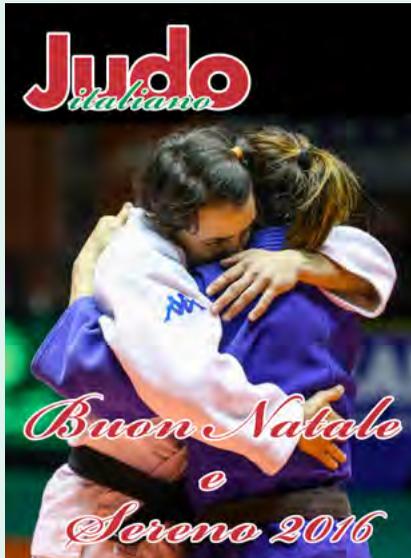


Judo *italiano*

A photograph of two judo athletes in a warm embrace. The athlete on the left is wearing a white gi with a blue patch on the chest and a black belt. The athlete on the right is wearing a purple gi and a black belt. They are both looking down and smiling slightly. The background is a blurred green mat.

Buon Natale
e
Sereno 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
 Le foto degli articoli dell'Arch. Livio Toschi, sono dell'Archivio Toschi
 Le foto degli articoli di Filippo Turrini sono dell'Archivio Turrini
 La foto di copertina è di Emanuele Di Felicianonio

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



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

Novembre/Dicembre 2015



Editoriale

Il Buco Nero

5

Europei U 23

Basile guarda a Rio

6

Europei U 23

i podi italiani

9

ASSOLUTI

Ritorna la gara più importante

10

ASSOLUTI

La gara più bella

13

ASSOLUTI

Sugli spalti

16

Alti Gradi

insieme per una nuova strada

28

Alti Gradi

i protagonisti

32

Kyoshi Murakami

Intervista

42

Haruki Uemura

intervista

46

Fabio Fanton

L'importanza dell'ascolto

50

Gli albori del judo VII

di Livio Toschi

54

Jigoro Kano quale grado? 72

di Filippo Turrini

Il coraggio di informare

Noi della redazione di "Judo italiano" salutiamo con immenso piacere l'iniziativa di Nicando & Co. e di tutta la redazione di "Italia Judo" per questo magnifico passo verso l'editoria tradizionale. Di questi tempi editare un numero cartaceo è dimostrazione di grande coraggio imprenditoriale e di grande fiducia nelle proprie capacità e conoscenza del settore. Questo coraggio deve essere premiato. Intanto con la lettura del giornale. Mi sono piaciuti tutti gli articoli contenuti nel cartaceo e sono piaciuti anche a mia figlia di nove anni che ha iniziato a leggerlo una mattina a colazione perchè attratta da un titolo, quello sulla Zumba. Lei che, per forza di cose, è nel mondo del judo, ha trovato una certa distonia tra un giornale che parlava di judo e "incitava" a praticare la zumba. Ma ha letto l'articolo e ha capito il concetto. Questo per dire che se quel titolo fosse rimasto nelle "pagine evanescenti del web" non l'avrebbe mai catturata, perchè lei non va certo a cercare judo quando si collega. Questo per dire che abbiamo bisogno di sostanza, di fatti e non più di parole. Ma i fatti possono apparire concreti anche con le parole giuste al momento giusto. Italia Judo, da quando la conosco è stata sempre attenta al mondo del judo e si è dimostrata dissacrante e irriverente in alcune sue esternazioni ma questo è quello che deve fare la stampa libera. Chi ama il judo deve amare il contraddittorio, serio, onesto, fondato su contenuti e questo Nicandro, per come lo conosco, lo ha sempre fatto. L'anima ribelle, fastidiosa per alcuni, è la distinzione netta tra chi ragiona e chi è "indotto a ragionare", è la chiave che apre il tavolo al dibattito serio e avulso da ogni interesse personale; e onesti sono loro di ITALIA Judo quando danno spazio alle persone che hanno da dire qualcosa di serio ma li bloccano quando vogliono usare il loro strumento per i propri affari, ed è successo. Sono convinto che la Federazione, nelle persone delle sue massime

cariche, debba apprezzare questa voce che, seppur non condivisa per certi versi, rimane uno sprone a migliorare. A tutti loro, dunque, vanno i nostri migliori auguri e la speranza che siano sempre sul tatami nei momenti critici nei quali ci sarà bisogno di riflettere meglio. Bravi ragazzi.

Pino Morelli



Abbonamento a "Judoitaliano"

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

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

Grazie a Tutti per il sostegno che vorrete offrirci.

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

Editoriale

L'anno che **Arriva**

Il prossimo anno, come tutti gli anni, sarà pieno di speranze. I nostri desideri di sportivi e di amanti del judo saranno diversi, privati e pubblici, intimi e condivisi. Inizieremo sempre con il sudore e con i vari accadimenti nelle nostre scuole e giorno dopo giorno, goccia di sudore dopo goccia costruiremo, piano piano, il nostro sogno. Ognuno al suo livello. Ma nutriremo anche un sogno comune, quello della medaglia Olimpica. Non importa chi la porterà a casa, ognuno tiferà per il suo beniamino e tutti tiferanno per i nostri ragazzi. Sia le ragazze che i ragazzi avranno le loro possibilità e si giocheranno le loro chances in questa Olimpiade carioca che segnerà, nel bene e nel male, l'inizio di un passaggio storico.

Dopo i prossimi Giochi Olimpici si apriranno nuovi giochi, quelli del nuovo Consiglio Federale.

Quella sarà la porta verso il futuro e il passo verso il cambiamento oppure l'attesa stantia di Godot. Ora non mi chiederò cosa potrà fare la Federazione perchè dovrei chiederlo ad ognuno di noi, perchè noi siamo la Federazione. E non starò a pensare ai buoni e ai cattivi per scrivere i loro nomi sulla lavagna del passato. Non prenderò parte a interminabili discussioni su cosa e come si dovrebbe fare con i politologi del judo, non posso perdere la mia vita in queste scemenze.

Dal primo gennaio prenderò il mio judogi e girerò, andrò in giro per i dojo a trovare i judoka, quelli veri, quelli che, come piace pensare a me, parlano la lingua del judo, che è una lingua speciale fatta di allenamento e di fiducia, la stessa fiducia che ha Uke nei confronti del suo Tori.

Non ci sarà bisogno di fare altro. Praticare judo, proiettare e farsi proiettare, combattere nel randori e salutarsi. Non c'è altro.

Se lo si vede da fuori.

Perchè in ogni salute, in ogni presa, in ogni azione c'è una complicità che diventa sempre più forte, una complicità nella quale non entra la politica, quella sorta di maleficio che divide il nostro sport a livelli ridicoli. E' entrato a far parte dei nostri sentimenti il campanilismo, il duello fra caste, lo scontro tra corporazioni. Tutto il contrario di quanto affermava Jigoro Kano. Noi dobbiamo salire sul tatami e praticare judo. Noi dobbiamo fare judo, costruire il judo, giorno dopo giorno e azione dopo azione. Noi siamo i detentori dell'Uchi Komi e non ce ne ricordiamo mai. Ripetiamolo e ripetiamocelo, noi facciamo judo. Noi dobbiamo saper far bene la nostra parte e la dirigenza non potrà non prendere in considerazione il nostro lavoro, perchè la dirigenza sarà la nostra espressione.

Abbiamo la fortuna di avere un Presidente giovane e con una grande esperienza e un segretario altrettanto giovane capace di tenere il suo passo e noi abbiamo l'obbligo di stargli accanto e di sapergli indicare la via da seguire. Ma abbiamo il dovere di gridare forte il nostro dissenso quando le cose continueranno a girare come sono sempre andate. Abbiamo una grande responsabilità, quella di sostenere la nostra Federazione e di supportarla con il nostro lavoro onesto e professionale ma anche un grande potere, quello di mandare a casa chi non parla la "lingua del judo".

Ricordatevelo.

Il 2016 sarà l'anno del cambiamento e delle scelte, dunque. Prepariamoci ad essere vigili. Se non avete buona memoria, come me, portatevi dietro una bella agendina e iniziate a segnare i nomi di tutti quelli che fanno promesse e non le mantengono e i nomi di chi ha bivaccato per tanto tempo e si sveglia nei prossimi mesi in cerca di voti o i nomi di chi non ha mai fatto judo ma nutre aspirazioni "imperialistiche". Se non avete l'agendina fateli salire sul tatami.

Il prossimo sarà un anno di transizione e la scelta sarà solo nostra.

Nella mia letterina a Babbo Natale ho chiesto che tutti siano più buoni e che tutti siano più intelligenti. Quelli più buoni saranno capaci di chiudere con le discussoni e creeranno un clima sereno per far lavorare i nostri ragazzi per Rio e quelli più intelligenti capiranno che è il momento di andarsene.

Porca miseria! Non ho chiesto che tutti abbiano un po' più di dignità.

Pino Morelli

Buon Natale & Sereno 2016

Basile guarda a Rio

Il giovane atleta piemontese, speranza del judo italiano, sembra voler bruciare le tappe e correre verso l'Olimpiade Brasiliana

di Pino Morelli

foto International Judo Federation

A Bratislava, con quasi 300 judoka provenienti da 35 nazioni presenti si è aperta la kermesse dei Campionati Europei U23. Nella prima giornata l'Italia ha ottenuto una preziosissima medaglia d'oro con Fabio Basile nella categoria – 66 kg. Fabio ha iniziato la sua gara con la prima vittoria contro Tevol TAMM - EST che ha sconfitto per waza ari e due Yuko. Nel secondo turno ha incontrato il tedesco Martin Setz, che Fabio aveva già battuto all'inizio di quest'anno in Coppa Europa a Sindelfingen. Una vittoria per ippon ha consentito a Fabio di entrare nella poule di finale dove ha sconfitto Rok Plešnik - SLO con un altro ippon. Nella semifinale Basile ha affrontato il forte KHAMETOV - RUS che lo aveva sconfitto nell'unico precedente che li ha visti avversari. Questa volta Fabio prende il russo con uno shime waza veloce che gli fa guadagnare un posto in finale contro Dzmitry MINKOU - BLR. Nel combattimento per la finale Basile ha dovuto impostare il combattimento in un incontro tattico facendo penalizzare con tre shido il bielorusso e subendone solo due. Fabio è un giovane che ha l'ambizione giusta per competere ad alto livello. Sembra che il suo destino sia quasi scritto nel suo nome - se vogliamo lasciarci andare ad un gioco di parole e di aggiunta di consonanti. Basile arriverà in Brasile solo se saprà aggiungere la giusta "R" al suo carattere.

Personalmente sono stato convinto che avrebbe potuto darci molte soddisfazioni dopo averlo visto già dagli assoluti 2014.

Per la stima che ho per questo atleta mi permetto di suggerirgli di riempire di una "R" il suo carattere e poi scelga lui la parola giusta con questa iniziale. Comunque è indiscutibile che è un buonissimo risultato questo ottenuto da Fabio specialmente dopo aver cambiato la categoria di peso, dai 60 ai 66 kg.

Le potenzialità di questo ragazzo sono alte e se continuerà ad avere la giusta concentrazione potrebbe tentare di qualificarsi per Rio, non ostante il tempo limitato per questo primo obiettivo ma, sicuramente, percorrerà la strada giusta per concentrarsi su Tokyo 2020.

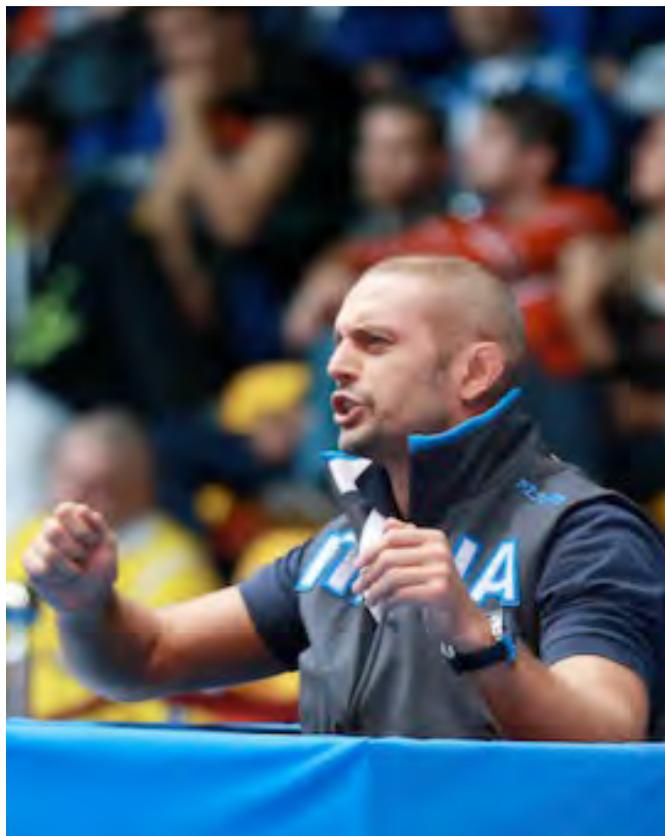


Dopo la medaglia d'oro di Fabio Basile, i nostri ragazzi sono stati ancora protagonisti nella seconda giornata dei Campionati Europei.

Il nostro campione in carica nei 73 kg, Antonio Esposito, è salito anche quest'anno sul podio ma, questa volta, per la medaglia d'argento che conferma il suo valore. Esposito ha battuto per ippon il rumeno Eduard Nicolaescu; nel secondo combattimento ha vinto per hansoku-make, nei primi minuti dell'incontro, contro il polacco Szwarnowiecki.

Nei quarti di finale è riuscito a fare ippon all'ungherese Pál ed in semifinale ha sconfitto, sempre per ippon, l'azero Hidayat. In finale l'azzurro non ha inquadrato bene il combattimento contro il tedesco Zingg, lasciandogli le prese e la conduzione dell'incontro.

La nostra Martina Greci conquista una medaglia di bronzo nei 63 kg, grazie ad una tattica studiata vincendo i suoi incontri per shido. Il lavoro tecnico certo non le difetta e ci piacerebbe vederla affermarsi con il suo tokui waza anche contro le atlete che le danno più filo da torcere, comunque al primo turno ha eliminato la Jakubcová mentre nei quarti di finale ha battuto l'israeliana Shor. Nella semifinale è stata la nostra atleta ad essere eliminata dalle sanzioni che hanno promosso alla finale la Blagojević. Nella finale per il bronzo Martina si è imposta dopo un minuto al golden score sulla tedesca Bazynski.



La brava Carola Paissoni, 70 kg, giovane speranza italiana, si è fermata al quinto posto. Una bella gara la sua che ci fa ben sperare per il futuro, elimina al primo turno la Borisova, poi vince per ippon contro la polacca Jabłońska ma è fermata dall'ungherese Gercsák per uno shido. Nella finale per il bronzo, Carola, subisce ippon dall'altra polacca, la Hofman.

Negli 81 kg Diego Frustaci è stato eliminato al primo turno dal georgiano Bitsadze per hansoku-make.

-63 kg

1. LIVESEY, Amy GBR
2. BLAGOJEVIC, Maja CRO
3. GRECI, Martina ITA
3. KAZANOI, Daniela BLR

-70 kg

1. GERCSAK, Szabina HUN
2. SAMARDZIC, Aleksandra BIH
3. HOFMAN, Urszula POL
3. PUESCHEL, Lea GER
5. PAISSONI, Carola ITA

-73 kg

1. ZINGG, Anthony GER
2. ESPOSITO, Antonio ITA
3. HEYDAROV, Hidayat AZE
3. KHOMULA, Artem UKR

In questa pagina Fabio Basile "mostra" la sua dedica dopo la vittoria

Nella terza giornata altre due medaglie per la nostra nazionale con Rosetta Melora a 78 kg e Nicholas Mungai nei 90 kg. Melora vince il suo primo incontro per Yuko sull'israeliana Mayersohn costringendola sempre alla difesa e imponendole il proprio stile di combattimento. Nel secondo combattimento incontra l'ungherese Salanki in un combattimento ostico ma riesce a vincere per due penalità inflitte alla sua avversaria che arriverà al bronzo come lei.

Nel terzo combattimento perde contro la Matic in un combattimento molto duro ma nel quale non è riuscita a portare un vero attacco alla corata e alla fine perde per due penalità a zero.

Nel combattimento di finale per il bronzo incontra la russa Babintceva e riesce a conquistare la sua medaglia nella parte finale del combattimento facendo infliggere alla sua avversaria una penalità. Una buona gara e siamo sicuri che Melora studi quanto è successo per migliorare le sue prestazioni future cercando più la tecnica che il controllo e il blocco delle prese. Siamo convinti che sarà in grado di dare buone soddisfazioni al judo italiano, brava.

-78 kg

1. APOTEKAR, Klara SLO
2. MATIC, Brigita CRO
3. ROSETTA, Melora ITA
3. SALANKI, Evelin HUN

L'altra medaglia di bronzo è stata conquistata da Nicholas Mungai nei 90 kg. C'è da dire subito che Nicholas ha condotto una buonissima gara, sfiorando il podio più alto per poco. Inizia bene il suo primo combattimento contro il bielorusso Mukete che batte per ippon. Nel secondo combattimento subisce, invece, ippon dall'olandese Verhagen dopo pochi secondi dall'inizio del combattimento.

Ma questo non vuol dire che l'olandese sia più forte, ci è sembrato, invece, un attimo di distrazione del nostro Mungai. La conferma ci viene nel terzo combattimento dove sistema il georgiano Khadidze con un altro bellissimo ippon. Come per ippon vince l'ultimo combattimento contro il polacco Szczepaniak e si prende una meritissima medaglia di bronzo.

-90 kg

1. KLAMMERT, David CZE
2. HARDER, Rico NED
3. MUNGAI, Nicholas ITA
3. VERHAGEN, Michel NED

Una grande competizione per la nostra squadra che esce con molte medaglie e tutte ben meritate. Per alcuni bisognerà rivedere e studiare meglio le impostazioni di combattimento perché siano più incisivi ma la nostra squadra ha dimostrato di essere una buona compagine che sa farsi valere in campo internazionale. Bravi ragazzi, continuate così.

JUDO italiano

8





Assoluti

La gara più bella

di Ylenia Giacomi
di Pino Morelli

foto Emanuele Di Felicianonio

Gli Assoluti a “braccio”

Le mie recenti condizioni fisiche non mi hanno permesso di esserci. Mi dispiace immensamente perché “JUDO italiano” ha contribuito, nel suo piccolo, a pubblicizzare questo evento che riteniamo, noi tutti della redazione, ed io personalmente, importantissimo per il judo italiano. Ma sono stato, comunque, presente perché vedevo e sentivo grazie a Ylenia Giacomi, valida redattrice del nostro giornale, presente sul campo. Oltre questo, sono stato costantemente in contatto con il palazzo dello sport tramite i miei amici, grazie a questo “strumento magnifico” che è il cellulare. Insomma, non ero fisicamente agli Assoluti ma il mio cuore (benchè stanco) c’era e c’erano molti miei occhi e orecchie. Cosa è successo? Come mai non c’erano tutti gli spettatori che io speravo ci fossero? Come mai non c’erano tutti i judoka? Come mai nessuno, dico nessuno, del mondo dello sport si è interessato al nostro più importante evento sportivo dell’anno? Eppure il nostro è uno sport Olimpico. Nella nostra Federazione è il nostro maggior sport Olimpico, quello che, fino ad oggi, se non sarò smentito dall’Architetto Toschi (storico della Federazione) che è l’unico che potrebbe farlo, ha conquistato più medaglie Olimpiche e titoli Mondiali ed Europei per la nostra bandiera. La colpa non è certo di Fabrizio Marchetti che è un grande professionista e che ha saputo organizzare uno dei più bei Campionati Assoluti che si siano visti fino ad oggi – a detta di tutti – e neppure del suo staff. La colpa o le colpe, se vogliamo, sono da ascrivere tutte ad una gestione al ribasso della nostra disciplina, al fatto che non si è capito che del judo,

all’interno e all’esterno del nostro ambiente, possono parlare solo i judoka. Quelli che vivono il judo, che lo praticano, quelli che sanno parlare la sua “lingua”. Per troppi anni, fino ad oggi, la Federazione ha delegato a parlare di judo coloro che di judo non sanno parlare, quelli che non ne conoscono la lingua come dicevo. Mi si potrebbe obiettare che la Federazione non può occuparsi solo di una disciplina. Vero e sacrosanto. Allora si occupasse di tutte le discipline avendo ben presente, però, che non sono tutte uguali e che ognuna di esse ha, necessariamente, bisogno di un proprio ufficio stampa, di un proprio ufficio marketing e di un proprio “ufficio organizzativo”. Non è più il caso né il tempo di lavorare tutti per tutto. Al judo devono lavorare persone che parlano la lingua del judo, nelle altre discipline lo faranno i competenti delle discipline stesse. Il judo è l’unica disciplina che partecipa ad una gara internazionale a settimana, è l’unica che ha serie





possibilità di prendere medaglia alle prossime Olimpiadi ed è l'unica che, anche se in netto calo di iscrizioni, riesce ad esprimere atleti ad altissimi livelli (il karate ancora non è sport Olimpico). Il nostro judo ha bisogno di un proprio ufficio di comunicazione. Non funziona e non può più funzionare un ufficio stampa istituzionale per tutto, e non per coloro che ci lavorano, perché sono bravi professionisti, ma proprio per l'eterogeneità delle nostre discipline difficili da seguire. Non funziona e non funzionerà mai un marketing che non riesce a "vendere" i propri risultati, che non sappia raccontare storie, che non conosca i propri atleti, le società e le diverse scuole presenti in Italia.

Sport che non hanno mai vinto nulla e che sono stati il "cuscinetto" di nazioni più forti per tantissimi anni si affermano anche presso il grande pubblico perché hanno saputo venderci bene e hanno raccontato il loro sport, i loro campioni e le loro gesta. Questo è un ritardo storico che adesso stiamo pagando ma la cosa peggiore non è l'assenza di pubblico "estraneo" al judo, la cosa che non doveva capitare è stata l'assenza degli addetti ai lavori, degli appassionati, dei judoka che per varie ragioni non hanno partecipato a questi Campionati Assoluti. La cosa drammatica è che questo è il segno evidente di un declino disegnato molti anni fa che adesso mostra la profondità del fenomeno. Verrebbe da chiedersi, perché? Ma quanti anni abbiamo per rispondere? Ma ne varrebbe la pena? Elencare tutti i mali del judo senza tentare soluzioni servirebbe a qualcosa? Determinare la colpa e indicare a chi addossarla a chi gioverebbe? Quello che mi viene da pensa-

re è, invece, cosa fare? Le possibili soluzioni sono state suggerite e ridette più volte. Non che debbano essere prese per "oro colato" ma sono le soluzioni di chi vive il judo e sono le ragioni che non possono essere ignorate. Io sostengo che ci sia necessità di un atto di coraggio e di dare il via ad una rivoluzione; morti e feriti bisognerà metterli in conto ma sacrificare qualcuno, magari troppo pesante per questa "malandata signora", non sarebbe così grave. Potremmo iniziare con tutti gli opportunisti, con quelli che hanno fatto della politica pura il loro stile di vita e che di judo non sanno proprio nulla ma che lo usano per i propri interessi personali. Già questo vorrebbe dire tagliare di un buon 50% una zavorra fatta di incapaci, di inetti, di affaristi, di protagonisti, di presenzialisti e opportunisti che hanno come unico interesse il tornaconto personale. Eliminare i detriti di una mala gestione andata avanti per troppo tempo ci svelerebbe una Federazione leggera, capace di guardare al futuro con rinnovate forze e con dinamiche giovani che sappiano progettare un futuro che la FIJLKAM non ha mai avuto l'opportunità di guardare. Abbiamo delle classi di insegnanti tecnici e arbitrale composte, per una parte, da gente che non ha mai creduto nelle proprie capacità e ha saputo solo farsi rappresentare da chi usava il loro voto per acquisire sempre più potere. Un Dan o una qualifica sono stati accettati da tanti, e troppe volte, in cambio di un diniego a scegliere, come se scegliere fosse meno importante che avere un Dan in più da affiggere in palestra. Si può essere bravi insegnanti anche con soli due o tre Dan (ce ne sono tanti); la corsa al Dan più alto è solo uno strumento di chi detiene il potere per legare tutti i frustrati del





judo al proprio guinzaglio. Ho letto la lettera di un judoka, di uno vero, di uno che ha sempre praticato judo per l'amore che nutre per questo sport. Va via. Va via dalla nostra Federazione perchè stanco dei soprusi, dell'arroganza, di una classe arbitrale composta, in una parte, di inetti che il judo non l'hanno mai praticato e non lo praticano ma si sentono in grado di arbitrarlo. Va via, e perdiamo un pezzo importante della nostra comunità, perché chiunque è importante, non solo i nostri campioni perché anche loro nascono, a volte, da chi non è stato importante. Cosa fare, dunque? Avere coraggio. La nostra dirigenza deve dimostrare quel coraggio del quale non ha mai avuto bisogno perché troppo piena di potere. Mi è stato detto che "se la Federazione è così è soltanto perché la base è così, e la dirigenza non



può farci nulla". Ma può essere vero? Io penso, invece, che se la Federazione è così è solo perché la dirigenza è così, e non ha saputo cambiare le cose. Tanti non hanno saputo prevedere questo declino, non hanno saputo parlare agli atleti, non hanno saputo generare una classe di insegnanti tecnici degna di questa qualifica, non hanno saputo generare una classe arbitrale preparata. Per queste ragioni rimanere incollati alla poltrona dopo aver realizzato questi "risultati" è solo un confronto con la propria dignità. Anche i Comitati Regionali devono tornare a dare servizi e non fare politica, come mi ha detto una persona molto in alto, e condivido pienamente. Sono convinto che il nostro Presidente sia la persona giusta per traghettare questa Federazione verso il futuro e aspetto che faccia il primo piccolo passo per seguirlo ma sarò pronto a dire, senza sconti, le cose che non vanno. Come facciamo, poi, ad essere elette certe persone che non sono condivise da gran parte dei judoka italiani non lo capisco. Sono convinto che già staranno dicendo: questo lo dici tu. Se non potete scegliere miei cari lettori, se non potete partecipare al cambiamento come pensate di essere liberi? Come potete mai pensare di essere professionisti seri se non siete padroni del vostro destino? Cosa fare, dunque? Partecipare alla storia, praticare judo ed esserci. Rimanere sul tatami fino alla fine. Altrimenti saremo come le vittime di un aforisma di Mao Tze Dong:

I popoli fanno la storia, ma sono i padroni a raccontarla.

Pino Morelli

Assoluti

Finalmente sono tornati

La gara ideata e organizzata dal Presidente del CR Piemonte, Fabrizio Marchetti, ha ridato vita alla nostra competizione regina.

di Ylenia Giacomi

foto Emanuele Di Felicianonio

E anche gli Assoluti 2015, sono giunti al termine, i nuovi re e regine d'Italia sono stati incoronati e non sono mancate le sorprese. In questo sport niente è scontato finché l'arbitro non da il Soremade e a volte la testa e la pressione psicologica contano più della preparazione fisica.

Gestire la tensione pre-gara non è facile, c'è chi la sente di più e chi di meno ma tutti cercano un modo per gestirla: chi si affida alla musica, chi cerca di simulare gli incontri durante l'allenamento, chi parla con i genitori (perché la mamma è sempre la mamma) o chi fa esercizi di respirazione. Tanti metodi insomma per



placare quella forza che ti fa perdere lucidità durante i combattimenti, che ti fa rallentare il movimento o non percepire in tempo l'attacco avversario. Ma questa è la gara per eccellenza, la gara che non perdona, dove l'unica cosa che conta è dare il meglio di se e mostrare ciò che si sa fare, dove non si può pensare a ciò che sta fuori dal tatami ma solo a quello che c'è sul tatami.

Tanti sono gli atleti che sono entrati nel palazzetto e le finali sono state emozionanti, musica e luci hanno conferito agli incontri d'incoronazione un'emozione unica.

Sono state versate lacrime e sangue, quei tatami sono stati presi a pugni da chi perdeva e



accarezzati con gioia e rispetto dai vincitori ma soprattutto quei tatami hanno visto tanta voglia di riscatto.

C'era la voglia di vincere, di trionfare, di dare il meglio di se stessi per passione, per rivivere quelle emozioni che vivevano anni prima o che non avevano potuto vivere allora. La voglia di sentire dentro di se l'adrenalina della gara, l'emozione di partecipare a un Campionato così importante, il desiderio di stare bene facendo ciò che si ama.

Una domanda ho fatto di frequente agli atleti che ho incontrato è stata: "cosa ti piace del judo?" E la risposta era spesso la





stessa: “questo sport mi permette di essere me stesso, fare judo mi fa stare bene” e soprattutto ho sentito spesso parlare di squadra. Il nostro, definito come sport individuale, in realtà non lo è. Si ha sempre una squadra alle spalle che ti supporta e che non ti fa sentire solo, legami forti mostrati anche negli abbracci scambiati al di fuori delle materassine.

Ma è stato anche l'Assoluto dei Supereroi, coloro che nonostante la famiglia, il lavoro e gli impegni riescono ad allenarsi tutti i giorni con costanza, di coloro che non vivono di judo, ma che fanno i salti mortali per raggiungere i loro

sogni.

Ho conosciuto atleti che si bilanciano tra famiglia e palestra, tra ore di lavoro in fabbrica e allenamento, che affrontano gli infortuni a denti stretti, ore di viaggio per raggiungere il dojo, che hanno iniziato a 14-15 anni ma che sono riusciti impegnandosi, a dare filo da torcere a chi aveva iniziato 10 anni prima di loro.

Mille sacrifici c'erano su quei 5 tatami del Palaruffini, che purtroppo ancora non arrivano all'esterno visto il poco pubblico presente sugli spalti, ma i judoka hanno combattuto e vinto per loro e nessun altro.

Sugli spalti

Io ci sono

**Ylenia è andata girando per gli spalti e il par-
terre per capire l'umore di questo Assoluto**



Agnese Piccoli

Società: Yama Arashi Udine Cat. 63

Un commento a caldo?

E' andata bene, sono molto soddisfatta. Aspiravo ad arrivare entro il 7 posto ma con tutti i problemi di salute e di peso che ho dovuto affrontare di recente non mi posso lamentare, sottolineo inoltre che è il mio primo Assoluto, gli anni precedenti purtroppo ero sempre infortunata, quindi già esserci per me è una vittoria.

Adesso ci ho preso gusto quindi voglio esserci anche al prossimo.

A quanti anni hai iniziato e cosa ti piace del judo?

Ho iniziato a 8 anni e ci sono due aspetti che ami del judo. Il primo è il lato umano, quello del gruppo sia fuori che dentro la materassina, ho un bellissimo rapporto con tutta la squadra e nonostante sia uno sport individuale, nel judo non si è soli. Il secondo è il lato agonistico.

Sono una persona molto competitiva, quindi poter gareggiare e confrontarmi mi dà la possibilità di esprimere me stessa.

Come ti prepari alla gara

La preparazione atletica la faccio a Triete perché vivo lì e vengo seguita dai miei fisioterapisti che mi aiutano anche dal punto di vista fisico visto che come detto, ho subito molti infortuni.

Poi almeno 3 volte a settimana vado a Udine e mi alleno con la squadra.

Non ho un rituale o una preparazione particolare, diciamo che come dicono i miei compagni io ho il fattore "B".

Cioè?

Mi chiamano la Belva perché quando sono in difficoltà tiro fuori tutta la mia grinta.

Non mi capita quasi mai di arrivare al 100% a una gara ma preferisco così, perché quando mi trovo in difficoltà ripenso a tutto quello che ho passato per essere lì a quella competizione e do il meglio di me.

Ogni anno mi fermo almeno un paio di mesi per gli infortuni poi però torno più forte di prima.

Questo sport insegna a non mollare mai.



Dario Maino

Sei il più "anziano" dei 73kg, cosa ti porta qui?

A 16 avevo perso la passione e ho smesso per 9 anni, adesso mi è tornata la voglia di combattere, di allenarmi, quindi voglio provare a mettermi in gioco di nuovo, un po' per recuperare il tempo perso un po' o principalmente per la passione. Questo sport ti resta dentro.



Carola Paissoni

Società: Kumiai Cat. 70

Carica?

Si certo sempre

A che Assoluto sei e che sensazioni hai?

Sono al secondo e sono positivissima!

Come ti sei preparata a questo assoluto?

Allenamento, allenamento e ancora allenamento, è l'unica cosa

E come gestisci l'emotività? Sempre se devi gestirla.

Carola - Cerco di essere sempre molto positiva, ma va allenata anche quella. Durante gli allenamenti bisogna mettersi sotto pressione, cercare di affrontare i propri limiti e simulare gare reali per essere pronti ad affrontare qualsiasi situazione.

A quanti anni hai iniziato e cosa ti piace del judo?

Carola - Ho iniziato a 10 anni. Mi piacciono i principi del judo ma soprattutto il poter stare a piedi nudi, mi fa sentire libera e riesco ad esprimere me stessa attraverso questo sport.



Martino Grandesso

Un commento a caldo su questi assoluti?

Soddisfatto dei primi due incontri anche se il secondo l'ho perso, ma era di alto livello.

Il terzo incontro invece non sono riuscito a dare meglio di me e quindi sono un po' deluso.

Cosa ti piace del judo?

Mi piace il fatto che nonostante sia uno sport individuale dietro hai comunque una squadra che ti appoggia.



Michela Petterle 63kg

Jigoro Kano Roncade

Come è andata?

Bene anche se speravo meglio, desideravo la medaglia ma mi sono fermata ai piedi del podio, però non mi posso lamentare, ho dato tutto.

Anno di nascita ?

1984

Non capita spesso trovare atleti, soprattutto donne, che ancora alla tua età abbiano voglia di combattere.

E' vero, in questi anni mi sono sposata e ho avuto anche un bambino, ma da giovane non ho dato il 100% , le medaglie non sono arrivate e la voglia di vincere mi è rimasta, ho trovato un marito insegnate, Davide Paro, e insieme siamo riusciti a raggiungere ottimi risultati.

Non ho ancora raggiunto la forma ottimale dopo la gravidanza ma mi ci sto avvicinando, l'importante è essere supportate.

Come fai a conciliare tutto?

Ringrazio i nonni del mio bimbo che lo tengono la sera quando io e mio marito siamo in palestra, di giorno lavoro e sto con mio figlio ma questa è una passione forte e cerco di far incastrare tutto al meglio.

Che consigli dai a chi si trova in una situazione simile alla tua quindi, divisa tra lavoro privata e judo ma desidera ancora combattere?

Di non mollare mai, di crederci davvero ma soprattutto di farlo per il divertimento, per la passione. Io faccio judo perché mi piace, perché mi fa stare bene, non aspiro a farlo diventare il mio lavoro ma lo faccio per me.

Trasmetterai al tuo bambino la passione per questo sport?

Certamente, dice già judo, non ha ancora due anni ma quando può mi accompagna sul tatami. Lo sport e la famiglia non si escludono a vicenda anzi.

Ti vedremo al prossimo Assoluto?

Non lo so ma spero di sì, dopo essere arrivata quinta ho voglia di riscatto.

Cosa ti piace del judo?

Che devo ragionare ed esprimere i miei pensieri tramite il mio corpo, che non ho regole da seguire, faccio ciò che mi dicono corpo e mente, è qualcosa di spontaneo e naturale.



Patrizia Montaguti (mamma)

Figli in gara?

Si mia figlia nei 52

E' la prima volta o ormai siete di casa?

Credo che siamo al sesto Assoluto ma l'emozione è sempre tanta

Cambia l'emozione dalle prime garette ad oggi?

No no, sugli spalti si soffre sempre.

Hai fatto judo anche tu?

Si e questo mi permette di capire l'incontro e sostenerla ancora piu da vicino .

Riesci ad esserci a tutte le gare?

Ci provo, ovviamente vorrei esserci sempre ma purtroppo non sempre è possibile soprattutto quando combatte all'estero. Li però ci sentiamo subito al telefono e sto connessa a internet per guardare le pool.

Avendo fatto judo, l'aiuti in qualche modo a gestire la tensione pre gara?

Non proprio, ma so che le fa piacere se ci sono quindi cerco di seguirla il piu possibile, che poi fa piacere anche a me.

Un consiglio per le mamme che pensano di mandare i bambini a fare judo?

Di lasciarli seguire la loro strada, è un ottimo sport anche per le bambine che regala tante emozioni e fa bene a corpo e mente.



Giovanna (mamma di un'atleta)

Tu hai la figlia in gara oggi?

Si nei 63

Emozionata?

Sempre tanto,

A che assoluto siamo?

Almeno 5 o 6 ho perso il conto ma l'emozione è sempre la stessa, sempre tanta

E rispetto a quando era piccola?

Sono sempre emozionata, la posta in gioco ovviamente è diversa ma la mamma non può non emozionarsi a vedere sua figlia combattere a qualsiasi età. Poi ho fatto anche io un po di judo, questo mi permette di vivere ancora di piu l'incontro.

Bilancia e calo peso, spesso un argomento spinoso per le mamme che vorrebbero sempre veder mangiare i figli?

Pensandoci si, potrebbe essere un problema ma per fortuna questo problema non ci ha toccato fino a poco tempo fa. E' sempre rientrata in categoria tranquillamente. Di recente ci siamo rivolti a una dietologa per farlo nel modo corretto, in ogni caso è grande quindi se lo gestisce, cerco di non essere apprensiva.

Sensazioni per oggi?

Speriamo bene ma per scaramanzia non dico niente. E comunque vada andrà bene.



Ylenia & Ylenia

Quando hai partecipato al tuo primo assoluto e come è andata?

Bari 1992, ero al primo anno junior e ho vinto l'oro.

Cosa vuol dire per un atleta professionista combattere sul tatami di casa?

C'è più pressione in Italia?

Certo, l'Assoluto è la gara più difficile, la tensione è molto più alta perché si tende molto di più a pensare a quello che c'è fuori dal tatami invece di quello che c'è sul tatami.

Si pensa a cosa dirà la gente se si commette un errore, dell'opinione degli altri e questo danneggia per forza di cose la performance.

Bisogna imparare a concentrarsi solo su se stessi e sulla competizione.

Che consiglio daresti a un giovane che si trova ad affrontare le sue prime competizioni agonistiche?

Di essere sereno, che deve gareggiare prima di tutto per se stesso e perché gli piace, di non vivere con ansia e tensione ogni competizione. Deve credere in se stesso fermamente.

Un commento su questi assoluti?

Sicuramente ci sono state diverse sorprese ed è stata la dimostrazione di quanto la tensione psicologica può influenzare il risultato.

Ma una delle cose belle del judo è che il risultato non è scritto finché l'arbitro non lo dice, quindi anche chi sulla carta non è il favorito che può vincere, niente è scontato.



Podio 48 kg

- 1° Romina Passa**
- 2° Francesca Milani**
- 3° Simona Pollera**
- 3° Alessia Ritieni**

Podio 52 kg

- 1° Fabiola Pidroni**
- 2° Valentina Tomaselli**
- 3° Giulia Pierucci**
- 3° Anna Bartole**



JUDO italiano



Podio 57 kg

- 1° Martina Lo Giudice**
- 2° Maria Centracchio**
- 3° Giulia Caggiano**
- 3° Monica Iacorossi**

Podio 63 kg

- 1° Francesca Busto**
- 2° Alessia Regis**
- 3° Giorgia Dalla Corte**
- 3° Simona Abate**





Podio 70 kg

- 1° Carola Paissoni**
- 2° Eleonora Ghetti**
- 3° Margherita Truglia**
- 3° Chiara Carminucci**

Podio 78 kg

- 1° Linda Politi**
- 2° Lucia Tangorre**
- 3° Melora Rosetta**
- 3° Ilaria Silveri**





Podio +78 kg

- 1° Rita Ughetti
- 2° Luna Coppola
- 3° Debora Sala
- 3° Natasha Di Fabio

Podio 60 kg

- 1° Elios Maria Manzi
- 2° Angelo Lanzafame
- 3° Andrea Ferretti
- 3° Michael Raso





Podio 66 kg

- 1° Davide Faraldo**
- 2° Salvatore Mingoia**
- 3° Diego Cressi**
- 3° Fabio Basile**

Podio 73 kg

- 1° Enrico Parlati**
- 2° Renè Villanello**
- 3° Anugusto Meloni**
- 3° Emanuele Bruno**





Podio 81 kg

- 1° Antonio Esposito**
- 2° Massimiliano Carollo**
- 3° Luca Poeta**
- 3° Alessandro Bergamo**

Podio 90 kg

- 1° Giovanni Carollo**
- 2° Nicholas Mungai**
- 3° Lorenzo Todini**
- 3° Antonio Saponaro**





Podio 100 kg

- 1° Vincenzo D'Arco**
- 2° Giuliano Loporchio**
- 3° Claudio Pepoli**
- 3° Davide Pozzi**

Podio +100 kg

- 1° Alessio Mascetti**
- 2° Fabio Dell'Anna**
- 3° Valerio Menale**
- 3° Felipe Andres Moreno**





Alti gradi

28/29 novembre 2015

Hotel Parma e Congressi

Gli alti gradi ci sono e con grande partecipazione. L'aula affollata dell'Hotel Parma & Congressi vede grandi personalità del judo nazionale e mondiale in prima fila con tutti i nostri sestini. Dan partecipi a questa grande kermesse. Apre i lavori il Maestro Strazzeri spiegando come si svolgerà tutto il seminario, mentre la presentazione spetta al Presidente Falcone che porta il saluto del Presidente Vizer a tutti i nostri Maestri. Il Presidente parla di judo e dei suoi pilastri, le massime di Jigoro Kano, lavorare insieme e migliorarci, perché questo è l'elemento che deve guidare il seminario e questa è la chiave per ritrovare il nostro judo.



Falcone cita un antico proverbio africano che vede come protagonista il baobab, che non può essere abbracciato da un solo uomo, c'è bisogno di molti uomini per poter abbracciare un simbolo della terra e delle nostre radici e solo tutti insieme lo si può fare. Questo è il messaggio che deve venir colto da tutti i presenti e con la stessa speranza si auspica che venga trasmesso in ogni dojo. Il Maestro Capelletti dopo i saluti, presenta la proiezione di un filmato che ci ricorda le nostre radici, il nostro passato e il nostro presente e, da queste, come poter guardare al nostro corso futuro. Verso la fine del filmato qualche fotogramma che ritrae Il Presidente Pellicone fa scaturire un applauso spontaneo. Subito dopo, la storia



del judo è raccontata dallo storico Prof. Luigi Verolino che prima di iniziare la sua esposizione chiede 30 secondi di silenzio per le vittime di Parigi e in onore del Maestro Feist della Federazione Francese di Judo. La lezione di storia parte dalla nave portoghese spiaggiata sulle coste giapponesi fino ad arrivare a Pearl Harbour, intrisa di aneddoti e precisazioni su come il judo abbia influito sulla società giapponese e del suo valore intrinseco oltre quello più conosciuto come sport di combattimento. Proprio su questo punto si sofferma Verolino precisando che il judo è uno sport olimpico di combattimento e non un'arte marziale come si tende a sostenere e come nell'immaginario collettivo si è ritenuti a credere.

Il Maestro Beltrachini approfondisce la storia partendo dalle sue esperienze personali. Della sua esperienza di vita trascorsa in Giappone cercando di capire la vera anima giapponese nelle pieghe più intime della vita quotidiana e di come i valori del judo si ritrovino tutti proprio nella quotidianità e nei gesti che accompagnano tutte le occupazioni. In Giappone la socialità, ancor prima che essere un motto del judo, è uno stile di vita.

Il Presidente del Kodokan Haruki Uemura parla della sua esperienza personale nel judo, del suo maestro cieco e delle prime competizioni, ci parla del suo maestro Kamigata che fu sconfitto nelle Olimpiadi di Tokyo da Anton Geesink. Ci dice della prima volta che è andò al Kodokan e perse in gara ma poi ha vinto nella sua vita di judoka

ed è diventato Presidente del Kodokan, dove è entrato per la prima volta a soli 17 anni. Ci testimonia che le parole dell'insegnante che sono importantissime e che gli insegnanti devono stare molto attenti perchè le loro parole possono aiutare l'atleta o possono "ucciderlo come judoka". È necessario capire qual è l'obiettivo del nostro atleta, conoscere i suoi sogni e poi guidarlo nel suo percorso. Ogni giorno l'insegnante deve lavorare insieme all'allievo per indicargli la strada e correggere i suoi passi per aiutarlo con ogni minimo gesto a perseguire l'obiettivo. Altra fase importante è la qualità dell'uchi komi; è importante, altresì, far capire all'allievo come sfruttare le sue qualità. Ci racconta che lui era 174 cm di altezza con un peso di 100 kg, e che i suoi insegnanti lo hanno fatto lavorare su queste qualità che, poi, ha sfruttato per vincere. Quando ha vinto le Olimpiadi correva i 100 mt in 17 secondi e alzava 100 kg con il bilanciere ma questo non è mai bastato per fare di lui un bravo atleta, se voleva vincere doveva capire quali qualità doveva sfruttare per rendere tutto il suo corpo adatto al judo. Il Maestro Nicola Tempesta domanda se ancora oggi esiste il rapporto forte tra maestro e allievo. Uemura risponde che il suo atteggiamento non è mai cambiato in questo senso e se viene meno il rispetto tra allievo e insegnante finisce il judo. L'esempio è un dovere del maestro. Solo con l'esempio si educano i propri allievi e il rispetto e la fiducia verso il proprio insegnante è fonda-





vincere due medaglie d'oro. Nelle Olimpiadi di Monaco Kerr era arbitro e partecipò a tutte e due le finali. Fu un periodo molto duro quello dell'arbitro. Parlava giapponese e lo facevano arbitrare in tutti i combattimenti tra giapponesi e russi. A quei tempi la maggior parte degli arbitri erano molto bravi e conoscevano bene le regole perché conoscevano bene il judo, nella maggior parte dei casi erano ex atleti o, comunque, insegnanti. Gli arbitri odierni sono molto contestati forse perché non vengono più dall'agonismo o dall'insegnamento attivo. È chiaro che bisogna considerare che le regole sono cambiate e che il judo si è evoluto fortemente. Prima dei Giochi Olimpici degli anni 80, quelli di Mosca lui fu convocato dalla Thatcher che gli disse che non avrebbero boicottato i giochi olimpici. La cosa più spiacevole di quella Olimpiade fu la mancata partecipazione del Giappone perché la squadra giapponese era fortissima e sicuramente si sarebbe visto un bellissimo judo. Verso la fine del suo intervento il Maestro Kerr scherza con i presenti: "Vi ricordate chi vinse la medaglia per l'Italia? Io lo ricordo, Ezio Gamba, che vinse, poi, la medaglia d'argento nel 1984 e per "colpa sua" la Russia ha vinto molte medaglie d'oro a Londra." Nel 1984 ritornano i giapponesi e la medaglia d'oro di Yamashita era scontata nonostante si fosse infortunato durante il primo combattimento. Kerr allenava la squadra austriaca e Peter Seisenbaker vinse la prima medaglia per l'Austria.

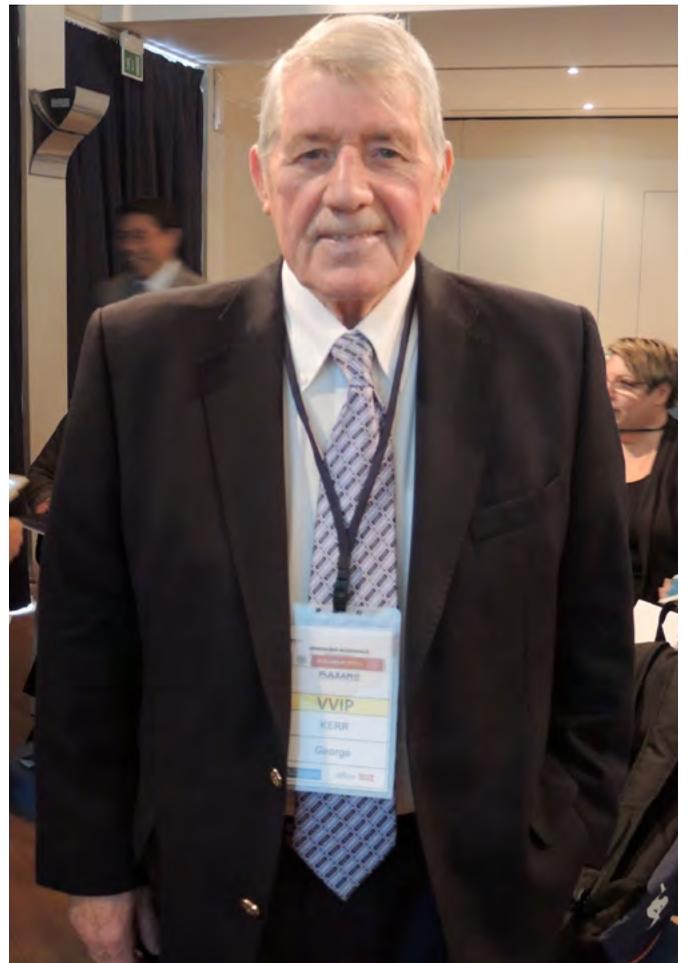
Il 1988 è un'altra data importante per le Olimpiadi perché è la prima volta che due judoka vincono le olimpiadi per due olimpiadi consecutive.

Ma il vero grande cambiamento del mondo del judo è stato la nascita delle federazioni. L'organizzazione internazionale ha fatto fare al judo un salto di notorietà

mentale per costruire un buon judo.

Il Maestro Kerr parla anche lui della sua storia del judo. Ricorda i campioni e la gare che li hanno visti protagonisti. Si dimostra d'accordo con Verolino nell'affermazione che il judo è uno sport e non un'arte marziale. Ci racconta che ha vissuto in Giappone per 15 anni e ha combattuto per una università giapponese – alto, anche lui, cm 174 pesava 100 kg.

Il Presidente Vizer gli ha chiesto di parlare del judo degli anni passati e di cosa è il judo oggi. Parte da quando Geesink vinse i campionati del mondo del 1961. Accenna al 1962, ai Campionati Europei di Essen dove si assiste ad un cambiamento da ricordare: la partecipazione dei russi che applicavano il sambo nei combattimenti di judo. Nel 1962 la squadra inglese vinse ma i russi cambiarono il judo. In finale lui fu battuto da Geesink. Nel 1964 alle Olimpiadi di Tokyo il judo era uno sport dimostrativo. I grandi favoriti erano i giapponesi che vinsero tre medaglie su quattro disponibili. Ma Geesink vinse e lo strapotere giapponese si incrinò. Queste Olimpiadi hanno consacrato Okano e Inokuma come due dei più grandi judoka della storia. Nella categoria open Inokuma sperava di incontrare Geesink ma lui non partecipò. Forse aveva un problema al ginocchio e Inokuma vinse gli Open. Nel 1967 a SALT Lake City per la prima volta apparve Ruska che aveva un fisico incredibile e vinse gli Open ma nel 1969 perse contro il rappresentante del Giappone. In quegli anni cambiavano le metodologie e la fiducia che gli occidentali avevano per il loro judo portò Ruska a





impressionante grazie al coordinamento tra IJF, EJU e federazioni nazionali. Oggi si parla non i network per le riprese dei combattimenti del judo nelle competizioni internazionali, cosa che era impensabile solo qualche anno fa. Nuovi regolamenti, anche se non sono ben visti dai judoka tendono a difendere il judo spettacolare da quello tattico.

Si chiude così la prima parte di questo seminario che ha visto una partecipazione forte e attiva di tutti i convenuti. Nel primo pomeriggio si sale sul tatami.

Sul tatami "prende la parola" il M° Murakami per parlare dell'uki otoshi e dei principi fondamentali nel Nage No

Kata applicati al Kuzushi, Tsukuri e Kake. Si susseguono altri interventi e la pratica delle proposte scivola nella discussione sui vari movimenti e spostamenti. Targhe e riconoscimenti nella serata di gala a tutti i Maestri presenti per il loro apporto al judo italiano con il loro lavoro assiduo sui tatami nazionali e internazionali. La domenica è la volta del Presidente del Kodokan M° Haruki Uemura che ci parla del suo Tai Otoshi e del miglior movimento possibile contro avversari anche molto più grandi. Il M° Kerr mostra come si possa uscire da una presa ferrea e portare O Uchi Gari lavorando sul controllo della spalla. Alle dimostrazioni seguono le testimonianze dei Presidenti dei Comitati Regionali che ci informano della situazione sul loro territorio per dare un contributo a disegnare un quadro completo del judo italiano nelle varie regioni. Una due giorni intensa, insomma, che ha visto i partecipanti molto interessati alle dimostrazioni dei Maestri che si sono succeduti sul tatami, da Feist che ha parlato delle diagonali sulla lotta a terra, a Kerr e al suo o uchi gari, a Uemura che ha spiegato il suo movimento speciale. Al di là di ogni considerazione io sono convinto che questi incontri degli alti gradi debbano avere, contrariamente a quanto sostenuto dai più, una cadenza annuale perchè proprio da questi maestri noi tutti ci aspettiamo la linea da seguire considerando l'attuale situazione nella quale versa il judo italiano. Mi ha fatto piacere riconoscere tanti bravi judoka sul tatami di Parma che hanno meritato il loro grado con il grande lavoro svolto per il judo, sia in qualità di atleti sia in qualità di tecnici e ho guardato con vivo interesse l'evoluzione di tante cinture nere diventate bianco/rosse incontrate negli anni della mia modesta pratica judoistica. A tutti, comunque, deve andare un ringraziamento particolare perchè hanno risposto ad un invito al cambiamento. Cambiamento che spero li coinvolga tutti per il bene del judo italiano.



Alti gradi

28/29 novembre 2015

I protagonisti

Gianni Strazzeri

Ji - Perché ha voluto organizzare il seminario sugli alti gradi?

Strazzeri - Era un progetto che avevo in testa da tempo e l'ho portato avanti per rafforzare la memoria storica della federazione e mettere l'esperienza al servizio dell'innovazione. Da questa presenza si deve prendere ciò che c'è e migliorarlo tramite il confronto reciproco.

Ji - Come è nata l'idea?

Strazzeri - Proprio per la voglia di migliorare e confrontarsi, per creare poi un documento divulgativo disponibile a tutti i tecnici.

Ji - Chi ha sostenuto l'iniziativa?

Strazzeri - L'idea è partita dalla commissione, e dal consiglio Federale, con l'appoggio e il sostegno del M° Franco Cappelletti.

Ji - L'organizzazione è stata perfetta ma migliorerebbe qualcosa?

Strazzeri - No è andato tutto come speravo anche meglio di quanto avevo previsto.

Ji - E' soddisfatto dalla presenza dei partecipanti?

Strazzeri - Molto, eravamo in 120 quindi, sicuramente, un dato positivo.

Ji - Cosa pensa si possa fare per migliorare il futuro del judo nazionale?

Strazzeri - Ritengo debba essere un cambiamento che deve partire da ognuno di noi, tutti dobbiamo sentirci coinvolti e sicuramente questi seminari sono fondamentali per confrontarci e mettere la propria esperienza e idee al servizio del nostro judo

Ji - Quali programmi potete mettere in cantiere da subito?

Strazzeri - L'idea è quella di elaborare da subito un documento disponibile per tutti gli insegnanti tecnici, poi stiamo lavorando molto dietro le quinte. Anche i piccoli cambiamenti aiutano, ad esempio adesso stiamo lavorando per ridurre i tempi lunghi nei tornei.

Ji - Cosa ne pensa di questi assoluti?

Strazzeri - Il livello è alto, location e organizzazione anche.

Ji - Cosa consiglia a un giovane che li affronta per la prima volta?

Strazzeri - Di Crederci per davvero, di dare tutto se stesso, è una vetrina importante, farsi notare qui è il primo passo.



Angelo Beltrachini



Ji – Perché nasce questo seminario?

Beltrachini – Questo seminario nasce perché era dal 2005, mi sembra, l'ultimo fatto a Brescia riservato solo agli alti gradi. L'idea è stata quella di ritrovarci tutti assieme con un tema che, poi, si è evoluto, dal primo scelto, "Il metodo judo nella società contemporanea".

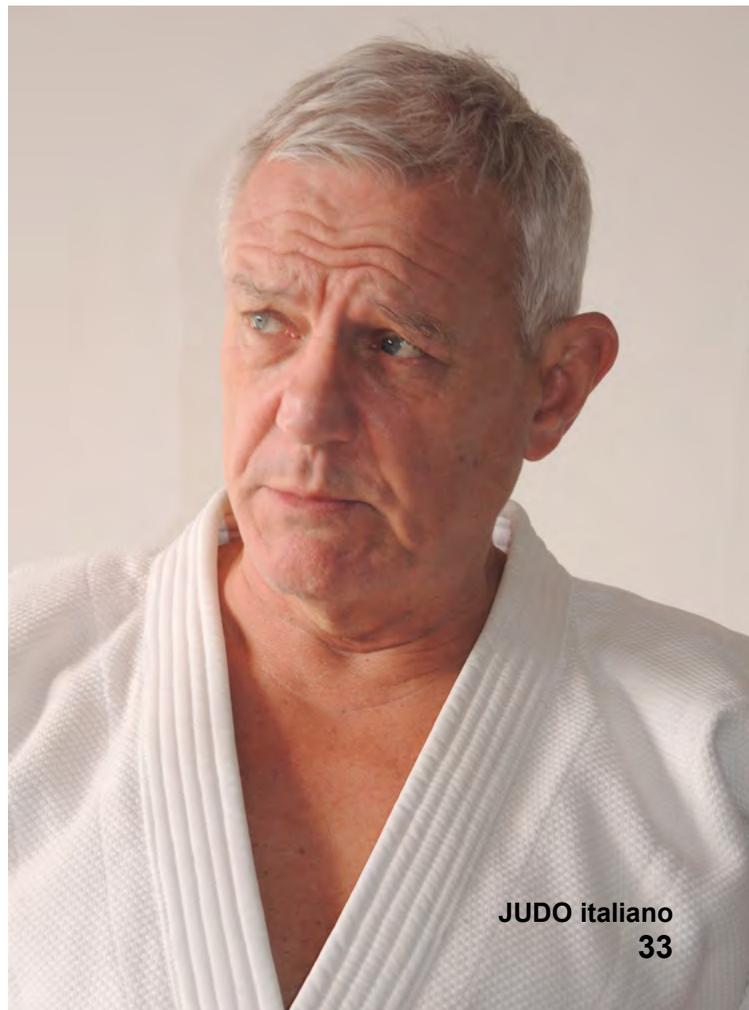
Ji – Da qui dovrebbe partire una nuova idea di insegnante tecnico, credi che questo sia un buon inizio per un prossimo futuro?

Beltrachini – Sì, sicuramente un buon inizio. Allora, però, i discorsi sono diversi. Un conto sono i corsi per diventare allenatore, quello da istruttore o da insegnante tecnico dove è possibile diventare Maestro. Quando ho fatto io il corso in Accademia sono stato 4 mesi a Roma a fare judo tutti i giorni con fior di insegnanti perché c'erano il Maestro Girdali, il Maestro Otani, che spesso veniva da noi. Adesso è tutto un po' "compresso" si fa tutto in una settimana e poi fai la conferma in 15 giorni per diventare allenatore. Insomma, ritengo ci dovrebbe essere un poco più di attenzione nel programmare e nel "costruire" i nuovi insegnanti tecnici. Ieri nel mio intervento ho richiamato l'attenzione di tutti gli alti gradi, che sono quelli che organizzano i corsi regionali, quelli di preparazione e di aggiornamento, ho cercato di focalizzare su quelle che sono le peculiarità del nostro sport, il rispetto, le gerarchie e tutto quello che conosciamo senza che sto qui a ripetermi. Al modo con quale si fanno i corsi di aggiornamento in questo momento in Italia io ho fatto molte critiche anche all'interno della Commissione Nazionale Insegnanti Tecnici, perché per me così non vanno bene. Si perde molto tempo, sono molto affollati. Già solo il fatto che uno si senta obbligato ad andare vedi che è presente con una scarsa partecipazione durante lo svolgimento dello stage stesso.

Ji – E la soluzione?

Beltrachini – Intanto l'insegnante tecnico non deve sentirsi obbligato. Aggiornarsi deve essere un suo interesse

personale, una sua preoccupazione quella di aggiornarsi continuamente per dare il massimo ai suoi allievi. Leggere libri, anche se viviamo nell'era di internet. Ma il confronto è d'obbligo per crescere. Se uno partecipa solo perché è obbligato dall'obolo che deve alla Federazione già si pone in malo modo nei confronti dello stage e i corsi si riducono in una grande confusione, non si può organizzare un aggiornamento con 300 persone sul tatami, non esiste, si può fare una festa con 300 persone. Io ho proposto di fare dei corsi e degli stage per ogni regione a tema. Organizzarli anche nelle società stesse, che ne hanno le capacità e gli spazi necessari, per abbattere notevolmente i costi. L'idea è questa: lo stage regionale è un momento in cui tutti ci si ritrova e il Presidente Regionale spiega l'evoluzione della Federazione, le nuove norme ecc., per cui istituzionale e obbligatorio. Per chi è interessato a progredire, invece, deve avere la possibilità di partecipare a stage a tema che rilascino dei crediti formativi (che il Comitato Regionale dovrà riconoscere) che il candidato potrà presentare in sede di eventuale esame. Un tecnico vede, per esempio, che in Emilia Romagna, si organizzano corsi per bambini, l'evoluzione tecnica per i bambini, se è interessato a questo aspetto del judo si organizza e partecipa, ma deve essere una sua scelta cosciente. Ecco, poi vedo che si organizza tutto per i bambini e non si parla, invece, di quello che





ha trenta, trentacinque anni e vuole imparare e progredire nel judo, questi non vengono proprio considerati. Comunque, stage a tema, con solo 30/40 posti a disposizione, costi limitatissimi, non distante dalla maggioranza degli insegnanti, così chiunque può arrivare e in tre o quattro ore si svolge uno stage serio, interessante, che lascia qualcosa di concreto a chi partecipa. Se si dovesse organizzare a Milano, per esempio, tutti quelli di Milano o che abitano nell'interland arrivano in poco tempo e in poco tempo ritornano a casa senza aver perso tempo in mezzo. Alla fine ognuno di loro ha guadagnato dei crediti spendibili per i loro prossimi esami. In questa maniera si costruisce una classe di insegnanti tecnici consapevoli e capaci. Gli altri continueranno a fare judo nella maniera che riterranno più opportuna.

Ji – Io trovo che questa sia l'idea giusta per migliorarci anche perché io ho presentato un programma molto simile al tuo ma per molte ragioni non l'ho potuto portare avanti. Ma sono convinto che questa sia la vera idea innovativa.

Beltrachini – Io ho stilato questo programma 10 anni fa e non l'ha letto nessuno, nessuno si è preso la briga di provarlo. Ma se vogliamo migliorare e avere una classe di insegnanti tecnici di alto livello questa è l'unica strada da seguire. Tutto dovrà essere veicolato tramite internet, io vado su internet e mi guardo le offerte formative, prenoto presso il CR che ha organizzato e poi partecipo. Zero spese a tutto beneficio della mia preparazione tecnica.

Ji – L'idea dei crediti formativi è buonissima perché in questa maniera si conosce il percorso dell'insegnante

Beltrachini – Noi avevamo fatto anche un prospetto di valutazione. Ad un esame di Dan uno non poteva arrivare a 110 e lode, come punteggio, se non aveva i crediti formativi. Con i crediti, che potremmo valutare in 20 punti si arriva al 110 e lode. Si deve premiare la meritocrazia, finiscono i tempi nei quali tutti diventavano insegnanti senza averne le qualità.

Ji – Questo premia le persone che vogliono fare ma lascia inevitabilmente fuori tutti quelli che arrivano per vie traverse.

Beltrachini – Certo, ma la gente che non vuole fare niente non deve avere pretese, non deve chiedere di fare gli esami a tutti i costi, passare di Dan o chiedere, peggio ancora il "Motu Proprio" solo perché sono passati degli anni e ne vantano il diritto. Qui si cambia. Se ne sta parlando anche con il Presidente e pensiamo di mettere un freno a questa pratica, se ci dovrà essere sarà una volta tanto, una volta sola e solo per chi se lo merita veramente. Si arriverà a trovare una soluzione anche su questo.

Ji – Pensi che rimodelleremo la figura dell'insegnante tecnico, riusciremo a dare alla nostra Federazione una classe di insegnanti tecnici capaci?

Beltrachini – Tu sai che la Federazione deve, essenzialmente, puntare alla medaglia Olimpica. Però se si prende il discorso da un altro lato, se ci si rivolge alle società, se gli si danno le armi per potersi aggiornare e progredire, gli si dà la gratificazione per il lavoro che ha fatto nella sua carriera, allora avremo molte più possibilità di avere atleti preparati ad entrare in nazionale. È un assioma che funziona solo in questa maniera. Allora bisognerà allargare la base e questo significa che le società dovranno essere aiutate su tutto e che i Comitati Regionali torneranno ad erogare servizi. Dobbiamo gratificare ogni società perché da ogni società potrà venire fuori il campione del futuro. Ma gli stessi insegnanti tecnici, che saranno messi al centro del progetto, devono avere dei "privilegi" ma dovranno rispettare le regole perché da loro ci aspettiamo un grande aiuto e una grande partecipazione attiva.

Ji – Bisognerà prendere in considerazione tutti i problemi che riguardano le società

Beltrachini – Certo che sì. Dovremo avere un occhio anche per quei senior che sono cinture marroni, per dirti, e che vogliono prendere la loro cintura nera in combattimento, gliene dobbiamo dare la possibilità e in questa maniera aiutiamo la società sportiva perché quei senior portano soldi e vanno tutelati come gli altri. D'altronde non tutti possono diventare campioni italiani e ci sono molti che amano il judo e vogliono praticarlo anche senza l'agonismo e dobbiamo pensare anche a questi perché le società ne hanno bisogno. Una volta c'erano le gare importanti per le cinture marroni senior, alcuni tornei, sarà il caso di ripensarle e di far vivere questo tipo di agonismo anche a chi agonista per età non lo è più. Bisogna ripensare ad un judo più totale che riesca veramente a coinvolgere tutti. Il problema è che si arriva a fare cinture marroni i ragazzini esordienti perché così si portano alle finali e si spera di guadagnare punti per le società. Una volta c'erano anche le gare fino a verde, che ritengo importantissime. È un passaggio obbligato, e chi le faceva passava allo stadio successivo. Esisteva una metodica che comprendeva tutto e l'allievo era seguito in



palestra ma anche negli incontri ufficiali federali si aveva un occhio di riguardo per lui. In questa maniera c'è una crescita più armonica dell'atleta e ne guadagna tutto il movimento del judo. Vedi, c'è qualcosa che non va e ti spiego cosa non mi piace. Tutti sono lì presi con le gare dei bambini e sti bambini li portano da tutte le parti, gli fanno fare tante gare. Ma la gara di judo non è come il nuoto. Se io gli faccio fare nuoto, due o tre vasche il bambino mi esce integro. Nel judo, non stiamo a nasconderci, qualche "picchiata" la si prende. Se gli faccio fare una normale vita da agonista vuol dire che fino a senior già mi ha fatto 13 anni di attività agonistica. C'è chi contesta questa mia tesi e dice che le gare di judo siano educative per i bambini. Educative su cosa? La testa, la spalla o il ginocchio li picchi lo stesso, si esasperano nell'imminenza della gara e durante la gara ma nessuno sembra farci caso. Tutti che incassano tanti soldi organizzando le gare per i bambini e così abbiamo 800 bambini che partecipano alle gare...poi, la Lombardia ha fatto le qualificazioni per gli assoluti con 18 ragazze nelle sette categorie. C'è qualcosa che non funziona, non ti sembra?

Ji – lo sono d'accordo con te ma ci vogliono dei programmi, io non voglio vedere bambini che cadono sui tatami per far contenti i maestri e i genitori, ma quale soluzione adottare?

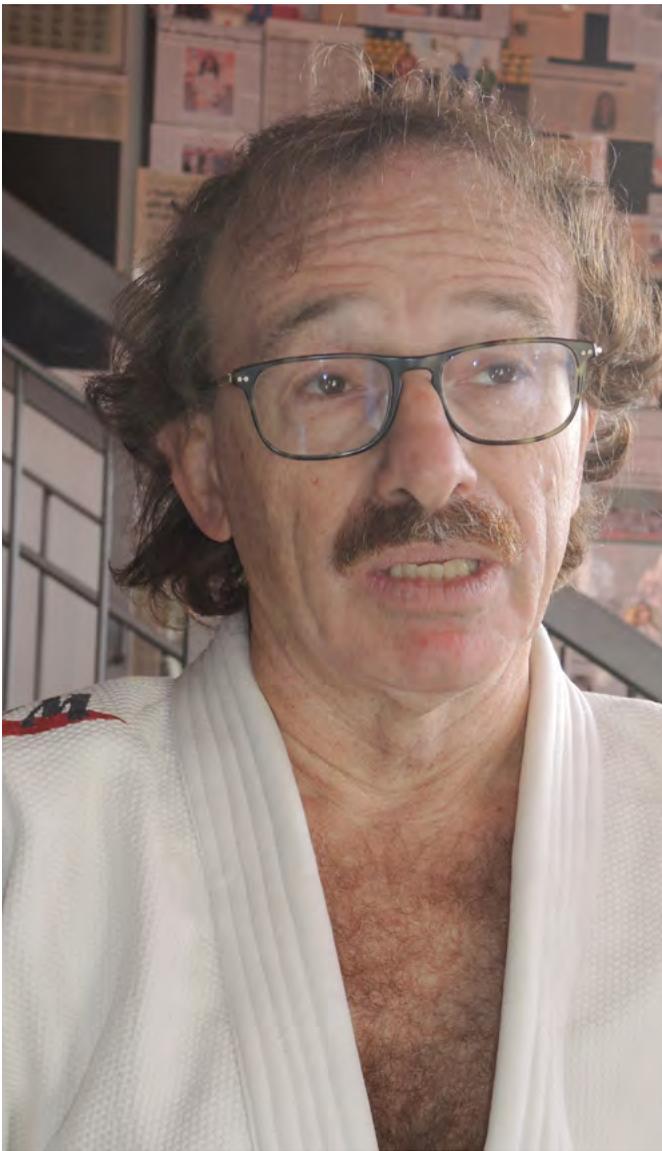
Beltrachini – L'unica soluzione è che i bambini fino a 10/11 anni non debbano fare gare, possiamo parlare di lotta a terra e di Gyaku Soku Geiko ma nulla di più. Perché se sbagli la proiezione la paghi cara. Nei tuffi non ti fanno fare il tuffo da 10 metri perché altrimenti ti ammazzi mentre se li fai da un metro al massimo puoi prendere la panciata. Nel judo, invece, tutti pensano di avere i campioni e buttano questi ragazzini nella mischia senza pensare ai probabili danni. Allora abbiamo tanti bambini che poi se ne vanno. Così è più facile per gli insegnanti. Perché un buon atleta lo devi costruire, gli devi stare dietro, ci devi lavorare sopra non puoi permetterti di lasciarlo solo a se stesso. Alle società fa comodo questa situazione perché si fanno belli con i genitori e con i CR e poi si arriva alle qualificazioni con quattro gatti e questa è una situazione non più sostenibile.

Ji – Cosa pensi si debba fare per il prossimo futuro?

Beltrachini – Lavorare sugli insegnanti tecnici, sono loro la nostra spina dorsale e se sono bravi avremo dei bravi judoka.



Stefano Stefanel



Ji – Come è venuta l'idea di questo seminario?

Stefanel – L'idea è venuta a Gianni Strazzeri, Presidente della Commissione Insegnanti Tecnici della Federazione in accordo con Franco Capelletti, Vice Presidente Federale. Se ne sentiva la necessità perché la scorsa edizione era stata organizzata circa 11 anni fa; nel frattempo gli alti gradi, cresciuti anche in termini numerici, non avevano mai avuto un momento di incontro per confrontarsi. Il fatto che il Maestro Capelletti potesse far arrivare a Parma Uemura, Kerr e Feist era un'occasione da non perdere.

Ji – La risposta come ti è sembrata?

Stefanel – La risposta in termini di presenze che di qualità è stata più che buona. La nota positiva è che si apre la strada al dibattito, che diventa sempre più necessario, sull'insegnamento dei fondamentali del judo. Perché il nostro sport è diventato una pratica sportiva con una forte componente atletica ma è pur vero che deve recuperare, per forza di cose, i fondamentali tecnici dello sport così come era stato concepito dal suo fondatore. D'altronde anche i nuovi regolamenti agonistici ci indicano che senza la tecnica pura non si riesce a fare risultato.

Ji – Questo è un dato che riguarda anche l'Italia

Stefanel – Noi ci ritroviamo in un momento dove abbiamo una forte espansione agonistica di esordienti e cadetti ma, è sotto gli occhi di tutti, che abbiamo delle difficoltà a livello junior e senior sia a livello di numeri che di risultati in campo internazionale.

Ji – Questo ci induce a pensare che lo studio della tecnica è indispensabile...

Stefanel – Certo, recuperare il sapere tecnico di tanti Maestri, che hanno una lunga esperienza nel nostro campo, vuol dire aprire una prospettiva futura nell'insegnamento e nella trasmissione di quella base tecnica fondamentale inventata da Jigoro Kano 130 anni fa circa. Abbiamo assistito a tanta innovazione agonistica ma sembra che il judo si sia fermato nello studio tecnico. Questo, penso, sia un elemento di orgoglio per tutti gli insegnanti tecnici presenti che sono chiamati a trasmettere questo messaggio nelle loro società.

Ji – Allora già si pensa a programmi futuri per completare questo discorso iniziale?

Stefanel – Già i corsi di aggiornamento saranno in linea di continuità con quanto visto in questi due giorni perché vogliamo recuperare un discorso lasciato fermo e abbiamo bisogno di tutti gli insegnanti perché portino questo progetto in ogni scuola di judo. Si partirà proprio dalla base, parlando del kuzushi, tsukuri e kake e poi si passerà ad una rivisitazione del programma tecnico vero e proprio della scuola nazionale, quella che forma i nostri insegnanti tecnici perché riteniamo che deve essere inserita nella preparazione dei nuovi insegnanti tecnici una forte dose di judo, di judo di base, perché altrimenti rischiamo di ricostruire sul nulla.

Ji – Si riparte da zero?

Stefanel – No, siamo comunque un grande movimento. Pensiamo che si possa ripartire per recuperare questa conoscenza vitale che pensiamo che in questi anni sia andata un po' perduta per mille ragioni che non è necessario stare ad elencare.

Ji – Quando frequentai io l'Accademia il corso durava tre mesi, pensi veramente che in una settimana si possa "costruire" un tecnico o anche solo un aspirante tecnico?

Stefanel – È necessario dire che i tempi sono molto cambiati e anche la base che vuole diventare tecnico è cambiata. L'elemento umano è differente perché la società è cambiata e non possiamo prescindere da questo. L'idea dell'Accademia Ceracchini era vincente per quei tempi quando si passava da una sorta di insegnante "fai da te" ad un modello nazionale che doveva essere inserito in un ruolo. La cosa è andata bene fino a quando non abbiamo avuto una buona classe di tecnici ma nel judo c'è stato un fattore che non si è preso mai in considerazione: non ha mai attecchito l'idea che il tecnico di judo potesse essere sostituito al pari di uno del calcio o di qualsiasi altro sport. Vuoi perché il tecnico coincideva sempre con la società stessa vuoi perché la scelta del tecnico era sempre definitiva a meno che il tecnico stesso non lasciasse. Questo ha portato molte persone ad inserirsi come insegnante tecnico ma non riuscire a costruirsi una società. Tutto questo poteva avere un valore



se tutti questi insegnanti tecnici potevano essere inseriti in un unico progetto nazionale. In realtà così non è stato, molti hanno preso la qualifica solo per poter essere in regola con la palestra ma poi delle basi tecniche del judo si sono dimenticati presto. Nel prossimo futuro, quello che vogliamo fare, è che se sei un insegnante tecnico devi conoscere bene le basi, i fondamentali del judo altrimenti non fai questo mestiere.

Ji – Questo stato di cose ha comportato, in questi anni, che ogni tecnico era principe in casa propria e viveva in solitudine il proprio judo senza mai confrontarsi

Stefanel – Sicuramente è stato così ma oggi è necessario recuperare uno spirito tecnico di base. Per cui sia stage come questo, sia la scuola sia i vari incontri di aggiornamento devono andare nella direzione della condivisione del metodo judoistico italiano e i tecnici saranno chiamati a partecipare attivamente a questo progetto.

Ji – Non pensi che abbiamo troppi insegnanti, siamo in sopra numero rispetto a quelle che sono le esigenze? Non credi bisognerebbe fermarsi con le qualifiche per un certo periodo di tempo?

Stefanel – No, non credo che questa possa mai essere possibile. L'insegnamento di base è delegato, per forza di cose, ai giovani insegnanti. Sempre per il discorso che ti facevo prima, è cambiata la società nella quale viviamo e oggi una persona non può permettersi, in linea generale, di pensare solo all'insegnamento del judo perché la sua vita è fatta di lavoro e di famiglia, dunque, è delegato ai più giovani l'onere di seguire i bambini e i ragazzi e sono sempre loro che attirano i piccoli nelle palestre. Se ci pensi bene, quello dell'insegnante tecnico è un lavoro molto oneroso, vuoi per le ore impiegate, vuoi per l'impegno profuso, ma non è ben remunerato. Questo ricambio generazionale ha bisogno di costanti corsi di aggiornamento per poter garantire sempre nuovi insegnanti giovani. Io sono convinto che per l'ingresso di questi giovani sia necessaria una forte base tecnica e non un lavoro eccessivo su metodiche, tattiche agonistiche che non hanno nulla a che fare con l'insegnamento di base. Anche se uno decide di fare l'insegnante tecnico ma non esercita dovrà, comunque, avere il bagaglio tecnico di base indi-

spensabile per potersi fregiare di questa qualifica.

Ji – Sono oltre 20 anni che gestisci la nostra federazione, che fai parte del Consiglio, cosa pensi bisogna fare per rinnovare la nostra federazione e migliorarla?

Stefanel – Per migliorare bisogna rinnovare dando continuità alla Federazione. La nostra è una Federazione che ha avuto prima una presidenza Zanelli molto lunga, poi con il Presidente Pellicone altra presidenza lunghissima, e questo vuol dire che non siamo una Federazione abituata a cambiare ogni 4 anni come succede in altre federazioni sportive. Il nostro sport è uno sport che arriva da lontano per cui abbiamo bisogno di continuità ma abbiamo bisogno di metodologie. Cambiamento nella formazione degli insegnanti tecnici, differenziazione di tutte le attività legate alla nostra disciplina; abbiamo i ragazzini di 4 anni e i bambini delle elementari e delle medie, abbiamo, poi, gli adulti per cui dobbiamo confrontarci con un pubblico eterogeneo e questo non è facile da gestire. Inoltre abbiamo gli agonisti, gli amatoriali, i master, la difesa personale, i kata... per cui abbiamo bisogno di saper gestire le competizioni tra quelle di alto livello e quelle promozionali. È un lungo lavoro che richiede esperienza e continuità. Guardiamo gli altri sport, per esempio il calcio. La vera forza del calcio non è la serie A ma la terza categoria, sono i bambini che giocano nelle scuole calcio che creano il movimento; se tutti i sabati e le domeniche migliaia di ragazzi giocano su un campo di calcio ci sarà una ragione al fatto che si trovano molto spesso dei talenti. Noi dovremmo fare la stessa cosa con il judo, non esasperare l'attività giovanile, anzi renderla più fruibile a tutti i bambini, più divertente sia per i piccoli atleti sia per i genitori che devono avere il piacere di assistere ad una competizione e non viverla con la stanchezza e il patema d'animo. In queste condizioni noi non rendiamo un buon servizio al judo anzi, lo denigriamo ancor di più.

Ji – Un'ultima domanda, parte il programma per gli insegnanti tecnici?

Stefanel – Parte, parte. Il Consiglio si è riunito e ha già deciso che cercheremo di cambiare in meglio le cose anche perché ascoltiamo molto le sollecitazioni che ci vengono da tanti judoka.



Gino Nasti

Ji – Come nasce questa idea di raduno?

Nasti – Nasce come idea di realizzare un momento condiviso, più umano che sportivo. Vedi gli anni passano per tutti e avere l'opportunità di incontrare nuovamente i vecchi amici con i quali si è diviso il judo, e tu sai cosa voglio dire, è una cosa da non perdere. In un momento difficile per il judo guardarsi di nuovo in faccia, negli occhi e capirsi è importante. Se la nostalgia per alcuni versi può apparire come un vecchio sentimento per altri versi ricordiamo la nostra storia della quale dover essere orgogliosi e condividere questo sentimento penso sia rigenerativo per tutti. Insomma, condividere un passato piacevole e non un incontro solo legato ai risultati e agli obiettivi raggiunti.

Ji – Ci sarà una continuità su questo?

Nasti – Il Consiglio ha volontà di farlo ma non sappiamo la cadenza con la quale ripeterlo ma sono convinto che sia necessario un incontro del genere per mettere a fuoco i punti per un migliore cammino del nostro judo. Sarà anche inevitabile che diventi un luogo dove si accetteranno le nuove cinture sesti Dan, i nuovi che saranno salutati da tutti i componenti della nostra classe di appartenenza, mi sembra bello condividere questa emozione e questa esperienza perché l'idea è quella di ritrovarci e creare un gruppo coeso che sappia trasmettere, senza mai stancarci, i nostri valori. Insomma, non vogliamo che quella lettera non sia solo una emozione personale e solitaria, magari vissuta in un contesto



completamente avulso da quello Federale, in questa maniera, invece, si crea l'opportunità che questa persona sia convocata e celebrata in un momento nel quale i colleghi più o meno anziani lo accolgano fra quelli che ormai praticano da tanto tempo il nostro sport, perché in sostanza è questo il discorso.

Ji – Praticamente una festa di accoglienza per la nuova cintura bianco/rossa

Nasti – Se si può fare questa cosa la si rende ancora più carina. C'è questa idea da parte della commissione tecnica, anche perché questa commissione di insegnanti tecnici non è fatta solo di judoka bravi ma anche di judoka che vivono pienamente il judo relazionandolo ai tempi che viviamo e alla nostra società.

Ji – Cosa serve alla Federazione in questo momento, secondo te?

Nasti – La serenità. È necessario che i vertici federali abbiano la serenità giusta per poter decidere e scegliere la strada giusta da percorrere per migliorare il nostro judo. I valori ci sono. Dobbiamo credere e sostenere la nostra Federazione e auspicarci un cambiamento che nasce dalla volontà di questo apparato dirigenziale e che vuole coinvolgere tutti gli insegnanti tecnici italiani.

Ji – Proprio degli insegnanti tecnici si parla anche in questo seminario, secondo te, sono all'altezza di "creare" buoni atleti?

Nasti – Quando si parlava in questi giorni di "crea-

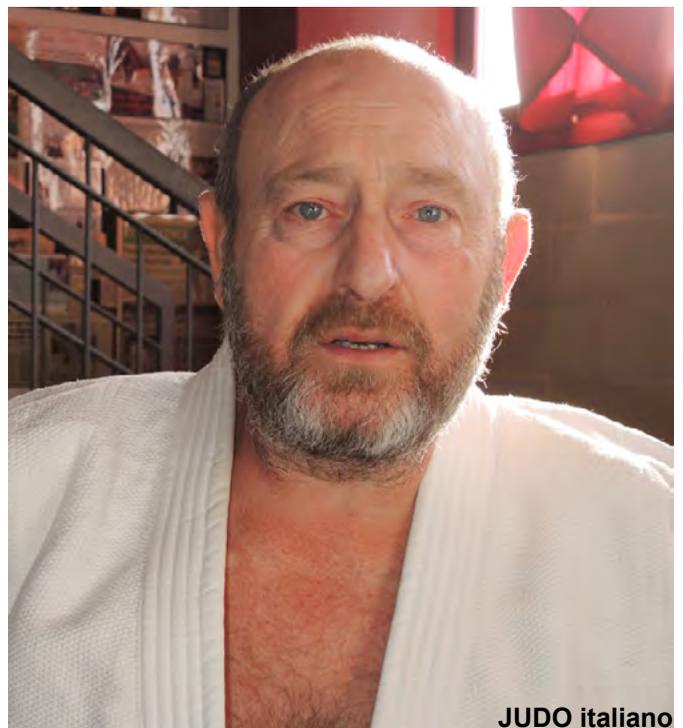


re” judoka di alto livello, che possano realizzare gli obiettivi primari di una Federazione il metodo più conosciuto è quello di fargli fare Uchi Komi. Allora, il judo, è una disciplina sportiva nella quale, a differenza dell’atletica che necessita di movimenti radicati nell’uomo come correre, saltare ecc, i bambini, per realizzare un punto positivo devono rivolgere la schiena all’avversario. La nostra disciplina stenta ad imporsi come sport primario anche per un altro fatto importante che è insito in tutti i movimenti del nostro sport: il corpo a corpo. Molti non amano questo contatto fisico e questo induce i più ad optare per uno sport di squadra, per esempio. Quando si diventa atleti, poi, se si vogliono raggiungere importanti risultati è necessario arrivare alla specializzazione del movimento e questo comporta un’automatizzazione del gesto. Migliaia di volte, affinandolo, è necessario ripetere lo stesso movimento. I giovani di oggi non amano tanto il judo perché troppo ripetitivo. Purtroppo vivono in una società che brucia ogni cosa e diventa più stimolante uno sport da combattimento senza regole perché ti dà la possibilità di combattere da subito che uno sport come il nostro dove lo studio è indispensabile. Per questo i nostri tecnici lavorano con tante difficoltà anche perché trovare l’atleta giusto, maschio o femmina che sia, tra pochi allievi richiede anche una dose importante di fortuna. Non tutti nascono campioni e non tutti hanno voglia di sacrificare parte della loro giovinezza in continui, ripetitivi e stressanti allenamenti. I media ti parlano di altro, di percorsi più semplici e più veloci.

Ji – Comunque, la miglioreremo la classe degli insegnanti tecnici?

Nasti – La classe degli insegnanti tecnici è una delle forme più vitali della Federazione perché è quella che produce e si relaziona con la società. Produce in termini di risultati e di numeri di iscritti ed è quella che ha un occhio attento sulla società in ogni situazione economico/sociale del nostro paese. Gli insegnanti sono coloro che si rapportano con i genitori, con le istituzioni del loro territorio e rimandano, o dovrebbero farlo, un feedback agli organi federali perché siano studiate le scelte giuste perché il judo sia accettato come uno degli sport più utili per la crescita dei bambini. La nostra classe è cresciuta tantissimo e noi due che ci conosciamo da ragazzi sappiamo bene qual era la nostra origine. Tanti temi che non erano affrontati prima adesso si rivelano importanti e sono studiati da tutti i judoka. Anche tutta la struttura umanistica del judo e la letteratura che lo accompagna ha subito un’evoluzione importante. Sai perfettamente che prima anche il solo argomento Jigoro Kano veniva accennato come colui che dal Ju Jitsu aveva inventato un suo metodo di judo. Oggi sappiamo che dietro a quel metodo c’è qualcosa di molto più profondo e di geniale sia nell’opera di Jigoro Kano sia nei contenuti di questa

disciplina che dal punto di vista sociopsicologico è eccezionale. Noi però abbiamo un limite enorme: il mister di calcio può fare l’allenatore di calcio e guadagnare dei soldi senza legami, così credo che succeda nel basket, il nostro tecnico di judo lo fa per passione e non guadagna nulla per insegnare. Penso che difficilmente riesca a programmare la sua didattica e il suo metodo di allenamento. Ma forse non ha neanche l’idea della programmazione nel percorso didattico perché non gli è stato proprio insegnato e va avanti col metodo “veder fare, saper fare”. Il discorso è completamente diverso ovviamente perché tutto quello che si fa in ambito sportivo richiede una programmazione e una realizzazione di programmi ben definiti. Subito dopo una verifica di quanto stato fatto, la valutazione del lavoro svolto e una rimodulazione del programma in base ai risultati ottenuti. Dove sbagliare è normale, sia chiaro. Per cui vediamo che chi riesce a dedicarsi da professionista a questo lavoro è capace di fare cose eccellenti ma per la stragrande maggioranza degli insegnanti tecnici questo è difficile per le molteplici implicazioni che la vita stessa presenta. Avendo queste informazioni sappiamo che si può realizzare una classe di insegnanti tecnici migliore dove alla competenza tecnica dobbiamo affiancare una competenza metodologica che li aiuterà a programmare tutto il loro lavoro. Noi stiamo facendo questo lavoro e portiamo avanti questo progetto ma non si risolve tutto facilmente con due regole, la complessità del territorio e della condizione sociale incide molto sulla scelta di un programma comune, ma lo stiamo portando avanti e sono sicuro che ce la faremo. Questo è uno sport che richiede perseveranza e costanza, quindi sono sicuro che ce la faremo.



Aldo D'Arcangelo

Ji - Da chi parte l'idea di organizzare il Seminario degli alti gradi?

D'Arcangelo - La Commissione Nazionale Insegnanti tecnici guidata da Gianni Strazzeri ha fortemente voluto questo evento e la Federazione Italiana ha supportato l'idea.

Ji - ti ha soddisfatto la partecipazione in generale dei maestri?

D'Arcangelo - Molto, ho letto negli sguardi di molti di loro tanta emozione durante la parte introduttiva del sabato mattina e tanto interesse sia in aula che sulla materassina.

Ji - L'organizzazione è stata perfetta secondo il mio punto di vista, la logistica ineccepibile ma c'è qualcosa che avresti voluto fare meglio?

D'Arcangelo - La buona organizzazione nasce sempre da un lavoro di squadra ben coordinato e qui la squadra era davvero forte: l'organizzazione locale con Francesco Rasori e Luigi Crescini in prima linea, La Federazione Italiana con buona parte del suo staff oltre che i vertici, la direzione dell'Hotel Parma & Congressi davvero eccezionale nell'aiutarci a gestire l'ordinario e l'emergenza. Con tutti loro abbiamo visto già un mese prima tutti i dettagli anche più minuziosi ed il risultato è stato che il Venerdì nel primo pomeriggio tutto era già pronto. Certo, si può fare sempre di meglio ed alcune sbavature cercheremo di eliminarle per la prossima volta.

Ji - Pensi che gli obiettivi che si proponeva il seminario siano stati raggiunti?

D'Arcangelo - Senza dubbio e la soddisfazione di chi è andato via al termine del seminario per me è stato il segnale più importante.

Ji - E' stato, sicuramente, un seminario interessante e spero che le linee tracciate abbiano un seguito ma il tuo pensiero è quello di organizzarlo ogni anno? Sarà itinerante o credi che la base possa essere sempre quella di Parma visto il perfetto rodaggio svolto in questa occasione?

D'Arcangelo - Secondo me un avvenimento di questa portata rischia di perdere interesse se organizzato a distanza ravvicinata. Certo aspettare 11 anni come abbiamo fatto ora è un po' troppo: un seminario ogni quadriennio potrebbe essere un obiettivo raggiungibile. Un seminario di questo tipo ha bisogno di un tema specifico da approfondire ed i partecipanti hanno voglia di stare sulla materassina fare Judo quindi queste due componenti non possono mancare.

Ji - Sei stato l'artefice di tutta un'organizzazione che non ha sbagliato nulla, ma quanto tempo ci hai dedicato?

D'Arcangelo - Non è questione di tempo ma di metodo. L'esperienza internazionale di organizzazio-



ne e gestione di grandi eventi aiuta a focalizzare i punti importanti e i dettagli che aiutano a gestire meglio l'evento ed eventuali emergenze. Ho condiviso il piano d'azione con organizzazione locale e Federazione ed ognuno ha dato il suo contributo per arricchire e migliorare il piano iniziale. Tutti erano motivati a far bene e questo è stato l'elemento fondamentale per la buona riuscita dell'evento.

Ji - il tuo lavoro non è un lavoro da "palcoscenico", tu lavori dietro le quinte, ma ho visto che ti è stato riconosciuto da tutti. Hai già qualche innovazione per il prossimo?

D'Arcangelo - Preferisco fare il lavoro che so fare meglio ovvero gestire ed organizzare: so che in questo modo do il meglio di me. Le mie soddisfazioni non vengono dal palcoscenico ma dal rispetto che i personaggi del mondo del Judo hanno verso ciò che faccio: per me questo è qualcosa di impagabile.

Ji - cosa ti auspichi a seguito di questo seminario, come vedi il futuro del judo italiano?

D'Arcangelo - Che i Maestri riflettano su quanto detto a Parma ed aiutino a costruire il futuro del nostro sport, non abbiamo bisogno di parole ma di fatti e soprattutto di tornare a valori del nostro codice morale che forse abbiamo un po' messo da parte: Cortesia, Disciplina, Rispetto, Sincerità, Modestia, Coraggio, Controllo di se, Amicizia. Gli Alti gradi possono dare un enorme contributo in questo: se ritroviamo le nostre origini ed impariamo dalla nostra storia probabilmente saremo in grado di costruire un Judo italiano sempre più forte.

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



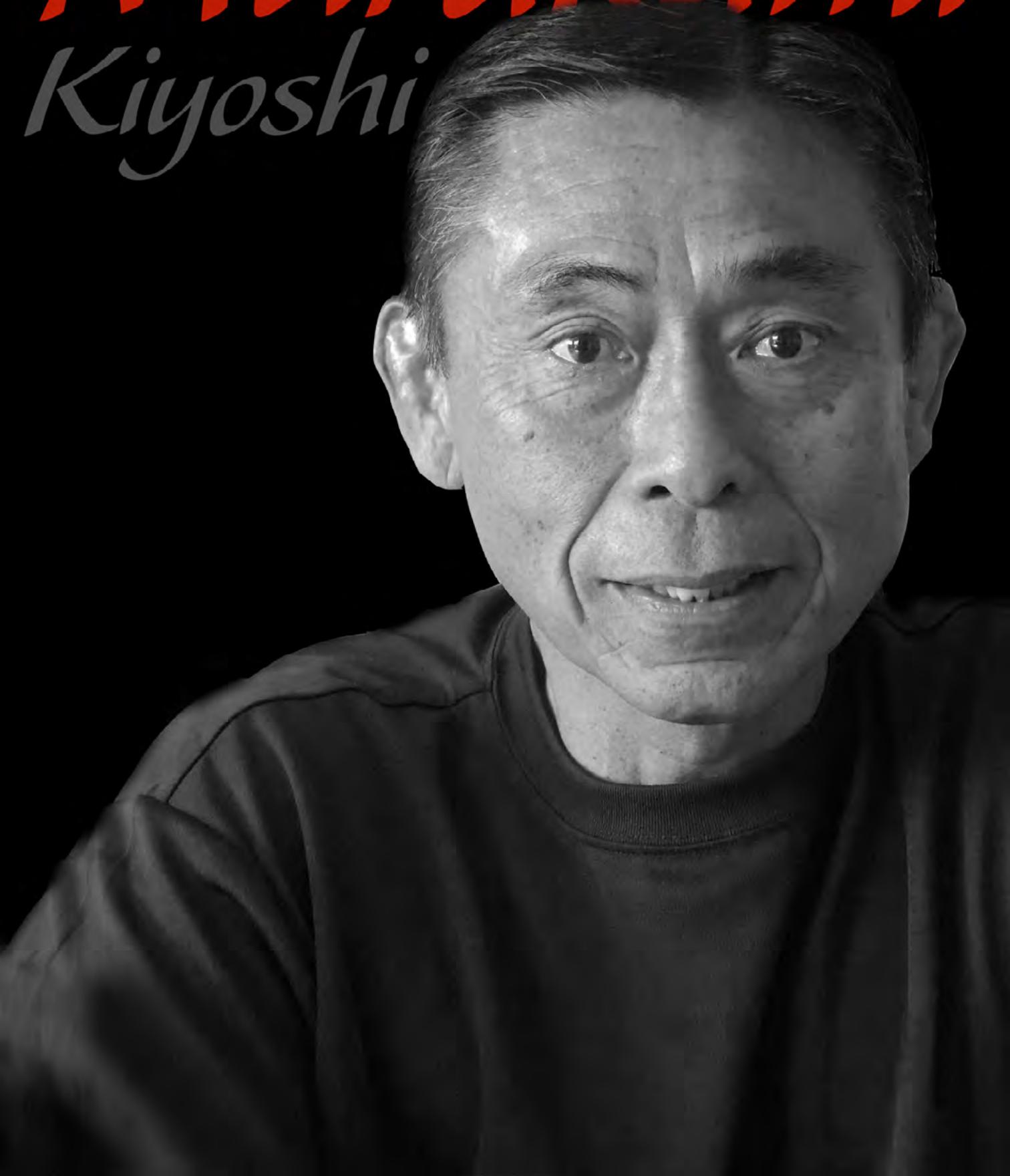
Magneti



Informazioni: info@judoitaliano.it

Murakami

Kiyoshi



Ho sempre visto i Maestri giapponesi come personaggi austeri forse perché ero piccolo quando ho assistito alla prima lezione di uno di loro, il M° Kataoka, nei locali della mia palestra di origine, la palestra dei Monopoli di Stato, a Trastevere. Il loro modo di parlare molto duro e i modi anche un po' rudi, se vogliamo, mi hanno dato sempre l'idea che non sorridessero mai. Ho incontrato il M° Kiyoshi Murakami più volte cercando di ricordare il mio francese, annacquato, appreso in numerosi anni di cronista del Torneo di Parigi. Ma ci siamo sempre capiti ed i nostri incontri sono sempre stati molto cordiali. Per intervistarlo lo incontro nel suo appartamento nel Centro Olimpico di Ostia con l'aiuto d'eccezione di Aldo D'Arcangelo, traduttore prezioso.

Ji – Maestro perché è arrivato in Italia?

Murakami – Mi chiamò Franco quando ero in Giappone a mi disse che dovevo venire in Italia, ma gli chiesi, perché? Perché ho bisogno di te. Ma voi avete un buon judo, di alta qualità – risposi - perché avete bisogno di me? E dissi no. Mi ha chiamato altre volte e ogni volta ho sempre risposto di no perché, veramente, pensavo che il judo italiano non avesse bisogno di me. Ma Franco è uno che non si arrende e allora ha contattato Marius Vizer. Vizer mi ha chiamato e mi ha detto: Kiyoshi aiutami. Ma cosa è successo? Ho risposto. E lui mi ha detto: Devi andare in Italia. Ma io ho già detto no, non hanno bisogno di me. Ma io ho bisogno che tu vada e lavori per il judo italiano perché il loro judo sta scendendo di livello.

Ji – Perché Vizer si è interessato a noi?

Murakami – Perché Vizer è un uomo intelligente. Mi ha detto: se il judo italiano si abbassa di livello anche il judo europeo cala di livello; una nazione importante come l'Italia deve dare forza alla Federazione Europea altrimenti c'è il pericolo che solo la Francia e pochi altri rimangano a portare avanti il judo europeo, noi abbiamo bisogno di un'Italia forte nella nostra Federazione. A questo punto non potevo più dire di no. Ed ora sono qui.

Ji – Dunque, è stato il Maestro Capelletti a fare il primo passo.

Murakami – Sì, come sempre è stato lui a guardare più avanti. Lui ha pensato al judo italiano, alla sua squadra. Ora, per me, questo incarico rappresenta una forte responsabilità. Ho molta esperienza nel judo ma non si riesce a fare tutto. Io spero che il judo italiano, in pochi anni ricominci a salire di livello, questo è il mio lavoro e la mia forte responsabilità verso tutti i judoka italiani.

Ji – Qual è il traguardo che si è prefissato iniziando a lavorare con i nostri ragazzi?

Murakami – Quello di portare il judo italiano allo stesso livello della Francia e del Giappone.

Ji – Un traguardo ambizioso. Ma lei quando arriva in Italia, come trova il nostro judo?

Murakami – Devo dire che sono arrivato il 22 gennaio qui al Centro e per una settimana non ho visto i judoka. Non ho capito, questo è il centro del judo e non ci sono i judoka? Ma una settimana dopo ho visto i grup-

pi della polizia allenarsi e ho pensato che la squadra Nazionale Italia è quella della polizia, ma poi ho capito che non era proprio così. La settimana successiva ho iniziato a vedere la squadra Nazionale in allenamento. Ho assistito all'allenamento ma non ho detto assolutamente nulla, d'altronde non potevo interagire subito, dovevo, prima, studiare la situazione. Nei giorni successivi ho continuato a guardare gli allenamenti dei ragazzi finché ho avuto un quadro completo della situazione.

Ji – Cosa è venuto fuori dal suo studio?

Murakami – Ho capito perché il judo italiano non va avanti. I ragazzi cercano solo la competizione e si presentano in gara solo con la strategia.

Ji – Questo cosa le fa pensare?

Murakami – Parlano solo della presa e di come bloccare l'avversario, non parlano mai di fondamentali. Il loro lavoro è solo quello di fare la presa e bloccare e di nuovo, fare la presa e bloccare. Un grande lavoro senza mai pensare alla tecnica. Dunque, il grande lavoro da fare è quello di lavorare sulla tecnica. Si deve pensare che i judoka italiani hanno un bagaglio di molte tecniche ma allora, perché non le usano? Poi ho visto la sala della preparazione atletica, la sala pesi, e ho capito che si dedicano molto a questo tipo di lavoro. Lavorano con serietà e, soprattutto, sulla muscolazione. Questo è il vero problema dei nostri ragazzi. Allenano molto la forza ma poco la tecnica e solo con la forza non potrai mai vincere.

Ji – A livello internazionale la preparazione del judo è differente?

Murakami – A livello internazionale si fa la preparazione atletica, certo, ma il grande lavoro è sulla tecnica. Tra l'altro tutto il lavoro fatto dai ragazzi li fa durare solo cinque minuti in tutto in una gara. In un combattimento durano due minuti e poi sono preda degli avversari o degli shido. Solo con la forza non si potrà mai vincere e quando comincia a calare il fisico l'avversario inizia a portare le tecniche trovandosi di fronte un judoka che non ha nemmeno un'idea per reagire.

Ji – Come vede il futuro del judo italiano dunque?

Murakami – Tra pochi mesi si svolgeranno i Giochi Olimpici di Rio e i giovani atleti non avranno la possibilità di rientrare nel ranking internazionale per assicurarsi un posto per Rio per cui è necessario lavorare

in maniera differente. Lavorare molto sui ragazzi che oggi fanno parte della squadra nazionale cercando di farli rientrare nella ranking e fare un lavoro più metodico preparando i giovani per Tokyo 2020.

Ji – Dunque, lei pensa sia a Rio che a Tokyo.

Murakami – il vero obiettivo è Tokyo ma non dimentichiamoci che tra Rio e Tokyo ci sono tre Campionati del Mondo e tante altre gare importanti e che il tempo passa molto velocemente, per questo dobbiamo iniziare da subito a lavorare sui fondamentali.

Ji – Io ho avuto l'onore di essere, per un periodo di tempo, allievo del Maestro Kikukawa e lui diceva sempre che la forza è come per i velocisti, finisce in dieci secondi. È un'idea giapponese quella di lavorare solo sulla tecnica e poco sulla forza? Perché poi vedo che in campo europeo le nazionali lavoro molto sulla preparazione atletica e sulla muscolazione. Gli italiani, per lei, hanno lavorato troppo sull'aspetto fisico?

Murakami – Migliorare l'aspetto fisico è facile. Non c'è nulla da pensare, bisogna solo lavorare con i pesi e assimilare proteine. Per contro la tecnica è molto più difficile da apprendere anche perché questo apprendimento richiede molto tempo e i ragazzi si sentono sempre oppressi dalle competizioni e non concedono molto tempo allo studio e pensano di sostituirlo con una seduta di pesi. La tecnica del judo è difficile e dura da apprendere perché per dare la giusta forza ad una tecnica bisogna coordinare tutto il corpo in una certa direzione e questo vuol dire mettere in moto centinaia di piccoli movimenti. Questo succede nell'attacco e nella difesa e i possibili movimenti sono infiniti. È facile comprendere come tutto questo abbia bisogno di tempo per essere appreso bene. Questo è il lavoro che i giovani judoka devono fare e ci devono associare i movimenti di rotazione. Tutto questo con i pesi non è possibile farlo.

Ji – Il nostro judo è dunque carente di questo lavoro?

Murakami – Il judo italiano ha dimenticato questo lavoro ed è questo lavoro che vorrei portare avanti e spiegarlo per bene a tutti. Purtroppo per i giochi di Rio non c'è molto tempo e i ragazzi devono continuare con il lavoro svolto sino ad oggi. Io li sto consigliando di intraprendere un tipo di lavoro basato sulla tecnica e alcuni piccoli miglioramenti si intravedono ma non si pensi che possa cambiare di colpo questo stato di cose.

Ji – Lei pensa che i nostri ragazzi abbiano buone possibilità per Rio?

Murakami – Cosa vuol dire possibilità?

Ji – Possibilità di vincere delle medaglie

Murakami – Nei Giochi Olimpici ci sono sempre avvenimenti eccezionali. Molte volte hanno dato per vincitori gli atleti che erano stati più forti durante tutto l'arco dell'anno ma poi non è successo. Sono molto più difficili da affrontare i Campionati del Mondo che le Olimpiadi. Nei Giochi Olimpici puoi capitare in una poule dove puoi incontrare atleti non europei o asiatici e puoi arrivare a giocarti la finale in maniera tranquilla

JUDO italiano





oppure incontri la poule peggiore, dove sono tutti gli europei, che è la più difficile in assoluto. Io, comunque, sono convinto che i ragazzi della Nazionale Italiana abbiano buone possibilità. Io vedo che Ciano, Verde, sono davvero seri e il loro impegno è costante e duro, ma anche gli altri ragazzi della squadra lavorano molto bene. Anche le ragazze si impegnano moltissimo e lavorano molto bene. Tutti potrebbero avere la possibilità di arrivare a medaglia ma alcuni devono ancora entrare nella ranking, dunque, c'è ancora un grande lavoro da fare e abbiamo poco tempo.

Ji – Lei ha già in mente una squadra?

Murakami – Io sono andato in giro per l'Italia e mi piacerebbe prendere dei buoni judoka in ogni parte. Vorrei che lavorassimo tutti insieme, tutti i club italiani insieme e dire: "Facciamo il progetto Tokyo". Ci sono buoni judoka dappertutto e tanti bravi insegnanti, sarebbe bello collaborare insieme e poi scegliere la squadra per Tokyo. Dobbiamo camminare tutti su una stessa strada. Io ho sentito molte persone che dicono che vogliono il loro club forte, e questo va bene, ma non puoi arrivare a formare un campione olimpico. Per creare un campione olimpico ci vuole una squadra ma i club potranno darci i ragazzi sui quali lavorare ma tutti dobbiamo andare in un'unica direzione. Lavorare nella stessa maniera sui giovani e i migliori, quelli che reputiamo meritevoli, farli arrivare qui e lavorarci sopra. Adesso dobbiamo fare un primo passo.

Ji – Allora, adesso, qual è il primo passo che intende fare?

Murakami – Chi saranno i judoka che entreranno in questo progetto? Per me la prima cosa importante è la testa, la disciplina, il rispetto, il codice morale. La seconda cosa la salute, un corpo trattato bene, senza eccessi. La terza cosa la tecnica e per ultimo il buon fisico ma questa è l'ultima cosa che guardo. Io voglio creare un gruppo con queste caratteristiche e so che ci sono tanti judoka che potrebbero entrare in questo progetto. Il vero problema sono i club, ognuno pensa

che il proprio atleta sia più forte degli altri e questo crea distonia nel gruppo di lavoro. Gli atleti sono tutti uguali, tutti devono avere le caratteristiche che ho menzionato e su tutti si lavorerà nella stessa maniera. Ma se non c'è rispetto di queste poche regole questa gente non potrà continuare a lavorare con noi.

Ji – Chi vorrà entrare nella squadra dovrà seguire queste regole?

Murakami – Certo ma dovrà anche lavorare tanto e chi lavorerà per la squadra, chi saprà lavorare bene nel gruppo avrà le possibilità giuste per essere preso in considerazione e sarà portato alle competizioni. Tutti pensano di essere campioni ma per me non ci sono campioni più degli altri. Tutto dipenderà dal lavoro che svolgeranno perché se non svolgeranno questo tipo di lavoro non reggeranno cinque minuti. Il mio compito sarà quello di trasmettere la tecnica e non sarà un lavoro facile. Mancano quattro anni e mezzo a Tokyo ma ci sono in mezzo tre Campionati del Mondo, il tempo è poco. Ma i giovani possono farcela. Loro potranno ripetere all'infinito il lavoro e potranno arrivare a Tokyo pronti a combattere. Questa è la squadra che mi immagino per il futuro. Una squadra vincente ma non mi interessa il numero delle medaglie, mi interessa vincere le Olimpiadi.

Ji – Cosa ne pensa l'ambiente del judo della sua direzione tecnica della squadra nazionale italiana?

Murakami – Io sono giapponese, il mio viso e il mio passaporto sono giapponesi eppure tutti i miei amici giapponesi mi dicono che ormai sono italiano, nel senso che sanno che voglio vincere con questa squadra e io sto mettendo il mio spirito al servizio di questi ragazzi e di questo progetto. Ma non possiamo arrivare all'obiettivo in un sol colpo, dobbiamo farlo a piccoli passi e dobbiamo avere fiducia nel lavoro che svolgeremo, i giovani possono farcela.

Ji – Cosa può dire ai giovani insegnanti italiani che vogliono progredire nel loro lavoro?

Murakami – Io sono andato in ogni regione e ho spiegato che non ci sono miracoli, c'è solo molto lavoro da fare. Bisogna lavorare molto sui fondamentali, questa è la base, se non si lavora su questo non possiamo pensare ad un buon lavoro futuro. Ho visto molti club forti che mi hanno chiesto di fare degli stage da loro e io dico sì, va bene ma dobbiamo lavorare insieme. In Francia ci sono voluti 20 anni per lavorare tutti insieme ma qui possiamo metterci molto meno se i giovani capiscono il codice morale e capiscono il lavoro che gli viene proposto. Io ho una grande responsabilità e devo far bene il mio lavoro ma se lo facciamo tutti insieme impiegheremo meno tempo.

Ha le idee chiare e vuole creare una squadra vincente. La nostra dirigenza ha scommesso su di lui il futuro delle nostre nazionali e noi che non possiamo scommettere nulla possiamo solo lavorarci insieme come chiede.

Tutti insieme per migliorarci, ce la faremo?

Haruki

U

e

m

u

r

a



Durante il suo intervento in aula il Presidente del Kodokan, M° Haruki Uemura, ha parlato dei suoi inizi, del suo Maestro e della sua prima volta al Kodokan. Riguardo al suo Maestro ha detto che gli ha trasmesso una grande sensibilità verso il judo e questa cosa mi ha incuriosito. Ha parlato ancora dei suoi esordi di agonista, della medaglia Olimpica e della direzione della squadra giapponese. Il suo modo di parlare è quello che ti aspetti dal Presidente del Kodokan. Tutti i periodi sono stati citati con voce piena, decisa, con il tono di chi sa di appartenere alla storia e lo trasmette con decisione ma senza supponenza. Non c'è mai una parola fuori posto nel suo discorso e lo si è intuito malgrado la pessima traduzione dell'interprete giapponese chiamata per l'occasione. Uemura mi è sembrato il tipo cordiale e gentile che è proprio di ogni giapponese, che non alza mai gli occhi e che non cede mai lo sguardo. Dopo la nostra intervista si è fatto fotografare volentieri e mi ha anche invitato ad andarlo a trovare al Kodokan. Cosa non molto importante per se stessa se non per il fatto che questo significa che ha apprezzato il mio modo di fare e gli è piaciuta l'intervista per come è stata condotta.

Ji – Signor Presidente ieri ho ascoltato con molta attenzione la storia del suo inizio con il suo insegnante cieco ma che le ha saputo trasmettere una sensibilità non usuale esono molto interessato a questo aspetto.

Uemura – Perché?

Ji – Perché vorrei capire se questa sensibilità si acquisisce o si è consapevoli che si ha dentro?

Uemura – No, se l'avessi avuta dentro sarei diventato campione molto prima. Dopo essere diventato Campione Olimpico e responsabile della squadra giapponese, visitai di nuovo il mio maestro, era diventato vecchio e completamente cieco e lui voleva tagliare le sue unghie. Mentre lui tagliava le sue unghie noi abbiamo parlato del judo e gli ho detto che ero Campione Olimpico e che dirigevo la squadra nazionale. Io ho sempre visto il mio maestro come Dio ma in quel momento aveva bisogno di me. Mi chiese: " Haruki Cos'è il judo? Io sto cercando ancora di capirlo". Aveva oltre settanta anni ma voleva continuare a capire il judo, non voleva smettere la sua ricerca. Io ero dispiaciuto per il suo stato e iniziai a sudare perché non sapevo cosa fare per aiutarlo ma capii il senso del judo proprio grazie al mio maestro.

Ji – Adesso devo farle una domanda un po scomoda. A molti nostri lettori sembra che il judo sia stato amputato di alcune tecniche importan-

ti proprio per il judo come kata guruma, te guruma. Perché?

Uemura – Noi dobbiamo pensare al judo del futuro e non possiamo pensare solo alla competizione. La ragione principale di questo cambiamento è che molte persone hanno iniziato a lavorare soprattutto sulle prese alle gambe. Ma se lei vede bene le immagini di Jigoro Kano vedrà che tutte le prese sono fatte alla giacca. I judoka stavano dimenticando che il judo ha bisogno di kumi kata, il judo si pratica solo con delle buone prese e non con le prese ai pantaloni. La presa iniziale è alla giacca. Quante volte ha visto dei judoka, in campo internazionale, che invece che fare le prese si buttavano in morotegari? Quello non è fare judo. Noi abbiamo il dovere di far rispettare le origini del judo e nel judo tradizionale è vero che si portano le prese alle gambe ma non sono solo quelle. Negli ultimi anni si è visto un crescente utilizzo di prese alle gambe tralasciando, a volte, completamente le prese fondamentali. A me piace tutto il judo ma l'exasperazione della competizione stava piano piano degenerando il judo nella parte iniziale del combattimento. La medaglia è importante ma è più importante che si mantenga vivo il judo nella sua interezza e nella sua bellezza. Se lei pensa al Kani Basami mi può dire con sicurezza che sia un tecnica sicura per il judo



精氣神

振業

指

sportivo? Molti atleti hanno riportato importanti lesioni agli arti. Così abbiamo evitato di far fare le prese alle gambe perché il judo, come noi lo conosciamo, stava cambiando. Il judo è prese, kusushi, tsukuri e kake non un colpo di fortuna o una ricerca delle gambe perché non si hanno idee o tecniche valide.

Ji – A me non piace morote gari perché credo sia una tecnica di chi crede di non aver più possibilità, l'ultima spiaggia per intenderci, ma tecniche come kata guruma o te guruma che ho visto a livello internazionale, molto spettacolari, non dovevano essere tolte.

Uemura – Sì anche io penso che siano tecniche molto belle ma in un regolamento non possono esserci delle deroghe altrimenti rischiamo di dover giustificare ogni azione e adesso dobbiamo riportare il judo alle sue origini poi si potrà pensare di tornare indietro, almeno per alcune tecniche come quelle che ha citato lei.

Ji – Ma se oggi potessimo usare le tecniche che le ho citato prima, forse potremmo battere Teddy Riner, perché ho visto che Iliadis ha tirato te guruma a Riner durante un allenamento e lo ha portato a terra...

Uemura – Sì, durante un allenamento ma è molto differente. È un grande campione, ha una forza straordinaria e si sa muovere molto bene con il judo. Inoltre ha delle buonissime prese. D'altronde, se non si riesce a battere vuol dire che ai suoi avversari manca qualcosa perché lui combatte nelle regole e allora i suoi avversari dovranno trovare la strada per batterlo con queste regole. La cosa più importante è lo studio del judo e conoscere noi stessi, ecco i nostri obiettivi; dobbiamo allenarci con la convinzione di sapere che possiamo farcela. Le buone prese sono un buon inizio per portare le nostre tecniche. Una volta gli italiani erano molto forti in questo, sapevano fare delle buonissime tecniche e conoscevano i fondamentali del judo, come Mariani e Gamba. Loro avevano una postura corretta e una buonissima presa. A me piace pensare che questo modo di fare judo ritorni presto. Se sono qui è una grande opportunità che ho per comunicare ai judoka italiani l'importanza delle prese. Ma voi siete già molto bravi, siete presi solo dall'exasperazione della competizione. L'importanza di prendere le medaglie ha distolto i judoka dai fondamentali. Io sono convinto che si tornerà a praticare il vero judo.

Haruki Uemura



Fabio Fanton

l'importanza dell'ascolto

Il Dott. Fanton è un uomo che sa quello che dice e questo non esce fuori dalle sue parole ma dal suo atteggiamento. Sempre calmo, riflessivo, contemplativo all'ascolto, ha l'atteggiamento di chi conosce il proprio mestiere ma ascolta gli altri sempre con molta educazione poi dice la sua elencando una serie di ragioni alle quali, per logicità, non si può ribattere. Un uomo di cuore che guarda ai ragazzi della nazionale come a persone alle quali va allungata la mano al momento giusto dopo averli ascoltati perché, dice, hanno bisogno di essere compresi. Io lo incontro dopo il bellissimo Workshop che ha organizzato nel Centro olimpico di Ostia.

Ji – Un Workshop sugli sport di contatto, perché?

Fanton - Questo incontro sugli sport di contatto è stato un'occasione per riaccendere la curiosità, l'interesse e il confronto tra i tecnici e gli addetti ai lavori di livello nazionale.

Ji – Come nasce l'idea?

Fanton - Io ho richiesto questo incontro alla Preparazione Olimpica, quando eravamo a Baku, durante i Giochi Olimpici Europei e la Preparazione Olimpica è stata ben contenta di aiutarci ad organizzare l'incontro (è stato organizzato dalla Preparazione Olimpica ma si è svolta nel Centro Olimpico di Ostia) per creare i presupposti per un punto di riferimento continuo negli sport di combattimento per una crescita continua della base che ha interessato, ovviamente, lo sport di alto livello, i nostri migliori atleti agonisti.

Ji – Come mai la Preparazione Olimpica ha "sposato" questo progetto?

Fanton - Nell'anno Olimpico hanno ritenuto molto interessante il confronto tra tecnici perché fuori dagli schemi istituzionali si è dimostrato molto interessante il confronto tra tecnici che hanno potuto parlare del loro vissuto e queste piccole particolarità si sono dimostrate importantissime proprio perché condivise con tutti i tecnici di settore.

Ji – Con quali criteri è stato organizzato il Workshop?

Fanton - Abbiamo organizzato l'incontro suddiviso in due giornate: la prima giornata aperta alle squadre nazionali e ai tecnici di vario livello, giovanile, senior e agli staff delle varie nazionali. La prima giornata si è svolta tutta sugli incontri scientifici mirati alla preparazione, alla prestazione e alla prevenzione. Nella giornata successiva abbiamo affrontato le stesse tematiche con una chiave più pratica e più diretta con i vari gestori delle discipline sportive nazionali.

Ji – La FIJLKAM è stata coinvolta con tutte le sue discipline

Fanton - Per la nostra Federazione abbiamo avuto un importante aiuto venuto dal M° Aschieri (Karate Federale ndr) che ci ha riferito del suo lavoro di tanti anni rispetto ai "neuroni a specchio", all'allenamento della reattività,

alle prese decisionali e, quindi, ha dato una visione molto specifica del suo sport che si è dimostrata utilissima anche per gli altri sport. Al punto che anche i tecnici del judo hanno preso in considerazione alcuni aspetti che non avevano nel loro bagaglio e che gli ha permesso di aggiungere, molto probabilmente, delle piccole "chicche" alla loro preparazione.

Ji – Gli altri tecnici federali?

Fanton - Per quanto riguarda la lotta abbiamo avuto l'esperienza diretta di Del Gado con la preparazione di Chamizo che ci ha dimostrato tutta la sua umanità nel rapporto con l'atleta e l'importanza di saper stare vicino all'atleta. Cosa che non fa parte del bagaglio culturale del nostro mondo perché spesso gli atleti vengono "usati"; questo aspetto mi è piaciuto tantissimo e lo ritengo di notevole importanza in un rapporto di fiducia quale deve essere quello tra atleta e allenatore. Abbiamo anche ascoltato le esperienze relative al judo e le problematiche legate alla costruzione di uno staff e della gestione



di alcuni problemi, come per esempio, problemi legati al mondo femminile che, tra l'altro, è la nostra punta di diamante per le prossime Olimpiadi di Rio.

Ji – È un discorso che si fermerà qui o ci sarà un approfondimento dei temi toccati?

Fanton - Da tutto questo è nata l'esigenza di approfondire alcuni temi che affronteremo in incontri successivi con le altre federazioni e sempre con una giornata dedicata anche alla base dove gli argomenti principe dovrebbero essere la preparazione negli sport da combattimento, la gestione degli atleti che vanno dai 16 ai 21 anni che noi ci perdiamo costantemente, anche se è proprio di ieri la bellissima notizia di Basile e della sua medaglia d'Oro al Campionato Europeo. Ma poi ce li perdiamo per strada questi ragazzi e questo è il sintomo che manca qualcosa nella continuità di gestione degli atleti.

Ji – Il "buco" cadetti/junior lo hanno notato tutti ma da cosa dipende?

Fanton - Secondo me questa cosa è relativa a tanti aspetti. Da non trascurare la super specializzazione precoce, cioè il fatto di responsabilizzarli al risultato troppo presto e anche quello di conferirgli delle gestioni tattiche che chiudono i loro occhi rispetto ad un patrimonio motorio più importante che si può acquisire da giovani. Quindi, c'è da rivedere un percorso e questo è un problema comune a tutte le discipline. Altro argomento di confronto futuro sarà quello dello sport femminile.

Poi sono intervenute altre federazioni come il Tae Kwon Do che ci ha esposto le problematiche relative alla loro disciplina. Così come ha fatto anche la boxe, la scherma, il rugby, la pallanuoto e la lotta che sono intervenute con i loro tecnici e, più o meno tutti, hanno riposizionato le loro incertezze rispetto ad un filo conduttore comune che era stato già tracciato dagli altri tecnici.

Ji – Perché parli dello sport femminile come di un mondo a parte?

Fanton - Perché sono proprio universi diversi. Ma ogni atleta è un universo diverso. Ogni atleta andrebbe visto nella sua specificità ma questa cosa spesso non avviene, spesso abbiamo già l'idea di come dobbiamo allenare e lo alleniamo senza capire i suoi problemi personali. Non ascoltiamo mai abbastanza l'atleta e non riusciamo a ca-

pire i suoi problemi, e questo è una cosa che ho sempre visto da medico; molto spesso sono riuscito a tirare fuori dei problemi dei quali lo staff non si era neanche accorto.

Ji – Come sei riuscito a conoscere questi aspetti?

Fanton - Perché semplicemente ho prestato l'orecchio alla loro voglia di comunicare.

Ji – Le ragazze?

Fanton - Il problema femminile è ancora più complesso. Le ragazze rappresentano un universo che dobbiamo cercare di capire meglio anche in virtù del fatto che lo sport femminile ha assunto una enorme importanza nello sport a tutti i livelli.

Ji – Cosa sarà necessario fare per dare più efficacia e continuità a questo Workshop?

Fanton - Visto che noi viviamo un periodo storico dove le risorse sono quelle che sono, credo che sia molto importante uscire da quelle che sono le logiche personali della base o delle palestre o delle autoreferenzialità del singolo allenatore, dove ognuno si sente più bravo dell'altro, e cercare di individuare un percorso comune sia attraverso l'utilizzo di staff sia sul confronto costante su basi costruttive.

Ji – Quali i problemi più importanti da affrontare?

Fanton - Una cosa importante che è uscita fuori da questo incontro e dall'esperienza personale di ognuno di noi, è la gestione del calo peso. In molti anni di pratica ho capito che gran parte degli infortuni avviene sempre durante il calo peso. Per questo abbiamo bisogno di uno staff che si occupi di gestire un centro di "calo peso" proprio all'interno del nostro Centro Olimpico. Stiamo cercando di autofinanziare questo progetto che ritengo importante per la salute dei nostri ragazzi. Da qui, chiaramente, parte un nuovo problema, quello della scelta della categoria di peso nella quale far partecipare un nostro atleta, perché non penso che possa più essere una scelta esclusiva dell'allenatore ma una scelta condivisa da uno staff che possa agevolare la crescita dell'atleta.

Ji – Un atleta che pesa 77 kg, lo facciamo gareggiare a 73 kg facendogli fare un calo peso di ben 4 kg in tempi, a volte, ristrettissimi. Ritieni sia meglio farlo calare di peso piuttosto che farlo gareggiare in una categoria superiore?

Fanton – È ovvio che non va bene per la salute dell'atleta, vige l'idea che pesando di meno sia più prestativo, ma così facendo noi tagliamo le gambe ai nostri giovani perché li facciamo allenare in una categoria che non è la loro. Quindi, strutturalmente gli arrestiamo la crescita, in qualche modo, e questo è un problema importante. Il modello del peso diventa un pensiero importante e, lavorando in questa maniera, noi mettiamo un tarlo all'interno della testa dell'atleta. Io ho visto atleti fare il peso il giorno prima della gara e il giorno nella competizione dissolversi come neve al sole perché avevano dedicato gran parte delle loro energie a rientrare nel peso di categoria. È evidente che esiste un disagio alimentare in molti atleti, in special modo nelle donne, c'è una sofferenza forte e da qui l'allontanamento dallo sport in giovane età. È un percorso del tutto sbagliato che va rivisitato con lo psicologo, con il nutrizionista, insomma con tutto lo staff medico oltre che con il tecnico perché non può essere solo il tecnico a prendersi questa responsabilità. In primo luogo non può avere tutte le indicazioni per decidere una cosa importante come questa e poi non è giusto che si assuma le responsabilità inerenti a tutto uno staff che ruota intorno all'atleta.

Ji – Mi sembra di intuire che tutto questo è un lavoro che



va fatto alla base, molto antecedente all'arrivo dell'atleta in Nazionale

Fanton - Assolutamente sì. Infatti il lavoro sarà quello di creare un centro "calo peso" per acquisire informazioni che saranno utili, poi, anche alla base che lavorerà su un disciplinare ben costruito. Uno degli scopi della Federazione è proprio quello di organizzare un corso per preparatori atletici per gli sport da combattimento che sono tutt'altra cosa dagli altri sport. Infatti, noi spesso abbiamo difficoltà nel reperire queste figure professionali perché non c'è una cultura di base atta alla formazione per gli sport da combattimento qual è la FIJLKAM.

Ji - Parlando del judo, tra i nostri atleti hai trovato squilibri e/o scompensi per quanto riguarda l'alimentazione o la pressione psicologica alla quale vengono esposti i nostri atleti?

Fanton - Assolutamente sì. Io ho trovato dei giovani che per interesse societario, personale dell'insegnante o per il raggiungimento di un obiettivo particolarmente agognato, sono messi di fronte a scelte che non gli appartengono ma che sono proprie di un sistema che non guarda all'atleta come persona ma soltanto all'ottenimento della medaglia. Questo è uno dei problemi, forse il più importante, da affrontare nel prossimo futuro, perché i ragazzi che lasciano, magari con buonissime doti tutte da esprimere, non ce la fanno a sopportare a pressione psicologica alla quale sono esposti. Altra cosa che ho notato è che noi sappiamo quanto sia importante la testa nel discorso agonistico e questo aspetto della mentalità e del carattere, molto spesso non è formato. Molti ragazzi si siedono dopo i primi risultati o dopo essere entrati in un gruppo sportivo militare. Ti accorgi che i ragazzi iniziano a parlare un linguaggio che non è quello della felicità che dovrebbe trasmetterti lo sport che ami. Inizi a vedere gli atleti infelici, i loro discorsi non hanno la freschezza di chi gestisce bene l'emotività.

Ji - Ci sono responsabilità da attribuire?

Fanton - Non credo si possa parlare di responsabilità soggettive. Si deve parlare di un problema e cercare le soluzioni, lo studio e la cultura sportiva ci daranno le indicazioni giuste per migliorare il nostro percorso e per poter lavorare insieme ai ragazzi prestando loro un ascolto diverso che non sia solo quello dell'insegnante o del genitore ma anche quello dell'amico verso il quale deve nutrire fiducia.

Ji - Cosa ti senti di dire a quei genitori che vogliono far avvicinare i loro figli al nostro sport?

Fanton - Io da genitore voglio sapere chi ho di fronte, con chi mi sto confrontando sulla salute di mio figlio. Io devo sapere che gli insegnanti che incontro abbiano una etica sportiva di alta levatura, che siano consapevoli del loro lavoro - che abbiano le conoscenze giuste per far lavorare i miei figli - e che mi diano una mano a farli crescere come sportivi. Poi il discorso agonistico sarà tutto da scoprire.

Ji - Ma un lavoro così a "rilento" non potrebbe compromettere una carriera agonistica?

Fanton - Ci sono nazioni con 400/500mila abitanti che fanno iniziare in età avanzata i loro giovani all'agonismo e riescono a prendere medaglie olimpiche e noi no, ci sarà una ragione in tutto questo? Questo è legato a come si porta avanti il discorso agonistico dei ragazzi.

Ji - Tutto questo lavoro è molto interessante ma quando pensi che possa arrivare alla base di modo che si possa iniziare a lavorare su vasta scala con i giovani?

Fanton - In breve tempo. Noi adesso siamo molto concentrati su Rio e tutte le nostre energie vanno in quella direzione per cui il materiale umano è quello che abbiamo ma stiamo già creando i presupposti culturali per andare oltre. Dopo la prossima estate io vorrei che tutto il materiale che stiamo archiviando diventi patrimonio di tutti i comitati regionali di modo che si possa iniziare un lavoro univoco che coinvolga tutti coloro che credono nel nuovo percorso che stiamo costruendo. La prevenzione, la salute, la preparazione dell'atleta dovranno essere il nostro patrimonio da proteggere e i tecnici no dovranno più trovarsi da soli a dover combattere i problemi che abbiamo enunciato anche nel Workshop appena concluso.

Ji - Come pensi di arrivare alle società? Con degli stage studiati appositamente?

Fanton - In questo devo farmi aiutare dalla Federazione perché io non conosco la macchina federale da un punto di vista locale ma io credo sia necessario che questo tipo di situazione culturale possa essere replicata alla base con approfondimenti a livello regionale. Dare voce a questo progetto non è difficile anche perché abbiamo già modelli validi da imitare, per cui dobbiamo stimolare le società e i loro insegnanti a muoversi, a partecipare a questo grande progetto per avere la certezza di uno sport sicuro e sereno per i loro atleti e per i futuri atleti della nazionale.

Ji - Cosa ti auspichi per il futuro?

Fanton - Soprattutto uno sport sano. Se vai a vedere i vecchi agonisti c'è chi zoppica, chi ha problemi alle anche, chi è operato, chi ha protesì... e poi creare una base di serenità e di gioia intorno alla prestazione dove i risultati non devono essere il primo obiettivo, perché se si parte da questo come unico scopo non si arriva.

Ji - Perché pensi esistano tutte queste defezioni nel mondo dello sport dilettantistico?

Fanton - È un fatto culturale, basta che ti guardi intorno e vedi i giovani come vivono e di cosa vivono. Se allarghi l'orizzonte ti accorgi anche che non hanno ideali che per uno sportivo sono importantissimi. Il discorso è molto più complesso di quanto si creda ed è per questo che noi dobbiamo preservare i nostri atleti e iniziare a tirarne su degli altri che abbiano dei sogni da realizzare. Noi dobbiamo aiutarli in questo.



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



Gli albori del Judo in Italia (VII)

Il biennio bellico(1942-43)

di Livio Toschi

Nel luglio 1941 l'on. Riccardo Barisonzo veniva esonerato dalla carica di presidente della FIAP e sostituito dal dott. Giovanni Valente. L'11 agosto il CONI ratificava il nuovo Direttorio Nazionale proposto da Valente: Giuseppe Beratto vicepresidente; Ermínio Franchi segretario; Guglielmo Belgo, Umberto Cappelli, Alfonso Castelli, Gaetano Del Pezzo, Riccardo Magillo, Luigi Manzi, Giuseppe Merlin, Edilio Pareto, Gualtiero Pettazzoni, Giosuè Poli, Rodolfo Sansone, membri. Il 20 agosto si costituirono cinque Comitati Nazionali: Stampa e Propaganda, presieduto da Castelli; Sanitario, presieduto da Manzi; Organizzazione Lotta, presieduto da Pettazzoni; Organizzazione Pesi, presieduto da Merlin; Gruppo Arbitri Atletica Pesante, presieduto da Del Pezzo.

Con comunicato del 15 dicembre furono istituiti i Trofei di Propaganda: quelli di lotta greco-romana (trofeo Emilio Raicevich) e sollevamento pesi (trofeo Carlo Galimberti) cominciarono nel 1942, quelli di lotta libera (trofeo Umberto Cristini) e di judo nel



Giovanni Valente, nato a Molfetta nel 1905, fu presidente della FIAP

Il Trofeo di Propaganda di Judo



JUDO italiano
54

1943. Valente rilanciò inoltre i campionati di società, appoggiandosi soprattutto ai gruppi sportivi dei Vigili del Fuoco. È alla «mente fertile del dinamico dott. Valente» che si deve la rinascita della lotta giapponese.

Dopo un lunghissimo silenzio, infatti, il 14 giugno 1942 ebbe inizio alla Scuola di Polizia di Caserta il 1° Corso allenatori di lotta giapponese, diretto da Francesco Cao, che aveva abitato a lungo in Giappone, ottenendovi la cintura nera. Ci consta che già nel 1934 Cao aveva organizzato interessanti dimostrazioni a Genova e Milano. Qualche anno più tardi scrisse *La Gazzetta dello Sport*: «Risiede a Napoli per ragioni di studio, è un profondo conoscitore di questo sistema di lotta e ha il dono di una comunicativa facile e piacevole che fa rapida presa sugli allievi» (24

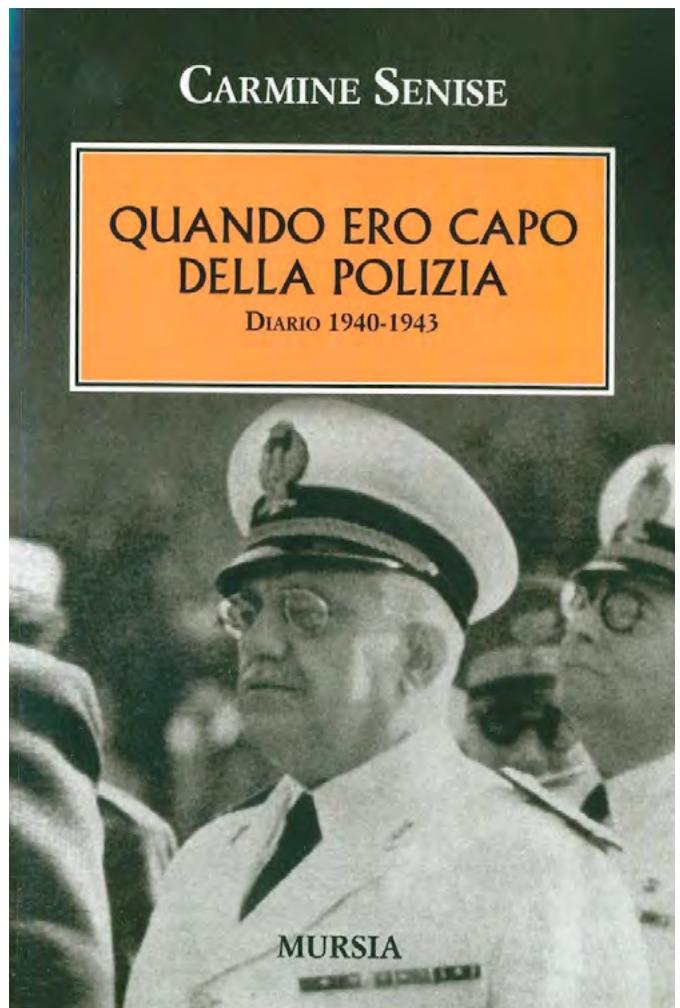
giugno 1942). Cao era uno dei 10 allenatori federali di prima classe e da qualche anno prestava servizio presso la Scuola di Polizia. Nel 1949 il Gruppo Autonomo Lotta Giapponese gli riconobbe il titolo di Maestro 3° dan, all'epoca il grado più alto attribuito in Italia.

Il corso allenatori durò un mese e fu frequentato da una cinquantina di agenti, tra i quali si distinse il reggino Consolato Malaventa, che coadiuvò il maestro nelle dimostrazioni. I 19 atleti selezionati agli esami del 30 luglio presero parte al Corso di perfezionamento inaugurato il 3 settembre alla Scuola di Polizia in via Guido Reni a Roma, alla presenza di Valente, di Franchi, del direttore generale della Polizia, il napoletano Carmine Senise, e di una rappresentanza dell'ambasciata giapponese (*La Gazzetta dello Sport*, 4 settembre 1942).

Il 1° agosto 1942, nella caserma del 54° Corpo dei Vigili del Fuoco di Napoli, aveva inizio un corso allenatori, anche questo della durata di un mese, per i Vigili del Fuoco e la Polizia Portuaria, nonché per i civili ritenuti idonei dalla FIAP. L'attività della Federazione non conosceva soste: Cao diresse anche corsi per arbitri di judo a Napoli e nella palestra dell'Audace a Roma.

Gli appunti di Cao, pubblicati nel 1943 dal Ministero dell'Interno, non parlavano più di jujitsu, ma di judo. E indubbiamente nell'opuscolo si riscontrava una chiara conoscenza dello "stile Kodokan", persino nell'uso dei termini giapponesi appropriati. Cao descrisse con minuzia il saluto, le posizioni, gli spostamenti, gli squilibri, le cadute, suddividendo le tecniche secondo lo schema ancora oggi adottato. Il "vero" judo faceva quindi capolino in Italia proprio nel momento più tragico della nostra storia recente. Nel luglio 1942 il Direttorio Nazionale della FIAP deliberò di organizzare un campionato di I Divisione nel 1943 e un campionato di Divisione Nazionale a 10 squadre nel 1944, incaricando il capitano Giosuè Poli (da poco vicepresidente federale con Bruno Spampanato), e il consigliere Felicella, fiduciario per la lotta giapponese, «di preparare uno schema di regolamento per l'attuazione di questa attività» (*Il Littoriale*, 31 luglio 1942).

Valente organizzò inoltre il Trofeo del Giudò (*sic*). Le 30 eliminatorie del trofeo, patrocinato da *La Gazzetta dello Sport*, si svolsero in diverse città a partire dal 16 maggio 1943 e riscosero un lusinghiero successo. Gli 88 atleti qualificati per le semifinali in program-



Il libro scritto da Carmine Senise, capo della Polizia negli anni 1940-43

Giosuè Poli, nato a Molfetta nel 1905, fu vicepresidente della FIAP





MINISTERO DELL'INTERNO

Appunto sulle lezioni di lotta Giapponese impartite
dal Prof. **Francesco Cao** agli allievi allenatori



ROMA
Tipografia Ministero Interni
Anno 1943 - XXI

L'opuscolo edito dal Ministero dell'Interno nel 1943 sulle lezioni di Francesco Cao

ma il 20 giugno a Roma, Milano, Salerno e Vicenza, si ridussero a 13 per la finale: 4 venivano da Milano, 2 da Napoli, 2 da Salerno, 2 da Bologna, uno da Roma, uno da Venezia e uno da Vicenza. La gara, in categoria unica, si disputò il 4 luglio 1943 nella palestra della S.S. Costantino Reyer a Venezia (alla presenza del presidente Valente e del segretario generale Franchi) e vide la vittoria di Enzo Fantoni su Marino Cipolat, ambedue agenti di P.S. del Centro di Milano. Dietro di loro si classificarono Pasqualino Perticara (P.S. di Venezia), Osvaldo Roveda (V.V.F. di Milano), Orazio Mauriello e Antonio De Marco (ambedue dei V.V.F. di Napoli). Cipolat era nato a Pordenone nel 1920 e pesava 68 chili; Fantoni, nato nel 1922 in provincia di Bologna, proveniva dal pugilato, pesava 81 chili ed era «dotato di fisico ragguardevole». Aveva quindi potuto far valere sui rivali peso ed esperienza, tanto

più che gli atleti, «anziché penetrare profondamente quello che era lo spirito del giudò, sport d'astuzia», avevano preferito puntare soprattutto sulla forza fisica, ma «con ciò ne ha perso anche lo spettacolo in quanto che le gare non hanno avuto quella agilità ed emotività d'assieme che fanno sicura breccia nello spettatore» (*La Gazzetta dello Sport*, 5 luglio 1943). Il trofeo consisteva in un'artistica targa, opera dello scultore Clemente Spampinato.

Il 17 maggio 1943 Valente tenne una conversazione alla radio sull'utilità del giudò. Sempre in maggio, in uno scherzoso articolo, *La Gazzetta dello Sport* disertava sull'esatta scrittura del termine judo, ormai italianizzato in "giudò". Nel 1943 su *Il Littoriale*, l'attuale *Corriere dello Sport*, furono inoltre pubblicati due articoli, uno di Cao e l'altro di Valente (28 gennaio e 23 giugno 1943). Nel luglio 1943, alla conclusione del Trofeo che aveva patrocinato, *La Gazzetta dello Sport* poteva affermare che il judo era ormai di casa in Italia. L'interesse della stampa sembrava davvero la premessa a una diffusione sempre maggiore della disciplina. Infatti, mentre Cao tra il maggio e il giugno 1943 dava lezioni a Vicenza, in tutta Italia fiorivano nuovi corsi, nuove manifestazioni. Tra le società attive a Roma in quell'epoca nella lotta giapponese ricordo la S.S. Lazio (dal 1938) e il Dopolavoro del Ministero delle Finanze, con i corsi affidati rispettivamente a Guglielmo Fiorucci, campione italiano dei pesi leggeri nel 1926, e Alfredo Galloni, uno dei 9 maestri diplomati al corso del 1928 presso la Scuola Centrale Militare di Educazione Fisica. All'A.S. Audace in via Frangipane, nella Sala Gigli (così chiamata in onore del celebre socio, il tenore Beniamino), si poteva assistere a qualche buon combattimento.

Il Direttorio della FIAP, riunitosi il 30 aprile a Bologna, oltre a varare il nuovo regolamento tecnico, istituì una commissione composta da Franchi, presidente, Castelli, Corona, Giubilo e Pocobelli per redigere il regolamento degli imminenti campionati di società (*La Gazzetta dello Sport*, 1° maggio 1943). Fissò quindi per il 24 e 25 luglio a Bologna il campionato di prima divisione a squadre e per il 3 ottobre a Roma il campionato assoluto individuale (l'ultimo risaliva al 1929). Al campionato a squadre (palestra della GIL a porta Galliera) erano iscritti i Vigili del Fuoco di Bologna, Firenze e Genova, il



Lo Stadio del Partito Nazionale Fascista a Roma, dove avevano sede il CONI e le Federazioni Sportive

Dopolavoro del Poligrafico di Roma e il Dopolavoro Scaramella di Salerno. Si puntava soprattutto al campionato assoluto per la definitiva affermazione della disciplina, ma le vicende del luglio 1943 arrestarono nuovamente il cammino del judo italiano. Ha scritto Alfonso Castelli nel suo libro sui 70 anni della FIAP che il periodo della presidenza Valente «è stato apportatore di un sano dinamismo alla Federazione ed ha fornito nuova linfa al corpo stanco dell'atletica pesante italiana».

Con il decreto 2 agosto 1943 il Partito Nazionale

Fascista veniva soppresso e il CONI era posto alle dipendenze della Presidenza del Consiglio dei Ministri. Pochi giorni dopo il maresciallo Badoglio nominò commissario del CONI il conte Alberto Bonacossa, che il 12 agosto assunse anche la presidenza di tutte le Federazioni Sportive. Poi venne l'8 settembre, quindi l'occupazione tedesca, la costituzione della Repubblica Sociale Italiana, la Resistenza e, finalmente, la Liberazione. Per la lotta giapponese, tuttavia, i giorni erano sempre bui.



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



Tricolore Master

Le medaglie dell'esperienza

A Ciserano si è svolta l'ultima gara del 2015 per conferire il Titolo Italiano Master 110 gli atleti in gara per una bella competizione.

Sabato a Ciserano si è svolto il 6° Trofeo Lombardia 'Master', quinta e conclusiva prova del circuito di gare che ha assegnato il titolo italiano della classe Master.

A rappresentare la Fijlkam il consigliere Stefano Stefanel, insieme al responsabile Master Giuseppe Macrì

110 gli atleti in gara in rappresentanza di 30 società, ottima l'organizzazione di Santo Pesenti, presidente del C.R.L.

Vittoria della Lombardia, che con i suoi 30 atleti si è imposta su Toscana e Lazio, impedendo alla Toscana di realizzare, la quinta vittoria, su cinque prova disputate

Per l'assegnazione del Titolo Italiano Master, quest'ultima prova non ha cambiato, la classifica precedente:

Fabio Brocchieri (M2) Lombardia, Gabriele Verona Toscana e Roberto Peluso Friuli (M3),

Antonello Aliano (M4) Lazio,

Andrea Ricaldone (M5-6-7) Liguria e Cristina Magini in campo femminile (titolo unico) Toscana.

Fabio Brocchieri (M2) Lombardia

Antonello Aliano (M4) Lazio, venivano premiati, per essere stati gli unici atleti a vincere tutte e cinque le prove del circuito Italia.

La Toscana si confermava, per il secondo anno consecutivo Campione d'Italia, davanti a Lombardia e Lazio.

La Kappa4Judo ha voluto premiare i nostri grandi campioni Master con un judogi competizione della Nazionale Italiana. Di seguito gli atleti premiati per i loro successi in campo Nazionale e

Internazionale. Bravi ragazzi, continuate così

ORO Mondiali Amsterdam 2015

Palillo Salvatore Kg 60

Tadini Manuela Kg 52

ORO Europei Balatonfured 2015

Marverti Fernando Kg 81

TITOLO ITALIANO 2015

Brocchieri Fabio Kg 66

Verona Gabriele Kg 73

Peluso Roberto Kg 73

Aliano Antonello Kg 90

Ricaldone Andrea Kg 100

Magini Cristina Kg 78





MASTER



La Forza dell'Esperienza

Budoitalia

Consulenza per le arti marziali



**I migliori
judogi
per ogni
JUDOKA**

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



www.budoitalia.it

info@budoitalia.it

Champion II, omologato
per competizioni internazionali
gr 750
Massima vestibilità



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



“Campionato Nazionale 1° Campionato Nazionale Integrato di Karate ACSI: quando l’inclusione sportiva è un passo compiuto”

Il 15 novembre si è svolto a Foligno un doppio appuntamento riservato alle arti marziali, il Campionato Nazionale di Karate ed il Campionato Nazionale Integrato di Karate dell'ACSI, seguito con attenzione da tutti gli sportivi e gli addetti ai lavori, durante il quale si sono espresse e misurate le forze in campo, possibili futuri valori nel panorama nazionale di Karate. Riferimento anche per gli atleti con disabilità, già campioni di esempio sportivo. Grandissimo successo per il Campionato Nazionale di Karate e per quello Integrato, stessa disciplina, ACSI a Foligno presso il Palasport Giuseppe Paternesì. Ottanta società sportive provenienti da tutta l'Italia e più di 700 atleti dai 5 ai 65 anni, divisi in categorie di peso ed età, hanno preso parte all'evento.

Il Campionato suddiviso in due parti prevedeva, una parte dedicata alla prova di Kata individuale e a squadre e una seconda dedicata alla prova di Kumite per Pre-Agonisti – Agonisti e Master, per la quale la partecipazione a squadre era consentita solo ad atleti maggiorenni.

Nota positiva nella giornata è stata la partecipazione di atleti disabili di ambo i sessi nelle prove di Kata a squadre, i quali hanno potuto partecipare grazie al supporto “specialistico” di due tecnici per squadra ai bordi dell'area, per meglio guidare gli atleti nelle figure.

L'impegno dimostrato dai partecipanti è frutto dello sforzo meritevole da parte dei genitori e dei preparatori; una costante guida e rafforzamento delle possibilità che accompagnano l'atleta nel superamento di prove atletiche, fondamentali per la crescita personale di ogni ragazzo.

Inoltre non si può non evidenziare l'impeccabile compito svolto dai giudici di gara che hanno diretto con grande professionalità e competenza le prove ed i combattimenti con grande perizia, Parravani Gianluca (Lazio) e Gianni Poltronieri (Lombardia), entrambi arbitri internazionali della World Karate Federation, l'unica organizzazione riconosciuta dal Comitato Olimpico Internazionale.

Infine un ringraziamento va agli organizzatori della manifestazione, i responsabili ACSI dell'Umbria e del Lazio:



Alfredo Principato e Alberto Salvatori, sostenuti dal patrocinio del CONI, del Comitato Italiano Paralimpico, del Comune di Foligno e della Regione Umbria, oltre dell'impegno attivo dello staff ACSI.

L'evento si è concluso con un minuto di silenzio, con il canto corale della Marsigliese da parte dei presenti in memoria delle vittime dell'attentato di Parigi.

Classifica delle prime 10 società

- 1 asd Bushido Tivoli**
- 2 asd Tomari-te Karate**
- 3 asd Sakura**
- 4 asd I Shin den Shin**
- 5 asd New World Karate Trotta**
- 6 asd Karate Tradizionale**
- 7 asd Start Top Line**
- 8 asd Makoto**
- 9 asd Karate Roma**
- 10 asd Fitness Center**



Difesa Personale

Femminile

Spiegazione tecnica

Maestro Giancarlo Bagnulo
Pres. Comm. Naz. Ju Jitsu e
Cordinatore Docenti Nazionali MGA

Applicazioni di tecniche mediate dalle arti marziali

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

La FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali) alla fine degli anni '90, costituì un gruppo di lavoro con lo scopo di dar vita ad un metodo di autodifesa che fosse modulabile e fruibile da tutti, sia civili sia appartenenti alle forze di polizia, private e non, o militari. Questo metodo, denominato MGA – Metodo Globale Autodifesa, è un programma tecnico multidisciplinare ideato per fornire ai suoi praticanti un valido sistema di difesa e che si basa sui principi di flessibilità e di cedevolezza. Rappresenta una equilibrata sintesi delle tecniche più efficaci derivate dalle discipline di combattimento volte alla difesa, trasformando a proprio vantaggio le energie impiegate dall'aggressore. Ottimo per la difesa personale femminile con il sostegno di lezioni mirate tenute da psicologi, avvocati e specialisti di associazioni contro la violenza sulle donne si può praticare in tutto il territorio nazionale facendo riferimento ai comitati regionali FIJLKAM che sapranno indirizzare gli interessati sulle palestre con insegnanti qualificati MGA.

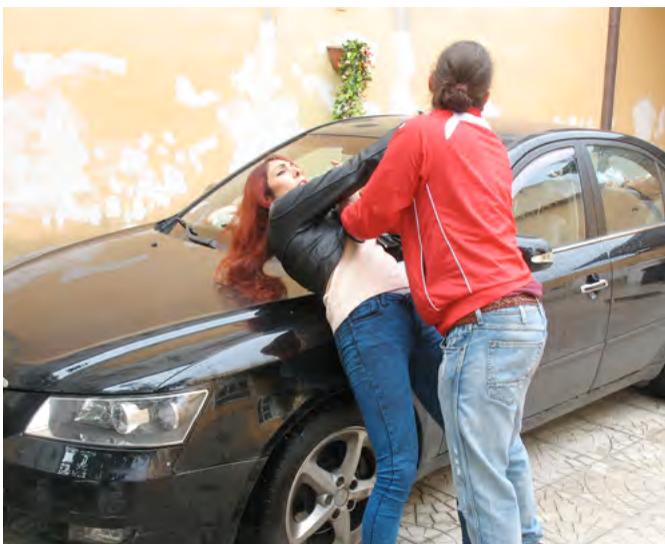
Lo scenario è quello di un cortile interno ad un palazzo o ad un garage.



L'aggressore entra nel cortile sfruttando il tempo della chiusura del cancello e attua un'azione violenta alle spalle della sua "preda", prima strattonandola, e successivamente spingendola contro il cofano dell'autovettura.



Dopo un primo momento di disorientamento Teresa reagisce colpendo l'aggressore a mano aperta sotto il mento e portando la stessa successivamente sul viso allontanandolo da lei .



Così facendo la "vittima" crea lo spazio necessario per torcere dietro la schiena il braccio all'avversario che sarà costretto a piegarsi in avanti.



A questo punto con la mano destra Teresa gli afferra il mento torcendogli il collo e lo colpisce violentemente con il ginocchio all'addome.



Questa azione permette all'aggredata di rientrare in macchina, di chiudere le portiere da dentro, e di guadagnare l'uscita portandosi al sicuro allontanandosi dal luogo dell'aggressione.





Intervento della dott.ssa Susanna Loriga, psicologa – criminologa

L'importanza della respirazione nella difesa personale

Il respiro è fortemente legato ai nostri stati d'animo: quando siamo in ansia si accorcia e diventa superficiale, così come quando siamo arrabbiati o agitati o insopportati. Il respiro è l'anello di congiunzione tra corpo e mente e ci connette con ciò che noi conosciamo e con ciò che invece ancora non sappiamo ma è presente nel nostro inconscio. Come dimostrato da molti studi effettuati in questi ultimi anni sul funzionamento del cervello, una respirazione consapevole attiva parti specifiche del cervello che abilitano a nuove connessioni e nuovi apprendimenti. Introdurre delle tecniche di respiro all'interno del percorso MGA permette un allenamento costante del diaframma aumentando la capienza polmonare che, tendenzialmente, sfruttiamo per 1/7 con conseguente dispnea in caso di stress. Respirare consapevolmente rende attive le funzioni integrative della corteccia prefrontale che sono implicate e collegate ai processi intrapsichici e interpersonali. Studi scientifici hanno dimostrato che applicazioni specifiche del respiro consapevole migliorano la capacità di regolare le emozioni, di contrastare la disfunzione emotiva, di migliorare i pattern di pensiero, di ridurre gli assetti mentali negativi. Per il sistema nervoso centrale l'esperienza implica l'attivazione di scariche neurali in risposta agli stimoli. Esperienza significa dunque un'attivazione neurale che, in alcune situazioni, può promuovere l'attivazione di geni che a loro volta possono determinare la produzione di proteine che consentono il formarsi di nuove sinapsi e il rafforzarsi di vecchie sinapsi. Nei soggetti che praticano la respirazione consapevole vi sono dei cambiamenti funzionali durante test che si servono di stimoli emotigeni che rivelano l'efficacia del respiro consapevole per regolare le emozioni in momenti di stress per mezzo di strategie di avvicinamento più che con il ritiro. I cambiamenti neuro plastici non solo rivelano alterazioni strutturali, ma sono anche accompagnati da cambiamenti nella funzione cerebrale, nell'esperienza mentale (come maggiore equilibrio di sentimenti ed emozioni e la regolazione della paura) e negli stati corporei (come la risposta allo stress e la funzione immunitaria). Respirare bene è fondamentale. Un esercizio utile e semplice che potete eseguire ogni giorno può essere quello della respirazione diaframmatica profonda che permetterà di

ridurre le tensioni e ci aiuterà a rilassarci. In un ambiente confortevole, sedersi su un divano o una poltrona comoda con la schiena dritta e il petto in posizione naturale, inspirare aria lentamente e profondamente per circa 5 secondi fino a riempire i polmoni, espandendo il diaframma. Poi espirare lentamente l'aria dai polmoni per circa 7 secondi, contraendo il diaframma. Ripetere l'esercizio per alcuni minuti ogni giorno. Questo esercizio è utile per controllare la respirazione, diminuire le tensioni intercostali e rilassare l'addome. Sdraiatevi supini, gambe piegate, rilassatevi e cominciate a respirare. Mettete una mano sulla pancia e una sul petto. Inspirate con il naso, gonfiando solo la pancia, come se fosse un palloncino, lasciando fermo il torace; poi espirate con la bocca aperta, sgonfiando la pancia. L'utilizzo delle mani serve per farvi prendere coscienza del movimento e comprendere se state lavorando con la pancia o se state facendo intervenire la respirazione toracica. L'aria deve uscire dalla bocca in maniera naturale, come se fosse un sospiro di sollievo.

Attraverso un buon corso di difesa personale, come il Metodo M.G.A., si ha la possibilità di lavorare sulla percezione corporea e sull'autocontrollo per migliorare la capacità di affrontare gli eventi critici (resilienza).

Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva collegata all'empatia, rende ogni persona in grado di gestire le relazioni interpersonali e di riconoscere le situazioni di pericolo. Insegnare la difesa personale significa, principalmente, aiutare il soggetto a riconoscere i propri confini corporei e ad aver padronanza della tecnica dopo aver acquisito il controllo del proprio corpo e la regolazione di una buona respirazione.



Torneo “Giovani Samurai”

Il Ju Jitsu ACSI in primo piano nel torneo dedicato ai ragazzi a Spinaceto (RM)

Grande successo per la competizione di Ju Jitsu targata ACSI “Giovani Samurai” che si è svolta Domenica 29 Novembre 2015 presso il Palazzetto dello Sport “Tellene” in località Spinaceto (RM).

Lo testimoniano innanzitutto i numeri delle persone che hanno preso parte alla gara, quasi 200 a partire dai Bambini di 5 anni fino alla categoria cadetti di 16 e 17.

La competizione aperta che ha visto la partecipazione di società sportive anche di altri Enti di promozione sportiva si è svolta secondo Regolamento Gara Internazionale JJIF con alcune piccole variazioni volte a tutelare i più piccoli.

I partecipanti sono stati divisi per età e per fasce di cintura comprendenti dalle Bianche alle Arancioni e dalle Verdi in su. La categoria Bambini ossia dal 5° al 7° anno ha combattuto per 90 secondi in Ne Waza partendo dalle prese fatte e cercando con lo squilibrio di portare a terra e immobilizzare l'altro. Per la categoria Fanciulli dal 8° al 9° anno contemplata anche la seconda fase: quella del combattimento in piedi. In seconda fase sono state vietate le proiezioni con la presa intorno al collo senza presa al bavero, tutti i sutemi waza, tecniche con presa alle gambe, tecniche con entrambe le ginocchia a terra. Per la Categoria Ragazzi dai 10 agli 11 anni, il regolamento applicato è stato lo stesso dei fanciulli con l'aggiunta della prima fase. In prima fase sono stati vietati i colpi alla testa, alla faccia e al collo. Sono state vietate



inoltre le leve e i soffocamenti. I colpi in prima fase potevano essere portati solo con i pugni. Tempo di combattimento 2 minuti.

Per la categoria Esordienti 12, 13 e 14 anni è stato applicato il regolamento internazionale della JJIF con l'unica eccezione della durata degli incontri che è stata di 2 minuti, mentre per la categoria Cadetti dai 15 ai 17 anni è stato invece applicato il regolamento internazionale senza variazioni.

La manifestazione è iniziata con gli incontri dei più piccoli sotto l'attenta supervisione del responsabile arbitri ACSI Adriano Mariotti che ha vigilato sulla gestione della gara da parte di tutti i suoi collaboratori.





Mano a mano che le ca provveduto alla immediata premiazione dei "Grande successo per la competizione targata ACSI "Giovani Samurai" che si è svolta Domenica 29 Novembre 2015 presso il Palazzotto dello Sport "Tel-lene" in località Spinaceto (RM). Lo testimoniano innanzitutto i numeri delle persone che hanno preso parte alla gara, ben 170 a partire dai Bambini di 5 anni fino alla categoria cadetti di 16 e 17.

La competizione è stata aperta a tutti gli Enti di promozione sportiva in convenzione con la FIJLKAM e si è svolta secondo Regolamento Gara Internazionale JJIF con alcune piccole variazioni volte a tutelare i piu' piccoli. I partecipanti sono stati divisi ovviamente per età e anche per la preparazione ossia in fasce di cintura che comprendevano dalle Bianche alle Arancioni e dalle Verdi in su.

La categoria Bambini ossia dal 5° al 7° anno ha combattuto per 90 secondi in Ne Waza partendo dalle prese fatte e cercando con lo squilibrio di portare a terra e immobilizzare l'altro.

Per la categoria Fanciulli dal 8° al 9° anno la seconda fase è stata obbligatoria. Si è partiti sempre con la presa fatta. In seconda fase sono state vietate le proiezioni con la presa intorno al collo senza presa al bavero, tutti i sutemi waza, tecniche con presa alle gambe, tecniche con entrambe le ginocchia a terra. Le proiezioni dovevano essere essere portate con controllo in un tempo di combattimento di 2 minuti.

Per la Categoria Ragazzi dai 10 agli 11 anni, il regolamento applicato è stato lo stesso dei fanciulli con la differenza che anche la prima fase è obbligatoria (solo tecniche di pugno). In prima fase sono stati vietati i colpi alla testa, alla faccia e al collo.

Sono state vietate inoltre le leve e i soffocamenti. I colpi in prima fase potevano essere portati solo con i pugni. Tempo di

combattimento 2 minuti.

Per la categoria Esordienti 12, 13 e 14 anni è stato applicato il regolamento internazionale della JJIF con l'unica eccezione della durata degli incontri che è stata di 2 minuti.

Per la categoria Cadetti dai 15 ai 17 anni è stato invece applicato a tutti gli effetti il regolamento internazionale JJIF.

La manifestazione è iniziata con gli incontri dei piu' piccoli sotto l'attenta supervisione del responsabile arbitri ACSI Adriano Mariotti che ha vigilato sulla gestione della gara da parte di tutti i suoi collaboratori.

Il Palazzotto gremito in ogni ordine di posti ha accolto numerosi genitori e accompagnatori che hanno applaudito vincitori e non di ogni incontro.

Buona l'adesione a questa gara con ben 15 società partecipanti e provenienti dal Lazio, dalla Campania e dalla Liguria.

La classifica per società ha premiato al Terzo Posto la ASD Fleming Fitness del M° Gianluca Nirchio, al secondo posto ASD Vyria del M° Andrea Terrinoni e al primo posto la LG Sport del M° Maurizio Di Giuseppe.





Classifica Società Trofeo GIOVANI SAMURAI



n° ord.	SOCIETA'	PUNTI	ORI	ARGENTI	BRONZI	ATLETI	CLASSIFICA
7	Lg Sport	236	11	11	5	29	1
14	Virya	134	4	7	4	20	2
3	Fleming Fitness	130	4	1	9	21	3
4	Indian Yoga	120	8	1	2	16	4
8	Majica Caserta	108	2	6	6	15	5
9	SCSD Sporting Roma	102	3	5	3	16	6
13	Tora Timu	84	4	2	4	11	7
2	Bushi Dojo Pomezia	76	4	2	2	10	8
11	SSD Parioli Style	38	1	2	2	5	9
6	Kuden Goshin Ryu	27	2	1	0	6	10
12	Taekjitsu Cardito	29	2	1	0	4	11
5	Kgm Lazio	26	1	2	0	3	12
1	Accademia Arti Marziali La Spezia	20	2	0	0	2	13
10	Space Sport Center	12	0	0	2	2	14
15	ADS Il Salice	10	1	0	0	1	3
16		0	0	0	0	0	
17		0	0	0	0	0	
18		0	0	0	0	0	
19		0	0	0	0	0	
20		0	0	0	0	0	
21		0	0	0	0	0	
22		0	0	0	0	0	
23		0	0	0	0	0	
24		0	0	0	0	0	
25		0	0	0	0	0	
26		0	0	0	0	0	
27		0	0	0	0	0	
28		0	0	0	0	0	
	partecipanti					161	
	iscritti					163	





1° Trofeo Nazionale A.C.S.I.

“GIOVANI SAMURAI”



**Domenica
29/11/ 2015**

Gara Propedeutica di
Ju Jitsu per Bambini,
Fanciulli e Ragazzi
e Fighting System
Esordienti A/B e Cadetti

CENTRO SPORTIVO TELENE
Via Aldo Fabrizi, 80 (Tor de Cenci) Roma

Per informazioni: www.acsiartimarziali.it - segreteria.artimarziali@acsi.it

 ACSI Arti Marziali e Sport o M° Gianluca Nirchio 3385259355

Ju Jitsu FIJLKAM

un evento senza precedenti!

Ostia 13 -14 e 15 Novembre 2015

Nella meravigliosa cornice del Centro Olimpico Federale e del Palazzetto dedicati al Presidente Matteo Pellicone, ad Ostia, si sono svolti il 2° Stage Nazionale e il Campionato Italiano 2015 di Ju Jitsu.

L' intenso fine settimana dedicato al Ju Jitsu è iniziato venerdì 13 con la riunione annuale dei fiduciari regionali che ha focalizzato l'attenzione sullo sviluppo attuale e la futura programmazione dell'attività da svolgere nelle regioni e sulle notizie della creazione di un coordinamento nazionale di Ju Jitsu che rappresenterà dal 2016 tutto il movimento nazionale nelle attività internazionali. Su quest' ultima informazione il Presidente della Commissione Maestro Bagnulo ha specificato che la FIJLKAM si è posta come "osservatore" e che sta monitorando il fenomeno che potrebbe vederla come garante ufficiale dello stesso coordinamento nei confronti degli organismi internazionali. La riunione si è conclusa con il riconoscimento " motu proprio " da parte del Presidente della Federazione dei due primi 7°



dan ai Maestri Stelvio Sciutto e Alessandro Ponzio e di altri riconoscimenti di dan ad alcuni fiduciari meritevoli ed in regola con l'anzianità di grado. Nella giornata successiva si è svolto il 2° Stage Nazionale annuale, coordinato dal Presidente M° Giancarlo Bagnulo e dai Maestri Mario Dell'Aquila e Stelvio Sciutto, componenti della Commissione Nazionale Ju Jitsu. A coadiuvare il programma tecnico della giornata i Maestri Ponzio e Bavoso per gli Ufficiali di gara e Stanzione, Berghi, Bianchi e Spina per la sezione agonistica. Circa 250 i partecipanti allo stage che hanno riempito contemporaneamente le due palestre del judo e della Lotta del Centro Olimpico. Il lavoro svoltesi nella mattinata e nel pomeriggio ha contemplato l'approfondimento tecnico del programma





e le nuove, future, rivisitazioni dello stesso. Lo stage si è concluso con gli esami di passaggio di dan superiori che ha visto circa 30 candidati alle prese con le prove pratiche da tutti brillantemente superate. In serata la competizione "2° Memorial Pippo Spagnolo - gara di stile" per rappresentative regionali che ha visto rinnovare il podio del 2014 con il primo posto della Liguria.

Domenica 15 è stata interamente dedicata allo svolgimento dei Campionati Italiani 2015, ed ha visto la partecipazione di oltre 250 atleti che si sono confrontati sui cinque tatami nelle specialità del duo e del fighting system. La gara diretta dal responsabile gare Maestro Alessandro Ponzio ha assegnato i tricolori nelle categorie Esordienti, Cadetti, Juniores e Seniores. L'intera gara è stata ripresa interamente in diretta streaming sul canale ufficiale FIJLKAM Official Channel (<https://www.youtube.com/watch?v=JNk9MiAgvcg>).

Alto il livello tecnico che ha prodotto finali di categoria molto avvincenti che hanno entusiasmato il pubblico degli appassionati presente. Al termine della competizione si è aggiudicato il titolo di Campione D'Italia la società siciliana Daiki Dojo Catania. Sul podio sono stati affiancati dai pugliesi dello Zen Club Manduria secondi classificati e dai romani del Kgm Lazio terzi classificati.

http://www.fijklkam.it/contenuti/documenti/2015/Ju-Jitsu/Classifiche/1631_Classifica%20societ%C3%A0.pdf

http://www.fijklkam.it/contenuti/documenti/2015/Ju-Jitsu/Classifiche/1630_classifiche%20individuali.pdf



L'uomo che cambiò la nostra storia

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

di Filippo Turrini

“CULTURA GENERALE” E DUBBI SUL GRADO DI JIGORO KANO

L'intima natura di ogni essere umano – il nostro essere creature senzienti dotate (chi più chi meno) di intelligenza pratica e sensibilità – fa sì che a livello teorico ognuno di noi sia sempre teso verso il proprio e costante miglioramento, sia in termini materiali che in senso “spirituale”. Dal punto di vista del nostro “essere”, nei secoli abbiamo sviluppato conoscenze e talenti tali da consentirci di arrivare sulla Luna e di curare il nostro organismo mediante l'uso delle più sofisticate nanotecnologie biomediche. Quindi, se analizziamo per un secondo lo sviluppo del genere umano ed il suo progresso in termini assoluti, le celeberrime parole che Dante fa pronunciare ad Ulisse risultano essere semplicemente una sorta di “fotografia”, infatti: “Considerate la vostra semenza: fatti non foste a viver come bruti, ma per seguir virtute e canoscenza” (Dante Alighieri, Divina Commedia, Inferno, Canto XXVI°, versetti 118-120). E quanta conoscenza siamo arrivati a possedere, soprattutto con lo straripante ed inarrestabile sviluppo di PC, tablet e smartphone! Con un semplice “clic” possiamo tutti i giorni, ovunque, accedere a qualsiasi tipo di informazione... Ma siamo sicuri che tutto ciò abbia anche portato ad un innalzamento del livello medio di cultura generale e di “saperi minimi”? La risposta, ovviamente, è “No!”. La parola d'ordine di questi tempi è “ignoranza”,

mera e triste ignoranza. Un'ignoranza grave ed abissale, vasta e sconfinata, la quale ci ha portati ad essere schiavi della tecnologia e, assai peggio, schiavi dei politici e della burocrazia. In Italia ormai siamo tutti e solo dei burattini, una sorta di salvadanaio ambulante ad uso e consumo dell'Agenzia delle Entrate e di Equitalia. Detto questo – e sperando che aiuti a riflettere! – vorrei ora fare chiarezza su una questione curiosa e molto, molto semplice che, per ignoranza, negli anni è stata fatta crescere a dismisura e sulla quale trovo oggi ancora molte leggende metropolitane: il grado di Jigoro Kano shihan. Già, vi sie-



師範

te mai chiesti che “dan” deteneva il Fondatore del Kodokan Judo? Sicuramente la risposta più frequente ossia quella scritta, per intenderci, sui foglietti dei cioccolatini è questa: “Jigoro Kano era 12° dan ed infatti era solito fare lezione indossando la cintura bianca, ma più spesso ed alta rispetto a quella dei principianti come segno che, dopo molti anni di allenamento e fatiche, il cerchio si chiude”. Questo dato ci è stato trasmesso di generazione in generazione non solo “da maestro ad allievo” ma anche – e clamorosamente! – da alcuni libri di testo tra i quali,

ad esempio, “The Way of Judo” del signor John Stevens (pag. 110). Questa è una assurdità e viene divulgata erroneamente ancora oggi sia a lezione in molto dojo, sia in moltissimi siti internet che fanno bella mostra di una famosa foto in bianco e nero del Fondatore risalente al 1930 circa (nella quale Kano indossa judogi bianco e cintura nera), ritoccata ad hoc grazie a qualche simpatico programma di elaborazione di immagini. Di questa foto circolano due o tre versioni diverse a colori nelle quali a volte compare sul judogi lo stemma del Kodokan, altre volte la cintura rossa o, perfino, la cintura bianca. Ora, il fatto stesso che vi siano vari esemplari diversi della medesima foto ci dovrebbe quantomeno far sorgere un dubbio sull’autenticità degli stessi dato che in Giappone, negli Anni Venti e Trenta del secolo scorso, le macchine fotografiche non erano così frequenti e, per di più, le foto venivano scattate solo in occasioni ufficiali o durante cerimonie di particolare importanza. Se comunque ciò non fosse sufficiente, proviamo a riflettere sul fatto che nella terra del Sol Levante – in totale antitesi con quanto accade in Occidente – il bianco è il colore delle esequie funebri e dei defunti, i quali vengono omaggiati con abiti o tessuti bianchi, mentre i piccoli santuari familiari all’interno delle mura domestiche vengono chiusi e poi coperti, durante il periodo di lutto, con della carta di colore bianco. Quindi è assai probabile che durante i funerali di Jigoro Kano vi fossero fiori, oggetti o comunque tessuti bianchi sulla sua bara e che, in virtù di ciò, si sia creato il fraintendimento che oggi ci porta a pensare che in vita lui indossasse la cintura bianca. Nel giugno del 1918 Jigoro Kano in un suo articolo intitolato “Orientamento sulla promozione dei gradi dan” scrive: “Per coloro i quali riusciranno a tra-



scendere il livello di 10° dan e daranno prova di conoscere profondamente la disciplina del Judo in tutte le sue forme, anche sul piano spirituale, ho istituito i gradi di 11° dan e di 12° dan. A codeste illustre personalità sarà anche attribuita a titolo onorifico la qualifica di Shihan”. Ora, dal momento che uno tra i più abili allievi del Fondatore – il grande Yamashita Yoshiaki (1865-1935) – fu promosso postumo 10° dan da Jigoro Kano in persona, il Kodokan Judo Institute stabilì (negli Anni Quaranta del Novecento) che il massimo grado raggiungibile nel Judo fosse il 10° dan (iūdan). Quindi, qualsiasi judoka ora come ora (e si spera per sempre!) può ambire a raggiungere questo grado e non oltre e ciò in memoria e per rispetto delle volontà del Fondatore. Questa annosa querelle in altre nazioni europee è stata abbattuta da tempo, diventando un vero e proprio “mito sfatato”: in Francia ed in Olanda la cosa è nota ormai da molti anni e nessuno va in giro a dire che Kano era 12° dan. In Germania qualche tempo fa si è riaccesa la questione e all’interno di un forum di appassionati di Judo a vario titolo, la cosa è andata avanti fino al punto che l’amministratore del forum stesso ha scritto una e-mail al Kodokan Judo Institute chiedendo che gli venisse fornita una risposta precisa in grado di stroncare definitivamente il dibattito. Tale risposta non si è fatta attendere ed è stata data da una fonte autorevole e molto importante: Naoki Murata sensei 8° dan, curatore del Museo del Kodokan e responsabile degli Archivi Storici. Riporto qui di seguito le ultime frasi della suddetta e-mail, le quali assai chiaramente pongono fine a qualsiasi tipo di dubbio in merito: “Il prof. Jigoro Kano non aveva alcun grado dan e questo perché lui era l’unico ed il solo maestro che poteva autorizzare i propri allievi a detenere i gradi dan. Nessuno avrebbe mai potuto attribuirgli un grado, dal momento che Kano shihan era il Fondatore dello stile chiamato Kodokan Judo e tutti, i primissimi anni, imparavano proprio da lui”. Che bella cosa la conoscenza, il sapere le cose senza inventarsele! Ecco qui, concludendo, la risposta alla domanda fatta all’inizio di questo articolo: Jigoro Kano non ebbe mai alcun grado né in vita né dopo la sua morte; fu lui ad inventare il sistema dei kyu e dei dan e sempre lui, agli inizi, attribui gradi e qualifiche ai suoi allievi.

Jigoro Kano era al di sopra e fuori da qualsiasi tipo di gerarchia: era semplicemente lo Shihan!



JEAN-CHARLES BOUCHART E LA DIDATTICA DEL JUDO IN ETA' PREAGONISTICA

di Filippo Turrini

Domenica 13 settembre 2015 si è svolta a Portogruaro (Venezia) la quinta tappa del corso di aggiornamento annuale riservato agli Insegnanti Tecnici di Judo della Regione Veneto. Quest'anno – cosa veramente innovativa ed assai interessante – il Comitato Regionale Veneto Fijlkam ha introdotto una formula diversa rispetto al passato: le “canoniche” 12 ore necessarie per l'aggiornamento invece di essere concentrate in sole due giornate a carattere monotematico, sono state spalmate in bene sette appuntamenti diversi, in ognuno dei quali si è trattato un tema specifico. Queste sette “puntate” avevano la durata di circa 4 ore ciascuna: le città che hanno ospitato il numeroso gruppo di Tecnici veneti sono state Peschiera del Garda, Mestre, Portogruaro, Montebelluna, Treviso, Vittorio Veneto e Caorle. Ogni insegnante, raggiunte le ore strettamente obbligatorie, era libero di decidere se fare anche le altre lezioni oppure no. Come si diceva, lo scorso 13 settembre l'associazione sportiva dilettantistica Judo Kai Portogruaro – in occasione del suo 40° anniversario di attività – ha avuto il piacere di ospitare il maestro Jean-Charles Bouchart 5° dan, vero esperto nel campo della didattica infantile. Il maestro Bouchart – che lavora come militare presso la Gendarmeria nazionale francese – ha tenuto 4 ore di intensa lezione sulle metodologie e le tecniche didattiche relative all'insegnamento del Judo in età preagonistica (5-12 anni). Il folto gruppo di tecnici veneti



DOMENICA 13 SETTEMBRE 2015

**Corso aggiornamento
Insegnanti Tecnici di Judo
con il Maestro francese**

JEAN-CHARLES BOUCHART



dalle ore 8.30 alle ore 13.00

letteralmente “pendeva dalle labbra” del maestro, che in un Italiano un po' incerto ma molto simpatico, illustrava una serie di esercizi che, in modo giocoso ed allegro, introducevano pian piano nei bambini i movimenti e le tecniche principali del Judo. Uno dei momenti più interessanti del corso è stato quando Bouchart ha chiesto a noi se eravamo in grado di mostrargli qualche esercizio per insegnare ai fanciulli la cosiddetta “spazzata” (barai o harai). Tra le risate generali, in un clima sereno ma di attiva partecipazione ed impegno, qualcuno di noi ha illustrato la sua tecnica. Ebbene, il maestro francese ancora una volta ci ha stupito gettando sul tatami delle palline di carta dicendo: “Forza ragazzi, chi mi aiuta a pulire per



terra?!". Abbiamo capito subito dove voleva andare a parare e ci siamo ingegnati a "spazzare" fuori dal perimetro del tatami le palline di carta, utilizzando piedi e gambe allo stesso modo di come li utilizziamo quando entriamo in harai goshi, okuri ashi barai, sasae tsurikomi ashi, osoto gari ed altre tecniche simili. È opinione largamente condivisa dai judoka presenti alla lezione che il maestro Bouchart – sorridente e solare, alla mano e molto umile – sia uno degli insegnanti di Judo più preparati e competenti in Europa circa la didattica infantile e che, in Italia, dovremmo un po' tutti spogliarci delle nostre certezze per cercare di studiare ed apprendere un metodo che all'estero ha avuto, e ha tuttora, un successo formidabile. In Francia, infatti, ormai sono più di 20 anni che il Judo è entrato a pieno diritto nelle scuole di ogni ordine e grado, diventando addirittura – in certi casi – vera e

propria materia d'esame. I praticanti sono di gran lunga più numerosi rispetto all'Italia e viene curata in maniera specifica la preparazione dei maestri, sia tecnica che fisica: se si vuole ottenere il brevetto di maestro di Judo è necessario essere almeno laureati in Scienze Motorie. Concludo riportando alla lettera un bel pensiero del maestro Jean-Charles Bouchart 5° dan, che ha meritato un lungo e sentito applauso da parte dei presenti:

"Io spero che nei vostri dojo si allenino tantissimi bambini, migliaia di bambini perché dopo tanti anni di pratica, se anche solo due di loro da adulti insegneranno Judo a loro volta ad altri bambini, la nostra bella disciplina continuerà ad esistere e si diffonderà nel mondo. Ed allora voi, maestri, capirete che avete veramente compiuto la vostra missione!".



Il Judo Club Sakura Osimo festeggia 60 anni di storia con Marco Maddaloni

Testo e foto di Federica Pasqualini

Non finiscono le emozioni al Judo Club Sakura Osimo ASD: dopo i tre nuovi primi Dan aggiuntisi alla folta schiera delle cinture nere e dopo il recente terzo posto conquistato da Mattia Proietti ai Tricolori Under 15, altri importanti appuntamenti hanno arricchito il programma prenatalizio del Club. Venerdì 11 dicembre 2015 il Presidente Carlo Carletti, intervenuto all'annuale Festa dello Sport del CONI Ancona, ha ritirato, a nome del Sakura Osimo, il Diploma al Merito Sportivo per i sessant'anni di attività. Una onorificenza molto gradita che, oltre a suggellare uno storico traguardo, testimonia la considerazione del CONI provinciale nei confronti della prima scuola di Judo marchigiana per fondazione. Per festeggiare il sessantesimo compleanno del Sakura Osimo, poi, un regalo speciale per tutti i Soci: il campione partenopeo Marco Maddaloni, il judoka di Scampia noto al grande pubblico non solo per gli innumerevoli risultati sportivi ottenuti in ambito nazionale ed internazionale – che lo collocano di diritto tra i più forti judoka italiani – ma anche per il successo al reality show “Pechino Express 2013”. Così domenica 13 dicembre 2015 Marco Maddaloni ha raggiunto il dojo di Osimo per allenarsi insieme ai ragazzi piccoli e grandi del Sakura. La mattina sono stati i piccoli ad animare la seduta di allenamento: con grande entusiasmo e divertimento, hanno letteralmente accerchiato il giovane Maddaloni che, con encomiabile disponibilità, ha giocato con loro, combattuto con loro, risposto alle loro curiosità e firmato decine di autografi. Il pomeriggio, invece, Marco ha praticato con gli agonisti e





gli amatori del Club, affascinando tutti i partecipanti con le sue straordinarie qualità tecniche e umane. Infatti, tra un uchi mata e l'altro, Marco ha dato prova della sua grinta, ma anche di modestia ed umiltà, dispensando consigli utili tanto nel Judo quanto nella vita. Un grande uomo e campione: il più bel regalo che si potesse ricevere per questo speciale compleanno! A conclusione della piacevole giornata passata insieme, il Sakura Osimo ha

voluto ringraziare Marco con una targa celebrativa, delle maglie e una buonissima torta, augurandogli di poter realizzare il sogno olimpico di Rio 2016.



La palestra di Salita Famagosta

Gli allievi del Maestro Gino Bianchi ricordano, in due libri, la figura del loro maestro vero precursore, in Italia, del metodo di lotta giapponese della dolce arte dei samurai.

Il "Ju jitsu metodo Bianchi" che campeggia sullo stemma di molte società, nasce a Genova nel 1946. L'idea del maestro Bianchi era quella di fondare una scuola di "lotta giapponese a stile libero" che applicava la "Dolce arte" del ju jitsu in forma del tutto originale adattandola alle caratteristiche degli occidentali. Dopo aver percorso i primi passi in piccoli locali nella zona collinare di Genova nel 1948 fu inaugurata quella che sarebbe diventata la sede principale del metodo Bianchi ed il punto di riferimento del Ju Jitsu in Liguria: la palestra di salita Famagosta. Il locale era l'ex refettorio dell'antico convento "Santa Brigida" (demolito alla fine dell'ottocento) trasformato in un piccolo teatro all'inizio del secolo scorso. La palestra era strutturata su tre materassine: due in platea ed una sul palco. L'interno era addobbato con foto, labari, scritte in giapponese, kimoni, ed altro ancora in modo da creare un forte contrasto con l'ambiente esterno. Entrando si provava un senso di serenità e rispetto. La palestra era frequentata da una variegata tipologia di atleti, ma la discriminante di base era il colore della cintura: la cintura era un valore e meritava rispetto. La maggiore disponibilità di spazio e di tempo fece crescere, rapidamente, il numero dei praticanti e, con questi, il numero di dimostrazioni pubbliche che il Maestro, con grande energia, continuava ad organizzare. L'integrazione con la Liguria fu immediata ed il ju jitsu Metodo Bianchi fu subito partecipe delle attività messe in atto dai vari Enti come, ad esempio, le Colombiadi Sportive, organizzate dal Comune di Genova, o le varie sottoscrizioni per catastrofi naturali ed altro. Le numerose esibizioni che il Maestro organizzava attirarono subito l'interesse dei giornali dell'epoca che non fecero mancare le notizie sulla storia di questo originale sistema di autodifesa nato a Genova e diffusero notizie, sempre più numerose, sulla partecipazione degli atleti del Maestro Bianchi alle varie attività legate al territorio ligure e non solo. Questo facilitò la conoscenza e la diffusione del Metodo di difesa personale, basato sulle tecniche del ju jitsu, prima su tutto il territorio ligure, poi l'interesse si sparse in tutto il territorio nazionale. Nel gennaio del 1952, in previsione di un possibile proliferare di società sportive praticanti questo sistema di autodifesa, venne redatto, nella sede di salita Famagosta, uno Statuto / Regolamento dell'**O.L.D.J.** "Organizzazione ligure divulgativa ju jitsu" allo scopo di dare regole comuni a chi stava praticando, o avrebbe praticato, il ju jitsu così come ideato e praticato a Geno-



va. In particolare il regolamento creava una forte solidarietà tra le palestre associate ed un forte interesse per la sicurezza degli atleti. Il metodo studiato dal Maestro Bianchi non voleva essere in contrapposizione con altre tecniche di difesa personale, ma rappresentava un sistema studiato e preparato appositamente per gli occidentali. Non vi erano, quindi, particolari ragioni di conflitto con altre forme tecniche che avevano obiettivi raggiungibili in altro modo. Nel 1956 il ju jitsu Metodo Bianchi poteva



JU JITSU IN SALITA FAMAGOSTA: IL RICORDO DEGLI ALLIEVI DEL
M° GINO BIANCHI

considerarsi ormai maturo e, pertanto, con grande sforzo organizzativo, venne pubblicato il libro che rappresenta la sintesi di anni di studi e perfezionamenti: **La "DOLCE ARTE" DEL SAMURAY ad uso degli occidentali. Metodo di difesa personale di Gino Bianchi Maestro Istruttore della Federazione Autonoma ju jitsu di Genova.** Quindi la dolce arte dei samurai, il ju jitsu, come base di un innovativo metodo di difesa personale. Il volume non è solo il prezioso documento tecnico che il Maestro ci lascia, ma è, soprattutto, la raccolta dei suoi pensieri su come doveva intendersi l'autodifesa per il miglioramento globale dell'individuo. La pubblicazione di questo volume rappresenta un momento importante del ju jitsu in Italia. La chiarezza delle immagini ed i concetti espressi chiaramente rendono questo libro un manuale adatto a tutti, praticanti ed appassionati di quest'arte. Si può pertanto affermare che questo metodo riesce a trasformare un'arte marziale, patrimonio delle forze armate, in uno sport per tutti. Il volume, strutturalmente, è diviso in due parti distinte. Una parte fotografica di facile comprensione ed una parte descrittiva nella quale il Maestro Bianchi spiega lo spirito e la finalità del suo sistema di autodifesa. La parte fotografica, è composta da molti esercizi di pronta utilità che, raggruppati in settori (gruppi di tecniche), e riprodotti in fotogrammi, danno la possibilità, anche a coloro che finora hanno ignorato l'esistenza del ju jitsu, di poterli facilmente studiare ed imparare. I settori, dal punto di vista tecnico, hanno una

struttura ed una classificazione (alfanumerica) che facilita l'apprendimento graduale, i vari elementi sono, inoltre, denominati con una traduzione in italiano che è immediatamente comprensibile a tutti. Una fondamentale novità introdotta dal Maestro Bianchi è di aver catalogato i settori, documentati nel libro, secondo una logica di apprendimento a difficoltà progressiva in modo da permettere, al cultore di tale Metodo, di seguire, linearmente, le varie tecniche così come riportate nelle sequenze fotografiche. Questa parte fotografica, questa suddivisione delle tecniche in settori, è stata, nel tempo, ripresa ed adattata a varie esigenze, ma sempre partendo dall'idea originale del maestro Bianchi. E' proprio questa parte fotografica che molti cultori e praticanti del ju jitsu "Metodo Bianchi" hanno preso come base per l'insegnamento dell'autodifesa nelle loro palestre. Nella palestra di salita Famagosta gli esercizi, così raggruppati, erano l'addestramento quotidiano e progressivo degli allievi che si avvicinavano, passo a passo, alla cintura nera vero punto di partenza per entrare, a fondo, nel mondo dell'autodifesa che veniva liberamente costruita intorno alla struttura delle tecniche di base. Quindi i settori rappresentavano la forma tecnica (kata) su cui costruire l'autodifesa così come ideata dal maestro Bianchi. La parte descrittiva comprende veramente l'essenza di quanto il Maestro intendesse quando ha pensato ed elaborato un sistema di autodifesa. Il criterio di base era stato quello di creare un metodo adatto alla mentalità occidentale ed in particolare a quella italiana. Le tecniche del ju jitsu erano la base di una efficace e globale difesa personale, quindi l'obiettivo era l'Autodifesa, cioè la difesa da attacchi e non avevano lo scopo di recare offesa diretta. Lo scopo dell'autodifesa era l'efficacia al di là della forma. I pilastri del metodo erano: Libertà di esecuzione nell'autodifesa che dipendeva dal modo in cui avveniva l'attacco e dalle caratteristiche psico-fisiche dei due contendenti. Libertà di forma, che produceva creatività attorno ad uno stesso esercizio. Il metodo così concepito aveva, quindi, non solo lo scopo di far apprendere tecniche atte all'autodifesa, ma l'ambizione di aiutare lo sviluppo di capacità motorie e cognitive utili a valutare ed affrontare le varie situazioni. E' logico, infine, pensare che l'applicazione di una tecnica debba trovare, nella vita pratica, l'aiuto del fattore sorpresa che si ottiene attraverso lo sviluppo delle capacità tecnico-cognitive che il Metodo, così come è stato concepito, aiuta a sviluppare e che si possono sintetizzare con: La prontezza di riflessi acquisita dopo costanti allenamenti. La calma di chi è cosciente dei propri mezzi. La serenità che si può anche definire coraggio. Il controllo dell'emotività in modo da evitare reazioni non volute e dannose. Quindi lo scopo principale è quello di creare un sistema di autodifesa che favorisca il miglioramento globale dell'individuo attraverso tecniche atte a migliorare la sicurezza personale, in pratica, l'autostima. Sono passati molti anni dalla prima pubblicazione, ma i concetti espressi sono ancora attuali e rappresentano una parte importante della memoria storica di questo complesso ed affascinante metodo di difesa.

Franco Pelacchi



antonio is all in

JUTE
SPORT



OFFICIAL DISTRIBUTOR

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

antonio esposito
world junior champion