

Judo
italiano



**Buon Natale
a tutti i JUDOKA
di buona volontà
e Sereno 2018**

Judo
italiano



**Buon Natale
a tutti i JUDOKA
di buona volontà
e Sereno 2018**

Ottobre 2017

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
Grafica Pino Morelli

La foto di copertina è di
Dante Nardini

Hanno collaborato a questo numero:

Andrea Regis
Dante Nardini
Giacomo Spartaco Bertoletti
Giancarlo Bagnulo
Emanuele Di Felicianantonio
Emanuele Giacomini
Ylenia Giacomi
Pino Morelli
Emanuele Perini
Fabio Tuzi

6



9



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

Editoriale Sì, va bene e dopo?	5
Pierangelo Toniolo Intervista	6
Agnese Piccoli La Belva	9
Europa League Fiamme Gialle Femminile	12
Trofeo della Capitale I podi	14
Paolo Quaglia Il preparatore dei Leoni	15
Elen Merelli La Furia dei Master	18



JUDOKA

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



JUDOKA

頑張る

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

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

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

Per info scrivere a:
vendite@judoitaliano.it

Scegliere o non scegliere

Questo è il problema!

Cosa vi piacciono di più i Beatles o i Rolling Stones? Noi italiani abbiamo sempre dovuto scegliere. Dalla dualità Bartali/Coppi, piuttosto che Rivera/Mazzola, Beatles/Rolling Stones e anche da quelle politiche Comunismo/Democrazia Cristiana, tanto per citarne due oramai già morte. Insomma siamo schiavi delle scelte, in alcuni casi estreme dove sono in bilico le sorti della nazione, in alcuni casi sono più leggere, o andare a votare o andare al mare. Ma di una potevamo fare benissimo a meno: Fabio Basile tirerà meglio ai 66 piuttosto che ai 73. Cosa abbiamo fatto di male per meritarcì questo flagello? È vero che Fabio ci ha deliziato con i suoi Ippon, che ci ha ammaliato con il suo judo fantastico, è vero che siamo rimasti stregati dal suo sguardo di tigre in occasione della finale Olimpica e del suo guizzo d'oro ma cosa ne sappiamo noi di quello che ha passato per avere questi risultati di cui tutti ne andiamo fieri. Il ragazzo ha fatto continuamente il calo peso è quello mina la testa e il controllo fisico. Ma a questo punto ha deciso vuole fare la gara non avendo il peso del "peso". Però tutti quelli che sono saliti sul carro di Fabio in occasione delle Olimpiadi si sono ritrovati tutti, ad eccezione di qualcuno, a dargli addosso imputando il suo fallimento ai Mondiali a Ballando con le Stelle, perché era la più facile spiegazione che potessero dare ad una *débâcle* di un loro beniamino. Ma non sanno che cosa ha dovuto fare Fabio per poter rientrare nel peso e quanto incida questo nel rendimento. E ora, tutti quelli che lo applaudivano hanno preso le distanze dopo la prima apparizione di Fabio a 73 Kg. E arrivato solo quinto! Provateci voi. Speriamo che faccia il percorso di Legien che ha vinto due Olimpiadi consecutive in due categorie di peso differenti e gli auguro che faccia lo stesso percorso di Robert Van De Walle che ha scorrazzato per diverse categorie e ha finito la sua carriera con le Olimpiadi di Barcellona osannato da tutto il pubblico presente come un mito.

Italiani cosa preferite i Beatles o i Rolling Stones? I Beatles si sono divisi perché non ce la facevano a sostenere la fama invece i Rolling Stones con le loro facce da "borgatari" sono sempre lì a cantare a 80 anni suonati. Sono fantastici. Ricordate la canzone che li ha portati al successo?

I can't get no satisfaction.

Io non posso,

Io non posso essere soddisfatto

Vi ricorda qualcuno?

Pino Morelli

Pierangelo Toniolo

I segreti del mio successo? Vivere di judo

Abbiamo incontrato Pierangelo Toniolo subito dopo la gara a squadre e con lui ci siamo fatti una chiacchierata.

È un tipo molto gentile, a dispetto della sua faccia sempre imbronciata, molto rispettoso dei suoi atleti e degli altri tecnici. Mi ha colpito la sua voglia di non porsi mai limiti e come gli atleti di “primo pelo” è ancora capace di sognare. Vive per il judo e vive di judo tutti i giorni, mi ricorda un paragone che mi fece Alfredo Vismara una volta che stavamo insieme a pranzo: “Il maestro deve essere come un prete o un monaco, deve accogliere tutti e a tutti deve spiegare le cose del judo anche se in maniera diversa a seconda di chi si trova davanti. Deve conoscere le cose di judo così come il prete o il monaco conoscono i libri sacri”. Non sappiamo se Pierangelo è d'accordo con questa affermazione ma mi sembra che quello che fa è proprio questo.

JI - Prima era famosa l'Akiyama ma dopo le Olimpiadi di Rio e la prima società d'Italia e non solo per le medaglie ma, soprattutto, per il judo che esprime. Dove sta il segreto?

PierT - Proviamo tutti i giorni, io assieme ai miei fratelli, ad incarnare lo spirito del judo e a trasmetterlo ai tanti giovani che ci scelgono e scelgono questa disciplina per migliorarsi. Forse poi si instaura un feeling “giusto” coi ragazzi che funziona.

JI - Pensi che la medaglia Olimpica di Fabio abbia dato più forza alla vostra compagine?

PierT - Noi siamo sempre stati una compagine forte, da anni sulla breccia ma sicuramente la medaglia di Fabio è stata la consacrazione di un percorso. Ho sempre creduto fortemente nel mio lavoro anche nei momenti più duri...perseverare è stato vincente!

JI - Parla ora della gara a squadre della scorsa



settimana. Come ti è sembrata la tua squadra durante il tragitto che ha portato alla medaglia d'oro? C'è stato l'elemento che hai dovuto cambiare in corsa, e perché?

PierT - La Squadra era tranquilla nell'imminenza della gara, abbiamo creato il giusto clima che precede gli eventi importanti e anche durante le fasi di gara tutto ciò è perdurato. Sono ragazzi giovani, nuovi che hanno sostituito i big che oramai fanno parte dei gruppi sportivi militari (Basile, Piras, Lombardo, Regis, Mungai etc..) e con i giovani spesso tutto è più facile perché con la loro insana pazzia classica dei vent'anni possono fare cose favolose.

JI - Cosa ti ha impressionato di più nelle altre squadre?

PierT - Nella vittoria e nella sconfitta soprattutto la tenacia e la passione dimostrata: la gara a



squadre è magica e spesso succede quello che non ti aspetti....Se fossi un Dirigente investirei di più sulle gare a squadre come veicolo di promozione del nostro sport.

JI - Hai dimostrato che le squadre militari si possono battere. è tutto frutto dell'allenamento costante o anche perché non hai trovato, in fi-

nale, una squadra ben preparata?

PierT - Tutti possono vincere e tutti possono perdere : la preparazione è importantissima ma non è l'unico fattore che determina il risultato, ci sono innumerevoli fattori che portano alla performance e bisogna cercare di interpretarli al meglio.





JI - Al di là che io personalmente ho visto un gruppo preparatissimo, mi è piaciuto anche l'affiatamento che c'è tra di voi. Qual' è il segreto per tenere una squadra così compatta?

PierT - Le tante ore di lavoro assieme , gli sforzi, le vittorie , le sconfitte , gli infortuni, la vita insomma, ...tutto ciò crea affiatamento. Se entri in Akiyama rimani quasi rapito da un' atmosfera strana e a noi piace e lavoriamo per mantenerla tale.

JI - C'è stato, secondo te, qualche cambiamento nella nostra Federazione? Se sì, cosa ti è piaciuto in particolare?

PierT - Sicuramente dopo la scomparsa del Presidente anche se la rotta non è cambiata si è scelto di veleggiare in maniera diversa e, secondo me, è stato giusto. Alcuni mari sono stati solcati ed altri se ne solcheranno: la barca è robusta.

JI - Sei contento della scuola italiana del judo? (a parte la tua ovviamente) pensi che stanno crescendo nuovi buoni tecnici? Se non ritieni valida questa affermazione, cosa si può fare? Come bisogna intervenire?

PierT - Penso che formare un tecnico di judo sia difficile , la Francia malgrado i tanti sforzi che fa in tale direzione (il corso dura 365 giorni !) non

riesce a ritrovare la “ grandeur” di un tempo (Riner a parte). Una cosa però mi fa riflettere : quando avevo sette anni andai a vedere gli assoluti di Torino e ricordo che la maggior parte degli incontri finivano per Ippon al contrario di oggi dove , purtroppo, padroneggia lo shido.

JI - Programmi per il futuro?

PierT - Innumerevoli... diciamo che non mi annoio !

JI - Un ultima domanda, puoi dirci come ti sei sentito quando Fabio a ha fatto Ippon al koreano?

PierT - Mmmm sensazione strana...subito non ho sentito molto , nemmeno Antonio Esposito che mi tirava delle pacche assurde sulle spalle e mi urlava che Fabio aveva vinto mentre piangeva di gioia, poi però è venuto da me Oleg Bischof e mi ha detto :”proud of you “ e li ho realizzato che avevamo veramente fatto qualcosa di unico e di grande.

JI - Vuoi fare un augurio per natale a tutti i judoka?

PierT - Assolutamente sì ... un Augurio per un S. Natale di serenità assieme a chi vi vuole bene e andate a correre se la palestra è chiusa che gli assoluti sono alle porte...

JI - Grazie di aver accettato questa intervista.

PierT - Grazie a voi per questa opportunità e viva Judo Italiano !

Grazie Pino



Agnese Piccoli “La Belva”!

Il capitano dello Yama Arashi, sorpresa di questo Campionato Italiano a Squadre, ci racconta la sua realtà.

Campionato Italiano a Squadre, medaglia d'argento per lo Yama Arashi Udine in serie A1. Come si dice “i treni giusti vanno presi al volo” e le ragazze del team femminile di Udine non se lo sono fatte ripetere due volte. Trascinate dal loro capitano, Agnese Piccoli, sono salite sul secondo gradino del podio. In questa intervista cercheremo di scoprire i segreti di questa judoka, soprannominata “la belva” e la realtà, bella ed impegnativa, dello Yama Arashi Udine, fatta di duri allenamenti, rispetto ed amicizia.

Jl: Il ricordo più bello che hai legato al judo?

AP: Davvero tanti. Se devo sceglierne uno direi questo:

Trofeo Città di Vittorio Veneto 2015, rientro in gara dopo quasi anno di stop per la rottura del crociato, un periodo in cui è successo di tutto e nel quale ho temuto in più di qualche occasione di non potercela fare a ritornare a gareggiare. Ho una gran voglia di stupire tutti, me stessa in primis e di dimostrare che non sono ancora finita. Salgo sul tatami con un'incredibile motivazione, anche perché ho una promessa, fatta pochi giorni prima, da mantenere. Al primo incontro batto una delle atlete più titolate della categoria. Chiudo terza, promessa mantenu-



ta, e arriva quindi anche la dedica al nostro amato Presidente della società, Luciano, improvvisamente scomparso ad inizio settimana. E poi l'abbraccio con coach Matteo appena scesa dal tatami a chiudere il cerchio... energia pura!

Jl: Cosa vuol dire allenarsi allo Yama Arashi?

AP: Vuol dire innanzitutto avere la possibilità di allenarsi mediamente assieme ad una decina di sparring partner donne (intendo junior/senior), situazione per nulla comune in altre palestre, e questo permette sicuramente di avere molteplici situazioni realistiche di randori. Vuol dire allenarsi ad alti livelli, grazie alla preparazione e all'esperienza dei nostri allenatori. Ma soprattutto cosa più importante, che secondo me è il valore aggiunto (ed è il motivo che mi ha spinto a scegliere questa società) è che l'atleta è al centro di tutto, in primis infatti viene la persona a 360° gradi, non solo per quanto riguarda il judo. L'attenzione e la cura che la società e gli allenatori hanno per i propri atleti è una cosa difficile da trovare in giro e lo dico per esperienza. Questo ti fa vivere il tatami in maniera totalmente diversa, ti fa sentire realmente parte di qualcosa, fa sì che i rap-





porti siano diversi e questo non può che essere una cosa positiva, soprattutto in uno sport individuale.

Jl: Perché ti chiamano “la belva”?

AP: Per il mio modo di combattere particolarmente aggressivo, do tutta me stessa sul “tatami” e on mollo veramente mai. Qualcuno dice che “sembro posseduta”, io preferisco dire che sono molto focalizzata sull’obiettivo dell’incontro: atterrare l’avversaria.

Jl: Come bilanci vita privata ed allenamenti? Ti senti di dare un consiglio a chi lavora ma non vuole mollare l’agonismo?

AP: Non è facile, sicuramente devo sacrificare gran parte della vita privata per riuscire a conciliare allenamenti e lavoro, ma per il momento va bene così. L’organizzazione nel dettaglio è alla base, incastrando tempistiche e cose da fare, poi ovviamente una grande ma proprio grande motivazione ti aiuta a fare tutto. Lo Yama Arashi Udine dista più di un’ora di treno da dove vivo e lavoro (Trieste), costringendomi a fare le ore piccole quando torno da allenamento e notevoli problemi organizzativi. Il consiglio che mi sento di dare a chi lavora e non vuole mollare l’agonismo è quello di seguire il proprio cuore, è possibile infatti trovare quasi sempre una soluzione ad ogni problema o impedimento.

Jl: Campionati italiani a squadre, cosa è succes-

so l’anno scorso e cosa è successo quest’anno?

AP: L’anno scorso abbiamo fatto terze in serie A2: dopo una partenza non facile abbiamo ingranato e abbiamo vinto la finale per il bronzo all’ultimo sospiro (eravamo sul 2-2 pari).

Quest’anno alla vigilia della gara siamo state avvistate che, a causa di alcune rinunce e alla nostra buona posizione in ranking, eravamo state promosse in serie A1. Certo, la serie A1 volevamo sinceramente conquistarcela sul tatami, ma che potevamo farci se il regolamento diceva così!?! Il giorno stesso poi ci hanno detto che il sorteggio era stato rifatto perché non era stata registrata l’assenza delle fiamme gialle e quindi ci siamo ritrovate direttamente in semifinale. Siamo rimaste spiazzate ma al tempo stesso questa cosa ci ha caricato ancor di più, consapevoli della grossa opportunità che avevamo in mano. In semifinale, grazie ad una grande prova di squadra siamo riuscite a superare la squadra del Dojo Equipe Bologna, sulla carta favorita.

Per quanto riguarda la finale credevo fortemente che il risultato potesse essere diverso, il 5-0 mi è parso eccessivo: le nostre avversarie sono state più forti e hanno meritato la vittoria, penso però che noi non ci siamo espresse al massimo, forse ci sono mancate tante piccole accortezze, che in competizioni come queste possono fare la differenza. Nonostante l’esito della gara fosse già deciso, sono salita sul tatami anche stavolta per vincere, anche se sulla



carta non avevo molte chance con un'avversaria di questo livello. Avrei voluto giocarmela un po' di più, pazienza, il prossimo anno ci riproveremo!

Jl: Come vi siete preparate a questa sfida?

AP: In palestra come facciamo sempre, ovvero allenandoci duramente. Il giorno della gara invece ha prevalso di più il lato "emotivo", che è quello che alla fine ha fatto la differenza: vivere questa competizione con affianco i nostri coach, gli stessi che in passato sono stati a loro volta protagonisti di queste battaglie, ci ha dato una marcia in più, ha amplificato ancora di più la forza della nostra squadra.

Jl: Cosa vuol dire disputare una finale in questa competizione?

AP: Sicuramente una grande emozione, quasi un sogno per chi vive il club come lo viviamo noi. E' un momento oserei dire quasi magico: tu, la tua squadra, la squadra avversaria e tutti gli occhi puntati addosso, sono attimi che, indipendentemente dal risultato, valgono una vita intera di allenamenti.

Jl: Obbiettivi per il futuro?

AP: Non ho problemi a dire che, per quanto riguarda questa stagione, vorrei arrivasse una medaglia agli Assoluti e vincere Coppa Italia. Obiettivi sicuramente ambiziosi, visto anche la mia non facile realtà, e posti volutamente un po' più in là di quelli che sono i miei attuali limiti: sognare in grande mi dà una spinta in più per raggiungerli.

Le mie però non sono soltanto belle parole, il lavoro che c'è dietro è davvero tanto ed è iniziato poco dopo il mio arrivo a Udine, grazie all'aiuto dei miei coach. In parallelo a Trieste, invece, mi appoggio allo studio Fisioterapia Fornasaro, dove Davide Fornasaro e il suo staff mi seguono sia dal punto di vista di prevenzione e recupero dagli infortuni, che purtroppo sono davvero tantissimi nel mio caso, sia per quanto riguarda la preparazione fisica, con programmi di allenamento personalizzati per quelle che a seconda dei periodi sono le mie necessità. Grazie a questa "combo" ho visto negli ultimi due anni notevoli progressi e miglioramenti, non resta quindi che continuare a darci dentro!

Europe League

Bronzo per la squadra Femminile delle Fiamme Gialle



Grande risultato per le ragazze del GS Fiamme Gialle Roma che conquistano la medaglia di bronzo nell'Europa League 2017. Il risultato è ancora più grande se si pensa che le nostre ragazze, non avendo in squadra il peso-52 Kg, partivano sempre in svantaggio di 1 punto. Il gruppo magistralmente diretto da Ylenia SCAPIN, e composto da Martina LO GIUDICE e Miriam BOI (-57), Edwige GWEND (-63), Alice BELLANDI (-70) Assunta GALEONE e Valeria FERRARI (-78) ha iniziato il suo percorso negli incontri eliminatori con una sconfitta per 3-2 contro le francesi dell'Etoile Sportive Blanc Mesnil, ma entra subito nel tabellone di recupero dopo compie un percorso netto sconfiggendo in successione: le francesi del Maisons-Alfort (4-1), a seguire si sono prese la rivincita sulle francesi dell'Etoile Sportive Blanc Mesnil (3-2) e nella finale per il bronzo le russe del New

Stream per 3-2 dopo essere state sotto per 2-0. Per la cronaca il titolo è stato conquistato dalle francesi del Flam 91 che in finale hanno sconfitto le tedesche del Moenchengladbach. L'altra medaglia di bronzo è andata alle croate del JC Vinkovci.

Ylenia SCAPIN, Martina LO GIUDICE e Miriam BOI (-57), Edwige GWEND (-63), Alice BELLANDI (-70) Assunta GALEONE e Valeria FERRARI (-78)

**Le medagliate
all'Europa League**

JUDOKA

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: vendite@judoitaliano.it

Trofeo della capitale



Terminato il consueto appuntamento del Trofeo della Capitale, ancora una volta disputatosi nello splendido Pala Pellicone di Lido di Ostia (Roma), è il momento di rivedere i risultati del weekend. In netto calo rispetto a Torino le partecipazioni femminili, con solo 65 atlete, mentre tra gli uomini rimangono ben 188 gli atleti che hanno preso parte al Trofeo, nonostante la folta presenza di azzurri nella rassegna europea di Malaga in Spagna. Tra le donne, **Miglino**, atleta dell'Accademia di Torino, sbaraglia i 48 kg, mentre l'esperta friulana **Tosoratti** si aggiudica i 52 kg; nelle categorie a meno 57 e 70 kg, si confermano le vincitrici di Torino **Samanta Fiandino** e **Chiara Carminucci**, mentre nei 63 kg la spunta l'udinese **Laura Scano**. Ori inoltre per **Linda Politi** e **Federica Pinelli**, nelle categorie 78 e +78 kg.

Nelle categorie maschili sono due gli ori per l'Arma dei Carabinieri: **Luca Caggiano** nei 66 kg e **Luca Ardizio** nei 100 kg. Il romano **Andrenelli** la spunta nei 60 kg, mentre **Jacopo Cavalca** sbaraglia i 73 kg aggiudicandosi una finale infuocata col toscano **Mazzi**. Dopo aver sfiorato l'oro a Torino, il friulano **Mortal** vince a 81 kg, imitato da **Alessandro Barone** nei 90 kg e da **Tiziano Di Federico** nei +100 kg.

Di seguito i podi completi:

48 kg
1 REBECCA MIGLINO
2 BEATRICE MALAGODI
3 BENEDETTA BARONI
3 STELLA BRACHELENTE

52 kg
1 TOSORATTI JESSICA
2 TOMASELLI VALENTINA
3 SCISCIOLA MARTINA LUCIA
3 BRIENZA BEATRIC

57 kg
1 FIANDINO SAMANTA
2 FIORENZA ALESSANDRA
3 DI SANTO NICOLE
3 LENTINI LUDOVICA
63 kg
1 SCANO LAURA

JUDO italiano

2 BATTAIOTTO ELENA
3 MOMENTÈ MARIASOLE
3 CUNGI SERENA

70 kg
1 CARMINUCCICHIARA
2 ARAGOZZINIGIULIA
3 GHETTI ELEONORA
3 DALLA CORTE GIORGIA

78 kg
1 POLITI LINDA
2 DI FABIO NATASHA
3 ZULIANI GIULIA
3 SCARPA VITTORIA

+78 kg
1 PINNELLI FEDERICA
2 CHIOSO GIADA
3 KURIHARA KIYOMI

60 kg
1 DANIELE ANDRENELLI
2 MARCELLO MUNDULA
3 ALESSANDRO LACALAPRICE
3 CESARE ZELLI

66 kg
1 LUCA CAGGIANO
2 ALESSIO BRUNO
3 SILVIO DE GIACINTO
3 ANDREA PIROLI

73 kg
1 JACOPO CAVALCA
2 MATTEO MAZZI
3 TIZIANO FALCONE
3 RICCARDO COPPARI

81 kg
1 NICOLA MORTAL
2 PIERLUIGI SETTI
3 LUCA GUARINO
3 ANTONIO APRUZZESI

90 kg
1 ALESSANDRO BARONE
2 LORENZO PARODI
3 ALDO NASTI
3 LORENZO TANGANELLI

100 kg
1 LUCA ARDIZIO
2 GIANLUCA BRUZZESI
3 MOHAMED LAHBOUB
3 LUCA VILLANOVA

+100 kg
1 TIZIANO DI FEDERICO
2 VALERIO MENALE
3 FRANCESCO FIORETTI
3 FEDERICO BENCIVENGA

Paolo Quaglia

Il preparatore dei leoni italiani.

Paolo Quaglia, punto fermo della nazionale italiana Master: opera dietro le quinte per rimettere letteralmente in sesto gli atleti italiani prima e dopo le competizioni più importanti.



Formatosi in massofisioterapia negli USA, maestro di judo 5° Dan, è stato direttore tecnico della nazionale di judo di Panama e ha militato tra le file della nazionale italiana giovanile. Dopo 3 medaglie ai campionati italiani si è dovuto fermare a causa di un brutto infortunio ma questo non gli ha impedito di conquistare una medaglia d'argento ai Giochi Master del 2013. Oggi è un punto di riferimento, che sostiene i

nostri leoni in ogni occasione.

Jl: Quando ti sei avvicinato al judo e perché?

PQ: Nel 1976, avevo 8 anni, grazie a mio padre. Abitavo in un quartiere periferico di Milano quindi il primo obiettivo era quello di avere sicurezza in me stesso e sapermi difendere, poi ci teneva che praticassi una disciplina che fosse anche educativa e filosofica.

Jl: Quali sono i tuoi ricordi più belli legati al judo?



PQ: A livello agonistico mi ha dato molta soddisfazione vincere una gara Open nonostante fossi il peso più leggero. Avevo solo 16 anni, ho vinto 5 incontri di cui 4 per ippon. Fu un momento molto intenso che ricordo ancora con orgoglio. A livello non agonistico invece, ho aperto un'accademia di judo in Costa Rica per bambini e ragazzi disagiati. Sono passati molti anni ma alcuni di loro li sento ancora: si sono laureati, sono riusciti ad uscire dalla situazione difficile in cui si trovavano e mi chiamano papà... è un'emozione forte.

Jl: Ti sei formato negli Stati Uniti, che differenze hai trovato con l'Italia?

PQ: Mi sono trasferito negli USA a 23 anni a studiare massofisioterapia con specializzazione negli sport e sempre negli Stati Uniti sono diventato insegnante di judo. Complessivamente sono rimasto in America per 12 anni, successivamente ho trascorso 5 anni in Costa Rica dove ho aperto un'accademia di Judo per bambini disagiati e poi un anno a Panama dove sono stato direttore tecnico della nazionale di judo. Tornando agli Stati Uniti, lì c'è molta più attenzione alle esigenze degli sportivi, soprattutto degli atleti più giovani: chiunque abbia un potenziale agonistico viene spinto e sostenuto. Ci sono borse di studio, corsi su misura per portare avanti la carriera scolastica e sportiva, mentre in Italia spesso si deve scegliere o per portare avanti entrambe ci vuole molto sacrificio. Infine le strutture sportive poi sono di gran lunga superiori alle nostre.

Parlando di judo in particolare, si sono avvicinati prima di noi a questo sport ma in Italia abbiamo un arsenale tecnico decisamente più alto, solo che loro sono più uniti di noi.

Jl: Come ti sei avvicinato al mondo dei Master?

PQ: Non essendo cittadino americano, negli USA non potevo partecipare alle gare nazionali ma le gare Master erano aperte a tutti quindi inizia da quelle. Conquistai anche un terzo posto ai Nazionali Master, fu una bella soddisfazione.

Jl: Come vedi il movimento Master?

PQ: Il movimento Master è un polmone del judo a livello mondiale, non solo in Italia. Gli stili di vita sono cambiati completamente rispetto agli anni passati, fisicamente stiamo meglio, inoltre i "maturi" sono in grado di trasmettere le cose giuste ai più giovani, non solo in termini di tecnica ma anche di motivazione ed entusiasmo. Il Master oggi è la risposta al riavvicinamento al judo da parte dei giovani, che magari si sono allontanati da questo sport per lo studio o per motivi personali. Non vediamo i Master come "vecchi" che devono solo insegnare seduti in cattedra, il Master combatte, trasmette passione e sa coinvolgere i più giovani. L'atleta Master poi da parte sua deve capire che la sfida è prima di tutto con se stesso, per migliorarsi continuamente. Quindi credo che il movimento Master sia di fondamentale importanza per la nostra disciplina ma anche per le persone stesse, che dopo anni da agonista possono ancora trovare nuovi stimoli, inoltre a livello fisico e mentale, mantenersi in allenamento anche dopo i 40 anni è fondamentale.

Jl: In Italia c'è il limite di età posto a 35 anni,



lo toglieresti permettendo così ai Master di continuare a combattere anche contro i senior? PQ: lo personalmente lo toglierei ma lascerei che fosse un medico a stabilire se una persona può o meno continuare a gareggiare.

Jl: Dalle tue esperienze di judo in Giappone cosa hai appreso?

PQ: La loro preparazione sia fisica che mentale è molto intensa ma portare questo metodo in Italia non è facile: il Giappone è diverso, perché prima di tutto sono diversi loro.

Jl: Perché avvicinarsi al mondo dei Master magari dopo una pausa dal judo?

PQ: Capita quasi a tutti di fermarsi per un po': studio, impegni personali, infortuni. Tornare in palestra, mettere i piedi sul tatami, respirare di nuovo quell'emozione che solo questo sport sa darti e tornare a competere nei Master è un vero toccasana per il corpo e per lo spirito. A livello fisico ovviamente l'allenamento fa bene, a livello mentale invece è un ottimo antistress. La tensione si allontana, ci si sente vivi e si fanno nuove amicizie. La competizione c'è ma non è quella delle classi junior e senior, c'è alla base un forte clima di amicizia e supporto reciproco.

Jl: Come vedi il futuro dei Master in Italia?

PQ: Ci sono tante novità in arrivo, il numero ed il livello degli atleti è sempre più alto, lo si è visto anche ai mondiali ad Olbia dove la rappresentativa Italiana ne è uscita a testa alta con grandi risultati. E' importante continuare a sostenere il movimento, coinvolgere i judoka che si sono fermati a tornare sul tatami, non tanto per conquistare una medaglia ma per il loro benessere. Il movimento sta crescendo molto velocemente, c'è tanto entusiasmo e voglia di fare, quindi non fermiamoci adesso.



Elen Merelli

la furia dei Master

Classe 1981, Elen Merelli, campionessa europea Master per due anni consecutivi, terza ai mondiali master a Olbia lo scorso settembre; competitiva, preparata, tenace, sul tatami non lascia scampo è lei la furia della nazionale master!

Una persona che sul tatami ci mette il cuore sempre, ha fame di vincere e voglia di combattere, Elen trasmette a tutti quella carica agonistica che solo chi ama davvero ciò che fa riesce a tirare fuori. Tra infortuni ed allenamenti, Elen ci racconta la sua voglia di combattere.

Jl: Quando hai iniziato a fare judo?

EM: nel 1987, mio papà era un grande appassionato di judo anche se non lo ha mai praticato, così quando i miei cugini si sono iscritti ad un corso di judo ha mandato anche me. Mi è piaciuto subito e l'ho praticato per anni senza fermarmi mai, poi a causa di un incidente ho dovuto appendere il judogi al chiodo per sei anni. E' stata dura ma non sono una che molla e piano piano sono tornata a gareggiare.

Jl: Il ricordo più bello che hai legato al judo?

EM: Ho avuto tanti bei momenti ma uno soprattutto mi è rimasto nel cuore. Faccio una premessa: ho conquistato la cintura nera che ero ancora cadetta, quindi abbastanza presto, il mio obiettivo poi era quello di partecipare agli Assoluti ma quando si dice "non era destino"... non riuscivo mai a partecipare tra impegni familiari o malattia. 2002 Napoli, finalmente su quel tatami c'ero anche io! Allora gli Assoluti si svolgevano in due giornate ma il mio maestro non credeva che qualcuno di noi potesse accedere alla fase finale, quindi ha prenotato una sola notte in albergo con l'idea di ripartire subito dopo. Incontro dopo incontro raggiunsi la semifinale dove mi scontrai e riuscii a battere una delle teste di serie. L'emozione fu fortissima e corsi subito ad abbracciare mio papà. Un momento davvero bello ed intenso.

Jl: Come ti sei avvicinata al mondo dei master?

EM: Sono entrata nei master per forza di cose, per





l'età. Io amo combattere e amo questo sport, non volevo smettere raggiunti i 35 anni e quindi ho iniziato subito nelle gare master. Qui ho trovato un gruppo molto bello ed è l'unico modo per continuare a competere anche ad alto livello. Spesso i master vengono definiti "vecchietti" e si pensa che il livello non sia poi così alto. Posso garantire che non è così, alle competizioni internazionali si possono incontrare anche atleti ex olimpionici e se si vogliono ottenere risultati bisogna allenarsi duramente, i master non fanno sconti a nessuno. Ciò nonostante le gare senior mi mancano, non perché quelle master non mi bastino ma perché fatico ad accettare di non poter combattere i quelle competizioni solo perché ho compiuto 35 anni.

Jl: Parlando proprio dell'età, tu hai anche fatto girare una petizione per cercare di convincere la federazione a togliere il limite dei 35 anni?

EM: Sì, o almeno ci ho provato, ma purtroppo non è servito a molto... In Italia dopo i 35 anni, negli sport da combattimento, puoi competere solo con i master. Io credo invece che dovrebbe essere una scelta personale e medica. Se il corpo è ancora in grado di affrontare determinate sfide e un medico lo può certificare allora perché non farlo?! Magari si potrebbero imporre due visite sportive all'anno invece che una ma fermare un atleta così solo perché ha compiuto 35 anni lo trovo sbagliato, è questo fatto che ti fa invecchiare di colpo, che ti fa sentire "non più adatto a fare ciò che ami" e il tutto da un giorno all'altro. Con la mia petizione ho raccolto davvero molte firme, non ero l'unica ad avere questa idea e a voler ancora mettermi alla prova in determinate

competizioni, ma purtroppo non è servito.

Jl: Tu sei sia atleta che allenatrice, come riesci ad organizzarti e a gestire le due cose?

EM: Partiamo sempre dal fatto che alla base ci deve essere una grande passione. Senza, non si va da nessuna parte ed ogni piccolo ostacolo anche solo organizzativo diventa una montagna. Quando alleno i ragazzi mi alleno anche io con loro, non gli dico semplicemente cosa fare per poi guardarli, mentre a casa mi sono creata una piccola palestra, così da potermi allenare nei ritagli di tempo, seguita da un preparatore atletico. Cerco inoltre di dare un esempio ai miei ragazzi che è quello di impegnarsi affondando in quello che fanno, di rispettare il tatami e dare il tutto per tutto e vedermi gareggiare per loro è un grande stimolo. Ovviamente parlo per gli agonisti, i piccoli come prima cosa devono solo divertirsi e giocare.

Jl: Quali sono i tuoi prossimi obiettivi?

EM: Ho già iniziato a preparare gli europei di Glasgow del 2018, poi ho un sogno che sono i mondiali a Cancún, sempre nel 2018 ma intanto affrontiamo una cosa alla volta.



Nuovo Regolamento IJF



Come promesso ad inizio anno, l'IJF (International Judo Federation) ha analizzato questi primi mesi di combattimenti con il nuovo regolamento, ed ha deciso di apportare delle modifiche. Queste entreranno in vigore a partire dal 1° gennaio 2018, e con ogni probabilità non ci saranno ulteriori nuove regole prima della fine del ciclo olimpico. Il regolamento del prossimo anno, dunque, dovrebbe essere la versione definitiva che vedremo all'opera a Tokyo 2020. Analizziamone le principali novità.

- **Waza-ari, awasete ippon!** – Come accaduto fino al 2016, due waza-ari torneranno ad essere convertiti in ippon. Tuttavia, bisogna ricordare che l'attuale waza-ari include le tecniche che in precedenza assegnavano uno yuko, e dunque basterà realizzare due “vecchi” yuko per vincere un incontro. Ad ogni modo, non vedremo più incontri terminati per quattro o cinque waza-ari a zero come quest'anno.
- **Waza-ari se...** – Il waza-ari potrà essere assegnato se Uke cade con entrambe le braccia o entrambi i gomiti a terra, o ancora se la schiena tocca il tatami subito dopo un impatto con il gomito, con il fondoschiena o con il ginocchio.
- **Difesa con la testa** – Come in passato, l'atterrare “a ponte” (con piedi e testa che toccano il tatami) sarà considerato ippon. Tuttavia, anche una qualsiasi difesa con la testa per evitare il completamento della proiezione produrrà un ippon per hansoku-make (squalifica). In caso di difesa involontaria su alcune

tecniche (seoi-otoshi, sode-tsurikomi-goshi, koshi-guruma) non vi sarà alcuna penalità.

- **Golden score** – Il golden score non potrà più essere deciso dalle singole penalità (shido). Un combattimento terminerà dunque con un punteggio positivo (waza-ari o ippon) o per hansoku-make (diretto o al terzo shido), ma il numero di “gialli” sarà influente per determinare il vincitore.
- **Shido per presa alle gambe** – Dal 2018, ogni presa al di sotto della cintura varrà uno shido, mentre per quest'anno era previsto l'hansoku-make alla seconda infrazione di questo tipo. Alcune tecniche, illustrate nella guida IJF sotto riportata, non porteranno più a penalizzazione in caso di contatto al di sotto della cintura.
- **Ne-waza** – L'estensione della gamba dell'avversario non potrà più essere utilizzata per portare uno strangolamento (shime-waza). In questo caso, l'arbitro chiamerà il matte, ma non è prevista alcuna penalizzazione.
- **Doppio hansoku-make** – In caso di attitudine negativa/passiva da parte di entrambi i judoka, si potrà arrivare ad un doppio hansoku-make. Ciò potrà accadere sia al terzo shido (ad esempio se entrambi accumulano tre passività) sia per hansoku-make diretto. In caso di gravi comportamenti antisportivi, i judoka potranno essere esclusi per tutta la competizione.



IJF RULES 2018-2020

Waza-ari

NEW

- The value of *waza-ari* includes those given for *yuko* and *waza-ari* in the past.



- Landing on both elbows or two arms is considered valid and should be evaluated with *waza-ari*.

- Landing on one elbow, on the bottom or the knee with immediately continuation on the back will be *waza-ari*.



IJF RULES 2018-2020

Involuntary head defence - no penalty for *tori* & *uke*

NEW

Example 1:

Seoi-otoshi (drop *seoi-nage*)



12



IJF RULES 2018-2020

Involuntary head defence - no penalty for *tori* & *uke*

NEW

Example 2:

Sode-tsurikomi-goshi
with the grip on both
sleeves



13



IJF RULES 2018-2020

Involuntary head defence - no penalty for *tori* & *uke*

NEW

Example 3:
Koshi-guruma
with both grips on
the collar



Regole del IJF 2018-2020

Shime Waza VIETATO

NEW

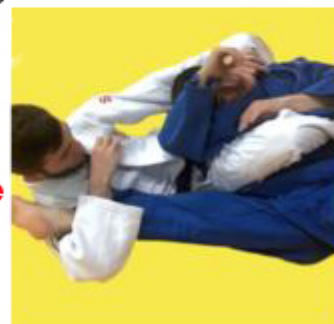
È proibito lo Shime Waza mentre sovrasta una gamba dritta

Particolare attenzione sarà data alla situazione:

dove *tori*, applicando uno shime waza
sovraccarichi e raddrizzi la gamba di *uke*

Mate!

Deve essere assegnato immediatamente



IJF RULES 2018-2020

Bridge

- All situations of voluntarily landing in the bridge position, will be considered *ippon*.



Head defence

NEW

- Voluntary use of the head for defence to avoid landing in / escaping from a score will be given *hansoku-make*.





IJF RULES 2018-2020

Leg grabbing – forbidden

NEW

- Leg grabbing or grabbing the trousers, will be given *shido*, each time.
- There will be up to 3 *shido* for *hansoku-make*.



40



IJF RULES 2018-2020

Leg grabbing - allowed

NEW

- Valid actions, no *shido*



42



IJF RULES 2018-2020

Leg grabbing - forbidden

NEW





IJF RULES 2018-2020

Valid actions, no *shido*

NEW

- It is possible to grip the leg only when the two contestants are clearly in *newaza* and the *tachi-waza* action has stopped.



46



IJF RULES 2018-2020

No *waza-ari*





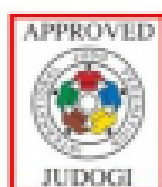
YUSHO

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



HAYATO

COLORI



550 GR



Per acquistare un judogi scrivere a:

vendite@judoitaliano.it

indicando il numero dei judogi che si desidera acquistare, le taglie,
l'indirizzo di spedizione - comprensivo di CAP, ed un eventuale
numero di telefono per la consegna dei pacchi

JUDOKA

Nuovi Arrivi



Maglia Ippon
Cotone Bianco
100%
€ 15,00

Made in Italy



Per info e per acquisti scrivere a: vendite@judoitaliano.it



Maglia Judo
Cotone Bianco
100%
€ 15.00

Made in Italy



RENDI UNICO IL TUO TEAM

CON UNA PATCH PERSONALIZZATA SULLE UNIFORMI



COME FUNZIONA?

- CI FORNISCI IL FILE GRAFICO
- CI DICI SE PREFERISCI LA PATCH ROTONDA O RETTANGOLARE
- NOI CREIAMO LA PATCH CON IL TUO LOGO STAMPATO
- PER OGNI KARATEGI O JUDOGI CHE ACQUISTI LA PATCH TI COSTA SOLTANTO 1,00€ (+IVA) IN PIÙ 2,00 € (+IVA) SE VUOI SOLO LA PATCH

LA PATCH HA UNO SPECIALE FONDO ADESIVIZZATO E PUÒ ESSERE ATTACCATA A CALDO AL JUDOGI O AL KARATEGI CON UN SEMPLICE FERRO DA STIRO

Per acquistare un judogi scrivere a:

vendite@judoitaliano.it

indicando il numero dei judogi che si desidera acquistare, le taglie, l'indirizzo di spedizione - comprensivo di CAP, ed un eventuale numero di telefono per la consegna dei pacchi

HIKU



HIKU SHIAI

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



www.orientesport.it
info@orientesport.it
Tel. 0522 892730



JUDOKA



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

Taglie dalla S alla XXL

€ 38,00 cad.

Per i nostri abbonati

€ 35,00

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

Per info e ordinativi:
vendite@judoitaliano.it

