

Judo

italiano

Editoriale

Astana, si riparte

La noia Riner

Imbattibile

La Storia siamo noi

Il signore del judo diventato Ronin





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 di Livio Toschi sono dell'**Archivio Toschi**.
 Le foto degli articoli di Filippo Turrini sono dell'**Archivio Turrini**
 La foto di copertina è di IJF
 Le foto dell'articolo **Astana** sono prese dal sito **IJF** che mette a disposizione di tutti gli operatori di settore le immagini dei propri eventi.

Hanno collaborato a questo numero:
 Giancarlo Bagnulo
 Fabrizio De Petrillo
 Ylenia Giacomi
 Pino Morelli
 Gianluca Nirchio
 Federica Pasqualini
 Emanuele Perini
 Attilio Sacripanti
 Livio Toschi
 Filippo Turrini
 Fabio Tuzi



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

settembre 2015



Editoriale Astana, si riparte	5
Campionati del Mondo Gli esclusi e la noia Riner	6
Shot! I migliori scatti di questo mondiale	9
I vincitori Tutti i podi di Astana	13
La Storia Siamo Noi Il signore del judo diventato Ronin	24
Dojo Scapin Il primo anno di judo	30
La storia del judo di Livio Toschi	33
Jigoro Kano L'uomo che cambiò la nostra storia	39
Biomeccanica dell'Uchi Mata Attilio Sacripanti	41
Difesa personale Giancarlo Bagnulo	66
Trofeo Giovani Samurai Federica Pasqualini	68
Week End JUDO Carpe Diem	72
Mondo Fitness Il Successo dell'ACSI	75

Solo per i nostri Abbonati a Judo italiano

è arrivata l'applicazione per leggerlo e guardare i contenuti su smartphone, iPad, iPhone, Tablet, Android

**Abbonarsi Costa Solo
€10,00 l'anno**



JUDO italiano, da questo mese, mette a disposizione dei propri abbonati un ulteriore servizio: la pubblicità degli eventi organizzati dalle loro società. Ogni insegnante o scuola di judo che volesse organizzare un evento avrà a disposizione una pagina del giornale per pubblicizzare l'evento partendo dai tre mesi precedenti l'evento stesso fino al mese successivo al termine con un articolo e foto di tutta la manifestazione. Nel frattempo la locandina dell'evento sarà on line sul sito www.judoitaliano.it e sulla pagina **Facebook di JUDO italiano**. Chiunque sia interessato a pubblicizzare la propria attività o il proprio evento dovrà effettuare un **minimo di 5 abbonamenti** da regalare a chi vuole. Per ogni ulteriore informazione potrete visitare il sito www.judoitaliano.it o scrivere direttamente a: info@judoitaliano.it

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)

Astana Si riparte

Molti gli avvenimenti legati ad Astana, città orientale che rimarrà negli annali della FIJLKAM. Ad Astana si lega la defezione di Pino Maddaloni, l'esclusione di alcuni nostri validi atleti dai Campionati del Mondo, il cambio di direzione tecnica delle nostre squadre nazionali. Astana è il grido di dolore, di dispiacere, di meraviglia dei judoka italiani che, attoniti, si sono risvegliati dentro un cambiamento epocale della nostra Federazione. La voce popolare ha colto l'onda emozionale e ha gridato allo scandalo citando famosi e tristi trascorsi storici e subito si è scagliata contro il potere costituito senza neanche conoscere i fatti ma trasportata dalla simpatia naturale verso gli atleti. Come potrebbe essere altrimenti? Ma i fatti? I fatti che tutti trascurano, che nessuno vuole ascoltare, in questa diatriba, quanto contano? Sembra che conti più il sentito dire che ciò che veramente ha fatto prendere la decisione che ha innescato la "discussione perfetta". Non si parlava così tanto di judo dall'ultima medaglia olimpica. L'ambiente si è rivitalizzato ma tra un "vergognati" e un "buffoni" le vacanze hanno fatto il resto; si sono dissolte le polemiche che sembrava non si dovessero fermare, anzi, fossero foriere di una catastrofe immane. Nulla, dunque, nulla di grave è successo? Come se nulla fosse accaduto? No, non è così. Astana è stata importante. In primo luogo ha temprato i nostri ragazzi che, comunque, sono saliti su quei tatami infuocati pensando solo al loro lavoro, inseguendo solo il loro sogno. Astana è stata lo spartiacque tra una gestione vecchia, farcita di compromessi e una nuova visione di Federazione che guarda al futuro, finalmente, con qualche anno d'anticipo rispetto al futuro prossimo. Perché, forse, eravamo abituati a vivere il futuro solo una volta passata l'opportunità, perché la politica veniva prima degli interessi della squadra. Forse i tempi necessitavano di quel tipo di politica federale e questa, da sola, è la spiegazione più opportuna per una Federazione che ha dovuto vivere divisa l'unione di tre discipline da combattimento. Questo Presidente, pur provenendo da quella scuola, sta dimostrando di saper dare una svolta innovatrice al judo italiano. Finalmente, dico, si dedica esclusivamente al judo, al malato cronico che sta perdendo consensi come un'emorragia difficile da fermare. Il Presidente si è comportato da manager di una grande azienda sportiva e ha preso una decisione impopolare, difficile da condividere, ma questo è quello che si chiede al capo. Ma è necessario sapere che ci ha messo molto a prendere la decisione di cambiare la direzione tecnica, perché poteva farlo un anno prima ma ha voluto dare ancora spazio alle scelte operate dopo Londra perché la fiducia non la nega, crede nelle opportunità e lo ha dimostrato mettendo a repentaglio la credibilità delle nostre nazionali e si è sempre assunto totalmente la responsabilità di tutto. Astana, dunque, rappresenta il passo del cambiamento; da qui si inizia a guardare avanti con qualche anno d'anticipo di modo che ci sia spazio per ogni possibile manovra d'aggiustamento. Ha dato tutta la responsabilità al M° Kiyoshi MURAKAMI per dare un taglio netto col recente passato ma anche con un passato più remoto dove l'improvvisazione, in certi casi, era la regola. Quello che mi aspetto è che questo cambio netto di direzione sia rivolto a tutti i settori del judo perché ogni settore contribuisce, con il suo operato, ai risultati delle squadre anche se questo può sembrare un'esagerazione. Il Presidente ha tracciato una strada, nella quale io credo, a meno che il tempo non smentisca le sue intenzioni, ma questo cambiamento dovrà essere radicale e colpire tutti coloro che remano contro il rinnovamento. Tutti coloro che pensano che la politica sia più importante del judo stanno sbagliando treno, sono scesi da un carro e stanno cercando di salire sul prossimo sperando che si ripetano scenari che hanno contribuito a bloccare il nostro judo nei meandri di un clientelismo becero che non troverà più giustificazioni se la strada sarà quella tracciata. Salite su voi invece, c'è posto per ogni JUDOKA di buona volontà.

Pino Morelli

Astana, le sorprese degli esclusi e la noia Riner

Il Mondiale regala noia e sorprese

di Pino Morelli

foto International Judo Federation

Un Mondiale noioso ma ricco di sorprese che, a tratti, lo hanno rivitalizzato facendo spuntare quel poco di curiosità utile a seguire un judo che non è più judo e che stenta a decollare, come spettacolo, vanificando gli sforzi dei vertici mondiali che tanto si sono applicati perchè questo avvenisse.

Per mettere le cose in chiaro è bene dire che io non condivido per nessuna ragione questo regolamento che fa del nostro sport un non judo, un judo monco. Sarebbe come dire ad un calciatore che i colpi di testa annoiano i telespettatori per cui se si eseguono il calciatore stesso viene cacciato dal campo. Capisco che l'esempio potrebbe sembrare azzardato ma

l'exasperazione serve proprio a far comprendere che hanno ridotto il judo ad una parvenza dell'arte dello squilibrio, della tecnica e della tattica alla quale eravamo abituati. I regolamenti c'erano e andavano fatti rispettare, e sarebbero bastati da soli a migliorare l'agonismo e renderlo appetibile al gran pubblico televisivo. Sembra quasi che si sia voluta coprire una pecca arbitraria togliendo quello che non sapevano gestire o che gestivano male gli stessi arbitri, ma a chi è servito questo regolamento scellerato? Si è scoperto che non è migliorato il livello tecnico e che lo stesso pubblico di judoka non si diverte molto quando assiste allo spettacolo di uno sport che non riconosce più.





Proprio ad Astana nasce il caso dell'atleta che va a terra insieme alla sua avversaria e dalla posizione in ginocchio prende la sua gamba. L'avversaria si rialza e l'arbitro decreta l'hansokumake. Una decisione idiota che ha visto cadere ancora più in basso la classe arbitrale che non ha saputo dirigere questo campionato comminando sanzioni diverse a fatti identici così come non ha saputo concedere stessi punti ad azioni altrettanto uguali. Tra l'altro, non si è capito perché alla nostra Giulia Quintavalle non è stato concesso nessun punto quando ha contrattaccato la Karakas facendola rotolare sul fianco. Al di là delle polemiche campaniliste questo campionato ha dimostrato i limiti di questo nuovo regolamento che scontenta tutti. Si è visto, almeno dal mio punto di vista (scusate il gioco di parole) un judo che ha premiato, in molti casi, il meno peggio e molti combattimenti sono finiti per due ammonizioni ad una o tre ammonizioni ad una. Insomma, chi era stato meno scarso vinceva. Ci sono state fasi molto interessanti nei combattimenti ma i più hanno giocato alla tattica dell'ammonizione e questo judo

lanciato a tutto gas verso la medaglia o alla conquista dei punti lascia un po' di amaro in bocca a chi del judo piaceva la ricerca dell'ippon, della tecnica perfetta, del tiro impeccabile. L'ippon era una tecnica portata con velocità, controllo e schienata diretta dell'avversario. Vediamo, con questo regolamento, ippon con rotolamento che per nulla rispettano i tre principi fondamentali del punto. Infatti, quando avviene, ci si solleva con un grido di sorpresa. Così come è stata grande la sorpresa di vedere eliminato Zantaraia o Iliadis tanto per fare due dei nomi più conosciuti. Un Campionato del Mondo, dunque, che non ha regalato nulla a nessuno e che non ha fatto sconti ai grandi del tatami. Il Giappone la fa da padrone con 6 medaglie d'oro, 4 d'argento e 5 di bronzo più un quinto posto, seguito dalla Francia e dalla Korea. L'Italia è ventiquattresima con un quinto e un settimo posto e, credo, che da qui riparta il nuovo corso delle nostre nazionali.

La noia Riner

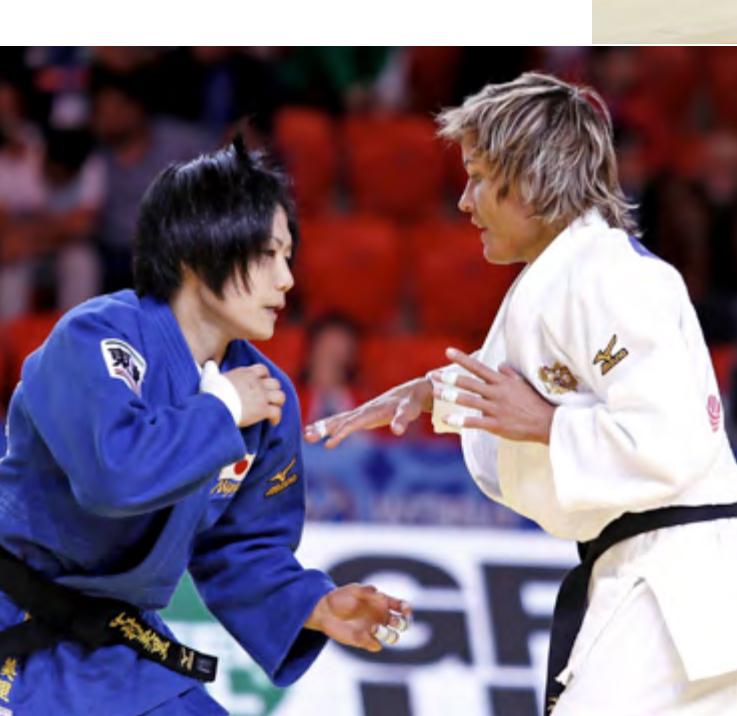
Riner vince. Vince sempre, forse perché è il più forte o, forse, perché è l'unico nella sua categoria a

possedere le doti speciali che necessitano ad un oltre. La sua mole lo rende inattaccabile e scontato l'incontro. Ad oggi non si è presentato nessuno, per quanto siano tutti bravissimi atleti, capace di impensierirlo almeno quel poco che basta per farlo mettere sulla difensiva. Se non riesce a portare via i suoi avversari con il suo Harai Maki Komi li trascina con un suo personalissimo Sumi Gaeshi e il combattimento si chiude. Un fenomeno, dunque, che non vede tramonto e nessuno all'orizzonte che sia capace di destabilizzare la sua mole poderosa. Ma sarebbe la stessa cosa con il vecchio regolamento? Sarebbe la stessa cosa se i suoi avversari potessero attaccarlo alle gambe o aspettarlo in controtecnica? Ai posteri, semmai cambiasse di nuovo il regolamento, il piacere di saperlo. Il grande circo del Mondiale va agli archivi ma dovrà far riflettere chi è preposto ad organizzare gli eventi. Il judo spettacolo esiste solo se si riesce a praticare il vero judo, completo nelle sue tecniche perchè così lo ha ideato il suo fondatore ed è per questo che ce ne siamo innamorati tutti.

A destra: uno dei tanti Uchi Mata di Ono che, secondo il regolamento, sarebbero dovuti essere stati sanzionati.

In basso destra: Nikiforov porta a casa la sua bella medaglia di bronzo non ostante la slogatura della mano, nei confronti di un Maret meravigliato.

Sotto: la felina Kaori Matsumoto che ha saputo imporsi con intelligenza e tecnica nei -57 Kg





Altre fasi della competizione.

Sopra: -48 Kg
a Sinistra: -81 kg
Sotto: -78 Kg





Sopra: Eri Seoi di Iliadis -90 Kg che poi sarà eliminato dal mongolo Lkhagvasuren
a Destra: Il giapponese Haga in O Uchi Gari sul tedesco Frey
Sotto: Antonio Ciano ha trovato sulla sua strada il francese Loïc Pietri in gran forma che l'ha fermato. Fino a quel momento il nostro atleta aveva portato avanti una buona gara









Podio -48 Kg

1° Pareto Paula (ARG) - 2° Asami Haruna (JPN) - 3° Jeong Bo Kyeong (KOR) e Kondo Ami (JPN)

Podio -52 Kg

1° Nakamura Misato (JPN) - 2° Chitu Andreea (ROU) - 3° Miranda Erika (BRA) e Skrypnik Darja (BLR)





Podio -57 Kg

1° Matsumoto Kaori (JPN) - 2° Caprioriu Corina (ROU) - 3° Dorjsuren Sumiya (MGL) e Pavia Automne (FRA)

Podio -63 Kg

1° Trstenjak Tina (JSLO) - 2° Agbegnenou Clarisse (FRA) - 3° Tashiro Miku (JPN) e Tsedevsuren Munkhazaya (MGL)





Podio -70 Kg

1° Emane Gevise (FRA) - 2° Bernabeu Maria (ESP) - 3° Alvear Yuri (COL) e Posvite Fanny (FRA)

Podio -78 Kg

1° Umeki Mani (JPN) - 2° Velensek Alamari (SLO) - 3° Malzhan Luise (GER) e Verkerk Marhinde (NED)





Podio + 78 Kg

1° Yu Soong (CHN) - 2° Tachimoto Megumi (JPN) - 3° Ortiz Ydalis (CUB) e Yamabe Kanae (JPN)

Podio -60 Kg

1° Smetov Yeldos KAZ) - 2° Ibraiev Rustami (KAZ) - 3° Kim Won Jin (KOR) e Shishime Toru (JPN)





Podio - 66 Kg

1° An Baul (KOR) - 2° Puliaev Mikhail (RUS) - 3° Pollack Golan (ISR) e Sobirov Rishod (UZB)

Podio -73 Kg

1°Ono Shoei (JPN) - 2° Nakaya Riki (IPN) - 3° An Changrim (KOR) e Sainjargal Nyam Ochir (MGL)





Podio - 81 Kg

1° Nagase Takanori (JPN) - 2° Pietri Loic (FRA) - 3° Penalber Victor (BRA) e Valois Fortier Antoine (CAN)

Podio -90 Kg

1° Gwak Do Hang (KOR) - 2° Denisov Kirill (RUS) - 3° Baker Mashu (JPN) e Liparteliani Variam (GEO)





Podio - 100 Kg

1° Haga Ryunosuke (JPN) - 2° Frey Karl Richard (GER) - 3° Nikiforov Toma (BEL) e Peters Dimitri (GER)

Podio + 100 Kg

1° Riner Teddy (FRA) - 2° Shichinohe Ryu (JPN) - 3° Kammo Lakiv (UKR) e Okruashvili Adam (GEO)





In queste pagine il podio della competizione a squadre Maschile:
1° Giappone - 2° Korea - 3° Mongolia 3° Georgia



Nelle pagine successive il podio della competizione a squadre
Femminile:

1° Giappone - 2° Polonia - 3° Germania 3° Russia





Il Signore del Judo che volle farsi Ronin

di Pino Morelli

foto Emanuele Perini

Rmiei ricordi di Alberto Di Francia risalgono ai miei 18 anni quando lo vedevo circolare per i tatami di gara con passo leggero, signorile, quasi che scivolasse sopra. Una cosa che mi piacque particolarmente era il fatto che era uno dei pochi insegnanti di judo che sapeva parlare correttamente l'italiano. Non me ne vogliono tanti maestri che ho conosciuto ma, quando ero un "ragazzino" del judo, la cultura e il parlare correntemente la nostra lingua non era una dote particolarmente richiesta. Lui sapeva parlare ma, soprattutto, sapeva far capire quello che spiegava.

Ji: Quando hai iniziato a praticare judo?

Mi guarda, mi sorride sornione e...

ADF: Tu devi pensare che io sono nato nel 1930, ottantacinque anni fa. Pensa, dunque, a quale periodo mi riferisco. Un periodo difficile per la nostra nazione, poi con l'arrivo della guerra tutto si è complicato maggiormente. Non c'era nulla, proprio nulla, considera anche che mio padre era disperso in Albania per cui i nostri sacrifici erano enormi e le difficoltà insormontabili. I miei primi anni sono stati duri, disagiati, senza risorse.

Ji: Quando è iniziata, quella che potremmo definire una vita normale?

ADF: Quando sono entrato alle poste, nel 1947, come fattorino. Io ho sempre avuto una concezione, nella vita non bisogna mai fermarsi, non ci si deve sentire soddisfatti dei traguardi raggiunti perché c'è sempre da imparare. Allora ho iniziato a fare concorsi interni, esami e ancora concorsi, passando man mano di grado fino a raggiungere quello di Capo Ufficio Superiore.

Ji: Ma il judo quando entra nella tua vita?

ADF: Nel 1960. Mi ricordo che lessi un'intervista di Nicola Tempesta che era diventato Campione Europeo. Questo avvenimento mi affascinò e poi devi pensare che nel 1964 il judo è entrato nelle Olimpiadi di Tokyo come sport dimostrativo.

Ji: E la tua prima palestra qual è stata?

ADF: Io ho iniziato a frequentare una palestra a Centocelle con il mio amico Porceddu. In quella palestra non si faceva agonismo ma per me è stato molto interessante perché l'approccio che ho avuto è stato più didattico che agonistico e queste basi hanno creato la mia formazione. Pensare che il judo sia solo competizione non è una cosa giusta. Il judo è anche competizione ma, soprattutto, di-





dattica, insegnamento, ricerca, studio. Se non ci si avvicina a questi argomenti si perde una parte fondamentale del judo. Il judo, se praticato con tutti questi elementi, ti aiuta a costruirti, a conoscere te stesso e ti fa riconoscere i tuoi limiti. Al judo non puoi mentire. E, poi, devo dire, la mia parte agonistica è stata veramente modesta.

Ji: I tuoi risultati?

ADF: Guarda, per caso sono arrivato primo in un torneo che si faceva a Velletri, mediamente importante, e uscì un articolo che parlava proprio della gara. L'articolo uscì sulla "Voce Repubblicana" e il curatore era Silvano Addamiani. A quel tempo Addamiani era il Direttore Tecnico dell'Edera e, se allacci alla politica il simbolo, capisci subito che l'Edera era il simbolo del Partito Repubblicano. Non mi ricordo bene come andò la gara, comunque vinsi e uscì l'articolo.

Ji: A questo punto?

ADF: L'articolo fu letto da un personaggio del Partito Repubblicano e Presidente del Dopolavoro delle Poste. Leggendo l'articolo collegò il mio nome con quello di mio zio (sindacalista delle Poste Italiane) e gli andò a chiedere chi era questo Di Francia Alberto. Mi zio, vantandosi, disse che ero un campione. Ma io non ero un campione, ero un appassionato di judo, ed ero appassionato del judo che si insegna, che non è la stessa cosa di chi frequenta l'agonismo. Praticare judo è un conto, saperlo insegnare è tutta un'altra cosa.

Ji: Cosa è successo poi?

ADF: Questo Presidente chiese a mio zio se poteva incontrarmi per parlarmi e mio zio ci fece incontrare. Mi chiese se ero interessato a creare un gruppo di judo all'interno delle Poste Italiane. Io, allora, ero ancora cintura marrone. Ti dico la verità, ci pensai un po' e poi ne parlai con il mio amico Ornello Vignola che frequentava l'Edera con me (io nel frattempo ero passato all'Edera). Lui era già cintura nera e trovò il progetto interessante. Allora andammo a parlare con questo Presidente che ci mise a disposizione un locale al prenestino.

Ji: Era già una palestra attiva?

ADF: No, ma abbiamo avuto i mezzi per costruirci dentro una palestra, di sana pianta. A quel punto abbiamo iniziato a lavorare. Ovviamente la mia disponibilità era estremamente limitata per i turni in ufficio. Devo dirti che i risultati sono stati molto lusinghieri. Venne gente e noi trovammo, tra tutti gli iscritti, dei veri campioni. Io poi ho preso la cintura nera e, per come vanno le cose della vita, io e Ornello ci siamo divisi. Ognuno per la sua strada ma siamo rimasti sempre amici, sempre.

Ji: Quale fu la tua scelta?

ADF: Io ho voluto fondare una mia società, il Judo Preneste. Ornello, invece, stava a Casalbertone con il Judo Club Roma. Ci siamo rincorsi nei risultati. Sempre, estremamente, lusinghieri. Io ho avuto atleti nazionali. Tanto per citarne qualcuno, Felice Mariani, Calvesi, Nardini, Silvio, Alessandra. Abbiamo dato molti ragazzi alla nazionale e ai gruppi sportivi militari. Sempre tutto con molta fortuna.

Ji: Perché la fortuna, c'era anche un gran lavoro dietro...

ADF: Sì certo, ma un briciolo di fortuna ci vuole sempre nella vita, anche solo quella che ti entrino in palestra ragazzi motivati e tagliati per il judo. Poi ci fai sopra un gran lavoro ma le congiunzioni devono essere tante...Poi mi sono interessato di arbitraggio, sono diventato arbitro nazionale e sono stato premiato dal Maestro Gaddi come miglior arbitro italiano...ma non mi ricordo la data...

Ji: Anche in questo campo non sei rimasto fermo...

ADF: No, sono entrato a far parte della Commissione Nazionale Arbitri, ho contribuito alla formazione degli arbitri regionali e nazionali.

Ji: Con il judo "attivo"?

ADF: Prima ho ricevuto l'incarico di allenatore della Nazionale Universitaria e poi ho ricevuto l'incarico di Diret-

tore Tecnico della stessa Nazionale, con la quale ho partecipato a tre Campionati del Mondo e alle Universiadi in Giappone, a Kobe.

Ji: Fu un periodo intenso di impegni...

ADF: Fu un periodo formativo molto bello per me. Anche pieno di opportunità. In questo periodo ho affinato la mia conoscenza del judo e ritengo che ci sia sempre qualcosa da imparare nella vita. Ancora oggi sento di dover apprendere tante cose.

Ji: Insomma da quando hai aperto il Judo Preneste il judo ti ha assorbito completamente anche grazie ai continui successi.

ADF: Ma...devo dire che si sono alternati periodi molto belli a periodi più bui, ma è nelle cose della vita. Adesso siamo in un momento favorevole, per esempio, abbiamo molti ragazzi presenti nelle maggiori competizioni, un altro nostro ragazzo ha vinto il titolo italiano ed è entrato in nazionale (Claudio Pepoli categoria – 100 Kg ndr). Insomma, siamo in ripresa e speriamo che duri. Ma, ti ripeto, questo fa parte della vita. La vita è fatta così, c'è una fine e un nuovo inizio, sempre, di seguito e la bravura sta nel saper ricominciare.

Ji: Hai un consiglio per questo?

ADF: Non bisogna mai scoraggiarsi e non bisogna mai esaltarsi troppo perché le due cose sono talmente vicine tra loro che ci vuole un attimo perché cambi uno stato di grazia. Io ho avuto sempre una regola nella vita. Ho sempre fatto le cose di testa mia. Non ho mai accettato i consigli a scatola chiusa. Io li ho ascoltati tutti ma poi ho sempre fatto di testa mia, seguendo un aforisma di mia madre che diceva: Non datemi consigli, so sbagliare da sola. Mi sono sempre assunto tutte le mie responsabilità e le decisioni comportano responsabilità, piccole o grandi che siano. E, allora, non puoi esaltarti molto ad una vittoria perché non hai finito, così come non puoi scoraggiarti per una sconfitta, perché non hai ancora finito.

Ji: Del judo odierno cosa ne pensi.

ADF: Penso che sia un buon judo, evoluto, ma che c'è molto da migliorare. Se vogliamo far crescere il judo dobbiamo far crescere tutte le società perché il risultato, in termine di atleti, è il resoconto del lavoro svolto dalle società. Più in alto si porta il livello di base più bravi saranno i nostri atleti nazionali.

Ji: Si costruisce un campione?

ADF: Non credo lo si possa costruire di sana pianta. Un minimo di luce interiore la deve avere, deve avere dentro l'amore per questo sport, poi da qui puoi ripartire. Come dice giustamente il mio amico Monti, se allevo somari, tutt'al più riuscirò ad allevare somari da corsa...

Ji: Allora la formula migliore per migliorare il nostro judo, secondo te qual'è?

ADF: Far crescere le società. Come? Attraverso corsi specifici nazionali per i tecnici, e questa informazione deve essere continua. D'altronde se vuoi far crescere le società devi far crescere i tecnici, bisogna "investire" su di loro. Se un ragazzo sta in nazionale e ritorna alla propria società sportiva per un periodo breve o lungo, non

importa, deve trovare il tipo di allenamento che ha praticato in nazionale, non può essere altrimenti. Io, quando avevo i miei ragazzi in nazionale andavo a vedermi gli allenamenti e mi studiavo i tempi, i modi, le sedute di preparazione o di tecnica e poi facevo trovare ai ragazzi lo stesso tipo di allenamento. Buon testimone di questo è il Maestro Tempesta che era il tecnico e mi ricordo che mi chiedeva: Né guagliò tu che vieni a fà? E io rispondevo: Maestro vengo a vedere il suo allenamento per poterlo copiare...Capisci? Questo è lavorare, vivere, imparare il judo, non aver mai paura di dire, io questo non lo conosco. Solo così si cresce e così sono cresciuto io. Poi, qualcuno potrebbe ribattere che ho avuto soddisfazioni e riconoscimenti al di là dei miei meriti.

Ji: Visto che prima parlavamo dei cicli della vita, noi in che ciclo ci troviamo con il judo adesso?

ADF: Strano, è un momento molto strano. Non mi riesco a spiegare perché abbiamo atleti a livello internazionale, come cadetti, speranze, junior che riescono a vincere medaglie importanti e poi non abbiamo più nulla a livello senior. Quando questi atleti passano a Senior non riescono più a fare il loro judo. Come mai? Molto probabilmente non c'è una programmazione adeguata e, senz'altro, non c'è una metodica nostra di judo. La conoscenza di base deve permettere ai ragazzi di essere protagonisti a tutti i livelli. Se non c'è una preparazione tecnica di base più che valida non possiamo pensare che questi ragazzi abbiano una lunga vita agonistica. Questi piccoli prodigi cresceranno e tutto quello che li ha portati a vincere una medaglia nei cadetti sarà cambiato. Il loro judo stesso non sarà più un judo adeguato, per esempio, alla loro altezza o alla possenza del fisico. Insomma, la tecnica di base che si sviluppa con il ragazzo, che va di pari passo con il ragazzo che cresce è fondamentale. Altrimenti non ci si spiega perché un giapponese che non esce mai a livello cadetto vince poi i Campionati del Mondo o le Olimpiadi da senior.

Ji: La tecnica soprattutto...

ADF: Ma non è solo un lavoro tecnico, che è importante al 95%, ma anche motivazionale. Quali sono le motivazioni che spingono questi atleti a spingersi sempre avan-



ti, tra sacrifici e rinunce? Perché è vero che il bravo agonista ha la possibilità di entrare nei gruppi sportivi militari, ma, mi chiedo, è questo l'obiettivo di questi ragazzi? Il posto fisso? Quelli che fanno parte dei gruppi militari sembrano ormai soddisfatti per il loro risultato ma non può essere così. Questi ragazzi non hanno ambizioni. Oggi la Pennetta è arrivata in finale, questo solo è già un risultato storico. Nell'altro tabellone c'è la Vinci che dovrà vedersela con la Williams, vediamo come andrà, e mi chiedo: cosa le ha portate fino a quel livello? La motivazione giusta, queste due atlete hanno creduto nel sogno e alla fine, qualunque sarà il risultato, ci saranno riuscite.

Ji: Da cosa dobbiamo partire?

ADF: Dalle società, dagli insegnanti tecnici. Bisognerà partire da loro. Noi abbiamo un Centro olimpico invidiato da tutti, sfruttiamolo. Secondo te, basta la qualifica da allenatore che si prende oggi? Io non credo. I corsi regionali non bastano più bisogna dare di più a questi tecnici perché solo loro ci porteranno i nuovi campioni.

Ji: Un bravissimo tecnico è quello che ci serve, dunque?

ADF: Oggi non basta più, abbiamo bisogno di creare degli insegnanti che siano capaci anche nella preparazione fisica, atletica. Oggi è impossibile pensare che un tecnico possa insegnare la sua tecnica e basta. Sono cambiati i ritmi. Puoi arrivare bene ad un campionato italiano, puoi arrivare bene ad un torneo importante ma poi? Sappiamo valutare la preparazione dei nostri ragazzi? Lo sport

si è evoluto e il judo si deve adeguare ai tempi.

Ji: Ma, ai nostri tempi, quelli attuali, come lo vedi il judo?

ADF: Non lo capisco. Non so se è ancora judo quello che ho visto in questi mondiali. In molti casi ha vinto il meno peggio. Si sono vinti tanti combattimenti per sanzione, per somma di sanzione e non mi venissero a parlare di tattica del combattimento. La tattica non deve essere quella che fa infliggere sanzioni all'avversario ma quella che produce punti buoni per noi. E poi, questo judo "amputato" senza quei bellissimi contro colpi. Chi ha pensato questo regolamento? Chi ha pensato di cambiare il judo e con quale scopo? A me non sembra sia più spettacolare, anzi, il contrario.

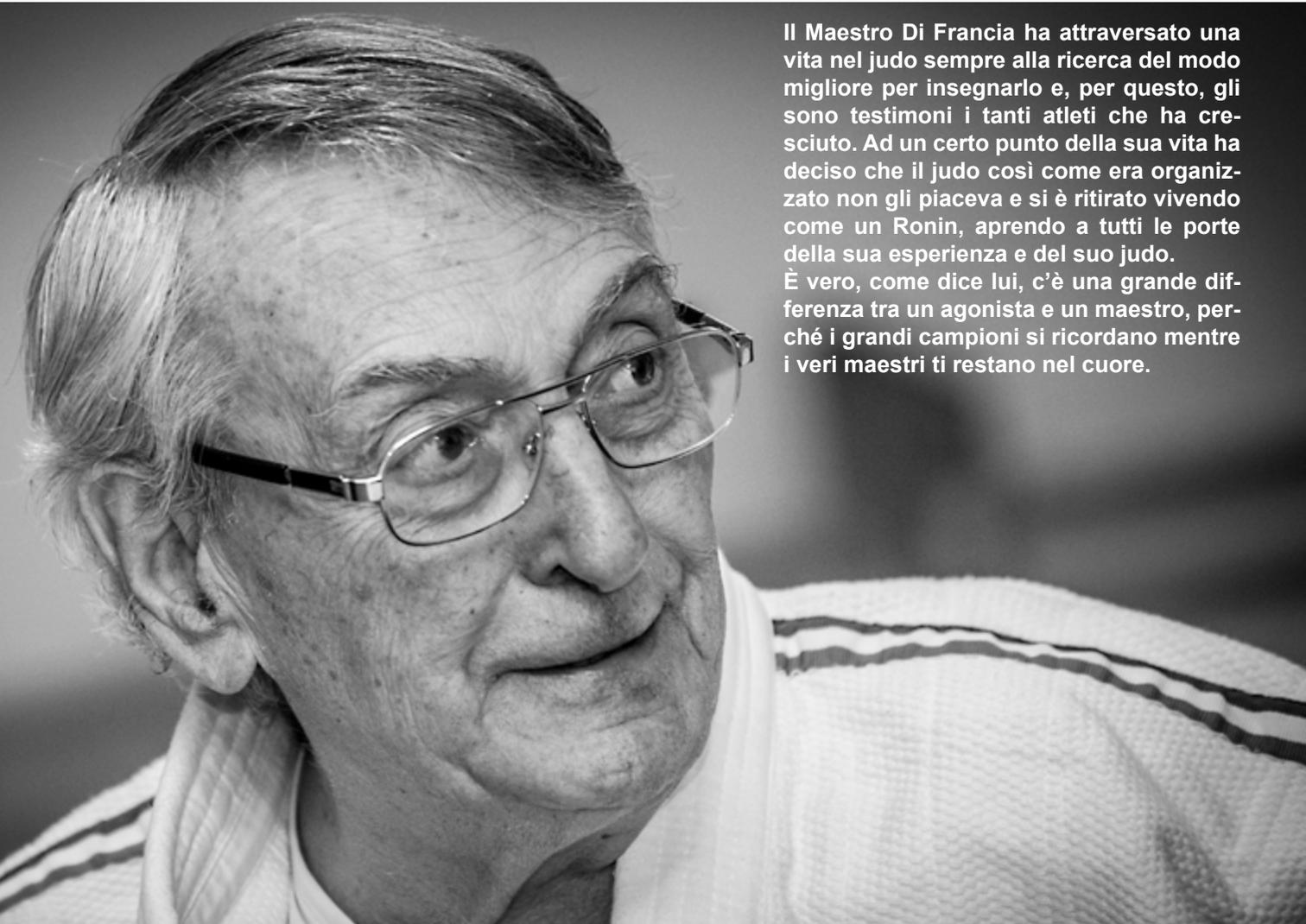
Ji: C'è qualcosa che vuoi dire alle nuove generazioni di insegnanti tecnici?

ADF: Conoscete voi stessi. Non abbiate paura di ammettere che non conoscete un argomento. Non abbiate paura di chiedere, di guardare quelli che ritenete più bravi. Il judo è questo, è un continuo divenire, un approccio continuo alla conoscenza. Non smettete mai di essere curiosi, di imparare, di conoscere. Già fare tutto questo è fare judo.

Non gli avevo detto che era un'intervista.

Mi riguarda sornione e sorride come lui sa fare.

"Quando ritorni a trovarmi?". Lo saluto e lo bacio perché lui già sa che quando voglio sapere una cosa lo chiamo e, come sempre, mi aspetta.



Il Maestro Di Francia ha attraversato una vita nel judo sempre alla ricerca del modo migliore per insegnarlo e, per questo, gli sono testimoni i tanti atleti che ha cresciuto. Ad un certo punto della sua vita ha deciso che il judo così come era organizzato non gli piaceva e si è ritirato vivendo come un Ronin, aprendo a tutti le porte della sua esperienza e del suo judo.

È vero, come dice lui, c'è una grande differenza tra un agonista e un maestro, perché i grandi campioni si ricordano mentre i veri maestri ti restano nel cuore.

Semplicemente **Ylenia**

Ero incuriosito dagli scritti del "Dojo Scapin" e mi sono detto, "...guarda Ylenia che bella scrittura che propone, fresca, semplice, acuta..." Poi parlando con Ylenia, cercando di "portarla" in squadra, mi rivela il segreto, il "Dojo Scapin" non è una sua rubrica che viaggia in rete ma è una sua rubrica, scritta per lei da Ylenia, che viaggia in rete. Come? Poi mi spiega che Ylenia è una sua allieva/amica con la quale condivide un progetto, partito, appunto, con un blog, una pagina semplice, dove l'altra Ylenia scrive le emozioni del tatami. Comunque sia, mi sarebbe piaciuto che scrivesse per "JUDO italiano" e, grazie a Ylenia Scapin, eccola qui la "Ghost Writer", in penna e judogi.

Ylenia Jacomi
insieme alla sua amica
Scapin, grande
campionessa nello
sport e nella vita.



Mi presento: Ylenia Giacomi, classe 1986, nata il 21 marzo a Bolzano da un papà calciatore e una mamma insegnante di yoga. In famiglia nessuno faceva judo, idee vaghe su cosa fosse e questa è stata la causa probabilmente che mi ha portato a praticarlo. Mi piaceva fare la lotta, era il mio gioco preferito e adoravo i power rangers. Quando ho visto la pubblicità di una nuova palestra di karate (le foto perché a 5 anni ancora non sapevo leggere), pregai mia mamma di iscrivermi, lei preferì mandarmi a judo credendo che per una bambina fosse meglio, meno violento, poi un amico di famiglia lo faceva ed eccomi ancora all'asilo, in pigiama e cintura bianca al Ken Otani di Bolzano. Un po' di analogie per chi non le avesse ancora notate, con una grande campionessa: Ylenia Scapin. Stessa città, stessa palestra, stessa età di inizio attività, stesso nome. Una grande campionessa ma allora non potevo ancora apprezzare il suo talento e le sue prime Olimpiadi arrivarono molti anni dopo. Per me allora la nazionale era solo quella dei calciatori. Judo non mi piaceva poi tanto, il maestro Emanuele Salonia era della vecchia scuola: cadute su cadute per mesi inoltre realizzai presto che i calci e pugni non c'erano. Grande delusione. Poi con le prime tecniche e le prime garette nacque un amore che dura ancora oggi, imparai ad apprezzare ed amare questo sport che mi ha dato tanto. Ma, appena superato l'ostacolo "cadute uguale noia", ecco che sorge un altro problema: i miei genitori mi fecero i buchi alle

orecchie e mia mamma un giorno si dimenticò di togliermi gli orecchini prima dell'allenamento. Disperazione! Come potevo fare? Avevo 5 anni, ultimo anno di asilo e tanta insicurezza, non avevo il coraggio di chiedere a nessuno di togliermeli. Poi arrivò qualcuno ad aiutarmi: Ylenia Scapin. Non sapevo chi fosse ma in quel momento per me era meglio di Superman: mi aveva salvata da quel problema per me enorme! Le strade poi si divisero, età diverse, impegni diversi ma l'amicizia che si crea su un tatami è forte. La mia carriera da judoka agonista terminò presto a causa degli infortuni ma la cintura nera conquista ai nazionali il primo anno junior resta una grande soddisfazione. Un'operazione al ginocchio mi fece dire basta definitivamente, per dedicarmi alla laurea e al lavoro. Ma il judo se lo senti dentro non ti abbandona e rieccomi da circa tre anni di nuovo ad allenarmi. E riprendere è stata davvero dura...

Fino ad arrivare a oggi o meglio ad un annetto fa, quando insieme ad altre "vecchie glorie" del Ken-Otani nacque Dojo Scapin. Una pagina Facebook che raccoglie, oltre ai successi di Ylenia anche le emozioni che si provano sul tatami, le sensazioni della competizione e tutto ciò che ti regala il nostro stupendo sport.

Scrivere è la mia seconda passione, la prima l'avete capita direi, quindi con la collaborazione di Ylenia e non solo cerco di trasmettere a chi legge ciò che vuol dire essere judoka, scrivere per JUDO ITALIANO mi dà la possibilità di coltivarle entrambe.



“Dojo Scapin”

Il primo anno di judo

di Ylenia Giacomi

Foto Pino Morelli

Funziona circa così: ti ritrovi in una palestra di judo e non sai bene perché, forse tua mamma ha letto da qualche parte che le arti marziali fanno bene, forse ci va il figlio della vicina, forse la palestra di judo era più vicina a casa rispetto a quella di basket o forse hai guardato troppe puntate dei power rangers e sei stato tu a chiedere ai tuoi genitori di andare a fare arti marziali. Insomma alla fine ti sei ritrovato in questa palestra con altri bambini un po' spaesati come te, a correre e a fare addominali come se non ci fosse un domani.

Dopo hai iniziato a fare cadute: “che noia” avrai pensato, tu che volevi diventare un giovane samurai ti trovi invece a cadere da solo. E i calci e i pugni dei ninja? No non ci sono neanche quelli... Inizi ad avere dubbi su questo strano sport, su questo “judo”, forse era meglio karate ma a te sembravano tutti uguali quegli sport... Dici a casa che vuoi smettere ma i genitori giustamente, ti dicono che hai preso un impegno e devi finire l'anno. I mesi passano, certo che è anche divertente cadere facendo una capovolta in avanti, e queste tecniche non sono poi così noiose come sembravano: buttare giù qualcuno che vuole buttare giù te è un affare non da poco. Arriva la prima garetta. Ok hai perso tutti gli incontri! Ti vergogni ad andare dai tuoi compagni di squadra, ti senti scarsissimo, ritorna l'idea di voler andare a giocare a calcio come tutti. Esci a testa bassa dal tatami, ma sai cosa succede?! Che nessuno ti prende in giro, anzi erano lì a fare il tifo per te e il maestro ti spiega dove hai sbagliato e ti dice anche che sei stato bravo perché ti sei impegnato, incredibile! Non ti sta sgridando. Abbozzi un sorriso e vai dai tuoi genitori che ti aspettano con un panino pieno di Nutella (e quando ti ricapita che la mamma ti riempia di cioccolato!). Arrivano gli esami e ti danno la cintura gialla: “che soddisfazione!” Adesso che su quel “pigiamino bianco” c'è un po' di colore ti senti molto più tosto. E' giugno, l'anno è finito, a settembre se vuoi puoi iscriverti a calcio o a basket, ma sai che c'è!?! Decidi di restare ancora un anno, di riprovarci, perché questo sport non è poi così male, in fondo ti sei divertito, hai nuovi amici, c'è un ombra di addominali sul tuo pancino e poi dire che fai judo riscuote molto più successo che dire che giochi a calcio.



Filippo tre Sorprese

Mi risponde sulla pagina FB su un mio editoriale riguardo Astana e tutto ciò che ne è conseguito. Mi risponde, sembra dalla punteggiatura, con un'aria di supponenza, come di una persona che quando dici una cosa fa "spallucce", come a dire "sì certo, hai ragione tu". Gli rispondo e parte una discussione amichevole sui fatti accaduti dove cerco di spiegare le ragioni e parlando, parlando, viene fuori che è un allievo di Dario Vuerich, mio grande amico d'Accademia, molti anni fa (troppi forse); e poi mi dice che ha scritto lui il libro su Jigoro Kano che sta circolando in questi giorni. Alla fine mi parla di un mio grande amico e Maestro, Corrado Croceri. Insomma, per me, che mi ritengo buddista, tre segni su tre sono un'opportunità da non perdere. Eccolo in squadra, dunque, con una sua rubrica sulla storia di Jigoro Kano. Mi ha colpito il suo modo secco e divertente di scrivere, la leggerezza con la quale affronta argomenti importanti ma senza perdere il rigore storico del tema trattato. Ho l'impressione che sarà uno di quelli che faranno parlare bene del nostro judo.



Nome e cognome: Filippo Turrini
Data di nascita: 5 aprile 1988

Faccio questa breve presentazione su richiesta di Pino Morelli, premettendo che, in poche righe, non si può descrivere una persona ma solo tratteggiarne i tratti essenziali.

Pratico Judo dalla tenera età di 8 anni presso la A.S.D. Judo Sommacampagna dei maestri Dorian Cordioli 6° dan e Dario Vuerich 5° dan; da piccolo (solo d'età perché di altezza non sono mai stato piccolo!) non ero molto appassionato a questa disciplina. Diciamo pure che avrei potuto fare indistintamente basket, tennis oppure calcio. Invece, i miei genitori hanno avuto la bellissima idea (ed ora li ringrazio!) di iscrivermi a Judo...

E così "dopo qualche tempo" eccomi qua: l'an-



no prossimo saranno 20 anni che pratico questa stupenda disciplina, il tempo vola! La mia esperienza judoistica è stata particolare e variegata, soprattutto a partire dal 2010, anno in cui sono stato promosso cintura nera. Da quel momento mi si è aperto un mondo immenso ed ho conosciuto tantissime persone che, a vario titolo, hanno contribuito molto alla mia crescita umana e sportiva.

Non ho mai praticato l'agonismo in modo serio e continuo per due motivi: primo, non ne sentivo l'interesse ed ero molto concentrato sulla scuola e secondo, i miei maestri non mi hanno mai spinto a provarci. Non nascondo che ogni tanto penso a cosa avrei potuto fare da agonista ma sono pensieri che abbandono subito perché sono fiero di quello che sto facendo e, sinceramente, non ho proprio nulla da invidiare all'atleta

medio.

Proprio nel 2010 ho conosciuto un judoka davvero speciale (il maestro benemerito Gustavo Salardi 7° dan), il quale mi ha introdotto in vari dojo del veronese dandomi l'occasione di fare nuove esperienze in campo judoistico e di stringere amicizie davvero molto importanti. La sua improvvisa scomparsa (3 gennaio 2014) è stata uno dei motivi principali che mi hanno convinto a pubblicare ufficialmente il mio primo libro sul Judo dal titolo "Storia dell'uomo che cambiò il Giappone" (Simple Edizioni, 1 marzo 2014).

Questo libro, per me fonte di estrema soddisfazione personale, tratta della vita e delle imprese del Fondatore del Judo, Jigoro Kano ed ha ottenuto la preziosa prefazione del maestro Corrado Croceri 6° dan. Sono stato invitato in vari dojo in Veneto (e nella provincia di Mantova) per presentarlo: occasioni di crescita meravigliose ed emozionanti unite ad una sana sudata tutti insieme sul tatami.

Quest'anno, a settembre, inizierà la mia avventura come aiuto-insegnante in un dojo di Verona e quindi mi rimetterò nuovamente in gioco nell'ennesima sfida.



Gli albori del Judo in Italia (V)

Tra il 1924 e il 1931 nacque e fu soppressa la Federazione italiana di jujitsu

di Livio Toschi

Nel primo dopoguerra due eventi avvicinarono Italia e Giappone, rinverdendo vecchi legami di amicizia: il raid aereo Roma-Tokyo, pensato da Gabriele d'Annunzio ma realizzato dal tenente Arturo Ferrarin su un biplano Ansaldo SVA tra il 14 febbraio e il 31 maggio 1920, e la visita a Roma del ventenne principe ereditario Hirohito nel luglio 1921 (al ritorno in patria fu nominato reggente imperiale). Gli avvenimenti, largamente reclamizzati dalla stampa, ridestarono l'interesse della gente per l'impero del Sol Levante, per i suoi costumi e per le sue efficacissime tecniche di combattimento. Così, sul finire del 1921, il capo cannoniere di prima classe Carlo Oletti fu chiamato a dirigere i corsi di jujitsu introdotti alla Scuola Centrale Militare di Educazione Fisica a Roma, di cui era comandante il colonnello Giulio Cravero. La Scuola, istituita con R.D. 20 aprile 1920, ebbe sede nei locali del Tiro a Segno Nazionale alla Farnesina, segnalandosi subito all'attenzione generale.

Da quel momento le iniziative si susseguirono numerose e per un decennio Oletti (già imbarcato sull'incrociatore Vesuvio) fu l'animatore instancabile dell'attività judoistica nella capitale. Nel 1922 insegnò nella palestra della Giovane Italia in via della Consulta (nei pressi del Quirinale) e dal gennaio 1923 cominciò le lezioni alla S.S. Cristoforo Colombo in via Tacito, nel quartiere Prati. La Colombo, fondata nel 1906, era presieduta da Giacinto Vermiglio Puglisi.

Per diffondere la disciplina, domenica 30 marzo 1924 i delegati di 28 società o gruppi sportivi civili e militari si riunirono nella palestra della Colombo per costituire la Federazione Jiu-Jitsuista Italiana. Il consiglio direttivo, presieduto dal comm. Antonel-



Nel 1920 il tenente Arturo Ferrarin da Roma raggiunse Tokyo in aereo

lo Caprino, avvocato e alto funzionario comunale, era composto da 12 membri, tra cui Puglisi (vicepresidente), il marchese Giorgio Guglielmi (membro del CIO), l'avvocato e giornalista Felice Tonetti (vicepresidente del CONI) e Carlo Oletti. Il primo articolo del regolamento tecnico federale riconosceva «quale metodo ufficiale di Jiu-Jitsu, sia per l'insegnamento che per la pratica, il metodo Kano»; il secondo articolo precisava che la FJJI aveva sede a



Il principe ereditario del Giappone, Hirohito, venne in Italia nel 1921

Roma; il terzo articolo affermava: «La FJJI ha carattere prettamente sportivo, onde è apolitica e non si occupa di questioni religiose». Questo articolo fu depennato nel testo del 1927.

Il 20 e 21 giugno 1924 alla sala Flores in via Pompeo Magno (quartiere Prati) si disputò il primo campionato italiano: suddivisi nelle categorie Esperti e Lottatori, gli atleti si diedero battaglia per la conquista della cintura bianca «con artistica placca» spettante al vincitore. Pierino Zerella, che praticava anche la lotta greco-romana, si aggiudicò il titolo assoluto sfoggiando «doti eccezionali di forza e di agilità»; il titolo a squadre andò alla Legione Allievi Carabinieri di Roma davanti alla SCMEF e alla Guardia di Finanza. «Il completo successo di tali gare – commentava il giornale *La Tribuna* – ha confermato l'interesse del pubblico per questo genere di sport, che è mezzo efficace di cultura fisica e di educazione del carattere, mentre insegna pratiche originali di difesa personale e procedimenti strani e tuttora

incomprensibili di mezzi per richiamare alla vita», con evidente riferimento al *kuatsu*. Zerella e i Carabinieri riconquistarono il titolo nel 1925.

Nonostante gli sforzi di pochi appassionati, il jujitsu non riusciva a farsi largo tra il grande pubblico. Tra l'altro, dopo le edizioni del 1924, 1925 e 1926 (tutte disputate alla sala Flores), i campionati italiani avevano subito un stop imprevisto e non era servita a molto, nel 1927, la trasformazione della FJJI in Federazione Italiana Lotta Giapponese sotto la presidenza di Puglisi. Ritenendo che la disciplina potesse fare un salto di qualità con una spettacolare manifestazione, il 7 luglio 1928 il quotidiano *L'Impero* organizzò con l'A.S. Trastevere una grande riunione di propaganda nella sala della Corporazione della Stampa in viale del Re (oggi viale Trastevere). La manifestazione ebbe un buon successo grazie a due presenze non previste: la partecipazione dell'esperto judoista nipponico Mata-Katsu Mori, che si trovava a Roma in veste di pedagogo presso la famiglia del poeta Harukichi Shimoi, e – soprattutto – l'intervento del Maestro Kano. Questi, venuto a conoscenza dell'iniziativa mentre era a Parigi, non volle mancare all'appuntamento. Fortunatamente per noi, *L'Impero* comprese il valore di quella presenza eccezionale e mandò senza indugio un suo cronista all'hotel Royal in via XX Settembre per conoscere Kano.

Servendosi di Shimoi quale interprete, il Maestro rilasciò una preziosa intervista, pubblicata il 6 luglio 1928 su *L'Impero*. Ritengo quindi utile trascriverne un brano significativo.

«Il Judo è l'arte di utilizzare col massimo rendimento la forza umana: utilizzare la forza umana vuol dire farle assumere diverse forme e farle raggiungere diversi risultati. Combattere per la gioia di vincere, cercare la robustezza del proprio fisico, coltivare la forza senza perdere nulla in scienza e in intelligenza, migliorare l'uomo rispetto alla vita sociale: ecco i fini che deve avere uno sport che vuole rendersi utile nel cammino di una razza e di una nazione. Ed ecco ciò che si propone il Judo, il quale non ha solo lo scopo di educare il corpo, ma vuole anche plasmare moralmente e intellettualmente l'individuo per formarne un ottimo cittadino [...].

Per questo il Judo in Giappone non viene considerato come un'arte, ma come una cultura, che oltre ad offrire un'utilità immediata con la difesa personale, rinvigorisce i sentimenti migliori dello sportivo e dell'uomo».



Il Tiro a segno nazionale alla Farnesina, che ospitò la SCMEF

La stampa, evidentemente per non fare troppa pubblicità alla testata rivale, negò all'avvenimento il giusto risalto: alcuni giornali informarono succintamente i propri lettori (ma senza comunicare i risultati e senza menzionare la presenza di Kano), altri non scrissero neppure una riga in proposito. Tuttavia, sabato 7 luglio alle ore 21 un pubblico numeroso si radunò in Trastevere per assistere a dimostrazioni e combattimenti. La riunione ebbe dunque un «successo lusinghiero», riscuotendo anche il plauso di Kano, che tenne nell'occasione una «conferenza teorico-pratica». I combattimenti più attesi videro due successi del campione di Fukuoka: senza troppi



I partecipanti al 1° Campionato italiano di jujitsu-judo con il maestro Oletti (Roma, 1924)

Allenamenti di jujitsu alla SCMEF (1921)





La copertina del libro di Oletti edito nel 1926



Lo stemma della FILG (1927)



JUDO italiano

affanni su Mario Cuzzocrea, mentre Roberto Piconi, «ottimo elemento e lottatore completo, mise a dura prova il virtuosismo di Mata-Katsu Mori nell'incontro che chiuse la brillante serata». Mori si trattenne per qualche tempo nella capitale, insegnando jujitsu-judo presso la Società Ginnastica Roma.

Pochi giorni dopo la manifestazione a Trastevere si svolsero alla SCMEF gli esami per l'attribuzione della qualifica di Maestro. I primi 9 Maestri italiani furono (in ordine alfa-

A sinistra: Jigoro Kano a Roma nel luglio 1928.

Seduti, da sinistra: Mata-Katsu Mori, Oletti, Kano e Vermiglio Puglisi.

In piedi: Shimoi e il cronista de L'Impero



I partecipanti al 1° Corso per maestri di jujitsu-judo con il maestro Oletti (Roma, 1928)

betico): Mario Cuzzocrea, Oronzo Donno, Alfredo Galloni, Carlo Invernizzi, Enzo Marchionni, Lucio Migiarrà, Mario Pasino, Michele Savarino, Franco Scioscia.

Il 19 e 20 giugno 1929 si disputò a Roma, nell'arena della S.S. Sempre Pronti in via di Gesù e Maria (presso piazza del Popolo), il quarto campionato italiano, cui parteciparono i vincitori delle elimi-

natorie regionali. Ma il trasferimento di Oletti a La Spezia nel 1930, nonostante le manifestazioni caparbiamente organizzate dalla Colombo, raffreddò non poco gli entusiasmi. Nel febbraio 1931, per di più, la FILG venne sciolta e la sua attività inquadrata nella Federazione Atletica Italiana (fondata nel 1902 dal marchese Luigi Monticelli Obizzi), provocando l'inesorabile declino del jujitsu per oltre un decennio.

Se avete domande da porre sulla storia del judo potete scrivere allo storico, Arch. Livio Toschi, direttamente su: info@judoitaliano.it



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

L'uomo che cambiò la nostra storia

Se la nostra vita la passiamo sul tatami è merito di questo signore

di Filippo Turrini

ITALIA, GIAPPONE E JIGORO KANO

Nel 1860 la nostra penisola, per secoli divisa in tanti piccoli staterelli, si stava trasformando in uno Stato unitario per volere di qualche ricco politico e di re Carlo Alberto di Savoia, che non sopportavano più di farsi comandare a bacchetta dagli Austriaci. Quel periodo storico (il Risorgimento) ha visto il sacrificio estremo di tantissime giovani vite, immolate per l'ideale dell'unificazione d'Italia. Dalle Cinque Giornate di Milano (1848) alla Breccia di Porta Pia (1870) passando per la Spedizione dei Mille (1860), il nostro Paese è diventato uno ed indivisibile a costo di enormi sforzi sia politici che bellici. Il 3 febbraio 1871 è stata promulgata una legge che ha deliberato ufficialmente lo spostamento della Capitale del Regno da Firenze a Roma: il grande filosofo Benedetto Croce ha fatto iniziare proprio in quell'anno il suo libro "Storia d'Italia". Questa, dunque, era la situazione nel nostro Paese ma nel resto del mondo cosa stava succedendo? Per esempio, come era messo il Giappone?! Domanda da un milione di dollari.

In quel periodo la Terra del Sol Levante era ancora nel Medioevo: la nazione era divisa in varie province comandate dai Daimyo (nobili feudali ricchi e poten-



Veduta area della zona di San Martino della Battaglia (Desenzano d/G, Brescia) con il monumento celebrativo dedicato a Vittorio Emanuele II. In questi luoghi, il 24 giugno 1859 fu combattuta una delle più sanguinose battaglie del Risorgimento



I principali artefici dell'Unità d'Italia: da sinistra Giuseppe Mazzini (1805-1872), Camillo Benso Conte di Cavour (1810-1861) e Giuseppe Garibaldi (1807-1882)

ti), che avevano l'obbligo di giurare fedeltà all'unico vero signore del Giappone: lo Shogun. L'Imperatore, infatti, era solo un fantoccio senza un reale potere e se ne stava rinchiuso a leccarsi le ferite nel suo bel palazzo a Kyoto. I samurai, armati fino ai denti ed addestrati nell'arte della guerra, formavano gli eserciti personali di questi nobili: il guerriero che non adempiva al suo dovere o arrecava disonore al suo padrone si squarciava il ventre (seppuku o anche harakiri). La vita, in simili circostanze, non aveva molto valore e infatti potevi morire passeggiando per strada se, per distrazione, urtavi il fodero delle spade di un samurai (saya ate): o ti scusavi subito oppure era la fine, una bella sciabolata ed eri spacciato! Tempi bui, quindi, da questo punto di vista. Proprio nel 1860 a Mikage, piccolo villaggio nei pressi della città di Kobe, nasce il Fondatore della disciplina che tanto amiamo: Jigoro Kano. Di famiglia benestante, il piccolo Kano (gracile e cagionevole di salute) dimostra subito grande intelligenza ed una passione innata per lo studio che lo porterà, in età adulta, ad essere uno tra i traduttori di lingua inglese e tedesca più rinomati del Giappone. Alla



A sinistra:
Ritratto di Mutsuhito (1852-1912), Imperatore del Giappone. Il suo regno passò alla storia con il nome di Restaurazione Meiji (Periodo del Regno Illuminato)

A destra:
Un piccolo Jigoro Kano insieme ad uno dei suoi quattro fratelli all'età di 7 anni. A causa della sua struttura minuta e gracile era soprannominato Nobunosuke "Piccolo Guerriero"

tenera età di 8 anni (nel 1868), Jigoro Kano è testimone di una delle pagine di storia più importanti del Giappone: la Restaurazione Meiji. Dopo quasi tre secoli di dominio incontrastato del Clan Tokugawa, l'ultimo Shogun della potente famiglia rimette i suoi poteri nelle mani dell'Imperatore Mutsuhito: inizia, così, l'era imperiale che continua ancora oggi. Jigoro Kano respira il clima di rinnovamento culturale di questa epoca e lo fa suo: pur rispettando le antiche tradizioni del suo popolo, è sempre proiettato nella modernità e pensa al domani. Un esempio lampante di questo suo modo di essere lo possiamo trovare proprio nel Judo. Questa disciplina, infatti, nasce per suo volere come sintesi e superamento di tutti gli stili di jujitsu fino a quel momento esistenti e, da subito, affascina i primi praticanti proprio per la sua novità. Gli interessi e la cultura di Kano erano molteplici, così come le grandi personalità che ha avuto modo di incontrare nella sua lunga vita, tra cui ad esempio il barone Pierre De Coubertin, il presidente degli U.S.A. Theodore Roosevelt e moltissimi altri ancora. Grazie al suo impegno ed alla sua grande forza di volontà è stato capace di girare il mondo, sempre facendo "pubblicità" al Judo con conferenze, esibizioni ed interviste. Nel 1928 e nel 1934 Kano ha visitato l'Italia, soggiornando a Roma ed a Napoli, avendo l'occasione di verificare personalmente i progressi dei primi judoka italiani. Insomma, la vita del papà del Judo è stata sicuramente intensa e ricca di incontri, piena di esperienze e di raffinata cultura: una vita, possiamo dirlo, più unica che rara! Ma di questo (e di molto altro ancora...) avremo modo di parlare nelle prossime uscite di "Judo Italiano".

Post scriptum: colgo l'occasione, con questo mio primo articolo, di ringraziare il maestro Pino Morelli per la fiducia e l'entusiasmo con cui mi ha accolto tra i suoi collaboratori, all'interno del periodico di informazione "Judo Italiano". Le persone con una passione per il Judo come la sua meritano di essere ascoltate e seguite. W il Judo!



Grande armatura (o-yoroi) indossata in battaglia dai samurai fino al 1550 circa, periodo in cui anche in Giappone iniziarono ad essere usate le armi da fuoco. L'armatura in foto era indossata dai nobili più ricchi e potenti, mentre i samurai meno abbienti possedevano modelli più semplici e meno decorati.



La Biomeccanica dell'Uchi Mata

e della Coppia
Gruppo tronco - Gamba

Prof. Attilio Sacripanti



Introduzione

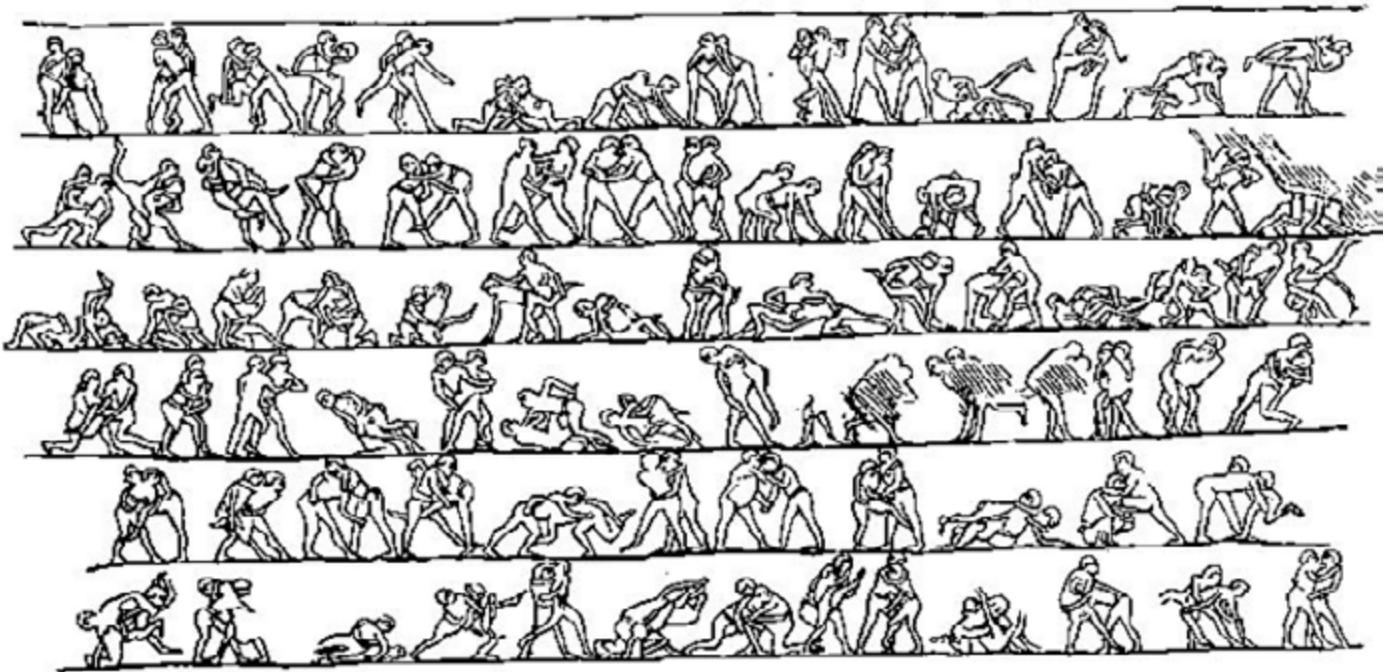
Nell'articolo sulla biomeccanica della Famiglia Seoi, nulla di nuovo rispetto alle conoscenze Giapponesi e alla visione classica del judo; tanto che la biomeccanica appare quasi superflua nell'analisi di queste tecniche. Nonostante ciò, il suo approfondimento ci ha portato a scoprire molte sottigliezze tecniche non evidenti, comunque le conoscenze classiche apparivano in sostanza soddisfacenti, e le conoscenze biomeccaniche potevano considerarsi un utile complemento, non essenziale alla comprensione della tecnica ma utile al suo affinamento tattico- agonistico. Per l'Uchi Mata e la famiglia della Coppia di Forze tronco gamba, le cose cambiano e se noi ci lasciamo condurre dalla biomeccanica, molte delle nuove conoscenze cozzeranno con la sana e classica cultura Giapponese, che tanto ha pervaso il nostro mondo judoistico.

In altri termini, la visione biomeccanica (che potremo chiamare più occidentale ricordando Newton l'autore della meccanica) differisce concettualmente da quella classica giapponese su molti più aspetti di quello che è avvenuto per la famiglia Seoi.

Uchi Mata nelle statistiche agonistiche si contende con Seoi il primo posto tra le tecniche più utilizzate in competizioni d'alto livello.

Come curiosità storica possiamo dire che questa tecnica non compare nelle 200 rappresentazioni di tecniche nella famosa tomba di Beni Hasan in Egitto risalente circa al 3000 A.C.

(da Leonard Handbook of Wrestling Pelton publisher NY 1897) Fig 1-6

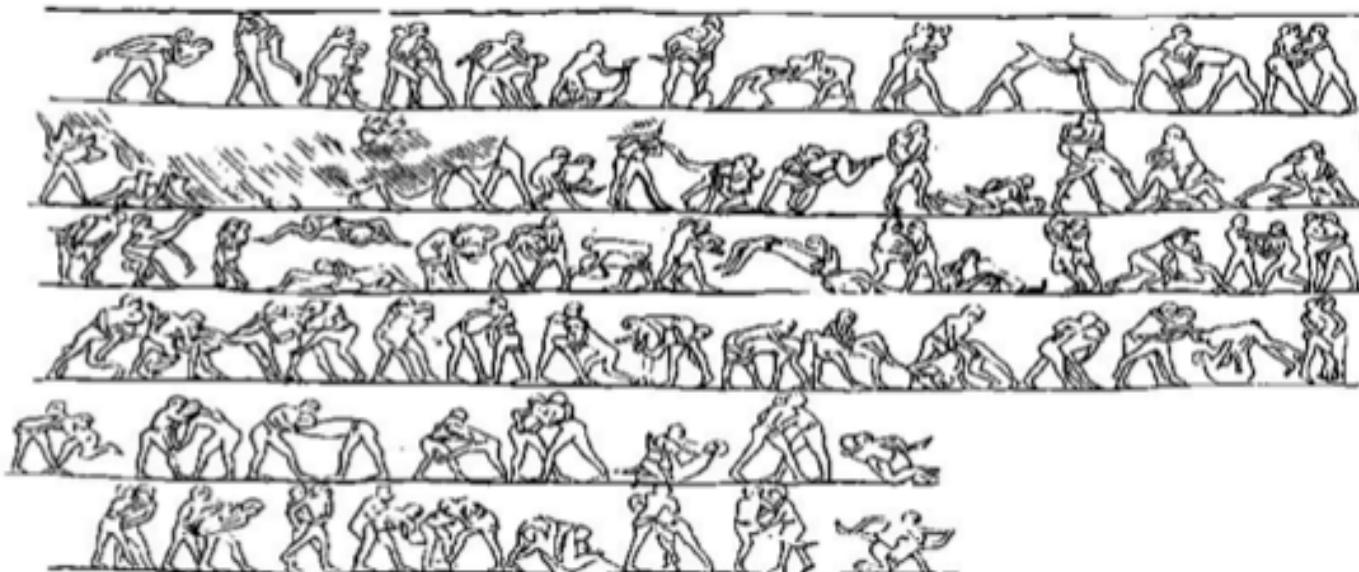


V. BENI HASAN, TOMB XVI. 3000 B.C.



II. BENI HASAN, TOMB XVII. 3000 B.C.

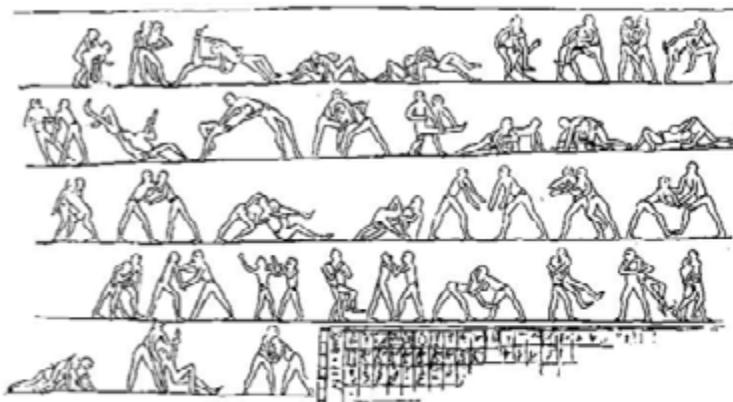
IV. BENI HASAN, TOMB XVI. 3000 B.C.



VI. BENI HASAN, TOMB XVI. 3000 B.C.



I. BENI HASAN, TOMB XVII. 3000 B.C.



III. BENI HASAN, TOMB XVII. 3000 B.C.

Stranamente in esse si possono ritrovare (per il lettore curioso) come tecniche della coppia Kuchiki Taoshi, Kibisu Gaeshi, O Uchi Gari, Ko Uchi Gari, O Soto Gari, ma ... non Uchi Mata.

La ragione è forse da individuarsi nel fatto che quelle mostrate nella tomba erano anche esercizi militari, e potrebbe apparire forse pericoloso lottare militarmente usando una tecnica che di fatto da le spalle all'avversario.

Biomeccanica Generale delle tecniche della Coppia

Comunque tornando alle nostre valutazioni judoistiche è ormai ben noto, attraverso l'analisi biomeccanica che i mezzi utilizzati per poter proiettare un avversario sono due: leva, cioè mettere un punto di sbarramento e far ruotare intorno ad esso l'avversario e coppia (applicare due forze parallele e contrarie) e far ruotare l'avversario intorno al suo centro di massa.

La sottile differenza della descrizione dell'effetto finale su di Uke (ruotare intorno al punto di sbarramento o ruotare intorno al proprio baricentro), implica per Tori due meccaniche energeticamente diverse.

Nel caso della Leva (ad esempio Seoi, o Tai Otoshi, o Hiza Guruma), Uke che dipende dall'attrito deve essere fermo nell'attimo della proiezione, quindi necessita di uno squilibrio ed il suo baricentro deve traslare nello spazio (che significa per Tori effettuare un lavoro e consumare energia).

Nel caso della Coppia (ad esempio Uchi Mata, Ashi Arai, O soto Gari) poiché Uke ruota intorno al suo Baricentro, il baricentro non si deve necessariamente spostare nello spazio, quindi (teoricamente) non necessita di squilibrio e pertanto non dipende dall'attrito e se non vi fosse attrito addirittura non vi sarebbe lavoro da parte di Tori.

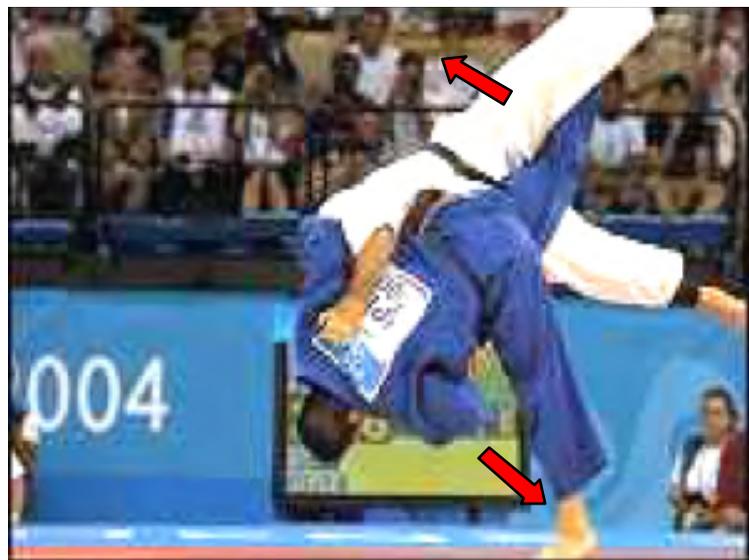
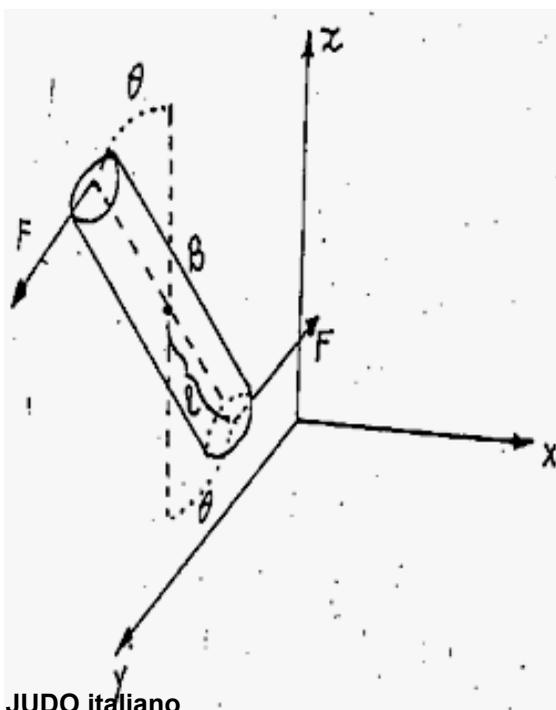
Ovviamente viviamo in un mondo reale, dove la forza d'attrito è ben presente, comunque anche da questa valutazione ideale delle differenze meccaniche fra i due mezzi di proiezione si comprende perché le tecniche della Coppia di Forze siano energeticamente più convenienti delle tecniche della Leva.

Questa informazione è ben nota e verificata a livello scientifico e già i giapponesi nel lontano 1958 dimostrarono la differenza di consumo energetico fra tecniche della Leva e della Coppia.

Praticamente la Coppia che viene applicata da Tori si basa sui tre gradi di libertà dell'articolazione coxo-femorale applicati nei piani di simmetria del corpo umano di Tori. Il movimento è sempre basato su una sola gamba di appoggio, mentre l'altra gamba applica una delle forze della coppia, l'altra forza viene applicata dalle braccia (prese) con maggiore o minore distanza dal corpo di Uke

Nell'applicazione laterale (piano frontale) Okuri Ashi ecc, poiché il corpo si difende meno bene basta la forza superiore applicata dalle braccia, fermamente ancorate al torace, mentre nell'applicazione fronte retro (piano sagittale) Uchi Mata O soto gari ecc poiché i muscoli del corpodì Uke applicano una difesa più efficace allora è lo stesso tronco di Tori che entra in azione per applicare la forza, connessa con le prese.

Fig.1 meccanica delle tecniche della coppia (tronco-gamba)



$$\tau = r \wedge F$$

Nel seguito sono mostrati alcuni risultati ottenuti dall'autore nei lontani anni 80 confermati in altri lavori del 2012 che confermano le conoscenze scientificamente accertate nei laboratori del mondo, Tab. 1

Gruppi	JUDO Tecniche	K Joule
	Uchi Mata	4,2
Coppia	Ashi Arai	3,6
	O Soto Gari	4,3
	Ippon Seoi Nage	5,3
Leva	Koshi Guruma	5,8
	Tai Otoshi	4,9

Uchi Mata e tecniche tronco gamba nei testi di judo

La classificazione delle tecniche di lancio (Tachi Waza) è stata sviluppata da jigoro Kano per la miglior comprensione della meccanica intrinseca delle tecniche, essa come noto si basa sui mezzi usati da Tori per trasferire la forza o l'energia al corpo di Uke, cioè: mani, anche e gambe (Te, Koshi, Ashi), ma che la vera meccanica che si trova alla base di Uchi Mata sia sfuggita un po' a tutti gli illustri maestri che hanno calcato i tatami del mondo, ne danno testimonianza le varie differenze di classificazione e le diversità d'opinione che persino tra gli stessi Giapponesi si trovano. Per Kano ed il Kodokan Uchi Mata è un Ashi Waza, stessa collocazione per Mifune, Okano, e Daigo mentre per Kazuzo Kudo, Kawaishi e Nakano esso è un Koshi Waza, in Europa troviamo ancora più differenze: per Koizumi è uno Tsumazukase Waza (tecniche di falciata), per Geesink esso apparteneva ai Tachi Waza con gamba d'azione, per Gleeson tecniche di sollevamento (sottogruppo tecniche di rotazione), per il Dr, Andres Kolychkin Thomson che ha insegnato a Cuba, Uchi Mata apparteneva ad un gruppo misto di anca e gamba.

In realtà tutte queste differenze non hanno ragione di essere, la meccanica della tecnica è l'applicazione di una Coppia di Forze prodotta da tronco e gamba nel piano sagittale di Tori e di Uke, per cui data la dinamica della situazione se vi è contatto con l'anca o con la gamba, non appare essenziale perché la coppia è sempre prodotta da tronco-gamba che in teoria dovrebbero essere allineati sulla stessa linea; per cui Uchi Mata classico con la gamba destra che falcia la sinistra di Uke, Uchi Mata d'anca con la gamba destra che falcia al centro delle gambe e Okurikomi Uchi Mata con la gamba destra che falcia la gamba destra di Uke sono per la biomeccanica la stessa applicazione della Coppia e la medesima tecnica. Fig. 2

Ora la semplicità biomeccanica di queste tecniche (chiusura della distanza in modo opportuno e applicazione della coppia) ci fa comprendere anche un altro rilevante fatto che si evince dalla lettura dei “sacri” testi. Tutte le tecniche della coppia tipo Uchi Mata sono descritte in testi diversi , come tecniche diverse, ma in realtà varia solo il modo di chiudere la distanza, mentre la coppia rimane monotonamente la stessa.

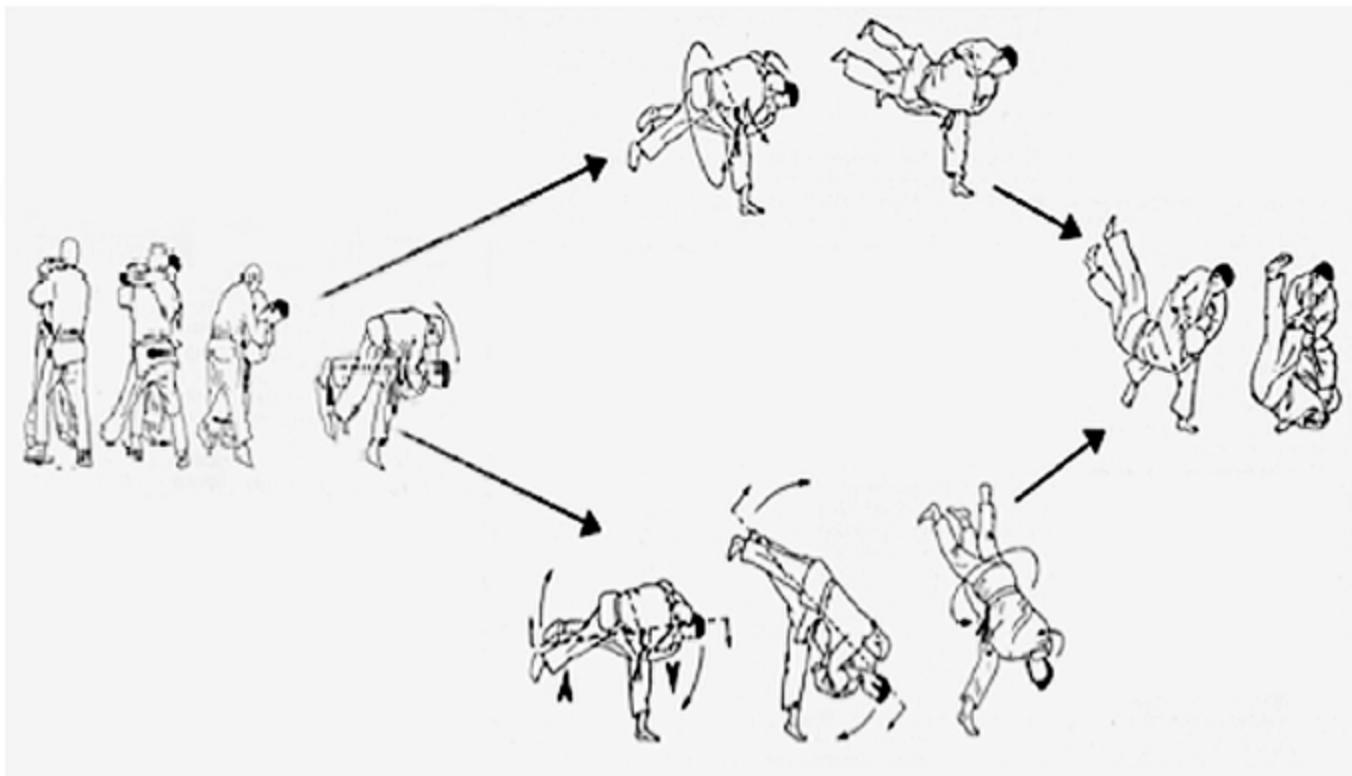


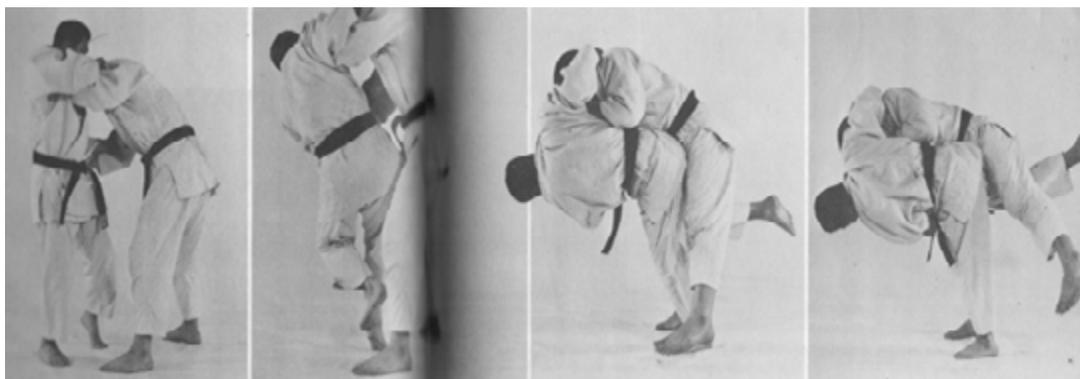
Fig.2 Meccanica uguale per due “differenti” Uchi Mata.

Quindi la visione biomeccanica permette di comprendere che la meccanica di queste tecniche è la stessa ed il movimento per chiudere la distanza può variare ma l’azione finale è monotonamente uguale. Nelle foto seguenti tratte dal testo di Sato ed Okano vengono mostrati i tre tipi di Uchi Mata da cui si vede che il mezzo o modo per proiettare è sempre lo stesso la Coppia tronco – gamba ciò che differisce sono le posizioni relative e il punto diverso di contatto tra la gamba che falcia ed il corpo di Uke.

La famiglia delle tecniche della Coppia Tronco-gamba nel piano sagittale di Tori ha due rappresentanti essenziali Uchi Mata che utilizza un percorso di avvicinamento ad Uke (GAI) rotazionale di 180° ed O Soto Gari che si basa su di un metodo rettilineo (GAI) per chiudere la distanza con Uke.

Di seguito si possono vedere Uchi Mata Classico, Okurikomi Uchi Mata (nella variante classica la gamba destra di Tori falcia la gamba destra di Uke), Koshi Uchi Mata, eseguiti da Sato nel testo Vital Judo.

Fig 3-16.



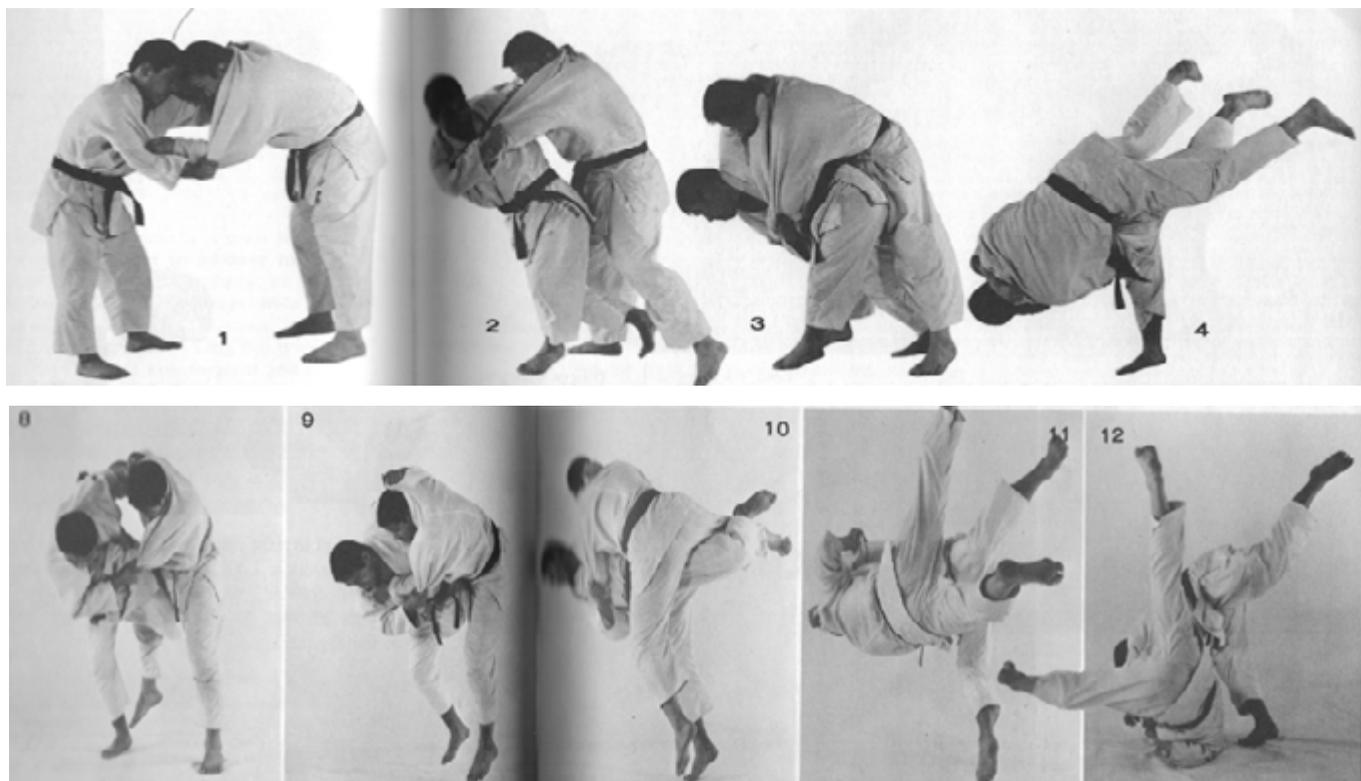


Fig.3-16 vari modi di applicare la coppia tronco gamba da Vital judo

Da queste sequenze di foto, si vede chiaramente la semplicità di queste tecniche composte da GAI + Coppia a differenza di quelle della Leva composte da GAI+SSAI+ISAI+Leva (vedi articolo precedente).

Quante sono dunque le tecniche tronco-gamba ?

Secondo la visione classica basta vedere le figure successive per verificare quante tecniche che sono definite differenti, sono essenzialmente lo stesso mezzo usato per proiettare Uke.

Fig.17-18

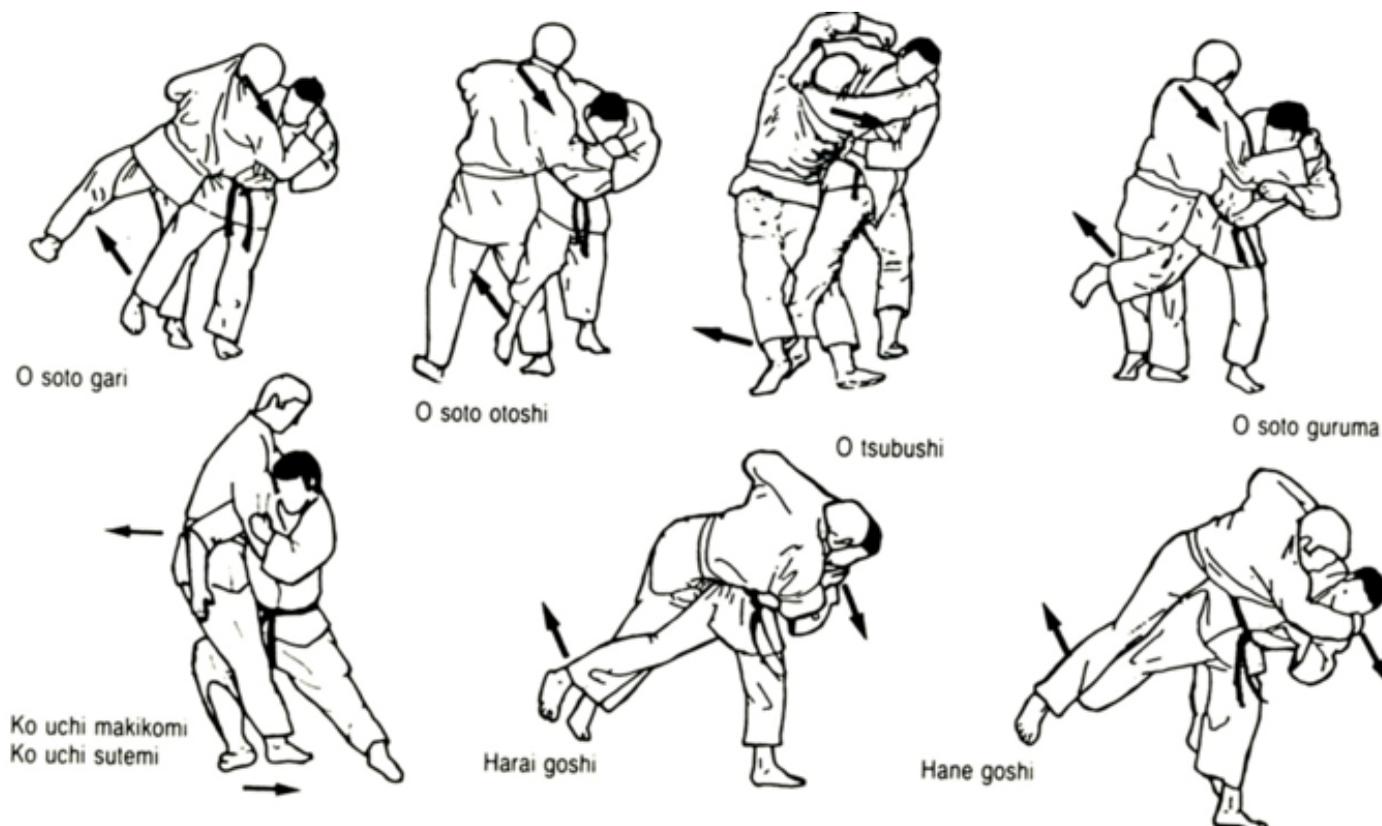




Fig.17-18 Tecniche tronco-gamba nella visione classica

La visione biomeccanica mostra tutta la sua originalità, quando si considera la Coppia come il mezzo pratico utilizzato per proiettare. In questo caso allora si esce rapidamente dalla visione giapponese in cui esistono le tecniche es. Uchi Mata, O Soto Gari, Harai Goshi applicato come Coppia, tutto è unificato dall'applicazione dello stesso mezzo biomeccanico e differiscono leggermente gli angoli di applicazione del corpo o le traiettorie utilizzate per il posizionamento.

Il judoka nel caso delle tecniche della Coppia tronco-gamba, deve solo ridurre opportunamente la distanza fra gli atleti (GAI) e applicare la Coppia, qualunque sia la posizione relativa dei corpi di Tori e di Uke (in alcuni casi persino senza squilibrio).

Quindi scompaiono i diversi tipi di Uchi Mata che si leggono sui libri, e sono mostrati nelle figure precedenti; essi, infatti, differiscono solo, come già detto, dal modo tipico di chiudere la distanza con passi ed azioni diverse, ma l'applicazione è sempre uguale a se stessa: rotazione di 180° ed applicazione della Coppia su di una gamba di appoggio, o chiusura rettilinea ed applicazione della Coppia su di una gamba di appoggio.

Un'altra indicazione dirompente che dà la biomeccanica è che considerando solo il movimento di Tori la Famiglia Tronco Gamba è meno varia di quel che sembra, O Soto Gari e Uchi Mata sono la stessa applicazione di Coppia. Ciò che apparentemente rende diverse le tecniche è solo l'asimmetria del corpo di Uke ed il modo di chiudere la distanza.

Studi sul Gruppo della Coppia Tronco-Gamba: sintesi degli studi nel mondo.

Altrettanti quanto la famiglia Seoi, gli studi internazionali si sono avvicinati sulle riviste del mondo, ma a differenza degli altri negli studi di biomeccanica applicata alle tecniche di lancio del Gruppo della Coppia Tronco-Gamba, la visione Giapponese ha frammentato gli studi in tanti lavori separati senza un denominatore comune.

Nonostante questo handicap le informazioni ottenute (specialmente per Uchi Mata) sono abbondanti e molto interessanti.

La focalizzazione sulla tecnica di Uchi mata è comprensibile vista la frequenza statistica di utilizzo e l'efficacia di questa tecnica in alta competizione come si può facilmente vedere nelle due tabelle successive.

Vedi tabb 2, 3.

FRA	JPN	URSS	AUTRES
Uchi Mata 25%	Uchi Mata 15,8%	Uchi Mata 11,4%	Suwari Seoi Nage 13,8%
O Uchi Gari 11%	Suwari Seoi Nage 13,3%	Seoi /Kata Guruma 9,6%	Uchi Mata 13,4%
O Soto Gari 7,7%	Ko Uchi Gari 10,7%	Suwari Seoi Nage 7%	O Uchi Gari 8,7%
Sode Tsuru komi Goshi 7,4%	O Uchi Gari 9%	Kuciki Daoshi 7,7%	Ko Uchi Gari 7,4%
Ko Uchi Gari 7,4%	O Soto Gari 7,3%	O Soto Gari 7,4%	Seoi /Kata Guruma 7,4%
Kuciki Daoshi 7,4%	Tomoe Nage 6%	Sode Tsuru Komi Goshi 7%	Harai Goshi 7%
Suwari Seoi Nage 5,3%	Seoi/Kata Guruma 5,1%	Tai Otoshi 7%	

Tab. 2 % di utilizzazione delle tecniche dagli atleti di Francia, Giappone e Russia

FRA	JPN	URSS	AUTRES
Uchi Mata	Suwari Seoi Nage	Seoi/Kata Guruma	O Soto Gari
Kuchiki Daoshi	Seoi /Kata Guruma	Uchi Mata	Suwari Seoi Nage
Seoi/Kata Guruma	Sode Tsuru Komi Goshi	Ura Nage	Sode Tsuru Komi Goshi
O Uchi Gari	Ko Soto Gakè	O Uchi Gari	O Uchi Gari
O Soto Gari	Tomoe Nage	Sode Tsuru Komi Goshi	Tai Otoshi
Hiza Sase	O Soto Gari	Maki Komi	Tomoe Nage

Tab. 3 efficacia delle tecniche degli atleti di Francia, Giappone e Russia

In termini di allenamento settoriale è anche importante la conoscenza non solo delle principali strutture muscolari coinvolte, ma anche il tipo di coinvolgimento delle stesse che come noto variabile nel tempo della tecnica.

Nelle Figure successive sono mostrati i gruppi muscolari che compiono contrazioni dinamiche e/o statiche durante l'esecuzione di due tecniche del gruppo, comunque bisogna ricordare che il movimento della coppia nel gruppo tronco gamba è sempre il medesimo con leggere variazioni per la parte del cingolo scapolo omerale in funzione delle prese effettuate. Fig. 19-20

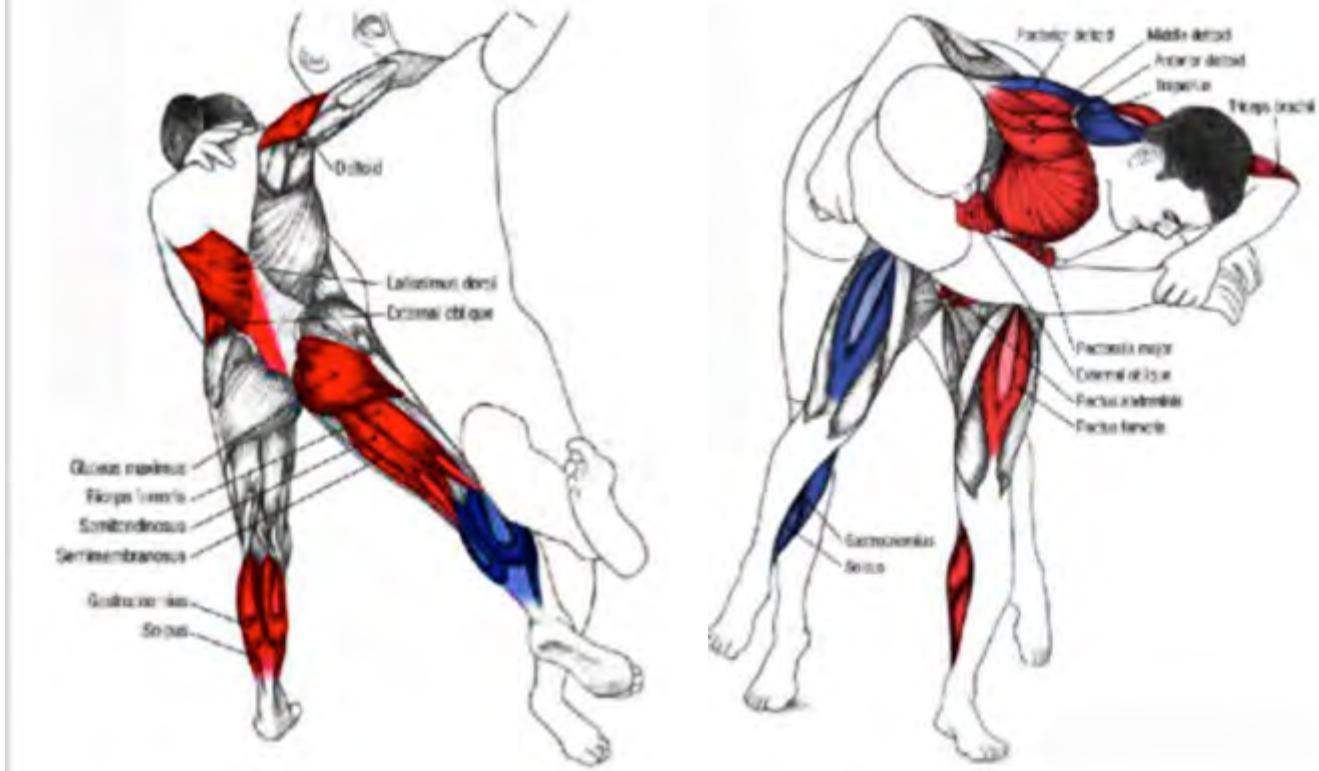


Fig.19-20 Attività muscolare durante l'applicazione di una Coppia Tronco-Gamba (in rosso azione statica, in blu dinamica)

La grande importanza dell'Uchi Mata e di conseguenza del gruppo Tronco-Gamba a livello delle competizioni internazionali e la sua alta efficacia in competizioni reali ha fatto sì che molti studi fossero effettuati nell'ambito delle ricerche internazionali.

In questo paragrafo si presenterà un'overview delle ricerche mondiali per mostrare da quanti punti di vista diversi e quanti dettagli tecnici sono stati individuati nei laboratori mondiali. Purtroppo però la stretta osservanza della tradizione ha fatto perdere la visione unificante che la Biomeccanica fornisce.

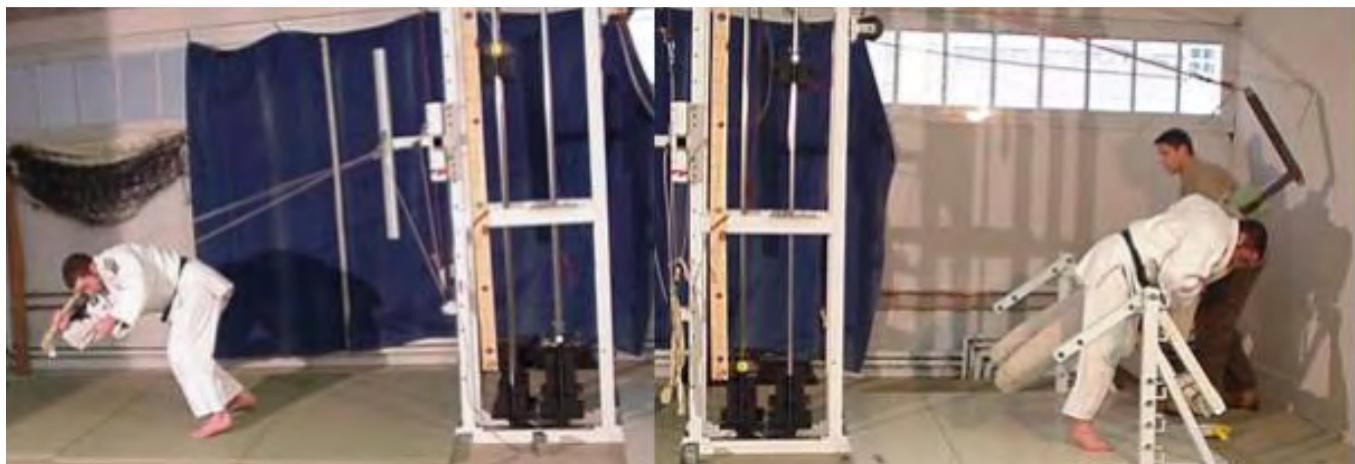
Infatti, ricapitolando le tecniche della Coppia sono tutte azioni applicate con una gamba di appoggio, mentre l'altra unita al tronco applica le forze della coppia.

Le tecniche della Coppia possono essere raggruppate anche in funzione del modo di chiudere la distanza: [a) rettilinea, b) con rotazione di 180°, c) con rotazione di 90°]+ applicazione della Coppia.

La visione unificante è quella che valutata più profondamente può permettere una proficua analisi comparata del fenomeno, con i suoi evidenti vantaggi.

Un primo vantaggio pratico che, ad esempio, deriva dall'individuazione delle azioni fondamentali di base è la possibilità di costruire opportuni ergometri d'allenamento e di ricerca, come ad esempio è stato sviluppato in Francia, presso l'Università di Poitiers, fig.21.

Fig 21 Ergometri francesi basati sulle azioni fondamentali (Leva [Seoi] e Coppia [Uchi Mata])



Ancora in Francia sono stati sviluppati alcuni degli studi più approfonditi sulle tecniche della Coppia del gruppo Tronco Gamba con rotazione interna (Uchi Mata).

Questi studi basati sulla crono cinematografia ad alta velocità e l'analisi del movimento erano tesi ad individuare gli invarianti d'azione (movimenti uguali) di alcune tecniche, nonché tutte le caratteristiche cinetiche e cinematiche proprie di queste tecniche.

Nella figura successiva vediamo un cronofotogramma di Uchi Mata effettuato presso i laboratori dell'Università di Poitiers.

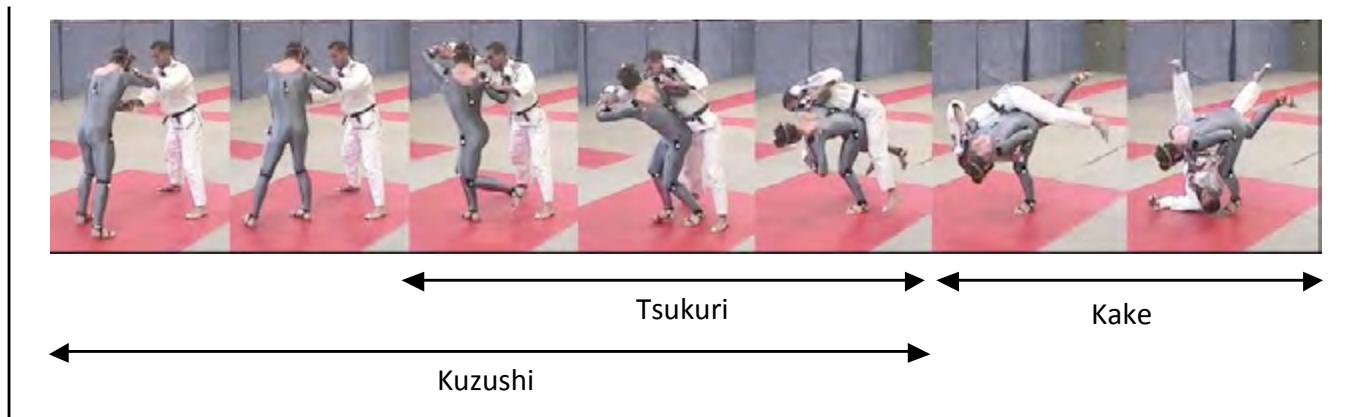


Fig.22 Cronofotogrammetria di Uchi Mata (Francia)

Ovviamente il Giappone in questi anni non è stato da meno ed ha sviluppato un gran numero di ricerche finalizzate, sul gruppo tronco gamba, alla comprensione sempre più profonda della tecnica di Uchi Mata.

Partendo dai primi studi effettuati su questa tecnica nell'ambito dell'associazione per gli studi scientifici sul judo del Kodokan, nel lontano 1958 in cui si analizzarono con l'elettromiografia i muscoli maggiormente interessati e la loro attivazione nel tempo, studi che possono sintetizzarsi , insieme ad altri dati con le figure 19-20, vedi F ig 23

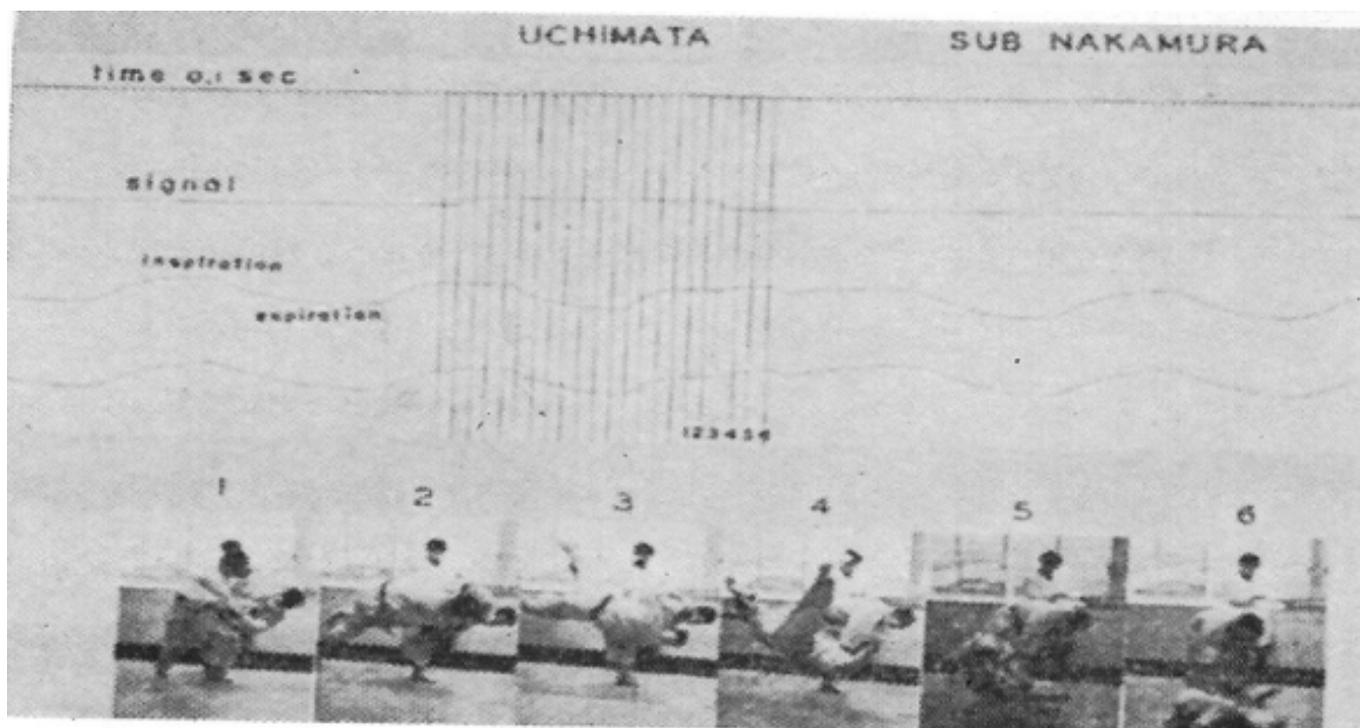


Fig 23 Uchi Mata di Nakamura

Passando poi per la valutazione comparativa fra il moto del centro di massa di Tori, nel caso di Uchi Mata classico e Flamingo style. Presentato nel Montana nel lontano 1988 in un congresso in cui presentavo un lavoro sulla biomeccanica della Lotta stile libero. Figg. 24-25

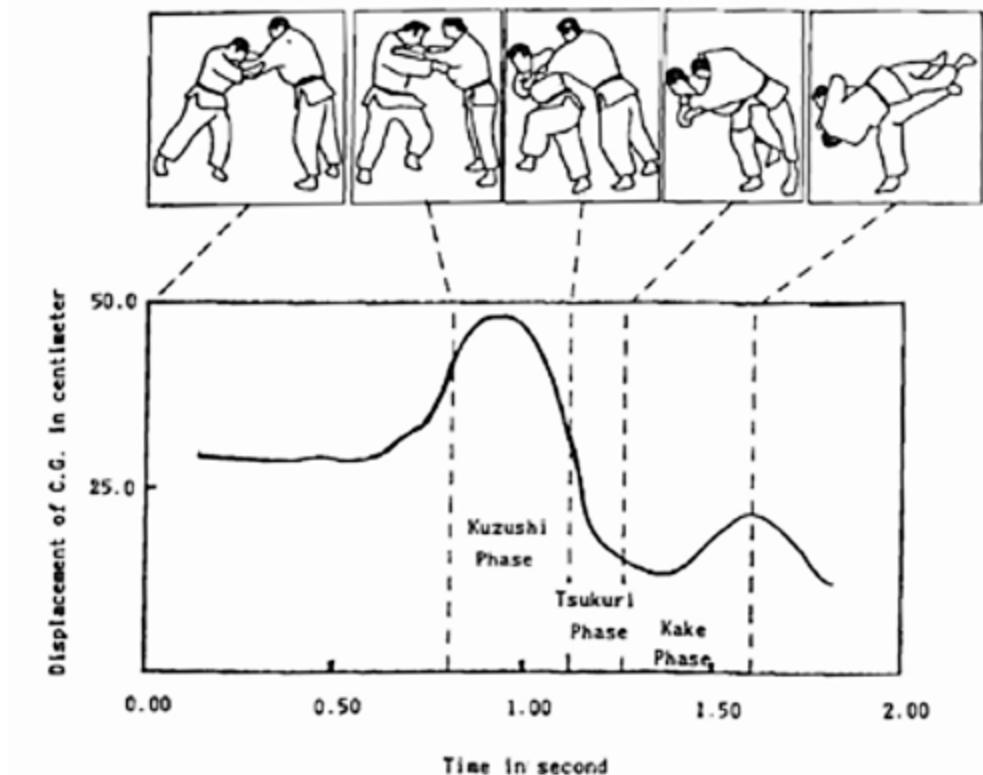
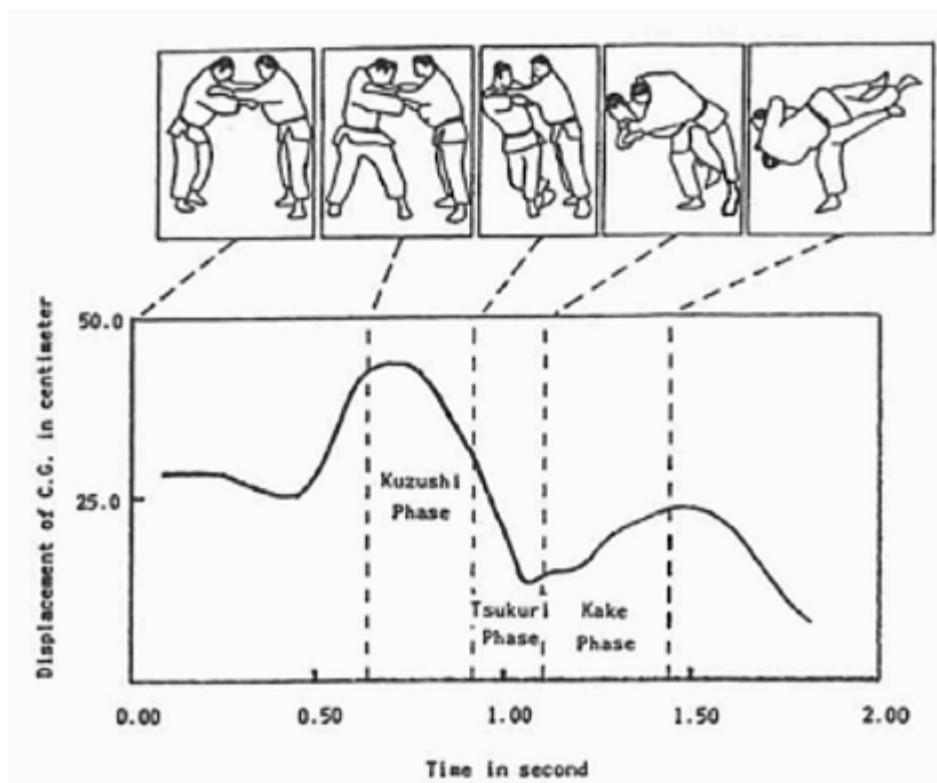


Fig 24-25 moto comparativo del centro di massa UchiMata (Classico vs Flamingo)

Fino alla completa caratterizzazione biomeccanica della tecnica, con le sue variabili cinetiche e cinematiche, effettuata in tempi più vicini a noi

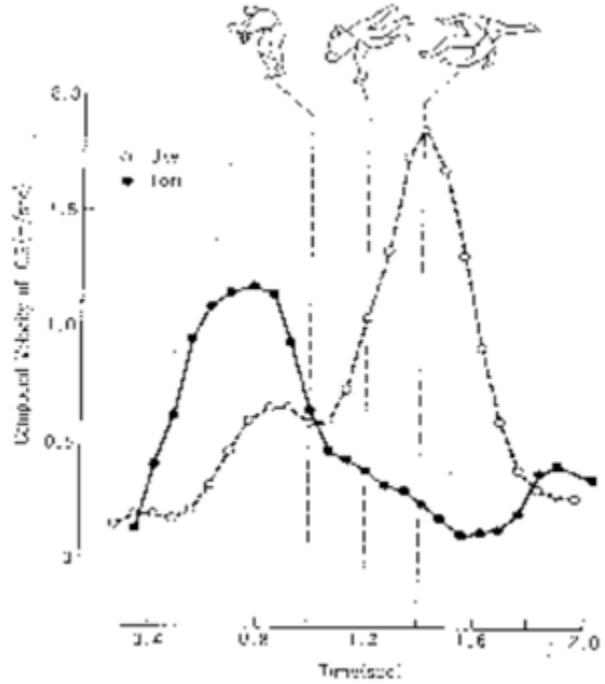
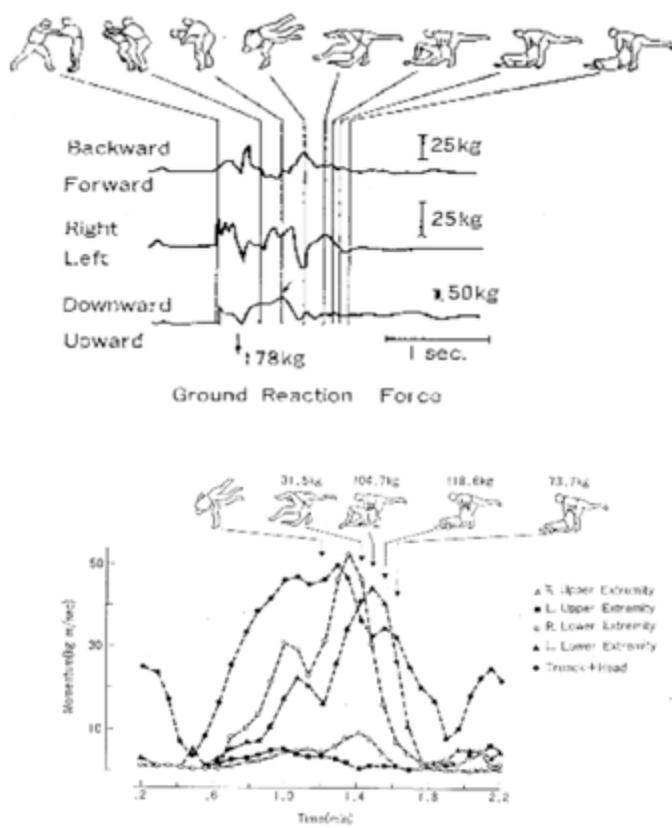


Fig 26-28
Moderni studi giapponesi sull'Uchi Mata

In occidente interessanti studi furono condotti in US da Rodney Imamura che successivamente collaborò anche con il Kodokan nel seguito sono mostrati alcuni interessanti risultati di un'altra tecnica del gruppo tronco-gamba Harai Goshi

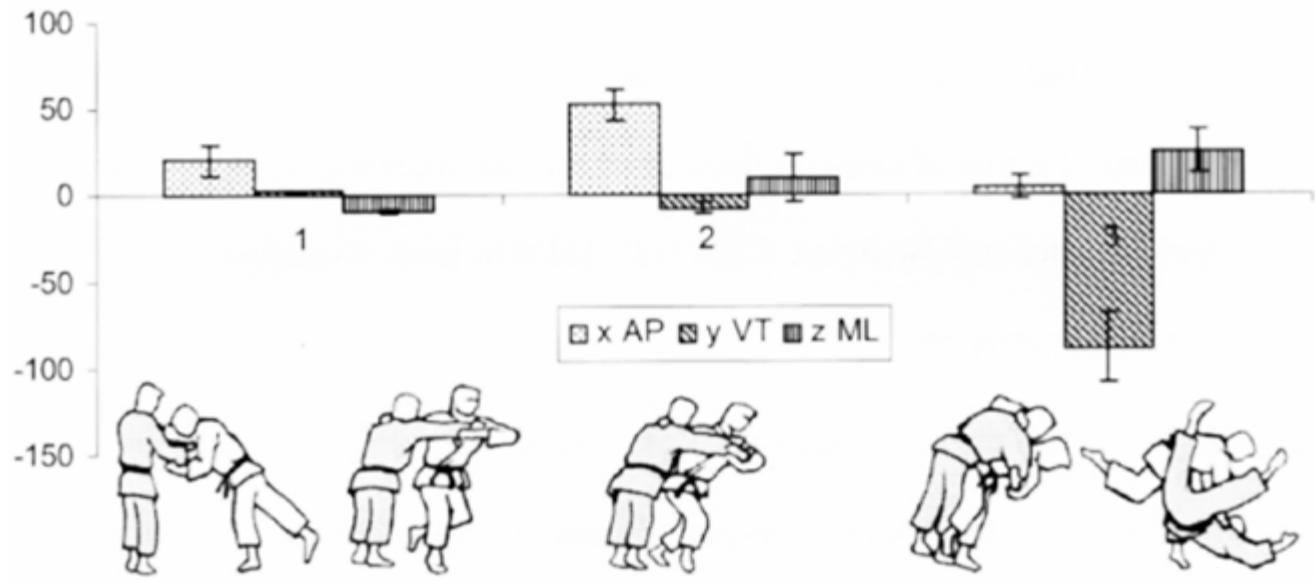


Fig.29 Studi Americani sull'Harai Goshi

Anche in Germania Manfredi Vieden studiò la stessa tecnica da un altro punto di vista l'analisi del momento trasferito, ma in confronto anche con un'altra tecnica del gruppo Tronco-Gamba Hane Goshi nelle figure successive si mostrano alcuni suoi risultati

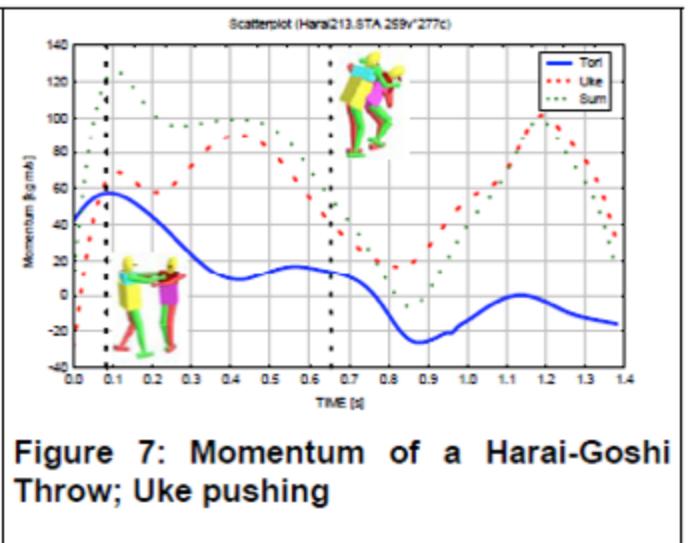
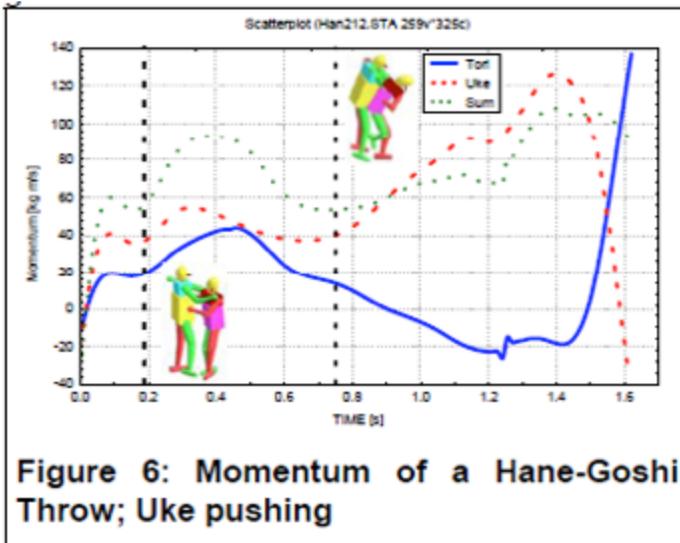


Fig 30-31 Studi tedeschi sulle tecniche della Coppia tronco-gamba

L'Uchi Mata data la sua vasta applicazione del mondo delle competizioni internazionali, è stato oggetto di molteplici studi a livello universitario, in Spagna questa tecnica è stata anche oggetto di una ponderosa Tesi di dottorato che non a solo a considerato ed analizzato gli aspetti di applicazione in condizioni statiche , ma anche i più complessi aspetti dinamici che si sviluppano nel corso di una competizione.

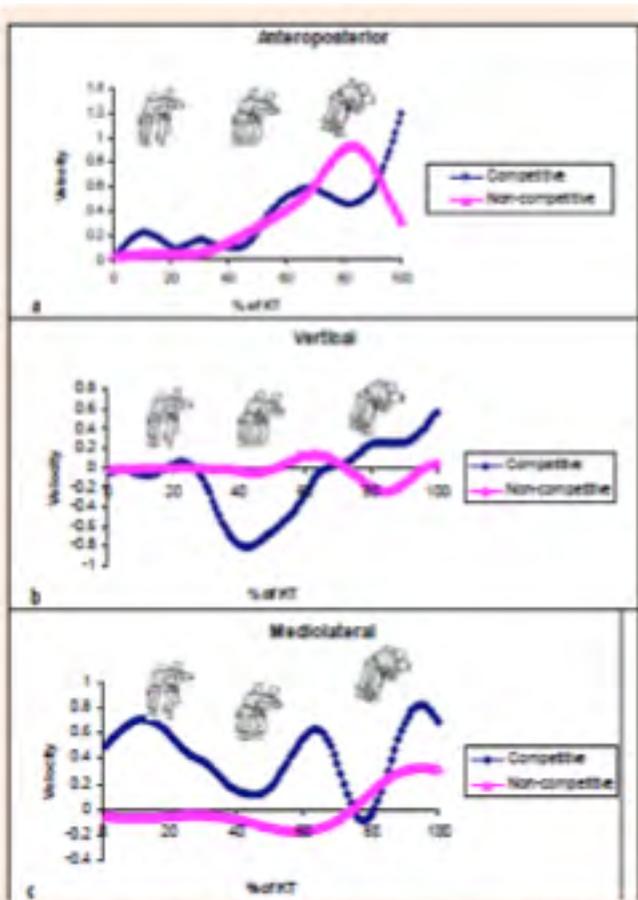
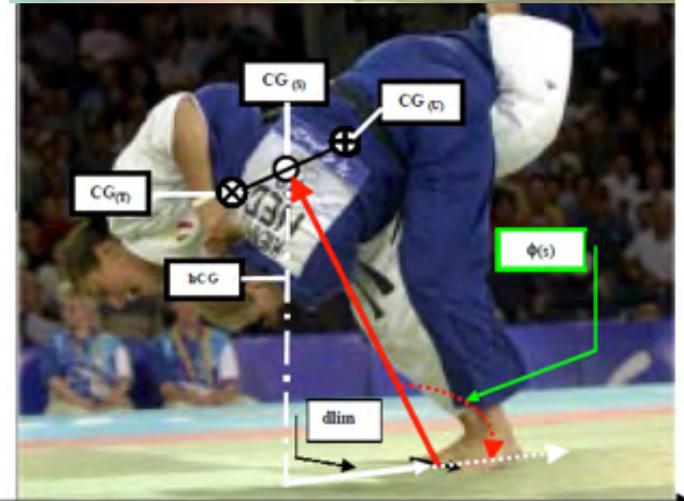
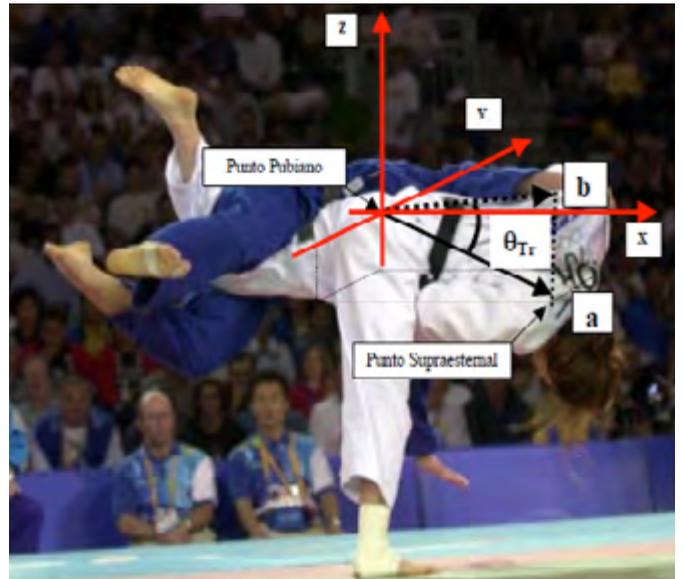


Figure 2. The's center of mass velocities (m/s) along the (a) anteroposterior, (b) vertical, and (c) mediolateral during competitive and non-competitive conditions as a percentage of Ikki-Kick (IKT).

Fig 32-36 Tesi Spagnola sull'Uchi Mata.



Coppia Tronco-Gamba mezzi complementari per migliorare l'attacco diretto

Attualmente nelle competizioni d'alto livello, il parametro più importante per specialisti del gruppo tronco-gamba è il timing dell'attacco.

Il timing per questo tipo di tecniche che spesso si effettuano in movimento è come facilmente si può comprendere essenziale per raggiungere la miglior posizione per effettuare la coppia mentre si chiude la distanza fra gli atleti.

Ma l'alta dinamicità delle competizioni e l'accresciuta capacità difensiva ed acrobatica degli atleti, fa sì che, nonostante il timing sia sufficientemente corretto la posizione finale raggiunta da Tori spesso non è ottimale per l'applicazione efficace della Coppia.

In tal caso, alcune volte preparati altre volte in modo istintivo gli atleti risolvono questa non ottimale posizione finale con il supporto di movimenti tattici successivi, usati come mezzi complementari, per rendere efficace l'attacco diretto effettuato.

Il gruppo tronco-gamba possiede diverse possibilità di incremento della propria efficacia mediante questi opportuni mezzi tattici.

Per comodità di lettura ne elenchiamo di seguito i principali, più spesso applicati in competizioni d'alto livello:

Applicazione rotatoria

Applicazione lateralizzata

La Coppia nel piano Sagittale è resa più efficace da una coppia orizzontale nel piano trasverso

La Coppia nel piano Sagittale è resa più efficace da un arrotolamento continuo nello stesso piano,

La Coppia nel piano Sagittale è resa più efficace cambiando i tempi di applicazione delle forze.

È noto che i movimenti rotazionali sono già presenti nella parte finale di alcune tecniche della Coppia, appare ora utile studiare alcune variazioni rotatorie che sono utilizzate in competizione per aumentare l'efficacia di queste tecniche.

Nel caso del gruppo della Coppia sorge spontanea una domanda, qual'è il modo migliore per capire l'efficacia di una variante rotatoria?

- Considerare le incapacità difensive del corpo avversario!

La sola via biomeccanicamente corretta è quella di analizzare la struttura del corpo umano, ciò significa scegliere le direzioni in cui la struttura muscolare è meno abile a resistere ad una tecnica di proiezione.

Capire ciò permette di identificare le traiettorie di miglior uso dell'energia che a loro volta possono dare informazioni sulle traiettorie del centro di massa dell'avversario nello spazio.

Considerando il meccanismo della Coppia (rotazione del corpo di Uke intorno al suo centro di massa) l'ultima affermazione ci indica come usare alcune rotazioni specifiche per aumentare l'efficacia delle tecniche.

Una è rendere ibrido il meccanismo della coppia in quello della Leva non applicando simultaneamente le due forze.

Riassumendo l'applicazione rotazionale della Coppia necessita di un drastico cambiamento nella loro applicazione e nella loro natura per aumentarne l'efficacia in alcune situazioni particolari.

Tutte le tecniche della Coppia aumentano la loro efficacia con variazioni rotatorie o con drastici cambiamenti alla loro meccanica, o con modifiche alla direzione di applicazione, o applicando successive rotazioni consecutive.

Ad esempio applicano la Coppia in specifiche direzioni diagonali: Fig 37-40



Fig 37-40 Applicazione diagonale di alcune tecniche innovative del gruppo della Coppia: due O Soto Gari, Ko Uchi gari, e una nuova variante di Uchi Mata henka (?).

Il secondo metodo si basa sull'applicazione consecutiva di una rotazione nel piano di simmetria trasverso (orizzontale) per incrementare l'efficacia specificamente delle tecniche del gruppo Tronco-gamba. In questo gruppo è possibile trovare due delle più utilizzate tecniche di competizione Uchi Mata e O Soto Gari; che biomeccanicamente parlando sono lo stesso modo di applicare la Coppia vedi, Fig 41; sebbene per la visione classica giapponese sia due movimenti differenti.

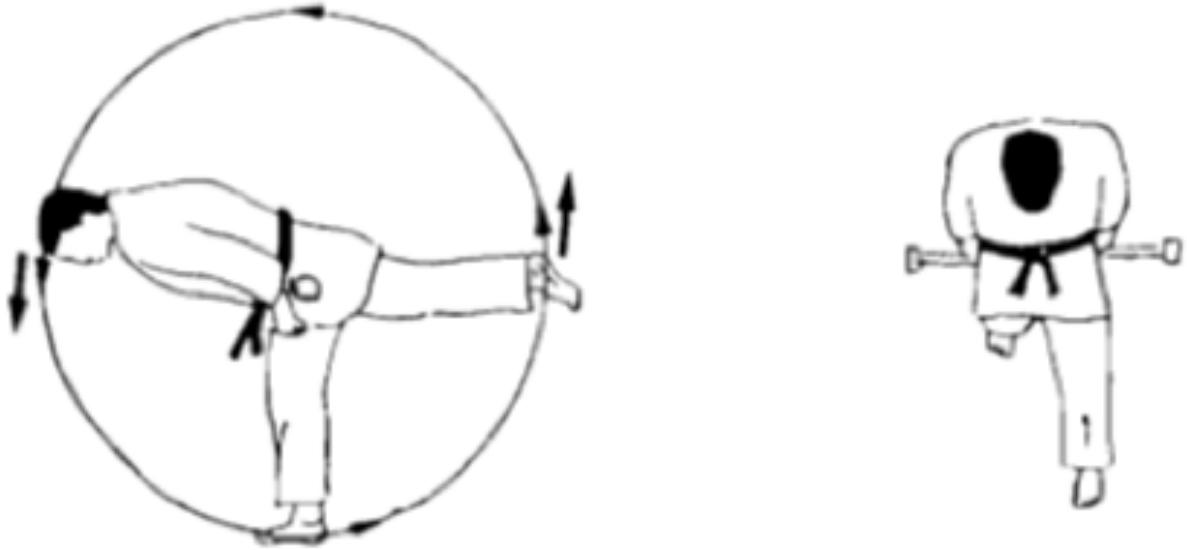


Fig.41 stesso movimento e modo di applicare la Coppia con tronco /gamba, come in O Soto Gari e Uchi Mata i nomi differenti sono generati dalla differenza petto,dorso di Uke





Fig 42-56 Tre diversi modi di rotazione verticale nel piano trasverso con l'asse nel piano sagittale applicati da Tori per aiutare l'azione di proiezione in Uchi Mata. La biomeccanica indica che lo stesso trucco può essere applicato ad O Soto Gari.

Stabilito che spesso date le capacità difensive e la prontezza di riflessi degli avversari la posizione da cui si effettua la coppia non è certamente ottimale, il terzo modo per migliorare l'efficacia del gruppo della Coppia tronco -Gamba, in competizione è quello di guidare il Centro di Massa di Uke lungo una traiettoria circolare o pseudo circolare .Questo può avvenire in due modi, primo continuando la traiettoria di coppia e terminandola con un Mawarikomi che introduce una componente di leva nell'azione permettendo di proiettare l'avversario in modo efficace sulle spalle, come si può vedere nella figura successiva.



Fig 57 Mawarikomi sull'Uchi Mata (da una tesi Spagnola)

Ricordando inoltre la base meccanica della Coppia , cioè che il Centro di Massa di Uke non trasla nello spazio, mentre lo spostamento del Centro di Massa nello spazio è la particolarità propria del gruppo della Leva, ovvero l'applicazione di un momento della forza piuttosto che di una coppia al corpo di Uke.

Questo significa che in certe situazioni dinamiche , incrementare l'efficacia di tecniche della Coppia bisogna trasformare queste proiezioni in tecniche della Leva, ovvero cambiare drasticamente le loro essenza biomeccanica.

La Biomeccanica ci indica con chiarezza che esso può effettuarsi facilmente in due modi.

1) La meccanica della tecnica può essere cambiata da Coppia a Leva ritardando l'applicazione di una delle forze della Coppia. Infatti applicazione simultanea di due forze parallele ed opposte fa una Coppia, applicazione in tempi differenti di forze eguali e parallele fa un Momento della Forza. Così applicando in tempi diversi le forze di una Coppia si trasla il centro di massa lungo una traiettoria pseudo-circolare e si rendono più efficaci alcune tecniche della Coppia in determinate situazioni. Fig 58,63



Fig58-63 L'applicazione in due tempi delle forze di una Coppia, sposta il Centro di Massa di Uke lungo una traiettoria pseudo-circolare con un'efficace tecnica della Leva rotazionale nata da De Ashi Arai e O Uchi Gari.

Ciò avviene specialmente in competizione, con l'applicazione del miglioramento rotazionale con rotazioni verticali nel piano trasverso (orizzontale) ed asse di rotazione nel piano di simmetria sagittale (applicazioni rotazionali di tecniche simili a Ko Uchi Gari, O Uchi Gari, Okuri Ashi, De Ashi, etc.) queste azioni sono spesso applicate in alta competizione in modo pressoché istintivo dagli atleti d'élite.

2) Spesso però nelle complesse situazioni dinamiche che caratterizzano la competizione d'alto livello, il fattore dinamico che aiuta a cambiare una Coppia in una Leva, può essere considerato non un vero miglioramento effettivo, ma il risultato di una situazione dinamica senza effettivo controllo da parte di Tori.

Infatti la meccanica delle tecniche della Coppia può essere cambiata in quella della Leva, non solo dal ritardo di applicazione nel tempo di una delle forze, ma anche dal suo cambio di direzione che non essendo più parallela muta la Coppia in Momento torcente di una forza. Fig 64-66



Fig 64-66, Applicazione di un attacco lungo la diagonale con una tecnica della Coppia e susseguente cambiamento di direzione di una delle due forze muta l'attacco di Coppia di O Soto Gari in un'attacco di tecnica della Leva O Soto Otoshi.

Nuove Vie: applicazioni inverse e "Chaotiche"

Come appare chiaro il gruppo della coppia è formato da movimenti più semplici nei confronti di quello della Leva, cioè chiusura della distanza o diretta o con rotazione interna ed applicazione della Coppia tronco-gamba, in realtà questa semplicità di base è il primo grosso ostacolo che coach ed atleti possono trovare nell'inventare nuove varianti quelle così dette Chaotiche.

Infatti fino ad oggi a nostra conoscenza solo due tipi di azioni differenti sono state messe a punto in questo campo una è la rotazione inversa a quella di Uchi Mata sull'articolazione coxo-femorale, che introdotta dalla scuola russa oggi fa parte a pieno titolo delle tecniche fuori Go-kyo che si usano in competizioni d'alto livello vedi fig.

Queste applicazioni si basano sempre sulla coppia applicata dal Tronco-Gamba, ma effettuate con movimento inverso nel piano sagittale

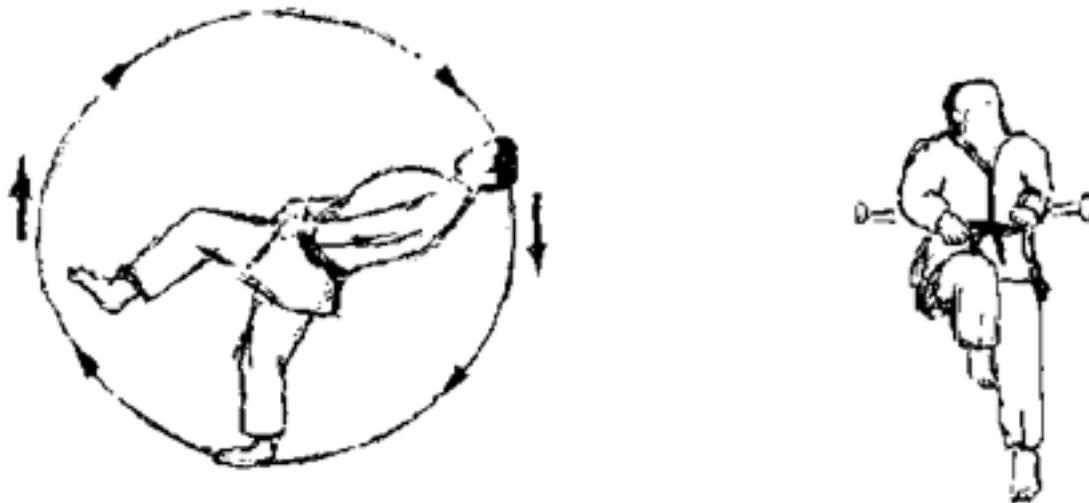


Fig 67 fondamentale inverso di Uchi mata e/o O Soto Gari

Ovviamente data la minore mobilità della spina dorsale nel movimento inverso il movimento stesso appare meno fluido e necessita di una componente di forza maggiore.

Come per Uchi Mata ed O Soto Gari i mezzi per chiudere le distanze (GAI) più utilizzati sono due traiettoria rettilinea, traiettoria con rotazione di 180° ovviamente data la meccanica di questa coppia inversa la traiettoria con rotazione sarà esterna e non interna, mentre poiché la gamba solleverà la sua falciata sarà costantemente all'interno.

Un'altra notazione curiosa ma necessaria è che in queste azioni inverse le traiettorie di riduzione della distanza si invertono rispetto ai metodi di falciata: in O Soto Gari la falciata verso la parte posteriore della gamba (zona gluteo) avviene con traiettoria diretta di avvicinamento, in quella inversa con una rotazione esterna; mentre la falciata interna propria di Uchi Mata viene applicata dopo una traiettoria diretta di avvicinamento.

Questa è la genesi biomeccanica delle note tecniche russe che oggi sono divenute patrimonio comune di tutti i judo- d'alto livello persino i Giapponesi usano con grande efficacia queste tecniche di applicazione inversa.



Fig. 68-70: gyaku- (or ushiro-) Uchi Mata del Russo Shota Chochosvili (Finch)



Fig 71-74 Azione inversa di O Soto Gari



Fig. 75-76 Azioni Inverse di Uchi Mata ed O soto gari

Altro discorso deve essere fatto per tecniche di tipo Chaotico nel gruppo della Coppia data la semplicità (un po monotona) dell'azione chiusura della distanza ed applicazione della Coppia , rimane un minimo spazio di manovra ai cercatori di nuove vie , ma anche in tale svantaggiosa situazione la fantasia dell'uomo è riuscita a trionfare in modo stupefacente.

In questi ultimi anni si è vista sui tatami mondiali ad opera di un atleta francese l'introduzione di un'applicazione della Coppia Tronco –Gamba certamente non ortodossa che a buon diritto può assurgere al ruolo di nuova variante di tipo Chaotico per questo gruppo di tecniche.



Fig 77-78 Applicazione Chaotica francese del gruppo coppia

Come chiaramente si vede dalla figura precedente la coppia tronco gamba viene applicata all'interno delle gambe di Uke nonostante la chiusura di distanza diretta tipo O Soto Gari., il movimento è simile all' O Soto Gari ma la falciata risulta interna.

Questa tecnica specialità di un atleta francese è risultata essere molto efficace anche dal punto di vista psicologico, in quanto l'avversario non la possiede nel suo bagaglio tecnico culturale.

Gruppo Tronco-Gamba struttura Fisico-Biomeccanica

Nell'ambito della coppia di Atleti, bisogna ricordare che la biomeccanica del gruppo Tronco-Gamba, sebbene sia stata analizzata in condizioni statiche per individuare i principi di proiezione, per la relatività meccanica di Galileo, facilmente i suoi risultati sono estensibili al moto in competizione.

Tecniche della Coppia

Per questa classe di tecniche , si applicherà il principio dell'indipendenza delle azioni simultanee, allora il moto complesso del corpo nello spazio può esser semplificato nella somma di un moto piano nel piano sagittale più un eventuale moto semplice nello spazio.

Così il primo moto è prodotto dalla Coppia che tori applica ed essendo un moto rotatorio piano è indipendente dalla forza di gravità.

In termini di analisi variazionale la prima traiettoria si ottiene dagli estremali della funzione più generale

$$I = \int_{x_1}^{x_2} y' \sqrt{1 + y'^2} dx \text{ Per } r=-1 \text{ con soluzione } x=a- b \sin\theta \text{ e } y = c - b \cos\theta \text{ in tal caso "estremale" è}$$

l'arco di cerchio di raggio b e centro $B(a, c)$.

Il primo moto sarà descritto dall'equazione generale (con $\theta = s$)

$$\frac{2}{-} MI^2 \ddot{\theta} = MI \frac{d^2 s}{-} \text{ or } (z - \frac{2}{-} l) \ddot{\theta} + 2\dot{z}\dot{\theta} + \ddot{z}\theta = 0$$

La seconda traiettoria è la somma di un moto prodotto dalla gravità più una ulteriore coppia secondaria che produce un vettore momento nel piano perpendicolare a quello della forza di gravità

La seconda traiettoria è con buona approssimazione , l'arco di parabola con il vertice V coincidente con il centro di rotazione B ovvero (nell' Uchi Mata perfetto) con il centro di massa di Uke . Fig 79-81

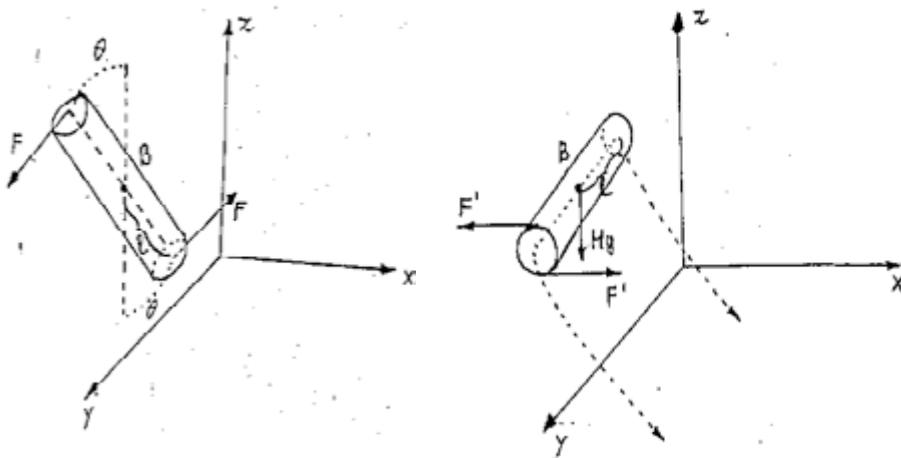


Fig 79-81 tecnica del gruppo Tronco-Gamba –Uchi Mata

La presenza della coppia secondaria che è essenziale per l'ottenimento del risultato arbitrale, lo è ancor di più nelle varianti inverse in cui Tori senza di essa rischia di eseguire un'azione che potrebbe ritorcersi a suo svantaggio.

Interazione

Come molte volte già detto la competizione di Judo è studiata dalla biomeccanica dividend il tutto in due aree di analisi: moto degli atleti ed interazione (tecniche di lancio) .

Nel caso presente l'interazione considerate è limitata alle sole tecniche della coppia gruppo Tronco Gamba.

Prese

È interessante notare che le prese nel caso del gruppo tronco-gamba hanno una valenza minore che nelle tecniche della Leva. (es. Seoi) in effetti la loro funzione principale in questo caso è quella di vincolare il corpo di Uke al proprio tronco in modo da poter applicare in modo efficace una delle due forze della coppia. La doppia presa centrale può agevolare il sollevamento e rendere più efficace l'applicazione della coppia nel piano frontale (es. Okuri Ashi Arai), mentre nel caso dell'avvicinamento rettilineo esse avranno essenzialmente la funzione di accorciamento della distanza fra gli atleti (es. O Soro Gari, O Tsubushi).



Fig 82-83 O Sorto Gari, O Tsubushi

Nel caso delle tecniche con rotazione interna esse agiscono anche con una coppia antioraria (o viceversa) in modo da adeguare il tronco di Uke al movimento generale.



Fig 84-85 Azione delle prese in Uchi Mata

Come regola anche nel caso di questo gruppo l'apertura delle prese avversarie è basata sul movimento di pressione verso il basso seguito da un istantaneo impulso verso l'alto ed un simultaneo scivolamento entro le prese avversarie.

Sollevaramento.

L'azione di sollevaramento e tesa ad agevolare la proiezione attraverso la diminuzione dell'attrito fra piedi e tappeto essa è di grande aiuto sia nelle tecniche di coppia nel piano frontale che in quelle di coppia con rotazione interna, praticamente inutile nelle tecniche di coppia con avvicinamento rettilineo (es. O Soto gari, ecc.).

Collisione quasi anelastica di corpi estesi (morbidi)

Nel caso del Gruppo Tronco Gamba sia ad avvicinamento rettilineo (O Soto Gari) sia a rotazione interna (Harai Goshi, Uchi Mata ecc.) il contatto di collisione maggiore è a carico del torace che deve applicare la forza superiore della coppia al torace avversario, una collisione di area minore è a carico della gamba che applica la forza inferiore della coppia alla gamba avversaria.

Quindi nel caso della coppia al termine delle precedenti traiettorie avviene un contatto collisione che si può considerare quasi plastico, perche i due atleti sono strettamente connessi.

La meccanica è ovviamente diversa dalla Leva in questo caso Uke sottoposto alla coppia di forze tende a ruotare intorno al suo centro di massa, e più simultanea è l'applicazione delle forze e più equivalente la loro intensità più il moto reale si avvicinerà al moto teorico.



Fig. 86-89 L'applicazione sempre più simultanea della coppia avvicina la tecnica pratica alla teorica.

Conclusioni

La biomeccanica del gruppo della Coppia tronco-gamba ha mostrato come questo gruppo di tecniche che sono considerate tra le più efficaci in competizione, sono di fatto anche energeticamente meno impegnative di quelle della leva e sono anche più biomeccanicamente semplici, fondandosi solo su chiusura della distanza ed applicazione della coppia (Gai+ Coppia).

La loro intrinseca semplicità però nasconde una complessità diversa da quelle della leva che, ricordiamo, hanno bisogno di un'alta coordinazione motoria per essere efficaci.

Infatti, potendosi le tecniche della coppia effettuarsi a qualsiasi velocità di spostamento di Uke esse richiedono una capacità di timing particolare per essere applicate.

Pertanto le loro qualità specifiche sono:

1. Maggiore semplicità della tecnica.
2. Quasi monotonia nei movimenti tecnici
3. Squilibrio preferibile ma non essenziale
4. Indipendenza dal Kuzushi .
5. Spesso Tsukuri più semplice
6. Energeticamente più favorevoli.
7. Ritmo e Timing particolari.
8. Molto efficaci in qualsiasi categoria di peso.



Ō-soto-gari, Ō-tsubushi, Ō-soto-guruma, Ō-soto-otoshi, Ushiro-uchi-mata, Uchi-mata, Okuri-komi-uchi-mata, Harai-makikomi, Harai-goshi, Gyaku-uchi-mata, Yama-arashi (Khabarelli-type throw), Harai-Goshi -gaeshi, Uchi-Mata-makikomi, Harai-makikomi,

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

Nell'ambito della difesa personale il capitolo dedicato alla violenza sulle donne è forse quello più d'attualità e certamente più diffuso nell'ambito dei corsi che vengono organizzati a vari livelli, dal privato all'istituzionale, per cercare di creare un valido aiuto tecnico alle donne che possono essere o sentirsi possibili vittime di atti di violenza.

In realtà lo svolgimento di un corso di questo genere non può prescindere da una "assistenza" didattica psicologica e legale per chiarire tutti gli aspetti che il subire violenza comporta e l'insegnamento di tutta una serie di accortezze di carattere preventivo

per evitare o comunque diminuire la possibilità dello "scontro" fisico. Bisogna poi raccomandarsi che la parte tecnica, quella cioè dell'apprendimento di movimenti e azioni legate alla neutralizzazione degli attacchi subiti, debba sempre essere fatta sotto la guida di tecnici preparati e abilitati a questi insegnamenti. L'improvvisazione nell'insegnare tali nozioni non è soltanto negativa nei confronti di chi lo fa ma può essere decisamente pericolosa per chi crede di aver appreso gli strumenti necessari per difendersi. Passiamo ora alla spiegazione di un'azione di auto-difesa nel caso di aggressione da parte di un ipotetico stalker.



Nella prima fase dell'episodio, alla reazione violenta del ragazzo al rifiuto di Teresa la stessa reagisce cercando di allontanare da se l'aggressore con una

semplice spinta. Questo, nel caso di una persona abituata ad allenarsi rispetto al contatto fisico con altri, le permette di "prepararsi" alla successiva fase

In questo caso non sarebbe assolutamente da disdegnare una veloce uscita di campo magari rifugiandosi in un posto dove ci siano altre persone o entrando in macchina.

Però in questo specifico caso l'aggressore cerca di colpire con uno schiaffo la ragazza che "preparata" effettua una parata in affondo portandosi in avanti con la gamba sinistra all'esterno.



A questo punto con rapidità colpirà con la mano destra aperta il mento dell'aggressore portando le dita sul volto spingendolo all'indietro. Proseguendo

nell'azione difensiva porterà la gamba destra dietro quella dell'avversario atterrandolo con la necessaria veemenza.

Per concludere l'azione, se necessario, potrà colpire con un pugno la zona timpanica dell'orecchio. In ambedue i casi, con o senza percossa finale, è bene abituare l'allieva a mettersi rapidamente al sicuro cercando aiuto .



7° Trofeo “Giovani Samurai” Memorial Sardus Tronti

Mille iscritti per festeggiare i 60 anni di storia del Judo Club Sakura Osimo

di Federica Pasqualini

foto Michael Frontalini, Giampaolo Mucci

La storia come parte di ciò che siamo, passato e presente che si intrecciano per foggare il futuro. Questo il tema che ha fatto da sfondo alla settima edizione del **Trofeo di Judo “Giovani Samurai” – Memorial Sardus Tronti**, svoltosi sabato 6 e domenica 7 giugno 2015 nella moderna e ampia struttura del PalaBaldinelli di Osimo (AN). Un’edizione speciale, questa del 2015, perché il **Judo Club Sakura Osimo ASD** – organizzatore del Trofeo – festeggia **sessanta anni di storia**. Non un’inezia. Costituita nel lontano 1955, la società “senza testa” vanta il primato storico nelle Marche; da allora ha protratto ininterrottamente la sua attività fino ad oggi e, grazie all’entusiastico impegno di vari personaggi susseguitisi alla sua guida, ha potuto scontare le difficoltà e raccogliere grandi soddisfazioni. Antesignano fu il Prof. Sardus Tronti, principale artefice della fondazione del Sakura, sua indiscussa “stella polare” per quasi mezzo secolo. Il Memorial non poteva che essere dedicato a Lui. Oltre mille *judoka* che nelle due giornate hanno aderito alla manifestazione, provenienti da Marche, Abruzzo, Emilia-Romagna,



Panoramica delle aree di gara nei due giorni di competizione





Alcuni momenti de JUDO Show



Alcuni incontri dei bambini pre-agonisti



Il Presidente del Sakura, Carletti, consegna la medaglia del sessantesimo al Presidente Agnati



Il Presidente del CONI Marche, Sturani, alla premiazione

Per tutte le classifiche, consulta il sito: www.judosakuraosimo.it

Lazio, Puglia, Toscana, Umbria e da San Marino. Per accogliere al meglio una tale mole di atleti, quest'anno l'organizzazione ha pensato bene di disporre nove *mini-tatami* il sabato per la manifestazione propedeutica riservata ai Preagonisti e cinque aree la domenica per la competizione individuale degli Agonisti e la gara a squadre Ragazzi. Come da tradizione, la due-giorni si è aperta ufficialmente sabato pomeriggio con l'esibizione di Judo Show curata dagli atleti più grandi del Sakura, seguita dalla sfilata delle società partecipanti, con i piccoli portacolori rigorosamente in *judogi*. Una volta schierate sul *tatami*, il Presidente del Sakura **Carlo Carletti** ha



Il Presidente del Sakura Carletti consegna la medaglia del Sessantesimo al Delegato Provinciale del CONI, Luna

consegnato a ciascuna società una medaglia di pregio celebrativa del Sessantesimo. La manifestazione è poi entrata nel vivo con i combattimenti della classe Bambini (2011-2008), i primi a calcare la materassina. Per loro la formula di gara prevedeva incontri distinti di *Tachi Waza* (lotta in piedi) e *Ne Waza* (lotta a terra) e il termine dell'incontro al raggiungimento dei venti punti judo. Dopo di loro, è arrivato il turno dei Fanciulli (2007-2006) e dei Ragazzi (2005-2004), impegnati nella seconda tappa del circuito marchigiano "Gran Premio Giovanissimi 2015". Per loro la gara consisteva in incontri in piedi con diretto proseguimento a terra. La sera, quasi al termine della manifestazione, sono state premiate con delle coppe colme di caramelle le tre società con il maggior numero di iscritti, nell'ordine: Rappresentativa CSEN Abruzzo (1^a), Polisportiva Senigallia (2^a) e Jigoro Kano Firenze (3^a). Nella mattinata di domenica si è svolta invece l'avvincente gara a squadre miste maschili e femminili della classe Ragazzi, cui hanno aderito quindici squadre. Dopo quasi quattro ore di gara, è emerso un podio "trasversale" tra le regioni: sul gradino più alto, per il secondo anno consecutivo, il collettivo Judo Pesaro Mondolfo, che in finale ha battuto il Judokan Pomezia; terzi *ex aequo* il Geesink Modena e il Judo Piombino, che ha lasciato ai piedi del podio la formazione di casa. Parallelamente sugli altri *tatami* e fino al tardo pomeriggio



Il Presidente FIJLKAM Marche, Agnani, premia le società più numerose del sabato



L'Assessore allo Sport Andreoli alle premiazioni degli agonisti

si è svolta la gara individuale delle classi Esordienti A (2003), Esordienti B (2002-2001), Cadetti (2000-1998), Juniores+Seniores (1997-1980), divisi per cintura. Per le prime tre classi la gara era valevole come seconda prova del "Gran Premio Marche 2015", mentre per la classe unificata Juniores+Seniores era dispensatrice dei punti per i *dan* della cintura nera. La classifica finale ha visto primeggiare i padroni di casa, che tuttavia hanno deciso sportivamente di declinare piazzamento e relativi premi in favore della seconda classificata, restando fuori classifica. Questo dunque il podio definitivo: Rappresentativa Umbra (1^a), Judo O.K. Arezzo (2^a), Centro Sportivo Budokai Avezzano (3^a). Tante le autorità del mondo istituzionale sia sportivo che civile che nelle due giornate hanno presenziato l'evento: il Presidente del CONI Marche **Fabio Sturani**, il Delegato Provinciale del CONI Ancona **Fabio Luna**, il Presidente del C.R. Marche FIJLKAM **Ulrico Agnati**, gli Assessori **Alex Andreoli** e **Flavio Cardinali** in rappresentanza dell'Amministrazione Comunale. Un ringraziamento sentito va anche a chi, pur non potendo intervenire personalmente, si dimostra



sempre vicino al Club: il Vice Presidente del settore Judo del C.R. Marche **Claudio Verdini** e la **Signora Tronti**, il cui generoso supporto è stato fondamentale per la buona riuscita della manifestazione. Infine, un grazie speciale a tutti gli Atleti, agli Insegnanti Tecnici che hanno diretto a titolo gratuito i combattimenti dei Preagonisti e a quelli che hanno semplicemente seguito i propri allievi, agli Ufficiali di Gara che con la loro professionalità hanno assicurato il regolare svolgimento della manifestazione, a tutti i collaboratori, preziosi quanto indispensabili. A tutti diamo appuntamento alla prossima edizione!



La squadra del JUDO Pesaro Mondolfo vincitrice del Trofeo

Week End JUDO

Carpe Diem

Ecco la formula vincente: due bravissime campionesse e tecnici di judo, uno tra i più bravi tecnici italiani e tante idee sul tatami.

Il 6/7 Giugno 2015 a Invorio, provincia di Novara, tra i suggestivi lago Maggiore e D'Orta, si è svolto il 5° Week End di Judo "Carpe Diem", importante appuntamento annuale per molte società italiane e straniere, al quale ha partecipato un folto gruppo di atleti, circa 140 (tra agonisti e pre- agonisti). Spiccano tra i partecipanti le presenze di atleti nazionali ed internazionali, italiani e stranieri, che hanno onorato con la loro presenza un tatami sempre più ricco di ospiti. Testimonial della manifestazione Matteo Piras fresco Campione Italiano Universitario.

Tutti gli atleti hanno preso parte alle lezioni guidate da una direzione tecnica d'eccezione, i pilastri della manifestazione, le plurititolate campionesse Laura di Toma e Laura Zimbaro. Grazie a queste due splendide campionesse, e persone encomiabili, sul tatami del "Carpe Diem" si è respirato il buon judo, quello fatto di esperienza maturata in tantissimi anni di carriera agonistica e di grande studio sull'insegnamento. Infatti, a Laura Di Toma e a



Laura Zimbaro va riconosciuto il merito di aver sempre prediletto la ricerca sull'insegnamento per la divulgazione del judo tecnico di qualità. Tema portante dell'evento sono stati i lavori situazionali sulle prese, argomento, oramai, al centro dell'attenzione mondiale in merito all'evoluzione del regolamento arbitrale degli ultimi anni; di seguito si è svolto un lavoro su





Sopra: Laura Di Toma con i bambini

Sopra a destra: Angelo Beltracchini dimostra O Soto Gari

Sotto: lo staff organizzativo



tecniche di renraku, ashi-waza e sutemi-waza. Anfitrione dell'avvenimento e portavoce di esperienza il Maestro Angelo Beltracchini, componente della Commissione Nazionale Istruttori che, in questa nuova edizione, ha affrontato, come relatore, un tema d'attualità: "il rapporto atleta istruttore", dando vita ad uno stimolante scambio di idee tra i tecnici che hanno saputo cogliere questa bella opportunità. Svaghi e divertimenti hanno accompagnato i due giorni di judo con bagni al lido del lago D'Orta e con giochi per i più piccoli. A cornice della manifestazione l'intervento dello scrittore e campione di judo, Alessandro Bruyere, che, accompagnato dalla mascotte IGEI, ha risposto alle domande dei bambini. Lo staff a conclusione dello stage ha omaggiato tutti i presenti con la visita nel parco di Villa Pallavicino sul Lago Maggiore unendo il Judo alla cultura perché sempre di più lo sport sia considerato un mezzo valido per la conoscenza. L'organizzazione, visti i risultati, ha deciso di continuare il progetto iniziato quest'anno e, ringraziando tutti i partecipanti, dà a tutti appuntamento al prossimo anno con la 6°edizione nel 2016
CARPE DIEM!



Mondofitness

Tutti i numeri di un successo annunciato



Dopo ben 100 giorni di sport, musica e divertimento, domenica 13 settembre si è conclusa con un gran finale l'edizione 2015 di Mondofitness. Come sempre con numeri da record e un closing party ricco di sorprese ed appuntamenti. Un traguardo da festeggiare per l'evento sportivo più importante dell'estate romana, che ogni anno rallegra e fa compagnia ai patiti del fitness e non solo che restano nella capitale anche nei mesi estivi. Il villaggio a cielo aperto di 30.000 Metri quadri di viale di Tor di Quinto che ha salutato tutti gli appassionati dello sport a conclusione della sedicesima edizione ancora una volta con numeri importanti, a testimonianza di come si tratti ormai della manifestazione sportiva davvero più importante d'Italia. Tre mesi di grande affluenza, 500.000 presenze che da giugno ad oggi hanno seguito con entusiasmo i tanti corsi di spinning, striding, rowing, arti marziali, gli sport acquatici presso l'area piscine e hanno affollato la sala pesi allestita con i macchinari di ultima generazione della Panatta. Tre campi di Beach Volley, un campo da mini soccer sempre pieni di gente di tutte le età dalla mattina alla sera. Senza dimenticare però le lezioni dei grandi trainer italiani e internazionali del Fitness. Lo sport e le Arti Marziali in mezzo alla gente, dunque, con musica e voglia di passare qualche ora insieme all'insegna del benessere, sia fisico che mentale. Un progetto, quello di Mondofitness, che ha nuovamente puntato su un corretto





stile di vita sia dal punto di vista alimentare che ambientale e sulle attività sociali, oltre che sportive, premiato anche quest'anno dal successo dei numeri e delle tante persone che lo hanno visitato. Strepitoso successo come ogni dell'area Arti Marziali e Sport da Combattimento ACSI organizzata dal Gianluca Nirchio. - N. 4 Aree tatami 10 metri per 10 e N. 2 Ring 5 metri x 5 che hanno ospitato una media di 500 persone a settimana. Lezioni aperte al pubblico, indirizzate sia a principianti che ad esperti del settore. Un mondo da scoprire per chi ci si avvicina per la prima volta, in cui la curiosità supera la diffidenza. L'obiettivo è stato quello di sensibilizzare a queste discipline viste quasi sempre come un tabù proprio chi non le



ha mai praticate. Le Arti Marziali e gli Sport da Combattimento sono per tutti e non per pochi. Per gli istruttori che arrivano numerosi per far conoscere la loro disciplina, Mondofitness è una vetrina per mostrare sia l'arte marziale che insegnano, sia il loro modo di insegnare. Darsi un'occasione e avvicinarsi a un tipo di allenamento che, oltre al raggiungimento del benessere fisico, mette il praticante di fronte alla conoscenza di se stesso, al rispetto delle regole ma anche alla capacità di sapersi difendere. Le donne sono quelle che maggiormente hanno sfruttato questa opportunità di conoscere le diverse arti

marziali che si susseguono sul tatami qui nel Parco di Tor di Quinto, in parte perché il 70% delle persone che vengono a Mondofitness sono donne, ma soprattutto perché incuriosite dalla difesa personale in un momento come quello attuale in cui sapersi difendere diventa quasi una necessità. Le discipline che si sono alternate sono : JU JITSU TRADIZIONALE, BRAZILIAN JU JITSU, JUDO, ESCRIMA CONCEPTS, KICK BOXING, K1, KRAVMA-GA, KUNG FU, MUAY THAI, TAE KWON DO, THAI BOXE, WING TSUN, GRAPPLING, MMA, KARATE, PANCRATIO, HWA RANG DO, AIKIDO, SANDA. Numerosi gli eventi e le competizioni che si sono svolte durante la manifestazione tra i quali ricordiamo il "Bushido Night" organizzato il 13 Giugno dal Maestro Simone Pierdiluca con il palio il titolo italiano Pro FIKBM, la riunione di pugilato FPI "Flaminio Boxe" organizzata il 19 Giugno dal Maestro Fabio Venturini, il Campionato Italiano di "Boxe Competition" organizzata da Massimo Barone il 20 e 21 Giugno, le finali del "trofeo regionale Senior FPI" organizzato da Fedele Bellusci il 25 e 26 Giugno, il Titolo Intercontinentale WBA e il Titolo Italiano dei Superwelter di Pugilato organizzato da Davide Buccioni il 27 Giugno con circa 1.500 persone di pubblico. Centinaia di Atleti accorsi a combattere e centinaia di persone intervenute ad assistere agli eventi. Raduni nazionali di Muay Thai IMBA con il M° Marco De Cesaris il 13 Giugno e di Brazilian Jiu Jitsu con il M° Federico Tisi dell'accademia Tribe il 18 Luglio a cui hanno partecipato centinaia di persone





Giunta. Il consueto appuntamento annuale con lo stage "Impact" organizzato dal M° Dario Salerno della EMAS Italia il 11 Luglio. Un successo sempre maggiore spinto dalla passione del Maestro Gianluca Nirchio, Responsabile Regionale ACSI delle Arti Marziali, giunto all'organizzazione della XVI edizione di Mondofitness all'interno di quella che è diventata un appuntamento fisso dell'estate romana. Sport, Fitness e Arti Marziali appunto, ma senza tralasciare il sociale. Grande attenzione è stata data non solo ai grandi, ma anche ai bambini, con le attività del Campus Ciapà, che per 96 giorni ha accolto oltre 5.000 presenze e offerto 34 attività. Ovviamente non poteva mancare il Judo per i bambini che è stato svolto tutti i giorni dal M° Enrico Moraggi che ha fatto un ottimo lavoro. Massima considerazione anche nei confronti delle

provenienti da tutta Italia. Stage e seminari sul Judo condotti dall'olimpionico Girolamo Giovinazzo il 21 Giugno e il 19 Luglio.

Senza dimenticare gli stage di Brazilian Jiu Jitsu condotti dal M° Andrea Verdemare dell'accademia Flow il 5 Luglio, e dal M° Francesco Staroccia dell'accademia Pound for Pound il 15 Luglio. Il Maestro Stefano Mazzilli con i suoi seminari di Aikido svolti il 28 giugno e il 19 Luglio. Stage e seminari sulla difesa personale tra i quali quello svoltosi in data 11 Luglio organizzato dal Maestro Giancarlo Bagnulo con ospite internazionale il M° Krishna Gopal e la docenza del M° Marco De Cesaris e di Giuseppe





fasce deboli e l' hinterland, visto che un evento di livello nazionale come Mondofitness non poteva che diventare punto di riferimento per il territorio, per servizi e opportunità, come il progetto over 65 e centenari si diventa che ha ospitato gratuitamente per tutto la sua durata 800 anziani, offrendo loro vitto e attività ginnico-culturali. Insomma, tante belle iniziative realizzate nel cuore di Roma e per tutti gli amanti dello sport, del benessere e del sano divertimento. Un gran finale con fuochi d'artificio il 13 Settembre per salutare l'estate e dare un arrivederci e l'appuntamento al prossimo anno.





antonio is all in

JUTE
SPORT



OFFICIAL DISTRIBUTOR

Via Marco Aurelio, 35 Tel.: 02 26145255
20127 Milano Fax: 02 2613232
Italia info@budomarket.com
www.budomarket.com

antonio esposito
world junior champion