



Judo
italiano

Go Tsunoda

**Il Judo è in
movimento**



Aprile 2017

Foglio informativo a cura dell'Associazione Judo Italiano

Foglio spedito via mail a tutti i soci e a tutti coloro i quali ne facciamo richiesta specifica.
Le foto sono di Pino Morelli
Grafica Pino Morelli

La foto di copertina sono di Emanuele Giacomini

Hanno collaborato a questo numero:
Giancarlo Bagnulo
Emanuele Di Feliciantonio
Emanuele Giacomini
Ylenia Giacomini
Pino Morelli
Emanuele Perini
Fabio Tuzi

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

JUDO italiano
2

6



9



Aprile 2017

Editoriale

Il judo è in movimento

5

Europei da dimenticare

Nazionale azzurra esce da questi Europei senza una medaglia

6

Lo Stage dei Laghi

E le stelle non stanno a guardare

9

33° Piancavallo

Lo stage con i numeri stratosferici

14

Il Judo incontra i Licei

Interessante esperimento nei Licei

17



17



14



JUDOKA

Nuovi Arrivi



Maglia Ippon
Cotone Bianco
100%
€ 15,00

Made in Italy



Per acquistarle contattare: <https://www.facebook.com/www.budoitalia.it/>



Il Judo è in *Movimento*

Tra le tante cose che servono al judo, l'invidia, chiamiamola così, non serviva. Alcuni nascono capaci e altri no, è un evento naturale. Chi nasce campione e chi no. Ma ci sono alcune cose che possono far tutti, però dipende come le sanno fare. C'è che pensa al proprio portafoglio e alla propria carriera, ma diciamola proprio tutta, al proprio potere, e c'è lì lo fa solo per il judo. Io sono uno di questi. Vivo per il judo e vivo grazie al judo facendo tribolare non poco la mia famiglia perché di soldi da portare a casa non ne vedo proprio molti. Ma il judo si sa com'è, era ed è rimasto, uno sport povero. Comunque, la settimana scorsa, grazie a Franco Penna che mi ha dato la possibilità di farlo, perché ha creduto nelle mie capacità, abbiamo creato uno dei più belli stage del centro Italia che fin ora si siano mai visti. Più di quattrocento atleti solo del judo sui tatami del PalaMontePaschi erano tutti presenti ad ogni lezione e non si sentiva volare una mosca. A parte c'erano cinquanta/sessanta bambini al comando del Maestro Riccardo Caldarelli. Una stage che ha toccato punti vitali per il judo italiano andando a battere lì dove il dente duole: l'insegnamento. Grazie al Maestro Go Tsunoda coadiuvato dal Maestro Michele Monti tutti i partecipanti hanno capito che per fare judo bisogna fare, innanzi tutto, movimento. Bene, che ci potrà essere di male ad organizzare uno stage che serva ad aiutare i judoka italiani a capire il judo? Io direi che ben venga chi riesce a fare questo tipo di eventi. Invece no. Si sono alzate le voci dei sostenitori strenui della burocrazia, che poco gli importava del protocollo, ma avranno pensato che quella era l'occasione giusta per far saltare uno stage, e l'hanno fatto a due giorni dall'inizio dell'evento. Ma chi è serio, professionale e onesto, soprattutto, non ha paura. E così l'evento si è fatto con enorme dispiacere dei difensori della burocrazia ma con enorme piacere dei quattrocento atleti che si sono goduti tre dei più abili Maestri del judo. Ma non si poteva tornare indietro per niente al mondo, quei quattrocento si sono fidati di noi sulla parola e non andavano delusi. Non ostante tutto ci ho preso gusto e penso che a tutti i judoka debba essere data la possibilità di emanciparsi, di istruirsi e di vedere oltre l'orizzonte conosciuto. Insomma, sto pensando ad organizzare un nuovo stare che si titolerà, Made in Italy. Il sogno che ho coltivato per molti anni e che adesso, spero, mi riuscirà, è di portare sei tra i più grandi Maestri italiani del judo sullo stesso tatami. Nulla da togliere ai Maestri stranieri ma anche noi abbiamo dei talenti niente male. Se mi daranno una mano i miei amici faremo una stage che nessuno dimenticherà più per un po di tempo. Il judo è movimento.
Il judo è in movimento.
È il judo un movimento?

Pino Morelli

Gli Europei da Dimenticare

Non si può dire che questa gara importante sia stata entusiasmante per i colori azzurri ma, speriamo, sia servita a prendere le misure per i mondiali. Tra infortuni e defezioni forse troppe aspettative pesavano sulle spalle dei nostri ragazzi.

Io non credo alla sfortuna e neanche, manco a dirlo, alla fortuna. Credo, piuttosto, alla via che ognuno traccia per se stesso. Alle scelte, azzardate o meno, che gli impone la vita o si scelgono. E così i ragazzi della nostra nazionale hanno scelto di andare a questo Europeo non avendo la giusta preparazione, non tecnica, ma atletica, perché sono partiti tardi per via delle elezioni e di conseguenza non era pronto lo staff tecnico, insomma le cose sono partite in ritardo. Lungi da me trovare delle scuse per giustificare il risultato dei nostri ragazzi agli Europei, loro non si meritano questo, sono maturi abbastanza da prendersi le loro responsabilità senza che io ne prenda le difese. Però con l'Europeo così vicino avrei voluto che la macchina della Federazione si fosse messa in moto molto prima. Dunque, senza capire di chi sono le colpe, perché ormai non serve a niente, diciamo che tra tutti è emerso il quinto posto di Odette "Veleno" Giuffrida, quella che stava peggio di tutte per via del ginocchio "pazzarello". Poi lasciamo perdere l'occhio che non



le ha fatto vedere un gran che, infortunatasi al secondo combattimento, mi pare. Ma Veleno ha chiesto scusa a tutti i suoi ammiratori e ha ribadito che anche se molte persone l'hanno consigliata a non fare questa gara, lei la rifarebbe. Grande coraggio e determinazione da questa ragazza che non va cercando scuse ma si assume tutte le responsabilità di una scelta. Secondo me ha fatto di più di quello

che poteva fare nelle sue condizioni. Brava Odette. Sempre per parlare di donne c'è anche il caso della Cenerentola Gwend; la Trstjaniak ha già avuto due grazie. È vero che la nostra non ha fatto cenno di un kiai o di non forzare le braccia nel gettarla a terra ma è vero anche che è andata giù di schiena e l'arbitro o fatto finta o non ha visto per davvero una caduta tanto eclatante. Era punto? Secondo me, sì. Però se vi capiterà di rivedere l'incontro fateci caso, non è difficile. Adesso, mia cara Edvige, basta a fare grazie, sono convinto che tu sei tra le più brave, basta che tu ci creda. E falle sentire le braccia la prossima volta. Sosa si è fatta male, ad un dito, mi sembra e via pure lei al primo incontro. Assunta è una tenace che non si lascia vincere da niente e quell'infortunio doveva darle molto fastidio. Brava perché ha messo la tenacia giusta. La Paissoni è entrata carica dopo aver fatto un incontro tattico con la Mansour, vincendo al golden score, si incontra con la francese Gahie e subisce 2 Waza Ari ed un Ippon. Potrebbe essere una buona 70 kg, ma deve fare esperienza perché è quella che manca. Brava. Valeria Ferrari ha al primo turno l'ungherese Joo Abigel, che ha fatto prima a Mosca e a Baku, entra decisa sul tatami ma non c'è niente da fare, la velocità dell'ungherese non lascia scampo. Sappiamo che può fare di più e speriamo che lo farà. Di Loreto (60 kg) si incontra con il monegasco Siccardi Yann che sconfigge al golden score dopo due Waza Ari. È sempre al golden score, però questa volta a sfavore, che perde con l'inglese Mackenzie. Ma Carmine quando sale sul tatami da tutto e non si risparmia, ma questo non basta purtroppo. Matteo Medves si batte con l'ostico Mariac ma vince al golden score per poi incontrare, nel successivo



incontro, il mitico Zantaraia; che contrariamente a quanto si possa pensare non è che la vittoria se la porti da casa anzi, se l'è sudata tanto. Ha aperto i punteggi Zantaraia mettendo un Waza Ari ma poi prende una serie di attacchi da Matteo tanto da fargli prendere uno shido. Poi i continui attacchi di Medves gli portano una Waza Ari che a questo punto dell'incontro è utile ma poi Zantaraia sfodera tutta la sua esperienza e mette a segno un Waza Ari a 30" dalla fine. Ma Matteo non si da per vinto e ci crede fino all'ultimo istante ma il tempo è cortissimo per tentare qualunque tecnica valida. Un tipo molto interessante Matteo Medves, se non altro perché è entrato sul tatami senza timori reverenziali e ha dato prova di tenacia e tecnica che a questo livello non guastano mai. Bravo, molto. Invece non c'è storia nel combattimento tra Casaglia e Gusic; il montenegrino ha dettato legge dal primo all'ultimo minuto con due Waza Ari e altrettanti shido per Casaglia. Però il nostro ha combattuto bene, non si è tirato indietro e fino all'ultimo non si è dato per vinto. Bravo. Non è determinante il risultato adesso quanto il sogno e la voglia di fare e lui ce l'ha. Andrea Gismondo si è andato a scontrare con lo svedese Tommy Macias che ha preso medaglia in tutti i tornei al quale ha partecipato in questo 2017, un tipo molto motivato e molto tecnico; Andrea ha preso da lui un Waza Ari, un Osaie Komi con conseguente Ippon in appena due minuti di incontro. Dovrà fare



un importante esperienza in campo internazionale, il nostro campione italiano, ma bravo sono sicuro che ci farà vedere cose interessanti in prossimo futuro. Altro discorso è da fare per il mio beniamino, Matteo "Il Superbo" Marconcini. Cosa è successo? Il turco era benissimo alla sua portata anzi, mi dava l'impressione del dover decidere con cosa batterlo. Visto che non riusciva a portarlo via in piedi ha provato a terra ma qui avviene l'impossibile; dopo aver girato per prenderlo in Shime Waza e dopo un tentativo di Sankaku va a finire sotto Osae Komi. Qui mi ha assalito un dubbio, non si è accorto che l'arbitro aveva dato Osae Komi o aveva sottovalutato il turco a terra? Pensava per davvero che una gamba sulla testa dell'avversario gli sarebbe bastata a levargli l'Osae Komi o non aveva capito che il tempo stava scorrendo? Come si può uscire al primo turno dell'Europeo con tal Ilke Gulduren? Quando lo vedo gli chiederò perché è rimasto fermo, o così mi è parso, cosa è successo? Esposito Antonio incontra Frank De Wit, olandese fresco di medaglia d'oro al Gran Slam Paris, che gli fa ippon a due minuti dalla fine e per il nostro non c'è più niente da fare. Esposito è una gran promessa per il judo italiano purché non rimanga tale perché lui può fare grossi numeri però deve capire che c'è una grande differenza tra gli junior e i senior, si deve comportare come nella gara a squadre, l'unico punteggio che ha fatto l'Italia, dove ha regolato il giorgiano con un O Uchi Gari perfetto. Bravo ma io vorrei vederti più convinto, sei grande, allora dimostralo. Nicholas Mungai batte il rumeno Bodirlau per un Waza Ari per poi incontrare Gviniashvili che appena in due minuti gli fa Waza Ari, Osae Komi Waza fino all'Ippon ma a 90 kg e un pilastro e deve fare pratica internazionale perché serve un peso medio/massimo con le sue caratteristiche. Il campione del mondo 2013 Mammadov e vincitore della categoria qui agli Europei 2017, non lascia speranza al nostro Vincenzo D'Arco che lo regola con un Waza Ari con conseguente Ippon la stessa sorta che è toccata a Giuliano Loporchio che al primo combattimento ha trovato Liparteliani il vice campione olimpico di Rio 2016 e il vice campione del mondo Rio 2013; anche lui regolato con un Waza Ari e un Ippon. Questi nostri due massimi non hanno potuto fare niente, neanche hanno avuto l'opportunità di far vedere quanto valgono. Però noi speriamo in loro e nei loro sogni e aspettiamo fiduciosi che il sogno si avveri per loro e per noi. Insomma, tutto sommato, mi sembra che ci siano grandi opportunità per tutti. Tutto dipende dai sogni di tutti i ragazzi, se sapranno fare grandi sogni ci daran-

no grandi soddisfazioni. Ma come dice giustamente Benni: Ci vuole un gran fisico per correre dietro ai nostri sogni. Forza ragazzi questa volta abbiamo imparato, la prossima vi vedrà vincitori.



Il Judo è in *Movimento*

Ho sempre pensato che ai judoka non interessasse fare un tre giorni di studio dei basilari perché ogni volta che vedevo o sentivo parlare di una stage l'unico commento era: ci ha fatto vedere questo e quest'altro. Ma alla domanda: ti ricordi quello che ha fatto, lo riproporresti in palestra ai tuoi allievi? Tutte le risposte erano vaghe: mi ricordo ma quel particolare..., i miei atleti non sono preparati per fare questo, quando saranno più grandi forse..., non ho capito niente, tutto confuso, non ho capito bene quali tecniche abbia spiegato. Queste alcune risposte più frequenti ma la cosa più grave è che queste risposte arrivavano quasi sempre, anzi ritiro il quasi, ad ogni stage di aggiornamento per insegnanti tecnici. Parlando ancora e ancora con gli alti vertici ho parlato di necessità di fare uno stage che insegnasse ai tecnici ad imparare ad insegnare. Perché non lo dico io ma, "non abbiamo insegnanti preparati", ormai è diventato un tormentone che non ci fa nessun effetto. Se i tecnici non sono preparati non ci può essere nessun futuro per la nostra disciplina. E, allora, grazie al sostegno di Franco Penna e a tutta l'organizzazione del CSEN, ho potuto fare una stage dove si imparasse ad insegnare. E ci sono riuscito.



Non soltanto per i 450 atleti che si sono avvicinati nei tatami ma per l'attenzione che hanno avuto gli insegnanti nelle loro lezioni, non si sentiva volare una mosca. Tutti sono rimasti entusiasti, fin dalla prima lezione del venerdì, col Maestro Go Tsunoda, e non



poteva essere altrimenti. Anche quando è subentrato il Maestro Michele Monti, che si riallacciava a quanto aveva spiegato Tsunoda portandolo in una chiave più agonistica, se vogliamo, abbiamo visto che non c'era nessuno fermo, tutti dai più giovani ai più anziani provavano e riprovavano senza mai fermarsi. Dopo un breve summit loro hanno deciso che cosa era più adatto alla classe di atleti che erano sul tatami e cosa potevano far vedere per fargli portare qualcosa indietro alle loro palestre. A mia memoria, non c'è mai stato una stage più appropriato di questo per insegnanti tecnici in questa zona d'Italia. Tsunoda ha spiegato che il judo è movimento e per questo ha fatto vedere diverse tecniche dove il mo-

vimento è fondante. A parte che nel judo le tecniche sono tutte in movimento però ci ha spiegato che per fare bene le tecniche bisogna che il movimento passi da tutto il corpo iniziando dalle mani, dove sono importantissimi i polsi fino a trasmettersi all'anca per finire alle gambe, e che tutto il movimento non ha una base fissa di partenza perché può partire da ognuno di questi distretti ma per poi arrivare a raggiungere tutto il corpo. Allora abbiamo visto che ampi movimenti si devono fare per arrivare alla perfezione della tecnica cercando di fare attenzione ai particolari; come va impostate il passo, la giusta direzione del piede e conseguentemente quella del ginocchio. Insomma, Tsunoda ci ha fatto capire che





il judo è uno solo, appunto, il judo. Non bisogna fare la discriminazione tra il judo tradizionale e il judo

moderno, il judo è il judo e basta. Però Tsunoda non è un giapponese standard, uno che gli piace scherzare ed assume anche atteggiamenti buffi per far capire che una cosa non va proprio bene, che non è necessario farla, che non si sta facendo judo assumendo questo atteggiamento. Avere Go Tsunoda sul tatami vuol dire avere una maschera del teatro NO che ti fa lezione e con l'espressione del viso ti riassume, in un solo gesto, la sua approvazione o il suo diniego. Un anno fa, quando lo vidi per la prima volta allenare allo stage di Lignano, titolai la sua intervista "Tsunoda dance", riferendomi al modo in cui faceva riscaldamento. C'erano allora molti più atleti sul tatami essendo uno degli stage più importanti d'Italia, ma tutti hanno seguito la lezione senza fare un fiato come è avvenuto sul tatami di Chianciano Terme. Evidentemente quando hai sul tatami un Maestro di spicco come Go Tsunoda la gente ne capisce il valore e prende tutto quel che può da quella lezione. Allora sono contento di essermi sbagliato, la gente è interessata a fare uno studio dei basilari però, giustamente, vuole vedere chi ha davanti, se un Maestro o un ex agonista; un maestro che ti dice per filo e per segno come sono interessati alla tecnica i vari distretti del corpo portandola fino alla fine o un ex agonista che ti fa vedere mille e mille volte





la sua, esclusivamente la sua, tecnica che i più tenderanno d'imitare che non fa crescere a livello d'insegnamento. La conseguenza è che la lezione del Maestro rimane, se ben fatta, e aiuterà l'istruttore a far meglio comprendere la tecnica ai suoi ragazzi

mentre la tecnica dell'ex agonista, se non si sarà evoluto, rischia di creare danni in special modo per quei ragazzi cui il loro istruttore si è messo in testa d'aver capito una tecnica, che ci vogliono anni per assimilarla, solo avendola vista per tre ore.



JUDOKA

Abbiamo capito che se vogliamo andare avanti con il nostro giornale, come voce libera del judo italiano, dobbiamo attingere a fondi diversi che non siano solo gli abbonamenti. Così abbiamo ideato questo marchio dedicato a tutti coloro che vivono il judo e abbiamo creato alcuni gadget sperando che vi piacciono. Grazie a tutti per il sostegno che vorrete darci.

T-Shirt



Portachiavi



Magneti



Informazioni: info@judoitaliano.it

33° Piancavallo

Uno stage a numeri strepitosi e i tecnici che si sono susseguiti nei tatami sono tra i migliori del judo italiano e di quello internazionale

di Massimo Cester

Assieme ad una spruzzata di neve fuori stagione, è calato il sipario sul 33° Skorpionstage di Judo. Terzo anno in Piancavallo e terzo successo di partecipazione, con quasi 1500 presenze nei quattro giorni di stage, nelle strutture alberghiere del 1301inn, Sport Hotel e Stella Montis. Grande disponibilità ed attenzione da parte dei gestori ad accogliere la carovana dei "judoka pasquali", giunta da diverse parti d'Italia oltre che da alcune nazioni europee e non. All'interno del 33° Skorpionstage, il 23° Skorpionstage dei giovani, nati tra il 2006 ed il 2010, con oltre 220 piccoli judoka che hanno potuto accrescere la loro esperienza seguendo le lezioni di una squadra di tecnici coordinata dall'intramontabile M° Riccardo Caldarelli. I tecnici, che si sono susseguiti a rotazione sui due tatami dedicati ai ragazzini, sono stati le olimpioniche Donata Burgatta e Cinzia Cavazzuti (neo vice presidente del C.R. Lombardia Fijlkam), i campioni italiani Marco Caudana e Fabrizio Chimento, e Mario Paez Villareal responsabile tecnico dell'Indereq, la scuola messicana dei talenti, invitato dal M° Giancarlo Pizzinato che di Stage ne ha coordinati a decine facendo sempre centro nella bravura dei tecnici invitati. I piccoli hanno avuto modo di imparare didattiche diverse in un clima di divertimento e partecipazione che ha letteralmente ammaliato ognuno di loro. E alla sera animazione con maghi e giocolieri professionisti e baby dance con tanto di deejay scatenato quanto loro.

Per i quasi 250 esordienti e cadetti e gli oltre 130 junior e senior del 33° Skorpionstage, un team tecnico di valore assoluto: i campioni olimpici di Londra 2012, i russi Arsen Galstyan e Tagir Khaibulaev, il campione mondiale a squadre, il russo Sirazhudin Magomedov e l'ospite speciale dalla Mongolia, il campione del mondo 2009 Tsagaanbaatar Khashbaatar. Assieme al team dei giovani stranieri, l'italianissimo e saggio Michele Monti, pluricampione italiano e bronzo



mondiale 1997. Due sessioni giornaliere di studio delle tecniche e degli speciali di ogni maestro, lavoro fisico, sequenze di randori (combattimenti) in piedi e a terra, hanno fatto uscire il sudore ad ognuno di loro. Si sono visti anche diversi master che non si sono fatti scappare l'occasione di continuare ad imparare dai migliori, come è nello spirito del Judo. Sabato pomeriggio Marco Caudana ha tenuto una lezione molto apprezzata di didattica per bambini, valida come aggiornamento per i tecnici del FVG, alla quale hanno partecipato anche i tecnici di fuori regione presenti allo stage. La macchina organizzativa dello Skorpion, di Massimo Cester, Luca Copat e Luca Feletto sempre supportati e consigliati dai veterani ed esperti dello stage Enea Sellan e Giancarlo Pizzinato, ha dunque trovato il giusto riconoscimento agli sforzi compiuti ricevendo i complimenti unanimi degli ospiti giunti in Piancavallo. Completano il team Skorpion collaboratori e volontari, fondamentali per il raggiungimento degli obiettivi di riuscita di uno degli stage più storici del panorama judoistico italiano.





di Michele Monti

Arrivare a Piancavallo è come, raccontava spesso "il Piarata" Marco Pantani, un'ascesa verso la vetta, ed infatti proprio di fronte all'entrata del palaghiaccio (struttura che ospita questo stage, precedentemente tenuto nella più caotica Lignano) è già montato il gonfiabile che segnerà l'arrivo della tappa regina del prossimo Giro d'Italia, arrivato alla centesima edizione e dedicata proprio alla memoria del mitico ciclista che veniva dalle chilometriche spiagge di Cesenatico. Comunque entriamo all'interno e troviamo centinaia di metri quadri di Tatami e già ravvivato da decine di piccoli judoka (alla fine saranno, le presenze, più di mille). Grazie alla ottima organizzazione, della benemerita "Skorpion Pordenone", la quale ha praticamente appaltato tutta la stazione sciistica di Piancavallo a circa 1300 mt s.l.m. si ritrovano ben quattro campioni olimpici, tre russi inviati dal D.T. della superpotenza russa ed un mongolo..tutti supertitolati e plurimedagliati, al punto che conviene solamente ricordare l'exploit russo a Londra 2012 (quattro ori, superando di gran lunga i maestri riconosciuti, provenienti dalla patria del Judo, il sole levante) ed i loro nomi: Galstyan-Kubalayev Khashbaatar mongolo. Si nota ultimamente una certa univoca direzione dell'insegnamento a livello almeno continentale. Per quanto riguarda la situazione nazionale, grazie all'impegno di al-



cuni comitati regionali e anche di singole palestre, sono da ricordare l'importante aiuto della storica palestra Skorpion Pordenone alla quale spettano oneri ed in conclusione i tanti onori per aver portato in questo lembo della splendida Carnia circa 1500 ragazzi dai più piccoli esordienti classi A e B, cadetti, fino ai più grandi junior e senior, che suddivisi tra i tanti spazi, resi possibili dagli oltre 1000 mt. (probabilmente 1500 mt. quadri) di materassina. Menzione particolare anche per la numerosa partecipazione di giovani ragazzi italiani, pronti a dirigere i tanti allenamenti, la nuova vicepresidente del comitato regionale Lombardia, Cinzia Cavazzuti, la ottima Donata Burgatta che durante gli ultimi anni ha portato avanti anche una nuova collaborazione, almeno qua in Italia tra Judo e Rugby, ex campioni italiani come M.Caudana e F. Chimento, fino a chi da molti anni si è speso per l'insegnamento dei più piccoli, il Maestro Caldarelli per tutti. Comunque tanta positività, tanta energia e molte iniziative all'interno dello stage numero 33° di Piancavallo "diretto dal Maestro Luca Copat. Gli allenamenti hanno registrato come prevedibile il tutto esaurito e si sono alternate sessioni tecniche di ne-waza e tachiwaza alle più classiche sessioni di randori e scambi di tecniche. Anche le sistemazioni alberghiere non hanno deluso le atte-





se ma questa non è certo una sorpresa, qua sono abituati a ricevere un gran numero di turisti appassionati di sport invernali, quindi ottima la ristorazione ed i centri "benessere" con saune e bagni turchi a disposizione per il post-allenamento. Grazie dunque a tutti i partecipanti ed all'organizzazione tutta, tutti uniti per fare del Judo una cosa che vada ben oltre lo sport ma arrivi a ciò che è la missione di tutti coloro che da anni preparano i loro ragazzi a sfide più impegnative di un campionato sia esso regionale italiano o mondiale, tutti noi ci applichiamo per educare i bambini al rispetto, all'impegno, in sintesi a prepararci a superare le molte difficoltà alle quali la vita ci sottopone. Buon Judo a tutti noi, alla prossima edizione.

JUDOKA

Nuovi Arrivi



**Maglia Tokyo
Cotone Bianco
100%
€ 15,00**

Made in Italy



www.budoitalia.it

IL JUDO INCONTRA I LICEI SPORTIVI

Il Judo entra in classe e fa lezione

Vi vogliamo raccontare un progetto svolto nei mesi di gennaio febbraio marzo di quest'anno, che ha portato il judo in classe entusiasmando gli studenti di due Licei Scientifici Sportivi, di Vercelli e di Prato.

L'idea parte dai professori Bertone Andretta (insegnante di Matematica e Fisica) e Adriano Varalda (insegnante di Scienze Motorie ed Discipline Sportive) che inizialmente prevedono un corso intensivo di judo di tre ore alla settimana per due mesi in orario curriculare per una classe seconda del Liceo Scientifico Sportivo Avogadro di Vercelli, classe di cui sono entrambi professori. Poco per volta il progetto si amplia, andando a coinvolgere la società Marmar Trino di Judo di cui fa parte Andretta Bertone, l'allenatore e direttore tecnico della Nazionale Master di judo Giuseppe Macri e un altro Liceo Scientifico Sportivo nella città di Prato con cui è stato svolto un gemellaggio.

IL CONTESTO SCOLASTICO

Tre anni fa è stato inserito nell'ordinamento scolastico italiano il Liceo Scientifico ad Indirizzo Sportivo che, rinsaldato lo stretto legame del binomio educativo scuola e sport, offre un'opportunità ed una risposta al desiderio di molti giovani desiderosi di soddisfare la passione per l'attività sportiva e agonistica, senza tralasciare la conoscenza scientifica.

Alla fine del percorso di studi, lo studente consegue il

diploma che gli consentirà l'accesso a qualunque facoltà, in particolare ai corsi di laurea in Scienze Motorie, management dello sport e lauree di tipo medico.

Due le materie caratterizzanti il percorso scolastico: le Scienze Motorie (tre ore settimanali) e le Discipline Sportive (tre ore settimanali). Ogni istituto organizza con le varie istituzioni sportive territoriali sottoscrivendo convenzioni e protocolli di collaborazione con Delegazioni Provinciali e/o Regionali CONI e delle Federazioni Sportive Nazionali, Enti di Promozione Sportiva ed Associazioni Sportive Dilettantistiche al fine di garantire l'approfondimento del maggior numero di discipline sportive. Al Liceo Scientifico "Avogadro" di Vercelli, per l'anno scolastico in corso, i docenti di Discipline Sportive prof. Adriano Varalda e di Matematica prof.ssa Andretta Bertone (oro agli Europei di Judo Master 2016 e argento ai Mondiali di Judo Master 2016, categoria F3 57 kg) della classe seconda hanno quindi progettato un percorso di conoscenza del judo sportivo.

IL PROGETTO JUDO A SCUOLA

Il progetto è stato articolato in una prima fase di sei lezioni, condotte dall'allenatore e tecnico Davide Martuzzi con il supporto della professoressa judoka Bertone, entrambi dell'Associazione Marmar Trino, rivolte all'insegnamento dei fondamenti tecnico-specifici del judo oltre che allo sviluppo e potenziamento delle abilità motorie, al miglio-



ramento della socializzazione, della sicurezza e fiducia in se stessi e all'educazione al rispetto delle regole.

Il tecnico ha predisposto un percorso che è partito dalle shisei (posizioni), kumi kata (prese) e ukemi-waza (cadute) per approfondire tre tecniche di Nage-Waza (Sasae Tsurikomi Ashi, Ippon Seoi Nage, O Goshi) e due di Katame-Waza (Hon Kesa Gatame e Mune Gatame); in questo modo gli studenti hanno avuto alcuni strumenti base per svolgere con entusiasmo i primi randori in piedi e a terra.

A questo percorso ha fatto seguito l'esame finale, sotto gli occhi esperti del maestro benemerito Mario Martuzzi 6 DAN, che ha sancito le competenze apprese con l'attribuzione di una simbolica cintura bianco-gialla.

IL VIAGGIO DI PROGETTO IN QUEL DI PRATO

La seconda fase del progetto ha portato gli studenti vercellesi a vivere un'esperienza insolita: i ragazzi del Liceo di Vercelli hanno avuto la possibilità di recarsi a Prato per allenarsi con Giuseppe Macrì che ha subito svolto una lezione tecnica con la classe. Il Maestro Macrì ha approfittato dell'occasione per parlare di questo sport così rigoroso e per far ripassare ai ragazzi le tecniche che qualche mese prima avevano appreso.

Il secondo allenamento coordinato dal tecnico e atleta della Nazionale Master Marco Andrei (vicecampione mondiale Master 2016) si è invece svolto nella palestra Kodokan S. Angelo dai maestri Claudio e Luca Simonetti, ex allievi dell'allenatore Giuseppe. In collaborazione con i judoka professionisti si sono svolti dei combattimenti dove gli studenti si sono potuti mettere alla prova e verificare le tecniche apprese, oltre che confrontarsi in allenamento con atleti affermati del panorama nazionale. L'immensa disponibilità e accoglienza dei maestri ha permesso ai ragazzi di trascorrere la notte nella palestra e di dormire sul tatami vivendo così un'esperienza di cui

faranno tesoro.

Il giorno dopo gli studenti di Vercelli hanno avuto modo di scambiare le proprie esperienze di judoka con gli allievi del Liceo Scientifico Keynes di Prato, anch'essi iscritti all'indirizzo sportivo.

Il tutto è stato reso possibile grazie all'organizzazione del maestro Giuseppe Macrì Direttore Tecnico della Nazionale FILKAM della categoria Master, che ha promosso l'intervento fra le due scuole proponendo a conclusione dell'esperienza il convegno "Il Judo incontra i Licei Sportivi".

L'incontro-dibattito è stato coordinato dal giornalista del Tirreno Veziò Trifoni. Gli argomenti sono stati tanti ma il tema principale è stato quello di far conciliare scuola ed attività sportiva nel miglior modo possibile, soprattutto nel caso di atleti di alto livello e in questo caso è stato centrale il ruolo giocato dall'indirizzo Sportivo del Liceo Scientifico che concentra tra i suoi iscritti alunni sportivi di vario livello. I ragazzi hanno partecipato al dibattito ed hanno avuto modo di raccontare se stessi, i loro risultati, i loro impegni divisi tra sport e studio, le loro prospettive per il futuro. Il Maestro Macrì ha dato una dimostrazione pratica, attraverso dei video che raccontano la storia di Marconcini, judoka Toscano quinto alle ultime Olimpiadi, di come lo sport di alto livello comporti enormi sacrifici.

Al dibattito hanno preso parte anche l'assessore alla pubblica Istruzione del Comune di Prato Maria Grazia Ciambellotti, la vicepresidente della provincia Paola Tassi e la Dirigente del Liceo ospitante Maria Grazia Tempesta; la Prof.ssa Faggi Elisabetta responsabile del Miur di Prato ha invece incontrato al termine dell'incontro i professori e il maestro Macrì per un saluto.

Al termine dell'incontro Macrì ha detto: "Ritengo sia importante per lo sport in generale e soprattutto per quegli sport considerati minori coinvolgere le istituzioni, sia sco-



lastiche che politiche; noi con questo progetto e partendo dal nostro sport, siamo riusciti a coinvolgere tutti, mettendo i ragazzi al centro del progetto; li abbiamo responsabilizzati a partire dal viaggio, chiedendo loro di praticare il judo con chi lo fa da più tempo e di dormire in palestra, per finire con il dibattito in Auditorium. Qui sono stati ancora protagonisti, confrontandosi con altri coetanei, sul tema del Progetto davanti a Professori ed Istituzioni. Sicuramente qualcosa da raccontare subito ed in futuro ad amici e a compagni di sport.”

E' stato un progetto che si è realizzato nel migliore dei modi e che ha lasciato traccia in alunni e insegnanti. Grazie a [Giuseppe Macri](#) per la disponibilità e per l'organizzazione e la conduzione dei due giorni indimenticabili.

I ragazzi in questi due giorni hanno vissuto il judo, imparando a conoscere e ad apprezzare i suoi più bei principi: rispetto, fiducia, aiuto reciproco, amicizia, ospitalità.

(studenti e docenti della 2 E LS Avogadro di Vercelli)



In queste pagine il lavoro svolto dai ragazzi sotto la supervisione del Maestro Giuseppe Macri, Direttore Tecnico dalla Nazionale Italiana Master



Due nuove maglie per **Judo Italiano**



In cotone 100% gr 160
Mis. M - L - XL - XXL
€ 20,00 cad.



In arrivo due nuovi modelli
di maglie per il judo in
cotone 100% gr 160.
Una bianca con scritta:
Coraggio,
e una nera con scritta:
Non cedere

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





adidas

**FABIO
BASILE**

**JUTE
SPORT**

adidas

OFFICIAL DISTRIBUTOR

Via Marco Aurelio, 35
20127 - Milano
Italia

Tel. - 02.26145256
Fax - 02.2613232
info@budomarket.com

www.jutesport.it