

I principianti nel dojo: come tenerli

*di Jock Hopson, membro della BKA
7° dan kyoshi di Kendo - 7° dan kyoshi di Iaido – 7° dan renshi di Jodo*

Traduzione di Gigi Rigolio



Foto per gentile concessione A.A.D.B. - www.aadbqarges.com

Per prima cosa diciamo che non tutti i principianti iniziano per lo stesso motivo: alcuni apprezzano la competizione e l'idea di premi e medaglie, altri sono interessati alla storia del Giappone e alla sua cultura, al Buddismo Zen, altri sono intrigati dalle armi e dalle spade, altri sono arrivati al kendo cercando la forma fisica o semplicemente per fare parte di un gruppo. Quali che siano i motivi, sono personali, ovvero individuali, e sono tutti rilevanti. Per questo uno degli obiettivi primari è insegnare comprendendo cosa il principiante vuole dal suo training.

Può succedere che il principiante abbia una storia di sport ad alto livello e sia molto in forma: può avere un grado alto in una altra arte marziale o forse nessuna esperienza di sport e quindi trova scoraggiante tentare qualsiasi minimo movimento fisico.

Bisogna essere consapevoli delle abilità corporee dei principianti, in quanto essi tendono spesso ad andare oltre il loro potenziale per essere all'altezza del gruppo.

Essere sicuri che il programma di allenamento sia impostato correttamente è una responsabilità dell'istruttore, non dell'allievo.

I principianti possono essere dei bambini, più verosimilmente in Europa i principianti saranno persone adulte.

La capacità di incamerare informazioni e di rispondere in base ad esse è differente negli adulti e nei bambini, in quanto gli adulti possono assorbire informazioni a livello intellettuale con rapidità ma sono poi lenti a trasferire tali informazioni in capacità motorie.

Gli adulti sono disponibili ad accettare azioni tediose e ripetitive senza annoiarsi o perdere interesse, tuttavia le istruzioni devono essere brevi, sensate e varie.

Non bisogna stizzirsi quando i principianti hanno bisogno di fare domande, in quanto l'approccio mentale è una delle modalità di apprendimento, così come non bisogna cadere nella trappola dell'eccesso di spiegazioni. L'istruttore troppo spesso diventa una barriera tra il principiante e la disciplina con un'insistenza eccessiva perdendosi in verbose quanto fumose spiegazioni su questioni non ancora accessibili per il principiante in quel dato momento. L'istruttore dovrebbe essere là per facilitare la comprensione, non per fare uno show del proprio sapere.

Entrare in un dojo per la prima volta e trovarsi di fronte ad un gruppo di estranei può essere un'esperienza scoraggiante. Il primo contatto tra un principiante e il dojo è molto importante e sebbene io non suggerisco che l'istruttore interrompa il lavoro per accogliere un principiante, qualcuno nel dojo dovrebbe farlo.

Troppo spesso l'istruttore e i gradi alti mantengono un'aura di superiore inaccessibilità che demoralizza i principianti. Si deve accogliere con naturalezza e in modo amichevole e tutti i principianti dovrebbero essere considerati membri del dojo dal primo giorno; si cerchi di evitare il formarsi di gruppi elitari di vecchie glorie distaccate dal gruppo dei principianti che rubano tempo prezioso.

Preparate una "valigetta", disponibile per ogni principiante contenente un'idea delle regole di comportamento cui attenersi nel dojo e un glossario delle più usate parole giapponesi. Ricordarsi che in Italia (nel Regno Unito nel testo originale, n.d.t.) ci sono pochi istruttori di lingua madre giapponese, quindi parlando agli allievi in un giapponese approssimativo non aiuteremo la comprensione reciproca né tanto meno faremo bella figura, ottenendo solo il risultato di confondere e allontanare.

Bisogna avere uno schema di istruzione per principianti che segua una progressione logica; tale schema sarà la traccia che segue l'assistente in caso di assenza dell'istruttore.

Non lasciate il principiante in situazioni limite.

Un motivo per il quale perdiamo così tanti principianti è che l'istruttore non garantisce la sicurezza delle persone con esperienza insufficiente.

Ho perso il conto delle volte in cui ho visto persone che si ritengono il "duro del dojo" strapazzare alcuni che avevano solo poche lezioni di esperienza, mentre il cosiddetto "istruttore" si cura della propria pratica altrove nel dojo.

Bisogna ricordarsi che spesso i principianti sono scarsamente preparati e non hanno idea di come difendersi. Lasciare che vengano percossi solo perché state "insegnando" altrove è praticamente imperdonabile.

Bisogna insegnare per moduli, in quanto i contenuti vanno re-insegnati molte volte, ovviamente con una modalità differente e sintonizzata con il livello del praticante. La capacità di insegnare non è naturale per molti di noi, ma consideriamo alcune cose che possono aiutare l'istruttore.

Primo: un apprezzamento non costa nulla. Le correzioni e le critiche possono essere mitigate da un apprezzamento:

"Ciò andava molto bene ma perché non provi anche a"

Detto così può essere più efficace che

"questo non va bene...."

La tua approvazione non deve dipendere solo dal successo; ci sono principianti che si impegnano, ma forse non riescono facilmente come altri. Hanno quindi bisogno di più incoraggiamento rispetto a coloro cui le cose riescono bene.

Rispetta sinceramente gli sforzi anche quando il risultato è scadente e dentro di te senti la voglia di mollare. Ricordati come tutto ti sembrava difficile quando eri un principiante e conseguentemente sintonizzati con lo stato d'animo che ha il principiante che sta fronteggiando un ostacolo. Dopo tutto può essere un deficit nell'insegnamento che gli sta causando problemi.

