

Judo pesante

italiano

柔道の基礎



Judo No Kiso

FEDERAZIONE ITALIANA ATLETICA PESANTE

LOTTA • PESISTICA • JUDO

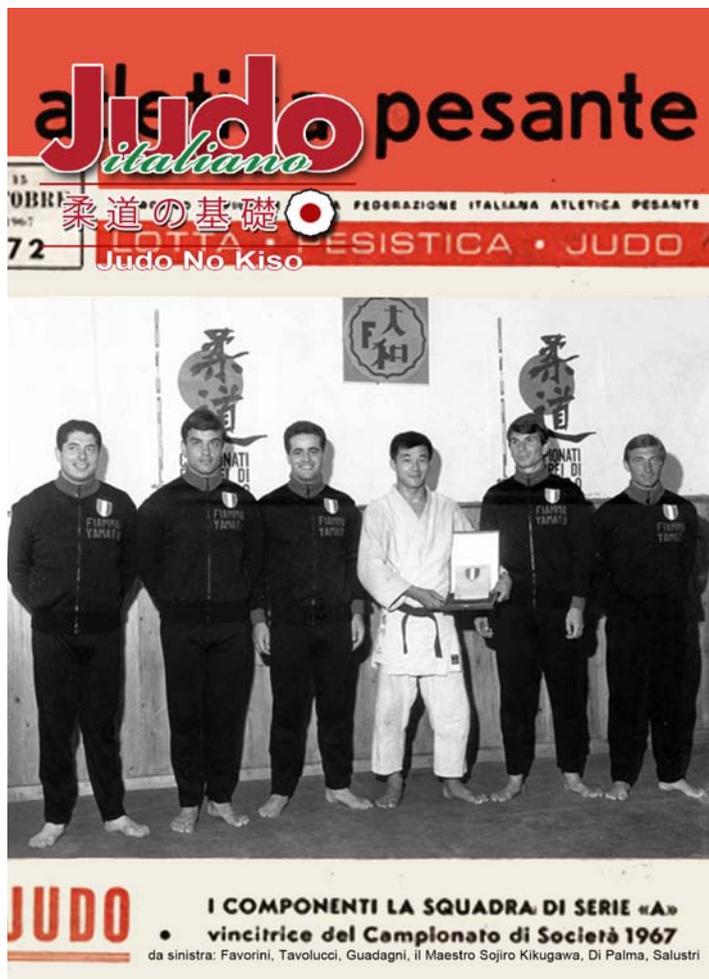


JUDO

I COMPONENTI LA SQUADRA DI SERIE «A»

● **vincitrice del Campionato di Società 1967**

da sinistra: Favorini, Tavolucci, Guadagni, il Maestro Sojiro Kikugawa, Di Palma, Salustri



Prima de Prima

“Da dove veniamo, dove andiamo ma, soprattutto, chi paga?”

Woody Allen

Giusto per dire, ma...da dove veniamo?

Lo sappiamo?

Per capire.

Quale sono state le nostre origini? Perché è importante, non credete?

Come si è arrivati al judo di oggi?

Prima de prima chi erano stati i nostri avi, quale judo si faceva in Italia, chi sono stati i primi Maestri che hanno portato un vento nuovo nel judo italiano.

Troppe domande?

Avrebbero bisogno di una risposta.

Ma una risposta non basta.

Il judo si rivoluzionò in Italia con il Maestro Ken Noritomo Otani..

Ebbe l'intuito che bisognava svecchiare i vecchi e inutili miti che ci avevano tramandato i nostri avi judoistici e lavorò sodo per instillare una mentalità vincente. Da quella palestra di vita di judo uscirono parecchi campioni che si distinsero in gare Nazionale e Internazionali.

In questo numero vi parleremo di una delle più forti palestre che sono esistite dagli anni '50: la Fiamma Yamato.

Questo club ha prodotto tre campioni che sono andati alle olimpiadi e poi vari campioni nazionali, proprio grazie al lavoro del Maestro Ken Otani che portò in Italia altri Maestri che lasciarono un segno nel judo italiano.

Penso che noi dobbiamo conoscere le nostre origini; conoscere la propria storia evita di farci ripetere gli stessi errori ed è grazie a questo che noi possiamo migliorare.

“Prima de prima” lo diceva sempre il Maestro Otani per dire. “Vai in anticipo”.

Non ci fu mai frase più azzeccata se si vuol conoscere la nostra storia, bisogna raccontarla di anticipo, far sapere alle nuove leve da dove si viene e dove possiamo andare.

Non dobbiamo scordarci di questo compito, è importante come quello d'insegnare una nuova tecnica.

Il nostro giornale ha il compito di raccontare il judo italiano tramite i suoi judoka più rappresentativi e i club che li hanno generati.

Inizieremo dalle palestre storiche di Roma per poi avvicendarci a tutta Italia.

Lo dobbiamo fare per i judo e per i judoka.

Novembre 2020

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**

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

Giuseppe Piazza

Ferdinando Tavolucci

Fabio Tuzi

Livio Toschi

Laura Zimbaro

Judo Italiano 2

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

Judo *italiano*

Novembre 2020



Sommario

Editoriale 5

di Pino Morelli

Fiamma Yamato 6

di Bruno Giovannini

Maestri & maestri 14

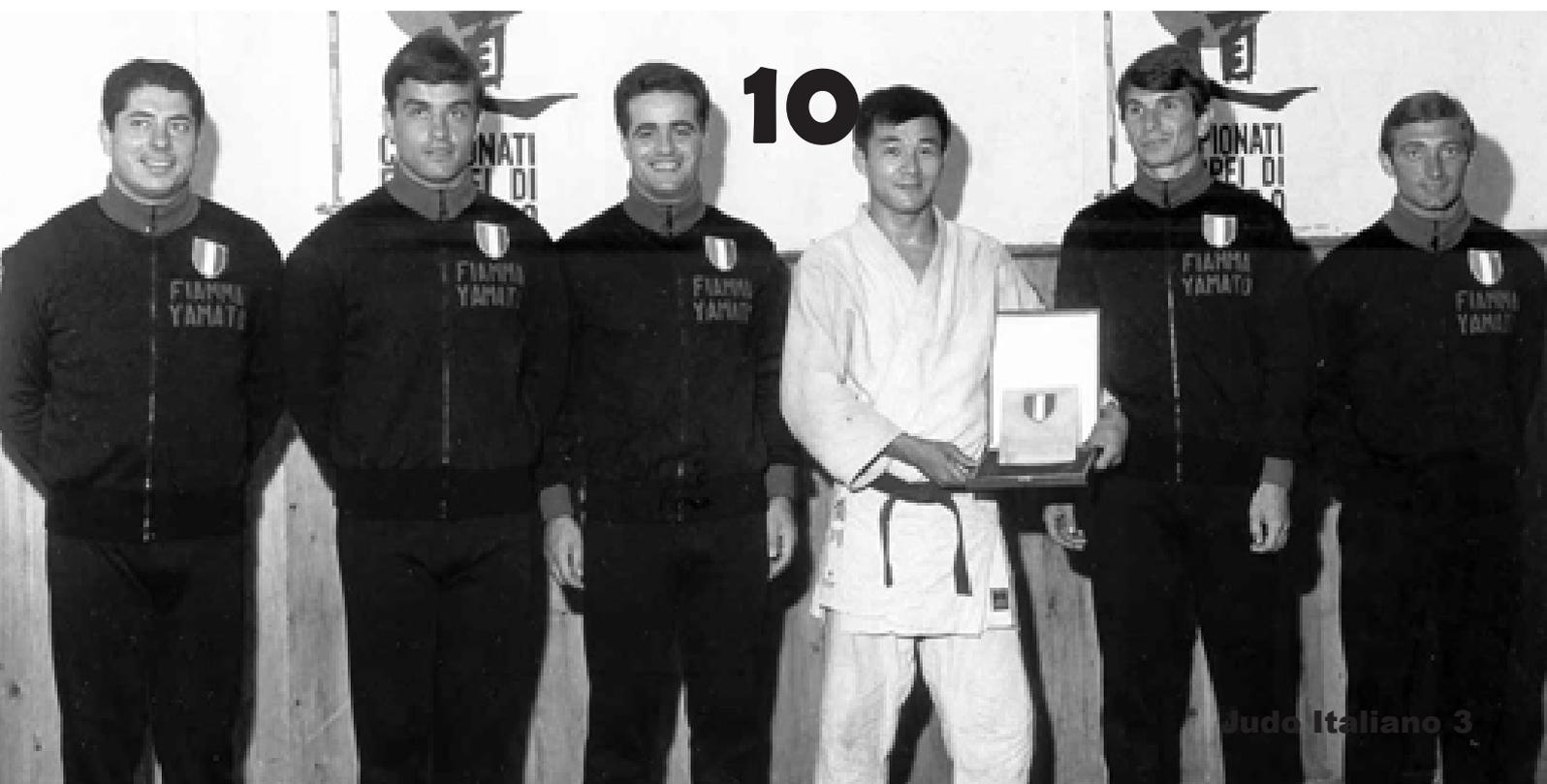
di Gennaro Lippiello

La potenza resistente 15

di Flavio Macrì

Lo sport agonistico e Jigoro Kano 17

di Pino Morelli



KUSAKURA

La Storia

Judogi indossato da Jigoro Kano



La tradizione



Da marzo con
Judo Italiano
per tutti i nostri lettori
Per info:
info@judoitaliano.it



Editoriale

Raccontami una Storia

Oggi, ai tempi del covid, credo che nessuno possa gioire vedendo come sta il judo. Siamo fermi, i nostri tatami sono impraticabili e c'è molta titubanza, da parte dei genitori, a portare i loro figli a far judo. Poi neanche si può.

Ma allora come possiamo fare per far sì che si parli di judo?

Per far sì che il judo sia vivo agli occhi di tutti?

Penso che ci siamo inventati di tutto.

Ho visto palestre che facevano provare, ai bambini più piccoli, le tecniche con un judogi imbottito di stacci, qualcun altro ha preso dei manichini per fare uchi lomi e, la maggior parte, si sono "dedicati" agli elastici.

Mi sembra che la fantasia non ci manchi a parte gli elastici che venivano usati già ai miei tempi.

Non erano proprio degli elastici così come li intendiamo noi, erano una sorta di "tutto fare" nell'ambito dell'allenamento del judo: la camere d'aria delle biciclette.

All'inizio erano un po' dure però, dopo quattro o cinquemila Uchi Komi erano più morbide, ma non più di tanto.

Ma se ti facevi male ad un ginocchio c'erano le camere d'aria che arrivavano in tuo soccorso.

Con una fasciatura a croce si rimettevano a posto anche i legamenti crociati.

Se ti facevi male ad un braccio o alla spalla c'era sempre la camera d'aria a soccorrerti. Bisognava stare attenti solo a toglierle la valvola.

Però, più che altro, servivano a fare le entrate di Uchi Komi; prima erano toste perché il tubolare era resistentissimo e, solo dopo che tutti i componenti della squadra si erano allenati con gli antenati degli elastici, facevi un entrata più morbida.

Le bianche colonne dei Monopoli, ai lati del tatami, avevano dei segnacci neri come il carbone però, ogni estate gli si dava un po' di bianco e ritornavano come nuove.

Che cosa bisogna fare per vivere il nostro judo?

Credo che bisogna raccontare delle storie avvincenti sul judo, sui i suoi personaggi illustri, sulle società che hanno fatto la storia del judo qui in Italia, su i suoi campioni.

Se le racconti tanto bene le storie riesci ad appassionare anche chi non frequenta il tuo mondo.

Una storia raccontata è la fantasia, l'azione, il coraggio, la bellezza che si ergono soltanto dalle parole se le parole sono dette da chi ama tanto il judo per poterne parlare col cuore.

E quello che inizieremo a fare con questo numero.

Chi ha voglia di raccontarci la storia della sua società noi siamo qui per farla conoscere a tutti.

Pino Morelli

La storia siamo noi **Fiamma Yamato**

di **Bruno Giovannini**

Il presidente della F. Yamato si chiamava
Giusto Claudio Panichelli.

Era cresciuto con la sua famiglia nella Francia meridionale ed era un uomo politicamente schierato nella destra che nella metà degli anni 50 del secolo scorso faceva capo al MSI.

Premetto questa informazione non per indicare un'appartenenza politica (peraltro non coincidente con le mie convinzioni), ma solo per rappresentare nel modo più chiaro la figura di un uomo che, senza mezzi economici, con pochi aiuti indiretti e con una volontà di ferro costruì una delle palestre di judo più rappresentative d'Italia, assumendo come principio primo il valore della diversità di opinioni.

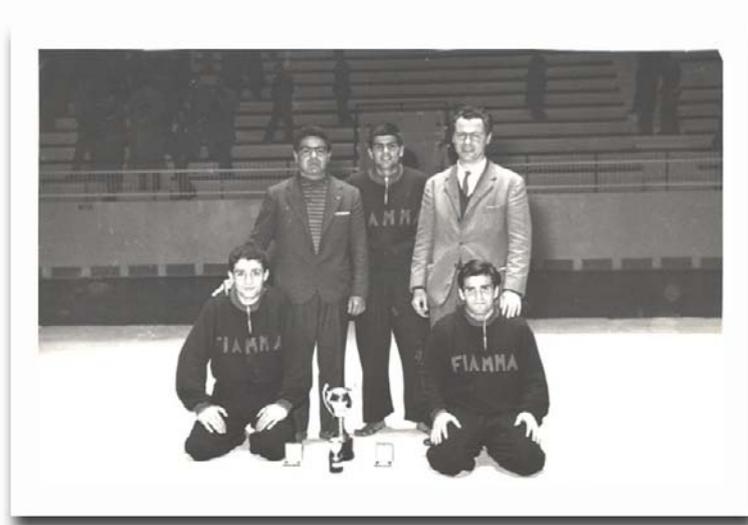
Mai in palestra si parlò d'altro se non di judo, di addestramento, di agonismo.

Era, dunque, il riconoscimento della funzione democratica delle discipline sportive e dello spirito del judo.

Era, insomma, la visione di un uomo illuminato che sapeva vedere oltre le ideologie in un periodo ancora intriso di contrasti e di rancori postbellici. Un uomo che difendeva la sua visione del mondo ma che aveva un



Il Maestro Ken Noritomo Otani che fu il primo giapponese venuto (1953) per insegnare



Da sinistra in piedi: il Maestro Vinicio Volpi, Bruno Carmeni, Il Presidente Giusto Panichelli

In ginocchio da sinistra: Alfredo Monti, Tullio Carmeni

grande rispetto per i suoi antagonisti.

Aveva per il judo una grande passione.

Cominciò la sua impresa partendo da una sede del suo partito in via Corvisieri 20.

La prima sede si chiamava Fiamma Bruno Bertocco e in appena due anni di attività riuscì a mettersi in bella evidenza vincendo titoli nazionali e regionali con Tullio Carmeni, Luzi, Guadagni, Baldoni.

Poi l'aumento dei praticanti impose una nuova sistemazione ed il trasferimento in via Tasso 39, nel quartiere San Giovanni. La nuova palestra, che assunse il nome di Fiamma Yamato, era ubicata in un seminterrato, con un tatami di piccole dimensioni, duro come il marmo. Lo spogliatoio era ristretto e la doccia grande come uno sgabuzzino, ovviamente generalmente priva di acqua calda.

La porta d'ingresso era perennemente aperta per consentire un minimo di areazione in contrasto con le finestre a bocca di lupo che si aprivano alla sommità del soffitto.

Ciò nonostante l'aria era sempre intrisa di quel caratteristico odore provocato dal calore dei corpi e dalla tela dei judogi bagnati di sudore.

A tarda sera, quando l'addestramento proseguiva oltre le 10.30, ad evitare le ripetute lamentele dei condomini, si usciva da una scaletta posteriore, che da uno stretto abbaino portava in un cortile interno.

Erano tempi "eroici" che tra il 1955 e il 1960 segnarono l'avvio di un Dojo che arrivò nel 1967 a conquistare il titolo italiano a squadre, rompendo il dominio delle squadre militari.



Il Maestro Ken Noritomo Otani e Alfredo Monti

Per la verità un preavviso di egemonia si era già manifestato al trofeo Zen Shin, quando nel 1963 la Fiamma Yamato vinse il torneo a squadre, battendo in finale le Fiamme Oro della P.S. e ricevendo come premio una autentica spada corta giapponese, che il Colonnello comandante la scuola di P.S. di Nettuno aveva messo in palio, certo della vittoria.

La Fiamma Yamato aveva dovuto fare però un cammino non facile per emergere nella seconda generazione del



Il Maestro Kikugawa in mezzo ai suoi atleti

judo italiano.

La prima generazione (parliamo ovviamente dei primi anni 50) era quella, per citarne alcuni, di Del Bello, Saya, Addamiani, Gaddi, Limongelli, Baccianini, Ceracchini ed infine del mitico Tempesta, che già nel 1957 aveva vinto un campionato europeo. Gente che aveva il merito di aver costruito una rete di palestre di judo e che era riuscita nel 1953 ad intercettare il Maestro Noritomo Ken Otani, primo Giapponese a presentarsi a Roma con il suo bagaglio di signorilità e di immensa conoscenza tecnica. Capitano di aviazione della Marina Giapponese, era stato vincitore del torneo open intermarina (con i suoi 60 kg.) ed era sopravvissuto al conflitto per una questione di fortunata contingenza temporale (la guerra finì tre giorni prima del suo sacrificio finale).

Aveva il titolo di Shihan, Maestro di grado superiore, colui che si deve imitare.

I ragazzi di Panichelli mostrarono subito una eccellente predisposizione agonistica, guidati prima da due buoni Maestri, Vinicio Volpi ed Elio Paci. Poi, in un periodo di transizione, dall'ottimo Tullio Carmeni, che aveva il duro compito di insegnare e di cimentarsi in ogni possibile torneo.



La palestra della Fiamma Yamato al gran completo. In ginocchio, al centro, il Presidente Panichelli e il Maestro S. Kikugawa



Da sinistra: il Maestro Sojiro Kikugawa ed il Maestro Ken Noritomo Otani

I risultati vennero presto, con il titolo italiano delle cinture marroni di Enrico Guadagni e un secondo posto di Bruno Carmeni, con vari titoli regionali ed infine con il primo titolo italiano delle cinture nere dello stesso Bruno Carmeni. Con numerose presenze di entrambi i fratelli Carmeni nella squadra nazionale di judo ed infine con la straordinaria medaglia d'argento dello stesso Bruno agli europei del 1963.

In tutto questo c'era, ovviamente, anche la mano del Maestro Otani, che Panichelli era riuscito ad impegnare in presenze saltuarie ma costanti. Otani maturò una profonda affezione con Bruno e Tullio Carmeni, nei quali vedeva talento, dedizione assoluta al judo e forse una affinità, una sorta di corrispondenza antropologica, perché avevano più o meno la sua stessa struttura fisica e certo ritrovava in loro la sua giovinezza. Negando lo stereotipo dell'impassibilità orientale, lo vidi piangere lacrime di sincera commozione quando in un torneo



Da sx: Salustri, Di Palma, Giovannini B., Tavolucci, Favorini M.



Da sinistra in piedi: il Maestro Vinicio Volpi, Il Presidente Giusto Panichelli, il Maestro Ken Otani con i due esperti giapponesi Ogura e Jojima

presso la scuola PS di Nettuno i due fratelli si affrontarono nella finale dei 68 kg e per la verità non fu certo il solo a commuoversi.

Ma tornando al Dojo, era evidente che le tecniche si erano affinate, i sistemi di allenamento erano diventati più razionali e intensi. Bastava partecipare ad una seduta di addestramento con Otani per scoprire nuovi orizzonti di contrasto in piedi e a terra, nel ne waza, dove il Maestro mostrava armonie di passaggi, leve, immobilizzazioni. Il tutto in un silenzio assoluto dove si potevano percepire i respiri ed ascoltare l'approssimativo linguaggio del Sensei.

"Quidmo bono" - Tradotto: questo va bene.

"Prima de prima" cioè: muoversi in anticipo.

Se vi era un errore di esecuzione tecnica il Maestro esprimeva la sua garbata correzione con una locuzione rimasta indelebile nelle menti di tutti:

"Così va bene...ma come ti mostro io è meglio".



**F.I.L.P.J. - STAGE NAZIONALE PER INSEGNANTI TECNICI DI JUDO
PORTORECANATI - JET HOTEL - 4-8 SETTEMBRE 1976**

Da sinistra: Tullio Carmeni, il Maestro Ken Otani, Alfredo Monti, Bruno Carmeni

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 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

Non si è signori per caso ma per naturale carisma e formazione sostenuta da antiche tradizioni.

La svolta decisiva avvenne però nel 1963 quando Otani incontrò in Francia un judoka giapponese e lo portò a Roma.

Si chiamava Sojiro Kikugawa, aveva 26 anni, un brutto carattere e una grande grinta agonistica.

Ho imparato con il tempo che esistono due tipi di maestri giapponesi, quelli garbati che trasmettono e mostrano tecniche con garbo e pazienza, quelli che considerano gli allievi come un insieme di soggetti che devono imparare attraverso il confronto continuo e devono emergere da una selezione dura ed impietosa.

Kikugawa apparteneva alla seconda tipologia e arrivando in un Dojo dove molti judoka erano già formati e temprati da ricorrenti impegni agonistici vedeva tutti non come allievi ma come avversari.

D'altra parte, lui era un judoka giovane, 4° Dan, ancora nel pieno di quel furore compulsivo che lo spingeva a mostrare le sue capacità di combattente.

Avevamo visto nel tempo altri judoka giapponesi salire sul tatami di via Tasso per mostrare il loro talento.

Prima i giovani Ogura e Jojima, poi il grande Ishii, Maestro di livello superiore.

Un intellettuale che, oltre a mostrare la eccelsa qualità del suo judo, nutriva un interesse forte per comprendere

le motivazioni che spingevano i praticanti occidentali ad intraprendere la via della flessibilità.

Un interesse così forte che lo portò un giorno a registrare presso il nostro Dojo (e forse in altri) una specifica intervista agli allievi per poi trasmetterla in Giappone.

Chissà che venne fuori dalle nostre improvvisate dichiarazioni.

Queste presenze erano però non continuative pur lasciando il segno di una formazione tecnica superiore.

Kikugawa invece accettò un incarico di insegnante presso la Fiamma Yamato.

Da quel momento l'addestramento già intenso divenne stressante. Inizio alle 19:00, fine illimitata, decisa dal Maestro a sua scelta, sempre con la speranza che il suo randori con una delle cinture nere non durasse tempi biblici. Il primo mese qualcuno svenne, il secondo cominciarono a contarsi le clavicole compromesse dalle tecniche in makikomi del Maestro.

Però il Dojo cresceva in presenze, per una questione di "tigna" degli anziani e di attrazione di judoka di altre palestre.

Si formavano giovani combattenti.

Arrivò Ferdinando Tavolucci, la più giovane cintura nera d'Italia, conosciuto e stimato come un ottimo judoka. Accolto con piacere anche per la nostra cronica mancanza di atleti che potessero gareggiare in categorie superiori.



La squadra Campioni d'Italia del 1967 Da sinistra: Favorini, Tavolucci, Guadagni, Il Maestro Sojiro Kikugawa, Di Palma, Salustri
Nota bene: Il Campionato Italiano a Squadre di serie A, del 1967, fu svolto, per la prima e ultima volta, in gironi di andata e ritorno.

Ciò permetteva ai judoka di tifare per la loro squadra ogni volta che questa combatteva ma, di contro, si evidenziò come fosse costoso partecipare ad un Campionato simile per le casse della squadra stessa.

Lui si adattò non senza sacrificio a fare il mediomassimo ed il massimo pur superando di poco gli 80 kg.

Si alternava con Mauro Favorini, anche lui sullo stesso livello di peso corporeo, meno tecnico, ma con due braccia da fabbro (era il suo mestiere).

Così il 1964 cominciò a regalare al Dojo una serie di vittorie e di importanti avvenimenti.

Bruno Carmeni fu selezionato per le Olimpiadi di Tokio e partì subito dopo aver conquistato un altro titolo italiano.

Lo avremmo rivisto nel 1966 dato che, per interessamento di Otani, ottenne una borsa di studio presso l'università di Tenri, dove si diplomò in lingua Giapponese e si distinse in numerosi tornei di judo.

Gli anni dal 1964 al 1966 furono per la Fiamma Yamato davvero impegnativi, densi di avvenimenti ma anche ricchi di soddisfazioni.

Kikugawa imprese all'addestramento un ritmo a volte durissimo e ossessivo. Gli altri maestri avevano mostrato le tecniche in modo più che valido, lui mostrò che cosa volesse dire un addestramento di scuola giapponese.

Nell'ingresso della palestra comparve una lavagna che dopo ogni gara riportava i risultati dei judoka del Dojo. Posso dire che era assolutamente insufficiente per riportare le vittorie di Tullio Carmeni, di Tavolucci, Salustri, Favorini, Guadagni. Senza parlare delle convocazioni per la nazionale e degli inviti ai trofei europei. Intanto cresceva un altro campione, Luciano Di Palma, che avrebbe onorato il judo italiano per oltre un decennio, con una carriera formidabile.

Persino Kikugawa divenne più disponibile (fuori del Dojo) e ci invitò a cena nella sua casa romana, presente la splendida Sig.ra Rieko in abito tradizionale.

Purtroppo nell'anno 1966 il vecchio nucleo della Fiamma Yamato si divise.

Bruno Carmeni rientrò dal Giappone ed ovviamente si

Il Maestro Ken Otani e i due fratelli Carmeni, Bruno a destra e Tullio a sinistra



Logo della Fiamma Yamato

misurò subito in un randori di fuoco con Kikugawa, con scintille degne di una sera di capodanno.

Non potevano due maestri come loro coesistere nella stessa palestra e presto Bruno trovò altre strade. Tullio si trasferì invece fuori Roma e si consumò così un distacco doloroso che pesò nell'animo di noi tutti.

Nonostante la perdita di due campionissimi, la squadra della Fiamma Yamato si era riassetata.

Salustri, 63 kg, che come diceva Di Palma "vinceva di una foglia ma vinceva sempre".

Di Palma, 70 kg, che mostrava nella sua categoria una superiorità assoluta.

Guadagni, anziano capitano, recuperato all'agonismo e ottimo peso medio.

Tavolucci e Favorini condannati ai lavori forzati in categorie superiori ma capaci di imprese proibitive.

Nel 1966 ci eravamo classificati al secondo posto, nel 1967 fu una vera e propria cavalcata verso la vittoria finale. Ad ogni gara crescevano pubblico e sostenitori, aumentava fiducia ed entusiasmo.

La vittoria del Campionato Italiano a Squadre, svoltosi con un massacrante girone di andata e ritorno, durante il quale otto squadre disputarono ben 14 incontri ciascuna a scadenze predeterminate, fu un capolavoro di strategia, di tenacia, di volontà.

Le squadre più titolate furono sopravanzate e battute, quelle militari battute, spesso nelle loro caserme.

Era la vittoria di gente comune che si divideva tra impegni di lavoro e dedizione al judo. Che non riceveva altra remunerazione se non quella di avvertire l'orgoglio della propria partecipazione ad un 'impresa storica', pur nella sua relativa dimensione.

Non voglio andare oltre. Dovrei parlare anche del periodo del grande Maestro Matsushita, di gente come Mario Vecchi e Mirella Pronesti. Di Alfredo Monti che coadiuvò a lungo il maestro a livello internazionale. Ma sono stato fin troppo estensivo.

Se tra gli attuali praticanti di judo e tra gli appassionati di questa stupenda disciplina vi è chi è mosso da un minimo di curiosità per i giorni lontani, spenda un po' di tempo a riguardare il curriculum dei campioni che ho nominato. Scoprirà una serie infinita di vittorie, potrà rilevare che molti di essi sono ora qualificati al 9°, 8°, 7° Dan, che hanno pubblicato libri di grande spessore tecnico e culturale, perché se il corpo giunge al suo naturale declino l'anima è sempre quella di un combattente, se preferite di un "guerriero", con i suoi indelebili ricordi.

Potranno sapere che la Fiamma Yamato ha formato tre olimpionici, un numero impressionante di campioni e di atleti di ottimo livello.

Che ha rappresentato insomma una delle radici più robuste del judo italiano.

Tutto svanisce nella grande macchia del tempo ma una comunità che non ha memoria delle sue tradizioni e del suo passato non ha nemmeno futuro.

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 **ganbaru**, 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 tutto sé stessi in un obiettivo per portarlo a termine". **Ganbaru** significa "impegnare 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.



Per info scrivere a:

Judo Italiano 12



Scrivere a:

info@judoitaliano.it

Shinzu JUDOKA



Offerta a € 15,00

Per info scrivere a:

info@judoitaliano.it

Maestri & Maestri

柔道の基礎 

Judo No Kiso

di Gennaro Lippiello

Maestro è colui che usa la disciplina o la sua arte come strumento formativo per trasmettere i valori in cui egli crede. Questi valori non sono necessariamente quelli orientali, del judo, delle arti marziali, ecc... ma quelli universali che non appartengono ad una sola disciplina, bensì alla cultura dalla quale, nell'arco dei secoli, l'uomo li ha attinti, selezionati e riconosciuti come tali. Ogni Maestro, in funzione del suo livello culturale, trasmette ciò che ha. Nessun brevetto di nessuna Federazione può sancire la valenza di questo termine. Pertanto non contempliamo corsi o esami per... Maestri; almeno che questi non s'intendano in termini convenzionali, di distinzione tra insegnanti tecnici più o meno esperti nel campo. Se nel corso degli anni ci si è preparati, approfondendo temi universali, allora si ha ancor più titolo per cimentarsi in questo delicato ruolo. Senza l'intento di trasmettere valori formativi mediante la propria disciplina si rimane, seppur conseguendo risultati di livello mondiale, un buon allenatore o un ottimo istruttore, non di più. Il Maestro è ben altro, egli non appartiene al judo, al tennis o allo sci; il suo ruolo supera il mezzo che egli usa per raggiungere quel fine. Lo stesso J. Kano usava il judo per trasmettere quella flessibilità, soprattutto mentale, da tradurre in stile di vita, abbinata a tutti quei valori di mutua prosperità che oggi denominiamo di condivisione e ad altri di lealtà, rispetto per gli altri, compostezza nell'atteggiamento, ecc. che egli egregiamente divulgava.

Nei suoi quaderni ebbe a dire una volta: "Con i vostri allievi non vi accanite troppo sulle tecniche... altrimenti formerete solo dei tecnici e non degli uomini". Questo è un preciso messaggio che sancisce il ruolo del Maestro, che si discosta non poco da quello dell'allenatore o dell'istruttore cui prima facevamo cenno. Egli deve "coltivare il talento", come accennava sapientemente Bruno Giovannini in un precedente articolo. L'educazione, derivante dal latino nel termine educere, che vuol dire: Tirar fuori... presuppone che certi valori siano già insiti nell'uomo, basta solo coltivarli. Dobbiamo comportarci come l'artista quando scolpisce la sua statua della tigre: Elimina tutto ciò che non somiglia alla tigre. E così fece Michelangelo quando col suo scalpello – riportiamo qui appresso le sue precise parole - "Liberò La Pietà dal marmo che la ricopriva".

Egli non aggiunse nulla, eliminò tutta la pietra che sovrastava la verità che egli cercava... ed usò diversi

tipi di scalpelli, secondo le fattezze che voleva... scoprire. Ci sembra lecito identificare in quegli scalpelli i diversi strumenti formativi per i nostri allievi, secondo i loro talenti e ciò che in essi si vuole... scoprire. Coticché, nell'analogia col sommo scultore, ci appare come un impoverimento di ruolo quello di utilizzare soltanto uno strumento educativo, senza attingere ad altre fonti di conoscenze, pressoché inesauribili, e ad altre culture che sin dall'antichità hanno sancito il grado di civiltà dei popoli, da quella greca in poi. Non è stato casuale il nostro riferimento ai vari strumenti che usò Michelangelo, ma è stato fatto apposta per dire che spesso, in nome di alcune tradizioni da rispettare, il più delle volte superate, in quanto da troppo tempo non confrontate con la realtà, si riduce il ruolo del Maestro trasmettendo i valori di una sola disciplina. Questo comportamento lo rileviamo in molti insegnanti tecnici, e... soprattutto fra i migliori, tra i più titolati. Per non tediarvi ulteriormente i nostri 5 o 6 lettori (siamo ottimisti...) e ancor meno come numero quelli che ci apprezzano... concludiamo nel dire che è il Maestro che fa la disciplina, egli soltanto la nobilita, ne santifica il luogo e sancisce il valore della sua attività. Citiamo al riguardo un vecchio concetto Zen "Quando il monaco entra nella taverna, quella taverna diventa la sua cella per meditare. Quando l'ubriaco entra nella cella, quella cella diventa la sua taverna per ubriacarsi". Così un buon maestro, ad esempio di judo, fa della sua palestra un "Dojo", mentre un insegnante mediocre, con le stesse tecniche, lo riduce ad un posto dove fare a botte. Non esiste una disciplina migliore di un'altra (ognuno citerebbe la sua adducendone tutte le ragioni, ostentando le più nobili tradizioni e se proprio non ne trovasse... ne aggiungerebbe di sue) ma un Maestro migliore di un altro.



La Potenza Resistente

La potenza resistente è un parametro fondamentale per gli sport di lotta, nel judo gli atleti devono applicare dei livelli elevati di potenza ripetutamente consentendo rapide combinazioni di tecniche\entrare che permettono la finalizzazione o la rottura della guardia dell'avversario. La potenza resistente rientra sempre nella formula $P = F \times V$ quindi ricordiamo come la Potenza sia sempre influenzata dai livelli di Forza e dalla velocità, per cui la Forza massima è un fattore fondamentale per essa e la velocità di esecuzione non deve mai essere lenta o poco fluida poiché in quel caso si andrebbe ad inficiare l'obiettivo dell'allenamento. Il perseverare sull'atleta quando non è più in grado di eseguire la ripetizione fluida e potente insistendo con l'aimè consolidata frase "dai ancora una che ce la fai!" fa solo perdere di vista l'obiettivo (RDF, Tasso di sviluppo della forza) della seduta di allenamento che consente il miglioramento della Potenza Resistente.

I parametri di lavoro e di recupero devono essere specifici per allenare la Potenza Resistente, lo scopo deve essere il lavoro senza superare la soglia anaerobica (livello oltre il quale si ha una produzione di lattato) la scelta degli esercizi può ricadere tra gli esercizi a corpo libero eseguiti in modo esplosivo o esercizi con sovraccarichi, fondamentale è la scelta di esercizi che devono essere in primis sicuri (senza seguire le mode), che siano svolti con correttezza tecnica (limitiamo gli infortuni) e che abbiano un transfer positivo sul gesto specifico dei nostri atleti..

Analisi dei Parametri di allenamento

- Intensità: Categorie leggere: 30\60% 1RM
 Categorie pesanti 60\80% 1RM

Il range di lavoro ci consente di costruire delle progressioni di intensità all'interno del macrociclo, il lavoro con % più basse ci consente di enfatizzare la velocità al contrario il lavoro con % più alte sviluppo di espressioni di forza più alte. (Ricordate sempre $P = F \times V$)

- Numero di ripetizioni: Categorie leggere: 1 rip al secondo → tempo di lavoro 10\12"
 Categorie pesanti: 4\5 ripetizioni

Come indicato precedentemente controllate sempre la fluidità e l'esplosività del gesto, fermate sempre il vostro atleta se notate un rallentamento del gesto eseguire ripetizioni lente andrà ad inficiare il tasso di sviluppo della forza.

- Tempo di recupero: All'interno della serie: 10\20" o a 70\75% FCmax
(tempo sufficiente per il ripristino del metabolismo lattacido)

Tra le serie: 3\5 minuti

- Numero di esercizi: tra i 2 e i 4 esercizi, questo per poter eseguire un numero elevato di serie per i muscoli motori principali

Esempio di programmazione per lo sviluppo della Potenza Resistente

Potenza resistente				
Esercizio	A1 (settimana)	A2	A3	A4
Push press	3x(3x6)@60%1rm 15" intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@60%1rm 10" intra serie 3' tra le serie	3x(3x6)@65%1rm 10" intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@65%1rm 10" intra serie 3' tra le serie
*Squat jump	3x(3x6)@60%1rm 15" intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@60%1rm 10" intra serie 3' tra le serie	3x(3x6)@65%1rm 10" intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@65%1rm 10" intra serie 3' tra le serie
**Shouldering sand bag	3x(3x6)@60%1rm 15" intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@60%1rm 10" intra serie 3' tra le serie	3x(3x6)@65%1rm 10" intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@65%1rm 10" intra serie 3' tra le serie
Snatch one Arm	3x(3x6)@60%1rm 15" intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@60%1rm 10" intra serie 3' tra le serie	3x(3x6)@65%1rm 10" intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@65%1rm 10" intra serie 3' tra le serie

*Squat Jump: formula di conversione per individuare il carico ottimale in funzione dello squat.

** per questa categoria di esercizi intensità = 0.75 x BW (body weight)

JUDOKA 

JUDOGI

HIKU  [®]



HIKU SHIAI
IJF APPROVED

COLORI



750 GR



www.orientesport.it
info@orientesport.it
Tel. 0522 692730



Lo sport agonistico e Kano Jigoro

柔道の基礎 
Judo No Kiso

Premessa

La parola **Educazione** viene dal latino “educere” che vuol dire “trarre fuori”, ma se dall’etimologia passiamo al significato reale, le voci suonano variamente secondo che provengano da sociologi, psicologi, moralisti o metafisici.

Ma l’Educazione non può prescindere dalla destinazione dell’uomo, ossia dalle esigenze assolute del suo destino.

Ma San Tommaso diceva:

“Promotio hominis in quantum homo”

l’educazione è lo sviluppo dell’uomo in quanto uomo.



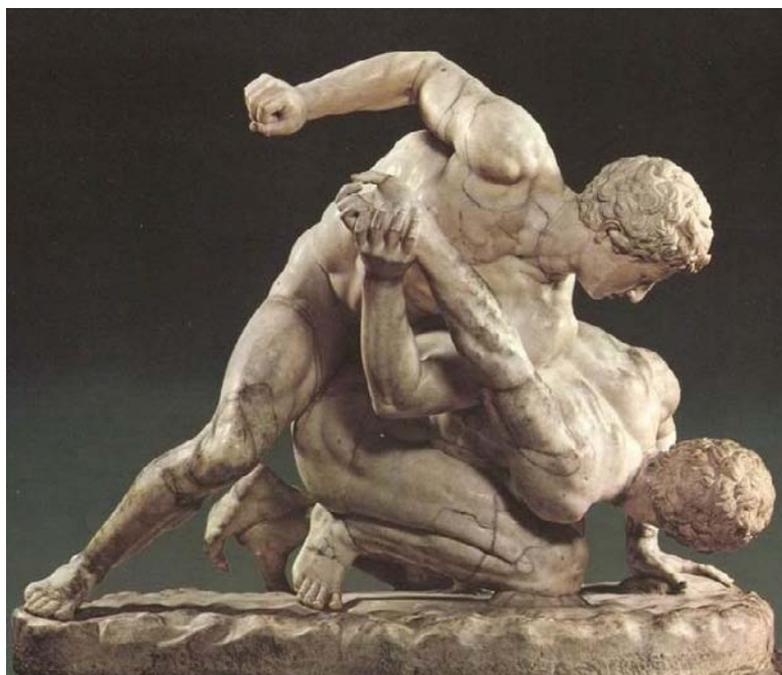
San Tommaso in un dipinto del Caravaggio

La prima forma di **attività fisica** risale ai tempi dell’uomo primitivo, che nelle caverne rappresentava con pitture e graffiti la caccia, la corsa, il salto, il lancio, la lotta che facevano pensare all’attività fisica per cacciare o sfuggire ai predatori.

Già nelle civiltà classiche, si praticavano attività fisiche e sportive come la lotta, la ginnastica, il pugilato, il nuoto, il canottaggio, la pesca, l’atletica, la danza e i giochi con la palla.

I primi **Giochi Olimpici** si svolsero in Grecia nella città di Olimpia (dal 776 a.C. al 393 d.C) e prevedevano soltanto la corsa; in seguito si aggiunsero i lanci del disco e del giavellotto, il salto la lotta, il pugilato, la corsa dei cavalli.

Allora che è cominciato tutto quell’insieme di valori civili, sociali e sportivi che dovrebbero caratterizzare lo



Il pancrazio. La lotta come avveniva nelle Olimpiadi antiche

sport.

Ai tempi degli antichi greci e i romani, lo sport cominciò a diventare un pilastro della **cultura di una civiltà**.

I romani esaltavano l’uomo e le sue capacità fisiche tramite competizioni che lo mettevano alla prova, modificando il modello greco, che pensava allo sport come arte sacra e trasformandolo in arte dello spettacolo fatta per intrattenere il pubblico.

Proprio a questo periodo possiamo assegnare le origini della parola “sport” che deriva dal latino e che stava a significare “allontanarsi”, uscire dalla città per andare a competere e gareggiare in un’altra città.

Le origini dello sport sono riconducibili anche al periodo del Medioevo, dove da un semplice allenamento di guerra per i soldati, la cavalleria, le giostre, la scherma, i duelli, la caccia al falcone, sono diventate discipline aperte a tutti, in cui ci si poteva sfidare.

Con il ritorno allo studio dei classici e dell’amore all’antichità, si ritorna all’antica concezione dell’Educazione Fisica come elemento di sviluppo armonico dell’uomo.

Nel programma educativo di Pietro Paolo Vergerio si parla di esercizi fisici (scherma, equitazione, salto, corsa, pugilato e di armi), poi Vittorino da Feltre con “la Casa gioiosa”, Leon Battista Alberti con “Gli esercizi virili per i giovani”. L’Umanesimo e il Rinascimento fu un grande movimento di idee, di vita e di cultura, che dall’Italia si espanse in tutto il resto dell’Europa.



Bassorilievo dei lottatori

Il valore educativo della corsa, del nuoto, l'equitazione, la caccia, la lotta, i giochi con la palla, i salti, i lanci, le marce determina quello che oggi chiameremo: valora etico dello sport.

L'attività fisica assunse carattere agonistico solo a partire dal 1800 a. C., a quell'epoca, in Irlanda si svolgevano "i Tailteann Games", che contemplavano gare di corsa, salto, lancio e altre attività con carri e cavalli.

Ufficialmente lo **sport** nella sua forma moderna è nato in Inghilterra come attività che solo i ragazzi ricchi dei College potevano praticare e successivamente si aprì ad un pubblico più ampio, quando iniziò a piacere e iniziarono a nascere le prime Società Sportive con le relative squadre.

Le Federazioni Sportive moderne sono nate dalla seconda metà del XIX secolo e tra le prime ci sono quelle della ginnastica e del tiro con l'arco (Germania 1862), di nuoto (Svizzera 1869) e di atletica leggera (Inghilterra 1880), mentre in Italia, la prima Federazione è stata quella di ginnastica, costituita nel 1881.

Tra le competizioni sportive più vecchie (e ancora in svolgimento), ricordiamo la sfida di canottaggio tra le Università di Oxford e Cambridge, avvenuta la prima volta nel 1829, poi l'America's Cup di vela, coppa messa in palio per celebrare la prima esposizione universale di Londra nel 1851. Nel 1872, andò in scena la F.A.C.C. (Football Association Challenge Cup) di calcio, la Coppa d'Inghilterra, nel 1877 la prima edizione del torneo tennis di Wimbledon (Londra), nel 1882 The Ashes (Le Ceneri), un torneo di cricket che si disputa tra Australia e Inghilterra, nel 1894 la Stanley Cup di hockey su ghiaccio, che premia la più forte squadra nordamericana (Usa e Canada insieme). È proprio su questa "scia" che si inserisce l'idea di Jigoro Kano.

Ma che parte ha avuto nella vita di Jigoro Kano lo sport?

Chi ha a cuore il Judo Sport è sicuro che ha avuto moltissima importanza nella vita di questo educatore che con la sua capacità negli studi è riuscito, da un arte marziale, a creare il primo sport giapponese.

In verità il primo sport giapponese "importato" fu il Baseball, nel 1870 ma lui fece di più, fece nascere il primo sport indigeno in Giappone sulla scia della "Convenzione di Kanagawa" che aprì le porte agli

stranieri indicando che lo shogunato, per cui anche la casta dei samurai, doveva scomparire (editto Restaurazione Meiji del 1876). Ma andiamo per ordine perché se capiamo la storia del Giappone sarà facile scoprire come si è arrivati a concepire il primo sport tutto interamente giapponese.

Contesto storico-politico in Giappone

Il 1853 aveva segnato una data importante per il Giappone: il commodoro Matthew C. Perry, della Marina Militare degli Stati Uniti d'America, entra nella baia di Tokyo con una flotta di quattro navi da guerra consegnando a dei rappresentanti dello shogunato Tokugawa un messaggio col quale si chiedeva l'apertura dei porti e trattati commerciali.

Il Giappone, che fino a quel momento aveva vissuto in completo isolamento, facendo guerre intestine per il potere, dal resto del mondo, grazie alla Convenzione di Kanagawa, aprì finalmente le frontiere agli stranieri. Dopo l'abdicazione dell'ultimo shogun Tokugawa Yoishinobu avvenuta nel 1867, il potere imperiale, di fatto, riacquisiva il controllo politico del Paese, e contemporaneamente alla Restaurazione Meiji, promulgò dell'editto del 1876 col quale si proibiva il porto del daisho (la katana lunga e quella corta – wakizashi - che i samurai portavano di solito alla cintura) e decretava la scomparsa della casta dei samurai.

Da qui parte tutto lo sconvolgimento civile del Giappone. L'Imperatore Meiji, nel 1872, con la sua politica di apertura alla cultura occidentale comportò profondi mutamenti nella vita dei giapponesi, tra cui l'accantonamento delle arti marziali tradizionali.

Scrivono Armando Troni autore di "Vecchio e Nuovo Giappone":

«Agli ex daimyō il governo assegnò titoli nobiliari di varia classe, a seconda della importanza delle loro famiglie e una indennità pecuniaria proporzionale alle loro antiche rendite, in buoni del tesoro.

Venne infine dichiarata la eguaglianza fra le quattro classi dei samurai, contadini, artigiani e mercanti. I

Il pugilato nell'antica Grecia





Il "Palmo Romano" e il "Palmo Napoletano" gli avi dei guantoni odierni

corpi armati dei samurai vennero sciolti e si determinò una nuova divisione delle classi sociali che si distinsero infatti in: nobiltà, borghesia, e popolo. Fra le molte riforme bisogna ancora ricordare l'adozione del sistema metrico decimale e del calendario gregoriano».

Con questa decisione l'Imperatore Meiji si stacca da quella cultura di guerra che era stata, fino allora, la società giapponese. L'eguaglianza tra le classi vuole costruire il Nuovo Giappone; le scuole erano obbligatorie per tutti per formare una società nuova che avesse come scopo principale quello di acculturare anche le classi più povere. Il servizio militare era d'obbligo per tutti e lo sport ludico cominciava a esistere come semplice passatempo. Questi tre fattori, importanti per una qualsiasi società occidentale si dimostrarono fondamentali per il Giappone che finalmente poteva parlare di "Nitashi Nihon", il "Nuovo Giappone" che si riconosceva sotto un'unica bandiera.

Vi furono importanti cambiamenti culturali nella vita dei giapponesi dovuti all'assorbimento della mentalità occidentale e naturalmente ciò provocò un rigetto di tutto ciò che apparteneva al passato, compresa la cultura guerriera che tanto aveva condizionato la vita del popolo durante il periodo feudale.

Il ju justu, essendo parte integrante di questa cultura, lentamente scomparve quasi del tutto.

Inoltre, le arti marziali tradizionali vennero ignorate anche a causa della diffusione delle armi da fuoco e molti dei numerosi Dojo, allora esistenti, furono costretti a chiudere per mancanza di allievi; i pochi rimasti erano frequentati da ex-samurai, lottatori professionisti pagati, appunto, per combattere (essendo il loro unico mezzo di sostentamento) e che talvolta venivano coinvolti in episodi di violenza o crimini. Questo influenzò ulteriormente il giudizio negativo del popolo nei confronti del jū-jutsu nel quale vedeva un'espressione di violenza e sopraffazione.

In questo momento entra in "scena" Jigoro Kano. Nella vita pubblica Kanō Jigorō fu una personalità di spicco in Giappone. Nel 1882, dopo aver terminato gli studi, fu nominato professore e successivamente, nel 1884, addetto alla Casa imperiale, un titolo di grande prestigio. Più tardi, nel 1891, divenne consigliere del Ministero dell'educazione, del quale diverrà direttore nel 1898. Nel 1911 venne eletto

presidente della Federazione Sportiva Giapponese. Kanō ricoprì numerosi incarichi per il governo giapponese, e grazie alla sua influenza riuscì a fare inserire il judo nelle materie scolastiche accanto all'educazione fisica. L'insegnamento del "metodo Kanō" cominciò ad essere praticato nell'Accademia navale e nelle università di Tokyo e Keio. Laureatosi in Scienze Politiche ed Economiche nel 1881, tentò la vita politica che abbandonò presto per intraprendere gli studi di Estetica e Morale. Nella sua lunga vita ricoprì importanti cariche governative e rappresentò più volte il suo Paese al Consiglio Internazionale Olimpico.

Jigoro Kano si esprime così a riguardo della sua nuova disciplina che è avulsa da ogni tipo di arte marziale.

«Per la nuova disciplina che volevo diffondere ho evitato di proposito anche i nomi tradizionali fino ad allora largamente usati, quali "jū-jutsu", "tai-jutsu", "yawara", e ho adottato "jūdō".

I motivi per cui ho voluto evitare le denominazioni tradizionali erano più d'uno.

A quel tempo molti avevano del jū-jutsu o del tai-jutsu un concetto diverso da come io li intendevo; non pensando minimamente a un beneficio fisico e mentale, li collegavano immediatamente ad azioni violente come strangolamenti, lussazioni, fratture, contusioni e ferite... Era un'epoca in cui le trasformazioni sociali costringevano gli uomini di spada e del jū-jutsu, un tempo celebri, ad affrontare un nuovo modo di vivere, perché venivano perdendo la protezione dei potenti feudatari, tanto che qualcuno di essi, dedicandosi al commercio a cui non era educato, a volte cadeva in una vita misera di vagabondo, mentre altri, per sbarcare il lunario, dovevano esibire le loro capacità senza pudore. Perciò, quando si parlava di arte della spada o di jū-jutsu, nessuno immaginava che si trattasse della preziosissima disciplina che tramandava la quintessenza della cavalleria samurai. Queste cose mi indussero a rinnovare almeno il nome della disciplina,

Jigoro Kano sfilava con la squadra Giapponese alle Olimpiadi di Berlino del 1936



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





Riunione del Congresso olimpico

altrimenti mi sarebbe risultato difficile anche trovare degli allievi che vi si dedicassero»

Jigoro Kano

È così che nasce il judo come sport. Kano voleva, come ha scritto, staccarsi completamente dall'arte marziale e fare del suo movimento il judo sportivo a tutti gli effetti. Jigoro Kano morì nel 1938 e fino ad allora girò per il mondo per far conoscere il suo sport cercando di farlo "entrare" nelle Olimpiadi al pari di qualsiasi altro sport che partecipasse a questa competizione mondiale.

D'altronde, se si pensa alle sue massime che accompagnano da sempre il suo sport:

Seryoku Zen'jo (il miglior uso dell'energia) e Jita Kyoei (insieme per crescere e progredire) mal si addicono con l'arte marziale, perché io non rivelerò mai al mio nemico le tecniche di cui avvalermi per sconfiggerlo.

Per cui, Jigoro Kano ha sempre parlato di sport anche agonistico che ben si sposava con l'idea che si era fatto girando per il mondo a capire come funzionassero, e perché, gli sport occidentali: perché c'era una competizione con il massimo rispetto.

A partire dal dopoguerra, con l'organizzazione dei primi Campionati Internazionali e Mondiali, e successivamente con la sua inclusione ai Giochi di Tokyo 1964, il judo si è sempre più avvicinato allo sport da combattimento e alle discipline di lotta occidentali, distaccandosi lentamente dalla tradizione tanto da assumere un'identità propria come pratica sportiva a sé stante.

Anche le metodologie di insegnamento e di allenamento sono mutate di conseguenza e difatti si è cominciato a privilegiare la ricerca anche del vantaggio minimo che permette di vincere la gara. Tale percorso è stato possibile utilizzando tecniche derivate dalla lotta libera che per efficacia in gara e affinità biomeccanica ben si uniscono alle tecniche tradizionali del judo.

«Come ripeto ogni volta, il judo è una disciplina concepita come Grande Via, ossia universale. Esso permette di graduare l'insegnamento secondo la

necessità e l'interpretazione personale. Può costituire un'educazione fisica, interessare la coltivazione mentale e morale, fino a permettere l'applicazione della capacità acquisite al vivere quotidiano. Diverso è invece il caso degli sport agonistici, che rappresentano un genere di attività fisica dedicato essenzialmente al risultato di vittoria-sconfitta, anche se l'allenamento ad essi, a patto che sia eseguito in modo corretto, porta un giovamento sul piano fisico e mentale e quindi può risultare efficace e utile, cosa di cui nessuno discute.

Fatto sta che la differenza è enorme: mentre negli sport competitivi l'obiettivo si confina nell'ambito ristretto di ricercare la vittoria, quello del judo propone una finalità ampia e complessa, tanto che possiamo definire gli sport competitivi come un'applicazione parziale dell'obiettivo in cui si riconosce la disciplina del judo. Dunque è plausibile, anzi lecito, interpretare il judo anche nell'accezione agonistica e competitiva, anche se questo rappresenta un genere di allenamento che da solo non porta al compimento dell'obiettivo vero e proprio della disciplina. In altre parole: è vero che bisogna riconoscere nell'esigenza dei tempi l'istanza del judo come sport da competizione, tuttavia senza dimenticare nemmeno per un attimo quale ne è il significato e la vera funzione.»

Jigoro Kano

Così Jigoro Kano disse per presentare la sua creazione. Non voleva assolutamente distanziarsi dall'etica degli altri sport conosciuti, era, ed è, anche oggi, uno sport che educa come tutti gli altri sport "puri", cioè, che non siano "deviati" dagli interessi economici e societari che hanno fatto dello sport un'industria per accumulare soldi e quotare in borsa qualcuna delle più grandi società sportive.

Allora il calcio (senza interessi), la pallanuoto, il basket, il rugby, il judo, l'atletica leggera e tutti gli altri sport sono tutti strumenti per educare attraverso la forma, la tecnica e il comportamento del maestro che dovrà essere oculato e irreprensibile verso i propri atleti e, in genere, verso tutti. Dovrà essere d'esempio.

"Promotio hominis in quantum omo"

Esultanza per l'assegnazione, a Tokyo, per la XII° Olimpiade



Judo Italiano

Ha bisogno di voi

Buongiorno 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 prima 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.

