

**Judo**  
*italiano*

柔道の基礎 

**Judo No Kiso**

柔道



## Aprile 2021

Foglio informativo a cura della  
**Associazione Judo Italiano**

Foglio spedito via e-mail a tutti i soci e a tutti coloro i quali ne facciano richiesta specifica.

Le foto: **Pino Morelli ed Emanuele Di Feliciantonio, Carlos Ferreira, Gabi Juan**

Grafica: **Pino Morelli**

La grafica/foto di copertina è di:

**Pino Morelli**

**Hanno collaborato a questo numero:**

Alessandro Giorgi

Walter Argentin

Bruno Giovannini

Cristina Fiorentini

Dante Nardini

Giacomo Spartaco Bertoletti

Giancarlo Bagnulo

Giuseppe Piazza

Guido Giudicianni

Ylenia Giacomi

Gennaro Lippiello

Massimo Lanzi

Pino Morelli

Emanuele Perini

Emanuela Pierantozzi

Ferdinando Tavolucci

Fabio Tuzi

Livio Toschi

Laura Zimbaro

**Judo Italiano 2**

**www.judoitaliano.it**  
**info@judoitaliano.it**  
**FB: judoitaliano**

# La lunga via per il Tatami

**D**al primo giugno si potrà, anche per gli sport da contatto, praticare.

Ma ce lo ricordiamo come si fa? Come si insegna? E dove eravamo rimasti?

Bisognerà riaprire la palestra, fare le pulizie, pulire il tatami e metterlo fuori.

Già, perché possono praticarsi gli sport da contatto ma all'aria aperta. Finché è bel tempo... ma come ci avvieremo verso la strada di casa?

In che posizione metteremo le ciabatte prima di entrare sul tatami; perché so di maestri che ci tengono molto a come si posizionano le ciabatte prima di entrare sul tatami, è una questione di rispetto, non bisogna salire sul tatami rivolgendogli le spalle.

Anche il rispetto è importante se si vuole cominciare bene. Allora poniamo che lasciamo le ciabatte a bordo tatami in posizione di marcia ma come si entra?

Con il piede destro o sinistro?

Attenzione, anche questo è importante.

Mentre ci arrovelliamo il cervello per capire con quale piede bisognerebbe entrare abbiamo perso mezz'ora di lezione. Bisogna che i ragazzini imparino il rispetto dalla più giovane età!

Poi, ci ricordiamo il saluto? Non un semplice "Rei", prima ci si inginocchia, si fa il saluto al maestro, sensei, si fa il saluto al tatami (come è giusto) poi ci si saluta tra di noi, ci si alza in piedi.

Breve discorso del maestro, si fa la taiso, le ukemi, l'uchi Komi, ma la lezione è già finita.

Abbiamo fatto questa provocazione solo per dire di non perdere tempo con la burocrazia e di andare subito al sodo. Ma qual'è il sodo in tutto questo?

Che si deve iniziare da capo a costruire il tessuto sociale del judo.

Bisogna ricostruire l'immagine del judo raccontando storie, facendo vedere delle immagini belle del judo e raccontando come il judo faccia bene a tutti. Dobbiamo stare sulle pubblicità di qualche prodotto recente o di moda o si deve produrre in proprio della pubblicità.

Insomma dobbiamo dire al mondo che siamo vivi.

Neanche Fabio Basile con la casa del grande fratello o a ballando con le stelle ci può aiutare perché ha cose più importanti da fare, l'aspetta un Olimpiade. E pensare che quando ci stava aiutando molti lo hanno criticato, nemo profeta in patria.

Ma, dunque, ci è stata data una nuova possibilità, cerchiamo di sfruttarla al meglio.

Quanto costa fare una pubblicità?

E quanto costa farla passare in televisione?

Quanto sui canali alternativi?

Non so se l'avete capito, c'è da prepararsi allo shiai e non ci si può preoccupare delle ciabattine.

Come sistemare le ciabatte lo diremo ai piccoli quando ce l'avremo in palestra.

Strumenti, ora abbiamo bisogno di strumenti e di idee.

La Federazione deve fare la sua parte.

Se non ora, quando?

*La Redazione*

**Risparmiare sull'educazione  
significa investire nell'ignoranza.**

# Judo *italiano*

Aprile 2021



10

## Sommario

**Editoriale** 5

di Pino Morelli

**Prospettive Future** 6

di Emanuela Pierantozzi

**Per qualche Dan in più** 10

di Gennaro Lippiello

**Timing Nutrition** 13

di Flavio Macrì

**Lo spirito del judo** 15

di Alessandro Giorgi



15



12



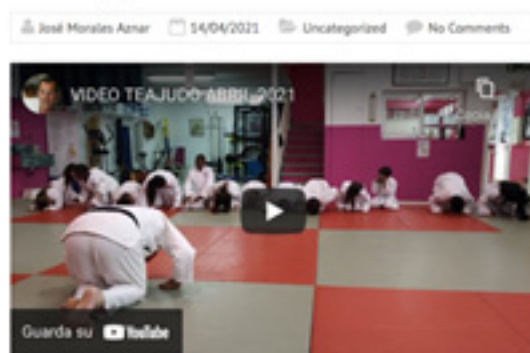
**AutJudo**  Erasmus+  
An Erasmus+ Project of the European Union  
EU Project Identifier: 612954-EPP-1-2019-1-ES-SPO-SCP

HOME About the Project Media Login Q

6



Video Teajudo Abril 2021



Search  Search

Search  Search

Recent Posts

- Video Teajudo Abril 2021  
14/04/2021 - José Morales Anar
- Online Inclusive Judo Training (11/04)  
13/04/2021 - Cecilia Erenzi
- In the Netherlands, judo is done in a tent!  
10/04/2021 - Bob Lefevre
- A training in Switzerland!  
06/03/2021 - Bob Lefevre
- SHJ/Benejudo workout response video  
20/01/2021 - Bob Lefevre

# KU SAKURA

## La Storia

Judogi indossato da Jigoro Kano



## La tradizione



Da marzo con  
Judo Italiano  
per tutti i nostri lettori  
Per info:  
[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)



# Editoriale

## Il viaggio

**V**orrei fare un viaggio col mio Maestro.

Di certo un viaggio già lo sto facendo, un viaggio senza meta che non finisca, spero, mai; abbeverandomi alla sua esperienza e alla sua pazienza. Però mi è venuta voglia di provare a fare qualcosa di concreto, di vedere gente di judo insieme a lui e soffermarci a parlare della tecnica, del modo migliore per fare uchi komi; quale tipo di renraku è più consono a quel tipo di movimento e così via.

Lo so è stato più o meno il Maestro di tutti perché ha insegnato 20 anni in Accademia, quella all'EUR, quella al velodromo e per il bene che ha fatto al judo e a noi istruttori davvero lo sentiamo Maestro di tutti. Non vorrei arrogarmi il diritto di dire che è il mio Maestro però tra il Maestro e l'allievo ci deve essere un di più, oltre la tecnica e la tattica che li lega, qualcosa di imprescindibile, di non comune, qualcosa di speciale.

Appunto dico, il mio Maestro.

Vorrei che vedesse il judo che si fa nelle altre palestre magari non mettendosi neanche i judogi; stando lì, su una panca a imparare come gli altri fanno judo. Sono sicuro che dalla discussione sul judo si arriverebbe ai quadri Ukijo e di come vedeva Jigoro Kano questa o quella tecnica. Poi si passerebbe a parlare di Jigoro Kano come lo vedevano i suoi Maestri, per finire sul film "I sette Samurai" che, specialmente, d'inverno, seduti in poltrona con una copertina sulla gambe, è sempre piacevole da vedere. Ritengo che un uomo od una donna, scarsi di cultura, non potranno mai parlare di judo; magari lo faranno vedere, pure bene, ma non potranno parlare di judo con tutte le frasi azzeccate, gli aforismi con le storie e le leggende che un uomo/donna di cultura sa. Per parlare di judo bisogna conoscere la storia, saperla decifrare, bisogna "spacchettarla" per poi ricongiungerla sapendo quali pezzi vanno tagliati per una maggiore comprensione da parte dell'ascoltatore. Parlare di una tecnica di judo è parlare di una storia, è conoscere i personaggi che l'hanno ideata, è capire come si è evoluta. Parlare di judo è conoscere la storia del Giappone, conoscere il suo tessuto civile oltreché militare, il quale, nessuno può negarlo, ha dato vita a tutte le arti marziali. Dall'arte marziale allo sport ne passa di storia perché definire un'arte marziale il judo pare alquanto anacronistico vedendo come si è evoluto il judo con programmi d'allenamento specifici sia per la tecnica sia per la preparazione atletica.

Il viaggio, se vogliamo, è tutto lì. Capire, imparare, decifrare e mettere in pratica.

Il mio viaggio con il mio Maestro è, sostanzialmente, fare come Dante, infilarmi in una selva oscura dove la strade da seguire sono tante ma, più che altro, la strada da intraprendere è fatta di un lungo cammino fatto a piccoli passi ed, a ogni lampione, prendere quello che più ci è congeniale, che più ci piace.

Ammiro il mio amico fraterno, Sergio Oliveira, che ha deciso di girare il mondo del judo per cercare di capire cosa c'è nella palestre di tutto il mondo, quali tesori nascosti o becere interpretazioni di judo si vanno consumando, ma, comunque, è il judo o la parvenza del judo stesso ma, come diceva il sommo poeta: "Da i diamanti non nasce niente, dal letame nascono i fior"

*Pino Morelli*

# Un Progetto Europeo di Judo Adattato: Adapted Judo for Children with Autistic Spectrum Disorders (AUTJUDO)

4 Articoli previsti per far conoscere il progetto ai lettori di Judo Italiano, un articolo al mese così suddivisi:

- Nascita del Progetto Europeo "Autismo e Judo"
- Gli Obiettivi del Progetto AutJudo
- Primi risultati del Progetto AutJudo
- Prospettive Future del Progetto AutJudo

## Prospettive Future

di Emanuela Pierantozzi

**I**l Progetto AutJudo prevedeva il suo sviluppo in tre anni, a partire da Gennaio 2020 fino a Dicembre 2022. Per via della pandemia da Covid-19 tutto è un po' cambiato e alcuni dei nostri obiettivi si sono posticipati, come l'organizzazione di eventi speciali. Gli eventi sono stati inseriti allo scopo di promuovere il progetto e avvicinare al Judo adattato insegnanti, operatori e famiglie con soggetti autistici.

Il nostro calendario, come per tutti, sta subendo continui aggiornamenti.

Forte è la speranza di poter riprendere quanto prima ciò che abbiamo lasciato in sospenso.

Sappiamo bene che gli sport di contatto sono i più penalizzati, ma proprio questa peculiarità, l'afferrare l'altro e gestire l'incontro-scontro, rende la nostra attività tra le più ricche di stimoli a valenza educativa per i giovani.

Più che mai per soggetti autistici dove, mediamente, il contatto con l'altro è problematico.

Nonostante questa situazione la nostra comunità sta "stringendo i denti" e facendo l'impossibile per mantenere aggregati i praticanti. Moltissimi judoka da tanto, troppo tempo, non possono più accedere al proprio dojo.

Ma è in momenti come questi che si aguzza l'ingegno e ci si scopre capaci di idee originali e determinati ad andare avanti.

Personalmente ho avuto la fortuna (e l'ostinazione) di poter continuare la mia attività con i sei allievi autistici, che hanno iniziato il corso nell'ottobre passato, presso il Campus di Savona. Con i miei studenti di scienze motorie, invece, mi sono ritrovata a insegnare Judo a distanza. Non ho comunque esitato a insegnare a questi ragazzi universitari le nostre cadute su tappetini di Yoga e le tecniche di Judo con la scopa di casa. Il fine di questa mia dimostrazione con tappetini e scopa, non era tanto l'insegnamento delle nostre azioni,

ma di fare capire ai giovani che si può fare molto anche con poco e in situazioni non ottimali. Non esistono problemi insormontabili, ma solo possibili soluzioni da scegliere. Il segreto è mettersi in gioco, vedere le opportunità (il famoso bicchiere mezzo pieno) e andare avanti.

Insegnare Judo a distanza a degli studenti universitari, comunque, non ha di certo le difficoltà che si possono avere nel fare Judo a distanza con allievi con disabilità intellettuali. E' incredibile come in tale situazione, i miei colleghi del progetto AutJudo, siano riusciti a superare le tante problematiche.

Con grande professionalità e impegno di energie stanno creando video lezioni di grande efficacia, offerte in tempo reale ai loro ragazzi.

Alcune di queste esperienze a distanza sono postate sul sito web "AutJudo" ([www.autjudo.eu](http://www.autjudo.eu)) come esempio a cui ispirarsi (fig.1).

Ma torniamo agli Eventi previsti dal Progetto.

Nel calendario AutJudo aggiornato a Gennaio 2021, se non ci saranno altri cambiamenti, sono previsti tre momenti speciali di comunicazione e divulgazione di tutto ciò che è inerente all'Autismo e al Judo adattato:

- Il primo sarà in Irlanda a metà Ottobre 2021, organizzato da James Mulroy e il suo team di Judo Assist Ireland (<http://specialneedsjudo.com>).

- Il secondo sarà qui in Italia, a Verona a Gennaio 2022. Responsabile dell'evento sarà Luigina Desopo e la squadra di Judo in Armonia (<https://www.judoinarmonia.it>).

- Il terzo e ultimo avverrà in Svizzera nell'Ottobre 2022. L'evento svizzero sarà gestito da Cecilia Evenblij responsabile Special Needs Judo Union (SNJU) della Federazione Judo Svizzera (<https://sjv.ch/fr/>).

Per aggiornarvi e sapere quando e come saranno organizzati questi eventi, tenete d'occhio i siti degli organizzatori e anche quello del progetto AutJudo. Nell'ambito di alcuni di questi eventi saranno discusse le metodologie di insegnamento del Judo adattato ai soggetti autistici non solo teoricamente, ma anche praticamente sul tatami. Come spiegato nel primo articolo (Judo italiano Gennaio 2021), queste strategie saranno descritte in maniera approfondita in un Manuale dal titolo: "AUTJUDO. A Handbook on how to teach Judo to people with Autistic Spectrum Disorder". Questo documento dovrebbe vedere la luce presto e sarà una guida preziosa per tutti coloro che vorranno intraprendere un percorso di insegnamento del Judo adattato o semplicemente informarsi.

Come già scritto qui all'inizio, la pandemia ha creato e sta creando non pochi problemi a tutti noi. Purtroppo i danni maggiori li stanno avendo i soggetti più fragili, coloro che ancor più hanno bisogno di supporto e contatto. Tra questi i soggetti autistici.

Per questa ragione personalmente mi sto dando ancor più da fare per colmare, anche se solo in minima parte, il disagio di questi ragazzi, dandogli l'opportunità di fare un minimo di attività fisica attraverso il Judo. Il corso che sto tenendo non finirà quando sarà terminato il progetto, ma continuerà, essendo un servizio importantissimo per questi giovani e per la società.

La pratica della nostra disciplina è fondamentale per tanti ragazzi e non solo.

Bisogna pensare a come ripartire e a come far risplendere e risaltare i contenuti preziosi del Judo. Personalmente penso che questa crisi possa essere sfruttata per rendere consapevole la comunità italiana di judo dell'importanza di essere uniti e puntare seriamente sulla formazione e aggiornamento continuo dei tecnici. Bisogna promuovere lo sviluppo e la crescita personale degli insegnanti.

Perché Judo in Italia diventi sinonimo di qualità e rispetto.

Per fare il primo passo verso questa direzione bisogna essere tutti più umili, spogliandoci dell'arroganza data da qualche trofeo vinto o di qualche Dan indossato. Spesso inutili zavorre mentali. Il mondo cambia velocemente, non possiamo permetterci di rimanere indietro.

Con queste ultime righe chiudo la mia descrizione del progetto Autjudo. Spero di aver comunicato con un minimo di chiarezza questo progetto e spero che, grazie anche a questo, in futuro possano aumentare gli insegnanti di Judo capaci di includere con successo allievi "speciali". La nostra disciplina è un mezzo educativo incredibile, ma bisogna avere le competenze giuste per sapere gestire l'offerta in base alle necessità degli allievi, bisogna studiare e formarsi in maniera adeguata. Bisogna formarsi in maniera continua, andando a cercare la massima qualità, il tempo è poco, i problemi tanti.

Vi saluto e vi do appuntamento alla prossima volta, su un altro argomento.

**AutJudo**  
An Erasmus+ Project of the European Union

EU Project Identifier: 812914-ERR-1-2019-1-ES-SPO-SCP

HOME About the Project Media Login

Search Search

Search Search

### Video Teajudo Abril 2021

José Morales Aznar 14/04/2021 Uncategorized No Comments

VIDEO TEAJUDO ABRIL 2021

Guarda su YouTube

#### Recent Posts

- Video Teajudo Abril 2021  
14/04/2021 - José Morales Aznar
- Online Inclusive Judo Training (1/04)  
13/04/2021 - Cecilia (Eventi)
- In the Netherlands, judo is done in a tent  
10/04/2021 - Bob Lefevre
- A training in Switzerland!  
06/03/2021 - Bob Lefevre
- Sniff /Betejudo workout response video  
26/02/2021 - Bob Lefevre

La Homepage del Sito Autjudo con riportate le recenti attività del Progetto

**Judo Italiano 7**

# Attenzione

Messaggio rivolto a tutti i nostri abbonati



**vendite@judoitaliano.it**

**Il judogi si può anche spedire però, oltre la spesa per il judogi stesso, si dovrà mettere in conto il costo della spedizione.**

Per diventare un nostro abbonato bisogna inviare una mail a : [vendite@judoitaliano.it](mailto:vendite@judoitaliano.it) e fornire i seguenti dati:

**Cognome, Nome, C.F., Indirizzo completo di C.A.P., il numero di cellulare e scrivere nella mail "Desidero abbonarmi alla rivista "Judo Italiano".**

**L'abbonamento è gratuito da quest'anno.**

Chi vorrà sostenere Judo Italiano, può fare una donazione o di 5 o di 10 euro l'anno.

Così ci aiutate, acquistando le nostre proposte e grazie a qualche donazione, a mantenere vivo il nostro giornale.

**Per informazioni scrivere a: [vendite@judoitaliano.it](mailto:vendite@judoitaliano.it)**



# JUDOKA

Una nuova t-shirt per Judo Italiano.  
Maglia con ideogramma spessoriato.  
Stampa retro/avanti  
Mis: S-M-L-XL-XXL-XXXL



Solo  
Euro  
**10,00**



## JUDOKA

頑張る

Questa maglia è dedicata a tutti **judoka**, chi meglio di loro Ganbaru (頑張る) letteralmente "non cedere", traslitterato anche come gam-baru, è un verbo giapponese molto comune che significa, approssimativamente, "lavorare tenacemente in tempi difficili". La parola ganbaru è spesso tradotta nel significato di "fare del proprio meglio", ma in pratica significa fare più del proprio meglio. La parola enfatizza il "sopportare con coraggio le difficoltà". Ganbaru significa "impegnare tutto sé stessi in un obiettivo per portarlo a termine". Può essere tradotto nel significato di "persistenza", "tenacia", "risolutezza" e "duro lavoro".

Tornano in mente le parole di una poesia di W. Ernest Henley che dice:

Ringrazio qualunque Dio esista  
Per la mia anima invincibile  
Il mio capo è sanguinante,  
Ma non chino.  
E ancora la minaccia degli anni  
Mi trova e mi troverà senza paura.  
Non importa quanto stretto sia il  
passaggio,  
Quanto piena di castighi la vita,  
Io sono il padrone del mio destino:  
Io sono il capitano della mia anima.



Scrivere a:

**[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)**



# Per Qualche Dan in più

di Gennaro Lippiello



**L**a prima volta che ebbi modo di osservare il judo in azione fu da un film di James Bond: A 007 licenza di uccidere.

Ciò mi entusiasmò talmente che sognavo di diventare un giorno “cintura nera”.

Chiesi un prestito ad un amico per comprarmi un kimono della migliore marca, la “Viralfa” (conoscevo solo quella...) e mi iscrissi in palestra.

Sul “tappeto” conobbi il mio Maestro Nicola Tempesta, campione d’Europa, da poco rientrato dalle Olimpiadi del ’64. Dopo alcuni anni mi ritrovai in Nazionale e, nei raduni, ebbi la ventura di conoscere altri judoka, tra i migliori d’Italia; da Carmeni a Di Palma e Tavolucci; dai Vismara a Veronese... e ricordo che essi, già valenti Atleti Azzurri, non ricoprivano... alti gradi.

I calibri di Tempesta, Carmeni, Barioli erano allora IV Dan e, quando da loro venivo proiettato... li sentivo tutti ‘e 4, i Dan!

Poi conobbi, come Maestro, il “pianeta” Yano Hidenobu IV Dan ed altri ancora come Fuji, 3 volte campione del mondo, anch’egli 4° Dan, e lì le cadute... non le contavo più!

Cosicché, riferendomi ai gradi di quei campioni, fissavo istintivamente le mie unità di misura di bravura nel Judo. E quelli erano, per tutti noi, i livelli corrispondenti a ciò che si sapesse fare sul tatami, ...ma, l’unità di misura, è solo quella?

Il Dan, come sappiamo, a livello sportivo, si conquistano per meriti agonistici, quelli a cui i giovani più anelano. Essi si ottengono anche per altri motivi: per aver superato un esame, per la fondazione di una propria scuola, per i notevoli risultati sportivi dei propri allievi, ecc. In sintesi, non disponiamo di una singola “Unità di Misura”.

Tutto ciò genera una certa confusione circa gli elementi di giudizio per stimare il valore tecnico di un judoka. Non intendiamo qui discutere sui criteri di assegnazione dei gradi col sistema Motu Proprio; ma quando questi si accumulano nella stessa persona dal 1°Dan fino al 6°-7° e... più, allora sorgono delle perplessità, specie quando sul campo si notano delle forti discrepanze tra elementi con curriculum tecnici alquanto differenti tra loro. Cosicché, in alcuni casi, certi accumuli di Dan sembrano delle vere forzature di riconosci-



Judo Italiano 10



柔道



menti che, seppur giustificati da sacrosanti motivi, non appagano le esigenze tecniche di chi ama il judo nella sua originale forma dell'agire e del fare! Perché "a finale" (licenza poetica napoletana) il Judo quello è! E sul tatami... fa testo solo quello. Istruzioni di Volo per Aquile e Polli, è il titolo di un libro nel quale A. De Mello, maestro del pensiero, 8° Dan (scherzo... ovviamente), ammonisce i suoi discepoli dai pericoli di certe umane tendenze che, simili a droghe, creano dipendenza come, ad esempio, il forte bisogno dell'approvazione altrui, di riconoscimenti, di titoli onorifici, ecc. che conduce alla gran voglia di accaparrarsi una caterva di titoli, gerarchie, gradi e... "Dan". È una vana illusione quella di sentirsi "di più"; essa sfocia in maniera ridicola nell'inflazione di sé stessi, in quei valori che poi non si riescono più a sostenere. Non è raro che si evidenzi l'incompetenza judoistica di qualcuno sin da come egli fa il saluto sul tatami o dal nodo della sua cintura, che talvolta sembra... più un fiocco che un nodo. Anzi, lo è! ...e allora? Ecco un invito a frenare quella corsa per avere un Dan in più e a meglio definire i parametri dei "motu propri" che risultano alquanto generalizzati. Tutto ciò per ristabilire quell'equilibrio tra "Avere" ed "Essere" che troppe volte negli uomini è inversamente proporzionale nei suoi termini.

AVERE ESSERE Dan Judo ?! ...

**e menomale che i Dan son solo 10!**



altrimenti il piatto del judo lo troveremmo... sotto la bilancia e qual'è il parametro da seguire? Personalmente il sistema che nel Judo ho trovato più adatto per questa impresa, consiste nel paragonarmi ai gradi e alle capacità dei migliori perso-

naggi che ho avuto la ventura di saggiare sul tatami. E qui ognuno è libero di scegliere i suoi.

Se poi uno sentisse quell'impellente desiderio di accumulare altri gradi, dopo un'attenta introspezione, come si dovrebbe far sempre, si può far riferimento all'altro western di Sergio Leone, di cui qui di seguito espongo la locandina alla quale, a fine titolo, son stato tentato di aggiungere un irripetibile aggettivo, che nel film ricorre sovente e che finisce con "...one".



...poi, nel '69, Cintura Nera lo diventai davvero, e fui felice. Il mio Maestro, Tempesta, era allora 4° Dan, ma in Giappone era graduato 5°! che strano però, ma non troppo: I maligni dicono che in Italia non era riconosciuto 5° in quanto nessun dirigente di allora si era ancora auto proclamato tale... ma, penso, che solo i perfidi diano credito a questa calunnia, riferendosi all'idea di Andreotti quando disse che "pensar male è peccato ma... s'indovina"! E quando il Maestro mi cinse di quella cintura, così disse:

**Falle onore e rispettala!**



Concludo, finalmente! prevengo i 2-3 lettori rimasti fin qui. Un tale chiese a Marco Porcio Catone, V Dan (234-149 a.C.), uno dei nostri primi tesserati (si allenava in una palestra di Ostia... antica): come mai, lui così celebre, non avesse ancora una statua. "Non lo so, ma è meglio così, preferisco che mi si domandi come mai non mi è stata innalzata una statua, piuttosto perché mi è stata innalzata", rispose il censore (buon per molti che egli non ci sia più...). Ma quelli erano altri tempi, noi siamo moderni, quelli erano... arretrati o, forse, viceversa? Saluti cordiali a tutti, secondo i Dan, ovviamente; per le cinture di colore... un pò più distaccati, ma egualmente sinceri e calorosi.

# Timing Nutrition

di Flavio Macrì

**L**a scelta dei giusti nutrienti e la tempistica ottimale della loro somministrazione svolge un ruolo chiave nel miglioramento della performance e nella capacità di recupero dei nostri atleti. I frequenti allenamenti all'interno del micro-ciclo, l'elevato numero di incontri che si possono avere nella stessa giornata di gara; creano delle situazioni di stress che si possono tradurre (nelle migliori delle ipotesi) in un decremento della performance e della capacità di allenarsi o andare a sfociare nell'aumento del rischio d'infortunio. Da qui nasce l'esigenza di cercare di migliorare e ottimizzare la nutrizione "peri-allenamento": ciò che si dovrebbe apportare all'organismo prima, durante e dopo la condizione di sforzo che sia di gara o di allenamento. L'introduzione di uno sport drink non deve essere esclusivamente "provato" nella giornata di gara, poiché vi deve essere sempre una fase di adattamento, bisogna sempre valutare le risposte individuali dei nostri atleti durante la routine degli allenamenti e avere dei feedback sulle sensazioni.

Andiamo ad analizzare le due fasi del "timing nutrition":

- **Fase di pre-allenamento, che si estende anche alla fase di allenamento stesso (si intende dai 15' minuti dall'evento di gara/allenamento e durante tutta la durata dell'evento)**

L'obiettivo di questa fase è molteplice:

1. Aumentare l'apporto di nutrienti al muscolo → incremento di glicogeno e proteine  
Molteplici studi hanno dimostrato come uno sport drink di carboidrati e proteine durante l'allenamento migliori la capacità di resistenza (25%) rispetto alla sola acqua o a sport drink di soli carboidrati (Ivy et al. 2004).
2. Limitare la soppressione del sistema immunitario  
La supplementazione di carboidrati durante l'allenamento intenso riduce i livelli di cortisolo e limita la soppressione del sistema immunitario.
3. Limitare il danno muscolare  
La supplementazione di carboidrati, Vit. C, Vit. E durante l'esercizio minimizza il danno muscolare e i processi infiammatori.
4. Velocizzare il recupero post allenamento

<i>Drink pre -allenamento_350ml di acqua</i>	
Carboidrati, alto indice glicemico Glucosio, saccarosio maltodestrine	20g
Whey protein	5g
Vit C	30/120mg
Vit E	20/60 IU



- **Fase post-allenamento (dal termine dell'evento di gara/allenamento fino al pasto principale)**

L'obiettivo di questa fase è molteplice:

1. Velocizzare l'eliminazione delle scorie metaboliche e aumentare il flusso sanguigno. Il recupero muscolare richiede un apporto rapido di nutrienti, un rapido trasporto di ossigeno e una veloce rimozione delle scorie metaboliche prodotte (acido lattico)
2. Ripristino delle scorte di glicogeno muscolare  
Molteplici studi hanno dimostrato che il consumo di uno sport drink con carboidrati e proteine post allenamento, ha permesso un miglioramento della performance nella seduta di allenamento eseguita dopo 4 h dalla prima. (+55% rispetto al gruppo controllo, sport drink solo carboidrati; Ivy et al. 2004).
3. Favorire la riparazione dei tessuti  
L'apporto di carboidrati e proteine post allenamento permette l'incremento della sintesi proteica > del 38% rispetto alla sola somministrazione di proteine e > del 80% al solo supplemento di carboidrati.
4. Ridurre i danni muscolari

<i>Drink pre -allenamento_350ml di acqua</i>	
<b>Carboidrati, alto indice glicemico Glucosio, saccarosio maltodestrine</b>	<b>20g</b>
<b>Whey protein</b>	<b>5g</b>
<b>Vit C</b>	<b>30/120mg</b>
<b>Vit E</b>	<b>20/60 IU</b>



## Bibliografia

Ivy, J., Portman, R. Nutrient Timing The future of sports nutrition, Basic Healt, 2004.

Austin, K., Seebohar, B. Performance Nutrition Applying the science of Nutrinet Timing, Human Kinetics, 2011.

# Shinzu JUDOKA



**Offerta a € 15,00**

Per info scrivere a:

**[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)**

# Lo spirito nel Judo

Nel judo parliamo dello **Shin-Gi-Tai** (Spirito, Tecnica, Corpo).

Per la tecnica o il nostro corpo non preoccupiamoci, ma interessiamoci allo Spirito.

Attraverso il budō scopriamo che non c'è solo una mente, ma in realtà 5 stati mentali distinti che avremo bisogno di conoscere, domare e applicare, sia nella nostra pratica marziale ma anche nella nostra vita.

Consigliamo di scoprire questi 5 stati del budō.

**SHOSHIN** (atteggiamento aperto, entusiasmo, zero pregiudizi) Umiltà per imparare, anche quando si studia ad un livello avanzato è lo stato di attenzione cosciente, aperto all'apprendimento costante da tutti e da tutto. Permette al veterano di vedere quelle cose che non ha visto all'inizio.

**FUDOSHIN** Questo stato ci permette di cedere, reindirizza l'aggressione senza che nulla ci influenzi. Questo dà serenità agli attacchi che dovrebbero sconfiggerci e che vengono però respinti. Ci aiuta a prevenire che pensieri, sentimenti ed emozioni vengano notati all'esterno. Mantieni la nostra stabilità interna ed esterna.

**MUSHIN** Che lo spirito d'azione non è incatenato al pensiero. Dopo una pratica consenziente, esibendosi in modo innato e magistrale.

È lo stato d'animo senza paura, rabbia o ansia.

**ZANSHIN** Mantieni uno stato di coscienza elevato, percepisco tutto, sento tutto. È lo stato di concentrazione prima, durante e dopo l'azione. Questo ci permette di rimanere in contatto con l'intero contesto (spazio, tempo, uno o più attaccanti). Questa vigilanza è anche ascoltare le menti degli altri.

**SENSHIN** È l'equivalente di uno stato di illuminazione.

È uno stato di pienezza, nel quadro del fair play. È distacco, godersi la vita, ricerca della pace. Riconciliazione.

Vinci senza combattere.

Scritto da Daniel Fournier e tradotto da Alessandro Giorgi



SENSHIN



ZANSHIN



MUSHIN



FUDOSHIN



SHOSHIN

# Ganbaru

Nuovi Judogi per bambini e ragazzi  
dalla misura 120 alla 150



**Misura 120 € 19,00**

**Misura 130 € 21,00**

**Misura 140 € 23,00**

**Misura 150 € 25,00**

**Cinture**

**Monocolore €2,00**

**Bicolore € 2,50**

頑張り





**JUDOKA**

**JUDOGI**

**HIKU**  <sup>®</sup>



**HIKU SHIAI**  
IJF APPROVED

COLORI



750 GR



[www.orientesport.it](http://www.orientesport.it)  
[info@orientesport.it](mailto:info@orientesport.it)  
Tel. 0522 692730



# Judo Italiano

## Ha bisogno di voi

**B**uongiorno a tutti voi, judoka.  
Come tutti gli ambiti lavorativi anche noi (Judo Italiano) siamo stati vittima del covid. Ci siamo messi a vendere judogi di qualità, borse, maglie, cappelli per i judoka per non far fare l'abbonamento a chi voleva sapere del judo, e per un po ci siamo riusciti. Ma poi questo lungo Lockdown ci ha letteralmente "massacrato". Adesso, se vogliamo mantenere una nostra identità indipendente e scevra da ogni obbligo non ci rimane che chiedere l'aiuto a voi.

Pensiamo che Judo Italiano, in questi lunghi anni – è dal lontano 1989 che siamo usciti con la prima rivista autoprodotta e poi, grazie a voi, ci sono state le prime pubblicazioni "ufficiali" e il riconoscimento della Federazione – abbia fatto a pieno il suo dovere parlando del judo e dei suoi problemi, abbiamo gioito con voi per le medaglie conquistate, abbiamo parlato, per voi, con illustri personaggi del nostro mondo, insomma, siamo stati il vero polso del judo italiano e lo diciamo senza modestia perché sappiamo quello che abbiamo fatto per il judo.

Dove prima non ci poteva essere discussione abbiamo portato il contraddittorio.

Sempre con toni pacati ma senza risparmiare niente a nessuno ogni volta che stava in crisi il judo e le sue componenti.

Ma c'è chi ci riconosce queste qualità e c'è a chi non gli è stato mai bene che un giornale di judo fosse indipendente.

Ma comunque vada, quando si spegne una voce indipendente si incrina la luce della democrazia.

Adesso abbiamo bisogno di voi.

Adesso ci mettiamo in gioco e, finalmente, sapremo quanto vi stiamo a cuore.

Vi chiediamo di fare un "offerta spontanea" di € 10,00 l'anno per sostenere a Judo Italiano.

Se sosterrate noi sosterrate il "Judo Italiano":

Se vi va di sostenerci, queste sono le indicazioni

### **Il bonifico bancario va fatto a:**

C/C intestato a  
"Judo Italiano"  
Banca di Credito Cooperativo di Roma  
Ag. 4 - Fidene  
Via Russolillo Don Giustino, 7  
00138 Roma  
IBAN  
IT53V0832703204000000013530  
€ 10,00  
Causale: Per sostenere Judo Italiano

Vogliamo ringraziare anticipatamente tutti quelli che ci sosterranno e anche quelli che non ci sosterranno mai, perché, noi, il giornale la manderemo, comunque a tutti **GRATIS** basta che ce ne facciamo richiesta.

**Di nuovo 2020**  
per i nostri lettori

# Tuta Pressure Ganbaru

La tuta sarà **disponibile**  
**dal 01 ottobre** in poi.

Le taglie vanno dalla **M alla**  
**XXL.**

Il costo è **€ 50,00** per la tuta  
intera.

**Sconti per palestre**  
acquistando minimo n 10 tute

**Ganbaru** (頑張る)

letteralmente

"**non cedere**",

è un verbo giapponese che significa

"**lavorare tenacemente in tempi difficili**".

# JUDOKA

Per prenotare la tuta  
scrivete a:

**info@judoitaliano.it**

Scrivici ti mandremo ogni dettaglio del  
pagamento da effettuare.

