

Judo *italiano*

柔道の基礎 

Judo No Kiso



Riportiamo il
Judo in Auge



Riportiamo il Judo in Auge

Marzo 2021

Foglio informativo a cura della
Associazione Judo Italiano

Foglio spedito via e-mail a tutti i soci e a tutti coloro i quali ne facciano richiesta specifica.

Le foto: **Pino Morelli ed Emanuele Di Feliciantonio, Carlos Ferreira, Gabi Juan**

Grafica: **Pino Morelli**

La grafica/foto di copertina è di:

Pino Morelli

Hanno collaborato a questo numero:

Alessandro Giorgi

Walter Argentin

Bruno Giovannini

Cristina Fiorentini

Dante Nardini

Giacomo Spartaco Bertoletti

Giancarlo Bagnulo

Giuseppe Piazza

Guido Giudicianni

Ylenia Giacomi

Gennaro Lippiello

Massimo Lanzi

Pino Morelli

Emanuele Perini

Emanuela Pierantozzi

Ferdinando Tavolucci

Fabio Tuzi

Livio Toschi

Laura Zimbaro

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

Judo Italiano 2

Riportiamo il Judo in Auge

Cosa ci vuole per riportare il judo nel suo massimo splendore? Di certo, una volta finito il Covid, la bacchetta magica di Merlino. Però non siamo nelle favole, peccato.

Abbiamo sentito quanti si lamentano e affermano che per ripartire ci vogliono i "Restori".

Noi non siamo d'accordo.

Se continuiamo a mandare pacchi di pasta in Africa siamo certi che li sfameremo ma dopo, dopo quando i soldi scarseggiano e non potremmo inviare i pacchi di pasta, le popolazioni che volevamo aiutare si morirebbero di fame un'altra volta.

No. Noi della redazione abbiamo fatto un "Braiming storm" – che sembrava più un "desert storm" – però una idea è uscita. Ma una soltanto.

Noi non abbiamo bisogno di soldi, abbiamo bisogno di strumenti. Pensateci.

I soldi li fanno perché vengano spesi ma non ci riportano altri soldi, a meno che non siamo grandi imprenditori e investiamo i nostri soldi per ricavare qualche interesse.

Ma mettiamoci sul piano delle piccole aziende.

Alle piccole aziende servono gli strumenti per portare avanti il loro lavoro, la loro tradizione.

Noi siamo piccoli artigiani che fanno un lavoro tradizionale con qualche innovazione. Abbiamo solo bisogno di farci conoscere perché, noi, nel nostro lavoro professionale siamo competenti.

Allora chiediamo alla Federazione di spendere i soldi per far conoscere le nostre discipline, per fare pubblicità in ogni media e portare le nostre discipline là, dove vanno tutti: alle raccolte per beneficenza, facciamo qualcosa per le grandi cause che affliggono la nostra società e facciamo aiutare dalla base, cioè da noi. Siamo in migliaia tra tutte le discipline, ci sarà qualcuno che è esperto di marketing o qualche creativo nel campo della pubblicità. Sentiamo i giovani, facciamoci dire come vedono il judo, il karate o la lotta.

Noi già ce l'abbiamo un nostro slogan:

"Se la vita è una lotta noi insegniamo ai vostri ragazzi a combatterla al meglio!"

La Federazione deve fare solo questo (!?) e non è poco ma se finiamo noi è inutile che esista la Federazione. Poi, fattivamente, deve metterci in grado di parlare con gli istituti scolastici, ci deve dare gli strumenti per parlare con gli insegnanti e con i genitori ma per far questo ci deve dare un pool di Maestri in ogni regione che ci insegnino ad insegnare bene il judo o le altre discipline. Ma per far questo bisogna mettere su, di nuovo l'Accademia e per far questo bisogna...

Dove la vendono la "Bacchetta Magica" di Merlino?

Dobbiamo imparare a vivere come fratelli o moriremo insieme come stolti

Martin Luther King

Risparmiare sull'educazione significa investire nell'ignoranza.

Judo *italiano*

Marzo 2021



Sommario

Editoriale 5

di Pino Morelli

A Bocce Ferme 6

di Pino Morelli

Il progetto Autjudo 10

di Emanuela Pierantozzi

Per ricordare Nicola Tempesta 15

di Gennaro Lippiello



KU SAKURA

La Storia

Judogi indossato da Jigoro Kano



La tradizione



Da marzo con
Judo Italiano
per tutti i nostri lettori
Per info:
info@judoitaliano.it



RÉSOLUTIONS
2018

Editoriale

Sapete fare l'amore?

Si, si ne sono certo.
Ma tutti sanno fare "all'amore".
Quando ci capita la prima volta siamo molto indecisi e non sappiamo cosa fare, e chi è nato imparato?

Abbiamo tremato perché non volevamo far sapere a una lei o a un lui che non eravamo preparati. Poi la seconda volta, vorrei scommetterci, sapevamo come metterci anche se altre cose non ci erano ben chiare. Però, un passo avanti l'avevamo fatto.

Poi la terza volta, complici i nostri partner, abbiamo capito di più, almeno come e dove mettere le mani. Poi siamo diventati più "golosi" e tramite le riviste, i libri, qualche consiglio di un amico più esperto di noi o da quello che consideravamo un maestro, rispetto a noi, abbiamo appreso qualche tecnica in più per far felice la nostra fidanzatina o il nostro fidanzatino.

Poi, con l'andar degli anni, sono cambiate le esigenze, volevamo strafare e allora l'abbiamo fatto spesso anche due o tre volte al giorno.

Ma lo facevamo bene tecnicamente?

Qui ho molti dubbi e chi non ce l'ha alzi la mano.

Fronteggiavamo tutto con la potenza ma, si sa, senza la tecnica la potenza non è niente.

Poi, più in là, con gli anni, ci sono venute a salvare delle pillole che hanno fatto sì che gli altri ci credessero un capo.

Questa è la vita amorosa di tutti, come me (non mi permetto di parlare degli altri).

E allora?

Se mettessimo uguale amore nel judo, dandogli i suoi tempi, senza voler annullare il tempo a tutti i costi, dovremmo imparare più tecnica, (che è quella che fa contento il vostro partner, vi ricordate?) e, perciò potremmo fare e parlare di un judo migliore.

Ma non pendete le famose pasticche blu perché non ci fanno diventare un principe azzurro, ergo, non fate la corsa ai Dan perché non vi fanno diventare un samurai o un asceta del judo, vi coloreranno solo un po' i fianchi, tanto quello che sapete, quando siete arrivati a cintura nera, è l'unico bagaglio a cui potete prendere cose che vi serviranno.

Se avrete fatto bene il passaggio dall'adolescenza alla giovinezza, e dalla giovinezza alla maturità avrete tutto il bagaglio per far contenta il vostro (il judo) e quelle pillole (i Dan) non vi serviranno con un lei (il judo) che è molto attenta e sa che, quando è finito l'effetto, il judo si ammoscia.

Amate il judo, fatelo bene perché avete la responsabilità di piccole donne e uomini che hanno bisogno di crescere bene. Amate il judo perché siamo chiamati a fare delle scelte che cambieranno il nostro modo di vedere il judo e che cambieranno il nostro mondo perché è un continuo divenire e, una cosa che valeva ieri domani è già vecchia.

Fate sì che il vostro judo non invecchi mai!

E come si fa?

Studiando continuamente.

Mens sana in corpore sano

(La satira decima di Giovenale è volta a mostrare la vanità dei valori o dei beni (come ricchezza, fama e onore) che gli uomini cercano con ogni mezzo di ottenere. Solo il sapiente si rende conto che tutto ciò è effimero e talvolta anche dannoso.)

Pino Morelli

A “Bocce Ferme”

di Pino Morelli

Scontri nella politica federale. Chi resta e chi aspetta

La frase “A bocce ferme” è un indicativo dei miei vecchi (la generazione che ha preceduto la mia) per dire, sostanzialmente: “Adesso che tutto è successo si può parlare delle cose positive e negative riguardo l’argomento”.

Non ci fu mai frase più azzeccata per: ragionarci con calma.

Prima di tutto voglio fare i complimenti per la diretta video della 41° Assemblea della FIJLKAM, è stata eccellente sia come diretta sia com’è stata organizzata.

Anche le hostess che tenevano la platea sono state impeccabili, meno gli ospiti che avevano un problema a capire gli appelli delle due ragazze a stare seduti, a non lasciare il posto assegnatogli e a far silenzio quando parlavano coloro i quali si erano registrati per parlare a fine dichiarazione dei due candidati.

Il Presidente uscente apre i lavori nominando il presidente di Assemblea, “niente popò dimeno” che Sergio D’Antoni, noto sindacalista, politico e Dirigente Sportivo.

Prosegue illustrando questi 4 anni passati, non

soffermandosi tanto su i risultati acquisiti perché, chi non è in malafede, sa quello che interessa a Falcone: parlare di programmi.

Dopo di questa breve introduzione è arrivato il Presidente del CONI Malagò con il suo saluto all’Assemblea e che ha citato la nostra federazione come tra le sue favorite anche, perché, è una federazione con le sue molteplici sfaccettature, più “vecchia” del CONI stesso. Ha citato le innumerevoli medaglie che abbiamo preso soffermandosi sulla 200esima medaglia, quella di Fabio Basile a Rio, ma si è dimenticato del primo medagliato nel judo a Montreal, così come gli ha fatto notare Mariani quando è stato il suo turno a parlare.

Dopo il Presidente uscente è stato aperto il dibattito per chi ha voluto parlare circa dell’introduzione di Falcone. Ecco, a noi interessa questa parte qui che è la chiave di volta di tutta l’assemblea.

Dopo tre o quattro interventi tutti indicanti il programma è stato il turno di Bernardo Centracchio. Centracchio, consigliere uscente, si è scagliato contro Falcone accusandolo di aver preso e, dunque, tolto alle casse della FIJLKAM, 140mila euro l’anno. La sua è stata un’invettiva piuttosto pesan-

Il Presidente uscente Domenico Falcone





Il Maestro Felice Mariani, lo sfidante

te che non è piaciuta a molti, presuppongo, anche a quelli che erano dalla parte di Felice Mariani.

Con il suo intervento ha scatenato il putiferio; gli interventi dopo di lui sono stati tutti a favore di Falcone e, giustamente, hanno gridato (è proprio il caso di dirlo) che se si ha l'impressione che una persona si stia prendendo quello che non è suo c'è sempre la Procura della Repubblica per poter fare una denuncia dettagliata. E, Centracchio, che era consigliere nel precedente consiglio, avrebbe avuto tutte le carte in regola per procedere visto che sapeva, da vicino, come "funzionava" il consiglio e il presidente.

L'assemblea di fatto potrebbe finire qui con tanti ringraziamenti del Presidente Falcone per questa uscita di Centracchio. Quello che non avremmo

Il Presidente dell'Assemblea Sergio D'Antoni



mai voluto era successo: il judo si stava spaccando definitivamente.

Vorrei dire ancora qualcosa su Centracchio. Ha un carattere forte, si butta nella mischia senza pensare e abbatte il suo nemico con fendenti che farebbero saltare anche un mammut, ma quello che ha detto non è roba del suo solo sacco. Bernardo è stato messo su, perché è partito troppo sparato, quasi un assalto alla baionetta che deve spazzare via le trincee e dopo di lui vengono i generali a fare i discorsi. Mi sbaglierò ma per me Bernardo Centracchio è stato l'avamposto che si doveva sacrificare e, lui, che è un cuor di leone, ha detto: obbedisco. Mi spiace veramente.

Dicevamo, che l'Assemblea poteva finire così invece c'è stato un altro errore che non mi sarei mai aspettato, specialmente da chi ha fatto della politica una sua ragione di vita.

Nel suo intervento Mariani ha detto, sostanzialmente, che siamo abituati sul tatami ad affrontare l'avversario, chiunque sia, avallando con questa frase i concetti espressi, nelle parole e nei modi, da Bernardo Centracchio. Ma il suo più grande errore è stato quando, invece che parlare dei suoi programmi, si è messo a dire cosa non aveva fatto il precedente consiglio e il presidente. Un errore che i suoi stessi compagni di partito non gli avrebbero perdonato. Da Mariani avremmo voluto che parlasse di programmi perché è un conto leggerli ed un altro è sentirli dalla viva voce del candidato. Perché Felice Mariani deve sapere che quei programmi, può darsi, glieli hanno scritti un pool di persone e lui li avesse, solo, imparati a memo-



La consigliera neoeletta Laura Di Toma

ria. Allora, quando stai sul palco, un conto è che li leggi e un conto che dici con forza, senza leggere, i “tuoi programmi”, perché questi sono i tuoi programmi. Invece programmi niente, è caduto nella rete di Falcone lasciandosi influenzare dalle “boutade” e si è messo a disquisire se fosse o meno incompatibile la carica del Presidente con quello di un deputato. Ma quello che mi ha fatto più male è stato sentire la claque che sembrava comandata ad ogni pausa di Mariani. Non so se è stata spontanea o voluta ma Felice non aveva bisogno e non si meritava quegli applausi “comandati”. Non so se sia pratica politica quella degli applausi ma quanta



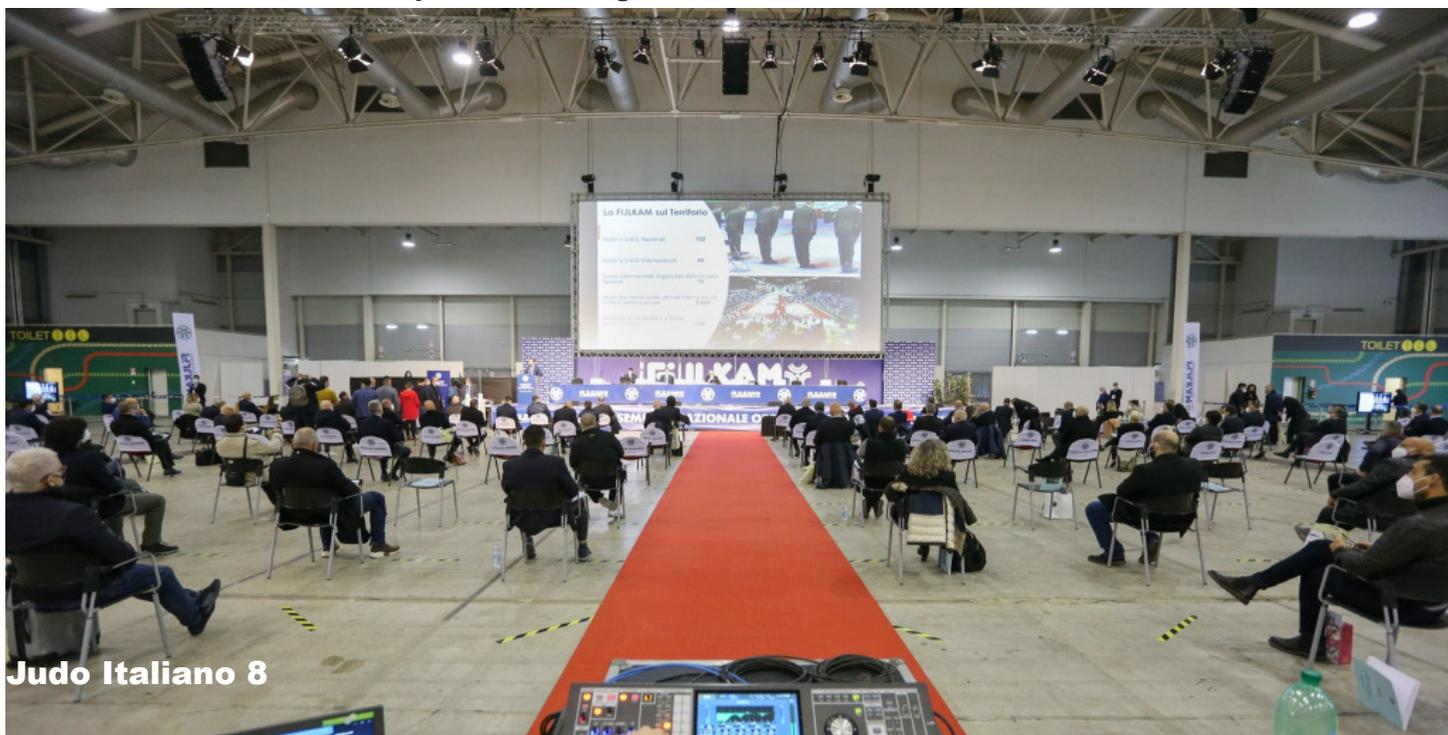
**Il consigliere neoeletto Andrea Regis
“Belle Speranze”**

tristezza mi hanno fatto. Felice dovrà fare tesoro di questa sconfitta per non ripetere gli stessi errori in futuro.

Domenico Falcone vince di larga misura solo rispondendo a Bernardo Centracchio circa i suoi stipendi che provengono tutti dal CONI e dalla federazione non prende un centesimo. Butta “la rete” per Mariani chiedendogli se la sua carica di Presidente sarà incompatibile con quella di deputato e lascia il palco seguito da un fragoroso applauso.

Mi si lasci dire che questa dicotomia parte molto prima delle elezioni in quanto il Movimento Cinque

Un pausa va all'organizzazione che è stata eccellente



Stelle aveva fatto un'interrogazione parlamentare proprio sullo stipendio della Presidente dalla FIJLKAM. Ora vorrei sapere, i firmatari del M5S, o sono tutti appassionati di judo (ma anche questo non giustifica cosa ne sappiano dello stipendio del Presidente Falcone) o sono stati "imboccati" da qualcuno. Un'altra cosa è strana, l'interrogazione parlamentare parte dai M5S e va a finire, di fatto, dentro casa di Felice Mariani (si può dire che c'è nato in FILPJ), possibile che lui non ne sappia niente? Perché non è neanche uno dei firmatari. Cosa che certi politici non dovrebbero mai fare è non leggere le carte e i documenti, le informazioni dell'interrogazione che dovrebbero intraprendere. Comunque, quello che riuscito a fare Felice Mariani avrà un seguito. Ha aperto una strada nuova e speriamo che la "giunta Falcone" ne sappia trarre le giuste considerazioni e portare avanti questo discorso.

Il Presidente aveva portato una squadra; vabbè avere una squadra in testa per lavorare più liberamente ma, seconde me, non doveva pubblicizzarla.

Un grande errore per il Presidente Falcone.

Ma i più votati sono stati (non in ordine di voto):

Perrucci Maria Grazia

Matera Giuseppe

Regis Andrea

Laura Di Toma

Sono contentissimo per la candidatura di Laura di Toma perché è una persona seria, onesta, che sa parlare di judo e lo sa dimostrare; è una che viene da un tatami lontano e ha visto la sua gente morire e non trovarsi niente dopo il terremoto ma, lei, dura come una friulana doc, è andata lo stesso a conquistare il mondo. Vorrei che fosse la prossima Presidentessa dalla FIJLKAM perché con lei il judo sarà più sicuro. E vorrei fare un "In bocca a lupo" ad Andrea Regis, buon atleta a livello internazionale, giovane, colto, onesto e simpatico. Mi aspetto molto da lui.

E, non ultimo, c'è da registrare che il Consiglio, per la prima volta nella sua storia, ha il 50% di quote rosa ma non perché è "dovuto" da qualche legge ma perché "gli uomini del judo" hanno deciso che avrebbero votato delle donne a condurre il judo nazionale.

Spero che anche i quadri tecnici mantengano le donne al loro interno; ce ne sono molte, e brave, che sono disposte a dimostrare quello che valgono.

Bravo Domenico Falcone, bravo Felice Mariani.

Tutti e due si sono battuti per la Federazione, per migliorare il nostro sport, per fare più grande la

nostra FIJLKAM, dobbiamo fargli un applauso immenso da tutta Italia, da quelli che ci sono stati a quelli, come me, che sono rimasti a casa. Dobbiamo ringraziarli, perché ci hanno messo la faccia, si sono esposti per chi pensava come loro e sono arrivati allo scontro finale e se la sono giocata. Adesso tireranno le conclusioni a "Bocce Ferme" e di sicuro ne trarranno spunti nuovi per fare qualche passo avanti.

D'altronde Roma non si è costruita in un giorno.

Bravi tutti.



IL Presidente Malagò che, di fatto, ha dato via ai lavori della 41° Assemblea



La Consigliera Perrucci riconfermata a suon di voti

Un Progetto Europeo di Judo Adattato: Adapted Judo for Children with Autistic Spectrum Disorders (AUTJUDO)

- La nascita del Progetto Europeo Autismo e Judo (Judoitaliano - Gennaio 2021)
- Scopo del Progetto AutJudo (Judoitaliano – Febbraio 2021)
 - Primi risultati del Progetto AutJudo
 - Prospettive Future del Progetto AutJudo

Primi Risultati Scientifici del Progetto AutJudo

di Emanuela Pierantozzi

Con questo terzo articolo vorrei, in estrema sintesi, riportare uno studio eseguito a Barcellona l'anno scorso, prima e durante il lockdown dovuto alla pandemia da Covid-19. I ricercatori dell'Università catalana Lull sono riusciti a raccogliere i primi dati sullo studio pilota messo in atto per il nostro progetto. Preciso che per "studio pilota" si intende lo studio iniziale eseguito su un numero limitato di soggetti, per verificare tutti i punti del disegno di ricerca, al fine di apportare eventuali modifiche per lo studio successivo, che coinvolgerà un numero maggiore di persone. Infatti, una volta completato lo studio pilota, il progetto di ricerca prevederà la raccolta dati anche degli allievi degli altri sei partner del Progetto Europeo AutJudo (Università degli Studi di Genova, Special Needs Judo Foundation-Olanda, Judo Assist-Irlanda, Judo in Armonia di Verona, Federazione Judo Svedese e Federazione Judo Svizzera). Naturalmente quando e dove sarà possibile applicare gli stessi standard richiesti dalla ricerca. Come spiegato nei precedenti articoli, fa anche parte dei nostri compiti dimostrare scientificamente gli adattamenti comportamentali e fisici che provoca un programma di Judo su soggetti autistici. L'imprevisto stop delle lezioni ha cambiato alcuni degli obiettivi previsti per questa prima ricerca. Allo studio sui cambiamenti indotti dalla nostra disciplina, si è aggiunto lo studio delle variazioni comportamentali causati dal forzato e improvviso arresto dell'attività imposto dal lockdown.

Come spiegato nel secondo articolo su questa rivista (Febbraio 2021), l'autismo è una condizione che provoca disturbi nello sviluppo neurologico dei bambini, con conseguenti deficit nell'ambito dell'interazione sociale, della comunicazione e del comportamento. I soggetti autistici hanno mediamente uno stile di vita sedentario con conseguenze negative sulla loro salute. Questa situazione è spesso dovuta alla mancanza di un'offerta motoria-sportiva adeguata ai loro bisogni. In letteratura si trovano molte ricerche che dimostrano i benefici dell'attività sportiva sulla salute, sul miglioramento delle abilità motorie e dei comportamenti dei soggetti autistici (1,2), comprese le arti marziali come il Judo (3,4). Noi del progetto AutJudo crediamo che la nostra disciplina possa offrire, oltre i benefici generali

dell'esercizio fisico, quelli specifici legati alle situazioni di contatto, di competizione e di cooperazione. Tutto questo contribuisce al benessere e all'integrazione sociale del bambino in generale e di quello autistico in particolare. Con questo studio preliminare vorremmo quindi dimostrare che la partecipazione dei bambini autistici ad un Programma di Judo può migliorare alcuni aspetti comportamentali, e come questi benefici possano essere compromessi da un forzato arresto delle attività, come è successo a seguito del lockdown causato dall'emergenza sanitaria.

Obiettivo

Studio dei cambiamenti comportamentali a seguito di un programma di Judo di otto settimane, prima e durante il lockdown del 2020.

Gli allievi dello studio pilota

Il Gruppo studiato era formato da 11 allievi autistici, 7 maschi e 4 femmine, di età compresa tra i 9 e 13 anni. Inizialmente i soggetti reclutati erano 15, ma di 4 non si sono riusciti ad avere i dati sufficienti per essere inclusi in questa prima analisi. Tutti i soggetti erano in buona salute, di peso e altezza nella norma e nessuno aveva mai fatto Judo. Questi ragazzi sono stati arruolati contattando le associazioni delle famiglie con figli autistici di Barcellona. I partecipanti sono stati invitati a prendere parte allo studio volontariamente, dopo aver informato i parenti sugli obiettivi e sulle modalità di esecuzione del progetto, progetto di ricerca approvato dal Comitato Etico dell'Università Lull di Barcellona.

Organizzazione della Valutazione

Per studiare i cambiamenti comportamentali, gli allievi sono stati testati quattro volte. La prima valutazione (Test1-partenza) è stata eseguita all'inizio del progetto, la seconda (Test2-controllo) dopo otto settimane di normale attività, cioè senza ancora le lezioni di Judo, la terza valutazione (Test3-Judo) dopo otto settimane di pratica di Judo e la quarta (Test4-Lockdown) dopo otto settimane di sospensione forzata per via del lockdown. Questa modalità di valutazione è stata eseguita perché, per la tipologia di studio, non è possibile avere un gruppo di controllo. Quindi il confronto è fatto con gli stessi soggetti misurati prima e dopo un certo protocollo di lavoro, nel nostro caso di Judo.

La Valutazione

Per comprendere i possibili cambiamenti comportamentali dei partecipanti allo studio dopo un programma di Judo, è stata scelta la "Gilliam Autism Rating Scale" (5), terza edizione (GARS-3). Il Gars-3 è uno dei mezzi più comuni utilizzati per valutare le caratteristiche del comportamento dei soggetti autistici. Per valutare il soggetto il GARS prevede una serie di domande da rivolgere ai genitori. Gli ambiti di indagine previsti sono sei: 1) i comportamenti ripetitivi, 2) l'interazione sociale 3) la comunicazione sociale, 4) le risposte emotive, 5) gli stili cognitivi e 6) i disturbi del linguaggio.

Il Programma di Judo

Le lezioni di Judo adattate agli allievi autistici sono state tenute presso il Judo Club Luis di Barcellona, una volta alla settimana, per otto settimane di seguito e avevano una durata media di 75 minuti. Sul tatami erano presenti i responsabili della proposta didattica, due insegnanti di Judo laureati in pedagogia e scienze motorie, rispettivamente cinture nere 7° e 6° dan, che coordinavano altri quattro volontari, tutti cinture nere istruttori di Judo. Queste lezioni sono avvenute, quindi, con un rapporto di circa un insegnante ogni due bambini autistici. La sessione era suddivisa nelle classiche fasi di riscaldamento, lavoro centrale e ritorno alla calma. La metodologia didattica utilizzata era adattata alle esigenze individuali degli allievi autistici e rispondeva ai principi di progressione graduale, con attività pratica ripetuta per consolidare i concetti imparati nelle lezioni precedenti prima di passare a proposte successive e più complesse.

Ad ogni partecipante è stato permesso di apprendere al proprio ritmo. L'apprendimento era basato sull'imitazione e l'esecuzione guidata della tecnica.

Risultati

L'analisi dei dati raccolti con il GARS-3 ha evidenziato che non ci sono stati cambiamenti nei soggetti nelle otto settimane precedenti l'inizio del corso di Judo, mentre dopo otto lezioni della nostra disciplina c'è stato un miglioramento significativo in quattro delle sei aree indagate. Nello specifico gli allievi autistici sono migliorati nei comportamenti ripetitivi, nelle interazioni sociali, nella comunicazione sociale e nelle risposte emotive. Quando è stato eseguito il confronto delle risposte ottenute dopo le otto settimane di lockdown con tutte quelle dei tre periodi precedenti, si è trovato, invece, un peggioramento nelle quattro aree che avevano avuto dei benefici con la pratica del Judo.

Discussione dei Risultati

Lo studio ha dimostrato i benefici della pratica del Judo in quattro delle sei aree comportamentali dei soggetti autistici, indagate con la scala di Guillaume (GARS-3), sottoposta ai loro genitori nei quattro periodi. Purtroppo, lo stop forzato determinato dalle misure sanitarie per contrastare la pandemia Covid-19, ha causato un aggravamento in questi soggetti, riportandoli a dei valori addirittura peggiori rispetto alle misurazioni di inizio programma. Questi risultati sono in linea con altri studi sugli effetti della quarantena in soggetti autistici (6). Ciò sottolinea più che mai l'importanza di uno stile di vita attivo per questi soggetti, con la possibilità di partecipare a programmi motori e sportivi anche durante periodi di lockdown, che li aiutino a meglio gestire le

loro particolarità comportamentali oltre che a curare la loro salute fisica e mentale. Narzisi (6) raccomanda che i genitori e i bambini condividano attività di gioco assieme o routine di esercizi, utilizzando anche video online. Tuttavia è chiaro che queste famiglie abbiano bisogno di un supporto esterno affinché queste attività siano efficaci. Un programma di Judo di sole otto settimane, con soli otto incontri, ha dimostrato di essere sufficiente per diminuire i comportamenti stereotipati (come agitare le mani, dondolare il corpo, dondolare il capo e così via), e migliorare anche gli ambiti delle interazioni sociali, della comunicazione sociale e delle risposte emotive; tutti ambiti strettamente connessi alle abilità sociali. Il successo del programma adattato di Judo è dovuto in parte ai suoi principi e fondamenti tecnici e metodologici, che permettono di sviluppare le abilità fisiche, la auto disciplina, promuovere il controllo dei comportamenti, delle emozioni e delle conoscenze nei praticanti (3). Tutto ciò nel rispetto delle raccomandazioni per i programmi di arti marziali in soggetti autistici (7,8).

Il fatto che dopo il programma di Judo non ci sia stato cambiamento nelle aree di "Stile Cognitivo" e "Linguaggio Inappropriato" non è del tutto chiaro e sarà oggetto di indagini future. Nonostante tutte le attività sportive implicino adeguamenti efficaci del movimento corporeo in base al contesto che si viene a creare, e che quindi coinvolgono i processi cognitivi di anticipazione, decisione e adattamento, il lavoro fatto sul tatami non ha stimolato in maniera sensibile questi ambiti. Questo forse perché si è ancora all'inizio del percorso e si sono svolte, in fondo, poche lezioni di Judo.

Conclusioni

Un programma di Judo di otto settimane ha dimostrato di essere sufficiente per migliorare le abilità sociali nel soggetto autistico, non quelle cognitive e del linguaggio. Il lockdown, determinato dal Covid-19, ha fatto perdere tutti gli adattamenti positivi e addirittura ha peggiorato la condizione del bambino rispetto alla sua situazione di partenza. In futuro, quando la situazione legata all'emergenza sanitaria da Covid-19 sarà superata, potremo ampliare lo studio con gli allievi degli altri partner del Progetto AutJudo e per un periodo di studio più lungo. In questi studi sarà aggiunta anche l'analisi degli adattamenti delle abilità motorie oltre all'analisi dei cambiamenti nel comportamento.

Nel prossimo articolo affronterò quelli che sono gli altri obiettivi futuri previsti dal Progetto, come l'organizzazione di particolari eventi per la promozione e la divulgazione del Judo adattato ai soggetti autistici. A presto.

Bibliografia

1. Howells K, Sivaratnam C, May T, Lindor E, McGillivray J, Rinehart N. Efficacy of Group-Based Organised Physical Activity Participation for Social Outcomes in Children with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review and Meta-analysis. *J Autism Dev Disord.* 2019;49(8):3290–308.
2. Bremer E, Crozier M, Lloyd M. A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder. *Autism.* 2016;20(8):899–915.
3. Garcia JM, Leahy N, Rivera P, Renziehausen

J, Samuels J, Fukuda DH, et al. Brief Report: Preliminary Efficacy of a Judo Program to Promote Participation in Physical Activity in Youth with Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord.* 2019;50(4):1418-1424.

4. Rivera P, Renziehausen J, Garcia JM. Effects of an 8-Week Judo Program on Behaviors in Children with Autism Spectrum Disorder: A Mixed-Methods Approach. *Child Psychiatry Hum Dev* [Internet]. 2020 May 11; Available from: <http://link.springer.com/10.1007/s10578-020-00994-7>

5. Gilliam JE. GARS-3: Gilliam Autism Rating Scale—Third Edition. Pro-Ed Publishers Austin; 2014.

6. Narzisi A. Handle the autism spectrum condition during Coronavirus (COVID-19) stay at home period: Ten tips for helping parents and caregivers of young children. *Brain Sci.* 2020;10(4).

7. Ferreira JP, Ghiarone T, Cabral Júnior CR, Furtado GE, Moreira Carvalho H, Machado-Rodrigues AM, et al. Effects of Physical Exercise on the Stereotyped Behavior of Children with Autism Spectrum Disorders. *Medicina (B Aires).* 2019;55(10):685.

8. Phung JN, Goldberg WA. Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training. *J Autism Dev Disord.*

Fig. 1 e 2: Allievi e insegnanti presso il Judo Club Luis (Barcellona) durante le esercitazioni dello studio pilota AutJudo



Attenzione

Messaggio rivolto a tutti i nostri abbonati



vendite@judoitaliano.it

Il judogi si può anche spedire però, oltre la spesa per il judogi stesso, si dovrà mettere in conto il costo della spedizione.

Per diventare un nostro abbonato bisogna inviare una mail a : vendite@judoitaliano.it e fornire i seguenti dati:

Cognome, Nome, C.F., Indirizzo completo di C.A.P., il numero di cellulare e scrivere nella mail "Desidero abbonarmi alla rivista "Judo Italiano".

L'abbonamento è gratuito da quest'anno.

Chi vorrà sostenere Judo Italiano, può fare una donazione o di 5 o di 10 euro l'anno.

Così ci aiutate, acquistando le nostre proposte e grazie a qualche donazione,

a mantenere vivo il nostro giornale.

Per informazioni scrivere a: vendite@judoitaliano.it

JUDOKA

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



Solo
Euro
10,00



JUDOKA

頑張る

Questa maglia è dedicata a tutti **judoka**, chi meglio di loro Ganbaru (頑張る) letteralmente "non cedere", traslitterato anche come gam-baru, 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 "sopportare con coraggio le difficoltà". Ganbaru significa "impegnare tutto sé stessi in un obiettivo per portarlo a termine". Può essere tradotto nel significato di "persistenza", "tenacia", "risolutezza" e "duro lavoro".

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.



Scrivere a:

info@judoitaliano.it



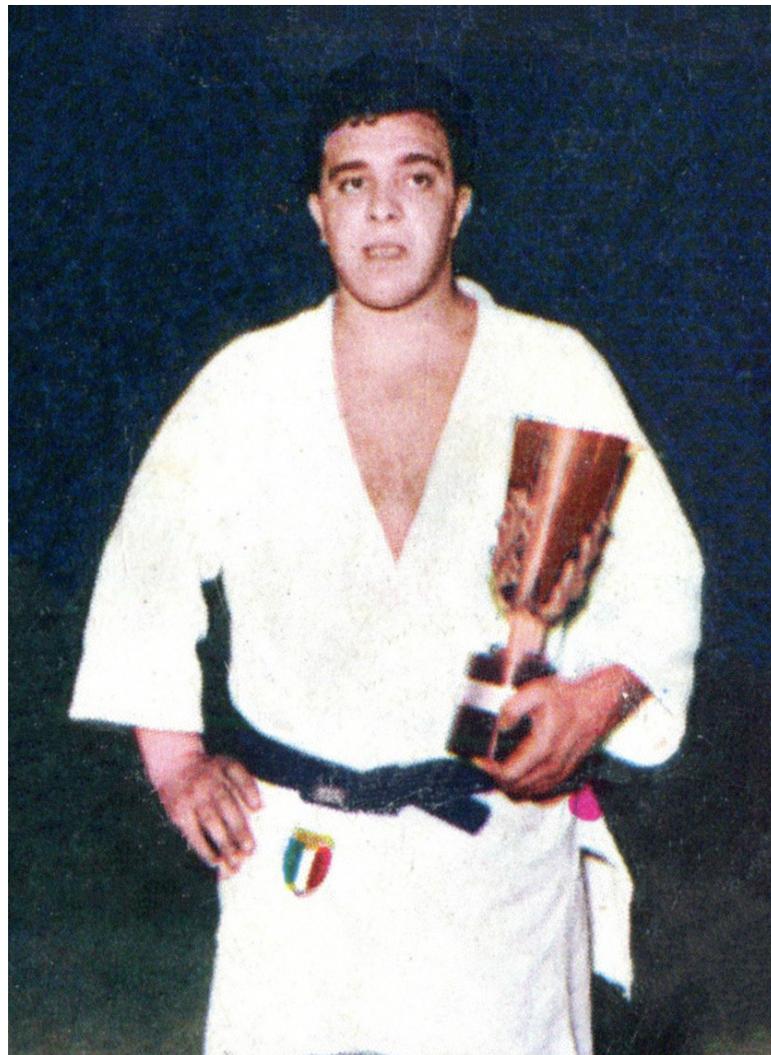
In ricordo del Maestro Tempesta

di Gennaro Lippiello

Il Maestro Gennaro Lippiello ci racconta per ricordarci il Maestro Nicola Tempesta qualche aneddoto che poteva sapere solo chi lo ha frequentato assiduamente. Per non dimenticare un atleta, un campione, un uomo.

Siamo al Kodokan Napoli, durante la cerimonia di Riconoscimento del 9° Dan ai Maestri Tempesta e Carmeni, primi olimpionici di Judo (Tokio '64). Nell'occasione mi chiesero la parola per raccontare alcuni aneddoti su Tempesta, di cui qui di seguito accenno ad alcuni dei più significativi.

“Quando combattete non fate come i Ragionieri...non cercate il piccolo vantaggio, ma l'ippon risolutivo...”
questo era il suo judo!



1° Aneddoto

Tempesta, nel '67, organizzò a Napoli un incontro di judo con un'agguerrita formazione svizzera, formata da 10 elementi. Noi perdemmo quell'incontro per pochi punti Judo; cosicché gli svizzeri cominciarono ad esultare, forse un po' troppo... e il M° Tempesta s'indispettì in po', s'inalberò... ho





usato un eufemismo. Allora, per riscattarci dello smacco subito, il Maestro propose alla Svizzera il Juminuki, ovvero 10 v/s 10, combattendo ad oltranza, fino alla sconfitta di un atleta che, secondo la prassi, sarebbe stato sostituito da un secondo elemento della squadra.

Al confronto Tempesta invertì l'ordine della sua squadra e... si presentò per primo: In 9 minuti, da me cronometrati, da solo fece letteralmente fuori tutta la squadra svizzera.

2° Aneddoto

Siamo in Cecoslovacchia nel '73, con 10 elementi per squadra.

Il nostro peso massimo, Renato Melè, accusò febbre alta; non avrebbe potuto combattere, avremmo perso 2 incontri. Tempesta, che era Allenatore Federale, con sorpresa di tutti... si presentò lui in gara. I suoi avversari erano: Il primo Campione d'Europa dei massimi di quell'anno; il secondo era stato medaglia d'Argento in un'edizione precedente: Il primo incontro durò 9 secondi; il successivo, siccome l'avversario si chiuse in difesa e il Maestro non era allenato, durò un pò in più: 16 secondi!

3° Aneddoto

Siamo nel '72 a Ludwigshaffen, ad un meeting di maestri di Judo, presieduto da Matsumoto, mito del Giappone. Tale maestro nipponico per spiegare Ashi-Guruma chiamò Tempesta sul tatami, davanti a 1200 tecnici convenuti lì da tutto il mondo, e così disse: Nicola, mostra a tutti Ashi Guruma. Questa era la sua specialità... che io, Centracchio e Marmo, suoi allievi da 50 anni, ricordiamo bene in quanto ce la beccavamo minimo 5-6 volte per sera... se poi il Maestro, con l'umore, stava come con la Svizzera... la dose giornaliera aumentava.

4°, ma più piccolo aneddoto
Sul tatami alcune ragazze mi chiesero di "far smettere" un tizio che le importunava... ed io non mi sottrassi a quella nobile azione... educativa; cosicché, durante il Randori, strapazzai un po' l'avventore con tecniche eseguite con un'aggiunta di "kime" in più, e poi gli spiegai bene anche il mo-



tivo di quel trattamento speciale. L'indomani il M° Tempesta mi chiamò in disparte e severamente mi redarguì, perché quel tizio si era ufficialmente lamentato in segreteria. Maestro, gli dissi, penso di aver fatto bene così... Sì, certamente, mi rispose; ma hai commesso un errore: Glielo hai detto!

Potrei raccontarne ancora altri come, ad esempio, quando egli ricordava di essere IV dan in Italia, mentre in Giappone era graduato V... nemo profeta in patria. Ma queste son cose a cui tutti siamo ben abituati, anzi esse rappresentano un buon segno di esser sulla giusta via.

Ora non vorrei togliere spazio ad altri argomenti del giornale con le mie inutili elucubrazioni filosofiche. Gli stoici che non si sono tediati abbastanza, possono andare su internet al video Judo: M° Lippiello, Aneddotti su Tempesta. Ma gli consigliamo di non farlo.

Un cordiale saluto a tutti, Gennaro Lippiello

Shinzu JUDOKA



Offerta a € 15,00

Per info scrivere a:

info@judoitaliano.it

Ganbaru

Nuovi Judogi per bambini e ragazzi
dalla misura 120 alla 150



Misura 120 € 19,00

Misura 130 € 21,00

Misura 140 € 23,00

Misura 150 € 25,00

Cinture

Monocolore €2,00

Bicolore € 2,50

頑張り



JUDOKA

JUDOGI

HIKU  [®]



HIKU SHIAI
IJF APPROVED

COLORI



750 GR



www.orientesport.it
info@orientesport.it
Tel. 0522 692730



Judo Italiano

Ha bisogno di voi

Buongiorno a tutti voi, judoka.
Come tutti gli ambiti lavorativi anche noi (Judo Italiano) siamo stati vittima del covid. Ci siamo messi a vendere judogi di qualità, borse, maglie, cappelli per i judoka per non far fare l'abbonamento a chi voleva sapere del judo, e per un po ci siamo riusciti. Ma poi questo lungo Lockdown ci ha letteralmente "massacrato". Adesso, se vogliamo mantenere una nostra identità indipendente e scevra da ogni obbligo non ci rimane che chiedere l'aiuto a voi.

Pensiamo che Judo Italiano, in questi lunghi anni – è dal lontano 1989 che siamo usciti con la prima rivista autoprodotta e poi, grazie a voi, ci sono state le prime pubblicazioni "ufficiali" e il riconoscimento della Federazione – abbia fatto a pieno il suo dovere parlando del judo e dei suoi problemi, abbiamo gioito con voi per le medaglie conquistate, abbiamo parlato, per voi, con illustri personaggi del nostro mondo, insomma, siamo stati il vero polso del judo italiano e lo diciamo senza modestia perché sappiamo quello che abbiamo fatto per il judo.

Dove prima non ci poteva essere discussione abbiamo portato il contraddittorio.

Sempre con toni pacati ma senza risparmiare niente a nessuno ogni volta che stava in crisi il judo e le sue componenti.

Ma c'è chi ci riconosce queste qualità e c'è a chi non gli è stato mai bene che un giornale di judo fosse indipendente.

Ma comunque vada, quando si spegne una voce indipendente si incrina la luce della democrazia.

Adesso abbiamo bisogno di voi.

Adesso ci mettiamo in gioco e, finalmente, sapremo quanto vi stiamo a cuore.

Vi chiediamo di fare un "offerta spontanea" di € 10,00 l'anno per sostenere a Judo Italiano.

Se sosterrate noi sosterrate il "Judo Italiano":

Se vi va di sostenerci, queste sono le indicazioni

Il bonifico bancario va fatto a:

C/C intestato a
"Judo Italiano"
Banca di Credito Cooperativo di Roma
Ag. 4 - Fidene
Via Russolillo Don Giustino, 7
00138 Roma
IBAN
IT53V0832703204000000013530
€ 10,00
Causale: Per sostenere Judo Italiano

Vogliamo ringraziare anticipatamente tutti quelli che ci sosterranno e anche quelli che non ci sosterranno mai, perché, noi, il giornale la manderemo, comunque a tutti **GRATIS** basta che ce ne facciamo richiesta.

Di nuovo 2020
per i nostri lettori

Tuta Pressure Ganbaru

La tuta sarà **disponibile**
dal 01 ottobre in poi.

Le taglie vanno dalla **M alla**
XXL.
Il costo è **€ 50,00** per la tuta
intera.

Sconti per palestre
acquistando minimo n 10 tute

Ganbaru (頑張る)
letteralmente
"**non cedere**",
è un verbo giapponese che significa
"**lavorare tenacemente in tempi difficili**".

JUDOKA 

Per prenotare la tuta
scrivete a:
info@judoitaliano.it

Scrivici ti mandremo ogni dettaglio del
pagamento da effettuare.

