

Revisione sistematica

Judo intergenerazionale: sintesi delle conoscenze basate sull'evidenza e sull'autorevolezza relative al judo nelle diverse fasce d'età

Simone Ciaccioni ¹, Andrea Perazzefli ¹, Angela Magnanini ¹, Tibor Kozsla ², Laura Capranica ¹
* e Mojca Doupona ³

¹ Dipartimento di Scienze del Movimento, dell'Uomo e della Salute, Università di Roma "Foro Italico", Piazza Lauro De Bosis, 15, 00135 Roma, Italia;simoneciaccioni@yahoo.it (S.C.);perazzettiandrea@gmail.com (A.P.);angela.magnanini@uniroma4.it (A.M.)

² Fondazione Accademia della Federazione Internazionale di Judo, XBX 1421 Ta' Xbiex, Malta; tibor.kozsla@ijf.edu.mt

³ Facoltà di Scienze Motorie, Dipartimento di Educazione Fisica, Università di Lubiana, Lubiana, Aškerčeva 2, 1000 Lubiana, Slovenia; mojca.doupona@fsp.uni-lj.si

* Corrispondenza:laura.capranica@uniroma4.it ; Tel.: +39-3299621774

Abstract: In linea con le politiche europee in materia di sport intergenerazionali, questo studio mira a integrare le conoscenze esistenti basate sull'evidenza (ad esempio, una revisione ombrello) e sull'autorevolezza (ad esempio, corsi di formazione per allenatori convalidati a livello internazionale) relative all'allenamento di judo in tutte le fasi della vita. Per quanto riguarda le conoscenze basate sull'evidenza, sono state condotte ricerche nei database Google Scholar, ISI-WoS, PubMed e Scopus (ID PROSPERO: CRD42024535420) per individuare studi incentrati sull'allenamento di giovani e praticanti di judo anziani, senza limiti temporali fino ad aprile 2024. Ciò ha portato all'individuazione di 16 revisioni sistematiche che soddisfacevano i criteri di inclusione, con una qualità "eccellente" ($n = 6$), "buona" ($n = 7$) e "discreta" ($n = 3$) secondo lo strumento NIH. Con un ampio campione ($n = 372.655$), le revisioni si sono concentrate sul benessere ($n = 9$; stato osseo, lesioni ed effetti psicofisici) e sulle prestazioni ($n = 7$; successo degli atleti, tempo di combattimento, rapida perdita di peso e Special Judo Fitness Test), esaminando i livelli atletici (da principianti a olimpionici), il sesso e l'età (da bambini ad anziani). Per quanto riguarda la formazione di eccellenza, i corsi dell'Accademia della Federazione Internazionale di Judo comprendevano il "Certificato di Istruttore di Judo" (UCJI), che fornisce una struttura completa per l'insegnamento del judo, incluse tecniche, codice morale, ruoli, responsabilità, arbitraggio, sicurezza, requisiti e progressione per gli esami di cintura specifici per età, e i programmi "Educating Judo Coaches for Older Practitioners" (EdJCO), che forniscono moduli teorici e applicati (ad es. invecchiamento, salute e organizzazione) per formare i praticanti di judo anziani. I risultati sono stati sintetizzati in un quadro di riferimento, evidenziando gli aspetti più rilevanti dei programmi di judo intergenerazionale (ovvero obiettivi, caratteristiche chiave, ruoli degli allenatori, ostacoli e fattori facilitanti). Per sviluppare una metodologia educativa completa per il judo intergenerazionale, la ricerca futura dovrebbe esaminare le opinioni di allenatori e praticanti sulle attività di judo intergenerazionale svolte in diversi contesti nazionali.

Parole chiave: istruzione; arti marziali; sport da combattimento; sport intergenerazionale; attività fisica benefica per la salute; benessere



Citazione: Ciaccioni, S.; Perazzetti, A.; Magnanini, A.; Kozsla, T.; Capranica, L.; Doupona, M. Judo intergenerazionale: sintesi delle conoscenze basate sull'evidenza e sull'autorevolezza relative al judo nelle diverse fasce d'età. *Sports* **2024**, *12*, 177. <https://doi.org/10.3390/sports12070177>

Redattore accademico: Christian Leukel

Ricevuto: 13 maggio 2024

Aggiornato: 14 giugno 2024

Accettato: 21 giugno 2024

Publicato: 26 giugno 2024



Copyright: © 2024 degli autori. Licenziatario MDPI, Basilea, Svizzera. Questo articolo è un articolo ad accesso libero distribuito secondo i termini e le condizioni della licenza Creative Commons Attribution (CC BY) (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

1. Introduzione

Combinando l'attività fisica benefica per la salute sia per gli anziani che per i giovani, lo sport intergenerazionale svolge un ruolo fondamentale nella promozione dell'invecchiamento attivo, dell'inclusione sociale e della coesione comunitaria, con l'obiettivo finale di promuovere una società più sana [1]. Recentemente, attraverso l'analisi di quindici iniziative negli Stati membri dell'Unione Europea, sono state identificate buone pratiche e conoscenze sui benefici, gli ostacoli e i fattori facilitanti dello sport intergenerazionale [1]. L'Unione Europea indica l'opportunità di progetti che coinvolgano giovani e anziani in "forme di co-apprendimento volte a valorizzare le risorse di entrambi e ad aprire la possibilità di una migliore comprensione reciproca" [2].

Inoltre, “una buona relazione intergenerazionale rappresenta una delle condizioni per trovare uno scopo

nella terza e quarta età non solo in termini di assistenza e/o terapia, ma anche come risorsa utile alle generazioni più giovani, ancora aperta al futuro, ricca di speranza e desiderio di vita» [3]. L'obiettivo è quello di puntare a un rapporto intergenerazionale equilibrato che coniughi autonomia e solidarietà, riconoscendo che ogni generazione non solo eredita dal passato, ma ha anche molto da imparare dalle generazioni che la seguono. Ciò avviene a maggior ragione quando si tratta di apprendimento intergenerazionale esperienziale, come nel caso delle pratiche sportive. In questo caso, la conoscenza si genera attraverso la rielaborazione e la trasformazione dell'esperienza, che può essere sostenuta e guidata dalle diverse età coinvolte [4].

L'interazione con un'altra persona in una relazione specifica e con gli altri nel contesto delle dinamiche di gruppo (che spesso si alternano e coesistono negli ambienti non formali coinvolti nel progetto) promuove movimenti e momenti partecipativi, oltre a fornire possibilità di scoprire differenze, storie e linguaggi, approfondendo e stimolando un maggiore grado di consapevolezza della propria identità e di quella del gruppo. La costruzione di pratiche di prossimità rende "l'altro" vicino, visibile e riconoscibile, e riduce la tentazione di fuggire e di prendere le distanze dalle differenze, che sono reali o percepite come tali a causa di uno stereotipo [5]. In questa direzione, Kuehne [5] sottolinea che la teoria dell'identità sociale suggerisce che, per evitare comportamenti stereotipati tra i partecipanti ai programmi intergenerazionali, è importante concentrarsi meno sulla differenza di età tra i partecipanti (e, quindi, sugli stereotipi) e più sulle qualità individuali dei partecipanti, indipendentemente dalle loro differenze di gruppo (ad esempio, l'età). Questa teoria sembra particolarmente appropriata per i programmi intergenerazionali che si basano principalmente sugli interessi reciproci dei partecipanti [5].

Le attività sportive intergenerazionali, fondate sul concetto di co-apprendimento, contatto reciproco tra generazioni e scambio, possono promuovere l'idea di cittadinanza attiva, che garantisce che ogni partecipante sia pienamente consapevole dell'importanza di collaborare per il bene comune [6]. Inoltre, la teoria dell'attività è stata applicata anche al coinvolgimento degli anziani nei programmi intergenerazionali. Questa teoria suggerisce che, poiché gli anziani perdono vari ruoli sociali nella società, massimizzano il loro senso di benessere, la soddisfazione di vita e l'autostima quando i ruoli persi vengono sostituiti da nuovi [7]. La partecipazione a programmi intergenerazionali è stata chiaramente vista come un potenziale "nuovo" ruolo per gli anziani che può contribuire a un "invecchiamento di successo" e a un miglioramento del benessere [8]. I programmi intergenerazionali sono stati promossi come mezzo per favorire la salute e il benessere sia tra i giovani che tra gli anziani [9]. Kaplan [10] sostiene che l'attuazione di programmi intergenerazionali contribuisca alla crescita personale e allo sviluppo delle abilità sociali, in quanto essi sono "veicoli sociali che creano uno scambio significativo e continuo di risorse e apprendimento. In poche parole, si tratta di impegno intergenerazionale: l'intera gamma di modi in cui giovani e anziani interagiscono, si sostengono e si prendono cura l'uno dell'altro". Hatton-Yeo e Ohsako (2000) [11], Ellis e Granville (1999) [12] e Rosebrook (2002) [13] sottolineano la reciprocità come caratteristica indispensabile nei programmi di apprendimento intergenerazionale (tutoraggio e mentoring) finalizzati alla reale condivisione e costruzione di conoscenza per raggiungere una migliore convivenza e – come evidenziato da Toffano Martini e Zanato Orlandini (2012) – la ricostruzione di «quella solidarietà tra le generazioni che, valorizzando ogni età, non ne perde nessuna» [2].

Nonostante il crescente interesse da parte di ricercatori e professionisti, lo studio dello sport intergenerazionale rappresenta un territorio relativamente inesplorato che merita un'analisi approfondita [14,15]. Considerando la loro attenzione all'autodisciplina, all'equilibrio, alla connessione mente-corpo e all'adattabilità a diverse popolazioni, le arti marziali offrono una miscela unica di salute fisica e mentale, rendendole particolarmente adatte come attività fisiche che promuovono la solidarietà e il benessere olistico sia nelle generazioni più giovani che in quelle più anziane [9,16–18]. In quanto arte marziale moderna e sport da combattimento inclusivo creato in Giappone nel 1882 da Jigoro Kano, il judo (jū: gentile; dō: via) è stato riconosciuto per la sua natura multiforme, compresi i benefici fisici e mentali [19–23]. Il judo promuove l'efficienza fisica e il rispetto reciproco attraverso la ginnastica (cioè il taiku), le pratiche libere (cioè il randori), le tecniche prestabilite (cioè il kata) e i combattimenti (cioè lo shiai) [24,25]. La

sua pratica multimodale può essere adattata alle capacità fisiche di

la pratica di questa disciplina, con effetti psicologici e sociali sul benessere generale nelle diverse fasi del ciclo di vita [26–30]. Inoltre, il judo ha sempre avuto, sin dalla sua nascita e dal suo sviluppo, una base educativa intrinseca, che favorisce il trasferimento di conoscenze e competenze da una generazione all'altra e arricchisce l'esperienza di apprendimento, accompagnando i praticanti nel percorso di conoscenza e consapevolezza e nello sviluppo di un senso di comunità [31–34]. Secondo Kano, l'armonia e l'equilibrio raggiunti dagli individui non possono rimanere confinati alla palestra e devono servire da base per una partecipazione sociale attiva, che comporti l'impegno costante degli individui a contribuire al cambiamento sociale [35]. Pertanto, l'obiettivo del judo è fornire strumenti concettuali, fisici, cognitivi e morali affinché gli individui possano orientarsi nella propria vita e contribuire alla crescita dell'umanità [25,35]. In questo contesto e all'insegna di una prospettiva educativa che persiste per tutta la vita dell'individuo, diversi lavori in letteratura hanno sottolineato il valore delle attività intergenerazionali, nonostante vi sia ancora scarsa chiarezza concettuale in materia [35]. Nonostante una solida letteratura che evidenzia i risultati dell'allenamento di judo nel corso della vita [36–39], mancano informazioni sui programmi certificati per gruppi intergenerazionali.

Infatti, la formazione degli allenatori di judo a livello mondiale comprende solitamente una combinazione di istruzione formale (ovvero corsi accademici o universitari), non formale (ovvero programmi strutturati offerti da associazioni e federazioni) e informale (ovvero esperienze pratiche e apprendimento teorico all'interno e all'esterno delle palestre di judo — dojo) [38]. La Federazione Internazionale di Judo (IJF) e gli organismi nazionali di governo spesso supervisionano la formazione degli allenatori. Attualmente, i corsi principali includono (i) i programmi dell'Accademia IJF per istruttori, allenatori e dirigenti di judo, che offrono diversi livelli di certificazione e coprono un'ampia gamma di aspetti tecnici, tattici, fisici, psicologici e organizzativi relativi al judo in tutte le fasi della vita [38–43]; (ii) i programmi nazionali di certificazione degli allenatori, allineati alle strutture sportive dei singoli paesi e che coprono i principi di allenamento, le competenze specifiche dello sport e lo sviluppo degli atleti [44]; (iii) corsi universitari che offrono lauree o programmi in coaching sportivo, alcuni dei quali includono moduli specifici sul coaching di judo (ad esempio, scienze motorie, teoria del coaching ed esperienza pratica di coaching) [1]; e (iv) workshop e seminari specializzati, condotti da praticanti di judo esperti, incentrati su aspetti specifici quali la preparazione alla competizione, le abilità tecniche e la psicologia dell'atleta [1].

Per progettare programmi di judo intergenerazionale efficaci e sicuri, è essenziale raccogliere ampie conoscenze teoriche e informazioni applicate sugli effetti fisici, mentali e sociali dell'allenamento di judo tra le diverse generazioni. Pertanto, lo scopo principale di questo studio era quello di sviluppare un quadro di riferimento per il judo intergenerazionale, sintetizzando le conoscenze sugli effetti dell'allenamento di judo attraverso una revisione sistematica della letteratura secondo le linee guida internazionali [45] e un'analisi dei contenuti dei programmi formativi per gli allenatori dell'Accademia della Federazione Internazionale di Judo [40].

2. Metodi

2.1. Progetto

Questo studio fa parte del progetto europeo Erasmus+ Sport cofinanziato «Judo connecting Older and Younger generations» (JOY, ERASMUS-SPORT-2023-SCP, numero: 101133628). La ricerca comprende conoscenze basate sull'evidenza (ad esempio, una revisione ombrello) e sull'eccellenza (ad esempio, corsi formativi internazionali online per allenatori di judo).

2.2. Protocollo e registrazione

Registrata su PROSPERO (ID: CRD42024535420), la presente revisione ombrello della letteratura delle revisioni sistematiche si è basata sulle linee guida Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) e Preferred Reporting Items for Overviews of Reviews (PRIOR) [45,46].

2.3. Criteri di ammissibilità (cioè di inclusione ed esclusione)

I criteri di inclusione per la selezione degli studi comprendevano quanto segue: (i) articoli di revisione originali sottoposti a revisione tra pari, pubblicati in lingua inglese senza limiti temporali fino ad aprile 2024; (ii) studi che coinvolgono soggetti appartenenti alle seguenti fasce d'età: bambini (ovvero 3–12 anni), adolescenti (ovvero 13–17 anni), giovani adulti (ovvero 18–24 anni), adulti di mezza età (ovvero ≥ 45 –65 anni) e anziani (ovvero ≥ 65 anni) [47]; (iii) studi con un disegno di revisione della letteratura (ad es. revisioni sistematiche e meta-analisi); (iv) effetti o associazioni con l'allenamento di judo; e (v) esiti nelle seguenti aree di ricerca: salute/benessere (ad es. cognizione, infortuni, sicurezza e perdita di peso) e prestazioni (ad es. nutrizione, abilità, tecniche e test). Quando pertinenti alle precedenti aree di ricerca, sono stati presi in considerazione anche altri contenuti, come quelli delle scienze sociali (ad es. aspetti relativi alla storia, alla filosofia e alla teoria). Al contrario, i criteri di esclusione comprendevano quanto segue: (i) focus sugli effetti di o esposizione principale ad altri sport; (ii) altri tipi di studi (ad esempio, studi longitudinali, sperimentali, trasversali e casi clinici), comprese le revisioni non sistematiche (ad esempio, revisioni esplorative, narrative e sintetiche); e (iii) pubblicazioni non sottoposte a revisione tra pari (ad esempio, lettere all'editore, traduzioni e recensioni di libri).

2.4. Ricerca delle informazioni e processo di selezione degli studi

Nell'aprile 2024 è stata condotta una ricerca bibliografica sistematica di articoli di revisione sulle banche dati Google Scholar, Web of Science dell'Institute for Scientific Information (ISI WoS), PubMed (National Library of Medicine) e Scopus. La stringa di ricerca utilizzata era (judo) OR (judoka*) OR (judoist*) OR (martial AND art*) OR (combat AND sport*) AND (adolescen*) OR (child*) OR (development) OR (growth) OR (juvenile) OR (minor) OR (p?ediatric) OR ("school age*") OR (teen*) OR (youth) OR ("young people") AND (adult*) OR (ag?ing) OR (aged) OR (elder*) OR (master*) OR (old*) OR (senior*) OR (veteran*) AND (andr-agogy) OR (anthropolog*) O (atteggiamento) O (comportamento*) O (comunicazione*) O (cultura) O (disciplina*) O (istruzione) O (emozione*) O (divertimento) O (felicità) O (conoscenza) O (interazione) O (interpersonale E relazioni) O (internet) O (salute mentale) O (processi mentali) O (negoziazione) O (prestazione) (personalità) O (piacere) O (rispetto) O (soddisfazione) O (autostima) O (autocontrollo) O (sociologia) O (partecipazione sociale) O (abilità sociali) O (test*) O (valori). Gli asterischi (*) e i punti interrogativi (?) sono stati utilizzati rispettivamente per estrarre tutte le derivazioni di parole con radici simili (ad es. anziano * = anziano e anziani) e per la ricerca di singoli caratteri (ad es. invecchiamento = invecchiamento o invecchiare). Per garantire l'inclusione delle revisioni più aggiornate, sono state attivate le notifiche di avviso per le nuove pubblicazioni fino a maggio 2024. Per garantire la conformità ai criteri di inclusione, due autori con un dottorato in scienze motorie, uno dei quali è allenatore di judo e possiede una cintura nera 4° dan, hanno completato in modo indipendente le fasi della revisione sistematica (ovvero lo screening, la valutazione della qualità e l'estrazione dei dati degli studi pertinenti). In caso di disaccordo sull'idoneità, è stato richiesto il parere di un terzo autore. Gli studi individuati sono stati sottoposti a screening sulla base dei titoli, degli abstract e dei testi completi. Per garantire una ricerca esaustiva degli articoli pertinenti, è stata impiegata la tecnica a valanga.

2.5. Estrazione, analisi e sintesi dei dati

L'estrazione dei dati del campione finale della revisione si è basata sull'approccio PRIOR [46]. Quando disponibili, le informazioni estrapolate ed esaminate includevano gli autori; l'anno di pubblicazione; la rivista; il paese in cui l'autore principale ha condotto lo studio; l'area di ricerca; l'obiettivo della revisione; il numero del campione, la categoria di età, la media e la deviazione standard, l'intervallo, il sesso e il livello sportivo dei praticanti di judo; l'argomento principale; e i risultati. In base alle linee guida PRISMA [45], i dati sono stati elaborati attraverso una sintesi qualitativa. Gli effetti e le correlazioni dell'allenamento di judo sono stati considerati in relazione all'età cronologica dei partecipanti e in base all'area di ricerca (cioè benessere e prestazioni). Successivamente, sono state create tabelle e figure dettagliate che riportavano le

principali caratteristiche e i risultati degli studi selezionati.

2.6. Valutazione della qualità delle revisioni sistematiche della letteratura

Per valutare la qualità metodologica è stato utilizzato lo strumento del National Institute of Health (NIH; <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/study-quality-assessment-tools> (consultato il 13 maggio 2024)), composto da 8 voci che valutano i seguenti aspetti: (i) domanda di ricerca mirata; (ii) criteri di ammissibilità (ovvero di inclusione ed esclusione); (iii) approccio completo e sistematico utilizzato per la ricerca bibliografica; (iv) doppia revisione utilizzata per determinare quali studi includere ed escludere; (v) qualità della validità interna; (vi) elenco e descrizione degli studi inclusi; (vii) bias di pubblicazione; e (viii) eterogeneità (ad es. clinica, metodologica e statistica). Pertanto, a ciascun manoscritto incluso è stato assegnato un giudizio “eccellente” (7–8 punti), “buono” (5–6 punti), “discreto” (4–3 punti) o “scarso” (2–0 punti) sulla base dei risultati del NIH (Tabella 1 e Materiale Supplementare S1).

2.7. Corsi di formazione online per allenatori di judo

Nel valutare la politica dell'IJF in materia di certificazione degli allenatori, sono stati analizzati i seguenti programmi formativi dell'IJF Academy: (i) il corso per il conseguimento del Certificato universitario di istruttore di judo (UCJI) (<https://academy.ijf.org/student-handbook> (consultato il 13 maggio 2024)), che comprende 14 moduli teorici (ad es. classificazione, cultura, salute, storia, organizzazione) e pratici (ad es. ruolo dell'allenatore, sviluppo a lungo termine dell'atleta, regole e tecniche) per istruttori e allenatori di judo che lavorano con giovani e atleti principianti, e (ii) il corso Educat-ing Judo Coaches For Older Practitioners — EdJCO (<https://edjco.eu/> (consultato il 13 maggio 2024)), che comprende 6 moduli (ad es. organizzazione e ambiente, invecchiamento, sicurezza, fisiologia, psicologia, insegnamento e allenamento).

2.8. Analisi e valutazione della qualità dei corsi di formazione online per allenatori di judo

Per analizzare e valutare la qualità e l'efficacia dei corsi internazionali di judo online, è stata utilizzata la versione adattata dello strumento National Standards for Quality Online Learning (NSQOL) [48,49], che si articola nei seguenti cinque criteri: (A) Panoramica del corso e supporto (sei voci: il programma, i requisiti minimi di competenze e tecnologici, le informazioni su come comunicare con il docente, le aspettative e le politiche del corso, le politiche e le pratiche di valutazione e il supporto tecnico); (B) Contenuti (sei voci: obiettivi, alfabetizzazione digitale, risorse didattiche supplementari, prospettive culturalmente diverse, accuratezza e attualità dei materiali); (C) Progettazione didattica (otto voci: attività per la titolarità dell'apprendimento, l'automonitoraggio e la promozione; sequenza logica delle unità e delle lezioni; adeguatezza dei contenuti; attività introduttive; varietà di percorsi; interazione discente-docente; efficacia; e coinvolgimento dei materiali); (D) Valutazione dello studente (cinque voci: livelli di competenza diversificati, misure di valutazione valide, collegamento tra unità e valutazione dello studente, routine di autocontrollo e riflessione, e flessibilità nella dimostrazione della padronanza); (E) Accessibilità e usabilità (quattro voci: navigazione logica, coerente ed efficiente; leggibilità; accessibilità; e facilità d'uso); (F) Tecnologia (cinque voci: privacy e riservatezza, supporto degli strumenti, adattabilità delle attività, controllo della pubblicazione dei contenuti e funzionalità di punteggio e registrazione); e (G) Valutazione del corso (tre voci: efficacia del corso, revisione e miglioramento continuo). Ogni corso è stato valutato in base alla misura in cui soddisfa i criteri, con 1 punto, 2 punti e 3 punti che indicano rispettivamente che un corso non soddisfa, soddisfa parzialmente e soddisfa pienamente i criteri. Questa valutazione è fondamentale per garantire che i corsi online offrano agli studenti l'accesso a un'istruzione e a risorse di qualità. Pertanto, a ciascun corso incluso è stata assegnata una valutazione "buona" (87–111 punti), "discreta" (62–86 punti) o "scadente" (37–61 punti) in base ai risultati del NSQOL.

Tabella 1. Primo autore e anno di pubblicazione, paese, area di ricerca, rivista e valutazione della qualità delle revisioni sistematiche della letteratura incluse nella presente revisione ombrello.

Autore (Anno)	Paese ^a	Area di ricerca	Rivista ^b	Qual Valutazione	
				Punteggio	Valutazione
Barreto et al. (2024) [50]	Brasile	Prestazioni	<i>IDO</i>	7/8	Eccellente
Barreto et al. (2022) [51]	Brasile	Performance	<i>Front Psychol</i>	8/8	Eccellente
Ciaccioni et al. (2019) [52]	Italia	Benessere	<i>JSCR</i>	7/8	Eccellente
Gutierrez-Garcia et al. (2018) [53]	Spagna	Benessere	<i>IDO</i>	5/8	Buono
Hlasho et al. (2023) [54]	Sudafrica	Prestazioni	<i>Heliyon</i>	4/8	Discreto
Lakicevic et al. (2020) [55]	Italia	Benessere	<i>Nutrienti</i>	7/8	Eccellente
Lakicevic et al. (2024) [56]	Italia	Benessere	<i>ERAP</i>	5/8	Buono
Lockhart et al. (2022) [57]	Regno Unito	Benessere	<i>IJERPH</i>	7/8	Eccellente
Mooren et al. (2023) [58]	Paesi Bassi	Benessere	<i>TSM</i>	8/8	Eccellente
Palumbo et al. (2023) [43]	Italia	Benessere	<i>Sport</i>	6/8	Buono
Pečnikar et al. (2020) [59]	Slovenia	Benessere	<i>AoB</i>	5/8	Buono
Pocecco et al. (2013) [60]	Austria	Benessere	<i>BJSM</i>	3/8	Discreto
Rossi et al. (2022) [61]	Italia	Prestazioni	<i>IJERPH</i>	6/8	Buona
Schoof et al. (2024) [62]	Paesi Bassi	Rendimento	<i>IJSSC</i>	6/8	Buona
Sterkowicz et al. (2019) [63]	Polonia	Prestazioni	<i>Sport</i>	5/8	Buona
Sterkowicz et al. (2014) [64]	Polonia	Prestazioni	<i>JSCR</i>	3/8	Discreto

^a Paese: affiliazione del primo autore. ^b Riviste: *AoB* = *Archives of Budo*, *BJSM* = *British Journal of Sports Medicine*, *ERAP* = *European Review of Applied Psychology*, *Front Psychol* = *Frontiers in Psychology*, *IDO* = *Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology*, *IJERPH* = *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *IJSSC* = *International Journal of Sports Science & Coaching*, *JSCR* = *Journal of Strength and Conditioning Research*, *TSM* = *Translational Sports Medicine*. Valutazione della qualità: eccellente = 7–8, buona = 6–5, discreta = 4–3, scarsa = 0–2 (<https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/study-quality-assessment-tools> (consultato il 13 maggio 2024)).

3. Risultati

3.1. Selezione degli studi e raccolta dei dati

Il diagramma di flusso PRISMA (Figura 1) illustra il processo di selezione degli articoli basato sul titolo, sull'abstract e sul testo completo, indicando i motivi dell'esclusione. La strategia di ricerca elettronica ha individuato 84 record, di cui 14 articoli sono stati selezionati dopo lo screening del titolo, dell'abstract e del testo completo, a cui si sono aggiunti altri 2 contributi individuati tramite la tecnica a valanga. L'elenco finale dei 16 manoscritti inclusi è riportato nelle Tabelle 1 e 2, ordinati alfabeticamente in base al loro riferimento (ovvero all'ordine dei nomi degli autori).

Tabella 2. Informazioni sui praticanti di judo, sugli argomenti e sui risultati riportati nelle revisioni incluse.

Autore (Anno)	Praticanti di judo ^a			Argomento		
		Risultati Età (anni)	Sesso (%)	Livello	Campione	
Barreto et al. (2024) [50]	Da adolescenti a giovani adulti	F=100 M = 0	Internazionale	1485	Tempo di combattimento (CT)	A seguito di ogni modifica delle regole (2010, 2013, 2015, 2017 e 2018), il CT si è uniformato tra le diverse categorie di peso e ha registrato un aumento della frequenza del Golden Score.
Barreto et al. (2020) [51]	Da adolescenti a giovani adulti	F=0 M = 100	Internazionale	2562	Tempo di combattimento (CT)	A seguito di ogni modifica delle regole (2010, 2013, 2017 e 2018), il CT si è evoluto verso una maggiore omogeneità tra le categorie di peso e un aumento della frequenza del Golden Score.
Ciaccioni et al. (2019) [52] e)	Bambinia(persone)(anziane) (55,0 ± 41,3)	Solo F = 38,2 Solo M = 20,6 Entrambi = 32,4 NR = 8,8	Da principiante a livello internazionale	1865	Ossa	È emersa un'associazione positiva tra il judo e la salute/lo stato delle ossa, con un accumulo di BMD in siti specifici in judoka di tutte le età, i marcatori del turnover osseo rivelano uno stato ipermetabolico negli atleti di judo di alto livello, e le tecniche di caduta sembrano ridurre la forza e la velocità d'impatto sulle ossa rispetto alle cadute "naturali".
Gutierrez-Garcia et al. (2018) [53]	Bambini (da 5 a 10 anni)	F = 20 M = 80	NR	602	Effetti psicofisici	I giovani judoka hanno mostrato una migliore forma fisica (osso del braccio densità, flessibilità, resistenza muscolare, agilità) e livelli ridotti di grasso sottocutaneo, analogamente a quanto osservato in altri sport, ma anche livelli di rabbia più elevati rispetto ai coetanei.
Hlasho et al. (2023) [54] atleti	NA	NA	NA	NA	Successo degli	Mentre le federazioni guidate da volontari sembrano inefficienti e insostenibili per pianificare con successo il percorso di successo internazionale di un atleta, la professionalità e la commercializzazione (ad esempio, risorse finanziarie, un piano chiaro a lungo termine e personale a tempo pieno addetto all'allenamento e all'amministrazione) sembra essere fondamentale per migliorare prestazioni degli atleti, della loro partecipazione e dell'efficacia dei sistemi di gestione degli atleti.
Lakicevic et al. (2020) [55]	Giovaniadulti (20,5 ± 3,2)	NR	Competitivo	1103	La rapida perdita di peso (RWL)	Sono emersi dati fisiologici e biomarcatori incoerenti negli atleti, con il benessere psicologico i parametri risultavano più affidabili. La RWL ha aumentato la tensione, la rabbia e la fatica, mentre il vigore è diminuito. L'impatto della RWL sulle prestazioni non era chiaro. Sono necessarie ulteriori ricerche per garantire la salute degli atleti, l'equità e benefici sportivi.

La RWL porta a un aumento significativo della tensione e a un notevole

Adolescenti/giovani
adulti

F = 20
M = 80

Competitivo

172

Rapida perdita di
peso
(RWL)

diminuzione del vigore. Quando gli atleti di judo di
subiscono una RWL settimanale pari o superiore al
5%, il loro umore peggiora significativamente,
indipendentemente dal sesso.

Tabella 2. Continua

Autore (Anno)	Praticanti di judo ^a			Livello	Argomento	Campione
	Risultati	Età (anni)	Sesso (%)			
Lockhart et al. (2022) [57] professionisti	Adulti (24 ± NR; intervallo: 18–65)	r=0 M = 94	Da principianti a	158	Ukemi (tecniche di caduta) e infortuni	L'ukemi riduce la cinematica rispetto al contatto occipitale diretto, prevenendo lesioni alla testa e al collo, con i principianti judoka che mostra una maggiore flessione dell'anca, del ginocchio e del busto . Esiste una debole correlazione tra la forza del collo e un miglioramento dell'ukemi, ma la fatica influisce negativamente sull'abilità nell'ukemi.
Mooren et al. (2023) [58]	dagli adolescenti agli adulti (intervallo:15–47)	NR	Competitivo	361581	Lesioni	I tassi di infortunio nei tornei di judo variano, con il 2,5–72,5% che richiedono una valutazione medica e l'1,1–4,1% che causano . Le sedi comuni di infortunio sono il testa, mano, ginocchio, gomito e spalla, con le distorsioni che sono il tipo più frequente, seguite da contusioni, lacerazioni cutanee, stiramenti e fratture. Gli infortuni si verificano più spesso durante i combattimenti in piedi.
Palumbo et al. (2023) [43]	Persone di mezza età e anziane persone (63 ± 12)	F=47 M=53	Da principianti a esperti	1392	Rischi e benefici	In media, l'allenamento di judo in età avanzata prevede 2 ± 1 sessioni a settimana, ciascuna della durata di 61 ± 17 min, per un periodo di 7 ± 6 mesi. In letteratura, salute, La forma fisica funzionale e gli aspetti psicosociali sono fondamentali temi relativi all'esposizione all'allenamento di judo e ai risultati. Nonostante nonostante alcune lacune metodologiche, i dati attuali indicano che l'allenamento di judo abbia effetti positivi con l'avanzare dell'età.
Pečnikar et al. (2020) [59]	Bambini e adulti	NR	Ricreativo a competitivo	NR	Judo adattato	Sempre più utilizzato a livello terapeutico, ricreativo e a livello agonistico, il judo può essere applicato a persone con condizioni particolari (ad es. autismo, ADHD, sindrome di Down sindrome, disturbi intellettivi e comportamentali), concentrandosi sulla qualità della vita, sulle capacità motorie, sull'iperattività, sulla promozione della salute, sull'analisi delle gare e sugli effetti psicosociali. Le dimensioni ridotte del campione e la diversità dei tipi di ricerca limitano la generalizzabilità dei risultati.
Pocecco et al. (2013) [60]	Bambini e adulti	NR	Competitivo	NR	Lesioni	Rischio di infortunio dell'11–12% (Giochi Olimpici 2008–2012). Comuni: distorsioni, stiramenti e contusioni (ginocchio, spalla e dita). Rari: cervello e colonna vertebrale. Cronici: articolazioni delle dita, zona lombare e orecchie. Differenze di genere: incostanti. Possibili

Tabella 2. Continua.

Autore (Anno)	Praticanti di judo ^a			Argomento		
	Risultati Età (anni)	Sesso (%)	Livello	Campione		
Rossi et al. (2022) [61]	Da adolescenti ad adulti	F=34 M = 66	Da livello regionale a livello d'élite	850 Psi cologiadella prestazione	↑ Tensione, rabbia, ansia e nervosismo negli atleti di fronte alla sconfitta. ↓ Tensione, rabbia, ansia e nervosismo e ↑ motivazione negli atleti che ottengono prestazioni migliori.	
Schoof et al. (2024) [62]	Adolescenti/giovani adulti	NR	Da semi-élite a d'élite di livello mondiale	NR	Caratteristiche prestazionali	Tra gli aspetti antropometrici, fisiologici, tecnici, tattici e psicologici studiati, un ampio insieme di caratteristiche fisiologiche sono necessarie per gestire le sollecitazioni dei combattimenti di judo. Le caratteristiche relative alla lotta per la presa distinguono i judoka di diversi livelli prestazionali.
Sterkowicz et al. (2019) [63]	Adolescenti/giovani adulti	M = 100 a professionisti	Da principianti	724: 515 senior e 209 junior	Test speciale di fitness nel judo (SJFT)	Gli atleti senior (>21 anni) mostrano un numero totale più elevato di proiezioni e una frequenza cardiaca (FC) immediatamente superiore L'SJFT, con differenze limitate nella frequenza cardiaca un minuto dopo l'SJFT tra i gruppi. Rispetto ai giovani (<21 anni), gli atleti più avanzati presentano un indice SJFT più basso e quindi una prestazione complessiva migliore.
Sterkowicz et al. (2014) [64]	Adolescenti/giovani adulti	F = 100	Da regionale a internazionale	161: 96 senior e 65 junior	Test speciale di idoneità fisica per il judo (SJFT)	Secondo la meta-analisi, l'indice SJFT mostra un effetto di grande entità tra le diverse fasce d'età, con gli anziani che completano un numero maggiore di lanci rispetto ai giovani. L'effetto minore della frequenza cardiaca immediatamente dopo e 1 minuto dopo lo SJFT fa sì che il numero di lanci risulti un fattore più significativo nelle differenze tra le categorie di età.

Nota: ^a Partecipanti: età: quando disponibile, l'età (anni) è riportata come media ± deviazione standard e intervallo = min–max. Sesso: F = femmine; M = maschi; ADHD = disturbo da deficit di attenzione e iperattività; BMD = densità minerale ossea; CT = tempo di combattimento; HR = frequenza cardiaca; NA = non applicabile; NR = non riportato; RWL = rapida perdita di peso; SJFT = Special Judo Fitness Test. ↑ = miglioramento/aumento; ↓ declino/diminuzione.

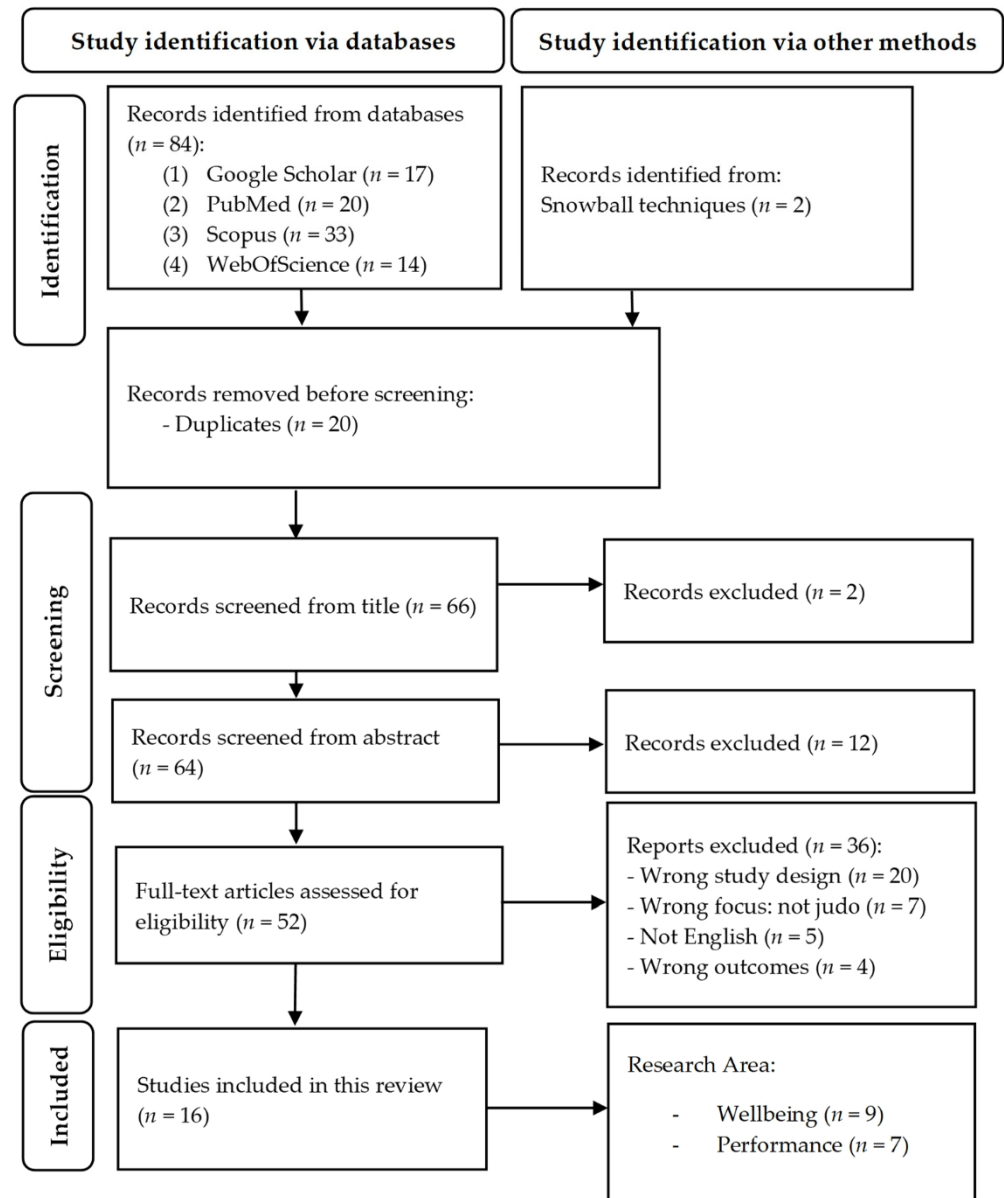


Figura 1. Diagramma di flusso del processo sistematico di revisione (n = numero).

3.2. Caratteristiche della revisione

Considerando l'affiliazione dell'autore principale, la tabella 1 evidenzia che la maggior parte degli studi ($n = 13/16$) è stata condotta in Europa, mentre si è riscontrata una minore rappresentanza geografica per il Sud America ($n = 2/16$) e l'Africa ($n = 1/16$). In realtà, la maggior parte degli studi ha mostrato collaborazioni internazionali [43,56,57,59,61] o intercontinentali [50,51,54,55,60,63,64]. A partire dalla prima revisione sistematica della letteratura incentrata sugli aspetti epidemiologici degli infortuni nel judo pubblicata nel 2013, l'uso di questo disegno di studio per indagare l'allenamento di judo finalizzato al benessere ($n = 9$) o alla prestazione ($n = 7$) è aumentato (2012–2019: $n = 5$ revisioni, 2020–2023: $n = 8$ studi), con tre revisioni già pubblicate quest'anno (2024). Per quanto riguarda gli aspetti editoriali, *Ido Movement for Culture Journal of Martial Arts Anthropology* (Stowarzyszenie Idokan Polska, Strzyżów, Polonia), *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Multidisciplinary Digital Publishing Institute, Basilea, Svizzera), *Journal of Strength and Conditioning Research* (National Strength and Conditioning Association, Colorado Springs, CO, USA) e *Sports* (Multidisciplinary Digital Publishing Institute, Basilea, Svizzera) hanno pubblicato due studi ciascuno. Al contrario, le seguenti sei riviste hanno pubblicato una sola revisione: *Archives of Budo* (Archives of Budo Bartłomiej Barczyński, Varsavia, Polonia), *British*

Journal of Sports Medicine (BMJ Publishing Group, Londra, Regno Unito), *European Review of Applied Psychology* (Elsevier Masson SAS, Tolosa, Francia), *Frontiers in Psychology* (Frontiers Media SA, Losanna, Svizzera), *International Journal of Sports Science & Coaching* (SAGE Publications Inc., Londra, Regno Unito), *Nutrients* (Multidisciplinary Digital Publishing Institute, Basilea, Svizzera) e *Translational Sports Medicine* (Wiley-Hindawi, Londra, Regno Unito).

3.3. Praticanti di judo, argomenti e risultati

Nel complesso, le 16 revisioni sistematiche della letteratura hanno riguardato un ampio campione ($n = 372.655$), comprendente bambini, adolescenti e adulti di età compresa tra i giovani e gli anziani (Tabella 2). Mentre due studi hanno affrontato aspetti relativi a una sola generazione [53,55], uno studio teorico [54] si è concentrato su aspetti generali applicabili sia ai singoli individui che agli organismi organizzativi (ad esempio, le federazioni). La maggior parte degli studi [43,50–53,56,57,61,63,64] includeva un'elevata rappresentanza di judoka di sesso maschile ($\approx 62\%$), mentre sei revisioni [54,55,58–60,62] non riportavano questa informazione. Solo 2 studi [53,54] non hanno specificato il livello atletico dei judoka considerati, mentre le restanti 14 revisioni hanno riguardato atleti principianti, ricreativi, dilettanti e agonisti (da livello regionale a livello d'élite mondiale).

Per quanto riguarda gli argomenti trattati, sono emersi due ambiti principali: nove revisioni (56%) si sono concentrate su aspetti legati al benessere (ad esempio, salute/condizione ossea, epidemiologia e prevenzione degli infortuni, nonché effetti psicofisici dell'allenamento di judo), mentre i restanti sette studi (44%) hanno affrontato tematiche relative alle prestazioni, tra cui il successo agonistico, la durata degli incontri, la rapida perdita di peso e parametri prestazionali quali i valori normativi per lo Special Judo Fitness Test.

Infine, le 16 revisioni hanno evidenziato i seguenti risultati: 1. Le modifiche alle regole influenzano l'andamento delle competizioni di judo sia maschili che femminili, determinando una maggiore omogeneità nelle categorie di peso e un aumento dei casi di Golden Score (ovvero la vittoria dell'incontro per il primo judoka che ottiene un ippon o un wazari dopo il tempo regolamentare) [50,51]. 2. Il judo ha un impatto sulle ossa: accumulo di BMD in siti specifici e riduzione della forza d'impatto osseo durante le cadute [52]. 3. I giovani judoka mostrano una migliore forma fisica ma anche livelli di rabbia più elevati [53]. 4. La professionalità e chiari piani a lungo termine migliorano le prestazioni e la partecipazione degli atleti di judo [54]. 5. La rapida perdita di peso influisce sull'umore (ad es. tensione, rabbia e affaticamento), con un impatto non chiaro sulle prestazioni [55,56]. 6. Le tecniche di ukemi prevengono lesioni alla testa e al collo [57]. 7. Mentre i rischi di infortunio nel judo comprendono distorsioni, stiramenti, contusioni e rare lesioni cerebrali/spinali [60], gli infortuni nei tornei di judo variano, con sedi comuni quali testa, mano, ginocchio, gomito e spalla [58]. 8. L'allenamento nel judo in età avanzata ha effetti positivi sulla salute, sulla forma fisica funzionale e sugli aspetti psicosociali [43].

9. Il judo apporta benefici alle persone con condizioni particolari, concentrandosi sulla qualità della vita, sulle capacità motorie e sulla promozione della salute [59]. 10. Le reazioni emotive nel judo variano in base ai risultati delle prestazioni [61]; le caratteristiche fisiologiche sono fondamentali per la gestione degli incontri di judo [62].

11. Le differenze legate all'età evidenziano l'importanza delle proiezioni nelle prestazioni di judo, con gli atleti senior che ottengono risultati migliori in termini di proiezioni e frequenza cardiaca post-Special Judo Fitness Test [63,64].

3.4. Qualità degli studi delle revisioni incluse

La tabella 1 fornisce una sintesi della valutazione della qualità (ovvero, eccellente = 7–8 punti, buona = 6–5 punti, discreto = 4–3 punti e scarso = 0–2 punti) degli studi inclusi, che sono stati valutati in dettaglio sulla base degli otto criteri specifici dello strumento NIH utilizzato per individuare potenziali difetti nei metodi di studio e nell'attuazione di revisioni sistematiche e meta-analisi (come riportato nel Materiale supplementare S1). Sebbene tutti gli studi abbiano applicato una strategia di ricerca bibliografica utilizzando un approccio completo e sistematico, la maggior parte di essi ($n = 15/16$) presentava (i) una

domanda mirata, adeguatamente formulata e descritta, e (ii) criteri di ammissibilità predefiniti e specificati per gli studi inclusi ed esclusi. Al contrario, solo due revisioni [54,60] non elencavano in modo chiaro o sistematico le caratteristiche e i risultati importanti di ciascuno degli studi inclusi. Dodici revisioni hanno chiaramente riportato che titoli, abstract e articoli in versione integrale sono stati sottoposti a doppia revisione indipendente ai fini dell'inclusione e dell'esclusione per ridurre al minimo il bias; in un numero leggermente inferiore di revisioni ($n = 11$), la qualità di ciascuno studio incluso

è stata valutata in modo indipendente da due o più revisori utilizzando un metodo standard per valutarne la validità interna. Infine, sette revisioni hanno valutato quantitativamente o qualitativamente l'eterogeneità sperimentale o metodologica, mentre due studi hanno solo valutato e descritto chiaramente la probabilità di bias di pubblicazione.

3.5. Qualità dei corsi di judo online

I corsi online «Formazione degli allenatori di judo per praticanti anziani — EdJCO» e «Certificato universitario di istruttore di judo — UCJI» hanno ottenuto, rispettivamente, un punteggio totale di 87 su 111 e 96 su 111 nello strumento NSQOL, risultando così classificati come «buoni» (Tabella 3 e Materiale supplementare S2). Secondo la Sezione A — “Panoramica del corso e supporto” (EdJCO = 15/18 — 83,3% vs. UCJI = 14/18 — 77,8%) — entrambi i corsi offrono una panoramica dettagliata e un programma, garantendo chiarezza agli studenti, fornendo indicazioni su come comunicare con gli istruttori e stabilendo politiche chiare in linea con le aspettative di apprendimento (oltre a fornire risorse e materiali didattici adeguati agli studenti prima dell’inizio del corso). Per la Sezione B — “Contenuti” (EdJCO = 16/18 — 88,9% vs. UCJI = 18/18 — 100%) — i corsi assicurano che gli obiettivi siano misurabili e chiaramente delineati, definendo ciò che gli studenti raggiungeranno al completamento del corso. Le aspettative sono allineate agli obiettivi del corso, riflettendo la struttura del corso, e la diversità culturale si riflette nei materiali didattici, che sono accurati e aggiornati, aderendo agli standard di contenuto. Analogamente, per la Sezione C — “Progettazione didattica” (EdJCO = 19/24 — 79,2% vs. UCJI = 24/24 — 100%) — i corsi utilizzano diversi materiali didattici e attività per coinvolgere gli studenti e facilitare il raggiungimento degli obiettivi di apprendimento, organizzati in una sequenza logica di unità e lezioni. Inoltre, in questa sezione, è stato valutato che il corso incoraggia le interazioni tra discente e docente, offrendo opportunità di feedback sui progressi del discente e presentando i contenuti attraverso materiali didattici e risorse. Secondo la Sezione D — “Valutazione degli studenti” (EdJCO = 11/15 — 73,3% vs UCJI = 13/15 — 86,7%) — i corsi impiegano vari test di valutazione per valutare la comprensione degli studenti, inclusi esercizi di autovalutazione e di pratica che offrono un feedback immediato e opportunità di revisione. Tuttavia, i materiali di valutazione potrebbero mancare di flessibilità nel consentire agli studenti di dimostrare la padronanza attraverso una varietà di approcci di verifica. Infatti, in questi corsi online, il processo di valutazione si concentra solo sul fornire feedback sulle risposte corrette e errate, senza assegnare alcun voto. Per quanto riguarda la Sezione E — “Accessibilità e Usabilità” (EdJCO = 12/12 — 100% vs. UCJI = 12/12 — 100%) — la progettazione di entrambi i corsi garantisce l’accessibilità, offrendo materiali e attività che si adattano alle esigenze degli studenti senza richiedere competenze tecnologiche specifiche. Gli elementi multimediali migliorano l’usabilità e la leggibilità dei corsi per tutti i partecipanti. Allo stesso modo, la Sezione G — “Valutazione del corso” (EdJCO = 7/9 — 77,8% vs. UCJI = 7/9 — 77,8%) — evidenzia come i corsi siano regolarmente rivisti per mantenere i contenuti aggiornati, integrando il feedback delle valutazioni in corso. Al contrario, secondo la Sezione F — “Tecnologia” (EdJCO = 7/15 — 46,7% vs. UCJI = 8/15 — 53,3%) — i corsi potrebbero richiedere ulteriori miglioramenti nelle opzioni a disposizione dei docenti per personalizzare le attività in base alle esigenze e alle preferenze degli studenti e per assegnare punteggi, registrare le valutazioni e calcolare i punti o i voti ottenuti nel corso.

Tabella 3. Caratteristiche e valutazione dei corsi online internazionali di judo mediante lo strumento di valutazione NSQOL.

Corso complessiva	Obiettivo e tipologia	Moduli	Criteri di valutazione NSQOL (Pt.) e valutazione							Valutazione
			A	B	C	D	E	F	G	
UCJI	Formazione degli istruttori per judo — 1. Giovani e principianti atleti, combinando teoria e pratica — 2: allenamento, nonché tecniche di judo, Appendimento all'interno e all'esterno dell'Accademia IJF - Obbligatorio	1. Storia del Judo 2. Classificazione del judo 3. Cultura del judo 4. Informazioni sull'IJF 5. Classificazione del judo 6. Ruolo dell'istruttore 7. Fisiologia dell'esercizio I. Primo soccorso e sicurezza 9. Classificazione del Judo — 4 10. Classificazione del Judo — 4 11. Fasi LTAD 12. Nage no Kata 13. Regole di arbitraggio 14. Sessione pratica	14	18	24	13	12	8	7	96/111 - Buono
EdJCO	Fornire agli allenatori di judo le conoscenze, le competenze e gli atteggiamenti adeguati per l'insegnamento e l'allenamento dei praticanti più anziani - Formazione professionale	1. Organizzazione e ambiente 2. Processo di invecchiamento 3. Sicurezza e primo soccorso 4. Fisiologia e forma fisica 5. Psicologia e salute mentale 6. Insegnamento e formazione	15	16	19	11	12	7	7	87/111 - Buono

EdJCO = Formazione di allenatori di judo per praticanti anziani; IJF = Federazione Internazionale di Judo; LTAD = sviluppo a lungo termine dell'atleta; UCJI = Certificato universitario come istruttore di judo. Criteri (intervallo di punteggio): A = Panoramica del corso e supporto (6–18 punti); B = Contenuti (6–18 punti); C = Progettazione didattica (8–24 punti); D = Valutazione degli studenti (5–15 punti); E = Accessibilità e usabilità (4–12 punti); F = Tecnologia (5–15 punti); G = Valutazione del corso (3–7 punti).

3.6. Nuovo quadro di riferimento per le attività di judo intergenerazionali, compresi i corsi online raccomandati per gli allenatori di judo

Una panoramica delle linee guida per le attività di judo intergenerazionali è illustrata nella Figura 2. I due principi fondamentali del judo, ovvero la massima efficienza (in giapponese “Seiryoku-Zenyo”, 精力善用) e la prosperità reciproca (“Jita-Kyoei”, 自他共栄), sono alla base dell'intero quadro di riferimento [25]. Mentre il benessere e la prestazione sono le due caratteristiche principali attualmente oggetto di studio nelle revisioni sistematiche della letteratura sull'allenamento di judo [43,50–64], l'Accademia della Federazione Internazionale di Judo gestisce due corsi di judo online per allenatori interessati a sviluppare competenze didattiche e di allenamento per tutti i settori e tutte le età del judo [40]. Attraverso attività e interazioni intergenerazionali, il judo può favorire una trasformazione sociale positiva basata sulla costruzione del rispetto e dell'empatia tra i partecipanti. Sia la letteratura che i corsi di judo evidenziano i seguenti aspetti cruciali: (i) inclusività (ovvero, tutti possono partecipare); (ii) la priorità data alla sicurezza in tutte le attività; (iii) adattabilità, personalizzando i programmi per collegare diverse fasce d'età; (iv) scambio sociale, facilitando interazioni significative; e (v) coinvolgimento della comunità, incoraggiando la partecipazione attraverso giochi liberi e attività strutturate. L'allenatore di judo svolge diversi ruoli, agendo non solo come esperto tecnico, ma anche come mentore che guida e ispira i partecipanti, nonché come modello di riferimento che dimostra comportamenti positivi, garantendo al contempo una pratica sicura e costruendo legami solidi. Infine, per superare le barriere individuali e sociali (ad esempio, limiti di età, ambiente e lingua) e trarre beneficio da diversi fattori facilitanti (ad esempio,

passione, istruzione e sostegno), le attività intergenerazionali di judo devono essere attuate a vari livelli, a partire dalle federazioni internazionali e nazionali fino ai contesti locali.

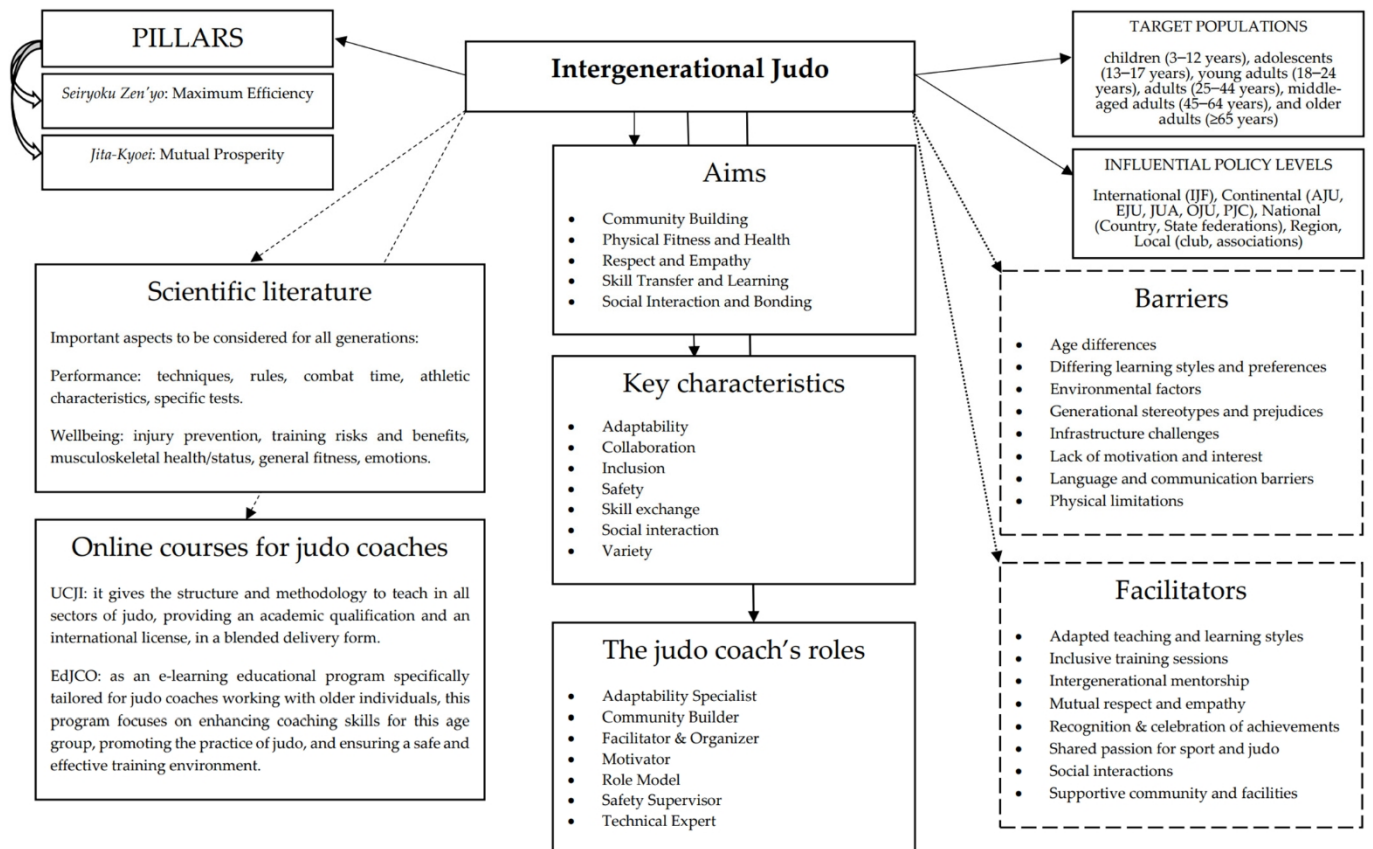


Figura 2. Panoramica delle linee guida per le attività di judo intergenerazionali basate sui fondamenti del judo [25], su revisioni sistematiche della letteratura [43,50–64] e sui contenuti e metodi dei corsi di judo online [38,40]. Nota: AJU = Unione Africana di Judo, EdJCO = Formazione di allenatori di judo per praticanti anziani; EJU = Unione Europea di Judo, IJF = Federazione Internazionale di Judo; JUA = Unione Asiatica di Judo, OJU = Unione Oceanica di Judo, PJC = Confederazione Panamericana di Judo; UCJI = Certificato universitario come istruttore di judo.

4. Discussione

Al fine di sviluppare un quadro di riferimento per il judo intergenerazionale, questo studio mirava ad acquisire una comprensione completa dell’impatto del judo sulle diverse fasce d’età, sintetizzando conoscenze basate su dati scientifici e sull’autorevolezza e collegando le informazioni teoriche (le migliori evidenze scientifiche delle revisioni sistematiche) con quelle applicate (i programmi didattici personalizzati e globali dell’IJF Academy). Nel complesso, i 16 studi inclusi presentavano una qualità “eccellente” ($n = 6$), “buona” ($n = 7$) e “discreta” ($n = 3$), con un punteggio ≥ 87 punti. I corsi online internazionali selezionati dell’UCJI e dell’EdJCO sono stati entrambi valutati positivamente.

I legami intergenerazionali rappresentano una forza potente che trascende il tempo, l’età e l’esperienza [1]. Nel mondo dello sport, il judo — fondato su disciplina, rispetto ed equilibrio — offre una combinazione unica di abilità fisica e acutezza mentale [25]. Attraverso attività intergenerazionali, può promuovere il benessere, la comprensione reciproca e una società più sana [38]. Nato alla fine del XIX secolo in un periodo di forti cambiamenti sociali in Giappone, il judo è stato sviluppato dal professor Jigoro Kano come disciplina educativa esistenziale [25,35]. Grazie alla sua natura multiforme, il judo può essere considerato uno strumento di (i) educazione fisica, in cui le tecniche – sia nella pratica strutturata (ad es. kata) che in quella libera (ad es. randori) – sviluppano le competenze fisiche [31–33]; (ii) del rendimento cognitivo, poiché i praticanti imparano a leggere gli avversari e a rispondere in modo efficace, maturando agilità mentale, pensiero strategico e adattabilità [16,61,65–67]; e (iii) dello sviluppo sociale e morale, poiché i suoi valori di “gentilezza” (jū) e di benessere e beneficio reciproci (jita kyōei) guidano i comportamenti sia sul tatami che fuori [18,43,53,68,69].

Questa revisione ombrello ha sintetizzato 16 revisioni sistematiche della letteratura pubblicate negli ultimi 10 anni (2013–2024), traendo spunti da un campione di vaste dimensioni ($n = 372.655$). Dai bambini agli anziani, l'impatto del judo si riflette nel tempo. Per quanto riguarda la dimensione di genere, i judoka maschi dominano ancora la rappresentazione ($\approx 62\%$) nella maggior parte degli studi, rispecchiando alcuni stereotipi e discriminazioni che facevano parte della cultura giapponese e che faticano a scomparire [69]. Infatti, come affermato da Miarka et al. (2011), “Ci sono ancora tracce di resistenza giapponese ai cambiamenti nel ruolo delle donne nel judo, esemplificate dalla tardiva promozione di Keiko Fukuda al 9° dan e dagli ostacoli che impediscono alle donne di agire come arbitri internazionali. Tuttavia, il judo stesso si è evoluto, affrontando le sfide dell'universalizzazione e della sportivizzazione in nuovi contesti storici”. Gli studi hanno inoltre evidenziato la notevole varietà dei livelli atletici nel judo: dai praticanti ricreativi alle prime armi che praticano il judo per svago ai principianti agonistici e agli atleti d'élite, la letteratura sembra rispecchiare la diversità della popolazione di judoka in tutto il mondo [19]. Nove revisioni hanno approfondito temi legati al benessere, in particolare la salute delle ossa, l'epidemiologia e la prevenzione degli infortuni, nonché gli effetti psico-fisici dell'allenamento di judo. Al contrario, i restanti sette studi si sono concentrati sulle prestazioni, considerando argomenti di attualità quali i cambiamenti delle regole, il successo degli atleti, la durata del combattimento, la rapida perdita di peso e i test specifici per il judo (ad esempio, lo Special Judo Fitness Test).

Kuehne (2003) [5] suggerisce di concentrarsi meno sulle differenze di età e sugli stereotipi e più sulle qualità individuali quando si sviluppano programmi rivolti sia ai giovani che agli anziani, poiché il judo intergenerazionale non riguarda solo le proiezioni fisiche, ma mira a colmare il divario di conoscenze e a promuovere una società più sana e coesa [38,70,71]. La teoria dell'identità sociale sostiene questo approccio, specialmente nei programmi in cui i partecipanti condividono interessi comuni [5]. Quando giovani e anziani praticano sport insieme, sfidano gli stereotipi. L'attenzione si sposta dall'età alle passioni condivise [9]. Così, i dojo di judo diventano spazi in cui saggezza ed energia si scontrano, trascendendo i confini generazionali [38]. Se gli anziani perdono i loro ruoli sociali, i programmi intergenerazionali possono offrire un nuovo scopo: un'opportunità per contribuire a un invecchiamento positivo e a un maggiore benessere [7,8,70]. In particolare, il judo può diventare più di un semplice esercizio fisico; diventa un'ancora di salvezza dove lo stress si dissipa, il cameratismo fiorisce e regna la lucidità mentale.

Nel dojo, il principiante impara dai judoka più esperti, mentre lo scambio di conoscenze e abilità arricchisce entrambi. I praticanti più anziani trasmettono la loro saggezza, mentre i più giovani infondono energia ed entusiasmo. Il rispetto reciproco li unisce. L'etica del judo ruota attorno al rispetto di sé stessi e degli altri. Indipendentemente dall'età, tutti si inchinano al proprio partner prima dell'allenamento: un gesto di riconoscimento reciproco [25,34,35]. In effetti, il judo presenta sfide fisiche in ogni fase della vita [53,71,72]. Che si tratti di padroneggiare una nuova proiezione o di affinare una tecnica, i praticanti trovano soddisfazione nel progresso [31–33]. I giovani imparano la disciplina, il lavoro di squadra e la resilienza; i praticanti più anziani mantengono agilità, lucidità e impegno sociale [30,53,73,74]. Mentre cadono con grazia sia fisicamente che metaforicamente, il judo contrasta l'isolamento e offre uno scopo [25,61]. Poiché la reciprocità definisce l'apprendimento intergenerazionale, i programmi che enfatizzano il tutoraggio, il mentoring e la condivisione della conoscenza creano legami [11,12]. Così, attraverso il judo, la solidarietà può essere ricostruita, valorizzando individui di tutte le età senza trascurarne nessuno [35]. Come immaginato da Kano, l'armonia del judo si estende ben oltre il tatami, arricchendo le vite e contribuendo a un mondo migliore [25,35,69].

Nello sviluppo, nella conduzione e nella revisione di corsi intergenerazionali inclusivi e dinamici, un ruolo cruciale è svolto dall'allenatore di judo, che applica approcci sia pedagogici che andragogici per soddisfare le esigenze di diverse fasce d'età, concentrandosi su sicurezza, fisiologia e psicologia [38]. Promuovendo e facilitando l'apprendimento permanente, una ricerca continua e auto-motivata di conoscenze e competenze, l'allenatore di judo adatta i metodi didattici per rispondere alle esigenze specifiche dei praticanti più anziani e più giovani, garantendo un ambiente di sostegno che favorisca il benessere fisico e mentale tra le generazioni [1,39]. Risorse utili supportano lo sviluppo personale e professionale dell'allenatore di judo. In particolare, il

corso online dell'UCJI offre una formazione completa agli istruttori per giovani e atleti principianti, integrando conoscenze teoriche con coaching pratico e tecniche di judo, promuovendo al contempo la formazione continua

mentre il corso EdJCO mira a fornire agli allenatori di judo le conoscenze, le competenze e le attitudini necessarie per insegnare e allenare efficacemente i praticanti più anziani.

Grazie alla creazione di una solida base di conoscenze scientificamente fondate sul judo intergenerazionale, ottenuta tramite una revisione sistematica di tipo "ombrello" [45,46] e l'analisi di due corsi internazionali online convalidati destinati agli allenatori di judo, sono emersi alcuni consigli pratici su come applicare con successo le tecniche di judo e le strategie didattiche in contesti intergenerazionali [38,40]. Utilizzando le informazioni di questo studio (ovvero pedagogia e andragogia specifiche per età, metodi di insegnamento adattivi, sviluppo progressivo delle abilità, organizzazione di attività intergenerazionali e aspetti relativi alla prestazione e al benessere), gli allenatori di judo possono creare un ambiente di allenamento più inclusivo, efficace e arricchente che soddisfi le esigenze uniche dei praticanti nelle diverse fasi della loro vita. Inoltre, queste risorse innovative promuovono uno sviluppo olistico dei judoka, non solo incoraggiando la competenza tecnica, ma anche favorendo l'impegno intergenerazionale e l'apprendimento reciproco all'interno dello sport [38,39,42,75–77].

Limiti

Sebbene sia le revisioni sistematiche che i corsi online selezionati abbiano ricevuto valutazioni positive, è necessario evidenziare alcuni limiti. In primo luogo, il criterio di inclusione dei contributi scientifici pubblicati in inglese non ha consentito una sintesi completa e globalmente rilevante delle prove, il che potrebbe aver influito sulla validità dei risultati e sull'equità delle fonti scientifiche [16]. In secondo luogo, questa revisione ha incluso alcuni studi che non presentavano una doppia valutazione indipendente in tutte le fasi della revisione e/o valutazioni qualitative o quantitative dell'eterogeneità [46]. Infine, il processo di valutazione dei corsi online si è limitato ai programmi educativi dell'IJF Academy, senza considerare le risorse regionali/nazionali/continentali, se presenti. Pertanto, sono necessarie ulteriori ricerche, nonché la raccolta delle esperienze, delle prospettive e delle sfide dei professionisti nell'ambito delle attività di judo intergenerazionale [42,49,78].

5. Conclusioni

Sintetizzando in un quadro di riferimento i risultati di 16 revisioni sistematiche della letteratura e di due corsi internazionali di judo online, la presente ricerca offre spunti nuovi e preziosi sul judo intergenerazionale, basati su un ampio campione, sul benessere e sulle prestazioni in vari livelli agonistici, per sesso ed età. Il quadro di riferimento comprende tecniche, codice morale, ruoli, responsabilità, arbitraggio, sicurezza e requisiti per gli esami di cintura specifici per età, nonché moduli teorici e applicati su invecchiamento, salute e organizzazione per praticanti giovani e anziani, evidenziando gli aspetti più rilevanti dei programmi di judo intergenerazionale, quali obiettivi, caratteristiche chiave, ruoli degli allenatori, ostacoli e fattori facilitanti [20,25,26,34]. Andando oltre le proiezioni e le immobilizzazioni, il judo intergenerazionale intreccia esperienze condivise, rispetto reciproco e apprendimento permanente. Pertanto, sul tatami, gli individui custodiscono saggezza, resilienza e la promessa di una società più sana e più connessa [1,9].

Studi futuri potrebbero integrare le conoscenze attuali, basate su dati scientifici e sull'autorevolezza, incorporando il punto di vista degli allenatori di judo attraverso sondaggi o interviste [39,42,77], il che consentirebbe ai ricercatori di raccogliere opinioni dirette ed esperienze personali, migliorando la comprensione delle dinamiche intergenerazionali, delle sfide e dei vantaggi all'interno della disciplina. Infine, per fornire preziose informazioni sull'universalità o la variabilità delle filosofie e delle pratiche di allenamento, l'influenza dei fattori legati alla cultura e al contesto dovrebbe essere studiata a livello mondiale.

Materiali supplementari: Le seguenti informazioni di supporto possono essere scaricate all'indirizzo: <https://www.mdpi.com/article/10.3390/sports12070177/s1>, Materiale supplementare S1. Qualità metodologica degli studi di revisione inclusi, valutata mediante lo strumento di valutazione della qualità (National Institutes of Health, 2014). Materiale supplementare S2. Valutazione della qualità dei corsi di judo online effettuata tramite lo strumento National Standards for Quality Online

Learning (NSQOL) (Minnesota State Board of Assessors, 2024).

Contributi degli autori: ideazione, S.C. e L.C.; metodologia, S.C., A.P., T.K. e L.C.; software, S.C.; convalida, S.C.; analisi formale, S.C., A.P., A.M., T.K., L.C. e M.D.; indagini, S.C., A.P., A.M., T.K., L.C. e M.D.; risorse, L.C.; cura dei dati, S.C., A.P., A.M., T.K., L.C. e M.D.; stesura — preparazione della bozza originale, S.C., A.P., A.M., T.K., L.C. e M.D.; stesura — revisione e editing, S.C., A.P., A.M., T.K., L.C. e M.D.; visualizzazione, S.C., A.P., A.M., T.K., L.C. e M.D.; supervisione, L.C.; amministrazione del progetto, S.C. e L.C.; acquisizione dei finanziamenti, S.C., A.M., L.C. e M.D. Tutti gli autori hanno letto e approvato la versione pubblicata del manoscritto.

Finanziamento: Il progetto JOY [ERASMUS-SPORT-2023-SCP, numero: 101133628; <https://erasmus-plus.ec.europa.eu/projects/search/details/101133628> (consultato il 13 maggio 2024)] è finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i pareri espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute



**Co-funded by
the European Union**

responsabili per essi.

Dichiarazione del Comitato di revisione istituzionale: Non applicabile.

Dichiarazione di consenso informato: Non applicabile.

Dichiarazione sulla disponibilità dei dati: Non sono stati creati nuovi dati.

Ringraziamenti: In qualità di partner del partenariato collaborativo Erasmus+ Sport «Judo connecting Older and Younger generations», gli autori desiderano ringraziare i seguenti dirigenti e allenatori di judo: Envic Galea (Fondazione Accademia della Federazione Internazionale di Judo), Attilio Sacripanti (Fondazione Accademia della Federazione Internazionale di Judo), Alexis Milne (Fondazione Accademia della Federazione Internazionale di Judo), Nuša Lampe (Judo Club Golovec), Špela Lampe (Judo Club Golovec), Iris Spanjol (Judo Club Rijeka), Toma Jelušić (Judo Club Rijeka), Slaviša Bradić (Judo Club Rijeka), Maria-Loredana Lascau (Judo Club Liberty Oradea), Alina Rodica-Borza (Judo Club Liberty Oradea), Raúl Camacho Pérez (Club de Judo Newton), Fernando Diéguez Rodríguez-Montero (Club de Judo Newton), Mesut Ka-pan (İzmir Ju-te-ka Youth and Sport Club), Kaya Gezeker (İzmir Ju-te-ka Youth and Sport Club) e Rudas Katja (European Judo Union).

Conflitti di interesse: Gli autori dichiarano l'assenza di conflitti di interesse. L'ente finanziatore non ha avuto alcun ruolo nella progettazione dello studio, nella raccolta, nell'analisi o nell'interpretazione dei dati, nella stesura del manoscritto o nella decisione di pubblicare i risultati.

Riferimenti

1. Commissione Europea, D.-G.f.E. Gioventù, Sport e Cultura. In *Studio di mappatura sulla dimensione intergenerazionale dello sport — Rapporto finale alla Commissione Europea*; Ufficio delle Pubblicazioni: North Point, Hong Kong, 2020.
2. Toffano Martini, E.; Zanato Orlandini, O. Ricostruire la reciprocità tra le generazioni a partire da bambini e anziani. *Progett. Generazioni Bambini E Anziani Due Stagioni Della Vita A Confronto.-(Sci. Dell'educazione)* **2012**, *154*, 241–253.
3. Chiosso, G. Gli anziani depositari di memoria ed esperienza. *Progett. Generazioni Bambini E Anziani Due Stagioni Della Vita A Confronto.-(Sci. Dell'educazione)* **2012**, *154*, 55–60.
4. Kolb, D.A. *Experiential Learning: Experience as the Source of Learning and Development*; FT Press: Upper Saddle River, NJ, USA, 2014.
5. Kuehne, V.S. Lo stato dell'arte: ricerca e valutazione dei programmi intergenerazionali: prima parte. *J. Intergenerational Relatsh.* **2003**, *1*, 145–161. [[CrossRef](#)]
6. Fox, S.; Giles, H. Favorire il contatto intergenerazionale: una critica e un modello teorico. *J. Aging Stud.* **1993**, *7*, 423–451. [[CrossRef](#)]
7. Neugarten, B.; Havighurst, R.; Tobin, S. Personalità e modelli di invecchiamento. In *Middle Age and Aging*; Neugarten, B., Ed.; University of Chicago Press: Chicago, IL, USA, 1968; pp. 173–177.
8. Barton, H. Effetti di un programma intergenerazionale sugli atteggiamenti dei giovani con disturbi emotivi nei confronti degli anziani. *Educ. Gerontol.* **1999**, *25*, 623–640. [[CrossRef](#)]
9. Kim, Y.; Kim, J.; Lee, J.-M.; Seo, D.-C.; Jung, H.C. Programma intergenerazionale di Taekwondo: una revisione narrativa e una proposta di intervento pratico. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 5247. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]

10. Kaplan, M.S. Programmi internazionali nelle scuole: considerazioni su forma e funzione. *Int. Rev. Educ.* **2002**, *48*, 305–334. [[Riferimento cross-](#)]
11. Hatton-Yeo, A.; Ohsako, T. *Programmi intergenerazionali: implicazioni per le politiche pubbliche e la ricerca — Una prospettiva internazionale*; Istituto UNESCO per l'Educazione: Amburgo, Germania, 2000.
12. Ellis, S.W.; Granville, G. Trasformare la teoria in pratica: la ricerca sullo scambio intergenerazionale. *Educ. Ageing* **1999**, *14*, 231–248.
13. Rosebrook, V. Le relazioni intergenerazionali favoriscono lo sviluppo personale e sociale dei bambini piccoli. *Int. J. Early Child.* **2002**, *34*, 30–41. [[CrossRef](#)]
14. Zhou, F.; Zhang, H.; Wang, H.Y.; Liu, L.F.; Zhang, X.G. Ostacoli e fattori facilitanti alla partecipazione degli anziani a un programma di attività fisica intergenerazionale di tipo « »: una revisione sistematica. *Aging Clin. Exp. Res.* **2024**, *36*, 39. [[CrossRef](#)]
15. Santos, F.; Sousa, H.; Gouveia, E.R.; Lopes, H.; Peralta, M.; Martins, J.; Murawska-Cialowicz, E.; Zurek, G.; Marques, A. Interventi sanitari a livello scolastico orientati alla famiglia per promuovere l'attività fisica nei bambini e negli adolescenti: una revisione sistematica. *Am. J. Health Promot.* **2023**, *37*, 243–262. [[CrossRef](#)]
16. Ciaccioni, S.; Castro, O.; Bahrami, F.; Tomporowski, P.D.; Capranica, L.; Biddle, S.J.H.; Vergeer, I.; Pesce, C. Arti marziali, sport da combattimento e salute mentale negli adulti: una revisione sistematica. *Psychol. Sport Exerc.* **2024**, *70*, 102556. [[CrossRef](#)]
17. Sun, Y.; Tabeshian, R.; Mustafa, H.; Zehr, E.P. L'utilizzo dell'allenamento nelle arti marziali come terapia fisica può apportare benefici a tutte le fasce d'età. *Exerc. Sport Sci. Rev.* **2024**, *52*, 23–30. [[CrossRef](#)]
18. Salgado, V.C.; Jauregui, Z.G. Persone con disabilità e arti marziali: una revisione sistematica della letteratura tra il 1990 e il 2020. *Agora Para La Educ. Fis. Y El Deporte* **2022**, *24*, 278–303. [[CrossRef](#)]
19. Jesus, G.B.d.; Impolcetto, F.M. Produzione accademica nel campo degli sport da combattimento: il caso del judo e gli studi sui principi e i valori di questo sport. *Mot. Rev. Educ. Física* **2022**, *28*, e10220011422. [[CrossRef](#)]
20. Shishida, F.; Sakaguchi, M.; Satoh, T.; Kawakami, Y. Principi tecnici dell'atemi-waza nella prima tecnica dell'itsutsu-no-kata nel judo: dal punto di vista dell'atemi-waza simile al jujutsu. Una prospettiva ampia di applicazione nell'addestramento all'autodifesa onorata. *Arch. Budo* **2017**, *13*, 255–269.
21. Kons, R.L.; Athayde, M.S.D.; Ceylan, B.; Franchini, E.; Detanico, D. Analisi della revisione video durante gli incontri ufficiali di judo: effetti sulla decisione dell'arbitro e sui risultati dell'incontro. *Int. J. Perform. Anal. Sport* **2021**, *21*, 555–563. [[CrossRef](#)]
22. Gutierrez-Santiago, A.; Gutierrez-Santiago, J.A.; Prieto-Lage, I.; Parames-Gonzalez, A.; Suarez-Iglesias, D.; Ayan, C. Una revisione di tipo Scoping sul para-judo. *Am. J. Phys. Med. Rehabil.* **2023**, *102*, 931–938. [[CrossRef](#)]
23. Borkowski, L.; Faff, J.; Starczewska-Czapowska, J. Valutazione della capacità aerobica e anaerobica nei judoka della Nazionale polacca. *Biol. Sport* **2001**, *18*, 107–117.
24. Klimczak, J.; Krzemieniecki, L.A.; Mosler, D. Biblioterapia nelle arti marziali: la possibilità di compensare gli effetti negativi della continua educazione all'aggressività da parte dei media elettronici e delle relazioni interpersonali aggressive tra bambini e adulti. *Arch. Budo* **2015**, *11*, 395–401.
25. Kano, J. *Kodokan Judo: La guida essenziale al judo del suo fondatore Jigoro Kano*; Kodansha International: New York, NY, USA, 2013.
26. Shishida, F. Le tecniche di judo eseguite a distanza: l'origine del concetto di Jigoro Kano e la sua attuazione da parte di Kenji Tomiki. *Arch. Budo* **2010**, *6*, 165–171.
27. Maslinski, J.; Piepiora, P.; Cieslinski, W.; Witkowski, K. Metodi e strumenti originali utilizzati per gli studi sulle capacità di tolleranza alle perturbazioni dell'equilibrio corporeo degli atleti di judo polacchi dal 1976 al 2016. *Arch. Budo* **2017**, *13*, 285–296.
28. Torres-Luque, G.; Hernandez-Garcia, R.; Escobar-Molina, R.; Garatachea, N.; Nikolaidis, P.T. Caratteristiche fisiche e fisiologiche degli atleti di judo: un aggiornamento. *Sports* **2016**, *4*, 20. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
29. Franchini, E.; Del Vecchio, F.B.; Matsushigue, K.A.; Artioli, G.G. Profili fisiologici di atleti di judo d'élite. *Sports Med.* **2011**, *41*, 147–166. [[CrossRef](#)]
30. Kowalczyk, M.; Zgorzalewicz-Stachowiak, M.; Blach, W.; Kostrzewa, M. Principi dell'allenamento di judo come forma organizzata di attività fisica e per i bambini. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 1929. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
31. De Créé, C. Le tre forme orfane di tecniche di contrattacco del Kōdōkan Jūdō — Parte 1: Il gonosen-no-kata — «Forme di proiezioni di contrattacco di iniziativa post-attacco». *Arch. Budo* **2015**, *11*, 93–123.
32. De Créé, C. Le tre forme orfane di tecniche di contrattacco del Kōdōkan jūdō — Parte 3: Il katame-waza ura-no-kata — “forme di tecniche di controllo invertite”. *Arch. Budo* **2015**, *11*, 155–171.
33. De Créé, C. Le tre forme orfane di tecniche di contrattacco del Kōdōkan Jūdō — Parte 2: Il nage-waza ura-no-kata — «Forme di inversione delle tecniche di lancio». *Arch. Budo* **2015**, *11*, 125–154.
34. Kalina, R.M.; Witkowski, K. Il brigadiere Josef Herzog, 8° dan di judo (1928–2016), ambasciatore della missione universale di Jigoro Kano „Judo nella mente”. *Arch. Budo* **2022**, *18*, 363–368.
35. Magnanini, A. Jigoro Kano tra judo ed educazione: un dialogo per la formazione degli uomini. *Ric. Pedagog.* **2013**, *190*, 19–26.
36. Arkkukangas, M.; Strömqvist Bååthe, K.; Ekholm, A.; Tonkonogi, M. Esercizio ad alta intensità e apprendimento di strategie di atterraggio sicuro tra gli anziani residenti in comunità: uno studio randomizzato controllato. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 7370. [[CrossRef](#)]
37. Jadczyk, A.D.; Verma, M.; Headland, M.; Tucker, G.; Visvanathan, R. Un programma di esercizi basato sul judo per ridurre il rischio di cadute e di fragilità negli anziani che vivono in comunità: uno studio di fattibilità. *J. Frailty Aging* **2023**, *13*, 1–9. [[CrossRef](#)]

38. Ciaccioni, S.; Guidotti, F.; Palumbo, F.; Forte, R.; Galea, E.; Sacripanti, A.; Lampe, N.; Lampe, S.; Jelusic, T.; Bradic, S.; et al. Sviluppo di un programma educativo sostenibile per allenatori di judo di praticanti anziani: un'iniziativa transnazionale del partenariato europeo. *Sustainability* **2024**, *16*, 1115. [CrossRef]
39. Palumbo, F.C.S.; Guidotti, F.; Forte, R.; Galea, E.; Sacripanti, A.; Lampe, N.; Lampe, S.; Jelusic, T.; Bradic, S.; Lascau, M.L.; et al. Esigenze educative per l'allenamento di judo per adulti anziani: i focus group EdJCO. *Sports* **2023**, *11*, 143. [CrossRef]
40. Federazione Internazionale di Judo. Accademia della Federazione Internazionale di Judo. Disponibile online: <https://academy.ijf.org/> (consultato il 19 aprile 2024).
41. Ciaccioni, S.; Palumbo, F.; Forte, R.; Galea, E.; Kozsla, T.; Sacripanti, A.; Milne, A.; Lampe, N.; Lampe, S.; Jelušić, T.; et al. Formazione degli allenatori di judo per praticanti anziani. *Arts Sci. Judo* **2022**, *2*, 63–66.
42. Ciaccioni, S.; Guidotti, F.; Palumbo, F.; Forte, R.; Galea, E.; Sacripanti, A.; Lampe, N.; Lampe, S.; Jelusic, T.; Bradic, S.; et al. Judo per gli anziani: conoscenze degli allenatori e necessità formative. *Front. Sports Act. Living* **2024**, *6*, 1375814. [CrossRef]
43. Palumbo, F.; Ciaccioni, S.; Guidotti, F.; Forte, R.; Sacripanti, A.; Capranica, L.; Tessitore, A. Rischi e benefici dell'allenamento di judo per persone di mezza età e anziane: una revisione sistematica. *Sports* **2023**, *11*, 68. [CrossRef]
44. McDonald, K.; Callan, M. Il programma britannico di formazione per allenatori di judo: Introduzione al judo per la popolazione anziana – per cadute più sicure e un invecchiamento in buona salute. In Atti della Conferenza scientifica e professionale dell'Unione Europea di Judo: “Ricerca applicata e ri nel judo”, Parenzo, Croazia, 19–20 giugno 2023.
45. Page, M.J.; McKenzie, J.E.; Bossuyt, P.M.; Boutron, I.; Hoffmann, T.C.; Mulrow, C.D.; Shamseer, L.; Tedlaff, J.M.; Akl, E.A.; Brennan, S.E. La dichiarazione PRISMA 2020: una linea guida aggiornata per la rendicontazione delle revisioni sistematiche. *Int. J. Surg.* **2021**, *88*, 105906. [CrossRef]
46. Pollock, M.; Fernandes, R.M.; Pieper, D.; Tricco, A.C.; Gates, M.; Gates, A.; Hartling, L. Elementi di rendicontazione preferiti per le revisioni generali (PRIOR): un protocollo per lo sviluppo di una linea guida di rendicontazione per le revisioni generali degli interventi sanitari. *Syst. Rev.* **2019**, *8*, 335. [CrossRef] [PubMed]
47. Spirduso, W.F.K.; MacRae, P.G. *Physical Dimensions of Aging*, 2a ed.; Human Kinetics: Champaign, IL, USA, 2005.
48. Shraim, K. Standard di qualità nell'istruzione online: il quadro ISO/IEC 40180. *Int. J. Emerg. Technol.* **2020**, *15*, 22–36. [CrossRef]
49. Minnesota State Board of Assessors. *Lista di controllo per lo sviluppo di corsi online*; Minnesota State Board of Assessors: St. Paul, MN, USA, 2024.
50. Barreto, L.B.M.; Duarte, T.S.; Ahmedov, F.; Aedo-munoz, E.A.; Martins, F.J.A.; Soto, D.A.S.; Miarka, B.; Brito, C.J. Tempo di combattimento nel judo femminile internazionale: una revisione sistematica e una meta-analisi. *Ido Mov. Cult.-J. Martial Arts Anthropol.* **2024**, *24*, 39–49. [CrossRef]
51. Barreto, L.B.M.; Santos, M.A.; Fernandes Da Costa, L.O.; Valenzuela, D.; Martins, F.J.; Slimani, M.; Bragazzi, N.L.; Miarka, B.; Brito, C.J. Tempo di combattimento nelle competizioni internazionali di judo maschile: una revisione sistematica e una meta-analisi. *Front. Psychol.* **2022**, *13*, 817210. [CrossRef] [PubMed]
52. Ciaccioni, S.; Condello, G.; Guidotti, F.; Capranica, L. Effetti dell'allenamento di judo sulle ossa: una revisione sistematica della letteratura. *J. Strength. Cond. Res.* **2019**, *33*, 2882–2896. [CrossRef] [PubMed]
53. Gutierrez-Garcia, C.; Astrain, I.; Izquierdo, E.; Gomez-Alonso, M.T.; Yague, J.M. Effetti della pratica del judo nei bambini: una revisione sistematica a. *Ido Mov. Cult.-J. Martial Arts Anthropol.* **2018**, *18*, 63–73. [CrossRef]
54. Hlasho, T.S.; Thaane, T.; Mathunjwa, M.L.; Shaw, B.S.; Shandu, N.M.; Shaw, I. Passato, presente e futuro del judo: una revisione sistematica e di meta- . *Heliyon* **2023**. [CrossRef]
55. Lakicevic, N.; Roklicer, R.; Bianco, A.; Mani, D.; Paoli, A.; Trivic, T.; Ostojic, S.M.; Milovancev, A.; Maksimovic, N.; Drid, P. Effetti nutrizionali della rapida perdita di peso sugli atleti di judo: una revisione sistematica. *Nutrients* **2020**, *12*, 1220. [CrossRef] [PubMed]
56. Lakicevic, N.; Thomas, E.; Isacco, L.; Tcymbal, A.; Pettersson, S.; Roklicer, R.; Tubic, T.; Paoli, A.; Bianco, A.; Drid, P. Perdita di peso rapida e stati d'animo negli atleti di judo: una revisione sistematica. *Eur. Rev. Appl. Psychol.-Rev. Eur. De Psychol. Appl.* **2024**, *74*, 100933. [CrossRef]
57. Lockhart, R.; Blach, W.; Angioi, M.; Ambrozy, T.; Rydzik, L.; Malliaropoulos, N. Una revisione sistematica sulla biomeccanica della tecnica di caduta (Ukemi) in relazione agli infortuni nel judo nella popolazione di judoka adulti. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 4259. [CrossRef] [PubMed]
58. Mooren, J.; von Gerhardt, A.L.; Hendriks, I.T.J.; Tol, J.L.; Koeter, S. Epidemiologia degli infortuni durante i tornei di judo. *Transl. Sports Med.* **2023**, *2023*, 2713614. [CrossRef]
59. Pečnikar Oblak, V.; Karpljuk, D.; Vodičar, J.; Simenko, J. Inclusione delle persone con disabilità intellettiva nel judo: una revisione sistematica e met a della letteratura. *Arch. Budo* **2020**, *16*, 245–260.
60. Pocecco, E.; Ruedl, G.; Stankovic, N.; Sterkowicz, S.; Del Vecchio, F.B.; Gutierrez-Garcia, C.; Rousseau, R.; Wolf, M.; Kopp, M.; Miarka, B.; et al. Lesioni nel judo: una revisione sistematica della letteratura che include suggerimenti per la prevenzione. *Br. J. Sports Med.* **2013**, *47*, 1139–1143. [CrossRef] [PubMed]
61. Rossi, C.; Roklicer, R.; Tubic, T.; Bianco, A.; Gentile, A.; Manojlovic, M.; Maksimovic, N.; Trivic, T.; Drid, P. Il ruolo dei fattori psico- logici nel judo: una revisione sistematica. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 2093. [CrossRef]
62. Schoof, S.; Sliedrecht, F.; Elferink-Gemser, M.T. Throwing it out there: Grip on multidimensional performance characteristics of judoka—A systematic review. *Int. J. Sports Sci. Coach.* **2024**, *19*, 908–928. [CrossRef]

63. Sterkowicz-Przybycien, K.; Fukuda, D.H.; Franchini, E. Meta-analisi per determinare i valori normativi del test di idoneità fisica specifico per il judo negli atleti di sesso maschile: oltre 20 anni di dati specifici per lo sport e l'eredità duratura di Stanislaw Sterkowicz. *Sports* **2019**, *7*, 194. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
64. Sterkowicz-Przybycien, K.L.; Fukuda, D.H. Definizione dei dati normativi per lo Special Judo Fitness Test nelle atlete mediante una revisione sistematica e una meta-analisi. *J. Strength Cond. Res.* **2014**, *28*, 3585–3593. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
65. Kujach, S.; Chroboczek, M.; Jaworska, J.; Sawicka, A.; Smaruj, M.; Winklewski, P.; Laskowski, R. Un programma di allenamento di judo migliora le funzioni cerebrali e muscolari e aumenta la concentrazione periferica di BDNF negli anziani. *Sci. Rep.* **2022**, *12*, 13900. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
66. Ludyga, S.; Mücke, M.; Leuenberger, R.; Bruggisser, F.; Pühse, U.; Gerber, M.; Capone-Mori, A.; Keutler, C.; Brodmann, M.; Weber, P. Effetti comportamentali e neurocognitivi dell'allenamento di judo sulla capacità della memoria di lavoro nei bambini con ADHD: uno studio randomizzato controllato. *Neuroimage Clin.* **2022**, *36*, 103156. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
67. Ludyga, S.; Tränkner, S.; Gerber, M.; Pühse, U. Effetti del judo sugli indici neurocognitivi dell'inibizione della risposta in bambini preadolescenti affetti da sindrome di Down: uno studio randomizzato controllato. *Med. Sci. Sports Exerc.* **2021**, *53*, 1648–1655. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
68. Hong, H.J.; Hong, S.H. Lottare per i sogni olimpici e la vita oltre: judoka olimpici alla ricerca della gloria e nell'affrontare le sfide post-atletiche dell'. *Front. Psychol.* **2023**, *14*, 1269174. [[CrossRef](#)]
69. Miarka, B.; Marques, J.B.; Franchini, E. Reinterpretare la storia del judo femminile in Giappone. *Int. J. Hist. Sport* **2011**, *28*, 1016–1029. [[CrossRef](#)]
70. Ciaccioni, S.; Pesce, C.; Forte, R.; Presta, V.; Di Baldassarre, A.; Capranica, L.; Condello, G. L'interrelazione tra età, forma fisica funzionale e percezione della salute e della qualità della vita: un'analisi di mediazione. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2022**, *19*, 6850. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
71. Chan, U.; Ayliffe, L.; Visvanathan, R.; Headland, M.; Verma, M.; Jadcak, A.D. Programmi di esercizi basati sul judo per migliorare gli esiti di salute negli adulti di mezza età e anziani senza esperienza di judo: una revisione esplorativa. *Geriatr. Gerontol. Int.* **2023**, *23*, 163–178. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
72. Ciaccioni, S.; Capranica, L.; Forte, R.; Chaabene, H.; Pesce, C.; Condello, G. Effetti di un programma di allenamento di judo sulle variabili relative alla forma fisica funzionale, antropometriche e psicologiche in praticanti anziani alle prime armi. *J. Aging Phys. Act.* **2019**, *27*, 831–842. [[CrossRef](#)] [[PubMed](#)]
73. Ciaccioni, S.; Capranica, L.; Forte, R.; Pesce, C.; Condello, G. Effetti di un programma di judo di 4 mesi sulle prestazioni di deambulazione negli anziani. *J. Sports Med. Phys. Fit.* **2020**, *60*, 685–692. [[CrossRef](#)]
74. Ciaccioni, S.; Pesce, C.; Capranica, L.; Condello, G. Effetti di un programma di allenamento di judo sulle prestazioni relative alle cadute, sulla paura di cadere e sulla motivazione all'esercizio fisico e in judoka anziani principianti. *Ido Mov. Culture. J. Martial Arts Anthropol.* **2021**, *21*, 9–17.
75. Guidotti, F.; Demarie, S.; Ciaccioni, S.; Capranica, L. Conoscenze, competenze e abilità rilevanti nella gestione dello sport: una revisione ombrello. *Sustainability* **2023**, *15*, 9515. [[CrossRef](#)]
76. Guidotti, F.; Demarie, S.; Ciaccioni, S.; Capranica, L. Conoscenze, competenze e abilità per una crescita sostenibile dell' e di gestione dello sport: una revisione sistematica. *Sustainability* **2023**, *15*, 7061. [[CrossRef](#)]
77. Guidotti, F.; Demarie, S.; Ciaccioni, S.; Capranica, L. Conoscenze, competenze e abilità nella gestione dello sport: focus group e percezioni dei manager sportivi i e donne. *Sustainability* **2023**, *15*, 10335. [[CrossRef](#)]
78. Perazzetti, A.; Dopsaj, M.; Nedeljkovic, A.; Mazic, S.; Tessitore, A. Indagine sulle filosofie di allenamento e sulle metodologie di preparazione degli allenatori principali di pallanuoto provenienti da tre diverse scuole nazionali europee. *Kinesiology* **2023**, *55*, 49–61. [[CrossRef](#)]

Dichiarazione di non responsabilità/Nota dell'editore: Le dichiarazioni, le opinioni e i dati contenuti in tutte le pubblicazioni sono esclusivamente quelli dei singoli autori e collaboratori e non di MDPI e/o degli editori. MDPI e/o gli editori declinano ogni responsabilità per eventuali lesioni a persone o danni a cose derivanti da idee, metodi, istruzioni o prodotti citati nel contenuto.