



## L'ESPERIENZA DI UN GRUPPO

*di Stefania Abbiati*

**La nostra storia** incomincia nella primavera del 1990 con un gruppo di 16 Down di ambo i sessi. Dato l'esito positivo dell'attività, successivamente la composizione del gruppo si è modificata con l'inserimento di ragazzi portatori di altre patologie. La pratica si è subito rivelata di alto valore educativo ed ha coinvolto più di 25 maschi e femmine dei CSE di Cusano Milanino e di Cinisello Balsamo portatori di diversi tipi di handicap, interessando educatori di ambo i sessi tra i quali la sottoscritta che è diventata cintura nera.

La nostra pratica ha beneficiato di una materassina (tatami) installata su un telaio di legno per facilitare le cadute, e della partecipazione di amici e esperti che si presentavano a "insegnare con il corpo" ai ragazzi.

Negli anni abbiamo avuto occasione di partecipare a gare, manifestazioni e dimostrazioni. Queste uscite hanno offerto ai ragazzi una gamma di esperienze educative e socializzanti: dai primi passi verso una maggiore autonomia, alla scoperta di itinerari geografici (sono stati in Francia, in tutto il nord Italia, in Sardegna...), alla grande avventura della gara vera e propria Hanno conosciuto altri ragazzi, hanno stretto amicizie.

Diagnosi dei ragazzi che frequentano attualmente l'attività:

1. Insufficienza mentale medio-lieve con turbe del comportamento da encefalopatia perinatale;
2. Sindrome di Down, deficit uditivo, disfasia;
3. Esiti di tetraparesi spastica con insufficienza mentale;
4. Sindrome di Down;
5. Tetraparesi mista con disartria;
6. Insufficienza mentale medio-grave disfasia;
7. spastica distonica con insufficienza mentale (grave);
8. sindrome di Down;
9. autismo infantile;
10. sindrome di Down;



11. insufficienza mentale media in soggetto cerebropatico e ipoacustico;
12. epilessia, insufficienza mentale, atrofia cistottica e turbe neuropsicologiche diffuse;
13. insufficienza mentale in soggetto affetto da ipotiroidismo congenito.

**Il Corso** si svolge per un'ora e mezza due giorni alla settimana.

**Risultati tecnici:** oggi contiamo sette cinture Marroni che non sfigurerebbero in qualsiasi corso di normodotati.

**Perché il judo?** I vantaggi offerti da questa disciplina abbracciano ambiti educativi che comprendono:

- lo sviluppo delle autonomie (come: spogliarsi, indossare il costume e allacciare la cintura);
- il comportamento corretto, educato e leale;
- il rafforzamento dell'autostime e della fiducia in sé;
- lo sviluppo di una certa condotta morale;
- la ritualità e la struttura della lezione favoriscono l'ordine mentale e l'apprendimento delle nozioni di tempo e di ritmo;
- la gestione della propria energia;
- da non dimenticare l'allargamento delle esperienze relazionali, la socializzazione, l'integrazione e l'acquisizione di autonomie attraverso le trasferte con l'opportunità di fare esperienze al di fuori della famiglia.

Ad esempio quando pernottiamo in albergo, o dormiamo in sacco-letto in qualche palestra permettiamo una certa autonomia: dormono tra di loro, si vestono da soli, si orizzontano nella struttura, tutte cose che si sommano all'avventura in luoghi nuovi e tra gente sconosciuta; si arrangiano a telefonare a casa, raccontando...

Per la socializzazione non abbiamo incontrato problemi, e anche dopo un combattimento magari un po' "vivace" provano quasi sempre la necessità di abbracciare l'avversario. Quando hanno raggiunto un livello medio, non temono l'altro e sono indifferenti al suo giudizio.

Tengono a far conoscenza con personaggi come accompagnatori e insegnanti.



Hanno interesse verso i normodotati di sesso opposto e noi stesse abbiamo ricevuto “interessanti proposte” da ragazzi Down di altri gruppi. Ma qui apriamo un capitolo che esula dagli intenti della pubblicazione...

Obiettivi dell'insegnamento. I disabili mentali praticanti di judo vengono classificati in base alla loro capacità di affrontare il combattimento (randori arbitrato). La prima categoria non ha il senso dell'opposizione. La seconda riesce ad opporsi. La terza è in grado di fare un attacco determinato. La quarta esprime combinazioni di tecniche, variando l'azione, alternando a destra e a sinistra, facendo seguire tecniche a terra a quelle in piedi. La quinta dimostra di gestire la strategia alla pari con i normodotati, disponendo di un vantaggio di peso, di grado o di età.

L'insegnamento mira a far progredire l'allievo dalla 1<sup>a</sup> verso la 5<sup>a</sup> categoria.

Gli avvenimenti che comprendono gare, ma anche dimostrazioni o incontri di allenamento tra gruppi, soprattutto in presenza di pubblico, portano immediatamente a risultati del tipo:

- miglioramento delle capacità motorie generali;
- vengono messi in pratica i concetti di spazio e tempo;
- migliora il comportamento, la disciplina e il rapporto con l'accompagnatore;
- emergono facoltà nascoste e a volte inaspettate;
- si manifestano spunti morali;
- appare la gioia di vivere l'avventura;
- viene valorizzato l'individuo nelle sue qualità;
- si sviluppa la fiducia in sé, superando le paure;
- la coscienza del proprio spazio viene favorita dall'utilizzazione del corpo e dal contatto fisico;
- si sviluppa l'adultizzazione;
- si acquista il senso di appartenenza al gruppo.

**È necessaria prudenza** per alcuni tipi di handicap, valutando accuratamente le condizioni e le reazioni dell'individuo e del gruppo. Ad esempio nel caso di patologie psichiatriche, o con ragazzi che hanno problemi di aggressività, o di fragilità fisica.



**Le difficoltà incontrate riguardano:**

- famiglie che non collaborano, iperprotettive o disinteressate, poco disponibili a concedere autonomia, preoccupate che possano accadere incidenti, o che cresca l'aggressività (ma in 13 anni si sono verificati rari casi di incidenti leggeri e nessun ragazzo ha utilizzato il judo, neppure come minaccia);
- difficoltà a far percepire e utilizzare la parte inferiore del corpo;
- paure varie, mancanza di fiducia in se stessi, limiti di comprensione anche nel gioco e nel movimento, lentezza nell'apprendimento.

**Ci sarebbe da raccontare** altre cose per presentare i protagonisti della nostra storia; qualcuno è inarrestabilmente regredito con l'età, ma ancora ricorda e sorride incontrandoci; un altro che in tutti questi anni il judo non l'ha propriamente fatto, ma tiene moltissimo a indossare il costume per essere presente. E quello che era un violento ha preso un premio per il miglior fair play in gara. E un ex ultras del calcio ora pare comportarsi bene in famiglia e fuori. C'è il rimpianto per qualcuno che si è trasferito, oppure che ha trovato lavoro e viene a salutarci di rado.

Ogni tanto portiamo qualche ragazzo ad allenarsi in palestre esterne e anche questo semplice avvenimento diventa importante.

La storia di ogni gruppo è diversa, ma speriamo che queste note tornino utili a qualcuno che vuole cominciare l'avventura del judo-adattato.