



## Pedagogia, Psicologia e Didattica inerenti la pratica del Judo.

Di Alessio Oltremari.

Date per scontate le capacità tecniche che un istruttore deve possedere, dobbiamo sottolineare che se questi non possiede anche buone capacità didattiche, egli non sarà in grado svolgere un buon lavoro. Paradossalmente possiamo osservare che Judoisti meno efficaci nella pratica o meno preparati tecnicamente, se supportati da una buona didattica, riescono a volte a insegnare meglio di valenti Judoisti non ferrati sulle materie relative all'insegnamento. E' il classico esempio che sottolinea come non sempre un campione diviene un buon insegnante, ed a maggior ragione, non possiamo associare automaticamente buone capacità d' insegnamento a chi è o è stato un campione. A sostegno della didattica, un istruttore deve acquisire una conoscenza di elementi di pedagogia e psicologia che lo aiutino nel suo compito. Questo non significa che un istruttore debba studiare a fondo queste materie, ma che non possa ignorare quanto di queste discipline è indispensabile al fine di fornire un insegnamento corretto.

Il punto fondamentale da acquisire è che l'insegnamento non deve mai essere casuale e che non si deve dare per scontato il fatto che sia sufficiente riproporre il nostro vissuto al fine di poter dare un buon insegnamento. Un buon insegnante è colui che sa mettersi in dubbio, è colui che non si accontenta di quanto già sa, ma ha la voglia di andare a cercare conoscenze nuove, sia tecniche che culturali, che lo aiutino a fare meglio il suo compito. Trovandosi ad insegnare ad un gruppo di persone, è importante sapere come poter comunicare un Judo che sia loro proficuo. E' importante conoscere i bisogni e le aspettative di coloro ai quali si insegna, capire quali siano le possibilità e i limiti di chi abbiamo di fronte e proporre loro un Judo che sia piacevole e utile.

Esiste un problema di fasce di età, di grado tecnico e di sesso dei praticanti, che fa sì che l'insegnamento non possa essere indirizzato a tutti nello stesso modo. Chiaramente soltanto i grandi Club possono permettersi di organizzare corsi diversificati per varie fasce di età e per vari livelli di grado. La nostra realtà fa sì che spesso si abbia una semplice divisione fra corsi di bambini e di adulti e a volte non è possibile nemmeno questa, quando si tratta di club molto piccoli. A maggior ragione sarà fondamentale, in questi casi, una più approfondita conoscenza di queste materie, come sarà importante all'interno della stessa lezione dare compiti diversi ad allievi di grado o età diversa. Certo questo complica il ruolo di un Istruttore, ma se non vengono adottati questi accorgimenti le lezioni non forniranno alla lunga i benefici dovuti ad ogni singolo allievo.

### Considerazioni generali.

Quando un allievo si presenta in palestra, bambino o adulto che sia, egli si trova ad apprendere qualcosa da parte di un istruttore. Il processo di apprendimento tuttavia non è un mero acquisire dati, imparare meccanicamente qualcosa, ma esso è mediato da una serie di esperienze conoscitive, affettive, emotive, concettuali e altre ancora che sono il vero e proprio veicolo dell'apprendimento. Da parte di un insegnante non è produttivo fornire un tipo di insegnamento basato sulla pura ripetitività di movimenti e sull'accumulo di nozioni, ma è più utile fornire una serie di esercizi che portino l'allievo a compiere un'esperienza personale, dare un indirizzo che porti ad una propria scoperta. Un certo tipo di insegnamento fatto quasi a modello di un addestramento militare, in auge nel passato, fondato su di un meccanico e acritico ripetersi di movimenti (per es. "fai 10.000 Uchi Komi e la tecnica riuscirà") risulta superato e inaccettabile per la didattica odierna. E' più proficuo cercare di fare una pianificazione ragionata di quanto dobbiamo insegnare, e fornire una serie di esercizi che costituiscano una maieutica (un tirare fuori dall'allievo) volta all'acquisizione delle



precise capacità a cui stiamo mirando. Visto sotto questo profilo l'apprendimento dell'allievo si distacca dalla pura ripetizione meccanica del gesto e si volge alla ricerca del suo significato, coinvolgendolo totalmente in una vera e propria scoperta personale di quanto andiamo ad insegnare, in cui l'allievo ha una connotazione attiva.

La didattica tradizionale del Judo, fatta di esercizi in cui via via sperimentare competenze di crescente difficoltà (gradienti, forma, applicazioni, etc.) si innesta con successo in questa ottica. In altre parole possiamo permetterci di non andare a cercare qualcosa di nuovo o a dover importare esperienze di altre discipline, ma per noi sarà sufficiente andare a cercare nella tradizione del Judo stesso per trovare un *modus operandi* attuale ed efficace. L'atmosfera classica del Dojo, dove la posizione dell'allievo non è sentita come quella di un cliente, un utente che fruisce di un servizio a pagamento, ma dove viene invece privilegiato il rapporto umano, la nascita di un legame affettivo fra praticanti e insegnante, è fondamentale al fine di creare un ambiente adatto ad un apprendimento che sia comunicazione, e innesti il clima psicologico giusto per dare alla pratica della disciplina la possibilità di essere vissuta come un momento sereno e piacevole. Il clima che si respira in una palestra è un fattore importante al fine del corretto svolgersi dell'apprendimento, che, come abbiamo detto prima, deve venire vissuto attivamente dall'allievo. Il Judo è una disciplina complessa, si tratta di eseguire gesti difficili facendoli interagire sensatamente con quanto fa Uke. La mera ripetizione di esercizi prefissati dall'insegnante non basta al fine di favorire un buon apprendimento.

Per chiarire meglio come funziona l'apprendimento da un punto di vista non strettamente motorio, ma psicologico, possiamo elencare alcuni differenti livelli:

#### 1- Apprendimento Meccanico-Ricettivo.

Si tratta della memorizzazione acritica di movimenti prefissati, ad esempio insegnare superficialmente una tecnica e cercare di potenziarla con tanto Uchi Komi.

Questo modo di praticare tende a fissarsi nella memoria a breve termine senza poi legarsi alle strutture cognitive profonde.

#### 2-Apprendimento Significativo-Ricettivo.

Avviene quando l'informazione fornita dal docente, pur non essendo una scoperta personale dell'allievo, riesce a fissarsi nelle sue strutture cognitive. Di fronte ad un problema tecnico, questo processo avviene quando un insegnante riesce ad inserire un'informazione (un particolare tecnico, una soluzione), nell'ambito di un quadro che l'allievo comprende e che riesce ad immagazzinare a livello profondo, così da eseguirla autonomamente. Per esempio, in una situazione di Ne Waza, far notare che da una particolare posizione è possibile eseguire una certa tecnica che l'allievo conosce, ma che non era riuscito ad associare alla situazione.

#### 3-Meccanico per scoperta.

Si tratta di una scoperta casuale dell'allievo, senza l'intervento del docente. Essa pur venendo memorizzata dall'allievo tende a non trovare una collocazione nella sua geografia concettuale. Per esempio, una volta in Randori l'allievo riesce ad eseguire una certa tecnica brillantemente, ma malgrado i suoi sforzi non riesce in seguito a ripeterla con successo. Si tratta di un processo di scoperta, quasi intuitivo, che però rimane come un tassello scollegato, staccato dalle competenze totali dell'allievo, e che non trova posto nei suoi schemi mentali.

#### 4-Apprendimento significativo per scoperta.

Si verifica quando, pur in mancanza dell'insegnante, l'allievo riesce a fare una scoperta che riesce ad inserire nelle sue strutture cognitive. Avviene quando l'allievo, in base alle sue esperienze, riesce ad associare l'esperienza fatta a schemi mentali esistenti, o a crearne di nuovi. Per esempio, la scoperta che in una tale situazione che non si riusciva a risolvere è applicabile una tecnica già conosciuta, o che una tecnica conosciuta è applicabile seguendo una certa strategia.

In ogni caso le esperienze da incentivare sono quelle che riescono ad interagire in modo logico con il patrimonio culturale dell'allievo, sono le occasioni di apprendimento significativo che tendono a stabilizzarsi nelle strutture cognitive profonde e divengono vero e proprio patrimonio dell'allievo.



Alcuni obietteranno che la tradizione nipponica ha creato i suoi judoisti soltanto tramite Uchi Komi e Randori, ovvero saltando del tutto uno studio sistematico di una didattica basata su un sistema di scoperte significative. Questo è vero solo se si considera l'impostazione rigida delle scuole di Judo legate alle università nel periodo successivo alla seconda guerra mondiale; se invece andiamo a cercare nelle scuole legate alla tradizione del metodo Judo, troviamo una didattica viva e elaborata, alla quale abbiamo cercato cercheremo di attingere nel nostro lavoro. In ogni caso possiamo dire che da un punto di vista psicologico sarà più facile ottenere un autentico e proficuo apprendimento quando:

1. Non prevale il cumulo quantitativo di informazioni, ma il criterio logico con le quali esso è organizzato. Ad esempio non è necessario insegnare molte tecniche, soprattutto all'inizio, ma fornire un'insieme di tecniche collegate fra di loro a formare schemi logici e pratici.
2. Sarà chiaro all'insegnante uno schema sistematico, coerente, selettivo e organizzato nel quale inserire via via le informazioni da trasmettere. Insegnando tecniche nuove, esse non devono essere scelte a caso, ma fornite al momento giusto e inserite in uno schema che arricchisca l'allievo in modo tale che egli senta il suo Judo crescere come un tutto insieme.
3. L'informazione viene fornita stimolando attivamente gli allievi che riescono a capirne l'utilità. La tecnica deve essere insegnata in modo da essere compresa dall'allievo, fornita di schemi logici attraverso i quali possa essere applicata, in modo tale che chi si trova ad eseguirla comprenda bene come dovrà comportarsi per applicarla.
4. L'informazione deve essere fatta vivere come una scoperta dell'allievo. Lo schema di insegnamento adottato (gradienti, forma, opportunità, etc), deve fare sì che l'allievo non si trovi a praticare ciecamente un prodotto pre-confezionato, ma che viva i punti salienti del proprio progresso come una scoperta personale, il che avviene soltanto aiutando a comprendere quello che si propone attraverso una serie di esercizi pratici e concreti (Yaku Shoku, Kakari Geiko) e non solo ripetitivi (Uchi Komi da fermo).
5. L'informazione viene assimilata in modo non meccanico, ma in relazione al suo significato. Durante l'insegnamento si deve sempre stimolare l'allievo a comprendere, non ad eseguire soltanto, rimandando la comprensione ad un momento successivo.

Dato per scontato l'utilizzo di un metodo tecnico valido e ragionato, da un punto di vista pratico uno schema valido da utilizzare per l'insegnamento di un qualsiasi argomento può essere il seguente:

- a) stimolare e verificare l'attenzione.
- b) informare sulle abilità da conseguire e mostrare l'obbiettivo dell'esercizio.
- c) usare un sistema di gradienti verificandone la comprensione.
- d) usare stimoli e rinforzi per fissare i punti appresi.
- e) cercare di animare il gruppo e usare l'entusiasmo per vivificare la pratica.
- f) fare periodicamente il punto, con verifiche e osservazioni.

Il compito di chi insegna sarà quello di usare un metodo, ma di saperlo anche adattare creativamente alle varie situazioni e alle varie tipologie di persone con cui ci si trova ad operare. Osservando quanto detto da un punto di vista Judoistico, cerchiamo ora di fornire uno schema su cui impostare l'insegnamento di un qualsiasi particolare tecnico. Una progressione ideale per l'acquisizione di una competenza tecnica è la seguente:

## Nage Waza

Movimenti educativi.  
Caduta specifica  
Responsabilità di Tori  
Forma



# Freebudo autore: Alessio Oltremari

Opportunità

Applicazione: Uchi Komi- Yaku Shoku - Kakari Geiko - kake ai.

Difese (Go, Chowa, Yawara)

Renraku

Kaeshi

Variazioni

Seguito a terra.

## Katame Waza

Movimenti educativi.

Responsabilità di Tori

Forma

Opportunità ( Hairi Kata, modi per prendere)

Applicazione: Uchi Komi, Kakari Geiko

Difese ( Fusegi, Nogare Kata)

Renraku

Kaeshi

Variazioni.

Analizzando il tema secondo criteri generali, e non scendendo in particolari che soltanto nella pratica concreta del Judo possono essere appresi, possiamo considerare che al fine di poter permettere un concreto apprendimento dobbiamo anzitutto dare all'allievo le basi sulle quali possiamo fare crescere una competenza tecnica. Proporre una tecnica già completa, sia in piedi che a terra, a volte risulta complesso in quanto richiediamo a chi si trova ad apprendere, la capacità di coordinare una serie di fattori difficili da controllare. Ad esempio, in piedi sarà difficile far riuscire il principiante in una qualsiasi tecnica se non avremo prima impostato un buon Tai Sabaki, la sensazione del controllo, specie se si tratta di tecniche con sollevamento e, in genere, se non avremo impostato i punti cardinali della tecnica in modo tale che l'allievo non si trovi a considerare problematici certi elementi quando si troverà a studiare il movimento completo.

Lo stesso si può dire per le tecniche a terra. Ad esempio, insegnando un ribaltamento da una immobilizzazione, sarà importante creare una serie di esercizi da eseguire da soli in cui si focalizzino i modi esatti di usare il corpo. Il giusto modo di usare le gambe, come spostarsi rispetto ad Uke, come fare ponte, come girare, diventano esercizi staccati dalla tecnica stessa, che l'allievo saprà automaticamente ricomporre da solo quando si troverà ad affrontare l'insieme tecnico in questione, potendosi così concentrare su altri particolari come il controllo o il ritmo dell'azione. In questo consistono i Movimenti Educativi, ovvero quegli esercizi che scindono la tecnica individuandone i punti focali e che danno all'allievo le competenze motorie (coordinazione), che faranno sì che la tecnica in questione possa essere imparata correttamente.

Una tecnica può essere tuttavia insegnata a molti livelli ed a gruppi diversi di persone. Così è possibile dire che non esiste una scala standard di movimenti educativi da far compiere; verranno invece creati movimenti educativi diversi a seconda dell'età, delle capacità, del carattere. Per esempio, insegnando una caduta in avanti, a seconda di chi abbiamo di fronte potremo creare una scala di esercizi diversi, o addirittura potremo dare una scaletta particolare che comprenda esercizi con una serie infinita di piccoli gradienti di difficoltà ad un allievo che abbia, come spesso capita, una particolare paura di cadere.

I movimenti educativi ci aiutano anche a fornire all'allievo una serie di esercizi che sono completamente staccati dal contesto di efficacia della tecnica. Spesso avviene che chi si trova ad apprendere, istintivamente usi nella tecnica che gli proponiamo qualcosa che proviene dal suo background: ad esempio, un nuovo allievo particolarmente ben preparato fisicamente, sarà portato



ad usare la propria forza fisica nell'ambito del waza che gli insegniamo, a scapito della ricerca tecnica che invece gli stiamo proponendo. Sarà per questi un enorme beneficio imparare che determinate azioni riescono facilmente usando una particolare strategia tecnica, piuttosto che un'indiscriminato sforzo fisico. D'altra parte un allievo non così dotato da un punto di vista fisico imparerà invece che può ottenere buoni risultati impegnandosi in una ricerca tecnica, con il risultato di rinforzare la fiducia in se stesso e di ottenere una buona prospettiva di sviluppo judoistico.

Lo schema di insegnamento che possiamo seguire adesso è lo stesso che abbiamo riportato nel capitolo 4 riguardante gli esercizi del Judo, come è intuibile dagli schemi riportati in alto.

Dati questi criteri di insegnamento generali, ci preme sottolineare che insegnando possiamo usare due strategie: una consiste nel dividere la tecnica in tanti particolari e analizzarli uno a uno per poi ricomporla, come avviene in parte per i movimenti educativi, l'altra è quella di mostrare la tecnica nella sua interezza, lasciando che gli allievi ne comprendano l'essenza e l'afferrino attraverso il loro istinto. Il primo è detto metodo analitico, l'altro metodo globale.

L'insegnamento consiste nell'usare questi due metodi dando prima le basi su cui porre la tecnica attraverso i movimenti educativi, per poi ricomporre il tutto nell'insegnamento della Forma. Il tutto non avviene in un giorno, ma possiamo creare un programma che faccia in modo che gli esercizi che impostiamo oggi, come se fossero di ginnastica, vengano ricomposti in un secondo momento; quando saranno ben assodati gli educativi, imposteremo la tecnica. Insegnando la tecnica come metodo globale, gli educativi torneranno alla luce nel gesto dell'allievo: egli riuscirà a sistamarli in un suo contesto logico, vivrà la tecnica come una scoperta personale e non sarà più necessario guidarlo istante per istante, essendosi già fissati in lui i cardini della tecnica.

Possiamo anche, specie nel lavoro con i bambini, impostare un dialogo per decidere insieme cosa sia più giusto fare affinché una tecnica riesca. Per esempio, data una particolare situazione, poniamo l'esecuzione di O Soto Gari, come deve lavorare la gamba durante la falciata? Come eseguire questo o quel particolare? Ad una data difesa, quale Renraku o Kaeshi è più giusto far seguire? Se i movimenti educativi che abbiamo impostato permetteranno ai nostri allievi di avere gli elementi per poter capire la situazione, padroneggiare gli spostamenti e saper trarre le giuste conclusioni, avremo centrato l'obiettivo di non far vivere loro lo sviluppo tecnico come una serie di nozioni da apprendere, ma piuttosto come una scoperta, istante per istante, del Judo che stanno imparando, collocando le informazioni in modo logico e non meccanico.

Dobbiamo verificare che ogni scoperta a cui il nostro insegnamento porta venga davvero ben compresa, in modo che divenga punto di partenza per ulteriori nuove conquiste. Il continuo indirizzare, senza fornire un risultato pre-confezionato, il continuo dare le basi su cui sviluppare, chiedendo continuamente il contributo attivo dell'allievo, è quel tipo di maieutica che si richiede ad un insegnante di Judo, in modo tale che quanto ottenuto sia un mezzo di formazione del carattere, oltre che una mera acquisizione tecnica. Dobbiamo cercare di dar vita ad una ricerca qualitativa all'interno del lavoro svolto, e non meramente quantitativa: dobbiamo tenere sempre presente che il lavoro dell'insegnante consiste nell'insegnamento e non nell'allenamento.

### Judo e fasce d'età.

Insegnando Judo è bene comprendere che il lavoro che svolgiamo deve essere diverso in base alle varie fasce di età a cui esso viene applicato. Insegnando sarebbe bene dividere i gruppi con cui ci troviamo ad operare il più possibile rispetto alla loro età. Insegnare a bambini di sei anni è cosa diversa che farlo con bambini di otto, di dieci o dodici anni. A sei anni la capacità di concentrazione è molto bassa, mentre la capacità di percezione e coordinazione non sono ancora ben sviluppate. A sette anni la capacità di concentrazione è un poco migliorata come anche l'equilibrio, ma in generale da un punto di vista motorio il bambino risulta incapace di movimenti complessi, tanto più se da coordinare insieme ad un compagno. A otto anni la capacità di concentrazione e la capacità di socializzazione divengono più evidenti. La possibilità di esercitare una collaborazione, anche se



sotto forma di gioco, con i propri compagni permette al bambino di acquisire una gestualità maggiormente complessa.

Possiamo considerare questa fascia di età, da sei a otto anni, come un periodo in cui non è possibile insegnare un Judo vero e proprio. Compito dell'insegnante è quello di curare che gli allievi esercitino una forma di educazione fisica che, pur avendo alla sua base l'ambiente Judo, sia indirizzata non all'acquisizione di competenze tecniche, ma all'acquisizione di capacità coordinative attraverso esercizi adatti. Possiamo utilizzare movimenti del Judo per ottenere questo, sia attraverso le cadute<sup>1</sup>, i ribaltamenti a terra o quanto altro, ma il tutto sempre utilizzato sotto forma ludica, senza una concreta attenzione alla conquista di un movimento tecnico ben compiuto. Anzi, quanto di judoistico viene inserito nella lezione deve talvolta essere modificato, in modo da non risultare pericoloso per i giovani allievi. Naturalmente qualsiasi tipo di confronto o di competizione in questa fascia di età deve essere evitato. Alla necessità di fornire un'animazione gli istruttori possono ovviare con manifestazioni a carattere di raduno o esibizione, in cui i bambini possano svolgere la loro attività in luoghi diversi e con bambini diversi, astenendosi dall'organizzare manifestazioni a carattere competitivo.

All'età di nove e dieci anni, il bambino ha un livello di coordinazione sufficientemente buono, ma soprattutto manifesta uno spirito di collaborazione con i compagni tale da permettere un primo vero e proprio approccio al Judo. Questo non significa che il bambino sia in grado di sviluppare una buona specializzazione tecnica: anzi, se questa viene imposta, alla lunga il tutto diviene controproducente. Il Judo che viene insegnato deve continuare ad assumere un carattere ludico, in modo che il bambino possa viverlo in serenità e con piacere. Se per un bambino della prima fascia di età, l'insegnamento sotto forma di esempio era pressoché l'unica possibilità, stavolta grazie alle capacità di analisi che il bambino inizia a sviluppare, diviene possibile la spiegazione verbale di quanto andiamo a fare. Tutto quanto il lavoro svolto rimane però legato ad una ricerca di un miglioramento delle capacità coordinative, deve essere evitata in ogni modo l'attività che comporti l'uso e la ricerca della forza. Da un punto di vista tecnico si deve privilegiare la ricerca del gesto ben fatto e lo sviluppo della collaborazione fra i praticanti. I bambini sono pronti, in questa fascia di età, a partecipare a confronti di carattere tecnico. Oltre agli scambi con altri gruppi in cui fare "il gioco" del Judo assieme, diviene possibile organizzare confronti come: gare di cadute, gare di Yaku Shoku Geiko o anche prove miste (per es. gara a somma di punteggio con prova di: cadute, Yaku Shoku, circuito, etc.), il tutto indirizzato alla ricerca del miglioramento del gesto e non volto ad incentivare l'efficacia della pratica di combattimento.

Fra i dieci e dodici anni, i bambini cominciano a mostrare caratteristiche strutturali sempre più simili a quelle adulte e così via negli anni successivi fino al giungere della età puberale. La possibilità di distaccarsi mano a mano dal "gioco del Judo e di avvicinarsi alla pratica del Judo si manifesterà con il passare del tempo. In questi anni gradatamente possiamo inserire un contesto tecnico di Judo, soprattutto da dodici anni in poi, ben attenti a fornire gradienti ed educativi tali che permettano un corretto apprendimento, e d'altra parte dobbiamo ancora una volta porre attenzione ad evitare un qualsiasi tipo di allenamento che privilegi la ricerca della forza. Durante questi anni gradatamente i bambini possono accedere al Randori vero e proprio. Per quanto riguarda i confronti, è il momento di introdurre gli incontri a carattere educativo, come ad esempio gli Shiai di sola lotta a terra alternati ai confronti tecnici che rimangono da privilegiare. Quando questi esercizi saranno ben acquisiti si potrà passare allo Shiai, curando di adottare regole consone all'occasione educativa che questi confronti devono costituire. Con il tempo e la pratica i ragazzi possono essere introdotti a questo punto verso lo Shiai, utilizzando il regolamento Tradizionale.

---

<sup>1</sup> Cfr. Feldenkrais, Moshe. <<Il corpo e il comportamento maturo>>, Roma, Astrolabio, 1996, cap. 8, § <<Reazione alla caduta>>.



## Freebudo autore: Alessio Oltremari

Un'attività sportiva vera e propria può essere presentata dopo la pubertà, ovvero indicativamente dopo il quindicesimo anno per le femmine ed il diciassettesimo per i maschi. Gradatamente, da un punto di vista fisico, dopo questa soglia i praticanti divengono in grado di allenare tutte le capacità fisiche nel modo più idoneo, siano esse coordinative o condizionali. Per quanto riguarda il Judo, i ragazzi divengono in grado di affrontare pienamente tutto il panorama tecnico, la pratica del Randori può prolungarsi e l'impegno verso lo Shiai divenire più consistente. Resta da dire che non sempre l'età anagrafica collima con quella biologica, per cui la continua attenzione verso coloro ai quali si insegna si rende più che mai opportuna, e non è da sottovalutare, in particolari casi, l'opportunità di chiedere il consiglio di un medico sportivo o anche del medico curante dell'allievo. Nel contesto che abbiamo delineato resta da dire che l'insegnamento sarà tanto più efficace quanto saranno diversificati i gruppi a seconda di fasce d'età. Abbiamo visto che le esigenze e le capacità di apprendimento cambiano con il tempo. Generalizzando, abbiamo identificato varie fasce di età:

6 - 8 anni

8 - 10 anni

10 - 12 anni

12 - 15/17 anni periodo prepuberale

15/17 e oltre giovani ed adulti.

Ci rendiamo conto che per i tanti piccoli club di cui è costituita la nostra realtà è difficile organizzare una serie così diversificata di corsi, tuttavia nei limiti del possibile è bene cercare di dividere i praticanti. Nell'impossibilità di farlo è bene invece tenere conto dell'età dei nostri allievi, e cercare di diversificare la loro pratica in base alle loro esigenze, da un punto di vista di educazione fisica.