

PROGRAMMI E FORMAZIONE

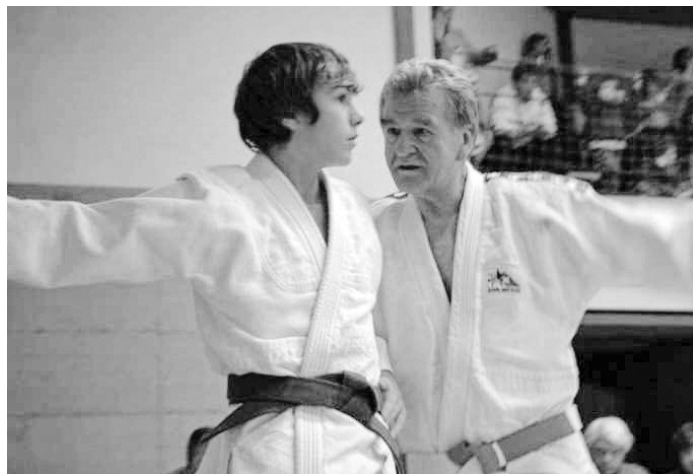
a colloquio con i nostri istruttori

Questa edizione cade proprio in un periodo propizio per dare un'ampia informazione su attività e quant'altro in seno all'associazione ticinese di judo e budo (ATJB). Programmi e obiettivi sono stati fissati mentre sono in corso gli ultimi affinamenti e poi, finalmente, si ricomincia!

Iniziamo da Willy Brunner, responsabile della formazione ATJB, per sapere: se ci sono giovani interessati a mettersi a disposizione per insegnare e allenare, se l'associazione prevede un programma formativo e quali saranno le linee direttive 2013 – 2014?

Willy Brunner: Nel judo la formazione è un flusso continuo. Lo sviluppo secondo shin – gi – tai (cuore – mente – fisico) è molto importante e si raggiunge praticando regolarmente randori (pratica) e kata (forma). Il progresso è anche sancito dal passaggio di grado; infatti, chi raggiunge un certo grado di conoscenze normalmente tende a diventare allenatore. Del resto la FSJ e l'ATJB sostengono e organizzano con Gioventù+Sport proprio questo tipo di formazione. Dunque ai club e ai loro coach e insegnanti va il compito di indicare le diverse possibilità d'avanzamento. Questo è anche un modo per assicurare nuove leve, pronte per un cambiamento generazionale. Ma in questo ambito si può sicuramente fare di più. Inoltre, per migliorare le capacità tecniche i candidati al grado di Dan (cintura nera) devono partecipare a gare ufficiali o tornei di promozione (randori con valutazione). Iniziative, queste, che riscuotono sempre successo; in Ticino il prossimo Torneo di promozione avrà luogo il 12 ottobre prossimo. Purtroppo, i corsi di formazione di allenatore assistente (aperto anche ai giovani) oltre San Gottardo non ha avuto il successo desiderato, cosicché non viene più proposta. In Ticino invece funzionano, tanto che siamo in trattativa coi responsabili federali per poterne organizzare di nuovi. E questo mi porta a sperare che tutti i responsabili comprendano e prendano a cuore la formazione.

Quanto a formazione, non possiamo non rivolgerci al maestro **Romolo Fibbioli**. Sesto Dan, Romolo è la prima figura che i nostri giovani incontrano appena mettono piede in palestra. Almeno una volta la mese, senza contare le serate che improvvisa in club amici, Fibbioli si occupa di un gruppo di ragazzi tra i 7 e i 13 anni di età, offrendo loro le migliori premesse per lavorare e divertirsi anche all'infuori del proprio club, affinché possano conoscersi ed esercitarsi con nuovi compagni. Vista la buona rispondenza di questa iniziativa,



Willy Brunner

l'ATJB ha deciso di strutturare e ampliare l'offerta degli allenamenti cantonali, aggiungendo alcuni allenamenti rivolti agli U15 interessati alla competizione. Alla domanda se è soddisfatto delle presenze dei ragazzi la risposta di Romolo è senza ombra di dubbio sì, nonostante la scarsa partecipazione dei club.

Quanto agli orari degli allenamenti – dalle 18 alle 19.30 – Fibbioli fughe eventuali critiche sul tempo rubato ad altre attività: terminato l'allenamento, il giovane ha ancora tutta una serata a sua disposizione!

Per togliere ulteriori dubbi e timori nei nostri giovani partecipanti (loro allenatori e genitori compresi) chiediamo quindi a Fibbioli in che cosa consistono questi allenamenti. E lui, con poche parole ma colme di significato, risponde che oltre a



Romolo Fibbioli

AZIONE CONTINUA

praticare una disciplina sportiva si coltiva il valore dell'amici-
zia.

Conoscendo Romolo, in conclusione gli chiedo se ha qualco-
sa in particolare che vorrebbe trasmettere ai nostri giovani e
ai club. Risponde subito di sì: fare le cose con entusiasmo,
senza dimenticare un pizzico di umiltà.

Per un giovane l'adolescenza è un periodo molto complesso.
Il carico formativo, la crescita mentale e fisica: è un mondo
interessante per *Rezio Gada* (RG) e *Valentina Ciceri*, impeg-
nati con giovani della fascia d'età che va dai 17 anni agli élite.
Sportivamente, si parla di gare ranking per accedere alle finali
dei campionati Svizzeri, alla squadra nel campionato Svizzero
e degli allenamenti per mantenere lo status di talento a livel-
lo svizzero.

***Rezio, quale responsabile di questo settore, ci spiega
il concetto su cui si basa la preparazione, mentre
Valentina Ciceri si concentra sull'approfondimento e
la preparazione personalizzata.***

RG: Premetto che Bellinzona è una «Talent-base» riconosciu-
ta dalla Federazione Svizzera da diverso tempo. Già a fine
anni '90 ero stato incaricato dall'allora responsabile tecnico
nazionale di gestire un allenamento settimanale (martedì sera
nel dojo del JBCB) aperto a tutti gli agonisti interessati a pra-
ticare del randori con altri agonisti (Stützpunkttraining), se-
guendo l'idea che i migliori (e più motivati) atleti migliorano
se si allenano con i migliori partner. E ciò, tenendo conto
anche degli allenamenti specifici per agonisti U18/U21 moti-
vati ad allenarsi con una certa intensità, partecipare in team
ai tornei ranking e a campi di allenamento. Questo allo scopo
di progredire e riuscire a far quel miglioramento, salire quel
gradino che permetta loro di contendere le medaglie dei CSI
ai giovani d'oltralpe ed eventualmente di riuscire a far parte
dei quadri nazionali di categoria.

Un'idea che ha impiegato parecchio tempo a essere concre-
tizzata ma che, grazie all'ATJB e al suo sostegno anche finan-
ziario, da diversi anni permette ai nostri giovani di allenarsi tre
volte alla settimana insieme e di essere seguiti nella prepara-
zione sia generale sia specifica, orientata alle gare. Il tutto, in
pratica, senza alcuna spesa supplementare!

E' importantissimo che gli atleti più motivati si possano alle-
nare assieme, svolgano degli allenamenti mirati alle loro ne-
cessità, siano consigliati nella preparazione fisica e tecnica,
naturalmente in accordo e collaborazione con gli allenatori di
club dei singoli atleti.

Questo per il gruppo agonisti élite cantonale è da anni una re-
altà; e le medaglie ottenute ai CSI nelle ultime cinque edizio-
ni e le convocazioni di alcuni di loro in Nazionale, sono la di-
mostrazione del buon lavoro svolto.

Valentina è stata incaricata dall'ATJB di tenere il martedì alle
18.15 un allenamento rivolto ai giovani agonisti motivati ad
allenarsi con regolarità e con una certa intensità e pro-
grammazione. Per far parte di questo gruppo bisogna quindi
garantire una presenza costante agli allenamenti prefissati
(quello specifico delle 18.15, e quello delle 19.30 aperto
anche a tutti), partecipare agli stages in programma e alla
preparazione specifica ai CSI. Naturalmente i ragazzi devono
essere assidui anche nella frequenza agli allenamenti propo-
sti dai propri club d'appartenenza. L'ATJB tiene molto anche
al fatto che questi ragazzi riescano a portare avanti con pro-
fitto anche la loro formazione scolastica e/o professionale; di
conseguenza allenatori cantonali e comitato possono consi-
gliare come sfruttare al meglio il proprio tempo per ottenere
risultati positivi in ambito sportivo e scolastico/professionale.



Rezio Gada

Per creare un gruppo unito e forte i giovani devono anche partecipare come squadra alle gare; infatti pur essendo il judo una disciplina individuale, la trasferta e il riscaldamento fatti insieme servono a creare una «squadra» forte e unita, solidale, a beneficio di tutti e del singolo. Il gruppo se ben gestito motiva, stimola e aiuta anche a digerire le eventuali sconfitte o delusioni. Senza dimenticare che il fattore divertimento ha la sua importanza: una trasferta deve essere un'esperienza piacevole da ricordare e occasione per scaricare tensioni e preoccupazioni. Purtroppo, spesso un atleta accompagnato solo dall'allenatore o dai genitori oltre a non divertirsi sente molto di più la responsabilità di non deludere chi ha affrontato la trasferta solo per lui!

In questo gruppo gli atleti vengono anche assistiti nella programmazione degli allenamenti, nel lavoro coi pesi, nella preparazione atletica eccetera. Valentina grazie alla sua esperienza personale di combattente, di allenatrice nazionale U17 e la formazione di docente di educazione fisica può aiutare e consigliarli oculatamente. La responsabile del gruppo agonisti élite può contare sulla collaborazione e l'aiuto (oltre che del sottoscritto) di Jenny Gal, allenatrice nazionale della cat. junior e già grande campionessa, che assicura un collegamento diretto per gli eventuali interessati con il centro nazionale di Brugg e che spesso dirige l'allenamento delle 19.30 il martedì. Oltre a Jenny, anche Romolo Fibbioli collabora con Valentina, avvicinandosi negli allenamenti.

Gli interessati a chi possono rivolgersi?

RG: Per partecipare agli allenamenti basta presentarsi direttamente in palestra (Dojo Dr. Käppeli a Bellinzona) il martedì o il venerdì alle 19.30. Per ottenere informazioni e ragguagli vari invece può contattare telefonicamente o via posta elettronica al sottoscritto, a Valentina Ciceri o a Curzio Corno. A interessati, genitori e allenatori illustreremo il funzionamento dell'attività del gruppo e l'impegno richiesto ai ragazzi per farne parte.

Prossimi appuntamenti

05 ottobre 2013	Giovani con Mikami corso a Bellinzona (Dojo Dr. U. Käppeli)
06 ottobre 2013	Corso kata con Mikami Bellinzona (Dojo Dr. U. Käppeli)
12 ottobre 2013	Torneo di promozione Palestra JBC Lugano – via al Chioso Lugano
13 ottobre 2013	19° Coppa Malcantone Caslano
24 novembre 2013	Campionati Ticinesi a Squadre Bellinzona (Dojo Dr. U. Käppeli)
08 dicembre 2013	Gara educativa Bellinzona (Dojo Dr. U. Käppeli)

Per la fascia d'età U 18 l'ATJB è prevista qualche attività particolare?

RG: Per chi non vuole fare forzatamente parte del gruppo agonisti d'élite ma ha piacere a incontrare sul tatami coetanei di altre palestre, è previsto settimanalmente a Bellinzona un allenamento il venerdì alle 19.30, sempre frequentato da numerosi giovani.

Vorrei comunque sottolineare che in questa fascia di età è molto importante lavorare bene ma anche creare un buon ambiente, facendo sì che nascano delle amicizie fra i ragazzi: del resto partecipare a gare ma anche a corsi tecnici e a stages in gruppo facilita queste amicizie e motiva a partecipare anche i meno dinamici.

Per chi invece è interessato alla competizione viene proposto di partecipare a qualche gara come gruppo cantonale: naturalmente la partecipazione a queste trasferte degli allenatori di club è auspicata e benvenuta.

I nostri lettori saranno interessati conoscere dal coach qualche dettaglio sulla squadra cantonale maschile «Judo team Ticino», come accedervi, come avviene l'inserimento nel team ed altro.

RG: Il Judo Team Ticino è nato una quindicina d'anni fa e milita ora nella Lega regionale est. E' composto da atleti di sette club diversi, per la maggior parte giovani (U23), che fanno o hanno fatto parte del gruppo allenato giovani élite, e sono affiancati da alcuni atleti sopra i 30 anni che vantano un'ottima esperienza in competizioni individuali e che si mettono quindi a disposizione dei più giovani. L'amalgama tra questi due tipi di judoka è ottimo e proficuo per entrambi.

Gli interessati possono rivolgersi ai loro allenatori che a loro volta mi possono contattare; tuttavia l'entrata nella squadra non può avvenire all'insaputa della società e del maestro dell'interessato.

Tutti possono entrare a far parte della rosa della squadra m, a naturalmente, il posto in squadra si conquista a poco poco con l'esperienza e i progressi dimostrati. Nessuno viene comunque buttato nella mischia o lasciato allo sbaraglio: la squadra è unita, sostenendo e incoraggiando sempre i debuttanti.

La squadra è una bella realtà che crea amicizia, scambio di idee e collaborazione (e questo oltre il judo) tra i suoi atleti; e ciò per molti è un ulteriore incentivo ad allenarsi.

Come vorrebbe concludere l'intervista, cosa vorrebbe comunicare ai nostri lettori?

RG: Vorrei invitare tutti i judokas ticinesi e mesolcinesi a partecipare di più alle attività cantonali, dagli allenamenti cantonali per i più piccoli alle gare educative, per passare poi agli allenamenti cantonali, ai vari stages e alle gare regionali (Coppa Malcantone, Campionati Ticinesi individuali e a squadre). Da qui può nascere l'interesse a intensificare l'attività e

partecipare a gare fuori cantone e/o a collaborare nell'organizzazione di queste manifestazioni.

Il judo cantonale, infatti, ha bisogno dei giovani, non solo di bravi agonisti, ma anche di ragazzi che si appassionino alla nostra affascinante arte marziale e diventino bravi tecnici, insegnanti-istruttori, arbitri e persino dirigenti.

A questo scopo è necessaria maggior collaborazione e partecipazione da parte di tutti i club e degli allenatori, coinvolgendo anche qualche genitore disponibile.

Nello svolgere la propria attività o disciplina, il bene dei giovani e del judo in generale devono venire prima delle proprie ambizioni personali. Creare il piacere di praticare la nostra disciplina e la curiosità di imparare e migliorare, indipendentemente dal fatto di avere a che fare con agonisti o amatori. Ma per ottenere questo bisogna variare e ampliare l'offerta ai nostri giovani di volta in volta e man mano che crescono; come pure incentivare la partecipazione alle attività cantonali e ai vari corsi e stage organizzati dai singoli club della Svizzera italiana; tutte opportunità da sfruttare!.

È impensabile organizzare delle gare senza un arbitraggio, abbiamo la fortuna di avere in casa il responsabile arbitri della regione 4 che comprende Ticino e Grigioni.

Marco Rossi (MR) pluricampione svizzero, non ha lasciato totalmente le competizioni in quanto attivo nel campionato master, avendo in primavera organizzato a Lugano un allenamento a livello svizzero.

Ma torniamo agli arbitri con qualche domanda a Marco e visto la sua nuova carica viene spontaneo chiedere come si sente nella nuova veste di responsabile arbitri, sicuramente un grande impegno.

MR: La scelta di diventare responsabile cantonale degli arbitri ticinesi e grigionesi non è stata facile, considerato che da quasi 14 anni sono anche presidente dello JBCLugano. Quindi l'impegno non è per niente indifferente, se penso che come società contiamo cinque sezioni con almeno 220 soci attivi tra bambini e adulti. Ma veniamo alla decisione di diventare arbitro, a quando Dante Gianinazzi me lo ha proposto per telefono e non mi ha lasciato quasi scelta. Infatti, conoscendo il suo modo di fare e appurando che anche i colleghi Marco Casada e Francesco Gambetta avevano aderito alla sua proposta, in pochi secondi ho accettato questa nuova sfida. Sfida che cosciente di tutto quanto, porto avanti con entusiasmo e interesse.

Il Ticino è ben coperto con l'effettivo arbitrale?

MR: Purtroppo NO, il «ricambio» manca completamente. L'interesse ad arbitrare non è così grande come quello delle competizioni; di conseguenza i giovani judoka preferiscono fare innanzitutto le gare per poi, eventualmente, dedicarsi al-



Marco Rossi

l'arbitraggio. E posso ben capirli: d'altronde anche per me è stato così, anche se oggi pur indossando giacca e cravatta spesso e volentieri mi infilo il judogi e partecipo alle gare Master di judo.

Il giovane o meno giovane che ha l'intenzione di avvicinarsi alla formazione di arbitro, quali sono i percorsi da seguire, deve aver dietro di sé una carriera agonistica di rispetto?

MR: Non è assolutamente vero che per poter fare l'arbitro bisogna essere stati ai livelli più alti delle competizioni, come in qualsiasi altro sport; ci sono arbitri che addirittura non hanno mai praticato la disciplina e sono comunque tra i migliori della Svizzera.

Ovviamente, chi ha avuto la possibilità di salire sul tatami e praticare la disciplina (con i relativi passaggi di cintura) sarà sicuramente avvantaggiato rispetto a chi non ha mai «combattuto». Per diventare arbitro, bisogna annunciarsi al proprio responsabile di club. Quest'ultimo potrà contattarmi e ottenere le informazioni necessarie. La «carriera» inizia con i corsi di arbitro, giovane arbitro, arbitro regionale, arbitro nazionale B e poi A. Chi merita e s'impegna avrà anche, se lo desidera, la possibilità di provare (gli esami sono selettivi) a diventare arbitro internazionale, da prima B ed in seguito A. Insomma, per farla breve, chiunque può diventare arbitro mondiale ed essere chiamato ad arbitrare anche le Olimpiadi.

La carriera arbitrale termina poi con la funzione di refert, cioè quella di chi valuta gli arbitri e li consiglia di volta in volta.

Giovanni Radaelli