

## **1.1 RACCONTI DI VITA**

Portare delle persone con deficit mentale in un dojo per far praticare loro il judo adattato può sembrare un atto di buonismo dettato dall'idea che è giusto far provare pure a loro questa esperienza, può rappresentare il modo per occupare il tempo libero, ma pensandola in questa maniera non si prende pienamente coscienza di una grande opportunità per la crescita dell'individuo.

Quelle che seguono sono le storie di cinque judoisti speciali, tutti affetti da trisomia 21, che da qualche anno praticano costantemente e con impegno la disciplina, partecipano a gare e a dimostrazioni esterne, ma soprattutto sono diventati parte integrante di quella piccola comunità che frequenta la palestra.

Aurora, Fabio, Giovanni, Barbara, Alessandro e Mattia<sup>1</sup>, apparentemente racconti di persone qualsiasi, nessun caso eclatante, ma ognuno unico e prezioso, che racchiudono la vita di chi ha imparato ad affrontare le sfide quotidiane, di chi è riuscito a conquistare l'amicizia di coloro che gli vivono intorno e a raggiungere l'autonomia, di chi ancora sta lottando per progredire sempre un po' di più. Storie di coloro che, nonostante una condizione di partenza svantaggiosa rispetto a quella comune, non si sono arresi.

Ogni caso è diverso e irripetibile, qualcuno ha ottenuto molti benefici praticando il judo, qualcun altro di meno, ma tutti ne hanno guadagnato in fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, con risvolti positivi che sfociano dall'ambiente palestra. Il judo non ha eliminato l'handicap, ma almeno in parte ha contribuito a rendere questi soggetti un po' meno disabili. Se evitiamo di nasconderli sempre dietro le patologie e ci priviamo dei pregiudizi, diventa possibile a tutti conoscere le persone descritte in queste storie.

## **1.2 AURORA**

Aurora ha 18 anni, frequenta la scuola alberghiera e per il quarto anno consecutivo è iscritta al corso di judo adattato.

---

<sup>1</sup> Questi sono nomi fittizi.

Già dalla nascita presentava una lassità muscolare molto accentuata; tramite una terapia mirata e costante si è cercato di farle vivere tutte le tappe di un sano sviluppo psicomotorio, facendole quindi sperimentare gli schemi motori di base: rotolamento, striscio, carponi, per arrivare poi al cammino. A sette mesi ha pronunciato le prime parole; a ventun mesi si sono verificati i primi tentativi di alzarsi in piedi, poco dopo inizia a camminare se è sostenuta da un adulto o appoggiandosi al tavolino (cammina intorno lentamente). A ventiquattro mesi viene inserita in un asilo nido, l'anno successivo frequenta la scuola materna e contemporaneamente è seguita dal logopedista. A sei anni entra nella scuola elementare, con orario a tempo pieno; prosegue le sedute di logopedia alle quali si aggiunge l'attività di psicomotricità. In questi anni entra a far parte degli scout, pratica pallavolo a scuola e pallacanestro in una palestra; quest'ultimo sport risulterà un'esperienza breve e deludente a causa dell'incapacità degli insegnanti. A undici anni, con l'inizio della scuola media, sospende le attività di logopedia e psicomotricità con l'intenzione da parte dei genitori di farle svolgere dei corsi che permettessero comunque di proseguire il lavoro iniziato da piccola ma in un contesto differente; è così che Aurora inizia prendere parte a corsi di pianoforte e di danza. Dopo quattro anni ha interrotto le lezioni di pianoforte e ha iniziato canto, cosa che le piace molto e probabilmente è un'attività più efficace per aiutarla a superare le difficoltà di pronuncia, per migliorare il linguaggio. Prosegue tuttora con le lezioni di danza che frequenta con interesse, esse hanno su di lei degli effetti benefici: se la si osserva mentre balla, Aurora sembra un'altra persona, i suoi movimenti sono molto più sciolti e segue perfettamente il ritmo della musica, stupendo tutti coloro che l'hanno sempre vista in altri contesti. La madre racconta che un giorno era in ritardo di dieci minuti per andare a prendere la figlia finita la lezione di danza, si avvicina alla scuola e vede Aurora in piedi che aspettava vicino alla sua macchina: la ragazza, in un momento di confusione nella scuola per la presenza degli altri genitori, è uscita da sola e autonomamente si è recata nella giusta direzione. Una serie di sentimenti hanno investito la madre nel vederla lì da sola: ansia, paura, ma anche sorpresa e stupore per questa figlia che è molto più presente di quanto dia a vedere solitamente, che sembra vivere in un mondo tutto suo ma che dimostra di saper interagire e rapportarsi con gli altri in modo corretto.

Prosegue pure a frequentare il gruppo degli scout con il quale partecipa a varie attività ed iniziative di volontariato, anzi, proprio con alcune amiche scout Aurora ha compiuto la sua prima uscita da casa, notte compresa, senza nessun adulto che la controllasse!

Nell'ultima gita scolastica, durata più giorni, i ragazzi si scambiavano di posto ad ogni fermata del pullman, anche Aurora cambiava sempre posto sedendosi vicino ad uno o un altro compagno; c'è solo una ragazza con la quale non ha voluto stare, una che a parole non ha mai mostrato alcun segno di ostilità per la compagna ma che comunque ancora non l'ha accettata. Attraverso questo segno di Aurora, dovremmo forse capire che a volte sottovalutiamo troppo le sue capacità e la sua abilità di comprendere ciò che gli altri provano per lei.

Negli ultimi anni ha preso parte ai corsi di educazione di autonomia dell'A.G.b.D. dove ha imparato a prepararsi delle piccole merende e a svolgere alcune semplici mansioni domestiche come preparare la tavola o pulire le stoviglie; aveva anche dimostrato di aver appreso l'uso del coltello "facilitato" mantenendo però delle difficoltà a dare inizio al movimento del tagliare dovute ad una limitata motricità fina più che alla mancata comprensione delle consegne o delle sequenze da rispettare. Per quanto riguarda la comunicazione interpersonale, nonostante che in un altro corso di autonomia fosse stata data importanza alla postura e al contatto oculare, nonché alla chiarezza dell'esposizione e alla comprensione dell'interlocutore, il livello raggiunto da Aurora risulta ancora inadeguato, è necessario rinnovare continuamente la richiesta di contatto oculare e di chiarezza espressiva; pur con la presenza di tali difficoltà espressive, in seguito alle richieste la ragazza è in grado di dare risposte adeguate. C'è da sottolineare che di consueto Aurora assume una postura particolare: tiene sempre la testa bassa, le spalle un po' curve e la mano sinistra davanti al volto, come per fare da schermo con l'esterno.

Dal punto di vista linguistico, mostra di saper scrivere abbastanza correttamente parole di varia complessità anche se permangono alcuni errori di tipo fonologico. Pur avendo un vocabolario discretamente ampio (durante le lezioni di judo chiede sempre "come si chiama?" ed è riuscita a memorizzare tutti i nomi delle tecniche effettuate finora) il suo eloquio non è sempre chiaramente intelligibile a causa del permanere di processi fonetico-fonologico primitivi. Per questi motivi anche gli scambi interpersonali sono ridotti ma ciò non le impedisce di ricercare l'interazione con gli altri individui: quando entra al dojo saluta sempre le persone presenti, il maestro per primo, anche chiamandole per nome.

All'inizio dell'attività di judo, circa quattro anni fa, Aurora si presentava con notevoli problemi di tipo motorio: ipotonicità molto accentuata, postura ed equilibrio scarsi; carenza di schemi motori di base (non ha ancora raggiunto la padronanza nella corsa) e una memoria

motoria estremamente ridotta; occorre ricominciare daccapo ogni volta. Dal punto di vista relazionale la situazione non era migliore: l'espressione verbale era carente e poco comprensibile e di conseguenza i rapporti con gli altri erano limitati.

Il relazione alla gestione personale, il judo l'ha sicuramente aiutata moltissimo dovendosi cambiare autonomamente per prepararsi alla lezione; nello spogliatoio lei ha una sua ritualità, si mette sempre nello stesso posto e ripete le azioni nello stesso ordine e con la medesima velocità anche quando arriva in ritardo, anzi, se le si dice di muoversi perché la lezione sta iniziando, lei sembra quasi prepararsi più lentamente! Pur con i suoi tempi, Aurora è capace di allacciare la cerniera e bottoni di varie dimensioni, aggiusta correttamente la maglia secondo le assi diritto/rovescio e davanti/dietro, a volte è in dubbio sulle scarpe che cambia di posizione, ma facendoglielo notare prontamente le inverte nel modo corretto, talvolta permangono ancora dubbi nell'eseguire correttamente il nodo alla cintura. Tutte queste difficoltà, incertezze e lentezza diminuiscono quando si trova in un contesto di gara o di manifestazione, dimostrando di sapersi preparare in modo adeguato, completo (allacciarsi bene i pantaloni del *judogi*<sup>2</sup> e la cintura) e autonomamente, sistemando con ordine le sue cose in uno spogliatoio che vede per la prima volta. Una volta si è recata ad una gara internazionale in cui c'erano un centinaio di persone: si è comportata molto bene riuscendo a gestirsi autonomamente nello spogliatoio e superando positivamente l'impatto emotivo, si è verificato qualche ostacolo nel comprendere le sue necessità (ad esempio se aveva sete) dovuta alla sua carente comunicazione verbale o all'incapacità di provvedere da sola e quindi di agire in prima persona. I progressi compiuti fino ad oggi da Aurora riguardano pure la memorizzazione dei nomi delle tecniche (chiede sempre "come si chiama?") e di qualche breve sequenza motoria, ad esempio, nell'eseguire la caduta rotolata ha interiorizzato la direzione del movimento, la posizione del carpo alla partenza e all'arrivo; riesce a correre pochi minuti senza stancarsi subito e partecipa con gioia a qualche gioco. Comprende le indicazioni operative verbali; ha in parte superato la paura di cadere, infatti, quando è ben controllata, esegue la caduta nel giusto tempo; ha acquisito un minimo di senso dell'opposizione, ma per il momento gareggia nella categoria dimostrativa. Ad Aurora piace molto fare judo, frequenta con passione e impegno, si diverte, ride, interviene spontaneamente e su richiesta, talvolta dando risposte coerenti e altre volte andando più per tentativi ed errori; se le si chiede con chi vuole fare sa scegliere

---

<sup>2</sup> Il *judogi* è l'abito che si indossa per praticare judo.

immediatamente il compagno di pratica. La madre, già dopo pochi mesi di attività, riferiva che notava nella figlia una maggiore sicurezza nelle sue autonomie, che naturalmente è andata via via aumentando; ora infatti anche Aurora si sente più capace, è più ottimista verso se stessa tanto che, di conseguenza, la madre si sente di affidarle maggiori responsabilità. Dato il sussistere dei problemi associati alla sindrome di Down, la strada per raggiungere un livello tale da permetterle una vita autonoma è ancora molto lunga ma certo il dojo può rappresentare l'esempio di un ambiente aperto di cui sentirsi parte e che le offre la possibilità di conquistare nuove abilità e interiorizzare quelle già acquisite, di socializzare e di divertirsi sentendosi accettata.

. . . . .

## **PROSPETTIVE**

*“Importante è avere lo spirito di modificare il presente,  
cosa che ci può condurre a un futuro comunque migliore”  
Jigoro Kano*

### **6.1 UNA RIPRESA**

In relazione a quanto riportato nei capitoli precedenti, alle osservazioni condotte sul campo, alle testimonianze raccolte, possiamo affermare a ragione che il judo adattato non serve solo per far trascorrere il tempo libero ai diversamente abili, ma li aiuta nella crescita verso l'autonomia e la libertà.

Ampliando le nostre conoscenze e gli orizzonti culturali abbiamo potuto esplorare una nuova risorsa, in gran parte sconosciuta, ma con un potenziale ancora da scoprire. Senza accettare incondizionatamente e a scatola chiusa quanto proviene da altre culture, cercando piuttosto di accostarsi ad esse senza pregiudizi e con la volontà di conoscerle veramente, possiamo arricchire noi stessi e allo stesso tempo renderci utili alla società; il judo è appunto uno di questi casi, ci offre un'opportunità. Cogliendo tale occasione, alcuni hanno potuto constatare di persona la validità della proposta di Jigoro Kano, e adattando la stessa ai

soggetti con deficit hanno ottenuto risultati significativi, talvolta addirittura sorprendenti. C'è quello che prima era un soggetto violento e poi ha preso un premio per il miglior fair-play in gara; chi, ex ultras di calcio, ha finalmente cominciato a comportarsi bene in famiglia e fuori; qualcun altro invece ha conquistato più coraggio e fiducia in se stesso, imparando ad affrontare le sfide. Nel suo diario, Combe racconta di un ragazzo con disabilità mentale, Claude, che se all'inizio non diceva una parola e non mostrava alcun segno di miglioramento, in seguito all'esame per la cintura gialla ha cominciato a parlare con i compagni<sup>3</sup>.

Si potrebbe osservare ogni singolo caso e verificare così l'innovazione che il judo è riuscito a portare nella vita di chi lo pratica, ma più in generale si può affermare che esso ha contribuito a migliorare la propriocezione del judoista; a strutturare lo schema corporeo o a colmarne le possibili carenze; a sviluppare le abilità presenti fino a consentirne l'acquisizione di nuove, che vanno ad accrescere i vissuti positivi con un enorme guadagno per l'autostima e per la fiducia nelle proprie capacità. Ogni essere umano è prima di tutto corporeità, e proprio partendo dal corpo è possibile agire nei vari ambiti che insieme formano la personalità dell'individuo; tramite azioni mirate e coordinate fra loro, tenendo presenti vincoli e risorse e facendo leva su queste ultime, si raggiungono incrementi di sviluppo che portano il soggetto diversamente abile sempre più verso l'autonomia e l'integrazione. Proprio questi sono i due grandi, principali obiettivi che l'insegnante di judo adattato cerca di far raggiungere ai suoi allievi, con tanta dedizione, buona volontà e serenità. Obiettivi che non tutti raggiungono, o meglio, che ognuno raggiunge secondo le sue possibilità, ad un livello non sempre comprensibile e accettabile per i normodotati. Obiettivi verso i quali si tende sempre perché non si è mai finito di imparare, è sempre possibile crescere un altro po', e a maggior ragione ha diritto di continuare a crescere chi, per condizione genetica o altro, si sviluppa ad un ritmo diverso, più lento di quello comune. Come abbiamo visto, già dallo spogliatoio un ragazzo diversamente abile vi trova motivo per rendersi più autosufficiente nel gestirsi quotidianamente, per non essere da meno degli altri e per la scoperta che è bello riuscire a fare da soli ed essere un po' più grandi. Per non parlare delle importanti opportunità che provenienti dalla pratica della disciplina sul tatami: la ripresa degli schemi motori di base e l'evoluzione verso quelli maggiormente sofisticati,

---

<sup>3</sup> Dal brano *Profumo di judo*, scritto dalla prof.ssa Daniela Di Paolo, tratto dal diario di Claude Combe, *Kyu-Shin Do*, 30 aprile 1992 n. 13, Editore A. Radaelli, Milano; il brano è riportato per intero in appendice.

permette di ripercorrere tappe dello sviluppo mai affrontate adeguatamente o saltate totalmente. In quanto sport olistico che coinvolge la totalità della muscolatura, il judo consente di migliorare l'ambito motorio, rende quindi più fluidi e dinamici i movimenti e amplia le stesse capacità di movimento, andando così ad arricchire le abilità dei judoisti speciali che acquisiscono di conseguenza una maggiore stima in se stessi, con degli effetti benefici anche in vista di altri apprendimenti. C'è inoltre la consapevolezza di essere capaci di fare qualcosa che la maggior parte delle persone non sa fare, di conoscere cose (cadute, tecniche, immobilizzazioni a terra) che altri nemmeno si immaginano. Di pari passo migliorano pure il livello di attenzione e la capacità di osservazione, tutte qualità che, pur partendo dal motorio, si diffonderanno poi al livello cognitivo con risvolti positivi in vari campi: da quello quotidiano a quello scolastico e lavorativo.

Le categorie spazio-temporali, essendo vissute in prima persona, vengono affermate con più facilità e vanno così a potenziare le competenze logico-matematiche del soggetto e la sua capacità di orientarsi nell'ambiente e di percepire il tempo non solo a livello soggettivo.

Attraverso la pratica del judo è possibile pervenire a tutta una serie di acquisizioni che avvantaggiano l'individuo a livello globale poiché non si rivolge ad un unico aspetto ma, partendo dal corpo, considera la totalità della persona. Non da ultimo vengono stimulate le relazioni interpersonali, viene favorita la socializzazione pur non tralasciando la valorizzazione individuale delle singole personalità.

Tutto questo avviene grazie alle preziose risorse utilizzate, alla pratica in sé, quali un ambiente favorevole allo sviluppo, un insegnante qualificato anche dal punto di vista umano, e alle risorse non ancora pienamente sfruttate quali un rapporto più fiducioso da parte della famiglia e una relazione costante con l'équipe educativa al fine di realizzare un lavoro coordinato e coerente, per collaborare tutti insieme al perseguimento dei medesimi obiettivi.

Anche l'ambito agonistico si rivela essere spesso una risorsa di grande valore, a patto di considerare la gara un incontro piuttosto che uno scontro in cui vince il più forte, in cui si cerca di arricchirsi reciprocamente di quanto l'altro ci può insegnare piuttosto che dominare l'avversario.

Nel migliore dei casi, dopo qualche anno di pratica, si cerca di inserire il judoista disabile nel corso dei normodotati, cosa purtroppo non sempre possibile, o forse non realizzabile oggi perché, se il judo è ancora uno sconosciuto, a maggior ragione lo è il judo adattato, per

il quale, pur mettendoci molto impegno, sono al momento pochi coloro che se ne occupano. Ma pur non concretizzandosi l'inserimento nel corso comune, se si raggiungono gli obiettivi prefissati quali la capacità di integrazione e l'autonomia, si può comunque affermare che l'attività ha contribuito allo sviluppo dell'individuo ed ad un miglioramento della sua qualità di vita; anche se i livelli non corrispondono a quelli sperati, tuttavia talvolta possono pure superare le aspettative iniziali.

Tutto ciò, insieme a vent'anni di esperienza diretta e di testimonianze, dovrebbe convincerci dell'utilità e della valenza di tale pratica per le persone con disabilità mentale e di rivolgere quindi lo sguardo al futuro per cercare di andare oltre, con la consapevolezza che è sempre possibile crescere e progredire (meglio se con il miglior impiego dell'energia).