

Judo

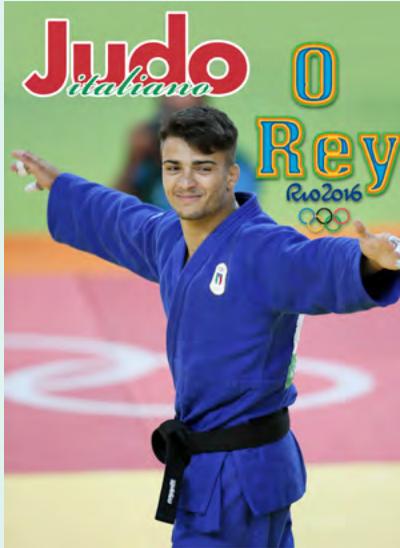
italiano

0

Rey

Rio 2016





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

La foto di copertina sono di IJF

Hanno collaborato a questo numero:
 Giancarlo Bagnulo
 Emanuele Di Felicianantonio
 Ylenia Giacomi
 Pino Morelli
 Gianluca Nirchio
 Federica Pasqualini
 Emanuele Perini
 Fabio Tuzi

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



Agosto 2016



Editoriale	5
Finita un' epoca	
Olimpiadi	6
Olimpiadi verso il futuro	
Olimpiadi	8
Il lungo percorso di Odette	
Olimpiadi	9
4 anni d'anticipo	
Olimpiadi	12
Altro discorso Marcocini	
Parlando con il mio Maestro	18
Chiacchierando con Ferdinando Tavolucci	
Pane e Judo	28
Stage di Inverio	
Aggiornamento Tecnici	32
Felice Mariani nelle Marche	
Campionato Italiano Assoluto	34
Salsomaggiore	

Per rendere omaggio ai due medagliati delle Olimpiadi abbiamo pensato di fare un doppia copertina. Quando vi scaricherete il giornale in PDF, se, casomai, vorreste stamparlo, sapete che potete cambiare la copertina, basta metterla all'inizio dalla stampa.

Judo

italiano

Rio 2016



a
Rainha

Editoriale

E' finita un'epoca

Certo, già lo so, tutti voi avrete pensato, leggendo il titolo dell'editoriale: è passato un quadriennio, le nuove Olimpiadi e presto ci saranno le elezioni. Ma non è così. Per essere più precisi, non è solo questo. È morto il mio Maestro, Luciano Di Palma, che ho seguito con vivo interesse dal primo momento che ha calcato il tatami dei S.S Monopoli. In concomitanza io ho cambiato il cuore...era finita l'epoca del vecchio. E poi, cosa di meno importanza, ci sono le Olimpiadi e si avvicina una delle elezioni più calde della storia della nostra Federazione. Ma vorrei iniziare dal punto fondamentale che mi ha suggerito il titolo, la scomparsa di Luciano Di Palma. Guardando le nuove generazioni di insegnanti tecnici mi vedo molto distante da loro, è un primo sintomo?! Cosa c'entra? Il mio Maestro era allievo di Kikukawa. Niente era lasciato al caso quando praticavano judo, la tecnica era fondamentale conoscerla così ogni aspetto del judo. Mi ricordo che passava ore ed ore a spiegarci come si doveva mettere l'appoggio dei piedi e perchè. Come fai a fare una tecnica se non conosci le basi e, soprattutto, come fai a modificarla perchè la tecnica possa essere solo tua? Soltanto una scuola metodica ti da questo insegnamento accompagnata da un duro lavoro, soltanto chi conosce puo trasmettere. Sarò più chiaro. A me sembra che le nuove leve di insegnanti tecnici siano più sensibili ai Dan che non allo studio. Qualche volta vado in gara e vedo gente agitarsi a più non posso su quella sedia; da quanto ha capito, vorrebbero che i loro atleti rispondessero ad ogni alzata di sopracciglio ed eseguissero immediatamente il loro comando. E certo che mi pongo una domanda, ma questi atleti, poveretti, sanno quello che gli stanno chiedendo i loro allenatori? Questi atleti sono allenati per cambiare schema così rapidamente? Un allenatore bravo sa cosa tira un proprio allievo e non ha pretese di cambiare in pochissimo tempo quello che gli ha insegnato, gli suggerisce, semmai, il tempo di entrata e lo conforta circa il judo che sta facendo. Nessuno puo fare di più, almeno così penso io. Gridare a squarciagola non fa che mettere in confusione l'atleta con il risultato che fa perdere, all'allievo, certezza di quanto gli abbia insegnato. Un allievo che sente ripetere da un suo insegnante di tirare una tal tecnica perde la fiducia di non saper proprio tirare quella tecnica. Questi sono episodi ai quali assisto alle gare ma questo sta dimostrando, secondo me, che non c'è una scuola dove s'impari ad insegnare, tutto è tramandato di maestro ad allievo. Il mio maestro faceva così, e io pur di non sbagliare faccio così.

Se avessimo a cuore l'insegnamento di judo bisognerebbe, in mancanza di scuole valide, che fossero i Comitati Regionali a fare un corso per entrare in Accademia, che duri un anno per, poi, passato il quale, si può fare l'esame per entrare in Accademia. Leviamo prima di tutto di mezzo i soliti "azzecagarbugli" che sanno come fare per farti prendere il diploma senza farti fare l'Accademia e avremo una classe di tecnici veramente in gamba. Chi sa può scegliere, e chi ha la conoscenza sa come si fa il bene del judo. E' finita un'epoca ragazzi, è stato tracciato un solco nuovo e chi conosce la storia ha il dovere di non sbagliare.

Dino Morelli

Olimpiadi per il futuro

I Dei sono entrati nell'Olimpo, i più forti del Mondo sono loro

di Pino Morelli
foto IJF

La gara più attesa è finita.

La gara che consacra gli Dei che hanno diritto di stare nell'Olimpo e quegli altri che aspettano il prossimo turno. Come non farsi Deo chi si ammanta d'oro per essere il vincitore di combattimenti memorabili perché la Dea Nike gli ha dato la velocità giusta insieme alla saetta Zues e quell'incredibile forza che gli viene da Marte; come non pensare a qualche Dio, quando si sale su il tetto del mondo annichilendo tutti gli avversari. Avversari che devono inchinarsi al guerriero, al samurai senza paura, al ronin a cui nessuno voleva credere. Queste non vi sembrano parole esagerate per un combattente di judo, sono parole maturate con il sudore, con i problemi fisici e tanta solitudine.



Per ogni centimetro di quella medaglia sono stati buttati litri di sudore, lacrime e sangue. Voi dovreste starci in quella palestra che odora di lacrime e sudore, voi devreste starci quando non vi viene quella tecnica provata per mesi interi e il gran giorno si avvicina. Adesso si comincia a sentire un avversario nuovo, nascosto che ti assale di soppiatto, quando meno te lo aspetti, che non riesci ad individuare perchè ...sei tu. Allora c'è un altro combattimento che devi vincere, contro te stesso e le tue paure. E quando questo lottare con te stesso ha termine arrivano i tuoi avversari, l'arbitro e il pubblico. Solo quando hai varcato per la prima volta il tatami olimpico ti rendi conto di quello che vali, se devi combattere solo contro gli avversari o anche le tue paure. Poi inizia il combattimento di tecnica, di tattica, muscolare in cui uno dei due deve soccombere. Ogni volta è così e si ripeterà più volte fino a quando tutti gli avversari non saranno battuti. La finale è una cosa a parte, è uno scontro tra due titani. Chi si sentirà più soddisfatto delle strada che porta all'Olimpo è chi vuole salire sul tetto del mondo. Il prode combattimento potrebbe



annunciarsi così verso ai posteri ma questo non basterebbe a rendere giustizia a chi non c'è l'ha fatta. Perché bisogna parlare anche di quelli che non c'è l'hanno fatta, anche loro hanno contribuito a farci raggiungere il quarto posto nel medagliere in queste Olimpiadi. Devo dire che, secondo me, sono stati stupendi, come voglia di combattere, con il cuore che ci hanno messo, con la tecnica espressa e con la tattica dove necessitava. E non scordiamoci che si sono scontrati con i forti più da subito e non hanno preso ippon. Se la sono tutti battuta alla pari, tanto è vero che io mi aspettavo una medaglia da chiunque. È vero, c'è stato chi ha pagato dazio della primissima Olimpiade e c'è pure che è stato sfortunato (per errori arbitrali) ma, pur sempre, ci hanno dimostrato che avevano un sogno e l'hanno rincorso, ci hanno creduto fino alla fine. Ma, alla fine, a cosa si deve il cambiamento? Il cambiamento parte tutto dalla decisione di un Presidente che ha avuto il coraggio di dire no, di dire che non poteva andare avanti così. Decisioni che hanno fatto alzare un polverone di polemiche e tutti che vedevano lo spettro di tempi andati. Ma

Il lungo percorso di Odette Giuffrida per arrivare il finale dove si battuta con a Klemendi la numero uno al mondo, Un incontro alla pari dove, secondo me, gli unici attacchi sono stati portati dalla nostra Odette. Ci ha creduto alla sua gara dimenticandosi i guai fisici che l'hanno accompagnata anche tutto quest'anno. Ha creduto in sogno e ha fatto di tutto per prendersi la medaglia. Un augurio ed un ringraziamento va fatto anche al suo tecnico Dario Romano per la costanza e per la perseveranza che cui ha condotto questa ragazza alle Olimpiadi.





Matteo Marcocini, é anche grazie al suo quinto splendido posto che l'Italia ha conquistato il quarto posto nel medagliere Olimpico

niente di tutto questo, il Presidente ha voluto rompere col il passato, con le lobby e “con mi manda Picone”. Ha voluto dare un taglio netto con quello che c’entrava poco con la nazionale e molto con i gruppi politici che con la loro cecità hanno, non poco, condizionato la nostra nazionale. Il Campione Olimpico Fabio Basile, non l’ha certo mandato a dire, e in un’intervista fa riferimento a come può essere cambiata la nazionale da quando è arrivato Murakami. Per cui, tutto parte da lì, da quel Presidente solo con le sue decisioni derise, criticate da tutti perchè, tutti, avevano la soluzione segreta... c’è stato anche chi sosteneva, senza averne i numeri (secondo me), di essere in grado di guidare una nazionale come la nostra, che non serviva Murakami per questo. Il taglio col passato c’è stato, per fortuna e ha avuto

“Ingaggiato” per il Progetto Tokio 2020 Fabio ha deciso che non gli stava bene aspettare tutti questi anni per prendersi un oro Olimpico. Si è qualificato con forza decisiva e si è presentato come il più forte in categoria; a suon di ippon ha messo in riga gli avversari facendosi notare per il judo più bello e fantasioso. Quello a cui non credeva nessuno, il “gigione” si è mostrato, invece, l’enfant prodige del judo italiano. In un mio articolo di qualche mese fa affermavo che l’ossatura della nazionale futura avrebbe dovuto fondarsi su di lui, adesso più che una certezza, è diventata con quattro anni d’anticipo, conferma da cui non si può derogare.

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



ragione il Presidente e la nazionale s'è fatta valere anche in virtù del nuovo corso. C'è stato pure, in relazione alla medaglie conquistate, chi si è affibbiato una paternità inesistente e, comunque, per vie traverse. La paternità è solo dei ragazzi, dei loro allenatori, dei tecnici federali e delle loro famiglie. Adesso c'è rimasto un posto solo per poter prendere parte a questa festa, è riservato a coloro che hanno intenzione di remare dalla stessa parte.



Ed un altro discorso va fatto per Matteo “il Superbo” Marcocini. Non l’ho seguito tanto e me ne pento perchè è un judoka formidabile per come si presenta sul tatami, per l’estrosità nel suo judo, per la caparbieta con cui porta avanti il combattimento e per non aver timore rivelenziale verso nessun atleta. Già l’avevo visto nei due precedenti tornei prima dell’Olimpiadi e già speravo che si qualificasse e, proprio in quell’occasione, gli diedi l’appellativo di Superbo. Anche nell’esperienza olimpica ha dimostrato sicurezza e una certa dose di spalvalderia che non guasta mai a certi livelli. Sceso sul tatami in egual misura sia con il campione del mondo Tchrikishvili sia con Nakano ha collezionato tre Ippon, un Waza Ari e Shido a suo favore con il belga Bottieau, non c’è male come prima Olimpiade finendo al quinto posto insieme al georgiano Avtandili. Credo che il combattimento più ostico sia stato con il Bottieau nel quale ha vinto di misura con Shido invece in tutti gli altri ha fatto vedere un judo leggero sia in piedi che a terra. Ha liberato il suo judo sia quando ha vinto sia quando ha perso in semifinale e poi per

la medaglia di bronzo, è stato un judo propositivo dove non si mai fermato fino all’ultimo. A parer mio questa è la mentalità giusta che dovrebbe adottare la nostra nazionale e Marcocini può essere il capitano (in quanto il più vecchio) di questa sorta di “cavalli pazzi” e “sognatori” che è la nostra nazionale. Marcocini il “Superbo” è un sognatore come lo sono gli altri ma lui, oltre al sogno, ci mette anche una dose di fantasia che ti fa sembrare il sogno inaccessibile e, proprio per questo, fattibile. Una mia amica, un giorno, quando la intervistai, mi disse: Se i tuoi sogni non ti spaventano e inutile che cerchi di reallizzarli perchè anche i tuoi avversari hanno lo stesso sogno, bisogna solo vedere quanto si è spinta in là la tua fantasia.

Un ringraziamento va a tutti gli atleti della Nazionale che ci hanno degnamente rappresentato in questa Olimpiade, a tutti i tecnici Federali: Murakami, Romano, Bianchessi, Meloni, Bruyere, al Dottore che segue la nostra Nazionale Fabio Fanton e a qualunque persona della Federazione che abbia lavorato a questi successi.

JUDOKA

Nuovi Arrivi



Maglia Tokyo
Cotone Bianco
100%
€ 15,00

Made in Italy



www.budoitalia.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)

Parenzo, 23-26 giugno 2016, Campionati Europei Master

Il Cuore ruggente della rappresentativa italiana

I master, gli over 30, judoka che si allenano nonostante gli impegni lavorativi, nonostante la famiglia, nonostante gli infortuni subiti in anni di carriera. “Vecchietti” che hanno ancora la voglia di sfidarsi sul tatami. All'apparenza i master possono sembrare “solo” questo ma in realtà sono molto di più, sono il cuore di questo sport, amano il judo così tanto da non volersi fermare mai, lo sentono nel sangue, fa parte della loro vita, non possono stare senza e hanno coraggio. I master hanno il coraggio di affrontare ancora il tatami, di salire su quella materassina che esige rispetto e dedizione, hanno il coraggio di guardare in faccia l'avversario forse con più tenacia di quando avevano 16 anni e di lottare come leoni. Sanno cosa vuol dire fermarsi e riprendere, quando la tua testa sa cosa fare ma il





tuo corpo non ti segue, sanno cosa vuol dire allenare prima i bambini e poi allenarsi a loro volta, sanno cosa vuol dire andare in palestra con gli occhi arrossati dal computer o prima del turno di notte.

I master sono il cuore del judo e la parte più bella di loro è che sanno ancora sognare. Desiderano il podio come quando erano cadetti, lo stomaco gli si chiude quando leggono il loro nome sul tabellone, vivono di adrenalina e dell'energia che trasmette il nostro sport, hanno voglia di riscatto, di conquistare magari un titolo perso anni prima, di ricominciare da dove avevano lasciato, i master hanno la forza di lottare per i loro obiettivi.

A Porenzane si sono svolti gli europei master 2016, un appuntamento importante che ha visto scontrarsi 111 donne e 702 uomini, divisi in 11 classi di età per conquistare i titoli in palio. Hanno iniziato le categorie da M5 a M11, seguiti da M3 e M4, sabato è toccato alle categorie femminili insieme agli M1 e M2, per concludersi con la gara a squadre.

Un accredito e un peso dalle lunghe code, il primo giorno i più fortunati se la sono cavata in un'ora e mezza d'attesa mentre gli altri anche con tre ore. Il giorno seguente iniziano gli incontri, la tecnica e la tenacia fanno da padrone in questa giornata, che dimostra una volta di più che l'età è solo un numero. La prima giornata si conclude con un bottino ricco: Battaglia, Napolitano e Busini conquistano l'oro,

Esposito, Ghiringhelli, Dell'Omo, Ricaldone, Farini e Gigli invece, salgono sul terzo gradino del podio. Il secondo giorno regala degli incontri spettacolari e si affrontano le categorie più numerose, quelle degli uomini M3 e M4. Anche oggi il judo italiano si fa notare con i bronzi di Murrone, Scozzi e Brocchieri. Arriva il turno delle donne, degli M1 e M2, tutti con il coltello tra i denti per conquistare il tanto sognato titolo. La rappresentativa Italiana guidata da Giu-





seppe Macrì, sempre impeccabile a bordo tatami, fa strage di medaglie! L'oro circonda il collo di Merelli, Bertone, Magini, Cattai, Borgogno, Assirelli e Iannone. Le medaglie d'argento invece sono portate a casa da Tadini, Caposecco, Palma, Giacomi, Pallavicino e Saponaro ed i terzi posti di Battistella, Frugone, Sestieri e Tassi, concludono in bellezza una giornata da record!

Manca solo la gara a squadre per terminare questo Campionato Europeo e neanche l'ultimo giorno i nostri judoka deludono le attese. Le squadre azzurre conquistano due medaglie d'oro con le donne e tre di bronzo con gli uomini, a dimostrazione dell'alto livello dei nostri judoka.

Successi che riempiono d'orgoglio ma che dovrebbero anche portare maggior interesse intorno al movimento dei master.

Vivere un Campionato Europeo Master
Per chi è alla prima esperienza, l'iscrizione non è

delle più facili: foto tessera, documenti, fotocopie, il tutto al comitato regionale. L'attesa della risposta, le mille telefonate per le conferme, i dubbi, le domande, fino all'uscita dei partecipanti su internet, attimi lunghi in cui si pensa se manchi qualcosa o meno. Ecco i nomi: si scrutano gli avversari, le foto tessere che non rendono mai giustizia a nessuno, una ricerca su Google a vedere chi potremmo trovarci davanti, l'abbiamo fatta tutti e intanto ci si prepara. Si risparmia, si prenotano le ferie, si organizza magari il viaggio con la famiglia non avendo altri giorni liberi dal lavoro e quando il pensiero va alle gare, ecco le "farfalle nello stomaco". Poi finalmente si parte.

Il peso è la sera precedente, concedendo un po' di tregua a chi è a dieta, ma la notte è movimentata, in fondo il giorno seguente si combatterà per un titolo europeo.

L'emozione e l'energia che si respirano è forte, nella sala del riscaldamento tutti sono concentrati e cercano di scaricare la tensione tra esercizi e musica. Quando si vanno a guardare gli abbinamenti il cuore batte a mille, i volti sbiancano un po' leggendo accanto al proprio nome quello di un atleta dell'est Europa, perché quelli dell'est si sa sono forti, o quello di un tedesco, i germanici sono così determinati, o di un judoka turco, a chi non farebbe paura uno che viene da così lontano!? Ok tutti fanno un po' paura al primo incontro, non importa l'età, quelle farfalle nello stomaco si sono trasformate in elicotteri.

Entri nella tua corsia, e appena l'attraversi i tuoi occhi da bambino si riempiono d'entusiasmo e ti godi





il momento: il tuo nome sul megaschermo, la scritta ITA si illumina, i quattro tatami ti stanno aspettando, le bandiere circondano l'area, il pubblico urla, perché noi italiani ci sosteniamo sempre, e devi fare solo un passo per iniziare a combattere. Sei un judoka, non importa l'età, al cenno dell'arbitro la tua mente si svuota e dai il massimo.

Cerchi le prese, aspetti l'attimo, studi l'avversario, entri, i polmoni stanno per esplodere. Guardi la sedia, ti gridano di stringere i denti, di non mollare. Il tuo cuore ruggisce, ti rialzi e lotti ancora.

La sconfitta non brucia se hai dato il massimo e la vittoria è ancora più dolce circondato da una squadra unita come quella italiana. Dall'alto del podio vendi la bandiera tricolore salire, tutti cantano l'inno e le lacrime riempiono gli occhi.

Una rappresentativa italiana che sa combattere e sognare si è presentata a Parenzo ed ha tenuto alto

il nome dell'Italia.

Molte persone, erroneamente, credono sia facile ottenere una medaglia a un campionato master, forse perché ci sono meno persone, perché gli incontri durano 3 minuti invece di 5 ma si sbagliano. Il livello di queste competizioni è molto alto, l'impegno che ci mettono questi judoka è doppio rispetto agli altri e soprattutto loro hanno cuore e coraggio, il coraggio di salire su quel tatami e di mettersi in gioco dando l'anima per inseguire i propri sogni, per ottenere quel riscatto perso anni prima, per rinascere, per sentirsi bene con se stessi, hanno il coraggio e l'umiltà che contraddistingue i veri judoka.

La rappresentativa italiana guidata da Giuseppe Macrì è un grande gruppo, unito e forte, che a questi campionati europei ha dimostrato il suo valore. Prossimo obiettivo i mondiali, forza master!



Parlando con il mio Maestro

Il mio Maestro ed io ci facciamo chiacchierate da sempre e ogni volta l'unico argomento è il judo. Ricordo, per un periodo di tempo, grandi chiacchierate in quell'osteria a San Lorenzo incentrate sul judo e sul Kendo. E questa non è un'intervista, è sempre una chiacchierata sul suo judo, su i suoi maestri e su i suoi amici. Una vita passata nel judo rimandando sempre un esempio per me e i suoi innumerevoli allievi.

Jl: Allora, quando e come sei arrivato al judo ma, soprattutto, perché?

Tavolucci: È stato un percorso basato su esperienze sportive: nuoto, lotta, judo. Il perchè te lo racconto. Avevo 13 anni e praticavo nuoto, non andavo male come nuotatore e quell'anno venni portato, insieme al gruppo di compagni con i quali mi allenavo, a fare preparazione atletica al "Dopo Lavoro Ferroviario". Una ginnastica un pò più sostenuta, non certo la prarazione atletica che si conosce oggi. Al Dopolavoro c'era una sezione lotta molto forte composta di atleti plurimedagliati in campo nazionale ed internazionale. Rimasi da quello spettacolo di forza e di abilità, quelle proiezioni, quelle andate in ponte per non essere schienati... di mia iniziativa, ripeto, avevo 13 anni, mi rivolsi al dirigente del "dopolavoro" per chiedergli se potevo imparare la lotta, mi disse di sì. Iniziai, frequentai per un pò di tempo poi, lo stesso dirigente, mi chiese di far venire mio padre o mia madre per regolarizzare la mia presenza. Ritornai con entrambi. Mia madre rimase allibita da quella gente che si rotolava a terra, da quelle prese e dall'abbigliamento. Sentenzio che mai avrei avuto il permesso. Al ritorno a casa minacciai rappresaglie di vario genere e, mio padre, colpito nell'autorità paterna, mi impose un regime familiare molto duro. Mia madre, anche se era stata lei l'artefice di tutto ciò, si affanava per cercare una soluzione al problema; fin tanto che un giorno mi disse: "Sai c'è il figlio di una mia amica che a lotta giapponese in una palestra di Piazza Indipendeza,

andiamo a vedere?" La palestra era la Y.M.C.A. diretta dal Maestro Ermanno Iannacci (detto Ali per il colore scuro della sua carnagione) con la consulenza del Maestro Otani Moritomo. Fui colpito da quel particolare odore di tatami in paglia di riso, dalla velocità della "mosse" e dal fragore di cadute. Al ritorno, mia madre, ansiosa di interrompere quel clima di "Guerra fredda" che si era instaurato in casa, mi chiese: "Ti piace?", risposi con un, Mah! E lei poverina insistette: "...e dai prova, almeno siete vestiti!"

Jl: A quel punto...

Tavolucci: Non ho più smesso. Sono trascorsi quasi 60 anni. Sono stato due anni alla YMCA e ha detta del Maestro i miei progressi erano notevoli. Quando il Maestro Iannacci mi disse: "Il Maestro Otani mi dice che tu hai delle qualità, hai delle ottime possibilità per affermati nel judo. È bene che tu vada ad allenarti al Kodokan (di



Fiamma Yamato Campione d'Italia 1967



Fiamma Yamato 1966

Roma) dove lui è sempre presente assieme ad un altro maestro giapponese molto bravo, il Maestro Ishi Isamu, e poi ci sono tanti atleti campioni d'Italia e della nazionale come i fratelli Baccianini, Calabrese, Savoia, De Romanis, Gaddi. Io ci rimasi molto male perché mi ero affezionato a quell'ambiente che frequentavo con molto entusiasmo, mi sembrava volesse mandarmi via. Ma nel tempo ho avuto la possibilità di vedere la cosa da un'ottica diversa: un maestro che dice: "Io ti ha dato tutto ma se vuoi crescere devi andare in un'altra palestra perché sicuramente crescerai ancora..." ma chi lo fa, specialmente nel nostro ambiente, è una lezione che dovremmo imparare tutti.

Jl: Al Kodokan com'è andata?

Tavolucci: È andata molto bene. Ottimi Sensei, validi Sempai e numerosi Koai, costituiscono un ambiente ideale per una valida crescita.

Jl: Hai iniziato bene

Tavolucci: Ho iniziato molto bene, questa è stata la mia fortuna. Penso di aver avuto il meglio sia sul piano tecnico che sul piano dell'esempio morale, ma non soltanto al Kodokan ma anche all'YMCA con il Maestro Ali.

Jl: Quando hai capito che avevi la possibilità di

Castelverde Judo



JUDO italiano



Luglio 1964

entrare in Nazionale

Tavolucci: Nel 1961 vinsi il Torneo Under 21, nel '62 coseguii il primo Dan, sempre in gara, sono stato la prima cintura nera al di sotto dei 18 anni in Italia. Nel 1963 il D.T. della Nazionale, Dott. Maurizio Genolini, mi palesò la possibilità di partecipare alla seconda edizione dei Campionati Europei Juniores. L'opportunità sfumò quando subii, nel corso di un randori un brutto incidente, il famigerato Kani Basami, mi procurò la frattura della tibia, perone e del malleolo. Il recupero fu lento e complesso, l'ortopedia di allora era molto lontana dai livelli attuali. Non fu facile ma riscii a rimettermi in sesto. Nel 1964 il Maestro Ishii che tanto aveva influito sulla mia formazione judoistica tornò in Giappone. Il vecchio, e glorioso Kodokan Roma, chiuse definitivamente in battenti, ed io su consiglio dei Maestri Otani e Ishii mi trasferii alla Fiamma Yamato, in quel Dojo dove anche la donne della pulizie risultava essere una irriducibile combattete (si fa per ridere), e sotto la severa guida del Maestro Kikukawa ebbi una notevole crescita in particolare a livello tattico ed atletico. Era di nuovo entrato a far parte della rosa degli "azzurabili" della nostra Nazionale. Ma

Luglio 1960 Coppa Italia Senior





1969 Gran Premio Italia

nel 1965 durante il periodo del servizio di leva, alla scuola Militare di Educazione Fisica di Orvieto, nel corso di un randori subii un altro brutto incidente; la frattura dell'omero con annessa lussazione dell'articolazione della spalla. Mi congedarono. Illustri ortopedici di allora sostenevano che un importante intervento chirurgico era l'unica soluzione per dare alla mia spalla un accettabile stabilità. Accettabile per le normali funzioni quotidiane ma sicuramente non per fare judo. Al più nuoto, a ritmi blandi. Tutto lasciava intendere che per me judo fosse ormai una cosa da rivedere, da reinterpretare o, forse, da abbandonare definitivamente. Ma una sera, in palestra, dove andavo con il cuore sotto le scarpe, a vedere gli altri far judo, incontrai una figura mitica della pesistica e della preparazione atletica: il professore Ermanno Pignatti. Egli era lì perché si stava interessando al judo per elaborare una adeguata preparazione atletica con i sovraccarichi. Il nostro Presidente, il vulcanico Giusto Panichelli, gli espose i miei problemi. Egli ascoltò attentamente e infine disse: Nel tuo caso c'è sempre tempo per farsi "aprire", proviamo con pesi. I risultati furono portentosi, duri e calibrati i programmi di lavoro, rivisti periodicamente dallo stesso Pignatti, fecero sì che si realizzasse ciò che la scienza medica aveva ritenuto impossibile. Dopo circa un anno di questo lavoro, la mia spalla aveva riacquisito la sua funzionalità ed, inoltre, avevo messo su una notevole forza esplosiva. Nel contempo il Maestro Kikukawa si occupava di affinare la mia tecnica e

di rintemperare il mio spirito. Tutto ciò avveniva tra il 1965 ed il 1966. Fu proprio nel '66 che dopo tanta malasorte si concretizzò il sogno del nazionale con la mitica Francia/Italia e, poi seguire, fino al 1973 quando decisi di concludere l'agonismo per impegnarmi nell'insegnamento.

Jl: Quando hai conosciuto Luciano?

Tavolucci: All'inizio degli anni '60. Appartenevamo a società diverse ma ci si vedeva spessissimo alle gare. Un'amicizia vera, solida, basata su obiettivi comuni che concretizzammo attraverso duri allenamenti ed esperienze vissute assieme si venne a creare quando mi trasferii alla Fiamma Yamato. Avevamo la stessa età e Luciano mi fu molto vicino quando tentai quel percorso di ricostruzione fisica e morale di cui ti ho parlato. Non dimenticherò mai quando nel '65 Luciano, in ritiro all'Acqua Cetosa, per Italia/Belgio, passò in palestra la sera prima della partenza per salutare il suo Presidente, il suo Maestro e suoi amici. In me c'era una sorta di amarezza perché mi sentivo molto lontano da quei traguardi a cui tanto ambivo, e mi disse: La prossima volta andiamo insieme. Ma tante cose non dimenticherò mai di Luciano.

L'uomo granitico che conosco si emoziona per l'amico. L'ho visto poche volte emozionarsi così.

Jl: Però eravate forti, eh?

Tavolucci: Forti in relazione ai tempi, forti in relazione agli altri. I carichi di lavoro di quell



7 Gennaio 1969 Gran Premio Italia

periodo, in genere, erano molto più modesti degli attuali. Eccelleva che conosceva più judo e posso assicurare che, escluso poche realtà beneficianti di Maestri quali Otani, Koike, Ishii, Kikukawa, di judo in giro se ne vedeva poco.

Per esempio ti posso dire una cosa, Danilo Baccinini batteva tutti con Hara Goshi (era stato tirato su da Otani). La concezione di Harai Goshi di allora derivava dal Nage No Kata, e tu sai che al secondo passo la mano dal bavero va passata dietro; Baccinini lasciava la mano al bavero e tirava Harai Goshi e, anzi, sul movimento di Harai Goshi ti faceva anche O Uchi Gari senza cambiare le prese. Quindi non era la bravura del singolo, era la bravura della scuola, lì dove c'era una scuola, questo è fondamentale. E poi il Maestro Otani era un fenomeno proponeva judo là dove si faceva uno pseudojudo. Lillo Baccinini diceva: tutti prendono alla schiena, o prendono in cintura o vanno con la mano tra le scapole. Lui rimaneva con le sue mani in presa, finta avanti e O Uchi Gari indietro oppure direttamente Harai Goshi. I primi tempi, io me lo ricordo, dicevano: Che je tira. Tirerà Harai Goshi. Ma le scommesse erano: in quanto tempo glielo tira. Gli altri non conoscevano l'altra applicazione Harai Goshi. Quelli tremendi, quelli forti, quelli micidiali, posso fare un nome: Saia Adriano. Lui

era bel lottatore faceva judo con concezioni da ammirare quelle di uno sport olimpico, la lotta, dove devi allenarti, devi avere una certa preparazione atletica, devi saper combinare attacco su attacco ed eviti posizioni statiche e allora ti posso assicurare che potevi fare quello che ti pareva...

Ji: Hai vissuto per oltre cinquant'anni dagli albori del judo fino ai giorni nostri, ma cos'è cambiato nel judo, se pensi sia cambiato qualcosa

Tavolucci: Parliamo di cose concrete, di cose tangibili e, quindi, obiettivamente valutabili. Vorrei non addentarmi su aspetti morali o filosofici del judo poichè questi sono frutto del carattere, della cultura, della personalità del singolo, possono essere apprezzati da alcuni e, forse, un pò meno da altri. Così come un buon Maestro propone gli aspetti fondamentali del gesto tecnico e lascia poi che gli allievi sulle basi da lui date abbiano il tempo di arricchirli e personalizzarli, in egual misura dovrebbe curare una educazione di base che sviluppi, nel carattere dell'allievo, rispetto, amicizia, lealtà, coraggio, voglia di apprendere e voglia di confrontarsi. (Intese il senso lato queste qualità rappresentano i cardini di un buon carattere). Andare oltre, dal mio punto di vista, non è più erudire ma catechizzare, forse anche plagiare. Quindi ti risponderò prendendo in considerazione

unicamente gli aspetti tecnici, didattici, educativi ed agostinici del judo. Nel 1961 si svolge a Parigi la terza edizione dei Campionati Mondiali di Judo, quelli vinti dal leggendario Anton Geensik. Li vidi dal vivo (non sto raccontarti cosa mi costò dai miei genitori ottenere autorizzazione e soldi) fu evento storico. Per la prima volta l'inidiscussa supremazia giapponese veniva demolita da un occidentale, e ciò dava il via ad un processo di globalizzazione tutt'ora molto attivo. Guardavo ad occhi sgranati salire sull'unico tatami posto al centro dello stadio Pierre de Coubertin i miti del judo internazionale e combattere. Quegli atteggiamenti, quel modo di muoversi, di prendere, di attaccare feci di farli miei il più possibile. Sicuramente quella fu una sperienza che lasciò il segno sul mio judo e su quello di tanti altri judoka di tutto il mondo. Ciò, è la risultante di ogni evento di questo genere. E forse, al di là dei risultati, delle classifiche, delle medaglie e proprio

questo il valore di questi tornei di altissimo livello: proporre al mondo del judo la risultante di un grande lavoro svolto a livello metodologico di preparazione atletica, tecnica e tattica. Cose che verranno elaborate, ridimensionate e proposte alle varie fasce di praticanti, oppure potenziate per il conseguimento di risultati sempre più grandi. Tutto ciò lo chiamerei progresso. Ed il progresso lo chiamerei cambiamento. Parlando ancora di "Parigi 1961", la scorsa estate ad Acropoli, durante lo stage Jita Kyo Ei (a proposito Pino vieni a trovarci quest'anno?) abbiamo proiettato dalle eliminatorie alla finale tutto il mondiale. Tutto ciò proprio per trattare l'escursus di quasi 60 anni di judo nel mondo. La mia testa si riattivava di tanti bei ricordi ma una valutazione tecnica, obiettiva e appassionata mi ha portato a rivelare tanta staticità, poca tattica, scarso atletismo, un Ne Waza inesistente ed un regolamento arbitrale estremamente fumoso. Tutto ciò determina quasi sempre la vittoria

JUDOKA

Nuovi Arrivi



Maglia Ippon
Cotone Bianco
100%
€ 15,00

Made in Italy





9 Luglio 1967 Fiamma Yamato Campione d'Italia

di chi conosceva (i giapponesi) su chi conosceva molto poco (il resto del mondo). Difatti non era mai successo che un giapponese non battesse in gara per ippon un occidentale, sintanto che Geensik... quindi alla luce dei fatti judo è cambiato, altro che se è cambiato. C'è chi apprezza e chi deplora tali cambimenti e come sempre, tutto ciò, determina il formarsi di scuole di pensiero e diatribe infinite che in genere portano i più a parlare piuttosto che fare quando poi, il fare, risulta essere l'unico modo per arrivare comprendere e per introitare tutti quei valori tecnici, morali ed educativi insiti nel judo.

Jl: Ti facevo questa domanda perchè ho intervistato Alfredo Vismara e lui mi ha parlato di judo tradizionale. Sostiene che il judo tradizionale non si fa più. Allora, chiedo a te, non ci sono più le scuole che insegnino il judo tradizionale oppure si optato per un judo più agonistico, dando maggiore sviluppo allo shiai che allo studio?

Tavolucci: Io credo che l'agonismo, in tutti gli sport, sia un grande mezzo di crescita tecnica. Poi, l'ho anche messo per iscritto, si parla molto dell'educazione che uno sport può dare. Lo sport può fare molto in questo senso però non vedo perchè l'agonismo, un agonismo giusto, un agonismo che non sia corrotto da cifre paurose...vabbè nel judo non ci capiterà mai...oppure che, ti posso dire, da

una medicina deleteria, credo che è un bel mettersi alla prova, un bel crescere spiritualmente.

Jl: Questo perchè?

Tavolucci: Nella sezione agonistica di judo si crea un bel rapporto si crea un rapporto molto particolare tra insegnante e allievo. Quando fai uno sport e si lasci per un periodo di tempo quando ritorni tutti ti accolgono con un grande sorriso, intanto perchè è tornato il socio, tutti vogliono sapere cosa ti è successo, tutti dicono che se ti alleni recupererai presto. Invece nel judo, quando tu ritorni, e non hai detto niente al Maestro del tuo allotanamento, c'è un brutto momento di tensione perchè tu hai dissatteso. Allora quando si viene a creare, proprio per l'agonismo, un bel rapporto si simbiosi a volte anche duro, a volta anche deludente, ambo le parti, qui c'è qualcosa nel judo che ti mette molto alla prova. Per come siamo fatti, una biochimica personale fa sì che noi abbiamo sete e beviamo, abbiamo fame e mangiamo, è proprio una risposta fisica, l'agonismo tante volte ti porta a superare tutto questo, lo devi fare. Per esempio, mio padre è stato un canottiere di buon livello, ha avuto la presenza in nazionale, allora capitava, quando ho iniziato fare la categoria dei medi, che mi alzassi molto presto di mattina, facevo footing e poi tornavo casa e trovavo mio padre che faceva colazione prima di andarsene



20 Giugno 1965 Campionato Italiano Pesaro

in ufficio un giorno mi disse: "Io per questo ti ammiro perchè anch'io andavo ad allenarmi a fiume però quando tornavo a casa, nonna mi faceva pane, burro e marmellata tu invece ti alleni e non mangi, ma non bevi nemmeno...questa è la cosa notevole di te e del tuo sport, quello che riesci ad importi...".

Jl: È superare i propri limiti

Tavolucci: È sicuramente superare i propri limiti. Questo l'agonismo te l'ho fa fare. Differentemente quali limiti devi superare? Facciamo judo tradizionale, ma, poi che cos'è questo judo tradizionale? A quale periodo risale il judo tradizionale? Perchè io stimo molto Alfredo e Beppe però ho iniziato un pò prima di loro. Quando io ero in nazionale loro non c'erano, forse erano cinture marroni quindi ho visto un pò di judo, a quale periodo del judo loro si riferiscono? Tutto quanto ha avuto un'evoluzione perchè il Tachi Age o il Kani Basami o il Kawatsu Gake sono stati tolti da decenni perchè facevano parte di judo

pericoloso che, secondo me, avevano molto poco di sportivo. Perchè il judo può essere duro, a volte traumatico però non può avere insite delle tecniche che risalgono ad una marzialità dove la crescita comune non era proprio contemplate. Allora mi domando, questo judo tradizionale a quando risale, perchè io penso di averlo vissuto abbastanza a lungo come judo tradizionale

Jl: Penso che lui si riferisse a quello che è stato tolto, il Kata Guruma, Te Guruma

Tavolucci: Quello sì, sono d'accordo. Non penso che un Kata Guruma sia più pericoloso di uno Utsuri Goshi o di un Ura Nage. In questo sono decisamente d'accordo con lui. Allora, a livello tecnico sono un convinto assetore di una crescita, che, se non c'è stata di anno in anno, quanto meno di quadriennio in quadriennio, adesso, non tanto per fare riferimento alle Olimpiadi, ma quello è un grosso evento che lascia il segno. Secondo me c'è stato a livello tecnico, a livello metodologico, per quanto riguarda tutto quello che gira intorno uno sport di questo genere, perchè noi combattiamo con il peso...il buon Kikukawa si ammazzava di fatica e proponeva tanta fatica ai suoi atleti, lui ci diceva, per esperienza diretta, ma oggi ha 81 anni, quindi la scienza di molti anni fa, lui diceva: Quando noi dovevamo fare il peso fai come facevo io: poco bere, poco mangiare e verdure bollite. Io mi ricordo che Luciano collassò paio di volte e seguendo quegli esempi anche io collassai. Adesso ci sono dei sistemi sull'alimentazione più razionali. Però, per tornare al discorso di prima, l'aver eliminato tecniche di braccia contro gambe, che sono ormai un patrimonio judoistico... hanno depauperato un patrimonio di tecniche che non andava fatto assolutamente.

13 Novembre 1966 Gran Premio d'Italia



Jl: Però sei pensi che nei Kata sono ancora vive quelle tecniche...

Tavolucci: Va bene, anche nei Kata c'è Ashi Garami però non si usa più quella tecnica; se vogliamo ragionare sulla pericolosità del Kata Guruma, di Kuciki Daoshi e di Te Guruma allora dovremmo eliminare il 95% del judo, perchè, insomma, voglio dire, un Kata Guruma non è sicuramente più pericoloso di un Morote, oppure un Te Guruma non sicuramente più pericoloso di un Tsuru Goshi o di un Ura Nage. È un peccato notevole perchè le tecniche, quando le metti da una parte o basta che siano inserite sul Kata, debbono essere applicate in un contesto che ne determina la crescita. Apposta, mi viene da pensare che il Seoi Nage degli anni '50 è poca cosa rispetto a quello attuale, ma perchè, anni e anni di studio, individui che l'hanno scelta come tecnica di punta, hanno contribuito a determinare la crescita della tecnica. Per esempio, un Nomura, ai Campionati Mondiali di Parigi, forse non batteva Geesink ma un bronzo se lo prendeva pur pesando 60/65 Kg perchè aveva un judo veramente judo.

Jl: Era un judo più statico

Tavolucci: Sicuramente sì, ma la differenza era determinata fondamentalmente non da un senso tattico ma da una maggiore conoscenza tecnica e da un regolamento che ti permetteva di stare a braccia tese col sedere indietro per tutta la durata del combattimento e per pendere una sanzione per uscita dovevi prendere di corsa la via degli spogliatoi. Perchè era il judo di allora, i Mondiali del '61 li trovi dappertutto. Un'altra cosa, che io ho fatto notare, al primo Campionato del Mondo, Naziu fa cinque incontri compresa la finale; con il giapponese Yoshimatsuo vince all'Hantei e disputa tutto il combattimento mentre con tutti gli altri lui totalizza un minuto e mezzo di combattimento, il francese, il cambogiano, il danese, ecc...ma oggi come oggi chi riesce a fare una cosa del genere? Il fenomeno Nomura o Inue, per esempio, ad un Campionato del Mondo, sì, può capitare che ti batta subito ma deve combattere, deve arrivare a farsi un'occasione. In questo senso c'è stata crescita. Poi la spiritualità del judo è un fatto soggettivo. Voglio dire, se tu giochi a pallone devi essere attratto dal De Bello Gallico? Voglio dire, un pò di confusione c'è stata ingenerata, perchè i nostri Maestri del judo sono stati attratti dal judo e da tante altre cose giapponesi. Oggi chi fa judo, fa judo e basta e trae spiritualità da quello che una pratica sportiva giustamente vissuta ti può dare. Fermo restando, Pino, te lo dico, almeno una volta l'anno, quando non mi sento molto bene, scendo

giù di sotto, nella sala hobby, mi accendo il camino, mi metto un plaid, mi preparo una teiera con il thè verde e mi rivedo "I 7 samurai". Per cui certe cose le capisco ma mi chiedo: che c'entra tutto questo il judo?

Jl: Però noi, mi ci metto di mezzo anch'io, non abbiamo potuto prescindere dall'etica del samurai, penso, e pure da questo fascino che era l'oriente, no?

Tavolucci: Sicuramente, ma secondo me è fuorviante quanto bello. Ognuno va cercare cose che lo facciano star bene, che la facciano sentire soddisfatto. Oltretutto, io sono molto attratto da queste cose, mi piacciono da morire però, come dice Tiburzio, e come io sono convinto da tantissimo tempo, anche noi abbiamo avuto i nostri grandi guerrieri, io nostri personaggi, nel periodo romano e a seguire; l'Italia è patria di grandi filosofi. Ad esempio mio fratello è insegnante di filosofia ed una volta parlavamo a tavola di filosofia Zen io gli dissi, come mai questo salto a piè pari sulla filosofia Zen? Anche lui è stato un buon judoka. Dico che oltre al piacere e oltre la propensione c'è plagio in tutto questo.

Jl: Hai fatto riferimento a grandi maestri, io ho avuto due grandi Maestri: Luciano mi lasciava stordito perchè era il judo agonistico eccellente ma da te ho imparato a capire il judo, ho imparato lo stile, perchè una cosa va fatta, insomma ho imparato ad insegnare. Ma tu oggi che Maestro sei, quello che non dà tregua ai suoi allievi piuttosto che cerca di capirli, cosa è cambiato in te?

Tavolucci: Con alcuni gli allenamenti sono piuttosto duri e pressanti con i tempi giusti nel limite, io credo sia alla base di tutto. Devi conoscere, devi capire e devi intervenire per non rompere quel momento magico dove allievo e Maestro hanno un obiettivo comune. L'allievo lavora duramente e il Maestro l'aiuta, sei tu maestro che devi capire tante cose per evitare che si crei questa crepatura in questa sfera che dev'essere tonda e ben levigata. Questo è un aspetto della mia didattica, non è che propongo a tutti il judo allo stesso modo. Tu mi parlavi di Luciano, Luciano non ha avuto modo di maturare grandi esperienze didattiche, se lui avesse avuto degli incarichi, tipo quello che ho avuto io, che mi ha formato moltissimo; il primo anno che ho insegnato all'Accademia ero come Luciano, molto essenziale, molto agonista, tipo: vuoi sapere come si fa, guarda, cerca di capire. Perchè questo c'è stato inculcato dai nostri Maestri. Ma forse era un fatto di comodo perchè non c'erano capacità didattiche



Ritiro Nazionale Italiana

supportate da una lingua che non conoscevi bene. Ma Luciano non ha avuto la possibilità di maturare un'esperienza didattica, non ha avuto l'opportunità di catalogare le sue esperienze e di farle crescere. Ma, poi, sai per insegnare a certi livelli tu devi avere grandi stimoli che ti portano a ragionare su quello che vedi ed a elaborarlo. I giapponesi questo non lo fanno molto. Per me, una persona che mi ha insegnato e poi mi ha fatto ragionare su come si dovrebbe insegnare, per quel poco tempo che ci sono stato, è stato Geesink. Lui sotto certi aspetti era molto giapponese perchè il suo judo è maturato in Giappone sotto altri era molto anti-giapponese.

Jl: Questo che significa?

Tavolucci: Che una persona intelligente vede, elabora, propone, rivede. Se per judo tradizionale si intende una staticità e il non derogare da quanto qualcuno ha detto io l'ho accettato poco, poi, è anche un pò in antitesi. Tradizione significa fare in modo che qualcosa passi generazionalmente, però è difficile pensare che io passi tradizionalmente qualcosa e che loro non apportino modifiche correlate con la società, il mondo, non è possibile. Questa tradizione sinceramente non la capisco.

Jl: Io, quando ho intervistato Uemura, ho chiesto come mai l'avessero levate, mi ha risposto che impoverivano lo spettacolo del judo, ma lui mi ha assicurato che stanno pensando di rimetterle.

Tavolucci: Però, anche grandi nomi come Snjder, Ezio Gamba hanno sostenuto tutto questo. Secondo me il concetto della tecnica che agisce ancor di più dalla preparazione atletica fermo restando che non si può andare sotto un certo standard per quanto concerne la preparazione atletica è valido quanto è più ampia è la gamma tecnica, su tanta tecnica tu sviluppi tanta tattica. Se tu limiti la tecnica è

finito tutto, c'è stato un taglio pauroso. Allora in questo con Alfredo Vismara sono d'accordissimo. Sull'impoverimento del judo anche a livello spirituale e morale io non lo so, anche perchè credo con quello che offre il judo a livello economico e di realizzazione future, se tu non hai dei grossi intendimenti ed una grossa spiritualità altrimenti non tieni il ragazzo nella palestra. Voglio dire, tu puoi plagiare un cadetto e fargli vincere un titolo, è più difficile con uno junior ed è impossibile con un senior; allora per quelli che continuano devono avere una passione tutta loro. Noi, oggi come oggi, possiamo offrire un inserimento tra i gruppi sportivi militari, che poi vanno sempre più riducendo il proprio organico e, poi, uno su mille ce la fa.

Jl: Nella tua carriera di judo quali sono stati i tuoi punti di riferimento

Tavolucci: Sicuramente Nicola Tempesta, poi per come l'ho conosciuto e per come si sono sviluppate le cose. Mi ha dato molto sul piano tecnico/tattico, la capacità di contenere gli stati emotivi e di esaltare la determinazione a vincere. Nicola Tempesta posso sicuramente considerarlo il mio Maestro. Un'altra persona importante, non un Maestro ma sicuramente un Sempai, è stato Bruno Carmeni. Mi ha dato belle motivazioni oltre che ottime direttive tecnico/tattiche. Tra i miei Maestri: Otani, Ishi, Kikukawa, Tempesta. Queste sono state delle persone che posso considerare dei Sensei. Bruno Carmeni forse non è stato un mio Maestro ma un rispettabilissimo Sempai.

Jl: Per tornare a parlare di Luciano Di Palma, ci vuoi dire cosa stiamo organizzando per il primo ottobre?

Tavolucci: Per il memorial per Luciano abbiamo scartato l'idea della gara perchè chiaramente, degli atleti e tecnici che intervengono ad una gara sono

proprio mentalmente impegnati a seguirla, quindi, quando tu hai fermato la gara e hai parlato per un quarto d'ora, hai parlato tanto, e Luciano, se prima non sapevano chi fosse, quando abbiamo finito di parlare già se lo sono dimenticato. Allora abbiamo pensato ad un'altra formula, trovarci il 1° che è sabato, in palestra, in judogi e chiaramente l'invito è rivolto intanto a chi vuole venire e poi in particolar modo quelle persone che con Luciano hanno fatto judo, conoscono Luciano, che hanno condiviso insieme a lui il judo e parleremo dell'evoluzione o dell'involuzione del judo, in pratica quello che è successo dagli anni '60 ad oggi nel judo. Sarà interessante perchè sarà il parere di gente che di judo ne ha macinato tanto. Quindi ci sarà questa tavola rotonda, per così dire, sul tatami poi ci sposteremo in aula e parleremo di Luciano credo che ognuno avrà qualcosa da dire su Di Palma, chi l'ha incontrato in gara, semplicemente che si è allenato con lui, che avrà da dire qualcosa sul carattere di Luciano e poi si finisce il tutto con una



Ferdinando Tavoluci e Luciano Di Palma

cena, lo ricorderemo in modo sereno e allegro. Poi basta, una volta e poi basta, io sono sicuro che Luciano avrebbe preferito così.

Terminiamo questa chiacchierata, come mille ce ne siamo fatte, con il ricordo di un amico di una vita.

**Abbonamento 2016?
Ma per 10 euro non è
necessario fare una
rivoluzione!**



Pane e Judo

28/29 maggio Judo Stage a Inverio

Uno stage, arrivato ormai alla sesta edizione, nato dalla passione, dall'amicizia e dal rispetto di quattro persone, accomunate dal judo ma soprattutto dalla voglia di organizzare qualcosa di bello, di trasmettere emozioni, tecnica e principi ai giovani judoka.

Lo stage di Inverio è un'occasione unica per respirare il vero spirito del judo, senza tralasciare ovviamente la parte pratica.

Laura di Toma, Laura Zimbaro, Patrizia Boscolo ed Elisabetta Sartore hanno creato questo weekend di judo e amicizia, dove la parte tecnica e il randori si fondono insieme. E anche a questo stage, oltre ai nomi importanti delle organizzatrici, non mancano gli ospiti d'eccellenza come Cinzia Cavazzuti e la campionessa francese Claire Lecat.

Il Maestro Angelo Beltrachini, anche lui tra gli ospiti importanti dell'evento, ha inoltre tenuto "a lezione da Angelo", uno spazio dove i tecnici potevano confrontarsi e chiarire eventuali dubbi legati al mondo del judo.

Sono tante le parole che potrebbero descrivere questo mini camp, ma l'eccellente organizzazione e i sorrisi dei bambini, sono sicuramente il biglietto da visita migliore che si possa presentare.

Abbiamo intervistato gli ospiti e le organizzatrici per scoprire i segreti di questo evento e capire meglio cosa rappresenti per loro.

Jl: Come e quando è nata l'idea di questo stage?

Lz: L'idea di questo stage è nata ormai 6 anni fa, dall'amicizia che lega noi quattro organizzatrici, dall'amore per questo sport che pratichiamo da decenni e dal desiderio di dare la possibilità ai giovani, di trascorrere un weekend a "pane e judo".

Jl: Su cosa si basa principalmente questo camp?

Lz: La tecnica fa da padrona ma non viene tralasciato il randori, anzi l'idea è di applicare poi nel combattimento quanto viene spiegato.

Jl: E' adatto a judoka di tutte le età e livelli? Da che età è consigliato?

Lz: Lo stage è aperto a tutti, ecco perché si predili-



ge la tecnica. Nel corso delle due giornate abbiamo sviluppato alcune tecniche del gokyō in tutte le loro parti fino al completamento nel randori. Essendo in più insegnanti sul tatami, abbiamo anche la possibilità di seguire con attenzione i judoka meno esperti.

Jl: Che cosa hai cercato di trasmettere ai partecipanti?

Lz: Quello che tutti i partecipanti delle passate edizioni dicono alla fine dello stage:

PASSIONE PASSIONE PASSIONE, RISPETTO, ONESTA' oltre ad allegria, spensieratezza, e divertimento che non guastano mai. Noi ci divertiamo a praticare judo da più di 40 anni e cerchiamo di trasmettere il nostro entusiasmo.



Come già detto, hanno lavorato all'organizzazione dello stage anche Patrizia Boscolo e Elisabetta Sartore:

Patrizia Boscolo

Jl: Come sei arrivata a collaborare con Laura Zimbaro?

PB: Laura la conosco da anni, lei era l'atleta di spicco della regione Piemonte. I miei figli si allenavano da lei e propose al più grande di aiutarla in palestra con i più giovani. Mio figlio però si trasferì in Messico, allora iniziai ad aiutarla io. Adesso la nostra palestra, Area Sport, conta circa 110 iscritti.

Jl: Voi portate avanti un progetto molto bello, quello di judo-motricità con i bambini dai 2 e 4 anni, di cosa si tratta?

PB: Ho lavorato per tanti anni con i bambini dell'asilo e ho notato che oggi hanno molti problemi motori rispetto a una volta. Judo – motricità ha lo scopo di insegnare ai piccoli e ai genitori a convivere e muoversi. E' un corso controcorrente rispetto al genitore che lascia il bambino in palestra per fare altro, qui vengono coinvolti attivamente. Non intervengono nel corso della lezione ma vengono "utilizzati" dai bambini per fare gli esercizi, sono un po' i loro attrezzi, è un corso che ci ha regalato molte soddisfazioni. Ai cinque anni i bambini passano al corso di pre-judo e ottengono il judogi.

Jl: Soddisfatta dello stage?

PB: Molto, il mio ruolo è più da promotrice e ci tengo a sottolineare che questo è uno stage organizzato da sole donne. E' nato un po' per sfida e per gioco, credevo molto nel potenziale delle mie colleghe, forse ero la più convinta delle quattro ma ho avuto ragione. Da 6 anni superiamo abbondantemente i 100 partecipanti, anche quest'anno, nonostante sia

stata una stagione con un calendario molto fitto. Elisabetta Sartore

Jl: Tu alleni qui ad Inverio, una città di circa 4400 abitanti e hai più di 100 atleti. Come hai fatto ad attirare tutti questi allievi?

ES: Sicuramente lavorando con serietà per tanti anni, adesso ho i figli e i nipoti dei miei compagni di palestra, poi in una città di queste dimensioni se lavori bene le persone ne parlano e si fidano. Inoltre è importante riuscire a creare un bel gruppo.

Jl: Tu hai un figlio, che è entrato molto presto nel mondo del judo, come hai bilanciato la vita privata e quella sportiva?

ES: L'ho portato sul tatami davvero prestissimo, prima dei due anni, quando aveva ancora il pannolone. Durante il periodo adolescenziale si è allontanato dalla palestra, non era facile gestire la mia figura da mamma e allenatrice ma non l'ho mai voluto forzare. Dopo qualche anno è tornato e adesso è qui allo stage anche lui, allena e ha portato i suoi piccoli allievi.

Jl: Che consiglio ti senti di dare alle altre mamme-allenatrici?

ES: Non è facile, mio figlio non è mai riuscito a scindere i due ruoli, soprattutto nel periodo delle medie superiori, ho preferito quindi indirizzarlo in un'altra palestra. I ragazzi tendono a fare molti confronti, inoltre lo sport viene utilizzato da loro anche per scaricare le tensioni e trovandosi un genitore sul tatami, non è sempre facile.

Jl: Cosa ci racconti di questo bellissimo stage?

ES: Sin dalla prima edizione c'è stato un ottimo riscontro, quindi abbiamo messo da parte i dubbi e adesso siamo alla sesta edizione. Il grande lavoro che c'è dietro è ampiamente ripagato dal risultato finale. Purtroppo quest'anno c'è la nota amara



dell'assenza di Laura di Toma. Ci tengo a dire che per organizzare lo stage seguiamo tutta la procedura e le scadenze richieste per questi eventi. Anche quest'anno è stato così ma, a 15 giorni dall'inizio dello stage, la federazione ha revocato il permesso alla partecipazione di Laura di Toma. La delusione da parte nostra è stata tanta.

Tanto entusiasmo quindi alla base di questo stage, che si trasmette e coinvolge tutti i partecipanti. Una parte fondamentale è sicuramente: "A lezione da Angelo" dove i tecnici possono confrontarsi e chiarire eventuali dubbi con il Maestro Beltrachini.

Jl: La soddisfazione più grande che le ha dato il judo?

AB: L'emozione dei primi campionati italiani che ho vinto è ancora viva dentro di me ma la cosa che mi riempie di più di gioia è stato vedere i miei atleti vincere con un "bel judo" o incontrarli dopo anni e sentire da loro che ero riuscito a trasmettergli qualcosa.

Jl: Lei è ed è stato un grande insegnante, che consiglio si sente di dare ai neo allenatori?

AB: Aggiornarsi, aggiornarsi, aggiornarsi. Leggete e cercate informazioni su internet e provatele le cose! Non pensate mai di essere arrivati, sembrano frasi comuni ma ogni bambino è diverso, le situazioni cambiano, aggiornatevi sempre. Poi fate sentire i ragazzi apprezzati, sottolineate i loro miglioramenti, portateli a vedere gare importanti, create il gruppo ed entusiasmateli.

Jl: Cosa migliorerebbe nel judo italiano?

AB: Domanda difficile, potrei parlarne per ore. Il judo italiano è portato avanti dalle società sportive dove spesso c'è un unico insegnante o due che fanno tutto. Bisogna dare la possibilità a queste perso-

ne di aggiornarsi continuamente, inoltre è necessario stare vicino alle palestre: il campione olimpico viene dalla società sportiva del suo paese, andrebbero quindi sostenute di più e con continuità.

Jl: Un commento su questo stage?

AB: E' uno stage molto bello dove si vede la vera natura del judo, adatto a tutti dalla gialla alla nera. Le organizzatrici sanno trasmettere la loro esperienza ed il loro entusiasmo cosa fondamentale per far funzionare il tutto. L'interscambio tra atleti ed insegnanti permette la crescita personale e sportiva.

Jl: Cosa rappresenta il momento "A lezione da Angelo"?

AB: Tutti abbiamo domande, dubbi, curiosità o desideriamo confrontarci su determinati argomenti. In questi incontri cerco un argomento da approfondire con i tecnici o lo faccio scegliere a loro in base ai loro dubbi e si parla. Il confronto è importante per crescere, ad ogni età.

Quest'anno allo stage di Inverio le ospiti d'onore sono Claire Lecat e Cinzia Cavazzuti, quest'ultima è impegnata oltre che in questo evento, anche nel progetto itinerante JAAF (Judo allenamento agonistico femminile)

Jl: Come procede il progetto JAAF?

CC: L'ultimo allenamento della stagione è stato a Parma, riprenderemo poi a settembre. In questo periodo di pausa vorrei strutturare meglio il progetto, coinvolgendo anche i comitati regionali. Il riscontro che ho avuto da parte dei partecipanti è stato ottimo, il lavoro sul tatami viene apprezzato però ho notato che non si raggiungevano sempre i numeri previsti: sicuramente il calendario gare quest'anno è stato molto fitto ma capita anche che le palestre



siano in contrasto tra loro non mandando i propri atleti se organizziamo l'evento in un club piuttosto che in un altro ed è un peccato, magari vengono atleti da una regione accanto ma non quelli a 200m di distanza. La prossima stagione vorrei avere un supporto maggiore da parte della federazione, tante atlete come Scapin, Zimbaro, Pierantozzi e di Toma ma altre ancora, mi hanno dato la loro disponibilità, vorrei quindi renderlo più strutturato ma lasciarlo sempre gratuito per i club.

Jl: Come si svolge un allenamento tipo?

CC: Le atlete vanno da esordienti a master, mi piacerebbe incrementare così tanto la partecipazione da poter lavorare in gruppi separati di età ma sullo stesso tatami in modo che le più giovani si sentano stimolate dalle più grandi. Non è facile lo so, sia per l'organizzazione che per lo spazio ma ci sto lavorando.

Dopo l'allenamento c'è la parte di alimentazione, che è stata organizzata sempre molto bene dalle società che mi hanno ospitato: si tratta di uno spuntino a base di frutta fresca e secca e yogurt, dove si cercano di chiarire eventuali dubbi. Al momento è una chiacchierata tra me e loro ma vorrei coinvolgere anche nutrizionisti o dietologi.

Jl: Un commento su questo stage?

CC: Mi piace molto il modo di lavorare di Laura Zimbaro e partecipare è un arricchimento anche per me. L'atmosfera è molto serena, l'ideale per concludere la stagione ed è adatto anche ai più piccoli. Lo consiglio vivamente a tutte le società che hanno la possibilità di portare qui i loro allievi per trascorrere due giorni intensi a "base di judo".

La campionessa francese Claire Lecat, ha partecipato come ospite a questo stage, tenendo un allenamento e trasmettendo con energia e competenza i suoi insegnamenti.

Jl: Ci dà un commento sullo stage?

CL: Mi piace molto perché è impostato più sulla tecnica che sul randori e stage così non si trovano spesso. Il Maestro Beltrachini ha fatto un ottimo lavoro, l'ho ammirato molto. Inoltre l'ambiente è sereno e rilassato, spesso ci si dimentica di divertirsi facendo judo, qui invece c'è il giusto connubio di serietà e gioco.

Jl: Quali sono le differenze principali tra l'allenamento in Italia e in Francia?

CL: Il judo francese è molto fisico e poco tecnico, qui invece i ragazzi sono stati molto interessati alla parte tecnica. In Francia i giovani perdono entusiasmo se si fa troppa tecnica, da noi il judo è molto mediatico, i ragazzi vedono i campioni in tv e vogliono emularli, non si rendono conto del lavoro tecnico che c'è dietro e spetta all'allenatore riuscire a trasmetterglielo. Si sta cercando di lavorare in questo senso ma è anche vero che adesso dei cadetti si trovano ad affrontare campionati europei e mondiali, venendo quindi allenati come dei senior senza rendersi conto della loro età.

Tante emozioni in questo stage, che vi aspetta numerosi il prossimo anno!



Prima parte dell'aggiornamento dei Tecnici di Judo marchigiani con il M° Mariani

di Federica Pasqualini
foto Sandro Gualdoni



Per il 2016 il C.R. Marche ha scelto una formula insolita per l'annuale ritrovo obbligatorio degli Insegnanti Tecnici di Judo: una proposta "frazionata" in più moduli durante l'anno, invece

dell'usuale fine settimana "concentrato". La prima parte del corso di aggiornamento si è svolta nella mattinata di domenica 22 maggio presso il palasport di Marotta. Quest'anno



come docente è stato invitato il M° Felice Mariani: una scelta che intende mantenere una certa continuità con gli allenamenti regionali del primo semestre che proprio il M° Mariani ha diretto.

Al corso hanno preso parte gli oltre cento Insegnanti Tecnici di Judo di vario grado e qualifica che esercitano nelle Marche, oltre che alcuni futuri "Aspiranti Allenatori" per i quali il corso è valso come prima lezione di preparazione pratica.

Sotto l'occhio attento del M° Mariani, i Tecnici si sono cimentati in esercizi di uchi-komi e nello studio dei fondamentali kuzushi, tsukuri e kake: diverse le applicazioni e le soluzioni tecniche proposte dal docente, con particolare riguardo al

combattimento agonistico. A margine del corso, il M° Mariani si è complimentato con i Tecnici per l'interesse, l'entusiasmo e la partecipazione attiva dimostrati.

Soddisfatto il Vice Presidente del Settore Judo del C.R. Marche Claudio Verdini, organizzatore del corso, il quale ha voluto ringraziare il M° Mariani per la collaborazione e la professionalità profuse in occasione delle attività regionali. Nel suo discorso non sono mancate parole di affettuoso ricordo per il M° Velledo Memé, scomparso nei primi giorni del 2016: «Maestro competente e stimato, per anni ha insegnato con encomiabile passione il Judo nella sua Castelfidardo e tenuto seminari di Kata anche all'estero. Oggi il tatami senza di lui, assiduo partecipante ad ogni corso di aggiornamento, è un po' più vuoto».



Campionato Italiano Assoluto

Salsomaggiore, 11 giugno 2016

Alessia Ritieni, Francesca Giorda, Maria Centracchio, Giorgia Dalla Corte, Carola Paissoni, Giorgia Stangherlin ed Eleonora Geri sono le nuove campionesse d'Italia di judo. Centocinquanta le atlete in gara a Salsomaggiore nella giornata riservata al 50° campionato italiano assoluto femminile che ha visto prevalere le Fiamme Oro (26 punti), davanti a Carabinieri e Fitness Club Nuova Florida, finite a pari punti (24) e con lo stesso numero di atlete in gara (4).

Classifiche

48: 1) Alessia Ritieni (Fitness Club Nuova Florida); 2) Romina Passa (Fitness Club Nuova Florida); 3) Michela Fiorini (Centro Torino) e Francesca Milani (Banzai Cortina Roma)

52: 1) Francesca Giorda (Sport e Movimento Torino); 2) Annarita Campese (New Olympic Center); 3) Giulia Pierucci (Akiyama Settimo) e Greta Poser (Judo Vittorio Veneto)

57: 1) Maria Centracchio (Fiamme Oro); 2) Anna Righetti (Akiyama Settimo); 3) Daniela Raia (Fiamme Oro) e Giulia Caggiano (Banzai Cortina Roma)

63: 1) Giorgia Dalla Corte (Dojo Equipe Bologna); 2) Valentina Giorgis (CS Esercito); 3) Martina Greci (Fiamme Oro) e Sarri Hernandez (Accademia Prato)

70: 1) Carola Paissoni (Judo Kumiai); 2) Alessandra Prosdocimo (Carabinieri); 3) Alice Bellandi (Judo Club Capelletti) e Alice Perin (Accademia Torino)



78: 1) Giorgia Stangherlin (Judo Vittorio Veneto); 2) Melora Rosetta (Akiyama Settimo); 3) Linda Politi (Carabinieri) e Federica Carta (Banzai Cortina Roma)

+78: 1) Eleonora Geri (Carabinieri); 2) Elisa Marchiò (CS Esercito); 3) Luna Coppola (Fitness Club Nuova Florida) e Federica Pinnelli (Kerinos)

Società: 1) Fiamme Oro, 26; 2) Carabinieri, 24; 3) Fitness Club Nuova Florida, 24; 4) Akiyama Settimo, 24



Salsomaggiore, 11 giugno 2016. Carmine Di Loreto, Matteo Piras, Ermes Tosolini, Massimiliano Carollo, Antonio Ciano, Giuliano Loporchio e Vincenzo D'Arco sono i nomi dei sette nuovi campioni d'Italia di judo, proclamati nel Palacotonella a Salsomaggiore al termine delle gare maschili cui hanno partecipato di 243 atleti. Ben tre le medaglie d'oro andate al collo degli atleti delle Fiamme Gialle (90, 100 e +100), ma non è stato sufficiente per superare l'Akiyama Settimo, primo nella classifica per società precedendo i finanzieri e le Fiamme Oro. Classifiche

60: 1) Carmine Di Loreto (Fiamme Oro); 2) Manuel Lombardo (Akiyama Settimo); 3) Angelo Lanzafame (Titania Catania) e Angelo Pantano (Airon Furci Siculo)

66: 1) Matteo Piras (Carabinieri); 2) Biagio Stefanelli (Nippon Napoli); 3) Davide Faraldo (Nippon Napoli) e Matteo Medves (Fiamme Oro)

73: 1) Ermes Tosolini (Akiyama Settimo); 2) Augusto Meloni (Fiamme Oro); 3) Jacopo Cavalca (Kyu Shin Do Kai Parma) e Andrea Gismondo (Fortitudo 1903)

81: 1) Massimiliano Carollo (Fiamme Azzurre); 2) Diego Frustaci (Banzai Cortina Roma); 3) Gesualdo Scollo (CS Forestale) e Prisco Casertano (CS Esercito)

90: 1) Antonio Ciano (Fiamme Gialle); 2) Nicholas Mungai (Akiyama Settimo); 3) Giovanni Carollo (Carabinieri) e Andrea Fusco (Nippon Napoli)

100: 1) Giuliano Loporchio (Fiamme Gialle); 2) Davide Pozzi (Polisportiva Besanese); 3) Luca Ardizio (GS Forestale) e Mattia Riva (Accademia Torino)

+100: 1) Vincenzo D'Arco (Fiamme Gialle); 2) Fabio Dell'Anna (Fiamme Oro); 3) Nicola Becchetti (Kodokan Fratta) e Tiziano Di Federico (Judo Tor Lupara)

Società: 1) Akiyama Settimo, 36; 2) Fiamme Gialle, 34; 3) Fiamme Oro, 32



JUDOKA



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

Taglie dalla S alla XXL

€ 38,00 cad.

Per i nostri abbonati

€ 35,00

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

info: info@budoitalia.it

per ordini: ordini@budoitalia.it



Budoitalia

Consulenze per le arti marziali



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



I migliori judogi per ogni JUDOKA

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



**Champion II, omologato
per competizioni internazionali
gr 750
Massima vestibilità**



www.budoitalia.it
info@budoitalia.it