

# **Piccoli campioni crescono**

*Breve vademecum per i genitori che vogliono  
indirizzare i propri figli verso l'agonismo di livello*

**Alfredo Malagodi**

## ***Introduzione***

Ho pensato di fare questo breve manuale partendo dalla considerazione che nel quadriennio olimpico appena concluso abbiamo consolidato basi solide per una squadra forte. Le decine di bambine e bambini che in questi anni hanno vinto i Gran Premi regionali stanno per diventare veri e propri atleti, alcuni già hanno raccolto risultati notevoli.

Queste righe sono quindi indirizzate prevalentemente alle famiglie i cui ragazzi compiranno dodici anni nei prossimi anni.

Cercherò di essere sintetico, in modo da poter offrire quante più informazioni possibili in uno spazio breve.

Sono d'altra parte cose dette e ripetute solo sistemate in maniera più organica e fruibile.

Buona lettura!

## ***Premessa***

Non tutti possono diventare campioni, non tutti lo vogliono, non tutti ne hanno le caratteristiche o le possibilità. Il Judo in genere -e in particolare l'approccio che propongo- si è dimostrato comunque un efficace strumento di crescita e un valido sistema educativo per tutti coloro che hanno saputo fare gli opportuni passi, attraverso un percorso agonistico non esasperato, non fine a se stesso ma utilizzato proprio per ottenere determinati benefici psico-fisici.

## ***L'agonismo***

Dire, come spesso si sente: “mio figlio fa sport agonistico” significa tutto e niente.

1. Quelle agonistiche sono semplicemente classi d'età, nelle quali si può, non “si deve” competere; a un certo punto tutti ‘sti figli sono agonisti.

2. Poi c'è l'Agonismo (metto io la maiuscola per distinguerlo), che è quel percorso a mio avviso formativo a prescindere dal risultato.

3. Infine c'è l'Agonismo “di livello”, quello che oltre che alla crescita punta all'obiettivo.

C'è una zona intermedia fra i punti 2 e 3, zona in cui atleti e famiglie possono decidere se imboccare un certo tipo di strada mantenendo la possibilità di tornare serenamente sui propri passi quando vogliono. L'importante è, nell'interesse dei ragazzi, avere idee chiare.

Dando quindi per scontata la strada dell'agonismo formativo che -come avete visto in questi anni- ci caratterizza, in queste pagine ci concentreremo prevalentemente su quella zona intermedia fra il punto 2 e il 3.

### ***Cosa offre l'agonismo di livello***

Il frutto migliore che questa attività produce è la consapevolezza di aver vissuto una esperienza straordinaria in un momento fondante della propria vita, consapevolezza che non abbandonerà mai la persona e che tornerà spesso utile. Alcuni poi torneranno spesso a quell'esperienza.

Racconto spesso di quell'anziano condomino del mio palazzo che, scoperta l'attività sportiva dei miei figli, mi raccontava volentieri i suoi successi nazionali giovanili nell'atletica e ogni volta...ogni volta, vedevo i suo occhi velarsi ma anche diventare più espressivi, più giovani.

Volete emozionarvi? Fermate per un attimo la lettura...digitate su un motore di ricerca le seguenti parole: “*adidas anziano youtube*”, poi guardate il breve video.

Ecco, parlo proprio di quella cosa lì.

## ***L'agonismo di livello costa!***

L'agonismo ha però i suoi costi!

Costa impegno, perché per arrivare a risultati gratificanti bisogna impegnarsi in maniera crescente, presto le tre volte a settimana non basteranno, fare assenze frequenti o lunghe, anche per motivi oggettivamente validi, equivarrà a sprecare lavoro già fatto.

La visita medica, l'impegno di famiglia e quant'altro andranno organizzati in maniera oculata, cercando di evitare possibili assenze agli allenamenti.

Costa sacrificio, tuttavia per me lo studio viene prima! Il buon caro posto fisso nei Gruppi Sportivi Militari è oggi raggiungibile da pochissimi, per i migliori fra i migliori...e a volte neanche basta. Per accedere bisogna comunque spendere un moltitudine di denari prima, poi, se proprio i pargoli vogliono percorrere la strada delle forze armate o di polizia esistono i normali concorsi pubblici.

Non parlo solo di esperienza personale, ma in questi ultimi anni diverse decine di ex atleti o atleti usciti da circuiti "alti" hanno speso le loro competenze fisiche e di disciplina e vinto questo genere di concorsi, tuttavia se si vuole percorrere questa strada bisogna considerare che il ragazzo o la ragazza si accorgeranno che ben presto la loro giornata sarà impegnata prevalentemente da studio e allenamenti.

Infine costa soldi, il Judo è uno sport povero, fino a che non si entra nel cosiddetto "giro della Nazionale" sono le famiglie a pagare tutto: gare, trasferte, stage, nutrizionista, preparazione atletica etc. etc..

Per tranquillizzarvi posso garantirvi che questi costi saranno da me calmierati in maniera attenta.

L'impegno sempre premiato, il sacrificio sempre attenuato e gratificato, le spese sempre gestite in maniera opportuna, secondo le possibilità di ciascuno, senza indulgere in presenzialismi di team (si, accade) che a volte fanno perdere risorse inutili.

## ***Amici***

Ma che tua figlia fa solo sport? Non ha amici?

Quante volte ho sentito questa cosa triste. Certo che i miei figli hanno avuto amici, sono generalmente ragazzi sani, forti, determinati e con dei valori. Sono amicizie cresciute sui tatami di tutta Italia, a volte nate dallo scontro, a volte dal confronto. Sono persone con le quali hanno sudato assieme e con le quali soprattutto si sono sostenuti, sulle cui spalle hanno pianto o che hanno gridato dagli spalti quando loro combattevano.

Poi certo...chi ha amicizie così, fuori ne ha magari meno, forse perché sa scegliere.

## ***Ma quanto bisogna allenarsi?***

Ecco, come ho scritto altrove, non si diventa campioni allenandosi un paio di volte a settimana, arrivando tardi, saltando gli allenamenti per i “troppi compiti” o per “spezzare un po’”, iniziando gli allenamenti “strategicamente” dopo l’inizio delle scuole, non impegnandosi anche nei periodi di ferie.

Una attività ideale, prevede un impegno costante di almeno quattro, anche cinque allenamenti settimanali di circa un’ora e mezza.

Le assenze devono essere ridotte al minimo, per motivi di salute ad esempio, ma non per un banale raffreddore o per un dito dolente.

Ovviamente dal primo anno agonistico questo impegno si protrae per circa undici mesi, non esistono i 2/3 mesi di ferie, anzi normalmente nei periodi della chiusura dalle scuole, quando l’atleta è finalmente più libero, si intensifica l’impegno sportivo, con più allenamenti, anche due volte al giorno, sessioni di preparazione atletica, inter-sociali e via dicendo. Ciò non vale solo per l’estate ma anche nei periodi delle festività pasquali, natalizie etc. etc..

Ripeto, questo è quanto permette di “lavorare coi campioni” altrimenti, si può comunque fare sport ad un livello dignitoso e gratificante, è però inutile in questo caso aspettarsi risultati sportivi eccezionali e soprattutto illudere i ragazzi di questa possibilità. Meglio dire loro: mamma e papà hanno deciso così.

Ma quali sono questi: “risultati sportivi eccezionali” ai quali si può aspirare con questo impegno?

Ecco, per esperienza un atleta che fa questo tipo di percorso può aspirare nel primo triennio agonistico a “divertirsi” conquistando qualche medaglia in circuiti nazionali, un piazzamento o il podio ai Campionati Italiani di classe, entrare nella top ten delle Ranking List Nazionali di categoria.

Attenzione, il risultato dipende ovviamente da diversi fattori che elencherò ma il talento non potrà mai sostituire l’impegno, ben presto si imparerà che però l’impegno vero può compensare la carenza di talento.

***Ora quindi elencherò e riassumerò tutte quelle che sono le condizioni che per la mia esperienza di tecnico -ma anche di genitore e osservatore curioso- contribuiscono e delineano questo percorso agonistico “di livello”. Preciso che sono specificatamente pensate per atleti che si avvicinano al dodicesimo anno d’età.***

1. Decidere con chiarezza con i ragazzi il percorso da intraprendere. Senza spaventarli però bisogna abbiano fin dall’inizio ben chiaro il sacrificio sociale, la necessità di rinunciare ad alcune cose (sia pure gradualmente ovviamente). Insomma lasciare che siano loro a decidere.
2. Chi intraprende questo percorso fa Judo e studia. Ogni altra cosa che entra in conflitto con la frequenza di allenamento andrebbe evitata o decisa con cura (a titolo esemplificativo: altri sport, corsi scolastici extra-curricolari, discipline artistiche etc. etc.). Chi fa troppe cose difficilmente ne fa una bene.
3. Si può fare... si può praticare Judo agonistico e studiare, anzi, normalmente l’atleta di livello riesce a organizzare l’impegno scolastico senza problemi, poi, se con successo o meno non dipende mai dalla quantità di allenamento ma da doti personali.
4. Essere consapevoli della mutevolezza degli adolescenti. Rendiamoci conto che benché tutti lo pensiamo, nessuno di noi ha “figli particolari” o speciali. Diversi sì, ma non in queste cose; qui senza che ci siano elementi particolari un adolescente cambia idea più volte in brevissimo tempo e senza che ci siano particolari conflittualità, spesso è il capriccio di un momento, un piccolo dissenso con l’allenatore, un diverbio con la compagna. Io ho avuto

atleti indirizzati a carriere importanti che dopo poche settimane mi hanno detto che non ne volevano più sapere.

5. Essere consapevoli che gare, stage e quant'altro scritto finora fanno parte di quello che nelle società tribali possiamo chiamare "rito di passaggio" all'età adulta. Lasciategli il loro spazio, mettetevi ai margini e osservateli da fuori. Hanno ancora la loro famiglia ma anche una nuova "tribù" fatta di insegnanti, compagni e "filarini". Tranquilli, sapranno tornare a voi in caso di bisogno.
6. Fondamentale la fiducia dei genitori accompagnata da un fecondo e leale dialogo con gli insegnanti, è essenziale che i ragazzi percepiscano questa fiducia e vengano indirizzati dai tecnici per ogni problematica. Mai gli atleti devono percepire dissenso sull'operato degli insegnanti da parte della famiglia. Non è una gara, sono funzioni differenti.
7. È necessario valutare e comprendere la portata dell'impegno anche per la famiglia. Spostamenti, impegni e frequenti allenamenti straordinari comportano tempo e spesa anche per i genitori, poi bisogna avere qualche soldino da spendere, a volte si deve decidere di sacrificare il Campo Scuola o la vacanza a vantaggio della trasferta onerosa o dello stage.
8. Evitare scuse, strategie concordate, eccesso di protezione. Questi ragazzi e ragazze sono in una fase importante ma ancora piccolini, cercheranno la vostra complicità per saltare allenamenti, evitare esperienze conflittuali e quant'altro. Bisogna essere consapevoli che si tratta di normali dinamiche, niente di particolare. Sarà importante sostenerli ma richiamarli alle loro responsabilità...si cresce anche così!
9. Categoria, classe e soprattutto peso. Gli atleti devono conoscere il loro campo di azione e capirne le implicazioni. Tutto lavoro per i tecnici. Tuttavia la gestione del peso è un fenomeno che coinvolge la famiglia e a volte crea anche conflitti. Va affrontata con cura, attenzione individuale e, non appena necessario, con l'aiuto di un professionista (che non è il maestro di Judo).
10. Indispensabili almeno quattro allenamenti settimanali fin dagli undici anni d'età, soprattutto quando ci si avvicina al dodicesimo anno.
11. Indispensabili undici mesi di allenamento.
12. Indispensabile partecipare a tutte le gare scelte dalla direzione tecnica.
13. Indispensabile partecipare a tutti gli stage (circa due all'anno) e agli inter-sociali proposti dalla direzione tecnica.



## Conclusioni

Questa cosa riguarda soprattutto me in relazione a voi. Sono certo che chi è arrivato fin qui -sia nella lettura che nel porsi nella prospettiva di proporre ad un figlio questo tipo di percorso- sappia come la penso.

Per me l'agonismo è uno strumento, pochi arriveranno a "campare di Judo" ma tutti godranno dei frutti dell'esperienza in cui si saranno ingaggiati.

Chi deciderà di fare un po' meno verrà ugualmente seguito, con la stessa attenzione ma invariabilmente con questo percorso che porta alla crescita attraverso la lotta.

Ho voluto presentare questo specifico percorso appositamente nella sua asprezza perché a volte, nei discorsi sento l'aspirazione, la tentazione o il desiderio, sento nei ragazzi l'anelito di quel successo ma so quanto questo costi e non mi piace mentire, omettere.

Chi decide di fidarsi del percorso che propongo sarebbe bene sospendesse un po' il giudizio astenendosi da trattative, quanto proposto sarà sempre nell'interesse dei ragazzi, se si fa meno si ottiene meno, non è una questione opinabile.

D'altra parte sapete che so interpretare i segnali di difficoltà individuale, sociale, scolastica o d'altro genere provenienti dagli atleti o dalle famiglie sforzandomi di porvi rimedio; a volte arrivo un po' in ritardo ma ci arrivo, vi prego perciò di rispettare sempre il mio lavoro, di evitare situazioni conflittuali e faticose da gestire...perché più si punta in alto e più ci saranno situazioni di stanchezza, di conflitto e di incomprensione.

Fidatevi, il mio fine è sempre quello di lasciare ai ragazzi quell'esperienza ineffabile di aver fatto qualcosa di grande e di raro, di aver fatto proprio parte di una gioventù migliore.

Poi certo, lo faccio come lavoro, perché ho scelto di fare questa cosa professionalmente, dedicandoci tutto me stesso. Ma vi assicuro che farlo per lavoro non vuol dire farlo per profitto e di fronte alle occasionali incomprensioni sui 5/10 euro sono sempre disponibile a chiarire quale è il costo e quale l'offerta. Vi prego di tenerlo a mente anche in questo caso, i costi aumenteranno, i miei guadagni no!

Ora, chiariti i miei intenti, esposte le difficoltà, vi invito a dirmi la vostra, a farvi avanti come hanno fatto già altri in passato.

*Ultima nota: chi relativizza, chi dice “sono solo bambini” ha altri interessi, o nella migliore delle ipotesi crede di fare bene le cose in altri modi; chi sposta la questione in avanti, chi fa credere che un serio percorso si possa iniziare da grandi o peggio che si possa arrivare al successo senza l’impegno, mente!*

*Lo sport si fa da giovani!*

### **Tabella delle classi prossimamente interessate**

<b>NATI NEL</b>	<b>DIVENTANO AGONISTI IL</b>	<b>PRIMO CAMPIONATO ITALIANO</b>
2012	1 GENNAIO 2024	2025
2013	1 GENNAIO 2025	2026
2014	1 GENNAIO 2026	2027
2015	1 GENNAIO 2027	2028