all'ansia e alle situazioni di stress è molto importante per gli

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

allenatori. Avere queste informazioni in anticipo aiuterà l'allenatore a gestire meglio la situazione in caso di problemi.

Questo può essere una grande sfida per l'insegnante di judo, perché non appena il nuovo judoka diventa sicuro di sé e più attivo sul tappeto di judo, questo potrebbe portare a una sovrastimolazione. Per gli studenti ASD, la sovrastimolazione può portare a comportamenti emotivi come il pianto, lo stimming o l'aggressività.

Può essere una sfida fermare o prevenire questo comportamento, perché non è sempre immediatamente chiaro cosa abbia scatenato questo sovraccarico di stimoli. In questo caso è necessaria una buona osservazione da parte dell'insegnante di judo e la collaborazione dei genitori.

Quale classe è più adatta

Dopo aver osservato i nostri nuovi studenti con ASD e averne ricavato un'impressione, possiamo progettare la nostra interazione e l'ambiente in modo da creare un ambiente di apprendimento ottimale. Questo dovrebbe essere un clima di apprendimento ottimale in cui l'aspirante judoka si senta a suo agio e possa sviluppare una motivazione intrinseca per il judo.

In un club di judo di grandi dimensioni, possono essere offerti diversi gruppi in più giorni nello stesso luogo. In questo caso è possibile scegliere il gruppo migliore. Altri club di judo lavorano in luoghi diversi ogni giorno.

Altri club di judo, invece, prevedono la separazione tra bambini e adulti solo in base all'orario scolastico e lavorativo.

Se non abbiamo la possibilità o l'opportunità di inserire un nuovo judoka in un gruppo che gli sia più congeniale, spetta all'insegnante di judo progettare il suo gruppo e l'allenamento in modo che sia adatto. Un'opzione potrebbe essere quella di includere degli assistenti allenatori. A volte è anche possibile personalizzare alcune sequenze dell'allenamento.

Come insegnanti di judo per judoka con ASD, saremo sempre creativi e cercheremo sempre soluzioni per dare a ogni judoka interessato al judo la migliore esperienza possibile sul tatami. In un gruppo eterogeneo è una sfida non sopraffare il singolo judoka e non sottovalutarlo. Perché entrambi hanno un'influenza sulla motivazione e la motivazione ha un'influenza sul fattore divertimento. Senza divertimento, gli aspiranti judoka non si impegnano nel judo. Il compito di un insegnante di judo è quello di insegnare il divertimento nel judo.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Pianificazione delle lezioni

Panoramica del piano di lezione

La pianificazione delle lezioni è un'abilità essenziale che tutti gli allenatori sportivi dovrebbero adottare e sviluppare. È particolarmente importante per gli allenatori di judo adattato che insegnano a persone con ASD. La pre-pianificazione delle sessioni di allenamento consente di utilizzare al meglio il tempo e le risorse a disposizione e di ottenere i migliori risultati possibili per sé e per i propri studenti.

Oltre a pianificare le lezioni, è utile anche riflettere e prendere appunti dopo ogni lezione, in modo da determinare cosa è andato bene e cosa si potrebbe pensare di cambiare, per migliorare l'insegnamento o il coinvolgimento. Anche se all'inizio la pianificazione delle lezioni può richiedere un po' di tempo, è possibile riutilizzare questi piani di lezione per insegnare a gruppi o individui simili in futuro.

La pianificazione delle lezioni dovrebbe essere creata in 4 o 5 blocchi di lezioni per sviluppare un piano progressivo che sia Specifico - Misurato - Realizzabile - Rilevante – Scaglionato nel tempo (Piano SMART, dall'inglese "Specific – Measured – Achievable – Relevant – Time-scaled").

La pianificazione SMART è utilizzata in tutto il mondo in tutti i tipi di aziende, organizzazioni, istituzioni educative e ambienti sportivi. Tuttavia, possiamo espandere il concetto SMART con l'approccio SMART(ER), il che significa che possiamo aggiungere "Valutare" e "Riaggiustare" (dall'inglese, "Evaluate" e "Re-adjust"). Valutando possiamo identificare ciò che ha funzionato bene per il gruppo e ciò che non ha funzionato. Questo feedback ci permette di riaggiustare i nostri obiettivi, di adattarli ai nostri atleti e di migliorare i piani di lezione per il blocco successivo. Sebbene la pianificazione SMART sia molto popolare, si può anche scegliere di utilizzare un approccio più rilassato alla pianificazione delle lezioni. In questo caso l'attenzione si concentra maggiormente sulla socializzazione e sul divertimento; in questo caso la definizione di obiettivi raggiungibili e la scansione temporale della progressione sono meno importanti. Ecco alcuni dei vantaggi della pianificazione delle lezioni, indipendentemente dall'approccio scelto.

I vantaggi della pianificazione delle lezioni per gli allenatori possono:

- Permettere agli assistenti/sostituti di essere coerenti quando l'allenatore capo è assente.
- Personalizzare le lezioni per soddisfare al meglio le esigenze degli studenti
- Acquisire fiducia nelle proprie capacità di allenatore per adattare il proprio approccio.
- Creare struttura e coerenza nelle lezioni

- Sviluppare un piano progressivo per gli studenti
  I vantaggi della pianificazione delle lezioni per gli studenti ASD includono:

- Struttura e coerenza
- Progressione misurata e realizzabile
- Creare un ambiente sociale
- Migliorare l'interazione e il contatto in modo controllato

In questa sezione esploreremo due diversi tipi di piani di lezione. Per la prima lezione utilizzeremo un approccio più informale, divertente e basato sul gioco, mentre per la seconda un approccio più strutturato. Tenendo presente che nella sezione precedente di questo manuale abbiamo già valutato le capacità e i livelli di abilità dei nostri nuovi studenti, ora creeremo il nostro piano di lezioni basandoci su un gruppo di principianti che hanno appena iniziato il loro percorso nel judo.

Esempio di piano didattico 1 - *l'approccio casuale*

Per l'approccio informale ci proponiamo di introdurre tutti gli elementi del judo, come il riscaldamento, le cadute, gli schemi di movimento, le tecniche a terra, le tecniche di lancio e gli esercizi di flessibilità in modo giocoso, divertente e rilassato.

Piano didattico di cinque settimane

Ogni piano di lezione ha una durata di circa 50 minuti, con un margine di 10 minuti per eventuali sorpassi o attività non pianificate. I piani di lezione sono solo una guida di base e possono essere aggiunti o ridotti a seconda delle necessità. La struttura di ogni lezione includerà alcuni dei seguenti elementi: saluto, riscaldamento, movimenti ginnici di base, esercizi di spinta e trazione, giochi di equilibrio e coordinazione, *ukemi* (cadute da fermo), attività sul tappeto di sicurezza, attività di gioco a terra e giochi/attività di lancio.

È importante notare che alcune persone con ASD hanno bisogno di struttura e ripetizione e possono avere difficoltà con i cambiamenti improvvisi. Per questo motivo, potrebbe essere necessario o consigliabile ripetere il programma della prima settimana per un certo numero di settimane prima di introdurre la seconda settimana. Potrebbe anche essere necessario sostituire solo un piccolo numero di elementi o esercizi della prima settimana con elementi o esercizi della seconda. Questa pratica può essere applicata a tutte le lezioni successive. Ricordate di muovervi sempre al ritmo degli studenti e di lasciarvi guidare dai loro progressi. Il judo è uno sport che dura tutta la vita, un ritmo di progressione costante renderà il viaggio un'esperienza più sostenibile, piacevole e memorabile.

Lezione 1

Saluto e introduzione (5 minuti)

È importante introdurre correttamente l'arte dell'inchino nel judo in questa fase iniziale e come rivolgersi correttamente all'allenatore. Alcuni allenatori esperti di judo adattato con studenti ASD preferiscono iniziare la lezione con un saluto in cerchio (in cerchio tutti sono uguali). Naturalmente, è possibile iniziare la lezione in fila, se lo si desidera. Durante la fase del saluto e dell'introduzione, è il momento ideale per introdurre alcuni termini giapponesi come *Rei* (inchino) e *Matte* (stop).

Giochi di riscaldamento (10 minuti)

Il riscaldamento è una parte essenziale di qualsiasi allenamento o attività fisica. Il modo in cui gli allenatori scelgono di svolgere il riscaldamento varia notevolmente, ma per queste lezioni utilizzeremo una serie di giochi a basso impatto che riscalderanno gli studenti e promuoveranno gli schemi di movimento di base. Cercate di essere creativi e di divertirvi. I giochi con le etichette sono ideali per il riscaldamento, la coordinazione, l'equilibrio e l'agilità.

Gioco di riscaldamento 1 – battaglia di serpenti

Muoversi sul pavimento in posizione frontale, evitando o catturando gli altri giocatori. Quando viene catturato, il giocatore rotola e successivamente, in una posizione di press-up crea un ponte.
Per liberarsi qualcuno deve strisciare sotto il ponte.

Gioco di riscaldamento 2 – battaglia sulle linee

Utilizzando le linee di congiunzione dei tappetini, i giocatori saltano lateralmente su, giù e attraverso le linee in tutte le direzioni per prendersi a vicenda. Questo è un buon gioco per i fondamenti del movimento.

Elementi di ginnastica (5 minuti)

I giochi ginnici di base sono essenziali per la mobilità, la flessibilità e le basi del movimento e sono molto importanti per molti movimenti naturali del judo.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Elemento di ginnastica 1 - Rotolamento in coppia

Sdraiati frontalmente sul tatami rivolti verso il proprio partner, tenersi per mano a distanza di sicurezza e rotolare insieme per tutta la lunghezza del tatami.

Cadute (5 minuti)

I giochi sugli *ukemi* sono una parte essenziale di una buona pratica del judo. È molto importante per tutti imparare a cadere correttamente per evitare lesioni. Le cadute si verificano anche in situazioni di gioco elementari, quindi conoscere le nozioni di base è utile.

Gioco sulle cadute 1 - Clap Clap Bang

A coppie, seduti l'uno di fronte all'altro con le ginocchia piegate, battere prima le proprie mani, poi quelle del compagno, quindi rotolare all'indietro e sbattere il tatami. Si può iniziare questo gioco semplicemente rotolando sulla curva della schiena senza battere le mani e poi aumentare. Si può anche ampliare questo esercizio aggiungendo una rotolata all'indietro dopo il bang o una rotazione del corpo prima del colpo.

Giochi con materasso di sicurezza (5 minuti)

Gioco del materasso di sicurezza 1 - Zattera del fiume puzzolente

Utilizzando il materasso di sicurezza come zattera, fate salire un certo numero di giocatori sulla zattera. I giocatori devono essere incoraggiati a lottare con i loro avversari per farli scendere dalla zattera e farli cadere nel fiume puzzolente immaginario. Questo è un ottimo gioco per incoraggiare il contatto, l'immaginazione e il divertimento.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Giochi a terra (10 minuti)

Gioco a terra 1 - Palla di ferro

In gruppi di due o tre in posizione a terra; un giocatore tiene una piccola palla sensoriale.
Gli altri giocatori devono girarlo e strappargli la palla. Chi recupera la palla è ora il detentore della stessa e il gioco continua. Questo gioco è ideale per incoraggiare l'interazione con i giocatori e aiuta a gestire i cambi di campo.

Gioco a terra 2 - Calzini

"Calzini" è un modo creativo per incoraggiare le prese e l'interazione amichevole. Utilizzando calzini colorati, ogni giocatore ha un calzino, che indossa sul proprio piede; lo scopo del gioco è togliere il calzino degli altri giocatori prima che loro tolgano il proprio.

Giochi di lancio (10 minuti)

I giochi di spazzata sono sempre un buon punto di partenza quando si introducono le tecniche di proiezione del judo per la prima volta. Sono sicuri e facili da eseguire e costituiscono una buona base per le tecniche di lancio più dinamiche che verranno introdotte nel corso delle lezioni.

Gioco di lancio 1 – Spazzino della strada

Utilizzando pezzetti di cintura e le cinture del colore corrispondente, il giocatore deve spazzare la cinturina del colore corrispondente verso il lato del colore corretto. In questo modo si sviluppa la coordinazione, equilibrio e capacità di spazzare a destra e a sinistra ed è molto divertente.

Gioco di lancio 2 - Salto e caduta

In coppia e in posizione eretta Entrambi i giocatori prendono le prese del judo, saltano insieme lateralmente verso il tappeto e poi cadono. Questo è un modo piacevole per concludere la prima sessione e aiuta gli allievi a superare la paura di cadere.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Fine della lezione - saluto

È bello salutarsi nello stesso modo in cui ci si saluta. Potete mettere in fila i vostri studenti o, come preferiamo noi, riunirli in cerchio e concludere sempre la lezione con molti incoraggiamenti positivi.

Lezione 2

Saluto e introduzione (5 minuti)

Poiché la ripetizione è importante, utilizzare la stessa posizione di partenza della settimana precedente e ricapitolare la terminologia del judo/giapponese *Rei* (inchino) e *Matte* (stop). A questo punto, è possibile introdurre *Hajime* (iniziare) nell'elenco delle parole del judo.

Giochi di riscaldamento (10 minuti)

Gioco di riscaldamento 1 – corsa tra gatti

Muovendosi sul pavimento in quadrupedia, sulle mani e sulle ginocchia, i giocatori devono evitare o prendere gli altri giocatori. Quando viene preso, il giocatore si mette in posizione di pressione e fa un ponte. Per liberarsi bisogna strisciare sotto il ponte.

Gioco di riscaldamento 2 – battaglia tra meduse

Partendo da due persone che si tengono per mano in cerchio, i giocatori devono muoversi e cercare di catturare gli altri giocatori facendoli passare sopra le loro teste, in modo da allargare la rete di meduse. Una volta catturato, il giocatore diventa parte della gelatina. È un bel gioco di riscaldamento di gruppo che incoraggia i ragazzi a lavorare insieme.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco di riscaldamento 3 - Bruco

Partendo in fila a piedi divaricati, la persona in fondo si sdraia a pancia in giù e striscia sotto le gambe di tutti; quando arriva in fondo, si alza e riprende la posizione eretta. Questo gioco aiuta a sviluppare le capacità di movimento a terra e il lavoro di squadra. In seguito può essere ampliato per includere un *uchi-komi* quando ci si alza in piedi davanti.

Elementi di ginnastica (5 minuti)

Elemento di ginnastica 1 - Boulder Ball

Utilizzando una palla da ginnastica di grandi dimensioni, il giocatore abbraccia la palla e girando la testa/le orecchie verso la palla completa un rotolamento tenendosi alla palla mentre rotola. Si tratta di un ottimo esercizio per le persone che hanno difficoltà con i ribaltamenti a corpo libero. Il rotolamento simula anche l'atterraggio di una proiezione di judo ed è un ottimo strumento per insegnare successivamente le cadute da fermo.

Caduta libera (5 minuti)

Gioco sulle cadute 1 - Golden Buzzer

Dopo il gioco della caduta all'indietro della prima lezione, aggiungete un bersaglio/disco a terra tra i due giocatori. Dopo aver completato la caduta all'indietro, i giocatori devono risalire il più velocemente possibile e colpire il bersaglio. Il primo che colpisce il bersaglio vince e l'altro giocatore deve fare tre cadute all'indietro come ricompensa.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Giochi di spinta (5 minuti)

Gioco 1 - Piscina puzzolente in entrata e in uscita

Gioco di gruppo: Formare un cerchio con un certo numero di cinture, con tutti i giocatori che si tengono alle maniche formare un cerchio di giocatori all'interno del cerchio di cinture. Lo scopo del gioco è far uscire gli altri giocatori dal cerchio tirando/spingendo le maniche. Invertire il gioco stando fuori dal cerchio e cercando di far entrare gli altri giocatori nel cerchio. Questo gioco incoraggia l'interazione e sviluppa le capacità di presa e di trazione direzionale.

Giochi a terra (10 minuti)

Gioco a terra 1 - Ruota del trattore

La ruota del trattore è un gioco ideale per aiutare a sviluppare semplici passaggi dalle ginocchia. Tenendo il cerchio/ruota e sollevando una gamba per fungere da pedale di potenza/gamba motrice, basta girare la ruota e spingere con la gamba motrice per far girare l'altro giocatore. Questo gioco può essere ampliato in seguito sostituendo il cerchio con una presa da judo e proseguendo con un abbraccio/un abbraccio.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco a terra 2 - Cane & osso

Utilizzando una coda/calzini/sacco di fagioli (l'osso), il giocatore uno (il cane) deve proteggere l'osso dal giocatore due (l'altro cane). Lo scopo del gioco è che il giocatore due cerchi di recuperare l'osso dal giocatore uno. Questo gioco incoraggia la presa e l'interazione amichevole e una serie di abilità di movimento a terra.

Giochi di lancio (10 minuti)

Dopo i giochi sulle spazzate della prima lezione, iniziamo la seconda lezione con un gioco sulle spazzate di gruppo e poi passiamo ad altri giochi basati su altre tecniche di proiezione.

Gioco di lancio 1 - Cerchio spazzante

Esercizio di gruppo: I giocatori si riuniscono in cerchio tenendosi per le maniche. Al comando di partenza, ogni giocatore cerca di spazzare a terra il compagno adiacente utilizzando un movimento di spazzata del gioco precedente. Questo gioco incoraggia l'interazione, l'abilità di presa, l'abilità di spazzare e dà l'opportunità di praticare le abilità di caduta.

Gioco di lancio 2 – Ballo Heel "O Soto"

Il ballo heel "O Soto" è stato progettato per introdurre *O Soto Gari* in uno scenario di obiettivi di movimento. Il giocatore uno sta in piedi a gambe divaricate e posiziona una palla su un cono tra le gambe. Il giocatore due si avvicina saltellando su una gamba, di lato, e con un movimento di oscillazione delle gambe, fa cadere la palla dal cono. In questo modo si sviluppa un perfetto movimento delle gambe *O Soto Gari* e una spinta all'indietro.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Fine della lezione - saluto

Come prima, salutate nello stesso modo in cui abbiamo salutato. Potete mettere in fila i vostri studenti o, come preferiamo noi, riunirli in cerchio e concludere sempre la lezione con molti incoraggiamenti positivi. Qui c'è anche l'opportunità di riepilogare la terminologia trattata all'inizio della lezione.

Lezione 3

Saluto e introduzione (5 minuti)

Poiché la ripetizione è importante, utilizzate la stessa posizione di partenza della settimana precedente e ricapitolate la terminologia del judo/giapponese *Rei* (inchino), *Matte* (stop) e *Hajime* (inizio). Ora è possibile aggiungere *Sensei* all'elenco delle parole del judo.

Giochi di riscaldamento (10 minuti)

Gioco di riscaldamento 1 - Scoot Tag

Partendo in posizione seduta con mani e piedi a terra, ogni giocatore deve evitare o prendere gli altri giocatori muovendosi sul tappeto in posizione seduta. Quando viene preso, il giocatore deve eseguire un certo numero di rotolamenti a uovo (tenendo le ginocchia strette con le braccia e rotolando indietro sulla curva della schiena). Questo esercizio può essere ampliato aggiungendo una caduta all'indietro ogni volta che il giocatore viene preso.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco di riscaldamento 2 – acchiappa le rane

Muovendosi sul pavimento in posizione accovacciata, i giocatori devono evitare o catturare gli altri giocatori. Una volta etichettato, il giocatore può eseguire un salto a stella a rana. Si tratta di un esercizio divertente ed esplosivo che favorisce la potenza esplosiva, l'agilità e la forza.

Gioco di riscaldamento 3 - Bull-Dozer (retro)

A coppie ci si siede al centro del tappetino schiena contro schiena, al comando di partenza si deve cercare di spingere l'altro giocatore verso il lato opposto del tappetino usando solo le gambe e la schiena. Questo esercizio favorisce l'interazione e sviluppa la forza delle gambe e delle braccia.

Elementi di ginnastica (5 minuti)

Elemento di ginnastica 1 – ruote e salti

Imparare a fare le ruote può essere reso divertente e semplice utilizzando gli oggetti che avete già nel vostro dojo. Utilizzando una cintura come linea centrale, alcuni dischi da pavimento per i piedi e il posizionamento delle mani, è possibile creare un esercizio molto semplice per sviluppare le ruote.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Caduta libera (5 minuti)

Gioco di rottura 1 - Flip & Bang

Questo gioco/esercizio è stato progettato per aiutare la caduta, in quanto simula una posizione di atterraggio perfetta da un lancio di judo in modo sicuro e controllato.

Giochi di spinta (5 minuti)

Gioco 1 - Tira e spingi – stella marina

In gruppi di varie dimensioni, i giocatori afferrano le due estremità di una cintura collegata da un cerchio centrale o da una cintura legata e cercano di allontanare i compagni dal loro posto. Questo gioco può essere svolto con o senza marcatori a terra; entrambi i metodi utilizzano e richiedono diverse abilità di base. È un ottimo esercizio di gruppo che aiuta a sviluppare la forza della presa e la rottura dell'equilibrio.

Giochi a terra (10 minuti)

Gioco a terra 1 - Bull-Dozer (fronte)

Uno di fronte all'altro e con le prese di base del judo, si deve cercare di spingere l'altro giocatore verso il lato opposto del tappeto usando solo le braccia e le ginocchia. Per ampliare l'esercizio, i giocatori, a comando, devono tirare bruscamente in avanti/verso il basso la presa della manica per cercare di far rotolare l'altro giocatore.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco a terra 2 - Alzarsi e resistere

Iniziando con un giocatore sdraiato sul davanti e l'altro sdraiato sopra di lui, al comando di partenza la persona che sta sotto deve uscire da sotto e alzarsi. Questo viene poi ampliato sdraiandosi sulla schiena e ripetendo. Si può poi aggiungere la presa solo con le braccia, solo con le gambe e poi la presa completa del corpo. Questo esercizio incoraggia l'interazione e il contatto fisico e si svilupperà presto in tecniche di presa e fuga.

Giochi di lancio (10 minuti)

Gioco di lancio 1 – afferra la coda

A coppie, utilizzando pezzi di vecchie cinture (code), un giocatore infila una coda nella parte posteriore della propria cintura, tenendo una manica, mentre l'altro cerca di recuperare la coda dall'avversario. Questo esercizio/gioco incoraggia i fondamenti del movimento del judo e il movimento di allungare la mano intorno alla vita per recuperare la coda è un bel movimento di preparazione a *O Goshi*.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco di lancio 1 - Battuta sulla spalla

A coppie, un giocatore afferra la manica dell'altro; con la mano libera, deve cercare di toccare la parte inferiore della spalla dell'altro giocatore. Come l'esercizio precedente, questo gioco incoraggia i fondamenti del movimento del judo, oltre all'azione di un bel movimento per arrivare all'*Ippon Seoi-nage*.

Fine della lezione - saluto

È bello salutarsi nello stesso modo in cui ci si saluta. Potete mettere in fila i vostri studenti o, come preferiamo noi, riunirli in cerchio e concludere sempre la lezione con molti incoraggiamenti positivi.

Lezione 4

Inchino e introduzione (5 minuti)

Poiché la ripetizione è importante, utilizzate la stessa posizione di partenza della settimana precedente e ricapitolate la terminologia del judo/giapponese *Rei* (inchino), *Matte* (stop) *Hajime* (inizio) e *Sensei*. Ora è possibile aggiungere Dojo all'elenco delle parole del judo.

Giochi di riscaldamento (10 minuti)

Gioco di riscaldamento 1 – Acchiappa la scimmia

Muovendosi in quadrupedia su mani e piedi come una scimmia, i giocatori devono evitare o prendere gli altri giocatori. Quando viene preso, il giocatore deve completare 5 salti e poi, in posizione di pressione, fare un ponte. Per liberarsi qualcuno deve strisciare sotto il ponte.

Gioco di riscaldamento 2 – Afferra la coda

Utilizzando vecchie cinture da judo tagliate, creare code lunghe circa 50 cm. Inserite la coda della cintura nella cintura da judo o appesa al retro dello slip da allenamento. Si tratta di un gioco di gruppo e lo scopo è che ogni giocatore raccolga il maggior numero di code degli altri in un tempo determinato (10/15 secondi) muovendosi sul tatami.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Riscaldamento Gioco 3 - Palla a spalla

A coppie, ognuno ha una pallina; lo scopo del gioco è quello di colpire gli altri giocatori sulla spalla con la palla; ogni tocco vale un punto. Si può anche cambiare il bersaglio dei colpetti con i fianchi. Questo esercizio/gioco è pensato per aiutare la presa e i fondamentali del movimento.

Equilibrio e coordinazione (5 minuti)

Equilibrio e coordinazione 1 - Campo minato

Utilizzando dei puntini o dei coni sul pavimento, i giocatori devono saltare, evitando di calpestare i puntini e di urtarsi l'un l'altro; questo gioco può essere fatto singolarmente o a coppie ed è un ottimo modo per sviluppare i fondamentali del movimento e gli schemi di movimento. Per ampliare il gioco si può chiamare un colore e ogni giocatore deve posizionarsi sul colore corrispondente.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Giochi sulle cadute (5 minuti)

Gioco sulla caduta 1 - Galletto Accovacciato

Accovacciati, usando solo i palmi delle mani per il contatto, i giocatori devono cercare di spingere l'avversario all'indietro. Se vengono spinti all'indietro, devono eseguire una caduta all'indietro.

Giochi di spinta (5 minuti)

Gioco 1 - Tirare la palude

Utilizzando due pezzi di code di cintura, il giocatore uno si sdraia sulla schiena e il giocatore due si posiziona vicino alla testa. Ciascun giocatore si tiene stretto alle estremità opposte delle code della cintura. Il giocatore in piedi tira lentamente l'avversario lungo il tappeto usando solo le code come presa. Ripetere per entrambi i giocatori per avere un turno di trazione. Ottimo esercizio/gioco per migliorare la presa, la forza delle braccia e delle gambe.

Giochi a terra (10 minuti)

Gioco a terra 1 - Coda di scorpione

Sdraiati in linea da testa a piedi, lo scopo del gioco è passare la palla lungo la linea usando solo i piedi. Si tratta di un ottimo gioco di squadra che aiuta a promuovere il lavoro di squadra e la flessibilità a terra.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco a terra 2 - Sfida Kesa

Partendo dalla testa ai piedi, al comando di partenza ogni giocatore deve sedersi il più velocemente possibile e cercare di bloccare l'altro giocatore. Poiché si tratta di un movimento naturale, i giocatori finiranno automaticamente in *kesa gatame*. Si prega di incoraggiare i giocatori a stringere sotto il braccio e non intorno alla testa, poiché questa è un'azione proibita nel judo adattato.

Giochi di lancio (10 minuti)

Gioco di lancio 1 – Ballo Heel "O Uchi"

Il ballo Heel "O Uchi" è stato progettato per introdurre l'*O Uchi Gari* in uno scenario di obiettivi di movimento. Si pratica a coppie, un giocatore sta in piedi con le gambe divaricate e una palla viene posta su un cono a lato. L'altro giocatore deve avvicinarsi e posizionare la propria gamba in mezzo alle gambe e colpire di tacco la palla dal cono. In questo modo si sviluppa il movimento delle gambe e la spinta all'indietro di *O Uchi Gari*.

Gioco di lancio 2 - Blocco l'amico

In gruppi di tre, il giocatore uno gira la cintura verso la parte posteriore e prende la presa con il secondo giocatore. Il terzo giocatore deve cercare di afferrare la cintura del primo, mentre il primo usa il secondo judoka per bloccare. Questo è un ottimo esercizio per la presa, la rottura dell'equilibrio e il movimento generale dell'avversario. È anche molto divertente!

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Fine della lezione - saluto

Come prima, salutate nello stesso modo in cui abbiamo salutato. Potete mettere in fila i vostri studenti o, come preferiamo noi, riunirli in cerchio e concludere sempre la lezione con molti incoraggiamenti positivi. In questa fase si ha anche l'opportunità di riepilogare la terminologia trattata all'inizio della lezione.

Lezione 5

Inchino e introduzione (5 minuti)

Poiché la ripetizione è importante, utilizzate la stessa posizione di partenza della settimana precedente e ricapitolate la terminologia del judo/giapponese *Rei* (inchino), *Matte* (stop) *Hajime* (inizio) *Sensei* e *Dojo*. Ora è possibile aggiungere *Judoka* all'elenco delle parole del judo.

Giochi di riscaldamento (10 minuti)

Gioco di riscaldamento 1 - Salti doppi

A coppie, ogni giocatore mette le braccia intorno alla vita per sostenersi a vicenda. Poi saltano per evitare o prendere gli altri giocatori. Quando vengono catturati possono formare un ponte con le braccia e gli altri giocatori possono liberarli saltando sotto il ponte. Questo gioco può essere ampliato con l'hop tag, che prevede che i giocatori saltino su una gamba sola invece di saltare. Un ottimo riscaldamento per incoraggiare l'interazione, il contatto e il lavoro di squadra.

Gioco di riscaldamento 2 - Hot Spot

Sempre a coppie, i due giocatori si muovono sul tappeto con prese da judo, evitando di calpestare i dischi a terra; quando l'allenatore dà il comando, ogni giocatore deve cercare di manovrare l'avversario su un punto caldo. Se uno dei due giocatori calpesta un punto caldo, deve svolgere un compito, come essere lanciato o fare un esercizio. Questo esercizio/gioco aiuta a sviluppare i fondamentali di movimento, presa e rottura dell'equilibrio.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco di riscaldamento 3 – Acchiapparella a catena

Partendo da due persone che si tengono per mano o per le maniche, i giocatori devono muoversi e cercare di afferrare gli altri giocatori. Una volta presi, fanno parte della catena, che diventa sempre più lunga. È un'ottima attività di gruppo che richiede lavoro di squadra e coordinazione.

Equilibrio e coordinazione (5 minuti)

Equilibrio e coordinazione 1 - Campo minato

Spargere una selezione di oggetti morbidi (come cinture tagliate, sacchi di fagioli, coni) intorno all'area di gioco e dividere i giocatori in coppie. Prendendo una presa da judo, i giocatori devono muoversi intorno agli oggetti senza toccarli fino a quando non viene dato il comando; a questo punto i giocatori devono spazzare via gli oggetti dall'area di gioco mentre si muovono. Questo esercizio crea un grande esercizio di movimento e spazzata dei piedi che è molto divertente e pratico.

Cadute (5 minuti)

Gioco sulle cadute 1 – salti in cerchio

In cerchio, ogni giocatore tiene le maniche della persona accanto. Tutti insieme saltano e ruotano fino al conteggio di cinque, dopodiché tutti cadono a terra utilizzando le cadute di base a due mani. Questo gioco può essere ampliato contando in diverse lingue (compreso il giapponese).

Giochi di spinta (5 minuti)

Gioco tira & spingi 1 - Corsa delle scimmie

Una persona si sdraia sulla schiena e l'altra sta in piedi sopra di lei, in posizione di quadrupedia con mani e piedi sul pavimento, come fosse una scimmia. La persona sdraiata a terra afferra i baveri e il corridore scimmia inizia a camminare/correre lungo il tappeto trascinandosi dietro. Un ottimo esercizio per le gambe e un grande divertimento!

Giochi a terra (10 minuti)

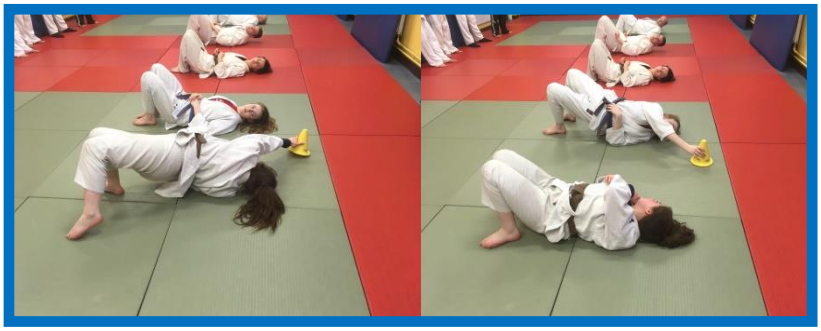
Gioco a terra 1 - Rotolare e prendere

Un giocatore rotola lungo il tatami mentre l'altro (in ginocchio) cerca di prenderlo prima che raggiunga la fine. Il judoka in ginocchio deve essere incoraggiato a fermare il compagno con il corpo e non solo con le mani. In questo modo si favorisce il contatto con il corpo e il vantaggio della presa.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco a terra 2 - Fuga ad arco

Sdraiati in piccoli gruppi, posizionare un oggetto sopra e a lato della prima persona del gruppo. Inarcando la schiena e allungando la mano sopra la spalla, si recupera l'oggetto e lo si riposiziona sopra la spalla opposta per farlo recuperare alla persona successiva - ripetere lungo tutta la linea. Questo gioco/esercizio è ottimo per esercitarsi nei movimenti di presa e fuga.



Giochi di lancio (10 minuti)

Gioco di lancio 1 – Acchiapparella in ginocchio

Gioco nel quale ci si prende; quando si viene toccati ci si deve inginocchiare in varie pose, due ginocchia in basso, ginocchio destro in alto o ginocchio sinistro in alto. Per liberarsi, uno degli altri giocatori deve eseguire un semplice movimento di lancio a seconda della posizione assunta. Due ginocchia a terra *Tai Otoshi*, ginocchio destro a terra *Uchi Mata* e ginocchio sinistro a terra *O Soto Gari*. Questa è un'ottima occasione per provare diversi movimenti di lancio e per far sì che l'altro giocatore si eserciti nelle cadute.

Gioco di lancio 3 – combattimento con le cinture

Utilizzando le cinture dei giocatori, si può iniziare agitando le cinture per riscaldare e sciogliere spalle, braccia, polsi e dita. Poi l'esercizio può essere ampliato introducendo l'*uchi-komi*. Il ritmo e l'intensità possono essere aumentati in base al gruppo di riferimento.

Fine della lezione - saluto

Come prima, salutate nello stesso modo in cui abbiamo salutato. Potete mettere in fila i vostri studenti o, come preferiamo noi, riunirli in cerchio e concludere sempre la lezione con molti incoraggiamenti positivi. Qui c'è anche l'opportunità di riepilogare la terminologia trattata all'inizio della lezione.

Si conclude così il nostro piano di lezioni di 5 settimane 1 - l'approccio casuale

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Esempio di piano di lezione 2 - *l'approccio strutturato*

Per quanto riguarda l'approccio strutturato, ci proponiamo di introdurre gli elementi del judo, come le cadute, le tecniche a terra e le tecniche di lancio in modo più diretto. Utilizzeremo ancora alcune attività ludiche per il riscaldamento, gli schemi di movimento e gli elementi di flessibilità e cercheremo di collegare questi elementi alle tecniche trattate in ogni lezione.

Piano didattico di cinque settimane

Lezione 1

Inchino e introduzione (5 minuti)

È importante introdurre correttamente l'arte dell'inchino nel judo in questa fase iniziale e come rivolgersi correttamente all'allenatore. Alcuni allenatori esperti di judo adattato con studenti ASD preferiscono iniziare la lezione con un inchino in cerchio (in cerchio tutti sono uguali). Naturalmente, è possibile iniziare la lezione in fila, se lo si desidera. Durante la fase dell'inchino e dell'introduzione, è il momento ideale per introdurre alcuni termini giapponesi come *Rei* (inchino) e *Matte* (stop).

Giochi di riscaldamento (15 minuti)

Per l'approccio strutturato, si consiglia di utilizzare il riscaldamento come base per le tecniche che si intende introdurre nella prima lezione. Per la prima lezione, introdurremo le cadute, *O Soto Gari* e *Mune Gatame*.

Gioco di riscaldamento 1 - Scoot Tag

Partendo in posizione seduta con mani e piedi a terra, ogni giocatore deve evitare o prendere gli altri giocatori muovendosi sul tappeto in posizione seduta. Quando viene preso, il giocatore deve eseguire un certo numero di rotolamenti a uovo (tenendo le ginocchia strette con le braccia e rotolando indietro sulla curva della schiena). Questo esercizio può essere ampliato aggiungendo una caduta all'indietro ogni volta che il giocatore viene etichettato (per una visione si veda il piano didattico 1, lezione 3).

Gioco di riscaldamento 2 - Rotolare e prendere

Un giocatore rotola lungo il tappeto mentre l'altro (in ginocchio) cerca di prenderlo prima che raggiunga la fine. Il ricevitore deve essere incoraggiato a prendere con il corpo e non solo con le mani. In questo modo si favorisce il contatto con il corpo e il vantaggio della presa. (per una visione si veda il piano didattico 1, lezione 5).

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Riscaldamento Gioco 3 – Ballo Heel "O Soto"

Il ballo heel "O Soto" è stato progettato per introdurre *O Soto Gari* in uno scenario di obiettivi di movimento.

Il giocatore uno sta in piedi a gambe divaricate e posiziona una palla su un cono tra le gambe. Il giocatore due si avvicina saltellando su una gamba di lato e con un movimento di oscillazione delle gambe, stacca di tacco la palla dal cono. In questo modo si sviluppa un perfetto movimento delle gambe *O Soto Gari* e una spinta all'indietro. (per una visione si veda il programma della lezione 1, lezione 2).

Elementi di ginnastica (5 minuti)

Elementi di ginnastica 1 - capovolte

Capovolte in avanti e all'indietro - valutare l'abilità e fornire assistenza se necessario.

Ukemi (cadute da fermo) (5 minuti)

Esercizio di Ukemi 1 - Caduta all'indietro

Spiegate in termini semplici la funzione e l'importanza delle cadute di sicurezza nel Judo. Dimostrate una semplice caduta all'indietro da posizione seduta. Prestate particolare attenzione a infilare il mento nel petto per evitare di sbattere la testa sul tatami. Lasciate che i nuovi allievi provino questo esercizio da soli mentre voi osservate. Correggete positivamente gli sforzi dell'allievo, se necessario.

Esercizio con materasso di sicurezza (5 minuti)

Esercizio con materasso di sicurezza 1 - Salto e caduta

A coppie e in posizione eretta, entrambi i giocatori prendono una buona presa di judo e allo stesso tempo saltano lateralmente verso il tappetino e poi cadono. Si tratta di un esercizio sicuro che aiuta gli studenti a superare la paura di cadere e introduce la presa nella lezione. (per le immagini si veda il Piano didattico 1, lezione 1).

Tecniche a terra (10 minuti)

Tecnica a terra 1 - *Mune Gatame* (presa al petto)

Facendo riferimento all'esercizio di riscaldamento all'inizio della lezione, l'allenatore può spiegare l'importanza di usare il corpo per controllare la presa. Ogni allenatore ha il proprio modo di mostrare *Mune Gatame*. Per questa lezione e per il nostro gruppo target, si raccomanda di introdurre la presa in piccole parti all'inizio e di metterla insieme alla fine. Questa parte della lezione potrebbe includere un po' di lotta a terra per praticare la nuova presa.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Tecnica di proiezione (10 minuti)

Tecnica di proiezione 1 - O Soto Gari

Facendo riferimento al precedente esercizio di riscaldamento "ballo heel", l'allenatore mostrerà ora *O Soto Gari* e lo suddividerà in piccole parti. È importante sottolineare ogni elemento, a partire dalle prese, dal chinarsi sulle spalle per vedere lo spazio e rompere l'equilibrio e dal passaggio della gamba (come se si trattasse di una palla di tacco). Questa parte della lezione può terminare con i nuovi allievi che si esercitano a lanciare l'allenatore (o gli allenatori) in posizione statica o in movimento.

Fine della lezione - saluto

Terminate la lezione nello stesso modo in cui l'avete iniziata, in cerchio o in fila. Concludete sempre la lezione con molti incoraggiamenti positivi. In questo caso si ha anche l'opportunità di riepilogare la terminologia trattata all'inizio della lezione.

Lezione 2

Inchino e introduzione (5 minuti)

Poiché la ripetizione è importante, utilizzare la stessa posizione di partenza della settimana precedente e ricapitolare la terminologia del judo/giapponese *Rei* (inchino) e *Matte* (stop). A questo punto, è possibile introdurre *Hajime* (iniziare) nell'elenco delle parole del judo.

Giochi di riscaldamento (15 minuti)

Per la seconda lezione, presenteremo *O Uchi Gari* e *Yoko Shiho Gatame*.

Gioco di riscaldamento 1 – prendere, rotolare e… bang

Un semplice gioco in cui si prende, nel quale ogni giocatore deve evitare o catturare gli altri giocatori muovendosi sul tatami con un movimento stile salto/judo. Quando viene preso, il giocatore deve cadere in ginocchio. Per essere liberato, un altro giocatore deve farlo rotolare in una caduta libera (per una rappresentazione visiva si veda la lezione 1, lezione 3).

Gioco di riscaldamento 2 - Cane e osso

Utilizzando una coda/calzini/sacco di fagioli (l'osso), il giocatore uno (il cane) deve proteggere l'osso dal giocatore due (l'altro cane). Lo scopo del gioco è che il giocatore due cerchi di recuperare l'osso dal giocatore uno. Questo gioco incoraggia la presa e l'interazione amichevole e una serie di abilità di movimento a terra (per una visione si veda la lezione 1, lezione 2).

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco di riscaldamento 3 – Ballo Heel "O Uchi"

Il ballo heel "O Uchi" è stato ideato per introdurre l'*O Uchi Gari* in uno scenario di bersaglio di movimento. Si pratica a coppie: un giocatore è in piedi a gambe divaricate e una palla è posta su un cono a lato. L'altro giocatore deve avvicinarsi e posizionare la propria gamba in mezzo alle gambe e staccare la palla dal cono. In questo modo si sviluppa il movimento delle gambe e la spinta all'indietro di *O Uchi Gari*. (per una visione si veda il piano didattico 1 lezione 4)

Elementi di ginnastica (5 minuti)

Elementi di ginnastica 1 - Rotolamenti in avanti

Le rotolate in avanti sono un'abilità essenziale che i giocatori di judo devono imparare e padroneggiare. Tuttavia, per alcuni possono essere un po' difficili. La pratica di questi rotolamenti può essere iniziata su un tappetino di sicurezza/incidente più spesso, fino a quando il livello di abilità non è abbastanza sicuro da poter essere eseguito sul tatami. Una palla da ginnastica può essere uno strumento utile per aiutare l'apprendimento e la pratica dei rotolamenti. Come sempre, valutate le capacità e assistetele dove necessario.

Ukemi (cadute) (5 minuti)

Esercizio di Ukemi 1 - Caduta all'indietro

Riprendete ed esercitate gli stessi movimenti di cadute all'indietro della lezione 1. A volte l'apprendimento delle cadute può essere un po' noioso e faticoso. C'è sempre l'opportunità di rendere questo esercizio un po' più piacevole e divertente e allo stesso tempo di aggiungere altri insegnamenti alla procedura. Ad esempio, durante l'esercizio di cadute in gruppo, l'allenatore può aggiungere all'esercizio il conteggio ad alta voce. Questa è un'opportunità per insegnare a contare in giapponese fino a cinque, per cominciare. Gli altri studenti del gruppo possono anche conoscere una lingua diversa in cui insegnare al gruppo. In questo modo l'intero esercizio diventa un'esperienza e un'interazione molto più piacevole.

Esercizio con materasso di sicurezza (5 minuti)

Esercizio con materasso di sicurezza 1 - Saltare e lanciare

Per ricapitolare la tecnica di lancio *O Soto Gari*, che è stata introdotta nella lezione 1. Il primo giocatore si posizionerà con le spalle al tappetino di sicurezza e il giocatore successivo in fila salterà al suo fianco ed eseguirà un *O Soto Gari*. Il giocatore numero due si posizionerà quindi sul tappetino di sicurezza per consentire al giocatore successivo di eseguire il proprio turno di lancio. Questo esercizio consentirà a ogni giocatore di riepilogare la tecnica di lancio dell'ultima lezione e di esercitarsi nel lancio/atterraggio in sicurezza.

Tecniche di terra (10 minuti)

Tecnica di terra 1 - *Yoko Shiho Gatame* (presa laterale a quattro angoli)
Ripasso della presa dell'ultima lezione, *Mune Gatame*, prima di introdurre la nuova presa *Yoko Shiho Gatame*. Il passaggio tra queste due prese è piuttosto ridotto, il che rende ideale lavorare da una posizione all'altra. Se si enfatizza troppo la tenuta della gamba in *Yoko Shiho Gatame*, sarà più facile per gli studenti ricordarla la volta successiva. Per esempio, se dite agli studenti che *Yoko Shiho Gatame* (presa 2) è uguale a *Mune Gatame* (presa 1), tranne che per la gamba, ricorderanno più facilmente la parte della gamba, soprattutto se fate un grande gesto per tenere la gamba. Questa parte della lezione potrebbe includere un po' di lotta a terra per praticare la nuova presa.

Tecnica di proiezione (10 minuti)

Tecnica di proiezione 1 - *O Uchi Gari*

Facendo riferimento al precedente esercizio di riscaldamento "Heel Ball", l'allenatore mostrerà ora *O Uchi Gari* e lo suddividerà in piccole parti. È importante sottolineare ogni elemento, a partire dalla presa, dalla rottura dell'equilibrio e dall'aggancio della gamba attraverso e intorno (come se si trattasse di un tallone). Questa parte della lezione può terminare con i nuovi allievi che si esercitano a lanciare l'allenatore in posizione statica o in movimento.

Fine della lezione - saluto

Terminate la lezione nello stesso modo in cui l'avete iniziata, in cerchio o in fila. Concludete sempre la lezione con molti incoraggiamenti positivi. In questo caso si ha anche l'opportunità di riepilogare la terminologia trattata all'inizio della lezione.

Lezione 3

Saluto e introduzione (5 minuti)

Poiché la ripetizione è importante, utilizzate la stessa posizione di partenza della settimana precedente e ricapitolate la terminologia del judo/giapponese *Rei*, *Matte* e *Hajime*. A questo punto, si può presentare al *Sensei* l'elenco delle parole del judo.

Giochi di riscaldamento (15 minuti)

Per la terza lezione, introdurremo *De Ashi Barai* e *Kesa Gatame* (*Kuzure*).

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco di riscaldamento 1 – acchiapparella in linea

Utilizzando le linee di congiunzione dei tappeti, i giocatori devono saltare lateralmente su, giù e attraverso le linee in tutte le direzioni per prendersi a vicenda. Questo è un buon esercizio di movimento in preparazione dell'esercizio di spazzata che si svolgerà più avanti in questa lezione. (per una visione si veda il Piano didattico 1 lezione 1)

Partita di riscaldamento 2 - Sfida Kesa

Partendo dalla testa ai piedi, al comando di partenza ogni giocatore deve sedersi il più velocemente possibile e cercare di bloccare l'altro giocatore. Poiché si tratta di un movimento naturale, i giocatori finiranno automaticamente in *kesa gatame*. Incoraggiate i giocatori a stringere sotto il braccio e non intorno alla testa. (per una visione si veda il piano didattico 1 lezione 4)

Partita di riscaldamento 3 – Spazzino per strada

Utilizzando i pezzetti di cinture e le cinture del colore corrispondente, il giocatore deve spazzare la coda del colore corrispondente verso il lato del colore corretto. Questo sviluppa la coordinazione, l'equilibrio e la capacità di spazzare a destra e a sinistra. È un esercizio molto divertente per aiutare i movimenti del *De Ashi Barai*. (per una visione si veda il piano di lezione 1 lezione 1)

Ginnastica/Ukemi (10 minuti)

Elementi di ginnastica 1 - Cadute rotolanti

Introdurre le cadute da fermo negli elementi di ginnastica è una transizione molto facile per i nuovi allievi, perché hanno già fatto pratica con le cadute da fermo e con le capovolte e i rotolamenti. Dimostrare capovolte e rotolamenti con l'aggiunta di cadute. In questa fase iniziale, l'allenatore può scegliere di utilizzare i tappetini per le capriole o il tappetino di sicurezza per questa pratica - come sempre, valutate e assistete dove necessario.

Tecniche a terra (10 minuti)

Tecnica a terra 1 - *Kuzure Kesa Gatame* (presa della sciarpa modificata)

Facendo riferimento al gioco di riscaldamento precedente (Kesa Challenge), dimostrare la presa *Kuzure Kesa Gatame*. Ricordarsi sempre di suddividere la presa in piccole parti per iniziare e poi ricomporle per finire. Come in precedenza, questa parte della lezione potrebbe includere un po' di lotta a terra per praticare la nuova presa.

Nota bene: l'*Hon Kesa Gatame* è un'azione vietata nel judo adattato, in quanto può esercitare una pressione indebita sul collo del giocatore che viene trattenuto.

Tecnica di proiezione (10 minuti)

Tecnica di proiezione 1 - *De Ashi Barai*

Utilizzando come riferimento l'esercizio di riscaldamento precedente "Spazzino", dimostrare i movimenti del *De Ashi Barai*. Ricordate di mostrarlo per intero e poi di suddividerlo in piccole parti. È importante sottolineare ogni elemento, a partire dalle prese, dalla rottura dell'equilibrio e dall'attraversamento della gamba (come se si spazzasse la cintura). Questa parte della lezione può terminare con i nuovi allievi che si esercitano a lanciare l'allenatore o gli allenatori in posizione statica o in movimento.

Fine della lezione - saluto

Terminate la lezione nello stesso modo in cui l'avete iniziata, in cerchio o in fila. Concludete sempre la lezione con molti incoraggiamenti positivi. In questo caso si ha anche l'opportunità di riepilogare la terminologia trattata all'inizio della lezione.

Lezione 4

Saluto e introduzione (5 minuti)

Utilizzando la stessa posizione di partenza delle settimane precedenti, ricapitolare la terminologia del judo/giapponese *Rei*, *Matte*, *Hajime* e *Sensei*. A questo punto, è possibile introdurre *Dojo* nell'elenco delle parole del judo.

Giochi di riscaldamento (15 minuti)

Per la quarta lezione, presenteremo *O Goshi* e *Tate Shiho Gatame*.

Gioco di riscaldamento 1 – Acchiappa la coda

Utilizzando vecchie cinture da judo tagliate, creare code lunghe circa 50 cm. Inserite la coda della cintura nella cintura da judo o appesa al retro dello slip da allenamento. Questo è un gioco di gruppo e lo scopo è che ogni giocatore raccolga il maggior numero possibile di code degli altri in un tempo stabilito (10/15 secondi). (per una visione si veda il piano didattico 1 lezione 4)

Partita di riscaldamento 2 - Bull Dozer

Uno di fronte all'altro, con le prese di base del judo, i giocatori devono cercare di spingersi l'un l'altro verso il lato opposto del tappeto usando solo le braccia e le ginocchia. Per ampliare l'esercizio, i giocatori, a comando, devono tirare bruscamente in avanti/giù la presa della manica per cercare di far rotolare l'altro giocatore. (per una visione si veda il programma della lezione 1 settimana 3)

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Gioco di riscaldamento 3 – afferra la coda

A coppie e utilizzando pezzi di vecchie cinture (code), un giocatore infila una coda nella parte posteriore della propria cintura, tenendo una manica, mentre l'altro giocatore cerca di recuperare la coda dall'avversario. Questo esercizio/gioco incoraggia i fondamenti del movimento del judo e il movimento di allungamento della vita per recuperare la coda è un bel movimento di preparazione all'*O Goshi*. (per una visione si veda il piano di lezione 1 settimana 3)

Ginnastica/Ukemi (10 minuti)

Elementi di ginnastica 1 - Cadute rotolanti

Ripetere e praticare le cadute di rottura negli elementi ginnici dell'ultima lezione. Dimostrare le capriole e i rotolamenti con l'aggiunta delle cadute di sicurezza come in precedenza. In questa fase iniziale, l'allenatore può scegliere di utilizzare i tappetini per le capriole o il tappeto di sicurezza per questa pratica - come sempre, valutate e assistete se necessario.

Tecniche a terra (10 minuti)

Tecnica a terra 1 - *Tate Shiho Gatame*

Dimostrare la presa *Tate Shiho Gatame*. Ricordarsi sempre di suddividerla in piccole parti per iniziare e poi metterle insieme per finire. Per sicurezza, un modo di dimostrare questa presa è chiedere a *tori* di stare sopra *uke* con un piede su entrambi i lati del corpo e all'altezza della cintura, poi inginocchiarsi e assumere la presa. Questo metodo evita che *tori* applichino troppo peso su *uke* in questa fase di apprendimento. Come in precedenza, questa parte della lezione potrebbe includere un po' di lotta a terra per praticare la nuova presa.

Tecnica di proiezione (10 minuti)

Tecnica di proiezione 1 - *O Goshi*

Utilizzando come riferimento il precedente esercizio di riscaldamento "Afferrare la coda", dimostrare i movimenti di *O Goshi*. Ricordate di mostrarlo per intero e poi di suddividerlo in piccole parti. È importante sottolineare ogni elemento, a partire dalla presa, dalla rottura dell'equilibrio e dal piegamento delle ginocchia per il sollevamento. Questa parte della lezione può terminare con i nuovi allievi che si esercitano a lanciare l'allenatore in posizione statica o in movimento.

Fine della lezione - saluto

Terminate la lezione nello stesso modo in cui l'avete iniziata, in cerchio o in fila. Concludete sempre la lezione con molti incoraggiamenti positivi. In questo caso si ha anche l'opportunità di riepilogare la terminologia trattata all'inizio della lezione.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Lezione 5

Saluto e introduzione (5 minuti)

Utilizzando la stessa posizione di partenza delle settimane precedenti, ricapitolare la terminologia del Judo/Giapponese *Rei*, *Matte*, *Hajime*, *Sensei* e *Dojo*. Poiché questa è l'ultima lezione della serie, si può pensare di fare un piccolo test o esercizio di terminologia.

Giochi di riscaldamento (15 minuti)

Per la quinta lezione, introdurremo l'*Ippon Seoi-nage* e la fuga dalla presa di base.

Esercizio di riscaldamento 1 - Cinture di combattimento

Utilizzando le proprie cinture, si può iniziare agitando le cinture per riscaldare e sciogliere spalle, braccia, polsi e dita. In seguito si può ampliare la gamma introducendo l'*uchi-komi*.
Il ritmo e l'intensità possono essere aumentati in base al gruppo target. (per una visione si veda il piano di lezione 1 settimana 5)

Esercizio di riscaldamento 2 - Fuga dall'arco

Sdraiati in piccoli gruppi, posizionare un oggetto sopra e a lato della prima persona del gruppo. Inarcando la schiena e allungando la mano sopra la spalla, si recupera l'oggetto e lo si riposiziona sopra la spalla opposta per farlo recuperare alla persona successiva - ripetere lungo tutta la linea. Questo gioco/esercizio è ottimo per esercitarsi nelle mosse di fuga dalla presa. (per una visione si veda il piano di lezione 1 settimana 5)

Esercizio di riscaldamento 3 - Battito sulle spalle

A coppie, un giocatore afferra la manica dell'altro; con la mano libera, cerca di toccare la parte inferiore della spalla dell'altro giocatore. Questo esercizio/gioco incoraggia i fondamenti del movimento del judo e il raggiungimento della spalla sotto il braccio è un buon inizio per l'*Ippon Seoi-nage*. (per una visualizzazione vedere il piano di lezione 1 settimana 3)

Pratica dell'Ukemi (10 minuti)

Pratica di lancio e Ukemi 1 – Acchiapparella in ginocchio

L'uso di un semplice gioco di tag per sviluppare nuovi movimenti di lancio e la pratica dell'*ukemi* è un modo piacevole per far lavorare insieme il gruppo in questa lezione

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

finale del programma. Gli studenti si muovono sul tatami e devono evitare di essere presi dal ricevitore designato.

Quando si viene catturati ci si deve inginocchiare in varie pose, due ginocchia in basso, ginocchio destro in alto o ginocchio sinistro in alto. Per liberarsi, uno degli altri giocatori deve eseguire un semplice movimento di lancio a seconda della posizione assunta. Due ginocchia a terra *Tai Otoshi*, ginocchio destro a terra *Uchi Mata* e ginocchio sinistro a terra *O Soto Gari*. Questa è un'ottima occasione per provare diversi movimenti di lancio e per far sì che l'altro giocatore si eserciti nelle cadute. (per una visualizzazione vedere il programma della lezione 1 settimana 5)

Tecniche a terra (10 minuti)

Tecnica a terra 1 - Fuga dalla presa di base

Grazie alle lezioni precedenti, il gruppo conosce ormai diverse prese di judo. In questa lezione, l'allenatore introdurrà un movimento di fuga di base "bridge & twist" (= “ponte e torsione”). Facendo riferimento al precedente esercizio di riscaldamento "Fuga dall'arco" e alle prese di judo precedentemente apprese, l'allenatore mostrerà una presa di judo precedentemente appresa e il compagno dimostrerà la fuga a ponte e torsione. Ricordate sempre di suddividere il tutto in piccole parti all'inizio e di ricomporle alla fine. Come in precedenza, questa parte della lezione potrebbe includere un po' di lotta a terra per esercitarsi nei movimenti di presa e fuga.

Tecnica di proiezione (10 minuti)

Tecnica di proiezione 1 - *Ippon Seoi-nage*

Utilizzando come riferimento il precedente esercizio di riscaldamento "Battiti sulla spalla ", dimostrare i movimenti dell'*Ippon Seoi-nage*. Ricordate di mostrarlo per intero e poi di suddividerlo in piccole parti. È importante sottolineare ogni elemento, a partire dalla presa, dalla rottura dell'equilibrio e dal piegamento delle ginocchia per il sollevamento. Questa parte della lezione può terminare con i nuovi allievi che si esercitano a lanciare l'allenatore (o gli allenatori) in posizione statica o in movimento.

Fine della lezione - saluto

Terminate la lezione nello stesso modo in cui l'avete iniziata, in cerchio o in fila. Concludete sempre la lezione con molti incoraggiamenti positivi. In questo caso si ha anche l'opportunità di riepilogare la terminologia trattata all'inizio della lezione.

Si conclude così il nostro piano di lezioni di 5 settimane 2 - l'approccio strutturato

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Linee guida del coaching per persone con ASD

Nelle sezioni precedenti di questo capitolo abbiamo esaminato la preparazione della sede e delle attrezzature, la valutazione del nostro nuovo gruppo di studenti ASD e alcuni esempi di piani di lezione basati sulle esigenze degli studenti. Ora esamineremo alcuni consigli e linee guida pratiche per il coaching adattato che vi aiuteranno a sviluppare voi stessi e i vostri studenti.

L'allenatore

Cosa serve per essere un allenatore di judo adattato di successo?
A parte l'ovvia necessità di avere un background personale nel judo, è logico che un allenatore di judo adattato abbia una conoscenza di base di una serie di abilità e disabilità diverse. È anche logico che gli allenatori di judo adattato conoscano e pratichino un'ampia gamma di metodi e stili di insegnamento.

Queste competenze e conoscenze assicurano che l'allenatore possa servire al meglio le esigenze e le aspirazioni dei suoi studenti. Questo, unito all'entusiasmo e alla passione, è la ricetta per un allenatore di judo adattato di successo e per studenti felici e motivati.

Lo studente

In che modo una persona con ASD può trarre beneficio dal judo e da un allenatore di judo adattato di successo?
Un allenatore di judo adattato ben preparato, abile e competente può fare un'enorme differenza nella vita di uno studente di judo ASD, non solo nel dojo ma anche nella vita di tutti i giorni.

Il judo, come la maggior parte degli sport di tipo marziale, ha un "codice di condotta". Questo aiuterà le persone con o senza ASD a imparare a rispettare le regole e a rispettare gli altri e se stessi. Queste regole portano con sé struttura e coerenza, che sono essenziali per le persone con ASD.

I benefici per la salute fisica associati a qualsiasi attività fisica sono evidenti e comprendono il miglioramento della forma cardiovascolare, del tono muscolare e della flessibilità. Esistono anche benefici fisici specifici del judo, come il miglioramento dell'equilibrio, della coordinazione e dell'orientamento nello spazio. Non possiamo dimenticare i benefici per la salute mentale, che includono il miglioramento dell'autostima, della fiducia personale, delle capacità di comunicazione e, soprattutto, dell'interazione sociale, dell'integrazione e dell'inclusione.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Stili di comunicazione

La comunicazione è il fattore principale per il successo di qualsiasi interazione; tuttavia, il modo in cui comunichiamo può variare notevolmente da studente a studente, a seconda delle sue capacità e modalità di comunicazione.

Possiamo fare una distinzione tra comunicazione verbale e non verbale. In altre parole:

Tutti gli allenatori devono utilizzare la più ampia gamma possibile di metodi di comunicazione.

Ogni essere umano desidera

- Comunicare
- Imparare
- Aiutare
- Giocare

I judoka ASD hanno bisogno di aiuto in questo senso. L'insegnante di judo deve adattare il livello di comunicazione alla situazione. Questo può essere fatto utilizzando diversi stili di comunicazione. Ad esempio, se un judoka non è in grado di stabilire un contatto o di parlare, si può provare a stabilire un contatto facendo da specchio ed emettendo suoni allegri e sommessi. In seguito, provare a stabilire un contatto fisico, sempre emettendo suoni sommessi. Non appena questo funziona, si passa alla conversazione in combinazione con immagini/pittogrammi e guida fisica.

Tutto questo è descritto in un paragrafo, ma può richiedere settimane, mesi o addirittura anni per essere realizzato.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Livello di comunicazione, intellettuale e sociale

Questo paragrafo tratta del livello di comunicazione del judoka ASD. Possiamo distinguere due livelli:

- Età intellettuale
- Età sociale

(si noti che l'età *effettiva biologica* del judoka non è un parametro in questo caso)

Età intellettuale

I judoka ASD con disabilità intellettiva possono in generale essere classificati in base alla loro età intellettiva. Nel caso di un judoka di 24 anni con un'età intellettiva di 7 anni, si comunicherà con lui al livello di un bambino di 7 anni. Ma c'è una trappola: anche se il judoka ha un'età *intellettuale* di 7 anni, può essere *socialmente* alla pari con la sua età reale, perché spesso le varie abilità si sviluppano in modo asincrono. Questo si chiama "profilo disarmonico" e può portare a ogni sorta di confusione, ad esempio quando la persona si impegna in una piacevole sessione di chiacchiere, ma poi va improvvisamente nel panico quando l'argomento passa a come si recherà al prossimo evento.

Dobbiamo quindi fare attenzione a comunicare con i judoka al giusto livello. Non c'è niente di peggio che sentirsi parlare male perché non si capisce (ancora) qualcosa o, peggio ancora, perché si *pensa che* non si capisca qualcosa.

Tutti vogliono comunicare, ma a volte il judoka ASD non sa ancora farlo. L'insegnante di judo deve assicurarsi di utilizzare lo stesso livello di comunicazione del judoka. Allo stesso tempo, l'insegnante di judo deve incoraggiare e sfidare il judoka a migliorare, a salire insieme la scala della comunicazione: dal non parlare all'emettere suoni fino a conversazioni complete.

In un gruppo

Quindi, come si può fare tutto questo mentre si cerca di insegnare al resto della classe di Judo? Ovviamente non è semplice, né facile. Potreste aver bisogno di una sessione individuale con il judoka ASD mentre la classe continua a scorrere dietro di voi.

In una situazione ideale, si avranno più insegnanti di judo (ma almeno due) e alcuni assistenti. Uno degli insegnanti può occuparsi delle sessioni 1 contro 1, mentre gli assistenti si occupano del resto della classe, diretti dall'altro insegnante. Fare tutto questo da soli è una sfida nel migliore dei casi (anche se si può fare, con buoni assistenti).

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Per alcuni studenti ASD non è necessario lavorare con loro per l'intera lezione. A seconda dei singoli studenti, una lezione intera è eccessiva, mentre per altri non è sufficiente. Si può fare in modo di istruire prima il judoka e poi continuare la lezione, lasciando che sia lui a elaborare le informazioni. In primo luogo, questo gli dà un po' di tempo per assorbire ciò che è appena successo e, in secondo luogo, gli permette di osservare ciò che fanno gli altri judoka della classe e, quando sono pronti, di unirsi al compito.

Cercate di utilizzare altri judoka per incoraggiarli a giocare. Non è detto che funzioni subito, ma in tal caso bisogna vedere come si comportano e, se necessario, modificare le regole del gioco.

Chiedere l'aiuto di un altro judoka per farvi assistere nel dimostrare una tecnica, un esercizio o un gioco, aiuta voi, ma aiuta anche a costruire la fiducia e l'autostima di quel judoka. Può anche portare all'uso di un sistema di accompagnamento che incoraggia l'accoppiamento del judoka ASD con un altro judoka desideroso di aiutare.

Comportamento durante le lezioni

A volte vediamo persone con ASD agire in modo ripetitivo, ad esempio sedersi e muovere il corpo avanti e indietro, canticchiare o sbattere le mani. Ci sono molte varianti, ma di solito significa che il judoka è sovrastimolato e cerca di bloccare gli input esterni. Questo comportamento è chiamato *stimming*.

Vediamola in questo modo: L'input che le persone con ASD ricevono è spesso inaffidabile o distorto perché il regolare filtraggio dell'input che un cervello neurotipico fa di routine non funziona correttamente. Molti input che vengono inconsciamente ignorati da una persona neurotipica arrivano al cervello di una persona con ASD senza essere filtrati e devono quindi essere elaborati. Queste informazioni possono presentare molti problemi:

- Alcune informazioni non arrivano affatto
- Alcune informazioni sono troppo forti
- Alcune informazioni vengono disturbate
- ...e può anche darsi che *qualsiasi* informazione sia eccessiva

Tutto ciò rende molto difficile interpretare il mondo, soprattutto se si ha anche un cervello che non fa due più due e sospetta di qualsiasi cosa arrivi. Una persona con ASD è costantemente impegnata a mettere insieme un puzzle incompleto.

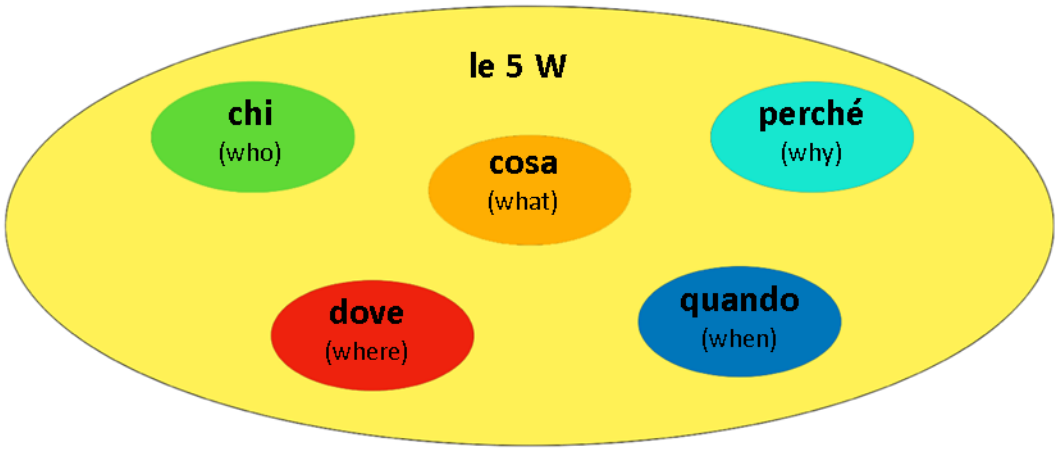
Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Quindi, quando un judoka si agita, lasciatelo continuare. Se le sue sollecitazioni distraggono il resto del gruppo, spiegategli cosa sta succedendo e come può aiutarvi a non distrarvi.

Fornire una struttura ai judoka con ASD

La maggior parte delle persone con ASD ama la struttura, perché rende più facile la soluzione dei puzzle descritti in precedenza.

Qui utilizziamo le 5 W:



Le 5W sono come una ricetta

Ci sono 5W ma c'è anche una H: *come*.

Quando tutte le 5 W sono coperte, la ricetta è completa e questo rende la vita del judoka molto più facile. Ad esempio, quando si dà un'istruzione: "George e Jim (*chi*) devono praticare *ippon seoi nage* (*cosa*), facendo *kuzushi* e mettendo il suo bicipite sotto l'ascella di Jim e girando la schiena contro lo stomaco di Jim e poi fare *gake* (*come*) al centro del *tatami* (dove) dopo *hajime* (quando)".

Si noti che il *perché* è implicito: si è venuti al dojo per imparare il Judo e non è necessario spiegarlo. Tuttavia, a volte lo studente ha ancora bisogno di essere ricordato.

Solo quando il rapporto tra insegnante e studente è solido e lo studente si sente sicuro e a suo agio, è il momento di provare ad allentare la struttura. Per esempio, si può dimenticare intenzionalmente di menzionare una o due delle 5 W e vedere cosa succede. In molti casi, il Judoka con ASD è talmente abituato alla struttura durante le lezioni che ora riempirà gli spazi vuoti da solo. Quindi, in realtà, ora è in grado di creare la propria struttura e non è più necessario trattare tutte e 5 le W.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Scomposizione

Spesso spiegare l'intero processo di una tecnica specifica è troppo per un judoka ASD. Suddividere la tecnica in parti facili da capire è un approccio comune tra gli insegnanti di judo per tutti i judoka, ma funziona particolarmente bene per gli studenti con ASD.

Approccio a porte aperte

A volte un judoka entra nel dojo con uno stato d'animo triste. Le persone con ASD possono facilmente rimanere bloccate in questo stato d'animo e diventare incapaci di fare altro. Tutti noi vogliamo aiutare il judoka a migliorare il suo stato d'animo e a godersi l'esperienza della lezione. In questo caso, si può usare la metafora: "Sei triste, ma ora chiudiamo la porta della tua tristezza e apriamo la porta del judo dove c'è la felicità".

Vi accorgerete che a volte potete aiutare a chiudere la prima porta, ma la seconda non si apre. In questo caso, potete chiedere l'aiuto di un altro studente o di uno dei vostri assistenti per aprire la seconda porta e aiutare il judoka a entrare nella lezione. Nel 99% dei casi, questo approccio funzionerà.

Stili di insegnamento

Esistono diversi tipi di stili di insegnamento che vengono utilizzati nella vita quotidiana. Non tutti sono adatti all'insegnamento del judo, ma ogni stile presenta dei tratti che possono essere adattati o utilizzati a seconda delle esigenze degli studenti. In molti casi, lo stile di insegnamento adottato da alcuni insegnanti di judo è strettamente legato al loro carattere, e non dovremmo certo cercare di allontanarci troppo da questo.

Ruolo e atteggiamento dell'insegnante

Il compito di un insegnante è molto più che guidare il judoka verso la competizione. È un lavoro difficile e complicato. Il vero compito è quello di aiutare il judoka a raggiungere il suo vero potenziale e a migliorare la sua vita personale.

Un insegnante deve affrontare diversi aspetti:

- I desideri e le aspettative degli atleti, dei genitori e degli insegnanti
- Le possibilità degli atleti, l'ambiente, l'organizzazione

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Approfondimenti sulla leadership

Un leader di Judo è una persona in grado di dirigere, motivare, guidare e gestire non solo un gruppo ma anche un individuo. I grandi leader possono sviluppare la crescita sociale e motivare i judoka a raggiungere obiettivi elevati nel Judo, nelle abilità sociali, motorie e cognitive.

Il termine "stili di leadership" si riferisce al modo di comportarsi di un leader in un rapporto di lavoro. Secondo il professor Fiedler, lo stile di leadership di una persona dipende dalla sua personalità ed è quindi relativamente fisso.

La leadership adottata dovrebbe quindi essere quella con cui il leader si trova più a suo agio. In questa sezione discuteremo alcuni stili di leadership.

Stile autoritario

Questo stile di leadership è caratterizzato da un leader che prende tutte le decisioni e trasmette le direttive ai subordinati, che devono eseguirle sotto stretta supervisione.

Pro:

- Fornisce una direzione e non è necessario prendere decisioni. Deve semplicemente essere eseguita. "George, per favore, siediti ora" è un'istruzione facile, semplice e diretta. A molte persone con ASD piace, perché è semplice e chiara.
- Alleggerisce la pressione perché è un compito facile, una persona con ASD può concentrarsi solo sul compito, invece di preoccuparsi di altre cose.
- Copre la struttura, e molte persone con ASD hanno bisogno soprattutto di struttura.

Contro:

- Scoraggia l'apporto individuale. Le persone non sono incoraggiate a crescere nelle loro abilità sociali e a pensare con la propria testa.
- Il morale ne risente, perché una persona non ha la possibilità di decidere da sola e può perdere interesse a migliorarsi.

Stile democratico

Lo stile democratico è caratterizzato da un approccio strutturato ma cooperativo al processo decisionale. Si concentra sulle relazioni di gruppo e sulla sensibilità verso le persone dell'organizzazione. Questo tipo di leadership favorisce la competenza professionale. La supervisione è minima, poiché gli individui si assumono la responsabilità del proprio comportamento.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Pro:

- Incoraggia le persone a condividere i loro pensieri e, così facendo, vengono coinvolte maggiormente nel processo.
- Una persona con ASD può farsi carico maggiormente del proprio sviluppo. Ma si noti che questo non è ciò che alcuni judoka potrebbero cercare.

Contro:

- Le opinioni possono scontrarsi e questo può provocare inutili attriti e frustrazioni nelle persone con ASD. Spesso la scelta di una parte sotto la pressione del gruppo può provocare stress in un judoka.

Stile "coaching"

Questo stile di leadership è caratterizzato da un leader che libera le capacità potenziali del judoka per ottenere il miglior risultato possibile. Il leader incoraggia l'apprendimento dei clienti durante i loro compiti. Si noti che per gestire una classe in questo modo è necessario un insegnante volitivo ed estremamente flessibile.

Pro:

- Sentirsi sicuri e positivi. Le persone si sentono coinvolte e curate, quindi daranno il meglio di sé, se lo vorranno.
- Empowerment, una persona con ASD ha la possibilità di evolversi e crescere.

Contro:

- La responsabilizzazione può ritorcersi contro. La mancanza di struttura può portare al fallimento. Soprattutto i judoka immaturi o non sviluppati possono non essere in grado di gestire la mancanza di una guida.
- L'impatto emotivo dell'insegnante può essere troppo forte da gestire e può far sì che una persona con ASD si chiuda in un bozzolo.
- Da un punto di vista di un osservatore, lezioni di questo tipo possono sembrare incredibilmente disorganizzate. Si noti che, anche se può funzionare con un gruppo particolare, non si "vende" bene, soprattutto agli occhi di chi guarda (ad esempio i genitori).

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Stile “Laissez-Faire”

Questo stile di leadership è l'opposto dello stile autoritario. Sembra che non ci sia una vera e propria leadership. Ognuno sembra essere libero di fare ciò che vuole. Questo stile si distingue dagli altri per la presenza di un leader naturale.
I leader naturali si guadagnano il rispetto del gruppo attraverso la conoscenza, l'intuizione e il comportamento. I leader naturali non sono nominati, non sono responsabili e non sono nemmeno fissati in una sola persona.

Pro:

- Incoraggia la crescita personale e l'innovazione. Le persone con ASD che riescono ad avere il controllo della struttura possono allenarsi ad essere autosufficienti per migliorare.

Contro:

- A causa della mancanza di struttura e di guida, la formazione può bloccarsi e non c'è crescita. Questo può portare a stress.

Quindi, quale scegliere?

Come possiamo vedere, esistono molti stili di leadership diversi. Leggendo questo articolo, si può notare che ogni stile ha i suoi meriti.
Essere autocratici o democratici è il modo comune di pensare alla leadership. I leader autocratici dipendono dalla loro autorità e dal potere che deriva dall'occupare una posizione elevata (grado). I leader democratici dipendono dalle capacità, dalla risoluzione partecipativa dei problemi e dal processo decisionale. Essere solo autocratici o democratici di solito limita l'efficacia di un leader. Esiste tuttavia uno stile alternativo, quello adottato da un *leader situazionale*.

Stile situazionale

I leader situazionali possono adattare il loro stile di leadership ai loro seguaci e alle situazioni in cui lavorano.

Ciò significa che un insegnante può insegnare a tre judoka tre stili completamente diversi.

Ogni situazione presenta una propria definizione e descrizione operativa. Il coaching offre molti scenari diversi in cui i leader emergono in varie situazioni e posizioni.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Pro:

- Ogni judoka riceve un insegnamento nello stile a lui più congeniale, in modo da massimizzare i risultati.

Contro:

- Ci vuole molta energia, flessibilità, esperienza e intuizione da parte dell'insegnante per far sì che tutto questo abbia successo.
- Per il judoka può essere fonte di confusione: "Perché lui può fare questo e io no?".

Lo stile situazionale richiede tre abilità di base:

Flessibilità: Utilizzare comodamente una varietà di stili di leadership

Osservazione: Determinare e riconoscere le esigenze degli altri in termini di direzione e sostegno.

Comunicazione: Aprire la comunicazione e raggiungere accordi sul modo migliore di lavorare insieme.

Aiuto su misura

Guardate come potete aiutare il judoka, cercate di capire in quali aree potete far crescere il vostro judoka: fisicamente, difendersi, vincere le paure, condizione fisica, perdere peso, essere più sociali, imparare l'umorismo, riconoscere i limiti e molte altre cose.
La domanda difficile è: come si fa? Non esiste un modo, un metodo o un manuale ben definito per farlo. Possiamo solo fornire alcuni esempi:

Un buon inizio è che il judoka si fidi di voi e che siate sullo stesso livello comunicativo. Per tutte le cose sopra menzionate, è necessario testare i limiti del judoka. Spingetevi oltre, ovviamente non troppo.

Siate audaci, osate spingere i vostri studenti. Chiedete scusa se avete esagerato e avete fatto arrabbiare il judoka, spiegate cosa stavate facendo e perché, ma continuate a spingere questi limiti. Si tratta di un processo lento che a volte può richiedere anni, dopo i quali si può iniziare a lavorare su altre cose:

- **Condizione fisica e/o perdita di peso**: Molti tipi di gioco e giochi di Judo come il *randori* rendono il corpo più forte e in forma. Mantenete le lezioni attive e divertenti, in modo che il judoka rimanga sempre impegnato, e fatelo muovere da una motivazione intrinseca.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

- **Difendersi e riconoscere i limiti**: Ci sono molti modi per fare *randori*, oltre al *ne-waza* e al *tachi-waza*. Si può giocare a "Re del Tatami", "Uovo d'oro" o "Questo è il mio Tatami", oppure fare un gioco di reazione. C'è sempre un gioco in cui un particolare judoka è bravo e se è davvero necessario dare al judoka un po' di autostima in un certo momento, allora si può sempre agire come *uke* durante un *randori* per dare al judoka un po' di successo e aumentare la sua autostima.

- **Diventare più socievoli**: essere interattivi con il gruppo, condividere le cose accadute durante la lezione e discuterne. Fate esercizi per aiutare gli altri judoka e fate i complimenti quando fanno bene, o regolatevi positivamente se rischiano di andare male. Non rivolgetevi mai a loro in modo negativo, perché questo accade già troppo spesso.

- **I tornei**, soprattutto quelli che durano più giorni e in cui si deve dormire in un ambiente sconosciuto, viaggiando insieme sono un ottimo modo per rafforzare il comportamento sociale. Questi tipi di grandi tornei all'estero danno ai judoka un senso di appartenenza a un gruppo speciale di persone, permettendo loro di fare amicizia con persone di altri Paesi e culture e di sperimentare come si pratica il judo altrove.

- **Insegnare l'umorismo**: Interagire con il judoka, fare battute con e su di lui e spiegare il significato della battuta. Guidatele in modo tale che il judoka inizi a scherzare da solo.

- **Allenamento nelle competizioni**: A un certo punto, il judoka si avvicinerà al punto in cui dovrà competere nei tornei. Questo è il momento di iniziare l'allenamento alle competizioni. Quando arriveranno a questo livello, scoprirete che la loro esperienza precedente li renderà abbastanza maturi per esibirsi in una competizione in modo onorevole.

Livelli di formazione

I livelli di allenamento possono essere basati sul gioco, strutturati e inclusivi. Possiamo utilizzare il livello cognitivo/comunicativo del judoka per pianificare la struttura della lezione.

Lezioni basate sul gioco

L'allenamento basato sul gioco è adatto ai judoka che hanno anche una grave disabilità intellettiva. Questi judoka possono sembrare funzionare in un mondo a sé stante o avere un livello di comunicazione intellettuale di un bambino dai 2 ai 12 anni circa.

I bambini imparano meglio con i giochi, quindi è necessario utilizzare molti giochi e giochi di tipo randori e seguire il flusso del gioco.

Lezioni strutturate

In tutti i corsi di judo adattato, ci saranno judoka ASD che potranno partecipare alle lezioni tradizionali. Anche se un judoka può avere un QI basso o una condizione ASD grave, può comunque possedere quella misteriosa proprietà che chiamiamo "feeling del judo", che risiede principalmente a livello subconscio e nella memoria muscolare. Può darsi che non riesca a ricordare tutti i nomi giapponesi, ma può mostrare un *uchi-mata* perfetto e nello *shiai* è imbattibile. Questi judoka sono quelli che possono essere insegnati in un gruppo tradizionale.

D'altra parte, è bene tenere presente che alcuni judoka più anziani possono essere ancora a un livello intellettuale inferiore, quindi è bene adattare i gruppi con attenzione. La struttura delle 5W è ancora importante, ma può essere adattata e/o rilassata a piacere.

Questi judoka hanno solo bisogno di una guida per le loro abilità motorie, sociali, comunicative ed emotive. Attenzione: a volte questi judoka hanno bisogno di più tempo di elaborazione rispetto agli altri. Questi judoka si muovono su una linea sottile tra l'esecuzione del compito e il crollo perché il compito diventa improvvisamente troppo impegnativo. Potete quindi giocare con la struttura delle 5W, ma continuate a modificarla quando necessario.

Basato sull'inclusione

Si tratta di judoka la cui età intellettuale non si discosta troppo da quella reale e che sono in grado di allenarsi con judoka tradizionali, dal livello di club a quello di competizione di alto livello.

Alcune informazioni utili

Adattare lo stile e l'approccio all'insegnamento per adattarlo al judoka.

Conosciamo tutti gli insegnanti di judo che dichiarano: "*Insegniamo a tutti allo stesso modo, senza* trattamenti *speciali*". Quello che dimenticano di dire è che il judoka probabilmente non rimane a lungo e nel frattempo non impara molto. L'ASD richiede adattamenti e deve essere trattata come tale. In questo modo, i judoka con ASD avranno le stesse opportunità di tutti gli altri judoka: "*Normale dove possibile, adattato quando necessario*".

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

I judoka con ASD sono tutti uguali?

Tutte le persone sono uniche, nessuna persona è uguale a un'altra, e questo vale ovviamente anche per le persone con ASD e altre sfide della vita. Ogni persona con ASD ha un carattere unico, con capacità e talenti incredibili che vanno dal suonare musica, fare sport, dipingere, fare Judo o giocare al computer, come tutti gli altri. Alcune persone con ASD diventano particolarmente abili in compiti o lavori che richiedono ripetizione e attenzione per i dettagli, come la codifica del computer.

Un judoka con ASD può crescere nello spettro?

Assolutamente, con un intervento e una guida precoci, è possibile crescere. Questo è stato sperimentato e riportato più volte. Il judo è un mezzo eccellente per stimolare il cervello autistico, soprattutto nei bambini piccoli con ASD. Il judo aiuta a migliorare la forma fisica e l'abilità, l'interazione sociale e le sfide emotive e insegna la struttura e la routine.

Essere consapevoli della necessità di una struttura

La struttura e la routine sono importanti. Ai bambini piace la ripetizione: è il modo in cui impariamo. Per le persone con ASD è ancora più importante. Utilizzate la struttura Chi, Cosa, Quando, Dove e Perché (5W). Cercate di utilizzare lo schema proprio della persona e lavorate su quello.

Consentire la stimolazione

Lo stimolo è un modo autoregolato per una persona con ASD di sentirsi a proprio agio e trovare conforto. Se ne è già parlato in precedenza, ma è abbastanza importante da approfondire un po'. Le persone con ASD spesso si dedicano a:

- Sventolio di mani
- Passeggiate a piedi
- Fare rumore
- Dondolamenti avanti e indietro
- Fissare
- Applausi
- Saltare su e giù
- Seduti in silenzio in un luogo appartato

Se questo accade e se nessuno si fa male: *lasciate il judoka da solo*. Il judoka ha bisogno di tempo per elaborare le informazioni e le esperienze appena vissute.

Naturalmente, questo può essere fonte di distrazione per voi e per il gruppo, ma se dite al gruppo cosa e perché il judoka si stimola, il gruppo presto ignorerà lo stimolo. Noterete che non appena il judoka prende confidenza con il gruppo, gli stimoli diminuiranno. Ma non sparirà mai, perché fa parte del comportamento di questo judoka.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

L'interazione sociale è difficile per i judoka con ASD. Dedicate del tempo all'insegnamento delle regole e delle abilità sociali.

Fortunatamente il judo è un evento sociale e, come già detto, quando si crea un legame con i judoka, si può aiutarli a lavorare per raggiungere un livello più alto di interazione sociale. Ma ci vorranno tempo e sforzi da parte di tutti per far sì che questo accada. Dedicate del tempo a scoprire come si sente un judoka e come pensa che si senta l'altra persona e perché. Quando vincete o perdete in un *randori*, date sempre il cinque e congratulatevi con il vostro *Uke*.

Fare *Rei* significa "*Io mi prenderò cura di te, e tu ti prenderai cura di me*" e "Il *Judo è un gioco senza dolore*" Questa è la spiegazione più semplice del rispetto.

La mancanza di abilità sociali potrebbe significare che a volte i bambini con ASD reagiscono in modo inappropriato e offensivo nei confronti vostri e degli altri. Quando il judoka fa i capricci, non arrabbiatevi, perché questo non farebbe altro che peggiorare i capricci. Mantenete la calma e guidate il judoka fuori dalla situazione. Date l'esempio con un comportamento positivo. Quando il judoka si è calmato, è il momento giusto per spiegare la situazione e dare i consigli necessari. Se non lo fate, togliete la struttura che il judoka chiede: completare la procedura.

Ma ricordate che un comportamento inaccettabile rimane esattamente quello: inaccettabile. Se un judoka, ad esempio, ha l'abitudine di afferrare gli altri in luoghi inappropriati, dovete dire chiaramente, *molto* chiaramente, che questo è inaccettabile e *non deve mai* ripetersi. Non cercate mai di giustificare un comportamento inaccettabile solo a causa della disabilità.

Anche i cambiamenti a sorpresa dovrebbero essere proposti con costanza.

È positivo che il Judo abbia una sua struttura di base che è interessante per i Judoka con ASD, ma con sufficienti sorprese per mantenere le lezioni interessanti.

La struttura di base di una lezione di judo: fare *rei*, riscaldamento, *ukemi*, tecnica, *randori*, gioco finale, fare *rei*.

Le piccole sorprese sono: “Riscaldamento, sarà un gioco nuovo o lo stesso della settimana scorsa?” “Quale sarà la tecnica di oggi?” “Randori: il risultato è sconosciuto.” “Quale sarà il gioco finale?”

Fate attenzione a non cambiare troppe cose tutte insieme. Grandi cambiamenti possono avere un effetto molto negativo sul judoka con ASD.

Esagerate nelle espressioni e nei suoni e prendete tempo per spiegare.

Quando fate una battuta o vi divertite, usate l'espressione del viso per sottolinearlo e spiegate qual è la battuta o perché vi state divertendo. È una forma di strutturazione che va ripetuta ogni volta che si dice qualcosa di divertente o si fa una battuta.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

I judoka con ASD spesso sperimentano progressi più lenti nelle abilità motorie

Assicuratevi di assegnare compiti motori raggiungibili ai judoka che registrano progressi più lenti nelle abilità motorie. Lavorate lentamente dal basso verso l'alto, dal facile al difficile. Offrite agli studenti un'alternativa più semplice: I judoka con ASD hanno bisogno di più tempo per elaborare.
Alcuni judoka con ASD impiegano più tempo per elaborare le istruzioni. Pertanto, utilizzate la stessa spiegazione visiva e verbale, e più volte. Cambiando la spiegazione si crea solo confusione perché si continuano a cambiare le 5W nella spiegazione. Spiegare bene la prima volta. Questo richiede una spiegazione ponderata.

I judoka con ASD reagiscono meglio al rinforzo positivo che alla punizione.

Poiché alcuni judoka con ASD hanno maggiori difficoltà a comprendere gli altri e il loro comportamento, cercate di guidarli verso un comportamento positivo invece di enfatizzare quello negativo. Fate notare ciò che è buono e fateli agire di conseguenza. Ma ancora una volta, un comportamento inaccettabile rimane inaccettabile.

Utilizzare un punto di time-in come rinforzo positivo per l'autoregolazione.

Il "time-in spot" è un'alternativa positiva al "time-out", in cui si chiede a una persona di lasciare l'area di gioco per calmarsi dopo un incidente negativo. Un punto di "time-in" è un luogo in cui un Judoka con ASD può prendersi una pausa da tutti gli input sensoriali che sta sperimentando. In questo modo si spera di evitare che si verifichi uno scenario di sovraccarico e crollo. Questo luogo di time-in è positivo e può essere utilizzato quando si nota un accumulo e un luogo in cui il judoka può rilassarsi e calmarsi. Tutti hanno bisogno di uno di questi luoghi a volte.

Per l'area di time-out positivo, si può utilizzare un determinato posto sul tatami, una sedia, un cuscino, un tappetino di sicurezza o una panchina. Si tratta di un luogo in cui voi e il judoka avete concordato di andare ogni volta che ha bisogno di un time-out, sia di propria iniziativa sia secondo l'opinione dell'insegnante.

Quando il judoka va da solo, gli si fa sapere che lo si può vedere e che si tornerà da lui dopo un tempo stabilito (ad esempio 2 minuti). Se in quel lasso di tempo il judoka si è autoregolato e rilassato a sufficienza, allora può tornare nel gruppo da solo. Se dopo 2 minuti il judoka è ancora nella zona di time-in, si può passare a chiedere se è possibile aiutarlo; in caso contrario, si fissa un nuovo tempo e si ripete la procedura.

Naturalmente, il vostro obiettivo è quello di ridurre i momenti e la durata in cui quest'area è necessaria.

Tenete presente che le persone con ASD hanno molte difficoltà nella loro vita, quindi quando sembra che abbiano di nuovo bisogno dell'area positiva, usatela.

ASD e contatto fisico

L'opinione generale è che le persone con ASD non amino essere toccate. Questo non è vero, almeno non del tutto. Ci sono alcuni aspetti di questo fatto:

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Innanzitutto, il contatto fisico può caricare di ulteriori input sensoriali un cervello ASD già sovraccarico. Quando si arriva al contatto fisico senza preparazione, un judoka può semplicemente allontanarsi o, peggio, evitare il contatto fisico futuro. Questo non è molto utile quando si vuole praticare il judo.

L'altro motivo è che lo sviluppo del judoka non ha ancora raggiunto la fase in cui il contatto fisico è un mezzo di comunicazione. Il judo è il modo ideale per insegnare al judoka questo modo di comunicare.

Come possiamo farlo?

Iniziate la lezione con un gioco di *ukemi* divertente come "clap, clap bang" (vedi la visualizzazione nella sezione del programma della lezione). Questo gioco forma il primo contatto fisico che porterà al secondo e così via.
Esistono diverse idee di gioco che incoraggiano il contatto parziale e pieno, studiate appositamente per favorire un contatto graduale che porti al contatto pieno quando il judoka è pronto. Alcuni di questi giochi si trovano nella sezione del manuale dedicata al programma delle lezioni.

Ricordate: La pazienza è fondamentale!

Sfruttare l'interesse del judoka per la lezione

Sfruttare gli interessi del judoka nelle vostre lezioni può essere un enorme vantaggio per voi e per il judoka. Ad esempio, se il judoka ha un interesse per i treni, si possono creare giochi di treni usando le linee del tatami come binari. Oppure fare dei *gatame waza* in cui il treno è bloccato sotto un ponte e deve uscire.

Mantenere la calma durante un crollo o un comportamento anche molto scorretto

Un crollo, anche se con un comportamento scorretto, è dovuto al fatto che il judoka è sovraccarico. Ciò di cui il judoka ha bisogno ora è di mantenere la calma e di essere di supporto. Il mondo in questo momento è già abbastanza terrificante per loro. Non hanno bisogno che vi arrabbiate, che urliate o che vi facciate prendere dal panico in questo momento.
È importante anche formare i propri assistenti, affinché prendano in mano la lezione e distraggano il resto del gruppo, evitando che la situazione degeneri in uno spettacolo.

Spiegare, spiegare, spiegare

Le persone imparano con la ripetizione. Quindi, vi preghiamo di usare battute e frasi quando il judoka con ASD ha raggiunto questo livello di comunicazione. E spiegate ogni volta a cosa si riferiscono le battute o le frasi.

A un certo punto, il judoka vi chiederà se state facendo una battuta. E dopo un po', se ne usciranno con battute proprie.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Come presentare le scelte, in modo chiaro o aperto?

Cercate di incoraggiare la risposta alle domande. Esempio,

"George l'*ippon seoi nage*, vuoi allenarlo con Jim o con Sacha?". Se questo è già troppo difficile, si può lasciare che scelgano tra Jim o Sacha. Naturalmente si tratta di un'istruzione, ma per alcuni judoka con ASD si tratta di una scelta.

Quando sono in grado di scegliere tra 2 judoka, allora si può costruire e lasciare che scelgano tra 3, 4 o l'intero gruppo.

Usare sempre "Mostrarlo, raccontarlo, farlo".

Ciò significa che bisogna sempre mostrare e spiegare la tecnica, il gioco o l'esercizio prima di farlo fare al judoka. Potete mostrarla voi stessi o chiedere a qualcuno se conosce la tecnica e vuole dimostrarla. Così facendo, darete forza anche a quel judoka: doppio risultato.

Comportamento indesiderato

Cercate sempre di trasformare il comportamento indesiderato in un comportamento positivo.

- Se un judoka fa del male a un altro, chiedetegli di scusarsi.
- Siate *molto* chiari nel dire "questo non è permesso", fate in modo che il judoka si scusi e poi lodatelo per questo. Inoltre, spiegate cosa *è* permesso
- A volte capita che un judoka faccia del male a voi o a un altro judoka di proposito. Molto spesso questo viene tollerato a causa della disabilità. *È sbagliato.* Spiegate, mostrate (recitate!) che state soffrendo e chiedete cosa dovrebbe accadere ora. Nel 99% dei casi la risposta sarà quella di scusarsi, mentre il restante 1% avrà bisogno di ulteriori spiegazioni. *Non lasciate che un judoka se la cavi con un comportamento scorretto a causa della sua disabilità.*

Utilizzare l'altro judoka

Una delle frasi più importanti del Judo è *Jita Kioey*. "Raggiungi la crescita personale facendo in modo che gli altri crescano con te". Questo dice tutto.

Siate onesti con tutti i vostri judoka e lasciate che ognuno dica chi è e guidatelo. Tutti possono imparare molto gli uni dagli altri. Date a tutti i vostri judoka la possibilità di crescere emotivamente e socialmente, aiutando voi e gli altri.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Apprendere attraverso il gioco

Introduzione

Il judo è uno sport in cui il contatto e l'interazione con gli altri sono essenziali. Come molte altre arti marziali, anche il judo ha un proprio codice di condotta; anche per questo motivo, si è rivelato molto utile per aiutare le persone con ASD e altre disabilità a imparare il rispetto delle regole e il rispetto di sé stessi e degli altri.

Con molti anni di esperienza, si è notato che è possibile integrare questa disciplina in attività ed esercizi divertenti. Questo aumenta sia il grado di coinvolgimento dell'atleta durante le sessioni di allenamento, sia la qualità del movimento e anche la capacità di conservare la memoria.

Tuttavia, è sempre necessario tenere presente la composizione del gruppo presente durante la formazione, avendo cura di variare, adattare ed evolvere ogni attività proposta alle reali possibilità e capacità del gruppo.

All'interno di questa sezione, abbiamo inserito alcuni giochi e video di esercizi di judo per dare al lettore un'idea esemplificativa di come allenare i movimenti e le tecniche di base del judo. Va ribadito che ognuno di questi suggerimenti deve poi essere adattato specificamente al gruppo che partecipa alla sessione di allenamento, in risposta alle capacità motorie di ciascuno e allo stato psicofisico dell'atleta in quel preciso momento.

L'utilizzo di giochi ed esercizi di judo divertenti (o di preparazione alle tecniche di judo) aiuta innanzitutto a creare e mantenere un ambiente positivo, in cui la socializzazione tra i compagni di allenamento è favorita. Questa atmosfera ha un impatto positivo e stimolante sia sull'apprendimento di movimenti, sequenze e tecniche, sia sulla memorizzazione degli stessi. [2] (Bruner, 1981)

Un ambiente sereno, rilassato e divertente, in cui sia possibile sentirsi a proprio agio e divertirsi, può influenzare anche la frequenza degli allenamenti (sia in termini di costanza nella partecipazione alle attività, sia in termini di maggiore impegno e dedizione).

---

[2] *J. Bruner,* "Il gioco" (ed. Armando 1981)

"*Si può dimostrare matematicamente che, in un "campo rilassato" (una situazione di sicurezza e di soddisfazione dei bisogni primari), un comportamento formalmente simile al gioco animale è ottimale per un generico apprendimento attraverso la sperimentazione, mentre il gioco innovativo può svilupparsi anche in una popolazione di animali capaci di apprendere attraverso l'osservazione*". "

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Giocare insieme in modo sicuro e divertente può incoraggiare tutti, in modo più o meno consapevole, a superare i propri limiti e a migliorare le proprie capacità, sia motorie che relazionali. Il gioco rappresenta uno dei modi più istintivi di socializzazione tra le persone.

Abbiamo trattato la pianificazione delle lezioni in una sezione precedente; tuttavia, riteniamo che sia essenziale ribadire l'importanza di presentare sessioni di allenamento ben strutturate. Questa struttura riduce la possibilità che la sessione si trasformi in un momento caotico, durante il quale possono aumentare le opportunità di distrazione e di infortunio.

Avere una struttura generale e ripetitiva aumenta anche il senso generale di sicurezza provato dagli atleti, poiché, essendo consapevoli di ciò che molto presumibilmente potrebbe accadere, provano meno ansia di fronte all'imprevisto e di conseguenza maggiore stabilità e fiducia. [3] (Winkler, 1983)

Nelle pagine e nelle sezioni seguenti presenteremo una serie di movimenti e tecniche basati sul gioco che possono essere raggruppati in base all'obiettivo che si può raggiungere. Presenteremo anche alcuni giochi di judo in forma di video per dare al lettore una visione del gioco in azione.

Questi esempi di gioco andranno ad aggiungersi a quelli descritti nella sezione dei piani didattici, ampliando così il numero di idee di gioco presentate in questo manuale.

Come sempre, inizieremo con l'importantissimo riscaldamento.

Prima di iniziare qualsiasi forma di attività fisica o sportiva, è altamente consigliato un momento di riscaldamento muscolare, per preparare il corpo e la mente all'attività fisica successiva, e allo stesso tempo ridurre il rischio di contrarre un infortunio.

Gli scopi principali del riscaldamento sono:

- Aumento graduale della temperatura corporea, della frequenza cardiaca e della frequenza respiratoria.
- Aumento graduale del flusso sanguigno ai muscoli
- Preparazione mentale

[3] Manfred Eigen e Ruthild Winkler, "Le leggi del gioco: come i principi della natura governano il caso".

"Caso e regola sono gli elementi costitutivi del gioco: il sottotitolo del libro indica il loro rapporto reciproco, ma sarebbe più esatto e completo se si specificasse che le conseguenze del caso sono governate dalle regole e dalle leggi. Solo con un gran numero di singoli eventi perdiamo l'aleatorietà e cadiamo sotto il controllo di leggi statistiche; è quanto accade, ad esempio, nell'autoregolazione delle fluttuazioni casuali all'equilibrio o nel loro auto-rinforzo nel processo evolutivo. La formazione del codice genetico, lo sviluppo dei linguaggi con cui trasmettiamo i nostri pensieri, il gioco delle idee nell'immaginazione dell'artista si basano tutti sugli stessi principi fondamentali dell'evoluzione, anche se individualmente i risultati del gioco sono soggetti al capriccio e alla variabilità del caso." (p.14)

Una buona fase di riscaldamento prepara i muscoli, i tendini e l'intero corpo degli atleti in relazione ai movimenti che dovranno poi eseguire durante la sessione e, di conseguenza, riduce il rischio di infortuni. In genere, si consiglia di proporre giochi ed esercizi di riscaldamento della durata complessiva di circa 15 minuti.

Durante questa fase, è consigliabile proporre esercizi e giochi che

1. Stimolare l'attività aerobica, per aumentare la frequenza cardiaca, come correre, camminare e saltare.
2. Migliorare lo stretching, attraverso movimenti controllati
3. Stimolare l'acquisizione e l'allenamento di movimenti e istruzioni specifiche per la pratica del judo.

Allo stesso modo, al termine di una sessione di allenamento, è consigliabile dedicare del tempo al raffreddamento e al rilassamento. Questo aiuterà il corpo a tornare allo stato fisiologico di riposo. In questo modo è possibile diminuire la frequenza cardiaca, la frequenza respiratoria, la temperatura del corpo e dei muscoli e migliorare la flessibilità degli arti.

Concetti di gioco

Movimento e musica

Sviluppare semplici giochi di stop e start che prevedono di muoversi liberamente sul tappeto aiuta gli studenti a (a) concentrarsi sui fondamenti del movimento (b) esercitare le capacità di ascolto (c) sviluppare le capacità di azione/reazione. È possibile aggiungere un po' di ritmo al processo con l'aggiunta di strumenti musicali. L'uso di strumenti musicali adatti ai bambini sensibili ai sensi, come l'ukulele, la chitarra o le bacchette di legno, aiuterà ad armonizzare l'attività. La musica aiuta i bambini a interiorizzare i comandi vocali e gestuali dell'allenatore e può aiutare a cambiare gradualmente il ritmo dell'attività, aumentando o diminuendo il ritmo della musica.

Il gioco/attività è incredibilmente funzionale perché può essere facilmente graduato in base alle capacità di ciascun membro del gruppo: gli atleti con capacità motorie più sviluppate, o che hanno il bisogno fisico di sfogare energia, potranno muoversi più velocemente e saranno un motivatore per tutto il gruppo.

Inoltre, il gioco è facilmente espandibile, aggiungendo varianti, come la corsa laterale o all'indietro, oppure si possono aggiungere movimenti di base per l'ukemi da eseguire dopo il segnale di matte, o ancora si possono usare cerchi o altri strumenti per circoscrivere lo spazio del tatami. Un'altra variante si può ottenere aggiungendo alla corsa libera il gesto di battere la mano del compagno (e dire il proprio nome) quando lo si incrocia.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Attività di immaginazione

Esistono molti giochi e attività per allenare le capacità motorie di base, la coordinazione, il rafforzamento muscolare e l'equilibrio utilizzando diversi movimenti. Questi tipi di giochi sono molto versatili e adattabili alle capacità di ciascun membro del gruppo: se le capacità motorie del gruppo sono particolarmente elementari, è possibile proporre movimenti semplici come rotolare, fingendo di essere tronchi o matite, o imitare animali come gatti, cani o gamberi. Nel caso di gruppi con capacità motorie più sviluppate, è possibile sviluppare giochi e attività con movimenti più complessi, che allenano anche l'equilibrio e la coordinazione, come i salti nel vuoto, l'imitazione di rane o canguri, la camminata su una gamba sola o l'imitazione dell'airone.

Circuiti

Questi tipi di giochi sono facilmente adattabili in base alle capacità di ogni gruppo di atleti. Permettono di allenare la coordinazione, l'equilibrio, la forza muscolare, la velocità e molto altro, a seconda delle stazioni proposte. Inoltre, aiutano gli atleti a migliorare la comprensione e l'elaborazione di consegne multiple da effettuare in successione. I circuiti sono anche un buon modo per aiutare gli atleti con ASD a gestire l'attesa del proprio turno, il rispetto dei tempi degli altri compagni di squadra e l'ansia che potrebbe derivarne.

All'interno di un corso a circuito, è possibile sviluppare esercizi di riscaldamento o variare la sequenza e aggiungere esercizi di base per alcune tecniche di judo (come *ukemi*, o tecniche di *tachi waza*, per esempio). Una possibile strategia è quella di allestire un percorso con più stazioni in cui ogni singolo elemento possa essere introdotto a tutto il gruppo, per poi presentare il gioco nella sua interezza. In questo modo, ogni atleta potrà svolgere l'attività rispettando i propri tempi e interiorizzando ogni singolo elemento[4] . (Dr. Eric Schopler, 2010)

Movimenti di base e movimenti del judo

Molti giochi possono essere proposti per favorire l'acquisizione di alcuni movimenti di base e del judo, come i movimenti del *tai sabaki* (movimento di tutto il corpo). Un gioco efficace per raggiungere questo obiettivo è il gioco del mimo. Altre proposte possono prevedere l'uso di altri materiali, come cinture e punti colorati.

Queste attività possono essere facilmente aggiornate e adattate agli atleti di ogni gruppo; con gli atleti meno abili, è possibile presentare questi giochi prima individualmente, poi a coppie interagendo con un altro compagno per migliorare i movimenti utili per un *randori*.

[4] Eric Schopler, Gary B. Mesibov, Victoria Shea, "*The TEACCH Approach to Autism Spectrum Disorder*", Springer Science & Business Media, 2010.

Per gli atleti con abilità più sviluppate, è possibile aggiungere elementi che favoriscano la competitività ed è importante stimolare l'immaginazione dei bambini e dei ragazzi con ASD introducendo giochi ed esercizi con nomi buffi, raccontando regole e situazioni in modo divertente, per quanto possibile: tutto questo, aumenta il coinvolgimento, sposta l'attenzione dei bambini verso la situazione immaginaria, e li aiuta a imitare il movimento in modo più naturale e istintivo.

Nelle pagine seguenti presenteremo alcuni video di giochi che favoriscono l'acquisizione di questi movimenti.

Fare clic sull'immagine del video per visualizzarla o scansionare il codice QR

Esempi di giochi di riscaldamento

PACMAN: utilizzando le giunture dei tatami, i giocatori devono saltare lateralmente su, giù e attraverso le linee in tutte le direzioni per etichettarsi a vicenda. Si tratta di un buon gioco per le basi del movimento.

La coda dello scorpione: sdraiati da testa a piedi, lo scopo del gioco è passare la palla lungo la linea usando solo i piedi. È un ottimo gioco di riscaldamento per migliorare i movimenti e la flessibilità.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Stella marina: in gruppo, ogni giocatore afferra le due estremità di una cintura che viene fatta passare attraverso un anello centrale. Lo scopo del gioco è tirare i compagni fuori dal loro posto/marcatore. Questo gioco può essere giocato con o senza marcatori/ cerchi per il pavimento. Può anche essere ampliato per includere esercizi di *uchi-komi*.

Ukemi

L'apprendimento e l'allenamento costante delle cadute (*ukemi*) sono essenziali per la pratica sicura del judo. È fondamentale imparare a cadere correttamente per evitare infortuni. L'apprendimento/insegnamento degli *ukemi* in modo ludico e basato sul gioco permette agli atleti di acquisire sicurezza, senza pericolo o rischio di lesioni. Questo aumenterà la loro disponibilità a praticare di più e il loro divertimento nella pratica.

Inoltre, l'apprendimento e il perfezionamento delle tecniche di *ukemi* permettono agli atleti di migliorare la propriocezione e la consapevolezza del proprio corpo rispetto allo spazio circostante. Non da ultimo, l'allenamento costante dell'*ukemi* aumenta il senso di fiducia in sé stessi e nei propri compagni.

Esempi di giochi di *Ukemi*

Palla e caduta: Seduti in cerchio, ogni giocatore lancia una palla a uno degli altri giocatori e, subito dopo, rotola indietro per una caduta all'indietro. Un grande divertimento e un buon esercizio di coordinazione occhio-mano.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Tirare e cadere: Seduti in cerchio, ogni giocatore aiuta a turno gli altri a cadere. I giocatori che cadono eseguono una caduta all'indietro. Questo gioco è ottimo come riscaldamento e come esercizio di cadute.

Eseguire il guanto di sfida: Ogni giocatore è in posizione accovacciata mentre un giocatore corre al centro del gruppo facendolo cadere all'indietro. Questo gioco è ottimo per allenare la flessibilità, l'equilibrio e la caduta libera.

Caduta della palla: Questo esercizio porta la caduta libera a un livello superiore e aiuta a ridurre la paura di cadere. Questo gioco potrebbe essere ampliato utilizzando dei tubi morbidi e/o introducendo un elemento di tag (prendere o scappare): quando si viene catturati si deve rotolare fuori dal tubo in una caduta libera.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

NE WAZA

Il gioco della lotta a terra permette di sviluppare le capacità motorie e cognitive e aiuta a sviluppare la reattività e il pensiero creativo: di fronte a una specifica situazione di gioco, è necessario che ogni atleta, consapevolmente o istintivamente, trovi e applichi una soluzione.

Inoltre, il gioco della lotta a terra aiuta ad acquisire e perfezionare il controllo della propria forza e dei propri movimenti. A livello motorio, è un esercizio completo, che permette di allenare quasi contemporaneamente la maggior parte dei muscoli del corpo.

Riteniamo importante ribadire che, come per qualsiasi altro gioco e attività proposta, è importante proporre questi esercizi in un luogo sicuro e protetto, per evitare di farsi male inavvertitamente. È inoltre consigliabile scegliere uno spazio specifico e/o delimitato, per aiutare gli atleti a contestualizzare meglio il gioco della lotta.

Dal gioco a terra si passa naturalmente, quasi istintivamente, alla lotta a terra, cercando e accettando il contatto con il partner. In un ambiente così sicuro e sereno, è possibile rafforzare i legami di fiducia e di accettazione tra i compagni di allenamento.

Esempio di giochi a terra

Afferrare e lottare: Si tratta di un'ottima attività di gruppo, con i giocatori ai lati opposti del tatami e una cintura o un pezzo di cintura al centro, al comando di partenza ogni giocatore deve afferrare la cintura centrale e riportarla al proprio lato. Il gioco può essere ampliato incoraggiando i giocatori ad afferrare la cintura dell'avversario.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Polpo: È un ottimo gioco di ne-waza che fa lavorare sodo entrambi i giocatori. Uno dei due giocatori, sdraiato sulla schiena, agita le braccia e le gambe come un polpo, mentre il secondo cerca di evitare il movimento delle braccia e delle gambe e di assicurarsi una presa.

Calzini: Questo gioco è un modo creativo per incoraggiare le prese e l'interazione amichevole. Utilizzando calzini colorati, ogni giocatore ha un calzino a testa, che indossa sul proprio piede. Lo scopo del gioco è togliere il calzino dell'altro giocatore prima che lui tolga il suo.

Lotta alla palla: in gruppi di due o tre in posizione a terra, uno dei giocatori tiene una piccola palla. Gli altri giocatori devono girarlo e strappargli la palla. Questo gioco incoraggia un'interazione ruvida e agguerrita e favorisce i cambi di campo.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Tachi Waza

La lotta in piedi rappresenta una grande possibilità per qualsiasi atleta di combinare movimenti e tecniche. Attraverso la lotta in piedi, è possibile migliorare l'accettazione del contatto e abilità quali equilibrio, tono muscolare, forza, controllo e tempi di reazione.

Inoltre, come diretta conseguenza del codice comportamentale vigente nella pratica della disciplina del judo, attraverso la lotta è possibile migliorare il controllo del proprio corpo nello spazio e il rispetto e la complicità con il partner.

Esempi di giochi di tecniche di proiezione

Salto e lancio: Utilizzando i dischi del pavimento come bersagli per migliorare il gioco di gambe e la coordinazione, il giocatore si avvicina ai dischi ed esegue una proiezione di judo.

Palla di tacco: questo gioco è stato ideato per introdurre *O Soto Gari* in uno scenario di obiettivi di movimento. Chiedete a un certo numero di giocatori di stare in piedi a gambe divaricate e di posizionare una palla su un cono tra le loro gambe. Il giocatore deve avvicinarsi saltando su una gamba di lato e calciare di tacco (all'indietro) la palla dal cono. In questo modo si sviluppa un perfetto movimento delle gambe *O Soto Gari* e una spinta all'indietro.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Sfida Hiza: esercizio semplice per aiutare i lanci di tipo *Ashi* e *Hiza*.

Cerchio di spazzamento: Si tratta di un esercizio di gruppo; ci si riunisce in cerchio tenendosi per le maniche. Al comando di partenza, ogni giocatore deve cercare di spazzare a terra il compagno adiacente.

Con questo si conclude il capitolo 5 "*Insegnare il judo alle persone con ASD*". Ci auguriamo che vi sia piaciuto e che abbiate assorbito alcune informazioni preziose.

Il prossimo capitolo "*Judo tradizionale adattato*" tratterà dei kata adattati e dei diplomi per le persone con ASD.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

6. Judo tradizionale adattato

In questo capitolo parliamo dei diversi adattamenti possibili per il kata di judo. Si illustrano i benefici del kata per le persone con ASD e i progressi compiuti in questo campo negli ultimi tempi.
Trattiamo anche il tema dei diplomi adattati per le persone con ASD, ciò che è possibile fare, i bilanci di competenze, gli esami e i voti dan.

Kata

Kata significa letteralmente forma, stile e modello. Soprattutto nelle arti marziali giapponesi, le "forme" fisse sono strumenti importanti per praticare le tecniche e i principi tradizionali della rispettiva arte marziale e per archiviarli nella memoria del movimento.

Il kata può essere molto utile per i judoka con ASD perché soddisfa le loro esigenze di struttura e ripetizione. Inoltre, la sfida della pratica alternata non è più centrale, perché nel kata ognuno ha un ruolo che gli si addice e che non viene cambiato in continuazione.

La ripetizione regolare delle tecniche, dei passi e delle sequenze è una fonte di gioia per il judoka con ASD. Il judoka con ASD a volte ha difficoltà a farsi coinvolgere dalle novità. In una sessione di allenamento media, le nuove tecniche vengono apprese più volte. Quando il kata viene praticato in una parte dell'allenamento, e gran parte di esso è riconoscibile, questo può portare al rilassamento e alla gioia.

Esistono diverse forme di *kata* tradizionali, come il *Nage No Kata*, il *Katame No Kata*, il *Juno Kata* e l'*Itsutsu No Kata*, che sono molto adatte all'adattamento. Esistono anche diversi *kata* non tradizionali, come il *Kodomo No Kata* e il *Go No Sen Kata*, che sono molto adatti all'allenamento del *kata*.

Gli adattamenti dipendono ovviamente dal livello del judoka con ASD. Si dovrebbe quindi considerare quale fase necessita di un adattamento in modo che un *kata* possa essere eseguito in sicurezza, senza pericoli per *tori* e *uke* e senza confusione mentale.

Poiché il *kata* consiste nell'archiviare i movimenti nella memoria attraverso molte ripetizioni, è consigliabile che i judoka di livello inferiore con ASD non pratichino tecniche non consentite nelle competizioni adattate. Se un judoka con ASD di livello superiore è in grado di differenziare questo aspetto, si può rimanere vicini alla forma originale.

Kata adattato, inclusivo, unificato: cosa significa?

Kata unificato, inclusivo, adattato, cosa significa? Significa semplicemente "*kata*", etichettato per indicare la partecipazione di persone con disabilità.

In generale, nel Judo è più facile imparare cose nuove se il partner sa già come farle. Questo è vero nel Judo quando si imparano nuove tecniche, perché il partner è consapevole di come muoversi, in quale direzione o come usare il proprio equilibrio.

Ne approfittiamo nel *Kata* unificato. Il partner unificato può sostenere il judoka con ASD con le sue conoscenze per imparare nuove tecniche e sequenze.

All'inizio, il partner unificato può fornire molta assistenza e in seguito sempre meno. Questo dipende ovviamente dal livello di *tori*. Alcuni esempi sono il supporto nei passi o nei giri del corpo, dove il partner unificato può controllare *tori* con il suo corpo. Inoltre, il partner unificato regola la sua potenza e la sua velocità.

Tutti gli attacchi o le reazioni di *uke* in tutti i *kata* devono essere adattati in forza e velocità alle capacità dell'atleta.

Se osserviamo più da vicino queste etichette, vediamo i seguenti significati:

Kata adattato

Il *kata adattato* è un tipo di *kata* in cui la forma viene adattata al judoka specifico per motivi di sicurezza o di abilità. Ne parleremo più avanti in questo documento.

Kata inclusivo

Nel *kata inclusivo*, l'obiettivo è quello di includere i judoka in un evento regolare. Ciò significa che sia *tori* che *uke* sono disabili, oppure solo *tori*. Queste squadre sono ammesse nei principali campionati regolari, come i Campionati Europei EJU o i World Judo Games nei Paesi Bassi, dove sia i judoka normodotati che quelli disabili si impegnano a dimostrare i loro migliori kata.

Kata unificato

Unified è il termine utilizzato principalmente negli Special Olympics (SO) per esprimere che un atleta con disabilità (*tori*) si allena, si esercita e gareggia insieme a un atleta senza disabilità. Il partner unificato ha il ruolo di *uke*.

Sebbene Special Olympics si rivolga specificamente ad atleti con disabilità intellettiva, c'è anche un gran numero di atleti SO con comorbilità che includono ASD.

Kata significa "forma".

Nel *kata*, il judoka mostra i principi fondamentali delle tecniche di judo.

- Nel *nage-no-kata* si tratta di *kuzushi* (sbilanciare l'avversario), *tsukuri* (posizionamento) e *kake* (eseguire);
- Nel *katame-no-kata* viene dimostrato il controllo su *uke*;
- Il *Ju-no-kata* dimostra i principi fondamentali del judo, in particolare la gentilezza.

Nel *kata*, *SEIRYOKU ZENYO* e *JITA KIOEY* sono i principi guida. Il *kata* deve essere mostrato in modo naturale, adatto e sicuro sia per *uke* che per *tori*.

Cosa significa questo per i *kata* adattati?

“Normale dove possibile, adattata dove necessario”: una tecnica deve essere adattata *solo* quando non c'è altro modo. Quindi, solo quando la disabilità compromette la corretta esecuzione della tecnica o quando la sicurezza di uno dei judoka è in pericolo, la tecnica può essere modificata.

Nell'adattamento, l'essenza della FORMA deve essere preservata. Ad esempio, non è consentito sostituire uno *tsuri komi goshi* con un *tai otoshi*, poiché entrambe le tecniche appartengono a una famiglia di lanci completamente diversa.

Gli adattamenti dipendono ovviamente dal livello del judoka con ASD. Si dovrebbe quindi considerare quale fase necessita di un adattamento in modo che un *kata* possa essere eseguito in modo sicuro, senza pericoli per *tori* e *uke* e senza confusione.

La tecnica deve essere naturale e non forzata. Ad esempio, se *tori* è instabile, bisogna tenerne conto nell'adattamento della tecnica.

Se un judoka partecipa anche allo *shiai*, bisogna fare attenzione a chiarire che alcune tecniche del *kata* non sono consentite nello *shiai* e, se il judoka non è in grado di sopportarlo, si deve prendere in considerazione una modifica del *kata*.

Suggerimenti per gli adattamenti: fare clic sull'immagine o scansionare il QR per visualizzare il video.

Con qualsiasi *kata* è molto importante mantenere l'essenza e l'intenzione del *kata* originale. Il *kata* riguarda i principi del judo, quindi vengono mostrate solo tecniche "controllate". Ad esempio, il *katame-no-kata* riguarda il controllo di *uke*. Ma spesso si vede che *shime-waza* e *kansetsu-waza* vengono insegnati come se dovessero essere usati per lo *shiai*. Così, si esegue un vero e proprio strangolamento o si cerca di estendere eccessivamente un'articolazione, il che non ha alcuna relazione con un controllo adeguato.

Ma il *katame-no-kata* è tutto incentrato sul controllo. La serie *osae-komi-waza* riguarda il *controllo di* uke utilizzando un *osae-komi*. *Shime-waza* consiste nel *controllare l'*avversario con una presa al collo. C'è una chiara differenza tra

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

controllare qualcuno attraverso il collo e cercare di soffocare qualcuno o bloccare la sua giugulare. Lo stesso vale per il *kansetsu-waza*: *uke* viene *controllato* con un braccio o una gamba, ma l'estensione eccessiva non è lo scopo del *kata*!

Pertanto, nel *katame-no-kata tori* e *uke* devono lavorare insieme per il bene di entrambi (*Jita-Kioey*) e assicurarsi che il punto di controllo sia con *uke*, e *tori* deve essere molto consapevole di dove sono questi punti.

Quando un *kata* prende un nome diverso

Se l'handicap è troppo grave, o se l'istruttore o l'organizzazione ritiene che le tecniche debbano essere sostituite o rimosse completamente, ciò è possibile, ma il nuovo *kata* deve avere un nuovo nome perché l'essenza del *kata* originale non è più valida. Un buon esempio è il *kata agura-no* (*agura* è il termine giapponese per indicare la posizione seduta a gambe incrociate). Si tratta di un *kata* sviluppato per le *possibilità* del judoka in cui vengono mostrati *kuzushi*, *tsukuri* e *kake* per un judoka affetto da sclerosi multipla che non può stare in piedi in modo sicuro.

Agura-no-kata - fare clic sull'immagine o scansionare il QR per visualizzare il video

Inoltre, se le tecniche di un *kata* vengono sostituite da un'altra tecnica, il *kata* deve essere denominato in modo diverso. Questo è in contrasto con gli adattamenti della tecnica per renderla più adatta.

Evoluzione del kata nei campionati tradizionali

Durante i Campionati Europei di *Kata* del 2019 l'EJU, per la prima volta nella storia, ha invitato judoka disabili al proprio campionato. Thomas Schepen e Sanne Simons, Cees Roest e Janienke Roelfsema hanno eseguito il loro *Nage-no-kata* sul tatami di gara. Questa prima volta è stata una dimostrazione, ma è stato pianificato di invitare judoka disabili a competere nel torneo a partire dal 2020. Naturalmente, la pandemia COVID-19 ha mandato all'aria tutti questi piani, ma il progetto dell'EJU è ancora valido e i futuri campionati includeranno judoka disabili.

Come tutti i Campionati europei, solo il "meglio del meglio" può partecipare. Allo stato attuale (2021), il punteggio non sarà modificato; gli atleti saranno valutati

esattamente come i loro colleghi tradizionali. Anche se questo sembra ingiusto, non lo è: gli atleti SN saranno in una poule separata e i loro punteggi saranno nella stessa banda, in modo che alla fine i punteggi si misureranno all'interno di quella poule. La EJU considererà questo come un esperimento in evoluzione e quindi le regole potrebbero cambiare in futuro, ma la EJU ha deciso di iniziare in modo semplice, con cambiamenti minimi e solo *nage-no-kata*.

Diplomi

Passaggi di cintura e diplomi di kyu

Ogni paese ha la sua interpretazione dei gradi *kyu* e alcuni paesi utilizzano addirittura il sistema *mon*, in cui i gradi hanno i loro sottogradi. Questo sistema non è molto diverso da quello degli *slittamenti*, in cui uno o due *slittamenti* del colore della cintura successiva vengono aggiunti alla cintura, a seconda delle capacità. Inoltre, c'è una grande varietà nel numero di gradi *kyu*, da sei nella maggior parte dell'Europa a 13 in Israele, a 8 in Brasile e negli Stati Uniti.

Per chiarezza, parleremo dei gradi basati sul sistema *kyu*, senza considerare il numero di *kyu*.

Ogni paese ha dei requisiti che devono essere soddisfatti per il passaggio a un certo *kyu:* bisogna essere in grado di eseguire una tale e talaltra tecnica, questo numero di prese, questo numero di fughe, ecc. Nota: non sembra esistere un vero e proprio sistema unificato in tutti i paesi. Inoltre, nella maggior parte dei Paesi questi requisiti sono linee guida e non devono necessariamente essere seguiti, cioè il *sensei* è per lo più libero di assegnare qualsiasi grado (tranne il nero) a un judoka.

Avere delle linee guida sembra una buona cosa perché rende più facile la valutazione di un particolare judoka: può fare X, Y e Z e quindi può passare alla cintura successiva.

Valutazione delle competenze

Ma un judoka con ASD potrebbe avere un percorso diverso da seguire. Parallelamente all'insegnamento delle abilità di judo, potrebbe essere necessario insegnare al judoka alcune abilità che possono essere utili nella vita quotidiana e che possono essere utili durante le lezioni di judo, ad esempio non fare rumore mentre le cose vengono spiegate, alzare il dito quando si ha una domanda e altre cose del genere.

Quindi, insieme alle abilità di judo, possono essere premiati anche i risultati sociali. Abilità come la compassione, la collaborazione e le domande. La filosofia *jita-kioey* del judo non premia solo le abilità nel judo, ma incoraggia la crescita personale. Da

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

questo punto di vista, queste "altre" abilità fanno parte del judo tanto quanto fare un *seoi-nage* perfetto o legare l'*obi* in modo corretto.

È una buona cosa pianificare queste realizzazioni: “In questa stagione voglio che X sia più compassionevole, più disponibile”, insieme a: “Voglio che X padroneggi *ippon-seoi-nage* e *o-soto-gari*, *migi* e *hidari*.” Se questo viene realizzato, premierò la sua prossima cintura.

Informazioni sugli esami

Un'altra considerazione è che un esame, eseguito in modo regolare (cioè mettendo il judoka di fronte al *sensei* e facendogli mostrare vari lanci e tecniche e quant'altro per diplomarsi) sembra essere estremamente stressante per alcuni judoka con ASD. È invece possibile, seguendo il piano discusso nel paragrafo precedente, spuntare semplicemente tutti i risultati previsti per la stagione e poi alla fine della stagione fare una piccola cerimonia in cui tutti i judoka riceveranno i nuovi colori guadagnati durante la stagione.

Diploma di Dan

Non tutti i Paesi permettono ai judoka disabili di conseguire il diploma di dan e quindi di ricevere la cintura nera. Questa parte, quindi, è destinata ai Paesi che sono aperti ai diplomi dan per judoka disabili.

L'assunto di partenza è che ogni judoka ben allenato ed esperto, disabile o meno, deve essere in grado di fare un diploma di Dan, se ha tempo sufficiente per allenarsi. Non ci si può aspettare che alcuni judoka disabili eseguano ogni singolo requisito di un esame, sia per motivi di sicurezza, sia perché semplicemente non possono farlo.

Lo scopo di un esame, tuttavia, è quello di provare al di là di ogni dubbio che un judoka padroneggia tutti i requisiti previsti per un certo grado Dan, perché un grado Dan non può e non dovrebbe mai essere rilasciato facilmente.

C'è una discrepanza tra le due affermazioni precedenti. La soluzione a questa discrepanza consiste nel sostituire le parti dell'esame troppo impegnative per il judoka in questione o per il suo *uke* con una tecnica altrettanto difficile e dello stesso tipo.

Esiste una grande varietà di disabilità che un judoka può avere e del grado in cui la disabilità influenza le sue prestazioni nel judo. Da quanto detto sopra, dovrebbe essere chiaro che questo fatto richiede un esame diverso per ogni singolo judoka.

Proprio come i loro colleghi neurotipici, i judoka ASD dovrebbero essere in grado di sostenere un esame vero e proprio, con tutti i diritti e i doveri che ne conseguono, e di essere premiati con una vera e propria cintura nera, approvata e sostenuta dall'organizzazione nazionale, se l'esame è all'altezza degli standard ufficiali.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Regole e regolamenti di allenamento e tornei

Generale

1. Le partite previste da questo regolamento sono dirette da un arbitro con l'esperienza e le qualifiche richieste.
2. Si distingue tra incontri di *Tachi-waza* e incontri di *Ne-waza*.
3. La suddivisione viene effettuata in base a quanto stabilito in una sezione successiva.
4. In tutti i casi in cui durante l'incontro l'arbitro ritenga che sia in gioco la sicurezza di uno dei due judoka, l'arbitro interromperà l'incontro e prenderà le misure correttive che ritiene necessarie.
5. L'arbitro può anche prendere provvedimenti punitivi, ma deve sempre tenere presente l'intenzione del judoka che ha commesso l'infrazione.
6. L'uso del Golden Score in un torneo è a discrezione dell'organizzazione del torneo stesso. In caso di utilizzo del golden score, si raccomanda una durata massima di 1 minuto.

Ambito di applicazione del presente Regolamento

Queste regole sono in vigore per tutti i tornei di judo adattato. Esse integrano le regole del judo stabilite dalla Federazione Internazionale di Judo (IJF) che si possono trovare sul sito http://www.ijf.org. (Federazione Internazionale di Judo, 2021)

- Laddove il presente documento non contenga una regola chiara, prevalgono le regole dell'IJF.
- Le note a piè di pagina sono di supporto al testo e sono intese come chiarimento del testo principale.
- Le regole con il segno (**) sono facoltative e possono essere modificate a discrezione dell'organizzatore di un evento. Si noti che queste devono essere comunicate ai partecipanti, ad esempio nell'invito.

Limitazioni

Una piccola percentuale di persone con sindrome di Down (circa il 10-15%) soffre di instabilità tra la vertebra cervicale C1 e la vertebra cervicale C2 che, in termini non medici, è il collo. Se la vertebra cervicale è sottoposta a estensione o flessione, questa instabilità, nota anche come instabilità atlanto-assiale, può causare incidenti o lesioni. Gli atleti con sindrome di Down e AAI o che hanno una compressione del midollo spinale devono quindi sottoporsi a una visita medica per stabilire se le loro vertebre cervicali sono a rischio di compressione e se è sicuro per loro partecipare allo sport del judo.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Discipline

Quello che segue è un elenco di varie discipline che possono essere annunciate e offerte nei tornei di judo adattato. La panoramica non è esaustiva né vincolante; gli organizzatori sono liberi di offrire ulteriori o minori discipline a seconda dell'evento.

1. Concorso singolo - *Shiai*
2. Competizione a squadre
3. *Kata – tori* con disabilità, *uke* con o senza disabilità

Divisione

La suddivisione è una delle parti più importanti della competizione; è qui che iniziamo ad assicurarci che l'evento sia un'esperienza divertente e sicura per tutti. La suddivisione iniziale avviene già attraverso l'iscrizione all'evento, dove ogni allenatore compila, tra le altre cose, un modulo:

- Genere
- Livello di abilità/abilità nel judo (i livelli/abilità vanno da 1 a 5)
- Peso
- Età

Con le informazioni di iscrizione, l'organizzatore stabilisce la prima serie di piscine da valutare durante la suddivisione. Più basso è il livello di abilità/abilità, più importante sarà la suddivisione.

Peso - Le classi descritte nel regolamento IJF sono rispettate solo nei livelli 1 e 2, ma possono essere allentate a discrezione degli organizzatori del torneo, soprattutto nel caso di tornei più piccoli e con poche iscrizioni. Gli altri livelli hanno una suddivisione dei pesi molto più rilassata, per facilitare la combinazione delle varie classi e dei pesi e rendere gli incontri più equi e leali.

Regolamento del concorso

Le regole di gara si applicano sia alla gara di singolo *Shiai* che alla gara a squadre. Gli atleti vengono assegnati alle piscine in base all'età, al sesso, al livello e al peso.

Posizioni di partenza

Tachi-waza

Nel *Tachi-waza*, ci sono due possibili posizioni di partenza:

1. Nel modo consueto, secondo il regolamento del torneo IJF;

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

2. Nel caso in cui uno o entrambi i judoka abbiano problemi di vista o siano ciechi, o abbiano una disabilità che impedisce l'esecuzione di un *kumi-kata* corretto, il judoka si inchinerà a circa quattro metri di distanza. L'accompagnatore, l'allenatore o l'arbitro possono sostenere il judoka. Al comando dell'arbitro, il judoka si avvicina al centro della pedana ed esegue il *kumi-kata* di base (manica, bavero). Da quel momento non cambierà posizione fino a quando l'arbitro non annuncerà *Ha-jime*.

Ne-waza

Nel *Ne-waza*, la posizione di partenza può essere diversa a seconda della seguente procedura:

- Il judoka entra nell'area di gara, se necessario sostenuto da un assistente, un allenatore o un arbitro. I judoka si inchinano a circa due metri di distanza, dopodiché l'arbitro annuncia *Ha-jime*. Se uno dei due judoka ha problemi di vista o è cieco, l'incontro inizia con il *Kumi-kata* di base (manica-bavero della giacca). In questa posizione di partenza, le ginocchia di entrambi i giocatori devono essere a livello, in modo da non dare vantaggi sleali.

- Se uno dei due judoka non può usare una gamba come sostegno, ciò non è consentito nemmeno all'avversario. L'arbitro concorderà questo aspetto prima dell'incontro con la giuria del tavolo.

- Se uno dei due judoka non può eseguire l'incontro in posizione inginocchiata, inizierà l'incontro in posizione seduta. In questo caso, gli avversari si siedono l'uno accanto all'altro, rivolti in direzioni opposte, e il *kumi-kata* è una manica-bavero di base.

- Se uno dei due judoka non è in grado di esibirsi in posizione seduta, entrambi i judoka iniziano a sdraiarsi, uno di fronte all'altro, in un Kumi-kata di base (manica-bavero).

Torneo in Ne-waza

1. Gli incontri di *Ne-waza* si svolgono esclusivamente nella postura *Ne-waza* perché uno dei due judoka, a causa di una disabilità, non può esibirsi in sicurezza nel *Tachi-waza*.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

2. Quando ci si iscrive a un torneo, l'intenzione di esibirsi in *Ne-waza* deve essere chiaramente indicata.
3. Un arbitro è autorizzato a cambiare un incontro di *Tachi-waza* in un incontro di *Ne-waza*. Il judoka che ha preso questa decisione si esibirà in *Ne-waza* per il resto del torneo.
4. Le tecniche di inclinazione che portano l'Uke ad atterrare sulla schiena faranno guadagnare un punteggio secondo il regolamento del torneo IJF.

Azioni vietate

Oltre alle azioni proibite descritte nelle regole ufficiali del Judo dell'IJF, sono proibite anche le seguenti tecniche:

1. Tutte le forme di:
    a. Tecniche di sacrificio (*sutemi-waza*) tra cui *Tani Otoshi* e *Makikomi*
    b. Tecniche di blocco e leva al braccio (*kansetsu-waza*)
    c. Tecniche di soffocamento (*shime-waza*)
    d. Tecniche di soffocamento, bloccaggio e presa che prevedono il mantenimento delle gambe in posizione di triangolo (*sankaku-waza*)
    e. Tutti i lanci vengono eseguiti su una o due ginocchia (davanti e dietro).

2. Fare pressione sulla testa, sul collo o sulla gola dell'avversario.
3. In *Tachi-waza*:
    a. Eseguire il *Kumi-kata* intorno alla testa o al collo dell'avversario. Durante la presa sulla spalla o sulla clavicola, la mano non deve superare la linea centrale della schiena.

4. In *Ne-waza*:
   a. In *Ne-waza*, non è consentito fare pressione sulla testa o sul collo. Nelle situazioni di *Osaekomi* in cui Tori è in posizione *Kesa*, non è consentito a *tori* mettere la mano o il braccio sotto la testa o il collo di *uke*.

   b. Non è consentito spingere l'avversario all'indietro mentre è in posizione inginocchiata.

   c. Rilasciare immediatamente il *kumi-kata* dopo l'*Ha-jime* durante gli incontri con una posizione di partenza modificata.
   d. Negli incontri di *Ne-waza*: alzare il ginocchio per fare leva quando è stato concordato in precedenza che ciò non è consentito.

Le tecniche vietate non saranno segnate e, ove possibile, il compagno sarà chiamato prima dell'esecuzione della tecnica per garantire la sicurezza dei giocatori.

Sanzioni

1. Le tecniche menzionate nella sezione 6 saranno penalizzate con *Shido*.
2. Tutte le azioni che vanno contro lo spirito del Judo o la sicurezza di uno dei due judoka saranno penalizzate con *Hansoku-make*, per proteggere i judoka colpiti da questo.

L'arbitro è autorizzato a considerare il livello, la disabilità, il tipo e l'intenzione dell'infrazione nella sua decisione, così come l'intenzione, la ripetizione, l'immagine complessiva della partita e la sicurezza durante la decisione su una penalità.

Lesioni

1. Non vi è alcuna limitazione al numero di volte in cui la stessa lesione può essere trattata.
2. Se l'arbitro ritiene necessario che l'allenatore o l'assistente si occupino di un infortunio, queste persone possono entrare nell'area di gara.

Judo Gi e ausili

1. Sono considerati ausili tutti gli attributi al di fuori della divisa standard del Judo, come descritto nel Regolamento del torneo.
2. Il Gi di Judo deve essere adattato alle limitazioni fisiche del judoka, ma non deve essere un ostacolo per l'avversario nell'esecuzione del *Kumi-kata*.
3. È consentito indossare calzini e una semplice maglietta bianca sotto il giubbotto di judo.
4. È consentito indossare un paradenti.
5. Gli ausili devono essere sicuri per chi li indossa e per l'avversario e non possono contenere sostanze o superfici dure, a discrezione dell'arbitro principale.
6. L'avversario non può essere svantaggiato, né chi lo indossa può trarre un vantaggio irragionevole dall'aiuto.

Gli occhiali non possono avere superfici dure e devono aderire al viso.

Coaching

1. Allenatori e assistenti devono astenersi da commenti sull'arbitraggio.
2. Durante le competizioni per esigenze speciali di livello 1 e 2, il coaching è consentito secondo le regole IJF solo durante il *Matte*. Nel livello 3, sono consentiti commenti positivi e incoraggianti da parte dell'allenatore per tutta la durata della gara. Il coaching tecnico del judo è consentito solo durante il *Matte*. Nei livelli 4 e 5, è possibile incoraggiare commenti positivi da parte dell'allenatore, così come l'allenamento tecnico durante tutta la gara.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Regole della gara di kata

Nelle gare di *kata*, i giudici terranno conto di quanto segue nel valutare le prestazioni dei concorrenti:

Il *kata* a inizia e termina con un saluto.

1. Dovrebbe essere il più normale possibile, adattato quando necessario.
2. Il *kata* deve essere basato su una forma di *kata* esistente.
3. Attenzione agli aggiustamenti nel *kata*.
4. Qualità dell'esecuzione
5. Controllo di Tori
6. Lo sviluppo delle tecniche

Le azioni e i movimenti di Uke possono essere giudicati solo ai punti 4 "qualità dell'esecuzione" e 5 "controllo dei tori".

Livelli di classificazione

I livelli sono determinati confrontando il livello di abilità del judoka SN con quello di un judoka agonista tradizionale (per il livello 1) o di un judoka amatoriale tradizionale (livelli 2-5).

Livello 1

Il livello 1 è un judoka che può esibirsi in uno *shiai* con un judoka agonista tradizionale. Questo judoka è veloce e potente e ha un'eccellente reattività. Ha un forte feeling con il judo e un'eccellente visione strategica. Questo tipo di judoka ha una disabilità minima e quindi di solito frequenta un'istruzione regolare. In generale, si tratta di judoka con autismo ad alto funzionamento o disabilità fisiche lievi, judoka VI e sordi e alcuni judoka con disabilità intellettive che sono cresciuti oltre il livello 2.

I judoka di livello 1 possono gareggiare solo contro altri judoka di livello 1. (**) Tuttavia, l'organizzatore di un torneo può, in via eccezionale, consentire a un judoka di livello 2 di competere in una poule di livello 1. Questo deve essere fatto sempre in accordo con l'allenatore. Questo dovrebbe essere fatto sempre in accordo con l'allenatore del judoka. La sicurezza è sempre la prima e più importante considerazione!

Livello 2

Il livello 2 è un judoka in grado di eseguire *randori* con un judoka amatoriale tradizionale. Questo judoka è veloce e potente e ha una moderata reattività, ma di solito reagisce in ritardo alle situazioni di judo. Ha un buon feeling con il judo, ma di solito non ha una strategia efficace.

Livello 3

Il livello 3 è un judoka in grado di eseguire un *randori* giocoso con un judoka amatoriale tradizionale. Questo judoka è ragionevolmente veloce e potente e ha una reattività ragionevolmente sviluppata, ma risponde quasi sempre in ritardo al judo situazionale. La strategia di questo judoka consiste nel ripetere sempre la stessa tecnica.

Livello 4

Il livello 4 è un judoka che può lottare e giocare con un altro judoka dello stesso livello o di livello comparabile. La reattività è subottimale. Di solito, l'unica tecnica di judo consiste in trascinamento a terra e *osae-komi*.

Livello 5

Il livello 5 è un judoka che può scatenarsi e giocare con altri judoka dello stesso livello. Questi judoka sono molto passivi o rispondono molto lentamente. È necessario un costante allenamento all'azione. Quando finiscono in *osae-komi*, l'azione per fuggire può richiedere molto tempo.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

8. Vantaggi della partecipazione

In questo capitolo parleremo dei benefici del judo per le persone con ASD e dei diversi modi in cui le persone possono trarre beneficio dallo sport, sia partecipando per svago e piacere che a livello agonistico. Indipendentemente dal livello scelto dallo studente, il judo è in grado di soddisfare le sue esigenze e ambizioni. Ciò è dovuto alla lungimiranza del creatore del judo, il professor Jigoro Kano.

L'interesse del professor Kano per gli sport e la ginnastica lo portò a guardare al movimento ginnico in Europa. Il judo divenne un metodo di allenamento sia fisico che mentale.
Questa combinazione di sviluppo del corpo e della mente rende il judo un'attività estremamente adatta e adattabile alle persone con ASD.

Capitolo 8

Benefici del judo per le persone con ASD

Per le persone con ASD, il judo può essere molto facile da capire, perché contiene molte regole chiare su cosa fare e perché. Ci riferiamo al judo come a un allenamento per "corpo e mente". All'inizio, quando si crea un gruppo, la prima cosa da fare è presentarsi e far conoscere agli atleti il *dojo* (sala di allenamento). Mostrate loro il tatami, il judogi, la cintura, la foto di Kano, la bandiera nazionale e quella giapponese e tutto ciò che può essere interessante.

Una lezione di judo inizia con un inchino e poi si fanno esercizi di riscaldamento per tutto il corpo. A seconda del gruppo, si possono eseguire varie serie di giochi, sia individualmente che insieme a un partner. Alcune persone con ASD hanno difficoltà con il contatto ravvicinato, quindi cercate di costruire il vostro allenamento su esercizi di contatto facile (consultate i nostri programmi di lezione per alcune buone idee). Inizialmente senza contatto, poi cercate di coinvolgere sempre più contatto nei giochi. Questo è uno dei vantaggi del judo: si impara a interagire fisicamente con gli altri.

Tra un esercizio e l'altro, mostrate e dite agli atleti cosa fare dopo. Imparano ad accettare le istruzioni e ad aspettare il loro turno di esecuzione.
Per allenare il judo è necessario un partner. Per mantenere un partner, bisogna essere gentili e buoni amici; se non lo sei, le persone possono non voler allenarsi con te. I nostri atleti imparano il rispetto, a rispettare i loro partner.

Ci si allena con persone più piccole, più grandi, più giovani, più grandi, ragazzi o ragazze. Si impara a conoscere il proprio corpo e a capire cosa si può fare. Se si è più grandi e grossi, bisogna fare attenzione ai più piccoli e alle più piccole. Si impara quanta o quanta poca pressione o forza è necessaria per eseguire una tecnica.

Forse imparerete qualcosa anche voi! Per esempio: Dopo una gara, un genitore di un bambino di 11 anni si è avvicinato all'allenatore e gli ha detto: “Ho bisogno che parli con mio figlio. Non riesce a capire perché oggi ha perso tutti i combattimenti, mentre lei (l'allenatore) lo batte sempre.”
I nostri atleti possono avere difficoltà a vedere i loro punti di forza/debolezza rispetto agli altri. L'allenatore ha parlato con il bambino e gli ha fatto capire la differenza tra lui che vince e me che lo lascio vincere quando esegue le tecniche correttamente.
I benefici sono quindi fisici, mentali e sociali!

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Tempo libero e piacere

Competitivo

Competere è un modo per praticare il judo. Gareggiare nel judo, che ha origine nel combattimento, è come nella lotta un modo per misurare le proprie capacità rispetto all'avversario. Si può competere nello *Shiai* o nel *Kata*. Lo *Shiai* è ciò che la maggior parte delle persone è abituata a pensare quando si parla di una gara di judo, due atleti che cercano di buttarsi a terra a vicenda. Il *Kata* è una competizione in cui due atleti lavorano insieme per eseguire tecniche formali in un ordine speciale. Sia lo *Shiai* che il *Kata* hanno i loro vantaggi.

Shiai

La competizione può essere qualsiasi cosa, da una piccola competizione di gruppo a una grande competizione nazionale/internazionale. Quando si inizia a insegnare si creano molti giochi diversi. La maggior parte dei giochi ha una sorta di elemento competitivo, anche i giochi di tag. Gli atleti imparano a vincere e a perdere.

Nell'allenamento si può iniziare con esercizi in posizione inginocchiata. Si insegna a rompere l'equilibrio dell'avversario; si ruota il corpo in modo da far cadere l'avversario sul tappeto. Lo si immobilizza. Si insegna come eseguire le cadute (*Ukemi*). Questo continua con l'insegnamento di come proiettare l'amico sul tatami e immobilizzarlo. Durante questo allenamento, insegniamo come aiutarsi a vicenda in modo sicuro e controllato. Entrambi gli atleti si aiutano a vicenda per rendere la tecnica migliore possibile.

Per poter competere nello *Shiai* è necessario allenare alcune tecniche, sia per proiettare l'avversario che per controllarlo a terra. Si deve essere in grado di cadere in modo sicuro.
Per essere in grado di fare tutto questo, si allena il *Randori*. È un modo per testare le proprie tecniche insieme a un amico. Si può iniziare semplicemente facendo i turni per lanciarsi l'un l'altro. Poi entrambi provate a lanciarvi a caso. Il *Randori* non è una competizione, ma è un'occasione per mettere alla prova le proprie abilità contro un avversario amichevole.

La prima gara può essere una piccola competizione nel vostro gruppo/club. Si mettono insieme atleti che possono fare una bella gara in cui tutti sono contenti. Non è necessario controllare il peso o l'età, basta divertirsi.

Quando il livello di abilità migliora, è possibile partecipare a gare amichevoli nella regione, dove l'obiettivo è provare nuove aree e nuovi avversari. Si impara ad

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

allenarsi (ai campi) e a gareggiare insieme a persone che magari non si conoscono prima. Poi si può andare a campi e tornei più grandi. Sia nazionali che internazionali!

La maggior parte dei campi/competizioni per atleti ASD ha adattato le regole per rendere l'intera esperienza più sicura per gli atleti. Ciò include le leve al braccio, gli strangolamenti e le tecniche di sacrificio (*sutemi-waza*).

Perché abbiamo regole adattate? Per la sicurezza degli atleti. Molte persone con ASD hanno difficoltà con la sottomissione/battuta (un segnale che dice "mi arrendo"). In una situazione di blocco del braccio, non capiscono che possono arrendersi battendo la mano libera quando fa male. In una situazione di strangolamento, non capiscono che possono arrendersi battendo la mano sull'avversario quando non riescono a prendere aria. Non capiscono che possono fare una cosa per far accadere qualcos'altro. La stessa cosa vale per l'avversario. Le regole adattate sono solo per motivi di sicurezza.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

9. Coinvolgimento dei genitori / Compiti di volontariato / Raccolta di informazioni

Questo capitolo fornirà al lettore una panoramica sull'importanza del coinvolgimento dei genitori nelle classi/club/eventi di judo dell'ASD. Inoltre, illustrerà l'importanza e i compiti dei volontari all'interno di questi club e, infine, richiamerà l'attenzione sulle linee guida relative alla raccolta e all'archiviazione delle informazioni e sulle regole etiche e di privacy associate a tali regole.

Coinvolgimento dei genitori

Coinvolgimento dei genitori

I genitori sono gli esperti dei loro figli. Li conoscono e possono aiutarvi a capire il loro comportamento. L'insegnante di judo può collaborare con i genitori in molti modi.

I genitori di bambini con ASD hanno vissuto molte esperienze con i loro figli. Sono abituati al fatto che a volte ci sono difficoltà, sono abituati ai problemi di comunicazione, sono abituati al fatto che non tutto va come si vorrebbe. È quindi molto comprensibile che ai genitori piaccia rimanere ben informati e che vogliano essere coinvolti.

È importante ottenere la fiducia dei genitori e dei bambini con ASD. Questo è possibile attraverso una comunicazione aperta e chiara e un'informazione onesta.

Una volta ottenuta la fiducia negli insegnanti di judo e nel judo, si può gradualmente lavorare sull'indipendenza dei judoka con ASD e i genitori possono assistere ai progressi. In questo modo, il ruolo dei genitori cambierà lentamente, passando da un ruolo di sostegno ai figli all'inizio a un ruolo di sostegno a distanza, in cui possono guardare e osservare tutti gli sviluppi positivi dei loro figli.

Le informazioni possono essere trasmesse tramite lettere, e-mail o anche serate per i genitori. Occorre tenere conto del fatto che anche i judoka più anziani e di livello superiore si rivolgono direttamente a loro.

I genitori di bambini/adolescenti/giovani adulti con ASD spesso rimangono più a lungo coinvolti nelle piccole e grandi decisioni della vita e sono quindi più a lungo coinvolti nelle decisioni e nelle serate informative del judo.

Compiti dei volontari

Durante la formazione

In alcuni club, i genitori possono partecipare attivamente all'allenamento di judo. Indossano un judogi e si allenano insieme ai loro figli. In altri club, i genitori restano accanto alla pedana. Sono presenti nel caso in cui l'insegnante di judo abbia bisogno di mani in più accanto alla pedana o, su richiesta, anche sulla pedana.

Entrambe le opzioni presentano vantaggi e svantaggi. Per esempio: a volte un genitore può essere una distrazione per l'allievo e questo può far sì che l'insegnante di judo

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

impieghi più tempo a stabilire un rapporto con i suoi partecipanti. D'altra parte, i genitori possono anche essere un buon supporto.
I genitori che non indossano il judogi non amano essere visti sul tappeto nella maggior parte delle situazioni di allenamento. Questo dà chiarezza anche al judoka con ASD. Niente judogi - niente judo.

Durante gli eventi

In molti club il judo è ovviamente centrale, ma questo non significa che non vengano proposte altre attività al di fuori del judo. Così ci sono feste di compleanno per allenatori, feste di Natale o anche apparizioni pubbliche nella comunità locale e molto altro ancora, perché è bello per le relazioni nel gruppo e con gli insegnanti di judo festeggiare insieme. In tutti questi eventi, gli insegnanti di judo dipendono dall'aiuto dei genitori. I genitori possono aiutare cucinando torte per la vendita, al banchetto del caffè e dei panini, aiutando con i tavoli a sistemare le sedie e con molti altri compiti per i quali non è necessaria alcuna conoscenza del judo. A volte anche le professioni o le relazioni possono essere un supporto importante, ad esempio chi lavora in una tipografia potrebbe far stampare un volantino o un poster di judo a costi più bassi.

Durante i tornei

Per la realizzazione di tornei di judo adattivi, dipendiamo dal sostegno dei genitori. A volte questo è più difficile e una buona introduzione ai compiti da svolgere è molto importante.

I compiti rilevanti per il judo sono, ad esempio, il funzionamento dei tabelloni. Un altro compito potrebbe essere quello di "preparatore", questa persona si assicura che i judoka siano pronti nel giusto ordine con le giuste cinture da gara sul lato giusto dell'area di gara.

Inoltre, tutti gli insegnanti di judo e gli organizzatori di tornei sono felici di dare il loro contributo per la posa del campo di gioco (tappetini di judo) e per il riordino successivo.
Se si partecipa a un torneo lontano da casa, i genitori sono talvolta utilizzati anche come autisti per accompagnare i judoka al torneo.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

Raccolta di informazioni, etica, regole sulla privacy

Raccolta di informazioni

All'inizio dell'attività per ogni nuovo judoka è necessario ottenere alcune informazioni e documenti, che possono essere richiesti alla famiglia. Ai fini assicurativi e legali, compresa l'attivazione dell'assicurazione, l'atleta dovrà presentarsi con il modulo di iscrizione al club debitamente compilato, il certificato medico (di buona salute, o agonistico, a seconda dei corsi scelti) e l'espressione del proprio consenso all'utilizzo dei dati sensibili e delle immagini, nel pieno rispetto della normativa vigente in materia di privacy.

Nel caso di corsi di judo adattati, è anche utile che l'allenatore chieda ulteriori informazioni sul nuovo judoka. È interessante e fondamentale per ogni nuovo allenatore poter chiacchierare con la famiglia e chiedere informazioni più dettagliate, che possono facilitare notevolmente la prima fase di interazione tra l'allenatore e il judoka, che, nel caso di bambini con ASD, può essere lunga e non sempre lineare.

Sapere approssimativamente come l'atleta risponde di solito alle richieste, come reagisce alle difficoltà, come esprime la propria fatica o il proprio limite o come esprime abitualmente i propri bisogni, tutte queste informazioni aiutano l'allenatore a comprendere meglio i suoi nuovi allievi e a capire come approcciarli al meglio e con rispetto. Questo faciliterà la creazione di un rapporto di fiducia. È molto utile anche conoscere eventuali dettagli relativi alla sensibilità sensoriale, come rumori, luci e odori..., perché può aiutare l'allenatore a mettere in atto piccoli accorgimenti che possono rendere il dojo più accogliente.

Etica e privacy

Altre informazioni utili possono essere quelle relative ai terapisti, che si possono contattare per un'ulteriore collaborazione, o per ottenere consigli e suggerimenti per allineare le strategie e gli interventi, e quindi migliorare la comunicazione e lo sviluppo con lo studente ASD.

Tuttavia, bisogna sempre ricordare che tali informazioni possono contenere dati sensibili, e quindi è necessario conoscere e applicare con attenzione le indicazioni e le norme stabilite per la tutela della privacy dell'individuo (ai sensi degli articoli 13-14 del Reg. UE 2016/679). (CGUE, 2016)

Ad esempio, nel caso in cui si scelga di chiedere un colloquio ai genitori per ottenere maggiori informazioni sul carattere e sulla condizione del judoka, è bene ricordare di cercare sempre un luogo adatto, abbastanza appartato per essere sicuri che la

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

conversazione non possa essere interrotta o ascoltata, e che non siano coinvolte troppe persone.

Se invece si decide di tenere una documentazione scritta, in cui vengono registrati i progressi, i miglioramenti, le difficoltà e altre informazioni simili, sia motorie che relazionali, è importante assicurarsi che tali informazioni vengano elaborate e conservate correttamente, in modo da non essere accessibili a terzi. Sarà quindi necessario garantire che tali informazioni e documenti siano conservati in modo sicuro in un armadio o in una struttura chiusa a chiave.

Le norme sulla privacy possono variare leggermente da Paese a Paese, ma comunque discendono da una serie di regolamenti condivisi e dettati dalla Comunità Europea. È quindi importante informarsi e aggiornarsi sulle norme vigenti nel Paese in cui si lavora.

Anche la condivisione all'interno del gruppo di lavoro, tra gli allenatori e gli eventuali volontari che operano sul tatami, non solo è possibile, ma auspicabile, in quanto ha una ricaduta positiva sulle attività educative della proposta. Vanno però rispettate alcune indicazioni, tra cui, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, la scelta degli spazi in cui questi vengono conservati, custoditi ed eventualmente condivisi, che devono garantire che tali informazioni non siano udibili da terzi non coinvolti nel progetto. Tuttavia, occorre sempre ricordare che il trattamento di tali dati deve avvenire per finalità connesse all'attuazione di obblighi legislativi, contrattuali, fiscali, assicurativi e statutari.

Un altro aspetto da non trascurare è il trattamento delle immagini che ritraggono la atleti. In conformità alla normativa europea attualmente in vigore, il rappresentante legale incaricato del corso deve ottenere il consenso informato firmato dall'atleta maggiorenne, o dal tutore legale in caso di minori, ai sensi degli artt. 13-14 del Reg. UE 2016/679. (EJU, 2016)

L'utilizzo di immagini, fotografie e video di minori, allenatori e volontari, effettuato dagli incaricati, nonché la loro comunicazione, pubblicazione e/o diffusione su siti web, piattaforme di social network, giornali o riviste, deve sempre avere finalità informative, promozionali o per usi istituzionali dell'Associazione titolare del trattamento.

È necessario informare i soci, i genitori, gli allenatori, i volontari della possibilità che vengano fotografati o ripresi in video durante le attività sociali, e che tale materiale venga conservato in modo appropriato e che possa essere pubblicato su internet a scopo promozionale o informativo.

10. Storia del judo adattato

In questo breve capitolo, ci proponiamo di fornire al lettore un'istantanea degli umili inizi del judo per bisogni speciali/adattivi/autismo e degli incredibili progressi che si sono manifestati negli ultimi decenni.

Fin dall'inizio del judo adattato, questo sport ha contribuito in modo significativo alla terapia fisica progressiva, al miglioramento dello sviluppo cognitivo, alla creazione di inclusione e al miglioramento della qualità della vita.

Storia del judo per esigenze speciali/adattato

Inizi umili

Il judo per bambini con esigenze speciali ha iniziato ad emergere già negli anni '60 nei Paesi Bassi. Nel 1963, Loek van Hal sensei, un insegnante di educazione fisica dell'Aia, inizia a tenere corsi di judo per bambini con esigenze speciali. Ben presto la sua classe si espande a bambini provenienti da tutto il Paese, e nascono i primi contatti internazionali. Nel 1965 è uno dei fondatori della SGK, che ancora oggi è un'organizzazione influente nei Paesi Bassi.
Negli anni '70 in Germania il pediatra Khosrow AMIRPOUR, in qualità di direttore medico del Centro per la diagnostica dello sviluppo e la pediatria sociale di Wolfsburg, proponeva il judo ai bambini disabili che si rivolgevano a lui come pazienti. Il suo obiettivo era quello di incentivare i bambini nel campo della coordinazione e del rafforzamento, offrendo così un'interessante alternativa/integrazione alla fisioterapia. In molti bambini ha riscontrato una regolazione del tono muscolare, la scomparsa di problemi psicosomatici, l'aumento della fiducia in sé stessi e il miglioramento della capacità di coordinazione.

Sempre negli anni '70 un allenatore di Amburgo, Reinhard LÖTJE, iniziò a praticare il judo in una scuola per studenti ipovedenti con risultati incredibili. Nello stesso periodo, l'allenatore svizzero di judo Ricardo BONFRANCHI lavorava con adolescenti affetti da dismelia, bambini con segni di comportamento e con studenti speciali con difficoltà di apprendimento e mentali. Egli riassume il suo lavoro in modo tale che il judo può fornire importanti impulsi a tutti i gruppi educativi speciali e contribuire così allo sviluppo delle prestazioni fisiche, allo sviluppo di un comportamento conforme e alla riduzione dell'aggressività.

Negli anni '80 ci si rese conto che esistevano molti programmi in corso in diverse parti d'Europa e che era necessaria una sorta di coesione e cooperazione. Alcuni Paesi stavano iniziando a sviluppare i propri programmi e solo all'inizio degli anni '90 un certo numero di persone in diversi Paesi europei ha iniziato a comunicare e a condividere idee ed esperienze. I pionieri che hanno avviato le prime collaborazioni in questo settore del judo provengono principalmente da Germania, Paesi Bassi, Svezia, Finlandia e Regno Unito.

Nel 1995/96 un piccolo gruppo di persone si è riunito per condividere le proprie esperienze, idee e successi nello sviluppo del judo per persone con esigenze speciali e i benefici che esso stava avendo sulle persone che vi partecipavano. Il gruppo era composto da Ben van der Eng dai Paesi Bassi, Tomas Rundqvist dalla Svezia, Roy Court dal Galles e Marita Kokkonen dalla Finlandia. Insieme hanno creato un'alleanza internazionale chiamata “Judo 4 All”.

L'obiettivo di questo primo gruppo era quello di riunire persone che condividono la stessa passione per il lavoro con le persone disabili all'interno dello sport del judo, di sviluppare opportunità di competizione, di condividere idee e storie, di aumentare la consapevolezza e di sviluppare un programma inclusivo.

All'inizio, i Paesi coinvolti nel programma erano pochi e, grazie alla dedizione e al duro lavoro di coloro che vi partecipavano, il numero di partecipanti ha iniziato a crescere di anno in anno. Oltre ai paesi iniziali, Svezia, Finlandia, Regno Unito e Paesi Bassi, il judo nazionale ha iniziato a svilupparsi in grandi nazioni come Francia, Germania e Italia.

Nel 2000 il judo è stato introdotto ai Giochi Europei Special Olympics nei Paesi Bassi da Ben van der Eng. Ai Giochi Mondiali Special Olympics del 2003 in Irlanda, il judo ha fatto il suo debutto come sport dimostrativo con la partecipazione di oltre 25 Paesi. Il movimento Special Olympic è stato un catalizzatore per il judo nazionale, in quanto disponeva di una rete mondiale già ben consolidata.

Alcuni dei risultati più memorabili del programma iniziale sono stati

- L'inclusione del judo negli Special Olympics
- Aumenta il numero di paesi che partecipano al Judo nazionale.
- Opportunità di competizione strutturata
- Sviluppo di regole di concorrenza unificate
- Istituzione di tornei nazionali e internazionali di alto livello
- Sviluppo del coaching adattato

Storia moderna

Con tanto lavoro svolto e tanti obiettivi raggiunti, è giunto il momento di portare il programma al livello successivo. A tal fine, nel febbraio 2017 è stata istituita una nuova organizzazione internazionale.

La Special Needs Judo Union (SNJU) è stata fondata da un gruppo di professionisti altamente motivati e dedicati con una vasta e variegata base di conoscenze nell'ambito dell'allenamento adattato, dell'arbitraggio, dello sviluppo degli atleti, della gestione aziendale, dell'amministrazione, delle pubbliche relazioni e del marketing e dello sviluppo di politiche.

Il consiglio direttivo della SNJU è così composto: Presidente, Tomas Rundqvist (Svezia), Vicepresidente e Segretario generale, James Mulroy (Irlanda), Coaching & Education, Tycho van der Werff (Paesi Bassi), PR/Marketing, Cecelia Evenbilj (Svizzera) e IT & Social Media, Bob Lefevere (Paesi Bassi).

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

11. Approfondimenti sull'autismo

Questo capitolo è un'intrigante panoramica di ciò che sappiamo sull'autismo, a partire da "Che cos'è l'autismo?". Questa prima sezione fornisce un'istantanea della definizione clinica di autismo e mette in evidenza le difficoltà associate al disturbo.

Nelle sezioni successive, il lettore scoprirà le moderne procedure di diagnosi e le connessioni positive tra autismo e judo.

La sezione finale si conclude con un prezioso elenco, non esaustivo, di potenziali strumenti di assistenza che possono aiutare l'allenatore di judo e il judoka autistico attraverso una classe di judo adattata e una sezione sul ruolo e i benefici dei cani da assistenza per l'autismo.

Buon divertimento!

Che cos'è l'autismo? - Una definizione

In parole povere, l'autismo è una differenza neurologica con cui nascono molte persone in tutto il mondo, indipendentemente dall'etnia, dalla nazionalità o dal sesso. L'autismo influisce sul modo in cui gli individui vivono il mondo che li circonda e sul modo in cui comunicano, socializzano e interagiscono con gli altri. In altre parole, l'autismo è una complessa condizione di neurosviluppo che si protrae per tutta la vita e che influisce sullo sviluppo del cervello nelle aree dell'interazione sociale (il modo in cui ci relazioniamo con gli altri), della comunicazione (ricevere, elaborare e restituire informazioni) sia verbale che non verbale e dell'immaginazione sociale (la capacità di immaginare come gli altri possano sentirsi, pensare o sperimentare). Tutto ciò è noto come "Triade diagnostica autistica", che a sua volta influisce sul comportamento (parole, azioni e manierismi) e sul modo in cui la persona sperimenta, apprende e interpreta l'ambiente. Questo può portare a limitazioni funzionali nella partecipazione sociale e nel rendimento scolastico, sportivo e lavorativo.

L'autismo è descritto come un disturbo dello "spettro". Ciò significa che ogni persona vive l'autismo in modo diverso. Lo spettro dell'autismo può andare dalla sindrome di Asperger o dall'autismo ad alto funzionamento (HFA), considerati all'estremità lieve, al disturbo autistico, all'estremità grave. Il Dizionario di Psicologia di Oxford (2006) (Colman, 2006) offre le seguenti definizioni:

- Il disturbo autistico "*è un disturbo pervasivo dello sviluppo caratterizzato da una compromissione grave e prolungata dell'interazione sociale e della comunicazione, da modelli di comportamento, interessi e attività ristretti e stereotipati e da anomalie che si manifestano prima dei tre anni nello sviluppo sociale, nell'acquisizione del linguaggio o nel gioco".*
- La sindrome di Asperger *"è un disturbo pervasivo dello sviluppo caratterizzato da una grave e prolungata compromissione dell'interazione sociale e della comunicazione; modelli di comportamento, interessi e attività ristretti e stereotipati che causano compromissioni clinicamente significative nella vita quotidiana, senza i deficit linguistici e cognitivi caratteristici del disturbo autistico ma per altri versi simili ad esso, di solito riscontrabili nei maschi".*

Nella maggior parte dei casi, una persona autistica è considerata ad alto funzionamento se non presenta alcun ritardo cognitivo. La sindrome di Asperger è quasi identica all'HFA, senza le prime difficoltà di comunicazione e senza ritardi cognitivi. Infine, esiste anche il Disturbo Pervasivo dello Sviluppo Non Altrimenti Specificato (PDD-NOS), che viene sempre più spesso diagnosticato quando un individuo non rientra nei criteri di diagnosi dell'autismo o della sindrome di Asperger.

Identificatore del progetto UE: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

L'autismo o ASD (disturbo dello spettro autistico) è strettamente legato alle difficoltà di elaborazione sensoriale, in cui una persona è iper (sovra) o ipo (sotto) sensibile a qualsiasi informazione del corpo, raccogliendo sensi come quelli visivi, uditivi o tattili o addirittura tutti i sensi. Esiste anche un'elevata possibilità di deterioramento cognitivo o di disabilità di apprendimento associata all'ASD. (A.R, 2006)

Valutazione e diagnosi moderne

Diagnosi di autismo

La diagnosi di autismo può essere difficile perché non esiste un test medico, come ad esempio un esame del sangue, ma i medici e i professionisti esaminano la storia dello sviluppo e il comportamento del bambino per fare la diagnosi. A volte l'autismo può essere individuato a diciotto mesi o meno. La diagnosi di autismo può assumere diverse forme e può avvenire nei primi anni di vita o in età adulta. L'autismo può essere l'unica diagnosi richiesta o può essere associato ad altre differenze co-occorrenti. L'autismo può essere diagnosticato solo da uno psicologo, uno psichiatra, un pediatra dello sviluppo o un neurologo infantile. La diagnosi è in genere accompagnata da una relazione diagnostica che delinea il sostegno necessario all'individuo per aiutarlo a raggiungere il proprio potenziale.

Nel caso dei bambini, una diagnosi di autismo è necessaria per accedere al supporto educativo e terapeutico. Per gli adulti, una diagnosi può aiutare l'individuo a ottenere ragionevoli sistemazioni sul posto di lavoro e supporto nell'istruzione universitaria.

Perché è importante la diagnosi?

Una diagnosi può essere vista come un quadro di riferimento piuttosto che come un'etichetta, in quanto aiuta a pianificare il percorso più appropriato e a identificare il supporto aggiuntivo di cui un individuo può aver bisogno per raggiungere il suo pieno potenziale. In quanto tale, una diagnosi può aiutare ad accedere a risorse e servizi specifici per l'autismo, come la terapia occupazionale, la terapia del linguaggio e della parola, la psicologia, ecc. Può anche portare a un maggiore livello di comprensione e chiarezza per l'individuo, la sua famiglia e coloro che lavorano e interagiscono con la persona con diagnosi di autismo. Molti adulti che ricevono la diagnosi più tardi nella vita si sentono liberati, avendo finalmente trovato una risposta al motivo per cui hanno avuto difficoltà in alcune aree della loro vita. Quanto più precocemente viene fatta la diagnosi, tanto più precocemente possono essere messi in atto gli interventi appropriati, che portano a risultati potenzialmente migliori per l'individuo a cui è stato diagnosticato l'autismo. È necessaria una

valutazione per confermare o escludere una diagnosi di autismo; per gli adulti, soprattutto per le donne, l'autismo può essere erroneamente diagnosticato come altre difficoltà di salute mentale, come l'ansia. Esamineremo ora sommariamente alcuni di questi criteri e strumenti diagnostici.

Criteri per la diagnosi di autismo.

Esistono due manuali principali a disposizione dei professionisti che esaminano i criteri per l'autismo: il "***Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, 5th Ed.***". (DMS-5) (Cooper, 2013) che ha sostituito il DSM-4 nel 2013 e la "***Classificazione internazionale delle malattie-10-Modifica clinica"*** (ICD-10). (OMS, 1992). Va notato che il linguaggio utilizzato sia nel DSM 5 che nell'ICD-10 non riflette i discorsi e le prospettive moderne sull'autismo e utilizza un linguaggio negativo, ignorando apparentemente i punti di forza degli individui con una diagnosi di autismo.

Il DSM-5 cerca di identificare i segni e le caratteristiche dell'autismo. I professionisti diagnosticano l'autismo sulla base di difficoltà in due aree: comunicazione sociale e comportamenti o interessi ristretti, ripetitivi e/o sensoriali. Affinché un individuo venga diagnosticato deve

- avere difficoltà in entrambe le aree
- aver avuto caratteristiche fin dalla prima infanzia, anche se non sono state identificate in quel momento.

Per poter essere diagnosticato come autistico, l'individuo deve avere difficoltà nell'area della ***comunicazione sociale***:

- non parla affatto.
- Raramente usa o comprende gesti come indicare o salutare.
- Risponde raramente quando gli si parla.
- Raramente si impegna in giochi immaginari.
- Non mostra interesse per gli amici o ha difficoltà a fare amicizia.

L'individuo deve inoltre presentare difficoltà nell'area dei ***comportamenti o degli interessi restrittivi, ripetitivi e sensoriali:***

- Allinea gli oggetti in uno schema particolare quasi sempre.
- Fa girare o sfoglia frequentemente gli oggetti.
- Parla in modo ripetitivo o utilizza l'ecolalia
- ha interessi molto ristretti o intensi.

- Mostra difficoltà a gestire i cambiamenti di routine e a passare da un'attività all'altra.
- Presenta segni di sensibilità sensoriale, come l'angoscia per i rumori quotidiani, come l'asciugatura delle mani, la consistenza dei vestiti e le etichette degli indumenti, il leccamento o l'annusamento di oggetti inappropriati.

I risultati presentano un livello di supporto per l'individuo in ogni area di difficoltà.

Poiché il DSM 5 (American Psychiatric Association) e l'ICD-10 (Organizzazione Mondiale della Sanità) sono stati creati da organizzazioni diverse, esistono alcune discrepanze tra i manuali. Tuttavia, gli indici hanno definizioni di autismo molto simili ed entrambi sono ampiamente utilizzati.

Strumenti diagnostici per l'autismo

Il primo strumento utilizzato per la diagnosi dell'autismo di cui parleremo è l'***"Autism Diagnostic Observation Schedule-2" (ADOS).*** (Catherine Lord, 2012)***. L'***ADOS-2 è una valutazione che analizza gli indicatori chiave dell'autismo, ovvero la comunicazione sociale, l'interazione sociale, gli interessi limitati e il gioco, somministrata a bambini e adulti per i quali si sospetta che possano essere autistici. L'osservazione da parte dei valutatori può includere quanto segue:

- Il linguaggio del corpo
- Immaginazione
- Contatto visivo
- Uso della lingua
- Comportamenti di ricerca sensoriale
- Racconto di una storia
- Uso di gesti/indicazioni
- Comportamenti ripetitivi

Esistono quattro diversi moduli dell'ADOS - 2 che vengono applicati a seconda dell'età e del livello di comunicazione dell'individuo. I moduli prevedono una serie di attività standardizzate, strutturate e semi-strutturate, che consentono a chi valuta di osservare quali comportamenti (comunicazione, interazione e gioco) sono presenti o meno al momento della valutazione.

Un secondo strumento di valutazione diagnostica comunemente utilizzato è la ***"Autism Diagnostic Interview - Revised"*** (ADI-R). (Michael Rutter, 2003). Si tratta di un'intervista strutturata condotta con il caregiver/genitore di un bambino di età superiore ai due anni. L'intervista dura solitamente da una a due ore, in un ambiente clinico senza la presenza del bambino. L'intervista si concentra sul comportamento al

momento della valutazione nelle aree dell'interazione sociale, della comunicazione e del linguaggio e dei modelli comportamentali. L'intervista è strutturata in cinque sezioni:

- Domande di apertura.
- Domande sulla comunicazione
  - Domande sullo sviluppo sociale e sul gioco
  - Domande sul comportamento ripetitivo e limitato
  - Domande sulle difficoltà comportamentali generali

I valutatori utilizzeranno quindi i risultati del colloquio per formulare una diagnosi di autismo, se ritenuta appropriata.

È prassi comune combinare i risultati dell'ADOS-2 e dell'ADI-R per ottenere una valutazione più completa.

Dichiarazione conclusiva degli autori

Giunti alla fine di questo Manuale di buone pratiche, riflettiamo sulla grande quantità di esperienza e conoscenza che abbiamo condiviso come gruppo, sia tra di noi che con voi lettori.

Vi ringraziamo per l'interesse dimostrato nei confronti di questa pubblicazione e speriamo che vi aiuti a comprendere le meravigliose possibilità che il judo ha da offrire a tutti coloro che cercano di sviluppare la propria mente e il proprio corpo e di superare le sfide della vita.

Ci auguriamo che la lettura di questo manuale vi sia piaciuta quanto a noi è piaciuta la sua stesura.
In caso di domande su questa pubblicazione, è possibile contattare i redattori che provvederanno a indirizzarle al partner appropriato.

Grazie da parte di tutto il team

Gracias go raibh maith agat Grazie Dank u Dankeschön Tack

Riferimenti

A.R, J., 2006. *Clocking the Mind.* sl:Elsevier.

Bruner, J., 1981. In: A. Editore, red. *Il Gioco.* sl:sn

Brusie, C., 2021. *neurotipico.* [Online]
Disponibile all'indirizzo: https:
//www.healthline.com/health/neurotypical[Geopend marzo 2021].

Catherine Lord, P. M. R. M. F. R. J. L. P. K. G. P., 2012. *ADOS-2.* sl:sn

Colman, A. M., 2006. *Dizionario di psicologia.* sl:Oxford.

Cooper, R., 2013. *Diagnosi del Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali.* 5a edizione: American Psychiatric Association.

Dr. Eric Schopler, G. B. M. V. S., 2010. In: *L'approccio TEACCH al disturbo dello spettro autistico.* sl:Springer Science & Business Media.

EJU, 2016. Convenzione sui diritti delle persone con disabilità e Protocollo opzionale. pp. Articolo 13-14.

Federazione Internazionale di Judo, 2021. *Documenti.* [Online]
Disponibile all'indirizzo: https://www.ijf.org/documents

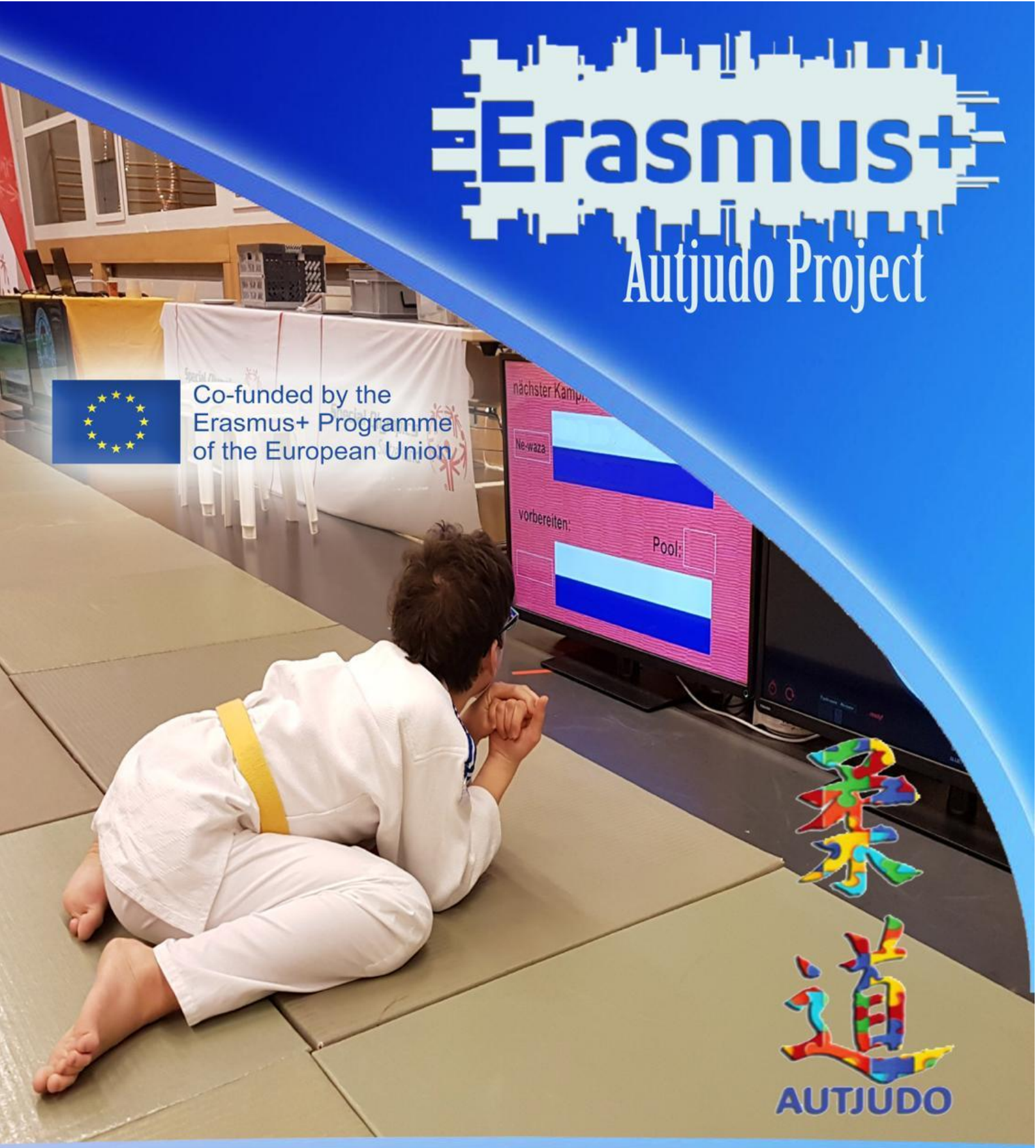
Michael Rutter, M. F. A. L. M. a. C. L. P., 2003. *Autism Diagnostic Interview-Revised (ADI-R).* sl:Western Psychological Services.

OMS, 1992. *ICD-10.* sl:OMS.

Winkler, M. E. a. R., 1983. In: *Laws of the Game: How the Principles of Nature Govern Chance.* sl:Penguin Books, p. 14.

Erasmus+

Autjudo Project



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

柔道

AUTJUDO

Blanquerna
UNIVERSITAT RAMON LLULL

Università di Genova

www.Autjudo.eu

SVERIGE JUDO

Judo Assist

JUDO IN ARMONIA ONLUS