

Judo

italiano

Verde

Giuffrida



Hasta la Victoria Siempre

Galeone





Foglio informativo a cura dell'Associazione Judo Italiano
 Foglio spedito via mail a tutti i soci e a tutti coloro i quali ne facciamo richiesta specifica.

Le foto sono di Pino Morelli
 Le foto degli articoli dell'Arch. Livio Toschi, sono dell'Archivio Toschi
 Le foto degli articoli di Filippo Turrini sono dell'Archivio Turrini
 La foto di copertina sono di IJF

Hanno collaborato a questo numero:
 Giancarlo Bagnulo
 Emanuele Di Feliciano
 Fabio Della Moglie
 Ylenia Giacomi
 Pino Morelli
 Gianluca Nirchio
 Federica Pasqualini
 Emanuele Perini
 Livio Toschi
 Filippo Turrini
 Fabio Tuzi



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

Gennaio 2016



Editoriale	5
Il Buco Nero	
Havana 2016	6
Hasta la victoria siempre	
Medaglia d'Oro IJF	9
Ronaldo Vietia	
Winter Camp	10
Dove vive il judo	
Riccardo Caldarelli	12
Winter Camp	
Cinzia Cavazzuti	14
Winter Camp	
Donata Burgatta	16
Winter Camp	
Laura Di Toma	18
Winter Camp	
Laura Zimbaro	20
Winter Camp	
Go Tsunoda	22
Winter Camp	
Telma Monteiro	24
Winter Camp	
Stage dei Laghi	26
Banzai Cortina	
L'Alfredo	33
Alfredo Vismara	

Ritratti Politici

A noi della redazione, lo sapete, piace il judo e non vi sembri strana questa affermazione. Avremmo potuto editare un webmagazine solo per affari fregandocene del judo e delle sue problematiche, cercando di spremere l'ambiente fino a che avremmo potuto e poi ciao. Ma non è così, purtroppo, noi pratichiamo tutti il judo chi da molto tempo e chi da poco ma tutti saliamo tutti i giorni sul tatami perchè questo nostro sport, questa nostra disciplina o arte marziale, come volete, prima di essere commentata va praticata e bene. Durante i tanti allenamenti nella nostra scuola o nelle altre società ci è venuto in mente che avremmo voluto fare un lavoro fotografico sui volti del judo. Tutti i judoka che avremmo incontrato sul tatami dovevano "finire" nel nostro archivio e poi da lì avremmo scelto le espressioni migliori, i volti più simpatici o quelli che trasmettevano meglio la tensione dell'allenamento. Un lavoro per far conoscere la gente del judo. Abbiamo poi deciso di farne una mostra con queste foto; una mostra che non potrà vedere esposti tutti i ritratti che abbiamo fatto fino ad oggi ma stiamo pensando di farne anche una pubblicazione. A cosa servirà? A nulla, semplicemente saranno una serie di ritratti di campioni o meno del judo nazionale, rigorosamente in judogi e rigorosamente in Bianco e Nero. Un lavoro fotografico e una ricerca sull'immagine del judo che vuole essere un riconoscimento a tutti i judoka che ogni giorno celebrano il metodo educativo del quale facciamo parte. Ma c'è sempre qualcuno che deve vedere, in ogni iniziativa, qualcosa di strano, di distorto, che vede sempre un doppio fine e appioppa la parola "politico" per far capire che quello che si è fatto è sicuramente di parte e sempre dalla parte del potere. Ma dobbiamo dire che è vero in fondo, perchè mascherarci? Noi siamo di parte. Stiamo dalla parte del judo. Siamo connessi al potere anche, perchè negarlo? Siamo i paladini del potere dei judoka, infatti, cerchiamo di sopravvivere grazie al contributo volontario che riceviamo dai judoka che

vogliono leggerci e che ci aiutano con 10 euro l'anno. Il nostro giornale non prende soldi da nessuno e ci autofinanziamo con le nostre iniziative e con il contributo dei lettori che vogliono sostenerci. Il lavoro fotografico che abbiamo fatto fino ad oggi, tutto a spese nostre, vuole essere un omaggio a quanti credono nel nostro sport e lo praticano con passione. Non abbiamo mai chiesto a nessuno di essere d'accordo con noi e non vogliamo convincere nessuno ad esserlo, chiediamo solo di parlare di judo e di confrontarci con chi del judo asuspica il bene e la crescita. Se le persone che ci hanno tacciati di "politica" si sono offesi perchè non hanno un ritratto nella nostra galleria siamo dispiaciuti ma i judoka si riconoscono proprio dal fatto che quando entrano sul tatami sono solo persone e praticano judo, il resto lo lasciano fuori. L'unica politica che ci riguarda è quella del judo, di altro non parliamo, anche perchè mi ricordo che nella mia prima palestra c'era un cartello che diceva:
Il judo si pratica in silenzio!



Abbonamento a "Judoitaliano"

Continua il successo di JUDO italiano presso tutti i judoka che lo ricevono, molti ci contattano e molti si iscrivono, moltissimi aggiungono mi piace sulla nostra pagina FB. Ma la gestione e la produzione della rivista ha dei costi che stiamo cercando di minimizzare e per questo vi ribadiamo l'offerta di un abbonamento annuale ad un prezzo veramente irrisorio: 10,00 Euro l'anno, per 10 numeri pieni di informazioni e di servizi dedicati solo ed esclusivamente ai soci.

Per abbonarvi e ricevere ogni mese la rivista potete pagare tramite PayPal, o carta di credito, utilizzando il pulsante che si trova nel sito: www.judoitaliano.it

Grazie a Tutti per il sostegno che vorrete offrirci.

Massima efficienza informativa (da parte nostra) col minimo sforzo economico (da parte vostra)

Editoriale

Titanic **JUDO**

Non so perché ma ho la netta sensazione che l'acqua ci sia arrivata al collo. Perché provo quello strano malessere che ti annuncia una forte malattia? Una tragedia che si avvicina? Ho ascoltato molte persone, ho girato un po, ho parlato pochissimo ma la linea è questa, il judo sta affondando. La maggior parte delle persone incontrate sono d'accordo con questa linea mentre alcuni buontemponi continuano a divertirsi pensando che tutto passa. I problemi penso siano noti e il danno che ne è conseguito molto forte, difficile da risanare, almeno per il prossimo periodo. Bisognerà programmare una strategia per portare nuova linfa nelle nostre società. Non dobbiamo aspettarci l'aiuto di nessuno, capiamo che dobbiamo sostenerci da soli e in questa ottica escogitiamo strategie di marketing atte ad attirare i bambini al judo. Ma quello che più mi lascia perplesso è l'atteggiamento di chi se ne frega completamente e tutto fa meno che proporre soluzioni. Ci sono gli affabulatori, quelli che parlano, entrano anche in discorsi già iniziati e dicono la loro anche se non sanno di cosa si stia discutendo. Hanno sempre una soluzione a tutto. Come quegli "sportivi" che tutti i giorni viaggiano con il Corriere dello Sport sotto braccio e pontificano sulle probabili soluzioni e danno per certe le formazioni che dovrebbero scendere in campo. E parlano, parlano, sono come quei presentatori di avanspettacolo che pur di calcare la scena sarebbero disposti a "vendere la madre ad un nano", diceva De Andrè. Poi ci sono gli orchestrali, quelli che ti fanno ascoltare la musica, come il pifferaio magico e intanto ti legano al loro percorso fatto di strade buie che non porteranno mai a nulla. E se c'è un'orchestra non può mancare un cantante, che ti allietta con la sua voce potente e ti parla di amore, pizza, sole e mandolino. Tutti questi non hanno sentito lo schianto. Non sentono l'acqua che gli scorre sotto i piedi e l'unica cosa che conta è un posto in prima fila dove non sapranno neanche starci, perché quando la musica smetterà e dovranno togliere il trucco cosa rimarrà nello specchio? Il nostro Titanic Judo rischia di cozzare contro un iceberg che abbiamo sempre avuto vicino anche se immerso nel suo mondo ma, se continuiamo così, i quattro anni che ci separano dallo schianto saranno i più brevi della nostra storia. Una soluzione c'è, perché io amo il finale bello. Cominciamo a guardare al capitano che sa come tirare fuori la nostra nave da questo vortice. Guardiamo chi, al di là dei gradi, ha preso straccio e secchio e si è messo ad asciugare e a riparare le falle, guardiamo chi ha cazzato le vele sfruttando il vento di tempesta e non chi ha cazzarato pensando sia una brezza passeggera. Amici miei non possiamo e non dobbiamo chiederci cosa farà la federazione dobbiamo sapere cosa fare noi e proporre soluzioni.

Dino Morelli

Hasta la Victoria Siempre

Tre medaglie e a Cuba ritornano a splendere i nostri campioni

di Pino Morelli

foto International Judo Federation

Havana, Boteguida del Medio, el Che perennemente in vista e Fidel che non si vede più ma il figlio partecipa al Galà del judo con la presenza del Presidente Vizer. Il judo cubano, uno dei più estrosi, che ci ha regalato grandi campioni dalla folle fantasia ha ospitato l'Havana Grand Prix 2016. Infatti, nello Sports City Coliseum a L'Avana si sono ritrovati 338 atleti provenienti da 66 paesi per dare vita ad una delle più belle manifestazioni di judo al mondo. Bene i nostri ragazzi che si sono guadagnati ben tre titoli di bronzo e un settimo posto per Andrea Regis.

Nei 52 kg Odette "Veleno" Giuffrida combatte con la giusta determinazione dimenticandosi il problema al ginocchio e scende sul tatami con la forza di chi vuole vincere ad ogni costo. Batte le sue due prime avversarie di tutto rispetto, la francese Gneto e la mongola Adiyasambuu prima di essere fermata dalla belga Heylen. Nel combattimento di recupero vince sulla beniamina di casa, la cubana Romero, per yuko e si aggiudica una giusta medaglia di bronzo. Odette è ritornata, dunque, più grintosa e decisa che mai a percorrere il suo cammino verso Rio e credo proprio che nessuno la potrà fermare. L'infortunio è dimenticato e la sua grinta e la determinazione sono rimaste le stesse, una bravissima atleta che farà grande



il nostro judo. Sempre per le donne ho il piacere di vedere sul podio "Sosa" Galeone che ha fatto capire, ancora a chi non l'avesse capito, di che pasta è fatta. In una categoria difficilissima vince il suo primo combattimento per Waza Ari con la mongola Purevjargal per poi fermarsi con la campionessa olimpica Harrison. Nei recuperi sconfigge la russa Dmietrieva per Ippon e l'inglese Powell, prima con uno Yuko e poi con Ippon guadagnandosi una meritatissima medaglia di bronzo. Assunta è la tipica atleta metodica, che studia bene ogni cosa che fa ma sprigiona tutta la sua fantasia ogni volta che è chiamata a dare il meglio di se stessa. Grande atleta e grande campionessa che la



JUDO italiano
6





nostra federazione dovrà tenere in buonissimo conto. Per i nostri ragazzi mi piace sottolineare come il “guerriero” Verde abbia messo una firma chiara su questo successo cubano. In un incontro molto tattico vince sul cubano per somma di ammonizioni, mentre nel successivo combattimento infligge un determinante Ippon al tedesco Seidl e si ferma con il russo Magomedov in un incontro molto combattuto. Nel turno di recupero si libera del brasiliano Chibana con un Waza Ari. A me Elio Verde è sempre piaciuto. Mi è sempre piaciuta

la sua voglia di combattere e di non tirarsi mai indietro, la sua determinazione a volersi confrontare senza aver paura di perdere “la faccia”. Un grande atleta che ci ha dato e ci darà ancora grandi soddisfazioni. Il Guerriero è qui e non possiamo far altro che applaudirlo per il judoka e l’uomo che è. La trasferta in terra cubana ci ha fatto riscoprire una nazionale viva, motivata e competitiva. Se tre medaglie di bronzo sembrano poche per i soliti disfattisti sarà bene metterli al corrente che tatami internaziona-





li come quelli di Cuba sono solo appannaggio di grandi campioni che conoscono ogni minimo particolare del judo internazionale. I nostri ragazzi sono altamente preparati per questo tipo di competizioni che sfilano nel corpo e nella mente chiunque e rimanere lucidi, attenti ed incisivi al momento giusto denota la loro gran-

de professionalità. In questo tipo di competizioni tra il primo classificato e il quinto può passare la differenza di uno shido e nulla più. La differenza che vediamo sul podio, sul tatami è insignificante. Questi sono i nostri atleti, non servono altre parole. Bravi ragazzi siamo con voi.



IJF Medaglia d'Oro

A Ronaldo Veitìa è stata conferita la massima onorificenza dell'IJF per la sua fulgida carriera

In occasione della cerimonia di apertura il Presidente Marius Vizer ha voluto rendere omaggio, con un premio speciale, alla lunga e fantastica carriera di Ronaldo Veitìa. La medaglia d'Oro dell'IJF gli è stata conferita per l'incredibile carriera come tecnico della squadra femminile cubana. L'istrionico Ronaldo si è ritirato dall'attività sportiva dopo il Grande Slam di Tokyo del 2015.

“Caro Ronaldo ti voglio ringraziare per il grande contributo che hai dato al judo cubano e a tutto il judo internazionale con la tua splendida carriera. Auguri per un altrettanto splendido futuro”. Queste le parole del Presidente Vizer quando ha consegnato il giusto premio ad uno dei più istrionici, fantasiosi e bravi tecnici del judo mondiale. I risultati di Ronaldo parlano chiaro e non lasciano spazio ad alcuna interpretazione. Basti pensare alle 24 medaglie olimpiche conquistate con le sue ragazze da quando è diventato direttore tecnico della Nazionale Cubana femminile. Storia che iniziò proprio a Barcellona '92 quando la sua atleta, Odalis Revee, vince in finale contro la nostra Emanuela Pierantozzi che aveva vinto il titolo mondiale proprio contro la cubana nel '91 ai Campionati Mondiali di Barcellona. Prima



Olimpiade ufficiale per le donne del judo e prima medaglia d'Oro Olimpica per Cuba e per tutto il continente Latino Americano. Il carismatico Ronaldo ha mietuto 24 medaglie olimpiche: 5 ori, 9 argenti e 10 bronzi; 57 medaglie ai Campionati Mondiali: 16 oro, 14 argento e 27 bronzo. Un record per il judo mondiale femminile. Da questo 2016 sono convinto che mancherà la sua figura dai tappeti internazionali e la sua simpatia tutta cubana di affrontare ogni sorte. Ronaldo è la dimostrazione di come l'amore per il judo e per le sue squadre, al di sopra di qualunque altro interesse, porti a risultati fantasticamente concreti. Trent'anni di carriera sempre ai massimi livelli anche quando la sua squadra non ha saputo conquistare i risultati sperati. Ma la professionalità, la fantasia e la determinazione hanno fatto rimanere Cuba tra le nazioni da battere. Chi gli è subentrato si assume il carico di una eredità pesante da sostenere ma parte dalle sue solide basi.



Winter Camp

Dove vive il judo

di Ylenia Giacomi

di Pino Morelli

foto Pino Morelli

Dalla Tsunoda Dance alla Haka di Laura

Hana wa sakura gi

Hito wa bushi

Tra i fiori il ciliegio, tra gli uomini il guerriero

Non ci vuole molto per salire su un tatami. Lo facciamo quasi sempre quando siamo bambini e la cosa ci appare naturale. Non sappiamo, a quel tempo, che solo con il piccolo primo passo siamo diventati anche noi guerrieri. Coltiviamo, giorno dopo giorno, i semi che il nostro maestro distribuisce fino a che la simbiosi con il migliore tra i fiori non risulta compiuta. Il fiore di ciliegio è bello ma ha vita breve. Le nostre vite sul tatami sono infinite ma brevi anch'esse; ogni volta che cadiamo mettiamo in scena la nostra morte e ogni volta che ci rialziamo sulla stessa scena diamo il via alla nostra resurrezione consapevole. Rinasciamo dai nostri errori, dalle nostre sconfitte e, ogni volta che torniamo a guardare il nostro animo, siamo migliori. Il judo è questo, piccoli fiori di ciliegio che cadono e la fenice del judo che ricresce migliore di prima. Una cosa, questa, che non mi sembra apprezzata dalla maggior parte della gente che circola nel mondo del judo; e non è ben capita da chi del judo dovrebbe occuparsene per farlo ben comprendere a tutti. Il judo è un metodo educativo, un grande movimento culturale e tutti possono essere utili al judo, tutti quelli che hanno nel loro cuore l'amore per la nostra disciplina. Ma non è necessario essere per forza nei primi posti. Non è necessario mettersi in mostra e



pizzarsi in una posizione di prestigio. La cosa importante è fare judo concretamente. Così come si fa nel Winter Camp o in altri stages che si organizzano in tutta Italia. Parlo di stage seri, dove il judo è l'anima principale dell'incontro e dove non si tengono in conto i soldi incassati. Al Winter Camp tutta l'aria che si respira è judo e tutte le persone lavorano in armonia con i principi fondamentali della nostra disciplina.



In questa pagina
Sopra Nicola Angelo Fetto

A destra: De Luca

Sotto: un momento della lezione tenuta da Go Tsunoda

L'organizzazione dello stage ti fa vivere in ogni istante il judo, da quando ti accrediti a quando sali sul tatami a quando fai la fila per il pranzo o ti ritrovi la sera a parlare per ore di judo e del suo variegato mondo. Un villaggio felice, se vogliamo, dove si incontrano amici vecchi e nuovi e dove si ha la possibilità di parlare con i campioni e i loro allenatori che fanno la storia del judo mondiale. Il Winter Camp è esattamente quello che ognuno di noi vorrebbe vivere ogni giorno sul proprio tatami, in definitiva. Per capirlo meglio è necessario dare la parola ai



Riccardo Caldarelli

Jl: Quando hai iniziato a fare judo e perché?

Caldarelli: Nel 1967, non avevo ancora sei anni, mi hanno portato i miei genitori su consiglio del medico, che diceva che era lo sport migliore per un bambino della mia età. Mi è piaciuto subito, poi mio papà era un patito di sport quindi me ne ha fatti praticare diversi ma li ho abbandonati tutti tranne il judo. Magari facevo judo e calcio, judo e tennis ma non riuscivo a stare senza judo. Mi piacevano molto il contatto e la lotta, che poi è la stessa cosa che mi piace adesso.

Jl: Il ricordo più bello della tua carriera?

Caldarelli: Di sicuro da atleta le vittorie, gli Assoluti, la medaglia agli Europei, la partecipazione ai Mondiali Universitari, tutto quello riguarda il passato agonistico. Da insegnante quello che più mi gratifica è vedere il tatami gremito di bambini sorridenti e divertiti.

Jl: C'è un episodio che ricordi particolarmente?

Caldarelli: La medaglia di bronzo ai campionati eu-



ropei juniores: era un mondo nuovo per me e mi sono trovato con una medaglia europea al collo. Un'emozione unica. Di contro mi sono mancate le Olimpiadi, sarebbero state un coronamento perfetto.

Jl: Visto che hai praticato diversi sport, se non avessi scelto il judo cosa avresti fatto?

Caldarelli: Mi piacciono molto gli sport di racchetta: tennis, ping pong, ma come il judo non c'è niente.

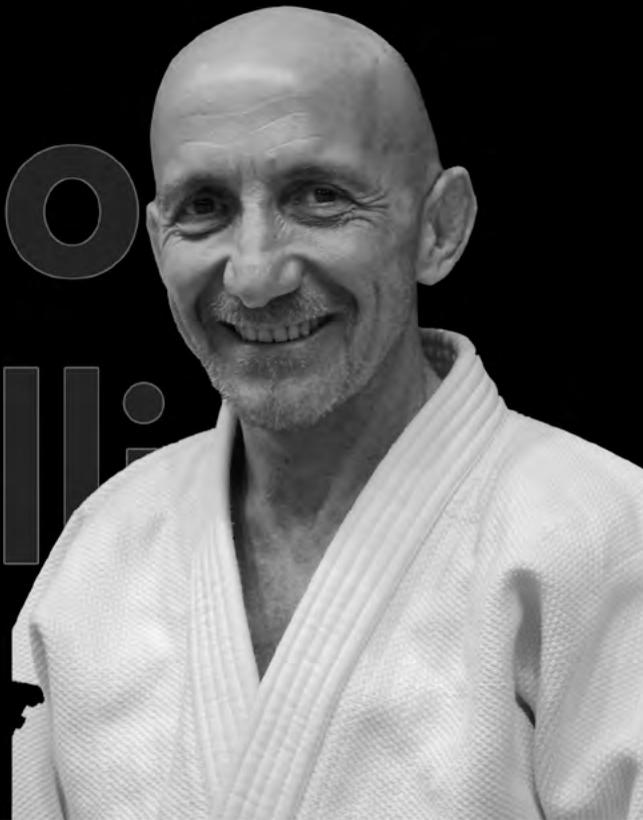
Jl: Un commento su questo stage?

Caldarelli: E' qualcosa di incredibile. La capacità che hanno di organizzare un evento come questo, che coinvolge quasi mille atleti e mandarli a casa tutti soddisfatti da ogni punto di vista, è un risultato eccezionale.

Jl: Cosa ci dici invece del livello degli atleti?

Caldarelli: E' molto alto, poi quando hai la possibi-

Riccardo Caldarelli



lità di allenarti con e accanto a campioni olimpici o campioni del mondo, l'impegno sale ulteriormente. Non si può chiedere di più.

Spero che questi ragazzi facciano tesoro di questa esperienza e portino qualcosa a casa. Siamo in otto tecnici e ognuno ha dato un po' di suo, portarsi a casa otto pezzettini vuol dire avere già qualcosa di concreto su cui lavorare tornando a casa.

Jl: Che consiglio dai a un giovane che si affaccia all'agonismo?

Caldarelli: Di fare il suo a testa bassa, di non guardarsi in giro e di non buttarsi giù di morale. Può essere che si parta alla grande e poi la strada diventi più difficile o che i risultati non arrivino subito, ci vuole impegno e dedizione, queste due cose premiano sempre.

Jl: Avevi un rituale scaramantico?

Caldarelli: In realtà sì: dovevo piegare e mettere via la cintura in un determinato modo, era il mio rito porta fortuna pre-gara diciamo.

Jl: Ti sei specializzato molto nel judo dedicato ai bambini, cosa cerchi di trasmettere come prima cosa?

Caldarelli: La motivazione è molto importante ed è data soprattutto dal gioco. Bisogna quindi organizzare il gioco in modo che non sia fine a se stesso ma diventi utile e propedeutico per la nostra disci-

plina.

Il bambino deve divertirsi attraverso il judo e fare delle piccole conquiste, non parlo per forza di medaglie ma anche riuscire a fare una capriola se prima non ci riusciva o a coordinarsi in un movimento che gli creava difficoltà.

Jl: E il ruolo del genitore nel momento in cui porta il bambino in palestra qual è?

Caldarelli: Nel momento in cui affida il bambino al tecnico, deve lasciarlo lavorare. Io mi sento spesso più educatore che allenatore e mi assumo la responsabilità di 40, 50 bambini, devo essere libero di lavorare con loro e sono io responsabile, quindi il genitore deve stare da parte.

Jl: Quando fai da docente ai corsi per i futuri allenatori o tecnici, qual è la cosa che raccomandi sempre?

Caldarelli: L'umiltà. Purtroppo non mi piace nel nostro ambiente ma penso accada anche in altri ambienti, la presunzione. Spesso chi diventa tecnico si sente arrivato, non è così, io sono 50 anni che faccio judo, partecipo a diversi corsi di aggiornamento. Il judo è in continua evoluzione, gli incontri di oggi non hanno niente a che vedere con quelli di vent'anni fa, quindi bisogna aggiornarsi sempre. Quando qualcuno termina un corso, non gli dico mai complimenti ma "buon lavoro", ricordandosi però che non è un lavoro.

Cinzia Cavazzuti



Jl: Quando e perché hai iniziato a fare judo?

Cavazzuti: Avevo sei anni, ho due sorelle più grandi che già facevano judo. Io in realtà volevo fare ginnastica artistica ma la palestra di judo era più vicina e anche per i miei genitori era più comodo portarmi là. Poi ho scoperto di divertirmi molto anche nella lotta, nel corpo a corpo, quindi mi sono appassionata ma l'acrobatica della ginnastica mi è sempre un po' mancata perché è una cosa che a me piace molto e cerco quindi di riproporla almeno un po' negli esercizi di riscaldamento, poi risulta essere molto utile anche nel judo.

Jl: Il ricordo più bello che hai della tua carriera?

Cavazzuti: Il momento più intenso è stato il minuto prima di salire sul tatami per la finale terzo quinto posto a Sidney. Un attimo che ricordo benissimo, dove si ero tesa ma mi sono anche resa conto che ero arrivata a quella finale, quindi contenta e soddisfatta di me stessa.

Jl: Com'è trovarsi alle Olimpiadi, poco prima di disputare un incontro importante come il tuo? Riesci a spiegarcelo?

Cavazzuti: Non è facile, è qualcosa di molto intenso, una sensazione fisica di felicità per aver raggiunto un traguardo così importante per cui hai lavorato tanto. Per un momento è l'unico pensiero che ti passa per la mente e cancella anche l'ansia che invece mi accompagnava spesso prima degli incontri.

Jl: Come hai fatto a gestirla?

Cavazzuti: In realtà ho dovuto gestirla anche adesso, trovandomi a fare allenamento davanti a tanti judoka. Cerco di fare il punto della situazione, nel mio caso l'ansia non era la paura dell'avversario ma quella del contorno, di cosa pensasse la gente di me, temevo di fare brutta figura o deludere gli altri. Quindi mi concentravo solo sull'incontro, su quello che dovevo fare una volta salita sul tatami, escludendo dalla mente tutto il resto.

Jl: Che cosa consigli quindi a un ragazzo che come te si agita prima di un incontro magari perché teme di deludere i genitori o l'allenatore?

Cavazzuti: Di esprimersi. Se si lascia andare e fa sul tatami tutto quello che sente, non può deludere nessuno ma soprattutto la prima persona che non deve deludere è proprio se stesso.

L'inespressione di se stesso causa l'insoddisfazione. Non è tanto se vinci o perdi, io ho perso degli incontri ma sono molto soddisfatta di come ho combattuto.

Il consiglio che posso dare è quello di parlarne, non di tenere tutto dentro nascondendolo sotto le solite frasi "non bisogna avere paura" o "non ha senso agitarsi" perché ognuno è diverso e ognuno reagisce alla tensione in maniera diversa, quindi non vergognandosene. L'ansia toglie lucidità, quindi condividere le paure e non chiudersi in se stessi è il primo passo per affrontarle. Non è una questione di superarle, perché spesso fanno parte di noi, ma di imparare a gestirle.

Jl: Abbiamo parlato del mantenersi lucidi prima del combattimento, come non perdere la concentrazione invece durante l'incontro, magari se ci troviamo in un momento di difficoltà?

Cavazzuti: Prima di tutto c'è l'allenamento. La preparazione fisica ti permette di non arrivare stremato alla fine dell'incontro. Poi può capitare di disperdere più energie del dovuto o di essersi fatti male ma non voler mollare. In questo caso la tecnica e l'esperienza aiutano a gestire al meglio l'incontro, bisogna raccogliere le ultime energie per sgombrare la mente, rendersi conto della situazione e dare il meglio.

di se stessi nonostante magari il male alla gamba o il poco fiato. Dentro di noi abbiamo una forza che spesso non conosciamo e che esce proprio in queste situazioni.

Jl: Avevi un rituale pre-gara o qualcosa che ti aiutasse a prepararti?

Cavazzuti: Avevo il mio riscaldamento, tendevo a rilassarmi troppo proprio per scacciare la tensione e questo non andava bene, perché mi faceva perdere anche la concentrazione. Quindi facevo un riscaldamento ad alta intensità con degli intervalli. Lavoravo sulle prese, poi mi fermavo un po', dopo riprendevo con un altro esercizio, così da non perdere mai la concentrazione.

Poi mi ero messa in testa che dovevo avere sempre una maglietta nuova per ogni torneo. Non chiedermi il perché che non lo so, ma per un periodo, per ogni gara che affrontavo andavo a comprarmi una maglietta. Adesso la cosa mi fa ovviamente sorridere. Inoltre mi piaceva trovare il mio posto nella saletta di riscaldamento, avevo bisogno di un punto di riferimento.

Jl: C'era qualcosa che ti è stato più difficile da imparare o ti veniva tutto bene subito?

Cavazzuti: Più che una difficoltà ad imparare, il mio problema era che volevo provare tutto, quindi poi facevo troppe cose diverse. Invece con il tempo è importante specializzarsi bene e ripetere tanto, forse posso dire che le mie tecniche preferite sono poi diventate uchi mata e o'soto gari.

Jl: Ci sono stati dei momenti in cui avresti voluto mollare tutto?

Cavazzuti: Sì sempre. Fa parte di me ma a prescindere dai risultati, fa proprio parte del mio carattere: un giorno non vedo l'ora di salire sul tatami, quello



dopo non volevo neanche vedere il judogi. Il momento più difficile è stato quando ho subito un brutto infortunio al collo ma le Olimpiadi di Atene erano vicine e quell'obiettivo mi ha dato la forza, non ho pensato di smettere ma ero in difficoltà, però proprio da questa ho tratto la mia forza. Sono una persona che nei momenti più difficili dà il meglio di sé.

Jl: Un commento sul camp?

Cavazzuti: E' la prima volta per me e lo trovo molto interessante, ho dovuto adattare l'allenamento a gruppi molto eterogenei ma tutti di ottimo livello. Credo sia un'esperienza positiva sia per i tecnici che per gli atleti. I ragazzi devono girare e provare diversi partner di allenamento per imparare ad adattarsi a qualsiasi tipo di situazione e questi stage sono l'ideale. I più giovani devono essere un po' incentivati a mantenere i ritmi di allenamento alti e a mescolarsi ma è normale.

Jl: Hai accennato appunto all'allenamento, come ti organizzi quando devi preparare una lezione?

Cavazzuti: Come detto all'inizio cerco di inserire degli elementi di acrobatica, poi cerco sempre di migliorarmi perché sono una persona che non è mai soddisfatta. Devo comunque ammettere di essere agli inizi dell'insegnamento. Ho smesso nel 2004 e per 6 anni sono stata lontana dalla materassina. Ho ripreso poi con i bambini e devo dire che mi è piaciuto uscire per un po' dall'ambiente agonistico, sono tornata con un altro tipo di entusiasmo che poi viene alimentato dall'energia che ti trasmettono i bambini. Qui è lo stesso, l'ambiente del Winter Camp carica molto.

Jl: Qual è secondo te la valenza educativa del judo?

Cavazzuti: E' altissima. Questo è uno sport completo per il fisico, si fa di tutto dal combattimento corpo a corpo, all'acrobatica e dal punto di vista psicologico aiuta molta. C'è il rispetto dell'avversario, il dover uscire dalla propria zona di comfort perché comunque devi avvicinarti all'altra persona. Per me è lo sport migliore ma io sono di parte.

Di recente ho tenuto delle lezioni di judo in alcune scuole elementari di Milano. Le classi erano miste con diversi alunni stranieri. In particolare ricordo una ragazzina sempre in disparte e spaesata perché non sapeva la lingua, quando abbiamo iniziato però con i primi esercizi corpo a corpo l'ho vista trasformarsi. Riusciva così ad entrare in contatto con gli altri bambini e a sentirsi parte del gruppo anche senza dover parlare.

Jl: La cosa che ti piace di più del judo?

Cavazzuti: La lotta! Potermi relazionare attraverso il corpo con gli altri. Poi condivido tutti i principi alla base del judo, a volte vengono forse usati in maniera un po' retorica ma credo fermamente che possano aiutare a vivere meglio.

Donata Burgatta



Jl: Quando hai iniziato a fare judo e perché:

Burgatta: Ho iniziato a 11 anni perché degli amici di famiglia lo praticavano e a giugno mi hanno consegnato il classico volantino della "prima prova". Mi sono innamorata subito di questo sport e a settembre non vedevo l'ora di iniziare.

Jl: Come sono state le tue prime lezioni?

Burgatta: Fortunatamente non ho incontrato particolari difficoltà anzi, l'ho trovato fin da subito lo sport adatto a me, al mio corpo, poi mi piaceva molto andarci quindi mi impegnavo tanto e questo mi facilitava l'apprendimento.

Jl: E la tua prima garetta come è stata?

Burgatta: Le prime garette sono arrivate a 13-14 anni ed è stato un impatto strano. Finora avevo vissuto il judo all'interno della palestra, mi piacevano i movimenti, l'idea del judo e i suoi principi, non ero entrata ancora nell'ordine di idee di dover dimostrare qualcosa o comunque di dover "picchiare duro" quindi perdevi sempre. Poi ero molto emotiva e questo, unito al fatto che magari incontravo avversari che avevano già fatto gare, non mi ha facilitato le cose.

Jl: Poi cosa è cambiato?

Burgatta: Mi ha aiutato il gruppo. Dobbiamo ricordare che

il nostro sembra uno sport individuale ma in realtà non lo è. Io ho iniziato con mia sorella: lei vinceva e io perdevi però non c'era competitività ma la voglia di fare bene insieme. Inoltre il nostro club, quindi la nostra squadra, era composto da molti atleti e tra di noi si era creato un legame forte. Ci si supportava a vicenda, l'allenatore sapeva valorizzare non solo le vittorie ma anche e soprattutto le sconfitte, non c'era la tensione di perdere ma la voglia di miglioramento, che mi ha permesso di cambiare mentalità e ottenere poi i risultati desiderati.

Jl: E sei riuscita a mantenere la stessa mentalità anche andando avanti con la tua carriera?

Burgatta: Direi di sì, cercavo di utilizzare l'agitazione per concentrarmi maggiormente sull'incontro e non disperdere le energie agitandomi.

Jl: Avevi un rito scaramantico o qualcosa che ripetevi prima di salire sul tatami?

Burgatta: Scaramantico no, però spesso mi "schiaffeggiavo" come fanno molti atleti. Un po' per una questione di circolazione ma soprattutto perché il nostro è un "corpo a corpo" e volevo essere io la prima a mettermi le mani addosso, prima del mio avversario. Questo mi aiutava a entrare più decisa: la prima impronta sul mio judogi l'avevo data io.

Jl: C'è qualcosa della tua carriera che avresti voluto cambiare o fare ma che non ci sei riuscita?

Burgatta: Adesso ti posso dire di no. Sono contenta di tutto il mio percorso, delle energie impiegate per raggiungere i risultati ottenuti. Non mi focalizzo sulla medaglia ma su tutto il percorso che ho fatto per arrivare fino là.

Jl: La vittoria che ricordi con più piacere?

Burgatta: Più che la vittoria in se è stato un momento preciso: l'incontro per la finale del campionato europeo junior, ho incontrato un'atleta tedesca, contro cui mi sono scontrata per tutti gli anni giovanili, e abbiamo combattuto dando il meglio di noi dall'inizio alla fine, senza mollare un attimo. Alla fine eravamo entrambe così stremate ma consapevoli che avevamo dato il 100% che ci siamo abbracciate come se fossimo grandi amiche. E' stato un momento molto forte.

Jl: Il rispetto per l'avversario è una cosa molto importante, come trasmetterlo anche ai ragazzi più giovani?

Burgatta: E' un principio base, non bisogna arrabbiarsi perché siamo stati battuti, ma bisogna capire il perché l'avversario ci ha battuti. Ai ragazzi bisogna insegnare a imparare dalle proprie sconfitte e anzi, ad andare a cercare l'avversario più forte di noi per migliorarsi.

Jl: A questo proposito, camp come questo possono essere molto utili...

Burgatta: Sì assolutamente, alcuni vanno ancora un po'

spinti a non allenarsi sempre con i compagni di palestra ma chi ha la motivazione di migliorarsi è sempre alla ricerca di qualcuno da cui imparare e qui sicuramente le occasioni non mancano.

Inoltre gli atleti che vengono dall'estero arrivano a questo camp molto carichi e la loro determinazione può essere anche da stimolo ai ragazzi più giovani.

Jl: Quanto sono importanti questi stage per un judoka?

Burgatta: Sono fondamentali, convenivo anche con altri tecnici che avere un'occasione come questa, organizzata anche molto bene, è il modo migliore per riprendere l'attività dopo la pausa delle vacanze. Si ha bisogno di staccare e ricominciare con la carica e le motivazioni giuste, qui è possibile farlo.

Jl: Tu cosa ti porti a casa da questo camp?

Burgatta: Oltre alla bellissima esperienza, io sono qui in veste di tecnico e poter osservare gli allenamenti proposti dagli altri campioni ed esperti che sono stati invitati, mi dà diverse possibilità di spunto. Bisogna ricordarsi che non si smette mai di imparare.

Jl: C'è un consiglio che vuoi dare ai giovani judoka?

Burgatta: Il consiglio che cerchiamo poi di dare tutti, è quello di pensare al divertimento nel combattimento, non deve essere finalizzato al buttare giù l'avversario o al non cadere allontanandoci dal pericolo ma affrontare l'avversario, concentrati e con serenità, anche cadendo più e più volte, fino a quando non si è stanchi ma soddisfatti di ciò che si ha dato. La cosa bella del judo è imparare a cadere per sapersi rialzarsi.

Jl: Quando invece insegni rugby, ti porti sempre dietro qualcosa del judo?

Burgatta: Certo assolutamente, soprattutto il principio di cui abbiamo parlato prima: imparare a cadere per sapersi rialzare. Nel rugby vince chi si rialza per dare continuità al gioco, non chi è placcato. Insegno rugby da 10 anni e sono nel CUS Milano, sto portando avanti un progetto sulla didattica delle cadute proprio per insegnare ai ragazzi a cadere senza farsi male in modo da poter riprendere subito il gioco, migliorando anche la sicurezza e l'autostima inserendo degli esercizi di acrobatica che facciamo a judo.

Così come dal rugby ho portato tanti esercizi di riscaldamento nel judo, per esempio esercizi a tre, perché nel rugby si lavora molto sul 2 contro 1 o 1 contro 2. Adattandoli al judo, faccio in modo che ci sia uno scambio continuo o dove a turno, uno osserva o fa l'arbitro per poi dare un contributo all'esercizio.

Jl: Ti è mai capitato che un ragazzo passasse dal rugby al judo o viceversa?

Burgatta: Sì certo, alleno in collaborazione con altri tecnici, bambini e ragazzi dai 6 ai 16 anni. Portando in entrambi gli sport elementi dell'uno o dell'altro mi è capitato che si incuriosissero e venissero a provare per poi anche passare all'altro sport. A me fa piacere perché comunque rimangono nella stessa famiglia diciamo, poi sono entrambi sport dinamici, di combattimento e soprattutto di rispetto quindi è facile che l'interesse ci sia per entrambi.

Jl: Che programmi hai per il futuro?

Burgatta: Mi piacerebbe contribuire a una svolta, ci sono molti ex campioni e ex atleti, che si sono dedicati più alla formazione, che all'insegnamento. La cosa bella sarebbe quella di poter creare un gruppo di esperti che organizzino poi corsi di aggiornamento o vadano nei club per formare gli attuali e i nuovi tecnici, in modo da aumentare così il numero degli atleti, ridurre l'abbandono soprattutto nel periodo dell'adolescenza e migliorare la qualità dell'insegnamento.

Jl: Cos'è la cosa che ti è sempre piaciuta di più del judo?

Burgatta: Il contatto, il corpo a corpo, dal rotolare al lottare. Il confronto con l'avversario dove si gioca ad armi pari.

Jl: Ci sono momenti in cui avresti voluto dire basta?

Burgatta: Certo le difficoltà ci sono state per me come per tutti, a fine carriera ad esempio, ma ne ho parlato con i miei tecnici, l'importante appunto è parlarne anche con persone al di fuori da questo mondo. Poi bisogna imparare a rimettersi in gioco, uno stacco può far bene, basta non farlo diventare troppo lungo. E' inutile focalizzarsi sempre sullo stesso ruolo quando tu per prima stai cambiando, non parlo solo di risultati ma anche di efficacia, di obiettivi. Bisogna trovare ciò che ci rende sereni.

Jl: Un consiglio che vuoi dare invece a un genitore, che ha la bambina che vuole fare judo o rugby invece che sport più "convenzionali"?

Burgatta: Sono sport che danno molta sicurezza e autostima anche grazie al corpo a corpo, di non farsi intimidire da quello che possono dire gli altri, ho avuto genitori preoccupati ma poi vedendo i risultati che ottenevano le figlie, grazie magari proprio al combattimento che le rendeva più sicure hanno cambiato idea.



Laura Di Toma

Jl: Come ti sei avvicinata al judo?

Di Toma: Avevo 17 anni, non prestissimo rispetto a quando si inizia oggi, ma vengo da un paese del Friuli, Osoppo, dove l'unico sport che c'era era calcio maschile. Io desideravo ardentemente fare sport, mi sarebbe andata bene qualsiasi cosa ma purtroppo non c'era. Poi sono andata alle superiori a Udine e nella bacheca della scuola ho trovato la locandina di una palestra di judo appena aperta. Non ci ho pensato un attimo e come me altre 80 ragazze si sono iscritte.

Jl: Cosa ti piace del judo?

Di Toma: Tutto. E' il mio sport, l'ho desiderato ardentemente, volevo farlo, è stato il mio primo e unico sport e non potrei mai stare senza. Non posso non amarlo.

Jl: Come è stato iniziare a 17 anni?

Di Toma: Intanto avevo delle motivazioni molto diverse da questi giovani, io volevo fare sport. Forse il "non avere qualcosa", in questo caso la possibilità di fare sport, ha aumentato il mio desiderio di mettermi in gioco, di impegnarmi al massimo, poi erano gli anni 70 e c'era questa voglia di emergere, anche e soprattutto da parte delle donne. Dal punto di vista fisico invece non è stato un problema, noi vivevamo ancora molto il cortile, stavamo sempre all'aria aperta, quindi imparare le cadute o le capriole è stato facile, cosa che non sempre lo è, purtroppo, per i bambini di oggi.

Su 80 donne poi si è formata una squadra femminile molto forte e spesso ci si incontrava tra compagne ma la competizione iniziava e finiva sul tatami.

Jl: Hai avuto il supporto della famiglia nell'iniziare judo?

Di Toma: Sì, anche perché mi dovevo arrangiare: prendevo la corriera la mattina alle 6.00, andavo a scuola, mi fermavo per fare la mia lezione di judo, riprendevo la corriera e tornavo a casa la sera.

Jl: Come hai detto anche tu, è diverso iniziare oggi a 16-17 anni rispetto a prima, che consiglio dai quindi a chi desidera avvicinarsi al judo a questa età?

Di Toma: Di non demoralizzarsi inizialmente e di impegnarsi tanto. Poi è importante che si facciano seguire da dei tecnici preparati per questo. Bisognerebbe dare a questi ragazzi maggiori possibili-



tà che non credo che ad oggi ci siano. Non parlo solo di preparazione fisica ma anche per avviarli alla competizione, non per farli diventare campioni del mondo ma perché credo fermamente che la competizione sia altamente formativa. Imparare a confrontarsi con gli altri in un contesto diverso dalla palestra, imparare a gestire la tensione, saper reagire in seguito a una sconfitta o non montarsi la testa dopo una vittoria, sono tutti elementi molto importanti. Sono molto pochi gli adolescenti che entrano una palestra tra i 15 e i 20 anni, anzi questa è la fascia di età in cui aumentano gli abbandoni, questo perché l'età dell'agonismo è scesa molto. Quindi quando un ragazzo di questa età si propone di iniziare a fare judo, è importante che dall'altra ci sia un tecnico preparato, che sappia gestirlo.

Jl: Come credi si potrebbe fare per ridurre gli abbandoni durante l'adolescenza?

Di Toma: Bella domanda, chi ha una palestra a questo ci pensa sempre. Gli anni sono cambiati: io mi sono avvicinata perché desideravo fare sport, ades-



so spesso sono spinti dai genitori a volte invece cercano qualcosa di diverso da fare ma l'abbandono è ancora troppo alto, soprattutto in Italia. Qui da noi lo sport non è gestito bene a partire dalle scuole, anche se in questi ultimi anni ci sono stati dei passi avanti, le "isole felici" sono ancora poche. La scuola e lo sport non sono collegati, sport non inteso come attività motoria, che è giusto che ci sia, ma sport visto come impegno, con tre allenamenti a settimana, competizioni ecc...

Jl: Qual è in questo caso il ruolo del genitore con il figlio che deve bilanciarsi tra agonismo e scuola?

Di Toma: I genitori sono importanti e bisogna rapportarsi anche con loro o rischiano di diventare i peggiori direttori tecnici dei loro figli. Sto estremizzando ovviamente, ma nel si rischia di avere il genitore che va ad interferire anche con le scelte del tecnico e qui spetta a quest'ultimo chiarire i ruoli mentre il genitore è un alleato importante. Il genitore è fondamentale in questa fase, partendo dall'alimentazione, passando ovviamente per il supporto psicologico e anche economicamente. I genitori mantengono lo sport italiano durante l'adolescenza dei figli ed è importante sottolinearlo. Sono i genitori che sostengono le gare dei figli, le società non ce la fanno, il judo non è visibile quindi non ci sono sponsor, ed è un peccato perché è uno sport educativo e ci sarebbero molte cose da fare, da questo punto di vista ci sarebbe da prendere spunto dai "cugini francesi".

Jl: Il ricordo più bello della tua carriera?

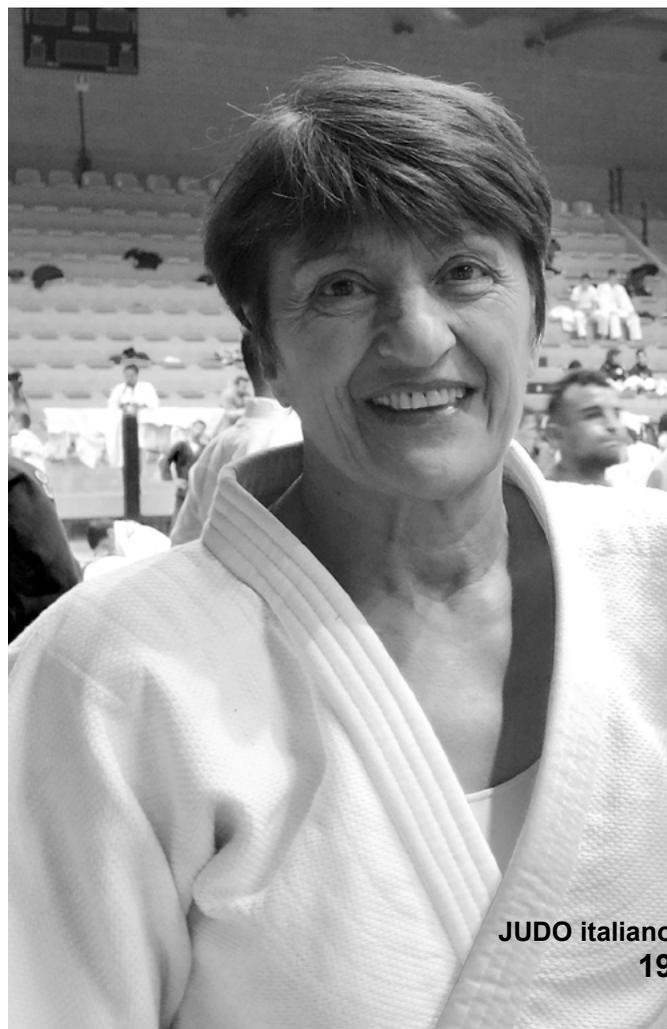
Di Toma: Il primo oro europeo che ho vinto a Vienna.

La medaglia è arrivata in un momento molto difficile per il mio paese, c'era stato il terremoto e la mia casa era completamente crollata come praticamente tutto il Friuli. Quindi avevo pochissime possibilità di allenarmi perché dovevo rimanere lì a lavorare, ad aiutare nella ricostruzione. Ciò nonostante sono stata convocata per la gara e questa medaglia è stata vista come una rinascita per tutto il paese.

Poi c'è stata una gara, dove ho fatto il viaggio in auto stop fino in Francia insieme a dei compagni di palestra, dormivamo in tenda e alla gara ho incontrato molte campionesse francesi che poi ho ritrovato anche in futuro. Ho vinto una medaglia ma ricordo proprio con piacere il viaggio per arrivarci, il gruppo. Il nostro è uno dei pochi sport individuali, dove hai bisogno del gruppo. Ogni medaglia è vinta dall'atleta ma un pezzo di quella medaglia va anche a chi ha lavorato per lui dietro le quinte e un pezzo anche ai genitori.

Jl: Un commento sul Winter Camp?

Di Toma: Grandi numeri, è il mio primo anno e sono molto orgogliosa di essere stata convocata. Ottima organizzazione, procede tutto molto bene, inoltre il livello degli atleti è alto e c'è quindi la possibilità di lavorare bene e confrontarsi. Spero che ognuno di loro si porti a casa qualcosa e torni a casa con la voglia di continuare a lavorare bene.



Laura Zimbaro



Jl: Un commento a caldo su questo Winter Camp?
Zimbaro: E' uno dei migliori stage in assoluto, non solo in Italia ma anche in Europa. Il livello è molto alto, c'è una partecipazione elevata che permette di confrontarsi con atleti diversi. Sono alla mia seconda partecipazione, la prima volta sono rimasta molto impressionata: c'erano più di mille partecipanti, la nazionale italiana e altre nazionali complete, un vero spettacolo. Questa volta si superano gli 800 partecipanti ma il livello è sempre molto alto.

Jl: Che emozione ti trasmette salire sul tatami insieme a questi atleti?
Zimbaro: Per me salire sul tatami è sempre un'emozione, qui come già detto, il livello è alto e ci sono dei campioni di tutto rispetto, quindi già esserci per me è un onore ed essere stata convocata per la seconda volta lo è ancora di più.

Jl: Che cosa vorresti che si portassero a casa questi ragazzi dallo stage?

Zimbaro: Hanno avuto la possibilità di allenarsi con diversi tecnici, tutti di alto livello, quindi spero che siano riusciti a prendere un po' da ognuno, prestando attenzione alle diverse metodologie di allenamento. Lo stage è improntato soprattutto sul randori e mi auguro che sia aumentata la loro voglia di confrontarsi con gli altri e sia stato da stimolo per migliorarsi.

Jl: Quando hai iniziato a fare judo e perché?

Zimbaro: Ho iniziato a fare judo a dodici anni per errore.

Jl: Perché per errore?

Zimbaro: Avevano aperto una palestra vicino a casa di mia zia e la frequentava la mia vicina di casa. Io andavo solo a vederla, poi ho finito per appassionarmi e alla fine io ho continuato e lei ha smesso.

Jl: Cosa ti ha attratto del judo?

Zimbaro: Io ero un maschiaccio, ho sempre praticato diversi sport. Per un lungo periodo ho praticato sia judo che pallavolo, poi ho scelto il judo perché mi permetteva di esprimermi meglio e vincere le gare mi dava un'emozione diversa, più intensa, rispetto al vincere una partita di pallavolo, ecco perché poi mi ci sono dedicata interamente.

Jl: E adesso cosa ti piace di più del judo?

Zimbaro: Tutto! Amo ogni lato di questo sport, anche se al momento mi manca molto il combattimento, ma spero di rimettermi in forma presto, l'ho promesso ai bambini che alleno che mi avrebbero rivisto combattere e voglio riuscirci.

Jl: Perché un genitore dovrebbe mandare il figlio a fare judo?

Zimbaro: Il nostro è uno sport altamente educativo e credo che oggi si siano persi molti valori che invece nel judo ci sono, grazie anche alla filosofia orientale che sta alla base. Il rispetto reciproco che viene insegnato come prima cosa in palestra è un valore che i bambini devono apprendere subito. Inoltre è uno sport completo per il corpo, indicato anche da molti dottori, spesso mi capita di avere dei bambini che arrivano da me perché glielo ha consigliato il pediatra. Inoltre si lavora a due, non puoi scappare dall'interagire con l'altra persona e ci lavori a stretto contatto, quindi lo trovo molto utile.

anche per i bambini molto timidi o con difficoltà a socializzare.

Jl: Il ricordo più intenso che hai della tua carriera?

Zimbaro: A parte diversi ottimi risultati ottenuti in campo internazionale, ricordo la preolimpica di Essen, era un anno prima delle Olimpiadi di Seul a cui poi non ho partecipato a causa di un infortunio. Mi sono ritrovata sul gradino più alto del podio, con accanto a me delle campionesse medagliate a mondiali ed europei e mi sono proprio chiesta: "che cosa ci sto a fare quassù!?" Un'emozione forte e tanta soddisfazione che ha premiato il lavoro fatto. Poi alle Olimpiadi di Seul si è riproposto lo stesso podio solo che al posto mio c'era un'atleta australiana e questo ha gratificato ancora di più quel momento.

Jl: Il ricordo più amaro invece?

Zimbaro: Sicuramente l'Olimpiade: qualificata per Barcellona e lasciata a casa 18 giorni prima. Quando mi è stata tolta questa possibilità, sono andata un po' in depressione perché fino all'ultimo mi sono preparata e lo desideravo davvero... Quindi dopo le Olimpiadi di Barcellona ho smesso col judo ma non di fare sport, andavo a correre minimo due volte al giorno, non riesco a stare ferma.

Jl: Che consiglio vuoi dare ai ragazzi che entrano nel mondo dell'agonismo?

Zimbaro: Nel nostro sport ogni gara fa testo a se, quindi per prima cosa non demoralizzarsi se i risultati non arrivano subito e di lavorare moltissimo.



L'allenamento e l'impegno premiano sempre e se una gara va male, deve essere vista come stimolo per capire gli errori o per rendersi conto del livello raggiunto e porsi nuovi obiettivi. Inoltre l'aspetto psicologico è molto importante, quindi bisogna lavorare sia sul corpo sia sulla testa.

Jl: Parlando di questa tua ultima affermazione, come ha influito la parte psicologica sulle tue competizioni?

Zimbaro: Ha influito tantissimo. Io ero molto emotiva, avrei avuto bisogno di qualcuno vicino che mi aiutasse a migliorare questo mio lato, cosa che ho trovato solo verso fine carriera. Mi ha aiutato parlare con uno psicologo dello sport, figura che purtroppo prima non avevo trovato. Adesso è molto più frequente andarci ma non è detto che sia sempre la soluzione, stiamo parlando di qualcosa di molto soggettivo, che va quindi "allenato" in maniera diversa per ognuno.

Jl: Quali sono i tuoi progetti per il futuro?

Zimbaro: Mi piacciono molto gli stage e vorrei continuare a parteciparvi, in particolare il 29 maggio sarò impegnata in uno stage con Laura Di Toma e sarà improntato soprattutto sulla tecnica, ma ci sarà anche spazio per il combattimento.

Siamo alla quinta edizione di questo stage e ci da molta soddisfazione.



Go Tsunoda



Jl: Quando hai iniziato a fare judo e come ti sei avvicinato a questo sport?

Tsunoda: Ho iniziato a 8 anni, mi ha fatto incominciare mio papà anche lui judoka.

Jl: Come hai vissuto i tuoi primi anni da judoka?

Tsunoda: In realtà a me fare judo non piaceva, mi era stato imposto quindi l'ho sempre fatto perché dovevo farlo e mai perché volevo, quindi ho ricordi belli e brutti. Ho imparato però ad apprezzare i movimenti del judo, l'adattabilità di questo sport, come l'acqua che si adatta al suo recipiente, così bisogna cambiare il proprio stile a ogni avversario, ma se devo essere sincero, ho avuto qualche problema con le competizioni.

Jl: Come mai?

Tsunoda: Perché dovevo farle, come dovevo fare judo, quindi non le vivevo serenamente. Alla mia prima gara ero nervosissimo, non era un piacere o

qualcosa che facevo volentieri ma un'ansia. Mio padre era lì, il mio maestro anche, dovevo combattere, dovevo vincere, ma in realtà non avrei voluto fare niente di tutto questo.

Jl: Poi come sono cambiate le cose?

Tsunoda: non sono cambiate molto fino alle scuole superiori, dove più che le cose è cambiata un po' la mia mentalità. Cercavo di vivermela un po' più serenamente, anche se continuavo a praticare questo sport più perché dovevo che per piacere. Le cose sono cambiate realmente intorno ai vent'anni, quando ho iniziato a viaggiare per l'Europa e ho iniziato ad insegnare. Mi sono reso conto che potevo dare qualcosa agli altri attraverso le mie lezioni, trasmettergli le mie competenze e questo mi piaceva molto. Inoltre non ero più obbligato ad allenarmi tutti i giorni, potevo organizzare le mie lezioni, perché qui la mentalità è molto diversa e quando ho iniziato a vedere che gli allievi facevano tesoro di ciò che gli dicevo ed erano contenti dei risultati che ottenevano





Questa è una cosa che colpisce molto gli occidentali, che non capiscono come mai un atleta poco più che vent'enne smette di competere, ma bisogna pensare che questo atleta si allena senza sosta dalle scuole medie.

Jl: Cos'è la prima cosa che ci tieni che i tuoi allievi imparino?

Tsunoda: Ovviamente dipenda dall'età e dal livello ma se gli allievi non vogliono essere lì, se si allenano contro voglia, diventa impossibile insegnargli qualcosa. Quindi cerco sempre di stuzzicare la loro curiosità, di motivarli, il mio obiettivo primario è quello di mantenere vivo il loro interesse dal primo giorno che entrano nel mio dojo all'ultimo, senza curiosità e voglia di imparare non può esserci insegnamento.

Jl: Cosa ne pensi di questo camp?

Tsunoda: E' molto bello, organizzato bene e ci sono molti atleti di buon livello. Mi sono divertito molto durante gli allenamenti e credo che si siano divertiti anche i ragazzi, spero di avergli trasmesso qualcosa e mi auguro che portino quel qualcosa anche nelle loro palestre. L'impegno non si deve limitare a questo luogo, bisogna impegnarsi sempre e trovare la propria motivazione per andare avanti.

grazie ai miei consigli, provavo molta soddisfazione e ho iniziato a trovare il judo davvero interessante.

Jl: Quali sono secondo te le principali differenze tecniche e nella metodologia di allenamento, tra l'oriente e l'occidente?

Tsunoda: Il Judo in Europa è basato molto sulla potenza mentre in Giappone è più morbido, più flessibile, come mostravo anche nell'allenamento di oggi, gli atleti spesso tendono a chiudersi invece bisogna imparare ad aprirsi, lavorare sugli sbilanciamenti e sulla velocità. Dal punto di vista della preparazione invece, c'è proprio una differenza culturale. In Giappone iniziamo a fare judo da bambini, e ci alleniamo più giorni a settimana. Dalle scuole medie in poi lo pratichiamo tutti i giorni, almeno due volte al giorno. Io facevo un allenamento prima di andare a scuola, un altro a metà giornata e/o dopo la scuola, dipendeva dal programma e non ci sono vacanze ti alleni sempre 7 giorni su 7, 365 giorni l'anno, è come un lavoro, oltre ovviamente allo studio. Questo però è un impegno anche psicologico, ci sono molti judoka giapponesi che tecnicamente sono bravissimi, ma a 23-24 anni hanno finito la loro carriera perché a livello mentale non riescono più ad andare avanti.



Telma Monteiro



me non sono tanto importanti le vittorie quanto le esperienze. Del judo conservo le emozioni, le sensazioni, le persone che incontro nel mio percorso, i viaggi intorno al mondo mi danno la possibilità di conoscere diverse tipologie di persone, la maggior parte di loro sono molto interessanti, sono questi i ricordi più belli. Certo, se vinco è meglio, ma mi piace vivere questo sport a 360 gradi, non solo legato alle vittorie. Conservo dentro di me anche i momenti difficili, perché l'averli superati, mi ha fatto una persona e un'atleta migliore.

Jl: Cosa ti piace di più del judo?

Monteiro: È difficile da spiegare, vedo ogni randori, ogni competizione come una nuova sfida da affrontare, per migliorarmi e trovare nuove soluzioni. Tra avversari ci si studia, quindi bisogna sempre trovare qualcosa di nuovo perché è difficile vincere se l'avversario conosce le tue mosse. Credo quindi che la creatività e l'inventiva che sta dietro a questo sport sia ciò che più mi piace.

Jl: Quando hai iniziato a fare judo e perché?

Monteiro: Ho iniziato a 14 anni, prima giocavo a calcio e facevo atletica. Mia sorella faceva judo, ho provato la prima volta a 12 anni ma non mi aveva colpito molto, poi preferivo concentrarmi sul calcio, ci ho riprovato più seriamente a 14 e da lì non ho più smesso.

Jl: Come è stata la tua prima competizione?

Monteiro: Non ero per niente nervosa, avevo alle spalle un gruppo molto forte sia a livello di amicizia che di risultati. Li vedevo vincere, quindi ho pensato che potessi vincere tranquillamente anche io, non mi sentivo alcuna pressione addosso, poi ci allenavamo molto quindi andare in gara non mi agitava perché mi sentivo preparata.

Jl: Un ricordo particolare della tua carriera?

Monteiro: Non ho un momento preciso, perché per



Jl: Sei nervosa prima di una competizione o mantieni la calma con facilità?

Monteiro: Non sono particolarmente agitata ma credo che un po' di tensione sia fondamentale per avere ben chiaro il proprio obiettivo. Essere troppo rilassati è rischioso, perché ti viene da pensare a mille altre cose che non sono la competizione e non va bene. Bisogna utilizzare l'agitazione come mezzo per concentrarsi. Ovviamente con l'esperienza si riesce a gestire bene anche il nervosismo, anche la testa va allenata come il corpo.

Jl: Cosa ne pensi di questo camp?

Monteiro: Mi piace molto, è la prima volta che partecipo. Il livello con cui confrontarmi è molto vario e mi permette di vedere a che punto sono arrivata, provare nuove soluzioni e iniziare bene il nuovo anno.

Jl: Come ti prepari psicologicamente alle gare?

Monteiro: Non ho un rito scaramantico, ma ho bisogno di circondarmi di persone con cui sto bene, con cui rilassarmi. Il giorno prima di partire dal Portogallo voglio stare con i miei amici e con la mia famiglia, poi mi piace ascoltare un po' di musica, il giorno della gara penso alla gara, il giorno prima o un paio di giorni prima, no, ho bisogno di staccare e rilassarmi.

Jl: Che musica ascolti?

Monteiro: Di tutto da Rihanna ai Queen, adoro la musica.

Jl: Quando hai del tempo libero torni a giocare a calcio?

Monteiro: Ogni tanto ci gioco un po' prima di allenamento ma ultimamente mi piace andare con lo skateboard. Adoro un po' tutti gli sport e li trovo un ottimo diversivo per staccare ogni tanto dal tatami.

Jl: Quante volte ti alleni?

Monteiro: Tutti i giorni, almeno due volte al giorno, poi dipende da quanti giorni mancano alla competizione. Normalmente la mattina la dedico di più alla preparazione atletica e il pomeriggio randori. Ma se sento la necessità di allenarmi su qualcosa di particolare o di concentrarmi un po' sulla tecnica, il programma cambia. Sabato pomeriggio e domenica normalmente mi riposo.

Jl: Un consiglio per i giovani judoka?

Monteiro: Non abbiate paura di chiedere, se non capite qualcosa, non state zitti. Se una tecnica non vi viene o non vi è chiara, chiedete al vostro insegnante di mostrarvela anche cento volte. Dovete capire le cose per farle bene. Anche se siete grandi, avete comunque il diritto di fare domande e farvi spiegare le cose. Poi lavorate sodo, il judo non regala niente a nessuno, solo impegnandovi al massimo raggiungerete i vostri obiettivi. E soprattutto siate delle belle persone. Potete essere i più forti sul tatami ma se al di fuori vi credete i "re del mondo" non sarete mai dei campioni.

Go Telma, go!



**Winter Camp
Dove vive il
Judo**

11° Stage dei Laghi

Un bilancio fantastico per un'edizione da record



Circa 1000 i partecipanti all'11° edizione dello "Stage dei Laghi" organizzato dall'ASD Banzai Cortina in collaborazione con il Comitato Regionale Lazio FIJLKAM Judo nei giorni 3-4-5 Gennaio 2016.

Un numero altissimo, oltre ogni più rosea aspettativa che ha sorpreso non poco e "costretto" gli organizzatori ad ampliare lo spazio del tatami a scapito delle aree solitamente riservate a genitori e accompagnatori, motivo per il quale non sono state accettate le iscrizioni in loco e chiuse le prenotazioni circa una settimana prima dell'inizio dell'evento.

Numero di atleti, qualità dei partecipanti, risul-





tati ottenuti e personaggi presenti sono stati il miglior premio per l'enorme sforzo profuso dagli organizzatori. L'11^a edizione ha infatti visto alternarsi sul tatami tecnici di caratura internazionale come l'Ucraino Roman Gontyuk plurimedagliato olimpico, il tedesco Lorenz Trautmann collaboratore della nazionale e tecnico di una delle più importanti società tedesche (TVS Munchen), l'olimpionico inglese Winston Gordon e l'olimpionico azzurro Paolo Bianchessi. Non da meno gli atleti che vi hanno preso parte come i gruppi sportivi militari italiani, la Nazionale Azzurra accompagnata dal tecnico Dario Romano, una rappresentativa tedesca, una rappresentativa olandese e numerosi atleti italiani provenienti da ogni regione. Un successo sulla scia delle precedenti edizioni che avevano visto la presenza di grandi tecnici e judoka come Georgii Zantaraia, Jenny Gal, Luigi Guido, Rosalba Forciniti, Ylenia Scapin e Roberto Meloni, che hanno fatto sì che si arrivasse all'incredibile traguardo di quest'anno. Doveroso un ringraziamento particolare al Maestro Maccaro, presenza importante per la manifestazione e al suo staff.

Il tutto si è concluso con la grande festa per il cambio di cintura e per la premiazione dell'attività agonistica 2015, il giorno della Befana, per tutti gli allievi del Banzai Cortina.







IPPON 柔道

La rubrica di preparazione mentale specifica per il Judo! A cura di Stefania Ortensi, Team Psicospoort

Seppur uno sport di combattimento corpo a corpo, il **JUDO** non è finalizzato all'attaccare o colpire l'avversario:

L'ideogramma **JU-DO** significa **VIA DELLA CEDEVOLEZZA**

e indica una facoltà di adattamento, intesa come la capacità di rimuovere ogni ostacolo che troviamo sul cammino.

Non conoscendo la forza di chi si oppone, il Judoka può però sentirne la direzione e, assecondando la sua strada, allontanarlo dalla propria.

CRESCERE SUL TATAMI

Il **JUDO** è una vera e propria **FILOSOFIA** per imparare a conoscere sé stessi e l'ambiente circostante. I bambini sul Tatami imparano ad incanalare i propri istinti e a controllare i movimenti secondo regole precise volgendo al positivo il proprio potenziale energetico.

LE SKILLS MENTALI

Il **JUDO** è una disciplina di tipo aciclico a open-skill: come in tutti gli sport che prevedono un avversario, il judoka agisce in un ambiente variabile e difficilmente prevedibile: deve reagire prontamente a eventi mutevoli adattando o sostituendo rapidamente i programmi motori prescelti, con un tempo per l'analisi delle situazioni molto limitato.

CAPACITÀ MENTALI ALLENATE:

- ✓ CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE E GESTIONE DELL'ATTENZIONE
- ✓ GESTIONE DELLO STRESS
- ✓ CONTROLLO E CORREZIONE SCHEMI MOTORI COMPLESSI
- ✓ ANTICIPAZIONE E ADATTAMENTO
- ✓ PRESA DI DECISIONE IN TEMPI RAPIDI
- ✓ RESISTENZA ALLA FATICA
- ✓ PIANIFICAZIONE STRATEGICA DEL COMBATTIMENTO

IL SISTEMA NERVOSO del piccolo Judoka acquista una migliore capacità di reazione e prontezza nei gesti, maggiore coordinazione, equilibrio e strutturazione spazio temporale.

E LA MENTE?

Dal punto di vista psicologico il Judo

- potenzia **DISCIPLINA, CORAGGIO E AUTOCONTROLLO**
- favorisce l'acquisizione delle **REGOLE**
- insegna il **RISPETTO** dell'altro: compagno, avversario o Maestro.

Sul tatami si impara a mantenere **CALMA E LA LUCIDITA'**, Leggendo con attenzione e in modo strategico la situazione e anticipando l'avversario.

Inoltre è dimostrato come le arti marziali riducano i livelli di ostilità, aggressività e ansia di chi la pratica, promuovendo

FIDUCIA PERSONALE, AUTOCONTROLLO e CONOSCENZA DI SE'.

Il Judo, accompagnando il Judoka nella ricerca di **UN EQUILIBRIO FISICO E MENTALE OTTIMALE**, favorisce a 360 gradi lo sviluppo armonico del ragazzo.



PSICOSPORT è una società che si occupa di psicologia sportiva e fornisce servizi di mental training per gli atleti, dal professionismo al settore giovanile. Allenare anche la testa può fare la differenza tra essere un campione o solo un buon atleta. **Vuoi saperne di più?** Scrivici o chiama, i nostri esperti ti risponderanno per soddisfare le curiosità sulla preparazione mentale o per consigliarti su come continuare a ottenere il massimo dal tuo allenamento.





STAGE IL JUDO NEL DOJO



M° CORRADO CROCERI

CINTURA NERA 6° DAN

(RESPONSABILE FIJLKAM I.T. MARCHE)

PALESTRA LICEO SCIENTIFICO "GOBETTI"
VIA ROMA, 77/A - BAGNO A RIPOLI (FI)

SABATO 13 FEBBRAIO 2016

ORE 15.00 – 16.30 ES A/ ES B/ 1° ANNO CADETTI (2004/03/02/01) € 10,00
TACHI WAZA – NE WAZA – **M° C. CROCERI**

ORE 16.30 – 17.00 L'ASSOCIAZIONE "LORENZO GUARNIERI" INCONTRA
I/LE JUDOKA SUL TEMA DELLA SICUREZZA STRADALE

ORE 17.00 – 18.30 2°/ 3° ANNO CADETTI – JUN/SENIOR (2000/1999 e prec)
TACHI WAZA – NE WAZA - **M° C. CROCERI**

ORE 18.30 – 19.45 RANDORI (LIBERO)

ORE 18.30 – 20.00 CINTURE NERE – INSEGNANTI - ASP. INSEGNANTI
TECNICA E DIDATTICA CON IL **M° C. CROCERI**

€ 15,00

DOMENICA 14 FEBBRAIO 2016

ORE 9.30 – 10.40 Tema: " **IL JUDO NEL DOJO**"
"UNA PROPOSTA IMPORTANTE PER LE SCUOLE DI JUDO"
CON IL **M° C. CROCERI** **GRATUITO**

L'incontro di **Domenica 14 Febbraio** è a Ingresso Libero ed è rivolto ad un pubblico il più ampio possibile: saranno invitati genitori, gli/le atleti/e e gli insegnanti tecnici, lo scopo è quello di fare cultura judoistica sul tema: "**Il Judo nel Dojo**".

Il Judo lo affermiamo da tempo, è ancora un **illustre sconosciuto** per i suoi contenuti educativi e sociali, è necessario rendere più consapevoli le persone che sono vicine a noi perché sono genitori di ragazzi/e che praticano la nostra disciplina, bisogna acculturare i/le judoka stessi e anche il mondo della Scuola che, insieme a noi e alla famiglia, dovrebbe assolvere il difficile compito di **EDUCARE**.

SI CONSIGLIA LA PRE-ISCRIZIONE PRESSO SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

E-mail: jigorokanofirenze@gmail.com - infojudoksr@gmail.com

Sito: www.jigorokanofirenze.it

L'Alfredo

Quando nel judo fai il suo nome tutti sanno di chi si sta parlando, mentre col cognome potresti essere frainteso, ma chi il Beppe? L'Alfredo è un signore ma non sa una cosa importante di lui, che per tutti è il judo. Mentre lui pensa di essere un insegnante...

Vismara sembra più il brand di un prodotto di qualità che una persona. Lo conosco da tantissimi anni e ho avuto il piacere di collaborare con lui ad un libro sul ne waza che ha avuto un buon successo ma ha portato pochi soldi, come tutte le pubblicazioni. Alfredo, dicevo, è il mito del judo italiano; un mito amato e temuto e c'è chi vede in lui un judo italiano di alta qualità sfiorato dalla storia e chi, invece, lo vede come un fortunato, baciato da una squalifica ingiusta, che non si è mai meritato ma che proprio per questo lo ha, da sempre, collocato nel Gotha del judo italiano e internazionale. Ma Alfredo, per quanto io lo abbia conosciuto, è molto di più di un esperto di judo, di un bravo tecnico, Alfredo è il judo. E, badate bene, la differenza è profonda. Fare judo è facile, lo possono fare tutti con alterne fortune, ma essere il judo, saperlo insegnare nelle sue più piccole sfumature non è uno stato di grazia che hanno in molti. Alfredo è il judo, un patrimonio vero del nostro panorama educativo. Perché lui è un educatore, in primo luogo, e poi insegnante di judo. Allievo diretto di Cesare Barioli, da quando lo ha incontrato non lo ha più lasciato se non per stargli vicino fino all'ultimo respiro. Una storia personale che accenniamo solamente perché i sentimenti non svelati sono altra cosa dalla passione. E poi, siamo qui per parlare di lui.

Jl – Quando hai iniziato a praticare judo e perché?
Vismara – Ho iniziato il judo a 17 anni, alla Spartacus, in Corso di Porta Vittoria, che era una palestra all'interno della Camera del Lavoro. Poi ho conosciuto Cesare Barioli e ci siamo spostati in un altro Dojo. Abbiamo poi fatto un ulteriore spostamento in quello definitivo che era il Busen Milano.

Jl – Cosa ti è piaciuto in particolare del judo?

Vismara – Inizialmente non tante cose. Intanto sono entrato per caso nella prima palestra e quando ho iniziato a praticarlo non è che mi piacesse più di tanto perché, quello che avevo letto sul judo, sulla materassina tutta 'sta tecnica non la vedevo. Ho ini-

ziato a vederla una volta che è entrata una cintura nera, che era Cesare Barioli, che era lì per fare una lezione. Dopo la lezione ha fatto randori e allora ho capito cos'era il judo e mi sono innamorato di questo metodo.

Jl – Quando hai deciso che volevi essere un atleta e confrontarti agonisticamente visto che hai iniziato in età avanzata rispetto alla maggior parte dei judoka.

Vismara – È stato gioco forza anche perché Cesare Barioli, a quel tempo, ancora gareggiava, era un insegnante e un agonista, di conseguenza gli allievi che lo seguivano facevano le gare anche loro.

Jl – Un agonista nato dunque....

Vismara – Cesare era un grande agonista, il suo spirito era legato all'agonismo che praticava sempre. Inizialmente almeno, poi dopo, con l'evoluzione del suo judo tutto è cambiato, però la sua gioventù l'ha passata a fare le gare.



Jl – Mi puoi parlare di Cesare Barioli? Di come lo vedevi tu

Vismara – Cesare Barioli? Non è facile parlare di Cesare Barioli. Cesare Barioli è stato il mio Maestro. Dico il mio Maestro per il rapporto che c'è stato tra me e lui. Perché Cesare Barioli è stato il Maestro di tanti, di mio fratello e di altri insegnanti famosi in Italia e di molti atleti. Però il rapporto con il proprio Maestro, per ogni atleta è diverso, non è uguale per tutti. È stata una bellissima storia perché l'ho seguito dal primo giorno che ci siamo incontrati e mi ha preso per mano fino all'ultimo giorno di quando se n'è andato.

Jl – Ma come persona cosa ti ha lasciato?

Vismara – Come persona mi ha lasciato un grande amore per il judo, una grande fede nel judo tradizionale e del perché uno deve fare judo. La ricerca del judo. Bisogna ricercare il benessere, sono le parole di Jigoro Kano e non di Barioli, si deve essere sani, moralmente forti, intelligenti per edificarsi spiritualmente e poter aiutare il nostro prossimo, non solo per se stessi, il judo è un mezzo per aiutare gli altri. La pratica del judo deve essere finalizzata a questo ma attraverso la didattica perché se un insegnante di judo non fa questo, non fa il suo lavoro. Ecco, quello che mi ha lasciato Cesare Barioli, come a molti insegnanti del nostro gruppo, è che tutto quello che facciamo nel judo lo facciamo per essere abili e forti per essere di aiuto al prossimo. Così, gli insegnanti, più sono forti, più sono preparati più potranno avere allievi con la stessa filosofia ed essere d'aiuto alla società.

Jl – Da come ne parli sembra che tu mi stia parlando di una missione

Vismara – Insegnare judo è una missione. Perché se uno insegna judo con questi propositi è una missione; è la stessa cosa che fa un sacerdote con i propri ragazzi dell'oratorio, come un qualsiasi altro educatore. In fondo un educatore insegna alle persone e le allena per essere d'aiuto al prossimo.

Jl – Visto che hai citato il sacerdote, pensi che ci sia una grande componente spirituale nel judo?

Vismara – Una grande componente spirituale senz'altro. Il judo sviluppa la crescita di tre culture: una cultura fisica, una cultura morale e una intellettuale che assieme contribuiscono a edificarsi spiritualmente. Di recente ci





sono stati diversi passaggi di Papa Francesco che sicuramente a Roma avete ascoltato più che a Milano, che ripetono l'emergenza di imparare ad aiutare il prossimo materialmente e spiritualmente nella vita quotidiana. Sono parole semplici ma altrettanto forti che se un insegnante di judo, come io ho descritto, le medita, si accorge di averle lette negli scritti di del prof. Jigoro Kano. Vi assicuro che non azzardo nel fare questo paragone perchè sono due persone che, in tempi diversi, parlano alla gente e chiedono loro di essere necessari agli altri. Questo è il fine dell'uomo e del judoka, se manca questo è una guerra continua, è un prevaricare tutto e tutti, e tutto questo si verifica ogni giorno. Anche nello sport. Tutti gli sport sono finalizzati a prevalere sul prossimo, non ci sono sport dove questo aspetto non sia preponderante, lasciamo perdere il calcio perché sarebbe come sparare sulla Croce Rossa, ma in ogni sport si finalizza questo concetto. Ora bisogna domandarsi, come dice Papa Francesco: ma l'essere umano ha bisogno di imparare a prevaricare su qualcuno? Non è già abbastanza bravo per i fatti suoi? Quello che bisogna insegnare è aiutare il prossimo. Bisogna essere fisicamente e moralmente forte per aiutare il prossimo non per prevaricare il prossimo. E la forza del judo è, secondo me, l'unica disciplina al mondo, ad avere questa valenza educativa fortissima; praticare randori per diventare più bravi e più forti senza prevaricare nessuno ma per migliorarsi a vicenda. La competizione è un'altra storia. Quando uno va in gara, va per vincerla. Io sono stato atleta, sono stato un combattente e mi è stato insegnato un buon judo e la ricerca dell'eccellenza tecnica prima di tutto ma quando andavo in gara andavo per vincere.

Jl – Quando hai iniziato a praticare, il judo era primordiale? Grezzo?

Vismara – Il judo, sostanzialmente era buono. Forse troppo statico. Non perché lo fosse solo quello italiano o europeo, anche il judo giapponese era

statico, c'era molto la ricerca della tecnica, del tempo, dell'opportunità e molto spesso perdevano tempo proprio per cercare l'opportunità giusta e molti incontri risultavano noiosi. Dopo è aumentata la velocità degli spostamenti e la tecnica ha dovuto adattarsi a questa velocità mentre il tutto è cominciato a degenerarsi con l'arbitraggio che, invece che premiare l'aspetto tecnico, ha premiato la forza fisica. Succedeva così che il più forte fisicamente vinceva l'incontro mentre il più tecnico lo perdeva, ma era un problema di arbitraggio. L'arbitraggio invece di punire chi utilizzava la forza in modo scorretto adottando sistemi per non subire la tecnica dell'avversario puniva chi era tecnico e non riusciva ad entrare a causa di un metodo di combattimento che non permetteva di fare judo.

Jl – E da qui nasce la diatriba tra judo tradizionale e judo sport. Ma c'è una scuola che predilige il judo tecnico oppure vedi solo l'agonismo sfrenato?

Vismara – No. Al momento quello che prevale è il judo fisico, sicuramente. Se guardiamo le gare internazionali è evidente come il judo fisico prevalga ma questo non vuol dire che non ci siano dei formidabili Ippon perché vengono fuori da specialisti o da judoka che hanno dovuto adattarsi a questo tipo di judo ma provengono da una buona scuola. Ma la base di tutti gli atleti è fisica non tecnica.

Jl – A questo proposito ti chiedo, noi abbiamo una buona scuola tecnica in Italia?

Vismara – La scuola in Italia non c'è. Non esiste assolutamente la scuola. Ma abbiamo varie esperienze di insegnanti, più o meno bravi che provano a portare avanti un discorso. Nessuno si è mai alzato la mattina e ha detto prepariamo delle basi che siano buone per tutti, ma questo non vuol dire togliere l'inventiva e l'aspetto tecnico dell'insegnante ma porre delle basi sulle quali tutti possono lavorare, come si fa in Giappone del resto. Nel judo giapponese non è che abbiano una didattica che sia la fine del mondo oppure perché anno dei maestri migliori dei nostri, hanno una base molto forte, molto solida, tutti i giapponesi imparano a far judo in quel modo, con una tecnica corretta, rimanendo diritti. Hanno



l'impostazione delle basi e dei fondamentali tutti nella stessa maniera dopo di che interviene l'esperienza del Maestro; se il Maestro sarà uno specialista di una qualche tecnica la metterà su un lavoro importante fatto alla base. Qui si lavora al contrario, da noi l'esperienza del Maestro viene messa prima dei fondamentali per cui avremo un ragazzo che non saprà stare diritto, non saprà come camminare, come difendersi e praticherà un judo che lo porterà ad avere, inevitabilmente, dei profondi vuoti sotto l'aspetto tecnico, vuoti che saranno poi colmati con l'incremento della forza ma senza migliorare il suo judo.

Jl – Secondo te, perché pensi che non è mai nata la scuola in Italia, per una svista, perché nessuno ci ha pensato...

Vismara – Perché non c'è mai stata una Federazione o, perlomeno, dei dirigenti federali, a parte il tentativo dell'avvocato Augusto Ceracchini quando era presidente del settore judo che istituì l'Accademia Italiana di Judo, che hanno deciso di istituire una scuola italiana del judo perché non ne comprendevano la necessità. Il problema è solo questo ma, attenzione, non è solo italiano, un po' in tutto il mondo è così, escluso il Giappone, la Cina, la Corea che per tradizione, culturalmente, sono così, ragionano in questa maniera, dove la crescita della comunità è importante. Da noi sono tutti abituati a fare a modo loro, ognuno per se... si cresce in questo modo. Le commissioni federali passate e presenti la vedevano in questo modo, non capivano la necessità di strutturare una scuola vera e propria, non capivano il valore di una didattica comune, né capivano la potenzialità di questo metodo educativo.

Jl – Tu hai fatto l'intervento sull'intervista a Uemura che ho pubblicato sul mio giornale, sul quale mi trovi d'accordo tra l'altro. Ma cosa pensi del judo italiano?

Vismara – Cosa intendi per judo italiano, quello delle nostre squadre nazionali o mi chiedi del judo italiano, perché sono due problemi diversi

Jl – Iniziamo dal judo

Vismara – Il judo italiano, a mio avviso, per diventare popolare e per fare bene alla nostra società, che ne ha veramente bisogno, soprattutto per i nostri giovani, deve essere insegnato attraverso quelle tre culture che Jigoro Kano ha sempre predicato: la cultura fisica, la cultura morale, la cultura intellettuale. Tutte e tre queste culture praticate, non chiacchierate, praticate bene, portano ad una edificazione spirituale superiore rispetto ad un ragazzo che fa qualsiasi altra disciplina. Jigoro Kano entrò nel sistema educativo nazionale giapponese facendo accettare il judo per questi principi. Kano presentò il judo come metodo educativo non come sport, spiegando che andava ad alimentare questi tre aspetti: cultura fisica, intellettuale, morale, per



un'educazione spirituale dei giapponesi. Non è entrato parlando di gare, perché non gliene fregava niente a nessuno, non è entrato parlando di scontri fisici né di combattimenti, ha parlato solo di educazione. Tutti gli altri aspetti del judo sono venuti fuori dopo per molteplici motivi, poi iniziarono anche le competizioni ma più si facevano le competizioni più ci si allontanava dagli ideali del judo. Per far un passo indietro, quello che serve al judo italiano e proprio questo tipo di educazione che faccia provare ai giovani questo tipo di emozioni e di sensazioni e che gli faccia capire che possono essere d'aiuto agli altri. Ma questo è un problema in tutto il mondo non solo nel judo italiano. Questo è quello che penso del judo.

Jl – A livello di nazionale invece?

Vismara – A livello di nazionale è un altro problema. Il problema della nazionale italiana, come ho risposto al Sig. Murakami, è che la nazionale italiana deve fare i conti con il judo internazionale. Se il judo internazionale è impostato in un modo, la nostra nazionale non può presentarsi con un judo diverso da quello che si combatte sui tatami altrimenti sarebbe come quello che va a giocare a scopa quando si sta giocando a scala quaranta. È necessario che le regole siano le stesse. Se questo tipo di competizioni prevede che gli atleti siano lì messi come un tavolino, piegati in due, i nostri non si possono presentare belli dritti a sfoggiare la loro tecnica, c'è uno squilibrio enorme. Sono le regole che vanno cambiate, perché i nostri potrebbero perdere solo per il sistema arbitrale neanche per l'avversario, solo per il regolamento arbitrale applicato così come è stato modificato. Visto questo stato di cose i nostri ragazzi si devono adattare, poi capita che vincano o capita che perdano, è nell'ordine delle cose.

Jl – Pensi che i ragazzi delle squadre azzurre siano l'espressione del judo nazionale o siano dei talenti a parte?

Vismara – Non sono l'espressione del nostro judo,

sono dei talenti a se stanti. Nel judo italiano non esistono judoka creati dalla scuola italiana, tutte le persone di talento, come lo è stato Ezio Gamba, Mariani, Maddaloni e molti altri non sono espressione della scuola italiana. Sono l'espressione del loro papà e della loro mamma, grazie a Dio. Ma noi di talenti ne abbiamo avuti tanti e tante sono state le nostre soddisfazioni, ma soddisfazioni che non nascono da una nostra scuola, nascono come fiori nel deserto. Cosa che invece, con una nostra scuola, i nostri talenti potrebbero essere stati molti di più di quelli che abbiamo avuto.

Jl – Il judo, secondo te, è più arte marziale o sport? Visto che c'è una continua discussione anche su questo.

Vismara – Il judo non è né l'uno né l'altro, il judo è una disciplina educativa, creata da quel signore giapponese e, come ti dicevo, è stata accettata nelle scuole proprio perché non era più un arte marziale né uno sport, è nata come una disciplina educativa per migliorare la gioventù di un paese. Poi può essere sport o arte marziale, dipende da come lo utilizzi, va bene tutto. Jigoro Kano lo rammenta spesso che proviene dal Ju Jitsu e lo si vede anche nei kata. Il judo è complesso in tutte le sue forme e non si finisce mai di impararlo. Il randori per esempio, non è il judo, è un esercizio bellissimo per sviluppare tante doti che abbiamo e che dobbiamo solo riconoscere in noi stessi: interiori, fisiche, intellettuali e morali.

Jl – Cosa pensi dell'arbitraggio, anche in generale se non vogliamo parlare degli italiani. Pensi che fac-

ciano parte di una classe affidabile sotto un punto di vista tecnico oppure no?

Vismara – L'arbitraggio è quello che l'han fatto diventare in buona sostanza, non so se per interessi o meno. In origine l'arbitraggio era fatto da Maestri di judo o, per lo meno, da gente che aveva praticato bene il judo e che capiva ed interpretava bene quello che vedeva. Poi, via via, si sono inserite molte persone che avevano fatto poco judo ma che volevano fare l'arbitro, forse per interessi personali o societari, e dopo gente che non aveva mai fatto judo ma che sono stati messi lì a giudicare come uno cadeva a terra. Perché secondo queste "menti" dovevano solo valutare la caduta, e se cadevano in un modo era waza ari o se cadevano in un altro era ippon senza capire che il vero arbitro deve saper valutare tutta l'azione, il punto è solo una parte del tutto. Ma non avevano l'esperienza diretta di come si arriva all'ippon né che tipo di caduta subisce chi prende ippon. In quel momento ha iniziato a rompersi tutto. Come fa una persona che non ha mai fatto judo o che non lo ha fatto con la pratica assidua e bene a giudicare un'azione o, addirittura a capirla? A tutto questo si aggiunge il regolamento oltre all'uomo. Il regolamento ha cominciato a premiare sempre più la forza fisica a discapito della tecnica. Una volta c'era la ricerca del tempo di esecuzione, del momento favorevole, dello squilibrio. Oggi ci sono delle tecniche nelle quali l'avversario non si ammazza perché è uno preparato fisicamente e allora il più delle volte se la cava, ma se analizzi la tecnica vedi proprio che chi lo proietta se ne frega



altamente di quello che può succedere. Si può rompere, può andare giù di spalla o di testa e questo non è un problema suo. Ma questo non è judo. Ma non perché lo dice Alfredo Vismara, questo non è judo perché lo dice Jigoro Kano. Nel judo c'è uno scambio di fiducia, io mi fido di quello che stai facendo tu e tu ti fidi di quello che faccio io, tutti e due abbiamo rispetto dell'avversario.

Jl – Ritorniamo sempre ai valori morali del judo. Non sarà il caso, durante gli stage di aggiornamento, di ricordare agli insegnanti tecnici questi valori?

Vismara – Certo ma devi capire che ci sono generazioni di insegnanti tecnici che sono cresciuti senza mai pensare a questo. Sono proprio nati con questo modo di pensare, il judo è prendere uno e sbatterlo in terra senza preoccuparsi più di tanto. C'è una grossa fetta di insegnanti che di tutti questi principi se ne frega, magari ne parla, seduto al tavolo con i genitori per fargli vedere la validità del judo ma quello che gli interessa di più è il punto che gli può portare il proprio ragazzo e succeda quel che succeda.

Jl – Insomma questo judo italiano è proprio ridotto male o è una situazione dalla quale si può uscire?

Vismara – È un problema di volontà, se ne può uscire benissimo. Bisogna fare delle scelte, fare due passi indietro, mettere a posto la didattica, magari a scapito di qualche medaglia inizialmente, perché all'inizio non è facile cambiare pensiero, e si prende questa decisione. Oppure, cosa che non mi piace, si fa questo passo per il judo mentre la nostra nazionale che deve confrontarsi con una realtà diversa pratica un altro tipo di judo. Però anche questi ragazzi della nazionale, anche se fanno un judo diverso, sanno che a casa loro il judo è un'altra cosa. Non è che non si possa fare l'attività agonistica attuale, ma farla sapendo che il judo italiano è un'altra cosa è molto importante.

Jl – Da quale classe d'età dovremmo partire?

Vismara – Sicuramente dai giovani per un cambiamento radicale, perché con un giovane diventa tutto più facile, non ha schemi e riesci a lavorarci bene, il cammino sarà più lungo ma sarà un lavoro migliore. Ci vuole una forte dose di volontà per cambiare ma se ci si crede lo si fa. Un bravo atleta non ci mette molto a fare judo bene, rapidamente cambia, è talentuoso e ha le doti, deve solo aver fiducia, tutto qui.

Jl – Generalmente ai miei bambini insegno O Soto Gari come prima tecnica per una serie di fattori e non ultimo lo zan shin. Ma, parlando con altri insegnanti, contestano questa mia scelta dicendomi che, per esempio, O Goshi deve essere la prima. Per te qual è la prima tecnica da insegnare?

Vismara – La prima tecnica non esiste, esiste solo per l'insegnante. Tornando al judo giapponese esistono Maestri che iniziano sempre con Ippon Seoi o

Seoi Nage, loro non conoscono bene l'O Goshi ma nel Seoi Nage sono specialisti. E di questa tecnica conoscono pregi e difetti, sanno dov'è il pericolo, sanno quali sono le cattive abitudini che si assumono facendo questa tecnica, per cui lo conoscono perfettamente. Loro su questa tecnica non hanno nessun problema e i loro bambini lavorano in sicurezza. Non è necessario che inizino per forza da O Goshi. Piuttosto è quanto conosce la tecnica in generale l'insegnante che fa "la prima tecnica". Allora, escludiamo alcune tecniche che potrebbe rappresentare un problema per la caduta ma tutte le altre tecniche vanno bene. Ci sono insegnanti che conoscono bene Tomoe Nage e insegnano questa tecnica ai loro bambini e nessuno di loro si fa male. Sanno dov'è il pericolo e prima di insegnargli la tecnica gli propongono gli educativi per arrivare a Tomoe Nage in sicurezza. È la conoscenza della tecnica che è importante, dire ad un insegnante che deve insegnare Uki Goshi che non conosce equivale a fargli insegnare una tecnica pericolosa per i propri atleti. Se non conosce i pericoli dell'Uki Goshi il rischio c'è. Così come te che conosci O Soto Gari e spieghi i punti di pericolo, non hanno nessun problema i tuoi ragazzi a praticarlo in sicurezza, hai evidenziato tutti i punti di pericolo e li hai portati a conoscenza degli allievi. Ma se tu non conoscessi O Soto Gari lo spiegheresti così come credi che si debba fare e poi succede che i ragazzi si fanno male, non perché O Soto Gari è pericoloso ma perché manca la conoscenza da parte dell'insegnante. Manca la tecnica di base, il fondamentale.

Jl – Quanto è importante il ne waza e perché?

Vismara – Il Ne Waza è importante perché sviluppa la conoscenza del corpo, la percezione del proprio corpo e quella dell'avversario. Con il contatto fisico è più facile gestire i movimenti di chi è sotto o sopra e allora la comprensione è immediata e stimola alla sensibilità del contatto, dello spazio e del movimento.

Jl – Un consiglio per i ragazzi e gli insegnanti?

Vismara – Di studiare il judo. A studiare il judo non si finisce mai, se vogliono possono trovare tanto di quel materiale che non finiranno mai.

Sorride Alfredo. Sorride il mito che ha in cuore solo il judo, quello che gli è stato insegnato e quello che trasmette. Dalla sua prima volta ad oggi ne ha fatta di strada e, ad ogni passo, si è fermato per capire e per scegliere la via giusta per insegnare, per guardarsi indietro, per capire che nella tradizione sta il futuro del judo. Chi non capisce questo lo vede come un detrattore mentre, invece, è solo un semplice Maestro del quale il judo italiano non potrà più fare a meno.

JITA KYOEI 2015

di Federica Pasqualini

«L'esigenza fa nascere l'idea»: così il M° Corrado Croceri spiega come ha avuto l'intuizione di organizzare per i suoi allievi JITA KYOEI, una due-giorni di vita comune da trascorrere insieme nel dojo. L'esigenza è divulgare il Judo come una regola di vita capace di coniugare la dimensione quasi spirituale dell'educazione intellettuale e morale alla concretezza dell'educazione fisica, con benefici straordinari per la persona. È quindi fondamentale spostare l'accento sulla funzione educativa del Judo, senza demonizzarne l'accezione sportiva, piuttosto riconoscendone e valorizzandone la complementarità rispetto alla educazione familiare e scolastica. L'idea è invece quella di far vivere ai suoi allievi un'esperienza tanto formativa quanto insolita: la vita di gruppo nel dojo, ovvero il Judo oltre l'allenamento. Un'iniziativa unica nel suo genere, che ha il sapore dell'esperimento... riuscito. «Un esperimento mirato ai giovani praticanti a partire dagli 11 anni perché – ricorda il M° Croceri – è l'età in cui si ha una presa di coscienza».

Così, nelle due giornate di sabato 19 e domenica 20 dicembre 2015, i ragazzi del Dojo Kenshiro Abbe di Corridonia si sono immersi in questo “vivere insieme” con un'unica parola d'ordine: “Jita Kyoei” appunto, che significa “insieme per crescere e progredire”. Dopo gli allenamenti di Judo, a turno i ragazzi si sono occupati della pulizia del tatami, della sistemazione del dojo, della preparazione dei pasti, secondo una precisa ripartizione dei compiti. E dopo il momento conviviale, anche la notte è trascorsa in questo clima di condivisione, dormendo insieme sul tatami con i sacchi a pelo.

L'obiettivo è far capire il senso di “Jita Kyoei”: pur nella inevitabile diversità dei singoli, è possibile, anzi necessario, cooperare e aiutarsi vicendevolmente all'interno di un collettivo, affinché le virtù degli uni possano integrare le mancanze degli altri; così facendo, si perviene a una condizione di armonia tra le parti che favorisce il miglior impiego dell'energia da parte del gruppo (“Seiryoku zen'yo”), giungendo finalmente ad una prosperità condivisa. Ciascuno





è utile, ciascuno contribuisce al benessere comune secondo le proprie attitudini e qualità; il risultato finale sarà maggiore della somma delle singole parti. La grandezza di un simile modus operandi si avverte in maniera ancor più significativa estendendolo su una scala più ampia, ad esempio le nazioni o l'intera umanità. Quindi, dopo aver investito sul perfezionamento personale, ci si dedica anche agli altri, dapprima in forma parziale, poi completamente, partecipando così al miglioramento del mondo; ma il progresso del mondo ricade poi sugli individui che lo compongono. In pratica, si innesca una sorta di circolo virtuoso: si migliora se stessi per migliorare il mondo, ma migliorando il mondo si migliora se stessi. Comprendere questo significa recepire il messaggio del fondatore del Judo, Jigoro Kano, il quale era convinto che, anche grazie alla triplice educazione fisica, intellettuale e morale impartita dal Judo, si potesse costruire un mondo migliore.

Lo scenario prospettato da Jigoro Kano è forse solo un mondo ideale – il M° Croceri lo ha paragonato alla celebre "Imagine" di John Lennon – ma non per questo si deve desistere dal tentare di attuarlo perché, come affermato da un giovane partecipante a JITA KYOEI, «il Judo ci fa fare grandi cose».

La parte conclusiva di JITA KYOEI si è svolta la domenica pomeriggio in un gremito Teatro Velluti di Corridonia. Una cerimonia durante la quale il M°

Croceri, coadiuvato dai suoi collaboratori Fabio e Paolo Cirilli e Andrea Valenti, ha illustrato il progetto educativo del Judo e l'importanza di «stare insieme per crescere insieme». Alla proiezione di alcuni filmati concernenti l'estetica del Judo, l'attività del DKA Corridonia e il percorso di maturazione personale del M° Croceri (da patron del Torneo Internazionale "Tre Torri" a organizzatore e docente di stage, seminari e iniziative culturali), sono state intervallate spettacolari esibizioni in cui i suoi collaboratori hanno illustrato forma, azione dinamica e al rallentatore, esecuzione libera di alcune tecniche e la continuità da in piedi a terra.

Tra un filmato e una dimostrazione pratica, Andrea Valenti ha impersonato un giovane Jigoro Kano leggendo alcune memorie della sua vita: dall'infanzia all'istruzione ricevuta, dall'avvicinamento al Ju-Jutsu all'elaborazione del Judo Kodokan, con un'interpretazione che quasi ha dato nuova esistenza al fondatore. Infine, il M° Croceri ha presentato ad uno ad uno tutti i judoka del DKA, inclusi i partecipanti a JITA KYOEI, consegnando loro un ricordo della manifestazione.

In chiusura il M° Croceri ha riconosciuto che questi due giorni di totale condivisione sono stati impegnativi da organizzare, ma anche molto entusiasmanti, e ha annunciato che nel 2016 ci sarà senz'altro una seconda edizione di JITA KYOEI.

Felice Mariani nelle Marche per gli allenamenti regionali

di Federica Pasqualini

L'anno nuovo è appena cominciato ma la macchina operativa del Comitato Regionale Marche Fijlkam si è subito rimessa in moto ed è già a pieno ritmo. Il Settore Judo, in particolare, ha ripreso l'attività domenica 10 gennaio 2016 con un primo importante appuntamento riservato agli Agonisti: un doppio allenamento regionale diretto dal M° Felice Mariani.

Adire il vero, trattasi del primo di una lunga serie di incontri regionali che vedranno il M° Mariani una volta al mese nelle Marche in veste di docente; tutto ciò grazie ad una collaborazione che il C.R. Marche ha intrapreso con il M° Mariani per quanto riguarda gli allenamenti regionali del primo semestre del 2016.

Felice Mariani non ha certo bisogno di presentazioni: dapprima come Atleta, poi come Maestro, è un personaggio che tanto ha dato al Judo italiano. Fra gli innumerevoli successi che arricchiscono il suo curriculum sportivo, si ricordano qui solo il bronzo a Montréal 1976 (prima medaglia olimpica del Judo Azzurro) e la sua fruttuosa esperienza di C.T. della Nazionale Italiana.

Dire quanto possa valere una simile esperienza per la crescita dei giovani talenti marchigiani è assolutamente pleonastico. In tanti non si sono lasciati sfuggire questa prima occasione e hanno affollato il palasport di Marotta per partecipare ai due turni di allenamento: nella prima parte della mattinata sono stati gli Esordienti A e B a calcare il tatami, poi è stata la

volta dei Cadetti, Juniores, Seniores e Master; da segnalare anche la partecipazione attiva dei numerosi Insegnanti Tecnici intervenuti.

L'iniziativa è stata accolta con grande entusiasmo tanto dagli Atleti quanto dai Tecnici, che hanno apprezzato la proposta tecnica del M° Mariani e che certamente ne trarranno spunto per le proprie lezioni. Anche il Presidente del C.R. Marche Ulrico Agnati, intervenendo al consesso, ha espresso il suo apprezzamento per una simile iniziativa, congratulandosi con tutto lo staff del Settore Judo capitanato dal Vice Presidente Claudio Verdini.

Ora appuntamento a febbraio per il secondo



JUDOKAO

Abbiamo capito che se vogliamo andare avanti con il nostro giornale, come voce libera del judo italiano, dobbiamo attingere a fondi diversi che non siano solo gli abbonamenti. Così abbiamo ideato questo marchio dedicato a tutti coloro che vivono il judo e abbiamo creato alcuni gadget sperando che vi piacciono. Grazie a tutti per il sostegno che vorrete darci.

T-Shirt



Portachiavi



Magneti



Informazioni: info@judoitaliano.it

IL CAMPIONATO DI JUDO CSEN 2016

APRE IL 40° ANNO DI ATTIVITA' DELL'ENTE

di Debora Zamillo

Il calendario degli eventi Nazionali del 40° anno di attività dell'Ente parte in grande, con uno dei suoi settori di punta. Con la partecipazione di un centinaio di società provenienti da quasi tutta Italia e circa 700 atleti, sabato 8 e domenica 9 gennaio il palazzetto dello sport di Monterotondo Scalo si è animato del miglior Judo targato Csen. A presenziare all'evento, nelle due giornate, le maggiori cariche istituzionali dell'Ente. Dopo il primo saluto del Presidente Regionale Lazio Giampiero Cantarini e la premiazione degli atleti da parte del Presidente Provinciale di Roma Mario Pappagallo e del Presidente Provinciale di Terni Nicola Distaso, il Presidente Nazionale Prof. Francesco Proietti ha aperto la giornata di domenica sottolineando la sua soddisfazione nei confronti dei numerosi traguardi raggiunti dal CSEN nei suoi 40 anni di attività, tra i quali il raggiungimento della 31ª edizione del Campionato Nazionale di Judo, una manifestazione che si conferma ogni anno uno dei principali appuntamenti italiani per gli appassionati della disciplina. Ad onorare con la loro presenza le due giornate di gara anche il Presidente del CONI Regionale Lazio Riccardo Viola, l'Assessore alla cultura del Comune di Monterotondo Riccardo Varoni e il Presidente Nazionale della Fispic Sandro Di Girolamo, che ha donato al Csen una targa in segno di riconoscimento per l'entusiasmo e l'impegno profusi nell'organizzazione del 1° Gran Prix di Judo FISPIC. A supportare il tutto anche i patrocini della FIJLKAM Regionale Lazio, del Comune di Monterotondo, del CONI Regionale Lazio e la presenza degli sponsor Barrus, che ha fornito le magliette ricordo a tutti i partecipanti, e Adidas, rappresentata dal M° Pino Morelli. A salire sul tatami per primi, il sabato pomeriggio, le categorie Juniores, Seniores, Master e i partecipanti del Gran Prix Fispic, l'iniziativa che ha arricchito la manifestazione permettendo agli atleti della Federazione Italiana Sport Paralimpici per Ipovedenti



e Ciechi di gareggiare - e vincere alcune medaglie - con gli atleti normodotati. Tutte le categorie hanno saputo dare prova della complessità tecnica e della spettacolarità della disciplina, senza mai dimenticare i valori portanti di ogni competizione promozionale, quali il rispetto dell'avversario e il fair play. A distinguersi tra gli atleti Juniores e Seniores sono stati Mattia Lelli (Judo Club Genzano), Michele Baldassarri (Sakura Perugia), Luigi Brudetti (Star Judo Club del M° Maddaloni), Davide Moretti (Ayumi Ashi), Andrea Cosmi (Olimpia Club Monterotondo) e Antonio Scialla (Asd New Olimpo). Per la categoria Master, grandi prestazioni sono state quelle di Cristian Cola (Olimpia Club Roma), Stefano Capitini (Sakura Perugia), Salvatore Podda (Amiternum L'Aquila) e, per i Master +90 kg, quelle di Ubaldo



Cecilioni (Centro Judo Tifernate), atleta non vedente che è salito sul primo gradino del podio per la società del Maestro Augusto Mariotti. Per la classifica di società, i risultati dei combattimenti della prima giornata hanno visto aggiudicarsi il primo posto l'Asd Sakura Perugia del Maestro Roberto Sabatini, seguita dall'Olimpia Club Monterotondo del Maestro Stefano Zega al 2° posto, dall'Asd Ju Jitsu Academy L'Aquila al 3° posto, dall'Asd Arashi Roma del Maestro Nello Piccheri al 4° posto e dall'Asd Ayumi Ashi del Maestro Roberto Tamanti al 5°.

La domenica, sui tre tatami allestiti si sono succedute le categorie Esordienti A, Esordienti B e i Cadetti, sempre sia maschile che femminile. Sebbene con meno tensione nell'aria, anche i judoka più giovani si sono confrontati con i loro avversari dando prova di grandi abilità tecniche, alla conquista dell'ambito gradino. A spiccare maggiormente Alessandro Pipa (Asd Nuova Sakai Battipaglia), Valerio Ferro (Asd Liberi di essere), Jonathan Adami (Judo Bodylife), Nico Napoletti (Tokai Club), Pio Germano (Olimpica Bellizzi), Valentina Fiore (Olimpica Bellizzi), Cristina Masoni (Olimpia Club Monterotondo), Sara Muccio (Liberi di essere), Giulia Santini (Judo Club Pome-

zia) e Alice Bevilacqua (Borgo Prati Roma). Per le classi cadetti, a distinguersi particolarmente sono stati Antonio Bottone (Star Judo Club), Tommaso Coccia (KDK Judo Foligno), Niccolò Cozzoli (Asd Guglielmi), Andrei Cirlan (Olimpia Club Monterotondo), Francesco Mellone (Spoleto Ssd), Emanuele Coppola (Olimpica Bellizzi), Simone Sani (Sakura Perugia), Silvia Wu (Liberi di essere), Giulia Nicolò (Giardinetti Roma), Martina Esposito (Star Judo Club) e Federica Jacoboni (Budokai Avezzano).

Al termine della giornata, per la classifica di società, al 5° posto si è qualificata l'Asd Olympic Judo Forio, al 4° l'Asd Kerinos, al 3° la società U.n.o.v., al 2° l'Olimpica Judo Bellizzi e al 1° posto l'Asd Olimpia Club Monterotondo del M° Stefano Zega, vincitrice anche del titolo generale come prima società della classifica assoluta.

Ad arricchire la manifestazione, i tirocinanti dei corsi di formazione di Massaggio del Benessere del Settore Olistico del Centro Nazionale di Formazione CSEN Roma hanno messo a disposizione di tutti i partecipanti - atleti, tecnici ed accompagnatori - trattamenti di massaggio gratuiti. L'Asd ISASD, convenzionata CSEN per la formazione e la fornitura



dei defibrillatori, ha invece presenziato offrendo a tutte le società partecipanti qualsiasi tipo di consulenza e mettendo in palio, per la prima società classificata, un defibrillatore semiautomatico.

La gara, organizzata ancora una volta in modo impeccabile dal Coordinatore Nazionale del Settore Judo M° Franco Penna e dal M° Stefano Zega dell'Olimpia Club Monterotondo, ha contato sulla preziosa collaborazione e sul grande lavoro svolto da tutti gli ufficiali di gara Csen e Fijlkam delle regioni Emilia Romagna, Lombardia, Umbria e Abruzzo, sotto il controllo dei Responsabili di gara Salvatore Manganaro e Mario Vecchi. Al tavolo centrale, come Coordinatore di gara dei Presidenti di giuria e Responsabile informatico, il prezioso Marco Anticoli - insieme al M° Franco Penna - ha ancora una volta coordinato il tutto risolvendo prontamente ogni imprevisto e facendo rispettare tutti i tempi di gara. In segreteria, Gabriella Rossi dell'Olimpia Club Monterotondo e Giulia Bertocchi del Csen Nazionale hanno supportato le società nelle iscrizioni e nelle operazioni di peso, mentre la Croce Medical di Latina ha garantito a tutti gli atleti un prontissimo intervento sanitario.

Infine, i Responsabili tecnici territoriali Csen presenti M° Dennis Voltolina della regione Veneto, M° Giovanni Innamorati della regione Abruzzo, M° Armando Ancellotti della regione Campania e M° Eugenio Verga Coordinatore Ufficiali di gara Area Nord hanno dato prova del grande lavoro svolto durante





l'anno per promuovere il judo sul territorio in modo sempre più capillare, riuscendo a coinvolgere così tante società e atleti che, con grande entusiasmo, si sono mossi da tutta Italia per prendere parte alla competizione nazionale più importante del settore. Al termine dell'evento, il Responsabile Nazionale del Settore Judo M° Franco Penna parla del lavoro svolto: "il Nostro Ente è un Centro Sportivo Educativo Nazionale e nelle nostre manifestazioni cerchiamo di portare avanti un valore importante, un valore educativo." Come Settore "Portiamo avanti un lavoro sul judo che ha delle basi forti, quelle importanti che permettono di crescere, insieme, secondo i principi del fondatore del Judo Jigoro Kano" [...] "A noi interessa creare le basi per un judo del domani, ed è proprio questo il lavoro che facciamo come Ente di Promozione Sportiva". Foto, video e interviste del Campionato sono disponibili sulla pagina Fb Arti Marziali CSEN Nazionale.

Nelle pagine alcuni momenti dei due giorni di manifestazione





Il rispetto della tradizione e delle radici delle discipline che trattiamo e la qualità tecnica, sono stati e sono i pilastri fondamentali

La fatica dell'eccellenza

Allestire, organizzare e far fiorire un settore come quello delle arti marziali, ponendo rimedio a tutte le difficoltà del caso, non è cosa semplice. Non è facile far fronte alle necessità specifiche di ogni singola disciplina, e l'ACSI, puntando ad

un livello qualitativo di giorno in giorno migliore, lo ha scoperto. Ma se c'è una cosa a cui ha mirato l'ACSI in questo ultimo anno, è l'eccellenza. L'innovazione e l'evoluzione necessarie a tenere il passo col mondo di oggi che chiede sempre di più, il rispetto della tradizione e delle





radici delle discipline che trattiamo e la qualità tecnica, sono stati e sono i pilastri fondamentali di questo settore, giovane ma determinato a crescere, aggiungendo ai già ottimi passi avanti fatti, molti altri.

L'anno appena trascorso è stato ricco di duro lavoro, segnato da tanti piccoli e grandi successi. L' "ACSI Arti Marziali e Sport da Combattimento" è cresciuta, mettendo in campo tutte le proprie energie al fine di sviluppare, riuscendo, momenti di altissimo livello tecnico sia nazionali che internazionali sia sul piano formativo/didattico che dal punto di vista agonistico. Gli appuntamenti sono stati numerosissimi, ed il lavoro coordinato tra i vari settori, ha permesso tra le tante cose, anche di ospitare docenti internazionali su territorio nazionale. Ne è un

esempio il seminario di Jeet Kune Do Organizzato da Alessandro Colonnese, che ha visto come docente un vero esperto del campo, Joaquin Marcelo. Altro evento di grande levatura tecnica, il seminario di lotta cinese, Shuai Jiao, diretto dal responsabile Europeo del Kuoshu, Antonio Langiano, che ha visto un numeroso gruppo di partecipanti, aderire al progetto, dando loro l'opportunità di conoscere una così affascinante quanto antica disciplina.

Appuntamento imperdibile, organizzato dal settore Ju Jutsu invece, lo stage Internazionale FMNITAI (Federazione Mondiale di Nihon Tai Jutsu), che ha visto riunirsi sul tatami praticanti di Ju Jutsu e Nihon Tai Jutsu da tutta Europa. Lavoro, tanta dedizione ed uno staff tecnico di tutto rispetto questi gli ingredienti di uno stage che ha visto darsi il cambio sui vari tatami, ben quindici docenti, tra cui il M° Pere Calpe, Presidente della Nihon Tai Jitsu Europa, il Maestro Daniele Mazzoni, responsabile Italiano del settore, e il Maestro Giancarlo Bagnulo per la FIJKAM. Anche l'agonismo ha iniziato l'anno con i fuochi d'artificio, grazie a due trofei, la coppa di Carnevale di Karate ed il Trofeo Città di Roma - Fighting System, che hanno riscontrato una partecipazione inaspettatamente numerosa e di una qualità tecnica sorprendente. Stessa sorte è toccata al Campionato Nazionale di Tae Kwon Do I.T.F, ospitato dalla città di Rimini, che ha dato il "La" ad un settore Tae Kwon Do agguerritissimo, che ha espresso il proprio potenziale anche in ambito internazionale, dandoci moltissime soddisfazioni.

Il Campionato Europeo di Tae kwon Do di Moldova ha visto infatti una delegazione italiana Tae Kwon Do ACSI, fare razzia di medaglie, riportando a casa ben 7 medaglie d'oro, 5 medaglie d'argento, 14 medaglie di bronzo ed il trofeo per il miglior atleta femminile della categoria Adult nelle competizioni individuali e 3 medaglie d'oro, 2 medaglie d'argento, 2 medaglie di bronzo ed il trofeo per miglior team Junior maschile, nelle competizioni individuali.

Un Team Italiano, marchiato ACSI che alla prima esperienza internazionale ha sbaragliato la concorrenza europea sorprendendo tutti. Ma la ACSI non si occupa solo di campioni e di



sport, si occupa anche del potenziale ruolo educativo delle arti marziali, aderendo a progetti di beneficenza, con lo scopo di dimostrare quanto, il potere aggregante di queste ultime, possa sensibilizzare gli atleti, così come gli appassionati, rispetto argomenti delicati, aiutando quando possibile nel pratico. Per questo la ACSI, forte di tali ideali, ha preso parte all'allestimento del Trofeo Peter Pan dedicato ai piccoli Judo-ka, promosso dalla Scuola Judo Tomita, al fine di raccogliere proventi da destinare alla Associazione Onlus Peter Pan. Altro appuntamento dedicato ai piccoli, il trofeo "occhio al Marmocchio" dedicato ai praticanti di Tae Kwon Do, che hanno saputo dimostrare, in giovanissima età, una grinta ed una tenacia degni dei grandi campioni olimpici.

Ulteriore parentesi importante da menzionare, il Primo Campionato Italiano di Ju Jitsu, svolto a La Spezia, che ha visto le società e gli atleti di tutta Italia contendersi il podio, partecipando numerosissimi al primo evento ACSI Nazionale per questo settore. Un settore quello del Ju Jitsu che ha organizzato, durante questo anno, un numero davvero significativo di momenti non solo agonistici ma anche formativi, godendo della docenza di moltissimi esperti internazio-

nali, come Il Maestro Toni Petrov, responsabile della accademia di polizia di Sofia, in Bulgaria, o la Maestra Keiko Wakabayashi, un grande personaggio di stirpe samurai che viaggia in lungo ed in largo per l'Italia al fine di insegnare la sua antica arte, il Kashima Shin Ryu.

Di internazionale però nella ACSI non si trovano solo i docenti e le collaborazioni, ma come già detto anche le competizioni. Credo sia importante ricordarlo, perché nel settore Kuoshu e in quello dello Shuai Jiao, moltissime sono le soddisfazioni riscosse dagli atleti e dai tecnici della ACSI, che hanno partecipato sia al 14th world chinese Kuoshu Tournament in Youln, sia ai Campionati Internazionali di Shuai Jiao svolti a Wenzhou. Atleti e Tecnici, quelli del settore Kuoshu- Kung fu, wushu e shuai jiao, che si erano già ben messi in mostra alla Coppa Italia di Marsciano, evento riconfermato anche per il 2016, che vedrà gli atleti impegnati in prove di Tao Lu a mani nude, Tao Lu con armi, Sanda, Tui Shou, Wing Chun e molte altre specialità appartenenti al Bagaglio tecnico del Kung Fu. Gli appuntamenti annuali, della ACSI, ormai consueti, non finiscono qui, rimane infatti ancora da ricordare l'attesissimo Stage Nazionale di Arti Marziali, che si è trasformato in un caval-

lo di battaglia, ed arriva alla sua terza edizione questo anno, e che approderà a Montesilvano dal 3 al 5 Giugno 2016, con moltissime novità in serbo per i partecipanti che accorreranno come sempre da tutta Italia e non solo. Lo scorso anno moltissime discipline hanno calcato i nostri tatami, con una affluenza da record che ha richiamato praticanti, tecnici e agonisti addirittura dall'estero. Karate, Judo, Ju Jitsu agonistico e tradizionale, Daito Ryu, Aikido, Shuai Jiao, Krav Maga, Muay Boran, Difesa personale, tutti insieme hanno riconfermato il potenziale del settore Arti Marziali e Sport da Combattimento, lavorando ininterrottamente per quattro lunghissimi giorni, che si sono conclusi con gli esami di passaggio di grado di moltissimi partecipanti. I centri messi a segno dalla ACSI da giugno ad oggi, sono ancora moltissimi, a partire dalla stagione estiva di Mondofitness Roma, che per il settore Arti Marziali ha visto una partecipazione straordinaria fino ad ottobre, rimanendo sempre sulla cresta dell'onda fino ad alla fine della stagione estiva. Con la nuova apertura dell'anno accademico a settembre, molte realtà si sono riconfermate e molte altre realtà si sono affacciate in ACSI. La prima Edizione del Campionato Italiano di Karate, organizzato dai Maestri Principato e Salvatori, che ha impegnato sia ragazzi normodotati che i ragazzi del Karate integrato, totalizzando l'iscrizione di oltre 500 partecipanti, ha davvero battuto ogni aspettativa, aprendo il nuovo anno sportivo coi

fuochi d'artificio. Gli appuntamenti del Kobudo, il Campionato italiano di Kung Fu di Genzano e ancora, gli stage imperdibili di Karate con i Campioni Luigi Busà e Sara Cardin, e il Montecatini Ju Jitsu e Aikido d'Europa, un appuntamento semplicemente unico, che ha visto sul tatami Maestri di levatura tecnica eccezionale, quali l'ormai affezionato Maestro Pere Calpe, Il Maestro Krishna Gopal, già nostro ospite graditissimo a Montesilvano, ed ancora una volta la inossidabile Maestra Keiko Wakabayashi. La visita del Maestro De Pasquale a Forlì, con l'allestimento di diversi stage in Italia, che lo hanno visto come docente, ha dato il via poi alla chiusura della stagione didattica, ed in fine all'anno sportivo che si è concluso con numerosi eventi. Tra i molti, degni di nota la Coppa di natale di Karate, e quella di Ju Jitsu che si sono distinte non solo per il numero di iscrizioni, ma soprattutto per il livello tecnico dei piccoli atleti e per il pubblico appassionatissimo che è accorso a seguire le competizioni di questi giovanissimi marzialisti, riempiendo i palazzetti sportivi. Tante sono le piccole vittorie che hanno costellato il 2015 della ACSI, che ha iniziato l'anno nuovo con la grinta e la tenacia che l'ha contraddistinta in questi due anni di rodaggio, ricordando sempre che l'impegno nell'innovazione ed il rispetto della tradizione sono elementi fondamentali per portare avanti un settore di qualità, che si prenda cura concretamente, delle necessità dei propri affiliati.



DOMENICA

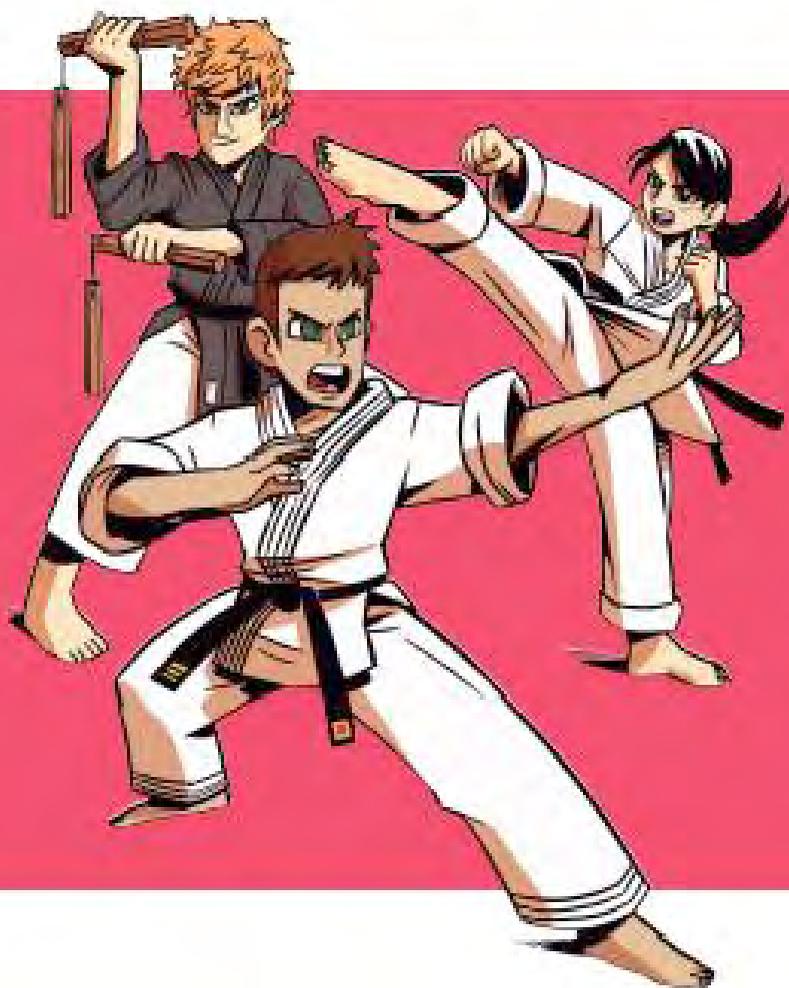
14 FEBBRAIO 2016

1° APPUNTAMENTO

KOBUDO DEI PICCOLI



www.kaishu.it



Riservato ai soli
PREAGONISTI
(nati nel 2005 e succ.)

Presso
Salaria Sport Village
Via S. Gaggio, 5
Roma - Settebagni

ILLUSTRAZIONE:
STEPHEN HALSDORFF
(GRUPPO RECHOCOLATE)

Ore 09.00 - 11.00

Bambini e Fanciulli
(nati dal 2007 al 2010)

Ore 11.00 - 13.00

Ragazzi
(nati dal 2005 al 2006)

Costo Stage 10,00 €

Info.: kaishu@kaishu.it

KARATE

WINTER CUP DI KATA



28
FEBBRAIO
duemilasedici

AGONISTI - MASTER
INDIVIDUALE | DUO | SQUADRE

Centro Sportivo Pala Sporting Roma
VIA GIACOMO BROGI, 80 - ROMA



Prof. JIGORO KANO

柔道

苗竹 圭
苗竹 圭
苗竹 圭



Programma

Stage Nazionale di Judo

27-28 febbraio 2016

JUDOKA



Felpa 100% cotone
360 gr
Colore blu navy
Tasconi anteriori
No zip
Stampa con colori acrilici

Taglie dalla S alla XXL

€ 38,00 cad.

Per i nostri abbonati

€ 35,00

Su richiesta
Prezzo riservato
alle palestre con
minimo
quantitativo d'ordine

info: info@budoitalia.it

per ordini: ordini@budoitalia.it



Keiko Wakabayashi Sensei

20 - 21

Febbraio
duemilasedici



Centro Sportivo Tellene
Via Aldo Fabrizi, 80 - ROMA

SAB: 15.30 - 17.30 (bambini/ragazzi) quota: 15,00 €

17.30 - 20.00 (adulti) } 1 turno 25,00 €

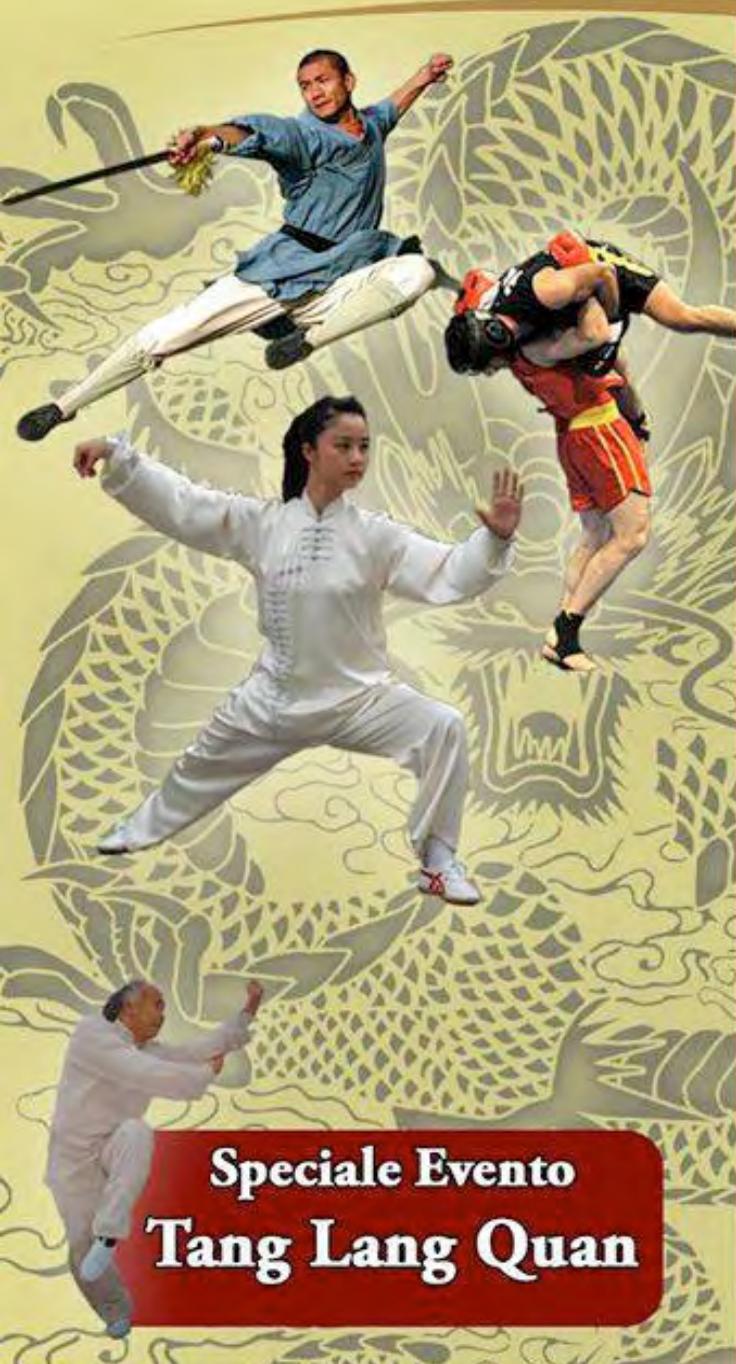
DOM: 09.30 - 12.30 (adulti) } 2 turni 35,00 €

N.B. Portare tanto e bokken!





THE FIRE OF DRAGON Championship



Campionato
Italiano
I.C.K.F.

Kung Fu Taiji Sanda
tradizionale

16 - 17
APRILE
Palaghiaccio
Catania

Speciale Evento
Tang Lang Quan

Difesa Personale

Femminile



Spiegazione tecnica

Maestro Giancarlo Bagnulo

Pres. Comm. Naz. Ju Jitsu e

Cordinatore Docenti Nazionali MGA

Applicazioni di tecniche mediate dalle arti marziali

Interpreti: Teresa Di Giovanni e Francesco Leto - ASD Majica Ju Jitsu Karate



Nel caso pratico che prenderemo in esame su questo numero di “Judo italiano” la nostra protagonista, Teresa, viene aggredita sul pianerottolo di casa mentre cerca di entrare.



L'aggressione viene portata alle spalle avvolgendo con il braccio il collo della malcapitata



In questa prima fase con una reazione immediata Teresa flette in avanti il capo per evitare la compressione diretta della trachea e afferrando con la mano sinistra il braccio destro dell'aggressore si svincola dalla presa colpendo con il gomito sinistro il suo addome.



Questa azione se non portata con la adeguata tecnica e forza può non determinare l'effetto risolutivo desiderato per cui l'aggressore può cambiare la presa effettuandola ai capelli e tirando verso di sé la vittima.



A questo punto Teresa asseconda il "tiro" e ruotando su se stessa in senso antiorario avvolge il braccio dell'avversario e lo colpisce a mano aperta sul viso.



Successivamente porta la mano destra sulla sua spalla sinistra per proiettarlo al suolo con un classico “o soto gari”, grande falciata esterna.



Portare decisamente la mano intorno al collo

Avanzare con il piede sinistro oltre il piede destro dell'aggressore

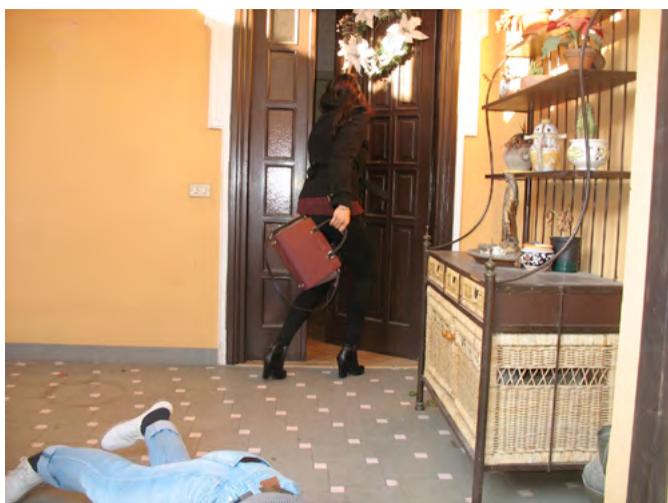




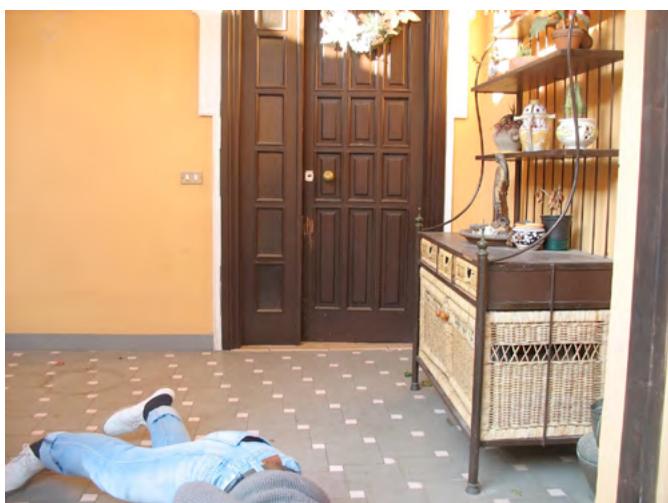
La tecnica di Osoto Gari vista da un'altra angolazione. Da notare il tiro del braccio destro dell'avversario verso il basso. Il braccio destro dell'aggredata deve avvolgersi intorno al collo dell'aggressore. La gamba destra deve colpire violentemente la gamba sinistra dell'aggressore.



Per concludere colpisce l'avversario al volto a mano chiusa o aperta oppure al collo con la punta delle dita delle mani.



A questo punto è fondamentale rifugiarsi all'interno della propria abitazione facendo attenzione a recuperare le chiavi appese e chiudendosi dentro. Subito dopo richiedere l'intervento delle forze dell'ordine utilizzando il numero unico d'emergenza 112.





SABATO 13 FEBBRAIO

2016

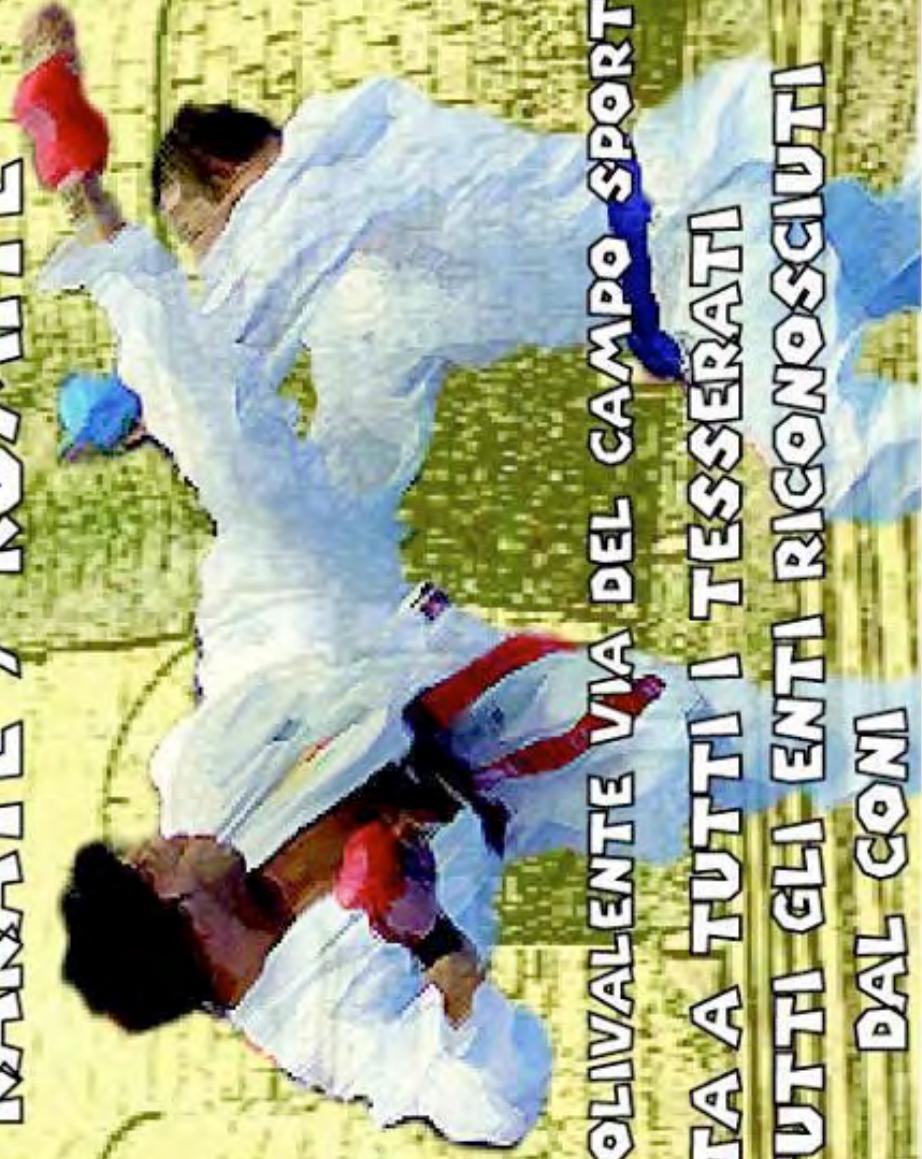
**IL COMITATO REGIONALE ACSI IN COLLABORAZIONE
CON A.S.D. TEAM KARATE VELLETRI PRESENTA:**

**WINTER CUP
GARA DI KARATE / KUMITE**

**AGONISTI E
MASTER
MARRONI E NERE**

VELLETRI PALESTRA POLIVALENTE VIA DEL CAMPO SPORTIVO

**GARA APERTA A TUTTI I TESSERATI
FISLKAM E A TUTTI GLI ENTI RICONOSCIUTI
DAL CONI**



Tricolore Master

Le medaglie dell'esperienza

A Tarcento la prima fase del Campionato Italiano Master

di Ylenia Giacomi

31 gennaio 2016, Tarcento (UD), prima gara del campionato nazionale master. Un parcheggio senza troppe macchine precede l'ingresso del palazzetto.

Un'atmosfera un po' surreale, ma che torna la stessa di tutti i tornei appena si varca la soglia degli spogliatoi, dove si inizia a percepire un po' di tensione, come a ogni gara. Poi tutti al peso, fila più lunga per gli uomini, più rapida e scorrevole per le donne; fa strano vedere il proprio nome su una lista composta solo da altri due o tre partecipanti e categorie unite tra loro per dare la possibilità a tutti di fare almeno uno o due incontri. Ciò nonostante ti guardi intorno come da ragazzino, per capire chi potrebbe essere con te e ti tremano un po' le ginocchia quando vedi i campioni in carica, perché tra i nostri master ci sono medagliati a livello in-

ternazionali, come la campionessa del mondo Manuela Tadini.

Un po' di riscaldamento e si comincia. Non importa l'età o da quanti anni pratici questo sport, quando senti pronunciare il tuo nome al microfono, la fitta allo stomaco dovuta alla tensione c'è sempre e anche qui nessuno ti regala niente, anzi, i master sanno bene che il tatami non accetta scuse e danno il 100%. La gioia della vittoria c'è sempre così come un po' di delusione nella sconfitta. I valori del judo non cambiano con l'età, forse si accentuano: il rispetto per l'avversario, l'amicizia, la determinazione, l'esserci per il puro gusto di combattere. Gli atleti che salgono su questi tatami amano davvero questo sport e riescono ad allenarsi e ad andare alle gare nonostante gli impegni lavorativi, la famiglia e gli infortuni.



Non puntano a una qualificazione olimpica ma gareggiano per il puro piacere di farlo e forse dovrebbe essere così per tutti a ogni età. I master sono judoka importantissimi per il nostro sport, con esperienza e passione da trasmettere e che possono offrire ancora molto. Probabilmente più visibilità e attenzione intorno a questa categoria possono aumentarne l'interesse e coinvolgere altri atleti che hanno il desiderio di rimettersi in gioco. Con più partecipazione non sarebbe neanche necessario raggruppare le categorie di peso ed età, questo fattore probabilmente, dissuade qualcuno dal presentarsi, per esempio: una judoka di 48kg F3, non si troverebbe a dover combattere contro una judoka F1 di 57kg.

Un torneo, quello di Tarcento, organizzato molto bene e sul tatami atleti motivati e carichi, la prossima tappa è a Genova il 13 marzo, speria-

mo che ci siano altri master desiderosi di mettersi in gioco e dimostrare che il judo è bello ad ogni età.



MASTER



La Forza dell'Esperienza

JUDOKA

Nuovi Arrivi



Maglia Ippon
Cotone Bianco
100%
€ 15,00

Made in Italy



Maglia Tokyo
Cotone Bianco
100%
€ 15,00

Made in Italy



www.budoitalia.it

Budoitalia

Consulenze per le arti marziali



Judogi bambino
Judogi che permette di allungare
le maniche e i pantaloni di una taglia in più
100% cotone



I migliori judogi per ogni JUDOKA

Tre Torri
Judogi di alta performance
per Maestri e judoka
esigenti
Tecnica e stile



Champion II, omologato
per competizioni internazionali
gr 750
Massima vestibilità



www.budoitalia.it
info@budoitalia.it



antonio is all in

