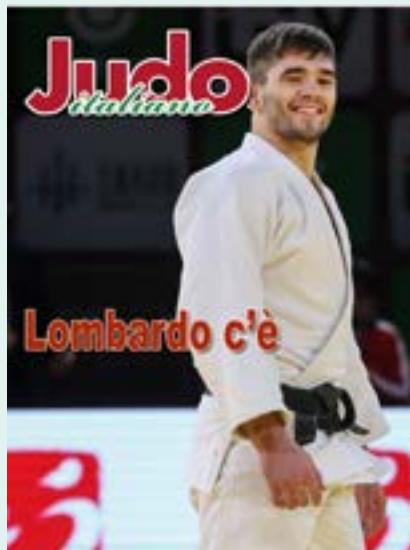


**Judo**  
*italiano*

**Lombardo c'è**





## Gennaio 2020

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 speci-  
fica.

Le foto sono di Pino Morelli e Emanuele  
Di Feliciantonio

Grafica Pino Morelli

La foto di copertina è di  
**Emanuele Di Feliciantonio**

Hanno collaborato a questo numero:

Alessandro Giorgi  
Dante Nardini  
Giacomo Spartaco Bertoletti  
Giancarlo Bagnulo  
Emanuele Di Feliciantonio  
Emanuele Giacomini  
Ylenia Giacomi  
Pio Gaddi  
Pino Morelli  
Emanuele Perini  
Fabio Tuzi  
Silvano Addamiani  
Laura Zimbaro

# Anno nuovo pieno di speranze ...e qualche certezza

Come avevamo promesso, da quest'anno, il giornale sarà spedito gratuitamente per far conoscere la vera voce libera del judo. Ci permetteremo di ospitare la voce di chi ha idee diverse da quelle correnti, di chi vuole uscire fuori dal coro, di chi pensa che una vita dignitosa sia meglio di una vita a rincorrere un Dan/immagine perchè, siamo convinti, che non bisogna sapere tutto ma c'è ancora molto da imparare ogni giorno su ogni tatami con qualsiasi cintura. Noi, come giornale, ci siamo imbarcati su un discorso "Utopico nel Judo", quello di far dialogare far loro i tecnici. Siamo tra i fondatori di "Centro Studi Judo"; un giornale che parlerà di cultura judoistica ma sarà ospitato all'interno di Judo Italiano. Ma il giornale serve pure a creare il gruppo, discussioni, belle idee, proposte, nuovi progetti. Serve agli appassionati di judo e anche a chi del judo non ne ha ancora fatto la propria passione. Visto che parliamo d'imparare potremmo valutare chi scegliere, come insegnanti, per i prossimi stage. Questo è un anno pieno di speranze, soprattutto per le Olimpiadi; quindi lasciamo che i ragazzi della nazionale stiano tranquilli a fare le qualificazioni e non li criticiamo se vanno male in una gare, chi meglio di loro ha voglia di andare a Tokio 2020? Poi questo che ci si presenta è anche l'anno delle votazioni, si cambierà il consiglio e, speriamo di no, la Presidenza.

Se volete aiutare il giornale a sopravvivere potete acquistare i nostri prodotti che abbiamo pubblicizzato, se vi servono naturalmente. Altrimenti leggeteci e inviateci le vostre opinioni riguardo agli articoli e dateci notizia su ogni cosa riguardo al judo. Mandateci i vostri tornei, i vostri allenamenti, i vostri stage e noi saremo ben lieti di pubblicizzarli.

Abbiamo una passione, scegliamo di farcela per bene, sennò, che passione è?

Se tenete al judo, è chiaro  
che tenete a  
"Judo Italiano".

**[www.judoitaliano.it](http://www.judoitaliano.it)**  
**[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)**  
**FB: judoitaliano**

**Editoriale** 5  
2020 L'anno più importante

**Lombardo c'è** 6  
Il ragazzino sorridente

**Un Judoka** 8  
Che altro c'è da dire di Fabio Basile?

**L'allenatore dei Campioni** 11  
Segreto? Basi, Basi, basi

**Centro Studi Judo News** 14  
Ecco l'approfondimento di Judo Italiano



8



7



11

# JUDOKA

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



## JUDOKA

頑張了

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

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

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

Per info scrivere a:  
[vendite@judoitaliano.it](mailto:vendite@judoitaliano.it)

## Si avvicina l'anno più importante

**N**el 2020, l'anno è bisestile, succedono due cose importantissime per la nostra Federazione. Non sono legate tra loro o almeno non sembra, però una potrebbe incidere sulla sorti dell'altra. C'è l'Olimpiade di Tokio. Bisogna lasciare che i ragazzi della Nazionale siano sereni e ogni volta che c'è una gara gioite per il risultato positivo e non dite niente se dovesse essere negativo. Non hanno bisogno di parole dette tra noi che non capiamo cosa avviene su quei tatami; che forze si scontrano, che mentalità e che strategie si oppongono. Noi siamo spettatori, solo spettatori anche se facciamo lo stesso sport. Noi capiremmo un seoi se venisse tirato in maniera ortodossa, se non altro perchè l'abbiamo studiato e, neanche troppo bene, ma quando tirano un seoi reverse voi capite che lì le cose si ingaburgliano. Non siamo in grado di giudicare e non possiamo buttare le parole dalla finestra perchè le critiche non costruttive fanno male ai ragazzi. Magari non sentono i calci, le botte, le cadute ma sfido chiunque di voi a sapere quanto fanno male le parole. In definitiva, sono la nostra speranza di far vedere in tutto il mondo cosa sappiamo fare nel judo. L'altro evento importante per la nostra Federazione è l'elezione del Consiglio di settore a livello nazionale e del Presidente. Ora qui vi voglio un poco attenti. Quattro anni fa, circa, abbiamo eletto un nuovo consiglio sbrigandoci a mandare via i "vecchi" perchè bisognava far posto ai "giovani" che si presentavano per cambiare la nostra disciplina o tutto il mondo del judo, se preferite. Adesso siamo ad una svolta. Chiedetevi cosa hanno fatto questi "giovani rampanti" che si sono attestati a dirigere il judo nazionale. Con calma, critici ma non troppo, riflettete e domandatevi se qualcuno che è stato eletto ha fatto, sostanzialmente, gli interessi del judo o ha solo fatto gli interessi dei propri elettori (io credo di no ma può darsi che una tal cosa mi sia sfuggita). In sostanza, abbiano pagato pegno per la loro elezione - non mi sembra possibile e non posso credere che questo sia stato fatto ma domandarselo fa sempre bene, perchè sono convinto che loro siano stati eletti per fare gli interessi del judo perciò di tutti i judoka della federazione. A questo punto votate a cuor leggero. C'è un altro punto su cui ritornerò più volte che mi preme: l'elezione del Presidente. Gestire una Federazione come la nostra non è affatto facile. Non si tratta di gestire una disciplina ma quattro e tutte con scopi differenti e, nel contempo, gestire un centro come quello Olimpico che solo chi ci è nato sa quello che fare. Se volete una Federazione forte che faccia gli interessi del judo (gli interessi di tutti i judoka) abbiate cura di votare bene. Parlate con il vostro candidato preferito e fategli domande per sapere tutto quello che vuol fare per il judo. Se vi promette qualcosa di personale non votatelo e date il voto ad un altro candidato, altrimenti non finiamo mai con le diatribe. Purtroppo è la politica dello sport, bellezza!

*Pino Morelli*

# Lombardo c'è

**Dietro il “ragazzino” sorridente si nasconde un vero uomo che non ha tempo per smancerie e una mascella rotta, che vuoi che sia?**

di Pino Morelli

Foto di Emanuele di Felicianonio

**A**bbiamo intervistato Manuel Lombardo il “ragazzino” prodigio e terribile che ha dato del filo da torcere addirittura al pluricampione Abe. Mi perdoni Manuel ma, sarà la mia età, io non lo vedo come un uomo maturo, per me sarà sempre un ragazzino terribile che con il suo candore devasta i tatami in ogni dove. Schivo, si fa forza a tirargli fuori le parole è più un uomo d'azione; un ragazzo forte che ha voluto esserci in ogni gara senza mezzi termini, anche quando aveva una mascella rotta, è salito sul tatami come se nulla fosse successo. Abbiamo fatto con Manuel una “chiacchierata” su come ha conosciuto il judo e altre tre domande veloci ma lo riprenderemo presto per conoscerlo meglio.

**Jl:** Come hai conosciuto il judo?

**ML:** Il judo l'ho conosciuto grazie a mio fratello che a 6 anni, piacendogli i power ranger, volle provare in una palestra di arti marziali il karatè, non gli piacque e decise di provare con il judo. Fu subito amore! Di lì a poco sono nato io, praticamente sul tatami, cominciai a far judo a tre anni e mezzo e non ho più smesso.

**Jl:** Qual è stata la tua prima palestra?

**ML:** La palestra si chiamava nuova Kankuka-



dai, oggi non esiste più.

**Jl:** Come hai conosciuto i fratelli Toniolo?

**ML:** A circa 6 anni cambiai società ed andai all'Akiyama Settimo, capilai fra le mani di Massimo Toniolo, fratello del mio attuale allenatore Pierangelo.

**Jl:** Come ti sei trovato all'Akiyama con i tuoi allenatori?

**ML:** I fratelli Toniolo mi hanno dato tutto il meglio che il judo ha da offrire, oltre che le qualità tecnico/tattiche, i valori principali di questo sport, primo fra tutti il rispetto verso il prossimo.

**Jl:** Prima di entrare in gare usi fare un rito scaramantico?

**ML:** Non sono mai stato un tipo scaramantico, le mie sono sempre state più che altro abitudini, la musica prima fra tutte mi aiuta sempre a





concentrarmi per gli incontri.

**Jl:** Chi sono i tuoi campioni preferiti nazionali ed internazionali?

**ML:** Campione preferito italiano sicuramente rimane mio fratello, che oltre ad avere avuto parecchie medaglie importanti, è stato fondamentale per la mia crescita judoistica.

Campione internazionale invece Sobirov Rishod, di cui guardavo tutti i giorni gli incontri prima di allenamento e ad oggi mi scrive invece dopo le gare per farmi i complimenti, il che è una grande soddisfazione personale.

**Jl:** Chi devi ringraziare per essere arrivato dove sei arrivato ora?

**ML:** Oltre che i fratelli Toniolo e mio fratello, non posso non ringraziare la mia famiglia che ha fatto enormi sacrifici per farmi arrivare dove sono oggi e non ha mai smesso di credere nel mio percorso.

Inoltre ringrazio anche la mia ragazza che da tre anni a questa parte mi sta vicino prima, durante e dopo ogni gara come fosse la sua!

**Jl:** Cosa puoi dire qualcosa ai ragazzi che vogliono intraprendere il tuo percorso?

**ML:** Ai ragazzi che intraprendono il mio percorso vorrei dare un consiglio apparentemente

scontato, non arrendersi mai di fronte a sconfitte ed infortuni, i momenti più brutti mi hanno sempre reso migliore di quel che ero, come persona e judoka.

**Jl:** Quali sono i tuoi prossimi appuntamenti?

**ML:** I miei prossimi appuntamenti saranno il Grand Slam di Parigi e il campionato d'Europa.

Speriamo che il ragazzino non cresca mai ma che diventi campione come vuole lui perchè il podio più alto spetta sempre ai puri di cuore.



# Un Judoka

**Fabio Basile è un judoka che fa discutere. Non si può imbrigliarlo, è uno spirito libero e nessuno può dirgli cosa può e non fare. Fabio è come il suo judo, calmo (anche se non sembra), riflessivo (anche se non sembra), metodico (anche se non sembra), esplosivo (e questo è abbastanza chiaro).**



**C**osa ci puoi dire di Fabio Basile? Io non posso aggiungere niente su Fabio che non si sappia già. Ci sono quelli che lo adorano, ci sono quelli che appena vedono un pretesto per criticarlo non si lasciano sfuggire l'occasione (neanche gliel'avesse imposto il medico). Ci sono i "baroni" del judo che sentenziano, i puristi del judo che predicano. Ma Fabio piace alle ragazzine, ai giovani che vorrebbero essere come lui, piace ai veri tecnici del judo perchè vedono in lui un "prodotto" che tutti vorrebbero avere. Non piace ai "buon pensanti" che lo vedrebbero tut-

to casa e chiesa ("pardon" casa e dojo), non piace agli invidiosi perchè non ce l'hanno in squadra e, infine, non piace agli avversari che ce l'hanno contro. Cosa posso dire io?

Mi viene da dire che Fabio è un vero campione (lo so, sono scontato a dirlo) ma io non penso che sia campione solo perchè vince le medaglie ma proprio perchè si comporta da campione. In tutto quello che fa c'è una metodicità, costruisce piano piano la sua figura judoistica, la sua tecnica, la sua tattica. Ha deciso di avanzare di una categoria (ma sono due in effetti) e hanno detto e criticato su tutto, ma Fabio



ha ben presente cosa vuol dire stare in una categoria superiore e ha sistemato tutti i suoi ritmi, la sua forza, ha migliorato la sua tecnica. Ci ha messo molto tempo, credo sia vero, però lui doveva essere sicuro di quello che faceva. E, adesso, è tornato a vincere. Il “Piede di Dio” è tornato a dettare legge sul tatami. Il suo Okuri De Ashi Barai è carico e ha vinto un suo incontro con O Uchi Gari (sarà l'influenza di qualche ragazza). A Tel Aviv Fabio è salito sul podio più alto in quanto ha ripetuto la stessa gara delle Olimpiadi, a parte il finale che ha vinto grazie al forfait in finale dell'armeno Karapetian. Basile si è sbarazzato, nell'ordine da Shimizu (Jpn), Umayev (Bel), Stump (Sui) e Hojak (Slo). Non c'è che dire per uno, che alcuni “Santoni del

judo” vedevano ormai finito. Ma Fabio fa judo e come un judoka è un resiliente; dopo la Cina ha passato un periodo brutto ma come un judoka si è rialzato e si messo a lavorare. Come un judoka ha pensato di potercela fare e si è affidato a chi non l'ha mai tradito e ha ricominciato. Come un judoka ha preso le sue “botte” e ha imparato da quelle; come un judoka è stato sconfitto ma non domo, e come un judoka, con il coraggio di un judoka si è presentato su un altro tatami, e poi su un altro ma ogni sconfitta gli dava ragione. Stava maturando nella categoria +73. Tel Aviv è stata la conferma. Che posso aggiungere io parlando di Fabio Basile? Che è un judoka. Non mi sembra ci sia bisogno di aggiungere altro.



# Per apprendere correttamente la terminologia del JUDO ecco il libro:



**112 pagine**

Nato da un'idea del M<sup>o</sup> Giorgio Sozzi (1940-2012), e dalla realizzazione tecnico-grafica della Publications & Promotion Srl. Il Syllabus (versione inglese dell'italianissimo Impariamo il judo), è divenuto un documento ufficiale della Eju (European Judo Union). "Impariamo il judo" nuovamente disponibile al costo di: **6 euro per 1 copia - 50 euro per 10 copie - 90 euro per 20 copie.**

Inviare n° \_\_\_\_\_ copie a:

Cognome \_\_\_\_\_ nome \_\_\_\_\_

Via o altro \_\_\_\_\_ n° civico \_\_\_\_\_

Cap \_\_\_\_\_ località \_\_\_\_\_ prov \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ fax \_\_\_\_\_ cell \_\_\_\_\_

@mail: \_\_\_\_\_

Paghere in controprestazione, al ricevimento della merce. Il costo di spedizione non è incluso nel prezzo indicato. Spese di spedizione euro 15 (corriere SDA). Inviare il presente tramite posta a: Samurai Shop - via Sironi 22 - 20123 Milano - fax 0288879882 - tel 0237162878 - cell 3331164742 - e-mail:segreteria@publicationspromotion.it Autorizzo Publications & Promotion a inserire i miei dati nelle sue liste per l'invio di materiale informativo pubblicitario o promozionale. In ogni momento, a norma dell'art. 13 Legge 675/96, potrò avere accesso ai miei dati, chiederne modifica o cancellazione, oppure oppormi al loro utilizzo scrivendo a Publications & Promotion Srl.

# L'allenatore dei Campioni

**Non sarà, certo, un caso se i fratelli Toniolo siano i primi in classifica per società.**

**Pierangelo è l'allenatore di Fabio Basile e, ora, di Manuel Lombardo**

**Il segreto: Basi, basi, basi**

**E**ssere dell'Akiyama Settimo è come avere un piede sul terreno dei campioni. L'ho sentita questa frase detta da un ragazzo di 14 anni o giù di lì e mi è piaciuta anche perché sintetizza l'Akiyama Settimo e i suoi tre fratelli che l'hanno portata ai fasti olimpici. Chi, come me, conosce Pierangelo Toniolo, vedendolo passare durante una gara, subito penserebbe che sia imbronciato, che sia un tipo burbero. Niente di tutto questo, ha la testa già sul tatami, sta guidando, virtualmente, i suoi atleti alla vittoria e se vittoria non sarà avrà sicuramente imparato qualcosa per il suo bagaglio tecnico.

**Jl: Chi è stato il tuo primo maestro?**

**PT:** Ho avuto molti maestri da piccolo, ma quello che ricordo mi abbia influenzato maggiormente è stato **Pierino Ferrero**, storico pioniere del judo pie-



montese. La prima volta che fece lezione ci fece correre e fare dei giochi propedeutici: uscii stanco ma divertito. Da allora cerco sempre di far uscire i miei allievi stanchi e col sorriso dopo l'allenamento.

**Jl: Perché hai iniziato a fare judo ?**

**PT:** Merito di papà ! Eravamo tre fratelli, la casa non era grandissima e dovevamo scaricare le energie. ci faceva fare di tutto: calcio, nuoto, atletica e poi un pomeriggio disse: "Stasera andiamo a provare il judo". Noi tre eravamo un po' incerti sul cosa ci aspettasse (era il 1976 e il judo non era ancora sviluppato come oggi) ma Raffaele, che è sempre stato il più informato dei tre, provò a spiegarci qualcosa in merito.....poi successe che Massimo e Raffaele fecero arrabbiare mamma e quindi rimasero in castigo a casa e io assieme a mio papà andai a judo... quindi possiamo dire che fui io il primo dei tre fratelli a mettere il judogi....

**Jl: Quando eri agonista, il tuo risultato a cui tieni di più?**

**PT:** Ero un buon agonista ma non ero un top player. ho fatto medaglie in tutti i campionati a partire da cadetto, junior, assoluto ma se devo essere sincero quello che mi ha formato di più sono stati i quinti posti...se capisci perchè perdi, cosa ti è mancato, su cosa devi lavorare, allora cresci. E quelle sconfitte,



difficili da mandare giù, mi hanno fatto capire tanto e mi aiutano ancora oggi nel mio attuale lavoro di tecnico.

**Jl: Ora sei l'allenatore più famoso italiano, quali sono i tuoi segreti.**

**PT:** Grazie del complimento, non ci sono abitudini! Più che segreti penso ci sia oramai una grande esperienza, un po' come un pilota di aeroplano: più ore di volo ha accumulato più sa gestire meglio le situazioni. sicuramente i miei studi (ho una laurea magistrale in scienze motorie) mi hanno aiutato a pianificare e programmare al meglio il tutto, e poi le tante esperienze fatte in nei tatami di mezzo mondo mi hanno fatto capire molte cose. Vittoriano Romanacci mi ha aperto gli occhi su un diverso approccio allo sviluppo della forza, come alcuni tecnici di judo me li hanno aperti su un diverso studio per lo sviluppo della tecnica.

**Jl: Perché i tuoi ragazzi fanno un judo così bello da vedersi? Insegni loro le basi prima di portarli all'agonismo oppure gli insegni subito a comportarsi da agonisti**

**PT:** Basi, basi e ancora basi! Penso che nel judo italiano ci sia una specializzazione troppo precoce. Si rischia di arrivare a sedici/diciassette anni formati a livello fisico, tattico, mentale ma con poca tecnica, e questo è poi un gap difficile da colmare. A livelli internazionali se non hai tecnica da vendere ti fermi. Io, invece, faccio l'inverso.

**Jl: Ti stimo veramente per il lavoro che hai fatto e che stai facendo e sono contento per la spinta che dai ai nuovi allenatori che vogliono seguire le orme. Cosa ci riservi per il futuro? Un nuovo**

**campione da farci scoprire o un nuovo metodo d'insegnamento**

**PT:** Io continuerò come ho fatto fino ad oggi, non so se il mio metodo d'insegnamento è quello giusto ma sicuramente fino a oggi ha pagato in termini di numeri e di risultati. Penso che sia la Federazione a dover porre l'accento sul metodo d'insegnamento ideale, io ho dovuto arrivarci con le mie forze. Se farò nuovi campioni non lo so, ma ti posso assicurare che ho tanti ragazzi volenterosi che lavorano per il sogno più grande che un atleta possa avere, quello olimpico. E se ci sono riusciti quelli prima di loro, la strada è aperta....

Questo è il Pierangelo vero, quello che ti parla col cuore della sua vita e del suo judo, così con semplicità come un tecnico posato sa fare. Ma il tecnico Toniolo non ha parlato della qualità più grande che serve ad un grande allenatore: la modestia.

Cosa che, uno come lui, ha da vendere.



# KU SAKURA

## La Storia

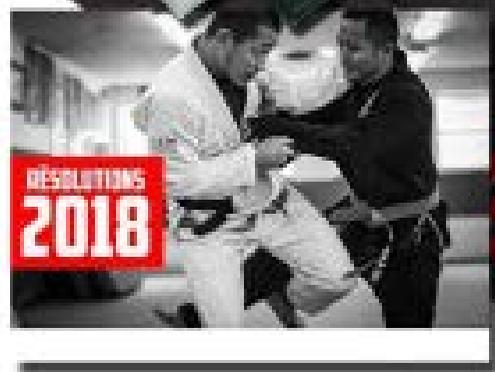
Judogi indossato da Jigoro Kano



## La tradizione



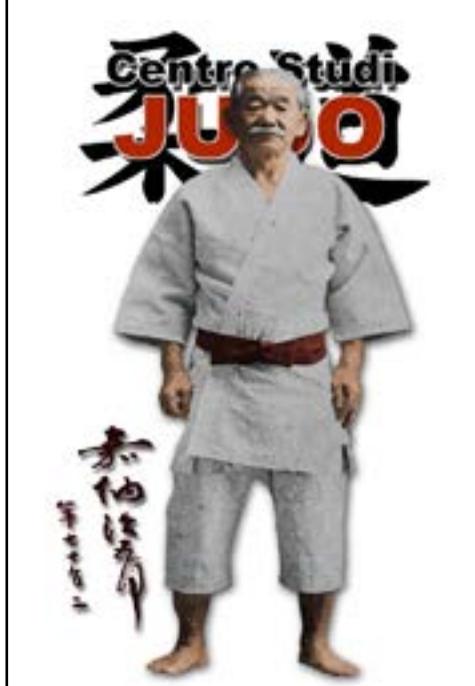
Da settembre con  
Judo Italiano  
per tutti i nostri lettori  
Per info: 351.5253053



# Centro Studi 柔道



柔道  
納法五月  
年七十有二



Foglio Illustrativo di  
**Centro Studi Judo**  
a cura della Redazione del  
CSJ

## **CSJ News Gennaio 2020**

### **Redazione**

#### **Direttore**

Pino Morelli

#### **Segretaria di Redazione**

Piera Campagnoli

#### **Membri della Redazione**

Addamiani Silvano

Bonafede Aurelio

Sulli Massimo

Tavolucci Ferdinando

#### **Coodinatore**

Silvano Addamiani

#### **Coordinamento dei Testi**

Piera Campagnoli

#### **Contenuti Tecnici**

Silvano Addamiani

Ferdinando Tavolucci

Massimo Sulli

Pino Morelli

#### **Coordinazione e Traduzione Testi**

Aurelio Bonafede

#### **Ricerche Iconografiche**

Pino Morelli

#### **Foto**

Pino Morelli

#### **Impaginazione**

CSJ

# **Il secondo numero** **Centro Studi Judo News**

## **Vi sembra poco?**

Allora, questo è il secondo numero di CSJNews e il nuovo numero è stato possibile grazie a voi che avete ben accolto il primo numero di questa “rivista on line” che è nata come una “costola” di Judo Italiano. L’abbiamo lanciata così, tanto per caso con l’imperativo: tanto mica la leggono! Invece, con nostra piacevole sorpresa avete letto e dato seguito a messaggi, post, domande; più che altro avreste voluto capire cosa c’era di vero e di falso in quello che affermavamo. Ad alcuni è stato possibile spiegare le cose dal vivo e, a tutti gli altri, per e-mail o tramite What’s Up.

Ma non è la stessa cosa di un rapporto interpersonale che può essere amicale, professionale, ludico.

Una cosa è dire le parole giuste al momento giusto ed un’altra è parlare tanto per parlare, così si può dire di tutto. Le parole se le porta via il vento, mi diceva mio nonno. Noi abbiamo dimostrato con le parole scritte (tanto care ai Latini) chi siamo, dove vogliamo arrivare e perchè lo facciamo. A voi, questo è piaciuto. Ne siamo contenti noi e tutto il judo; non perchè noi rappresentiamo tutto il judo, ci mancherebbe, ma perchè è il judo che ci guadagnerà se facciamo una cosa del genere.

# Riflessioni

## La Bellezza è nel Judo?

**R**icominciamo

Ogni fine anno pensiamo che l'anno che verrà sarà migliore dell'anno che ci ha lasciato. Non è vero niente. Solo nel nostro intimo speriamo che sia così. Questo fatto ci dà un spinta a percorrere il nuovo anno con rinnovata speranza.

Perché non prendere questa illusione per buona e prendere l'opportunità che ci presenta?

Facciamo finta che sia morto un anno e, adesso, ricomincia una nuova vita.

Siamo stati graziati, e perché ci dovremmo far scappare questa opportunità di cambiare in tutto o in parte quell'idea che ci piace tanto e che chiamiamo judo?

Siamo un popolo che ha avuto, tra i suoi antenati, Michelangelo Buonarroti, Leonardo Da Vinci, Donatello, Benvenuto Cellini, Gian Lorenzo Bernini e Antonio Canova, tento per citarne i più famosi.

Siamo nati con la bellezza e in questa bellezza siamo vissuti per cui possiamo anche noi fare qualcosa di bello.

Facciamo un judo bello.

Facciamo un judo sicuro, facciamo un judo a seconda delle persone che abbiamo davanti come allievi, un judo di base.

Se si fa capire, ai nostri allievi, che la vera forza, nel judo, è il movimento già siamo sulla buona strada.

Insegniamo bene le cadute agli allievi perché la sicurezza fa rima con la bellezza.

Insegniamo loro a sorridere nelle vittoria e pure nella sconfitta perché il judo è bello.

Dove si vede mai una persona che vola al di sopra delle nostre spalle benché, per quella proiezione non avessimo fatto un grande sforzo?

Ma dove si è mai visto uno sport che sembra una danza che al momento giusto ti proietta e ti fa volare?

Ma dove si è mai visto uno sport che rispetta tutti, da quelli più forti ai più deboli alla stessa maniera?

Creiamo bellezza, noi possiamo.

Anche come allenatori o maestri.

Bisogna dimenticare le diatribe, le faide tutte volte per farci dividere, perché dividendo si governa meglio; un conto è avere una classe insegnanti unita ed un'altra è avere tutti gruppi divisi, dove gli uni non parlano con gli altri.

Perché qui è il vero bandolo della matassa, non farci parlare l'un con l'altro, perché dal confronto nascono le idee, perché partecipare vuole dire sapere. Dividi et Impera, questo è il motto.

Non date retta, noi apparteniamo ad una stessa famiglia, ci mettiamo gli stessi abiti, utilizziamo gli stessi rituali sul tatami, insegniamo il rispetto, il coraggio, la dignità.

Siamo uguali capite?

Non vale la pena di parlare male degli altri perché, sostanzialmente, parleremo male di noi.

Dobbiamo essere un gruppo di fratelli, amici, e poi vinca il migliore. Sempre costruendo la bellezza perché la bellezza passa attraverso le parole buone, gentili che riscaldano il cuore, che danno una mano a tirare su chiunque. La bellezza è tutto, si può ricercare in ogni parola, ogni gesto, ogni tecnica che si porta, ogni volta che si sale sul tatami.

Fare bellezza è pensare bellezza e se si pensa in modo positivo non hai tempo per pensare cose brutte.



# Patrizi e Plebei dei Dan

di Silvano Addamiani

**M**i rivolgo a voi tutti, maestri di judo o arbitri del medesimo, non avete prestato molta attenzione a cosa è accaduto in questo periodo; al judo agonistico per intenderci, quello in cui ora si parla sempre e solamente nel dojo o in gara, del judo nostro insomma, quello di cui siamo stati titolati dalla nostra Federazione, non se ne parla più, si parla solo di quello elaborato da alchimie futuristiche o politiche, non di quel judo che sembra semplice ma che dopo una vita ti accorgi, che forse ti converrebbe ricominciare. Si proprio il judo di tutti i giorni, che nell'anno delle Olimpiadi, ricomincerà, speriamo, a parlare con tutti, liberamente con la sola veste della tecnica. Questo evento traumatico, vi ha lasciato indifferenti mi sembra, almeno dalle risultanze in nostro possesso. Quando c'è l'opportunità di poter esprimere un pensiero tecnico al di fuori della vostra palestra sembra che

assumiate le fattezze di zio paperone tutto proteso a godersi egoisticamente delle sue "conoscenze tecniche" infischandosene di quello che lo circonda. Amici miei non è più così, non è più il tempo di certi atteggiamenti, perché non vi proteggono ne vi evolvono come insegnanti pretenziosi di DAN, non siete più degli insuperabili maestri di una volta, gli allievi vi guadagnano e la tecnologia offre loro moltissime opportunità di raffronto. Le conversazioni, i seminari, le prove pratiche, e talvolta anche lo studio servono per essere attuali e moderni. E se si vuole avere qualche ambizione di successo tecnico occorre conoscere assolutamente il nuovo e saperlo valutare.

L'ignoranza della conoscenza è stata la gramigna che si è inserita nel nostro sport, cerchiamo di sradicare questa pianta che uccide chi l'avvicina, il sistema è semplice e si chiama:

"PARTECIPAZIONE"



# Il piacere di essere un judoka

di Silvano Addamiani

**E**rano un paio d'anni che non salivo su di un tatami, come un judoka, salendoci, provai una sensazione fortissima come quella della prima volta, ma su quel tappeto, dal primo inizio, ci ero salito tutti i giorni da settanta anni a questa parte, eppure l'effetto era rimasto lo stesso. Il judo mi avvolgeva nella sua area e mi procurava ancora delle sensazioni, fantastico! Nelle persone anziane, dicono, certi sintomi sensitivi si affievoliscono; si è più propensi al negativo che al positivo o addirittura all'indifferenza. Il judo, questa stranissima disciplina orientale, ancora mi possedeva ammalandomi con i suoi molteplici aspetti, offrendomi vitalità di

pensiero ed azione, elementi vivifici al mio corpo. Il judo non si finisce mai di conoscere e necessita sempre studiarlo, se prima c'era la necessità di conoscere la tecnica per ben applicarla, poi subentrava conoscere il metodo per poterla applicare, e così via dicendo, ogni insegnante conosce il sistema per introdurre l'allievo alla conoscenza, sembra anche superfluo dirlo, ma non ci dobbiamo mai fermare, la curiosità ci deve sempre avvolgere quando si parla di judo. Ecco perchè nasce il CENTRO STUDI JUDO una operazione che prepotentemente richiede la partecipazione di tutti gli insegnanti di judo, che Li risvegli dal torpore acquisito nel tempo per farli tornare a combattere sul piano dialettico e pratico sulla materia a loro più cara, il judo. Questa iniziativa si propone, con la partecipazione di tutti gli aderenti, di ammodernare il metodo d'insegnamento, ed unificarlo. Piano ambizioso ma possibile. Il judo è come l'acqua che assume la forma del recipiente che la contiene, così è la nostra idea riformatrice che si plasma con la maggioranza delle vostre considerazioni di voi insegnanti.



# PERCHE' LO FACCIAMO?

di Silvano Addamiani

**L**a domanda sorge spontanea a chi ci legge, perché facciamo questa iniziativa così difficile non per gli argomenti di cui tratta ma per il raffronto e la compartecipazione di voi tutti insegnanti e arbitri nel farvi vedere un'altra faccia del judo che è poi quella in cui siete stati diplomati dalla Federazione. Pensateci un momento, quando eravate davanti alla commissione d'esami, questa non vi ha mai chiesto quale azione avreste fatto in competizione se accadeva un certo evento tecnico, vi ha fatto solo domande sulle tecniche o sulle varianti del judo sia in piedi che a terra, con annessi i kata. Cosa stava a significare questa tipologia d'esame? Che l'insegnamento della competizione era relegato entro un vostro costrutto personale nato dalla vostra conoscenza del judo. Se ne deduce quindi che la Federazione vi aveva lasciato ampio campo creativo da indicare ai vostri atleti in competizione. Più judo conoscete più possibilità avete di proporre varianti competitive ai vostri allievi. Da questa manifesta risultanza, compaiono all'orizzonte due tipi di judo: quello tecnico proposto dalla Federazione e quello agonistico creato dalla vostra conoscenza tecnica, che noi consideravamo all'epoca unico, ma ora non è più così, la modernità sta cancellando il vecchio in nome della spettacolarità, ma quello che è più grave, secondo noi, è che si vuol distruggere il metodo e non solo cambiare le regole. Facciamo un esempio: che cosa è l'ippon accademico e cosa è l'ippon agonistico? Non dobbiamo spiegarvi nulla perché la differenza, tra i due, è come la notte ed il giorno, orbene voi per una moltitudine di anni avete insegnato l'ippon nel suo modo classico che vi era stato insegnato e con esso tutta la filosofia del judo, non è così? E allora che fare? Ora dobbiamo conoscere più judo, dobbiamo ammodernare i nostri vecchi temi d'insegnamento per non essere travolti dai metodi applicati dall'agonistica, e questo lo possiamo fare solo creando insieme a voi un nuovo metodo d'insegnamento che possa inserirsi nella competizione.



# Randori

## considerazione e ricordi

di **Ferdinando Tavolucci**

**C**redo che in nessun altro momento della pratica judoistica, si concretizzi, come nel randori, l'aforisma di Kano "Insieme per progredire".

Nel randori il judoka esterna in una situazione di confronto /scontro i propri valori atletici, tecnici, tattici, creativi ed estetici. In questa fase del judo lo scambio di conoscenze ed esperienze, diviene direttamente o indirettamente una costante. In randori judoka all'apice della loro forma fisica, esercitandosi con judoka anziani e di lunga esperienza, concedendo loro la possibilità di esprimersi, evitando di far valere una maggiore prestanza atletica, possono recepire raffinati gesti tecnici e tattiche elaborate frutto di una lunga e costante pratica. Sempai pazienti e disponibili possono interferire positivamente nella crescita judoistica dei giovani Koai proponendo loro randori dai contenuti educativi e molto meno competitivi, al fine di stimolare entusiasmo e non ingenerare mortificazione per attacchi non riusciti e dure proiezioni subite. Il mio pensiero è che fatta eccezione per i casi citati, nel randori si debba approfondire notevole determinazione per far valere in modo probante, e mai con arroganza, le proprie capacità judostiche. Astenersi dal randori, evitare di cimentarsi, priva del costruttivo piacere del confronto e abitua a scendere a compromessi con i propri limiti. Ben altra cosa è lo spirito del judo. Astenersi dal randori, preclude le possibilità di recepire e trasmettere che rappresentano i principi morali dello sport e in particolare del judo di Kano.

Non è infrequente vedere in randori individui che manifestano una ottusa e improduttiva rigidità, in antitesi con la flessibilità psicofisica che questo genere di esercitazioni richiede. La rigidità è la conseguenza di ciò che potremmo definire "Pathos da confronto". Tali paure sono

in genere causate dalla incapacità di gestire il turbinio di stati emotivi che il confronto ingenera. È in queste situazioni che la mente si ottunde, il corpo si irrigidisce e ciò che ne consegue, è una sorta di judo/non judo. In questi casi la terapia è randori, randori, randori.

Il randori effettuato nel rispetto della sua etica, eseguito con piacere, determinazione e mente libera da inibizioni, può dare luogo ad una pratica gratificante, attivare un sicuro percorso di crescita e mitigare, in senso lato, i così detti "Pathos da confronto".

Un ricordo molto lontano: avevo circa quindici anni quando in un randori con il Maestro Isamu Ishii (colui che maggiormente ha influito sulla mia formazione judoistica) questi mi disse: "C'è una continua tensione nel tuo corpo. Non va bene". Immediatamente risposi (ero molto giovane e non avevo ancora ben assimilato la filosofia del rispetto, del silenzio e della riflessione): "Maestro è per difendermi dai suoi attacchi (cosa che mi riuscì difficile anche negli anni a seguire). Ishii scosse la testa e proseguì: "Non ti stai difendendo dai miei attacchi, stai soltanto rifiutando il mio judo. Non è questo il modo per migliorare.



Devi imparare ad aprirti mentalmente per comprendere il tuo avversario e a decontrarti per consentire al corpo di reagire sulla base di quanto la mente gli suggerisce.”

Ci volle del tempo ma imparai.

Aprirsi per comprendere,

Comprendere per agire.

Due principi del judo che dovrebbero assurgere a regole di vita.

Un ricordo un po' meno lontano: durante lo svolgimento di un corso nazionale istruttori, in un caldo mese di luglio di tanti anni fa sotto il pallone del Dojo dell'Accademia Nazionale, al Velodromo dell'EUR, un partecipante al corso madido di sudore, provato dalla fatica delle quattro ore quotidiane di judo mi disse: “Maestro quando lei ci dice “Ed ora randori!” il mio cuore si apre poiché questo è un modo sincero e bello per rapportarsi”.

Apprezzai e condivisi le sue parole, riflettei sui valori morali e spirituali di quanto asseriva, anche





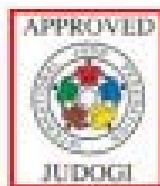
## YUSHO

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



## HAYATO

COLORI



550 GR



Per acquistare un judogi scrivere a:

**[vendite@judoitaliano.it](mailto:vendite@judoitaliano.it)**

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

# Considerazioni sul Ne Waza

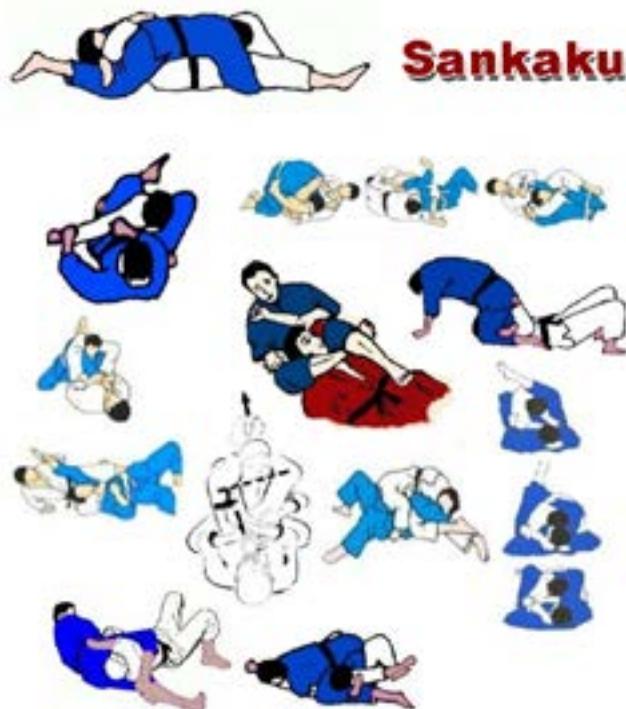
di Massimo Sulli

## “Continuità tra (Tachi waza) e (Ne waza)”

In passato le tecniche in Ne waza erano considerate minori e d'importanza inferiore, presto però lo studio del Ne waza divenne fondamentale per i combattenti nell'ottenere la vittoria, sfruttando le preziose occasioni che si creavano nelle varie fasi del combattimento.

Per arrivare ad accrescere lo studio in Ne waza e avere più opportunità di vittoria è necessario affinare le proprie capacità prima nel Tachi waza e in seguito trovare la giusta chiave per dare continuità all'azione in piedi, che non abbia ottenuto il massimo risultato di IPPON. Il Ne waza è sicuramente un'arma in più a disposizione del combattente, molti atleti hanno e stanno ottenendo risultati importanti grazie al Ne waza, le percentuali di vittoria tra le tecniche di Tachi waza e Ne waza non sono paragonabili, ma l'asticella di vittoria nella lotta a terra si è alzata notevolmente, anche grazie ai nuovi indirizzi tecnici che la Commissione d'Arbitraggio Internazionale ha dato alla classe Arbitrale nella conduzione del combattimento. Sono tanti gli atleti che hanno scritto pagine importanti in questo specifico contesto tecnico, e senza fare torto a nessuno, ne cito solo alcuni che al sottoscritto hanno dato un forte impulso alla crescita e formazione tecnica. Katsuhiko Kashiwazaki specialista negli Osaekomi waza, Neil Adams, Ezio Gamba, Karen Briggs nei Kansetsu waza, Felice Mariani e Ahn Byeong Keun negli Shime waza e in fine il Maestro Hidenobu Yano con il quale ho avuto l'onore di averlo come allenatore al College di Brescia. Questo specifico settore, molto articolato per le tante possibilità di concludere l'azione partendo dal Tachi waza, conferma il forte interesse nella continua ricerca di nuove soluzioni tecniche, che per quanto riguarda la parte agonistica è il raggiungimento della vittoria, mentre per i soli appassionati non agonisti è l'interesse nell'arricchire il proprio bagaglio tecnico. Oggi si può dire, che le metodologie d'insegnamento nei vari Dojo, sia per gli Hari kata (metodo di arrivare a un controllo) che per il Nogare kata (modi per liberarsi dalla presa a terra), sono notevolmente migliorati e che nelle tante competizioni, si nota quanto

gli atleti prestino molta più attenzione nel cercare di concludere il combattimento con un passaggio nella lotta a terra. In questa progressiva evoluzione tecnica, va riconosciuto al Nuovo Regolamento Arbitrale alla classe Arbitrale maggiore attenzione all'innovazione tecnica nel Ne waza e quindi a interrompere il meno possibile un'azione al suolo. Per tornare all'oggetto iniziale, si può dire che il passaggio dal Tachi waza al Ne waza ha diverse soluzioni, che attraverso lo studio e il perfezionamento degli Hari Kata si può arrivare ad una conclusione di una delle tre fasi principali del Ne waza, (Osae Waza, Shime Waza e Kansetsu Waza), sia da attacchi diretti che da Kaeshi Waza, l'importante è costruire un sistema efficace, per inserirsi nella reazione voluta o sbagliata dell'avversario nell'impatto a terra, con velocità e controllo. Aggiungo che sulla base delle esperienze personali, gli atleti agonisti per ottenere il massimo risultato e un importante miglioramento tecnico è d'obbligo avere una ottima preparazione fisica. Si può dire che l'evoluzione tecnica nel Ne waza è certamente in continua ascesa come dimostrano i tanti



combattimenti terminati per Ippon, alcune di queste soluzioni saranno analizzate nelle due sessioni pratiche in programma tra marzo e giugno che il C.S.J. sulla base della condivisione e in armonia con lo spirito del Judo ha programmato.

Termino queste brevi considerazioni, ricordando gli insegnamenti che sovente il Maestro HIDE-NOBU YANO nel periodo trascorso insieme (1980/82), andava a ripetere:

“Le anche sono il punto di controllo per l'intero corpo, le ginocchia per le gambe, i gomiti per le braccia. Utilizzate insieme sono di vitale importanza sia per l'attacco sia per la difesa. L'uso locale delle mani o piedi è vano.”

# JIME

GYAKU JUJI JIME



NAMI JUJI JIME



KATA JUJI JIME



OKURI ERI JIME

TSUKOMI JIME



KATATE JIME



KATAHA JIME



SODE GURUMA JIME



HADAKA JIME



IJIGOKU JIME

# Atemi

## PUNTI VITALI

di Aurelio Bonafede

**T**utte le discipline orientali, nessuna esclusa, riconoscono l'esistenza nel corpo umano un percorso o via di energia, via che interrotta o riducendo il flusso rende il corpo più o meno efficiente. Queste vie di flusso e riflusso a mo' di un fiume, facendo riferimento al tracciato della terra, sono chiamate meridiani. Questi tracciati, come un percorso ferroviario hanno varie stazioni, vari punti che all'occorrenza stimolati nella corretta maniera aumentano o diminuiscono il flusso di energia per far si che il corpo ne benefici ed equilibri il stato di salute.

Lo stimolo dei punti di cui sopra se fatto in una maniera o in altra, come una medicina, può dare beneficio se usata bene o usata male fino a dare la morte.

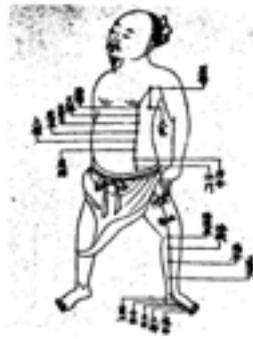
Questi punti del corpo sono chiamati DIN MARK in cinese e ATEMI in giapponese, nell'ambito delle arti marziali tutti ne parlano ma pochissimi potrebbero parlarne con reale competenza ed esperienza personale. Queste sono le basi per far si che la tecnica agisca: 1)tecnica di attacco corretta, 2)arma naturale in uso corretta, 3)direzione di attacco corretta, 4)controllo respiratorio corretto, 5)età dell'aggressore, 6) sesso dell'aggressore, livello di potenza corretto, 7)numero di colpi corretti, 8)tenere conto della stagione, 9)dell'ora del giorno, 10)dell'abilità dell'aggressore, 11)dello spirito dell'aggressore, 12)della corporatura e 13)del tipo razziale dominante dell'aggressore.

I presupposti di cui sopra danno l'evidente portata della difficoltà dell'apprendimento della capacità pratica e della moltitudine di fattori coesistenti per la possibilità sulla riuscita di tali tecniche di così alto livello.

La nostra conoscenza di tale tecnica, nel nostro piccolo, si limiterà ad illustrare i punti corporei vitali, quale arma naturale usare, come usarla e la direzione di attacco, il resto, per la nostra inabilità, ci sembra fantascienza. Per arrivare alla conoscenza profonda di queste tecniche sono stati utilizzati metodi non del tutto etici, le cavie umane utilizzate sono state donne, uomini condannati a morte e prigionieri di guerra, specialmente durante l'ultima guerra cinogiapponese.



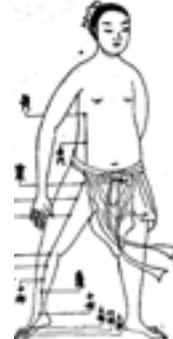
Meridiano del polmone o « vaso grande YIN della mano ».  
Meridiano dell'intestino crasso o « vaso femminile YANG della mano ».



Meridiano della cistifellea o « vaso grande YANG del piede ».



Meridiano del cuore o « vaso piccolo YANG della mano ».



Meridiano del fegato o « vaso grande YANG del piede ».



Meridiano del cuore o « vaso grande YANG della mano ».



Spesso la scienza in maniera cinica per riuscire nella risoluzione di una malattia o per provare una teoria, sceglie la strada più pratica e rapida, con la scusante del “sacrificio di pochi, per salvarne molti” eroi senza medaglie come i così detti animali da laboratorio o persone che per necessità economiche si offrono volontari per testare farmaci sperimentali.

Molte volte assistiamo a video con “Maestri” di arti marziali che indicando uno o più punti del corpo di un allievo e con molta enfasi enunciano i vari risultati devastanti che possono ottenere colpendo quel punto o l’altro.

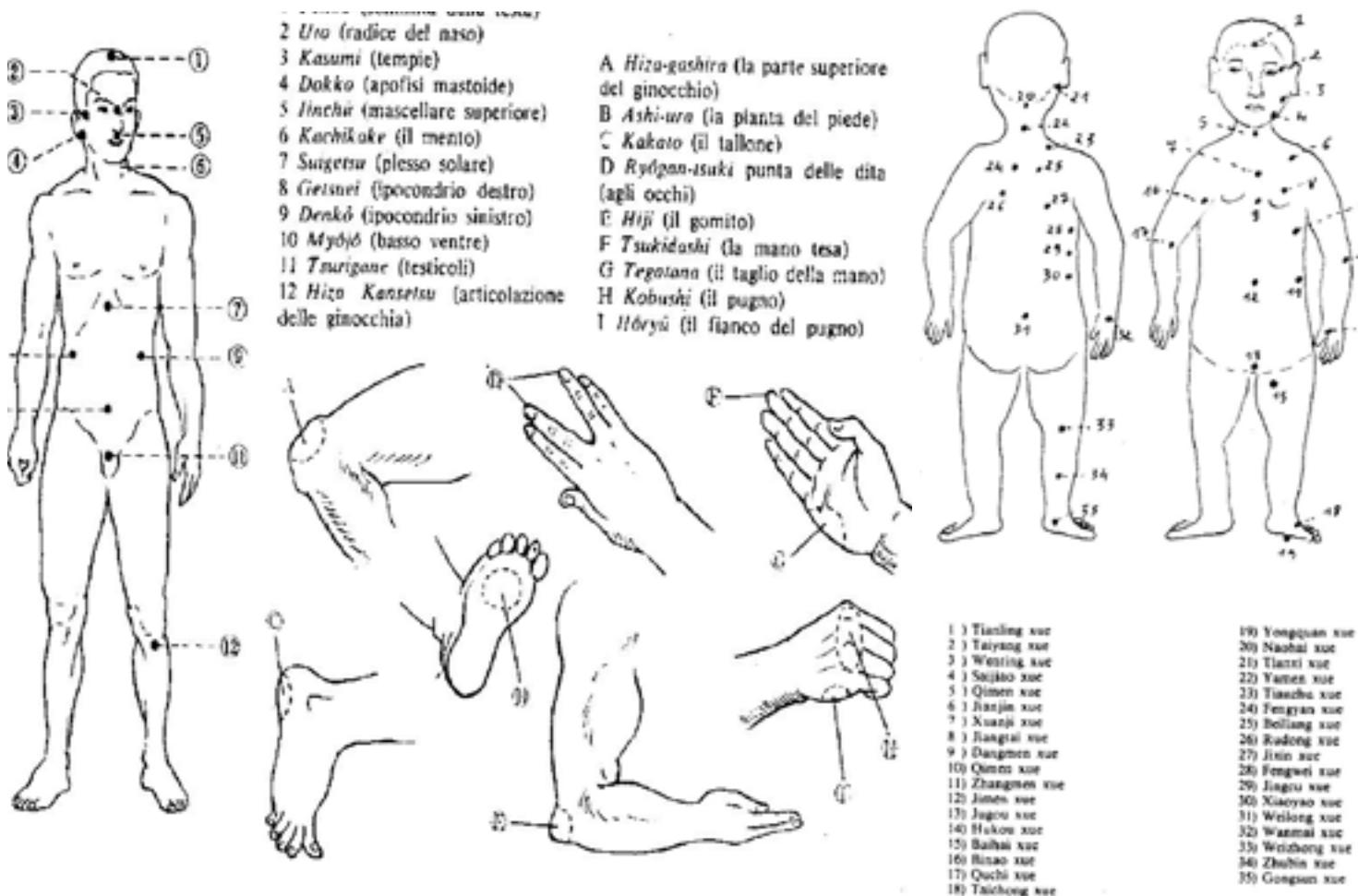
La domanda che ci nasce spontanea è: le loro asserzioni sono per conoscenza diretta o per sentito dire?

Perché se fosse per esperienze dirette dovrebbero dire anche, chi e quante persone hanno: paralizzato, ucciso ecc....

Come abbiamo detto in precedenza per l’ottenimento di risultati i fattori concomitanti sono talmente molteplici che asserire con certezza certi principi è un atteggiamento presuntuoso e sconsiderato per adescare poveri di spirito.

Nel nostro piccolo noi pensiamo che se vera conoscenza ci fosse, non sarebbe etico per un maestro insegnarlo a chiunque, senza fare una selezione molto accurata per sapere a chi affidare tali conoscenze.

Detto questo, durante gli incontri pratici programmati dal “Centro Studi”, daremo un’informazione molto generica, più su come usare le nostre armi naturali che i parametri correnti perché l’ATEMI abbia il suo effetto devastante.





## MODULO INTEGRATIVO ISCRIZIONE SEMINARIO

Compilare ed inviare alla segreteria CSJ: [csjpieracampagnoli@gmail.com](mailto:csjpieracampagnoli@gmail.com)

In conformità con il GDPR UE 2016/679 che prevede il  
CONSENSO AL TRATTAMENTO CHIARO dei DATI PERSONALI

ESPRIMO IL CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI

Data \_\_\_\_\_ Firma \_\_\_\_\_

I dati - forniti spontaneamente - raccolti in formato cartaceo ed inviati tramite mail - verranno travasati su archivio elettronico unicamente per agevolare l'espletamento dell'attività informativa legata all'iniziativa.

I dati non saranno forniti a TERZI e verranno conservati limitatamente al tempo dell'iniziativa stessa.

Il Titolare e Responsabile del Trattamento dei dati è il:

M° **Silvano Addamiani**

mail: [silvano.addamiani@hotmail.it](mailto:silvano.addamiani@hotmail.it)

Nome	
Cognome	
Titolo tecnico	
Cellulare	
E-mail	
Regione	
Città	

### Seminario

**Aula Magna del Centro Olimpico "Matteo Pellicone"**

**Via Sandolini, 79 - Ostia Lido - Roma**

**Sabato 1° Febbraio 2020 - ore 10:00/12:30**

### Relatori

Maestro **Silvano Addamiani**, Maestro **Ferdinando Tavolucci**, Maestro **Massimo Sulli**.

Apertura dei lavori con il **Presidente della FIJKAM**

Dott. **Domenico Falcone**

Conduce **Pino Morelli**