

Centro Studi
JUDO



Centro Studi
JUDO



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

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

Nasce oggi il **Centro Studi Judo News**

Vi sembra poco?

Parliamoci chiaro, anzi, chiarissimo.

Il Centro Studi Judo non è e non vuole essere, in un futuro qualsiasi, un movimento che vuole andare contro la Federazione, non aspira a cariche politiche all'interno della Federazione stessa e non vuole creare correnti di pensiero che vadano a vantaggio di una compagine piuttosto che un'altra. Noi non siamo dei politici siamo judoka.

Vogliamo dare una mano alla Federazione a migliorarsi. Ci riusciremo?

Ci sono indubbiamente dei malcontenti che riguardano solo il judo, e come viene espresso dalla maggior parte dei tecnici, tutti volti alla ricerca dei punti federali, tralasciando quelli che sono i veri parametri di un insegnante di judo. La correttezza verso gli atleti, la correttezza verso gli altri tecnici, la correttezza verso gli arbitri.

Ho parlato di correttezza, termine con il quale vorrei intendere molte cose. La correttezza verso i propri allievi; bisogna reputare un bene assoluto ogni allievo e per essere corretti con ognuno di loro bisogna insegnare loro far bene il judo, non bisogna stressarli in palestra, magari, facendogli fare diete insopportabili e facendogli pesare una sconfitta. Ma per fare questo è necessario che l'insegnante conosca bene il judo. Ma ce ne sarebbero altri di argomenti parlando degli atleti.

La correttezza verso gli altri insegnanti; è fondamentale il rispetto per gli altri equivale al rispetto che gli altri avranno di voi. E mi fermo qui.

La correttezza verso gli arbitri; pensate che ruolo angusto ha l'arbitro e quanto deve tribolare, specialmente con colui che non conosce il regolamento, dato che si sente apostrofare da chi il regolamento non lo conosce proprio. Perché il regolamento (e neanche tutto) lo conoscono solo gli insegnanti che frequentano le gare. Da questi tre argomenti viene fuori che rispetteremo gli allievi, gli altri insegnanti e gli arbitri se conosciamo judo. Ergo, bisogna imparare le basi del judo, nella maggior parte dei casi. Allora come si fa? Adesso è il turno di far scendere sul tatami il Centro Studi Judo. Ma sia ben chiaro, noi non vi insegniamo niente. Il Centro Studi Judo parla la lingua dell'innovazione non insegna judo. Vogliamo cambiare sistema. Non aspettate che la Federazione vi dica come fare per specializzarvi, siete voi che dovete dirci cosa vi serve! Noi del Centro Studi Judo vi mettiamo a disposizione alcuni dei tecnici di chiara fama per rispondere ad eventuali domande ma siete voi, tutti, a parlare perché dalla mente di uno solo possono venire solo le sue idee ma dalla mente di tutti si ricompono il puzzle di ogni tecnica, del judo. Siete voi a dirci come e perché iniziate con una tecnica piuttosto che un'altra e poi ci sono altri che ribatteranno o saranno d'accordo con voi. Ogni idea che sembrerà buona per la maggioranza sarà adottata così costruiremo insieme il judo italiano.

Vi sembra roba da poco?

Allora, niente politica, niente schieramenti, niente Dan (potete lasciarli a casa, si viene con la cintura nera e basta), bisogna essere aspiranti allenatori, allenatori, istruttori o maestri. Niente gossip, niente dicerie, tutti uguali da cintura nera a cinture nera.

Si fa solo Judo.

Solo Judo.

Solo Judo.

Solo Judo.

E vi sembra poco?

Riflessioni

Che cos'è un Maestro di Judo?

In fondo che cos'è un maestro di judo? Una persona che da giovane si è avvicinata al judo o per volontà o per volontà dei genitori.

Nel mio caso accompagnavo un mio amico a far ginnastica posturale ma quando entrai nella sala judo (perché da lì si accedeva) della S.S. Monopoli Judo, rimasi a bocca aperta. Prima di tutto mi colpì l'odore acre della paglia (dopo scoprii che i tatami erano fatti in paglia di riso) e poi tutti quei bambini che correvano, facevano capriole e facevano lotta.

Quando andai a casa lo dissi a mio padre: "Voglio fare Judo" e lui: "Ma che vuoi fare la lotta giapponese?".

Mi comprò un "kimono" da Valsport che gli costò quasi quanto uno stipendio.

Avevo il mio "kimono" e potei segnarmi al judo.

Anche io facevo la lotta per strada con i miei amici. Ma qui era tutto programmato. Il mio primo Maestro, Danilo Chierchini, era un tipo con viso asciutto dai modi garbati e gentili che sapeva essere deciso quando voleva che facessimo una tal cosa. Dopo l'ora della lezione, vedeva che non sapevo fare le Zempo Kaiten Mae Ukemi e si fermava, solo con me, e mi faceva provare e riprovare le cadute. Di lui mi colpì la perseveranza al fare le cose che trasmise pure a me ed insieme mi infondò l'amore per il judo facendomi capire che dopo ogni caduta ci si rialza sempre. "Quando non ti rialzi più hai perso, il combattimento, il judo, nella vita" mi disse. Capii cosa vuol dire resilienza (anche se non conoscevo il termine). Lo sostituì Roberto Tortosa detto da tutti "Robertino". Era appassionato del judo, ci incitava a combattere e pure lui aveva quell'amore innato per il judo che lo portava a trattenersi con i suoi ragazzi oltre l'orario della lezione. Con lui capii che la ripetizione dell'esercizio ti porta ad un rapido movimento meccanico a cui non serve pensare, "Fallo e basta..." mi diceva "Non ti mettere a pensare. Ora che hai imparato il movimento fallo, non c'è bisogno di pensare ma ricorda che il Judo non è come fare una fotografia". Robertino mi ha formato più di ogni altro perché io diventassi più politico nei discorsi: "Se vuoi diventare un insegnante devi ascoltare gli atleti e anche i genitori e poi fa come ti pare, come ti dice la testa". Grande lezione, che mi è servita negli anni futuri. Poi, rimasi folgorato da un tipo che si presentò con una busta della spesa (noi eravamo tutti schierati sul tatami) e ci mise meno di un secondo a cambiarsi e tornare giù della scale degli spogliatoi. Noi eravamo tutti in piedi e disse: "Facciamo randori". Eravamo in trenta o quaranta sul tatami, fece con tutti e ci "pistò" uno per uno. Poi il mercoledì e venerdì fece la stessa cosa. Il lunedì successivo disse: "Adesso facciamo judo". Era Luciano Di Palma. Luciano era più di un Maestro per me. Era burbero (sembrava) e si scocciava subito se non lo seguivi. Venivano molti altri insegnanti sapendo che c'era lui e ogni tanto gli dicevano delle cose sul judo e, allora, lui, sarcastico, faceva: "Sali sul tatami e dimostramelo". Io gli dissi: "Maestro perché inviti tutti a salire sul tatami e farti vedere il loro judo?". Mi disse, con lo stesso tono sarcastico: "Capocciò il tatami non mente". Aveva ragione, non sapete quanto. Luciano Di Palma mi insegnò a non abbassare la testa con nessuno; quando hai ragione, mi disse, battiti per farla valere la tua ragione. Mi ricordo che ci allenava tenacemente, così fortemente che eravamo rimasti in quattordici o quindici. Anche Luciano andava oltre l'orario di fine lezione. Poi se ne andò e io lo seguii al Joseki. Nella palestra conobbi un suo vecchio amico, il Maestro Ferdinando Tavolucci, che insegnava in Accademia. Vista la propensione che avevo per l'insegnamento, feci domanda all'Accademia e feci il corso con lui. Di Tavolucci posso soltanto dire che reincarna tutti gli altri Maestri che ho avuto con una cosa in più: la cultura. Il Maestro Tavolucci era, ed è, per me, il massimo dell'insegnante di judo. Sempre educato, paziente e quando insegna ci mette un po' di cultura che non guasta anzi ti fa capire meglio quello che stai facendo. Sa parlare di ogni cosa riguardi il judo, è un fine conoscitore dei campioni, delle storie e della storia del judo; scompone e ricompono una tecnica a suo piacere per fartela capire meglio e in mezzo ci mette un contrattacco o una difesa. Il Maestro Tavolucci è stato per me l'illuminazione per quanto riguarda il judo e non solo.

Ma per rispondere alla domanda iniziale...di nessuno ho saputo quanti Dan avessero.

Voi conoscete il salvadanaio? E' un coccio di forma arrotondata in cui, i piccoli, mettono i loro risparmi che, noi a Roma, chiamiamo "Dindarolo". Ecco, ci sono Maestri come io li ho conosciuti e ci sono maestri che io chiamerei "DinDanarolo", sono quei "maestri" che si riempiono di dan e poi non sanno insegnare i basilari; sanno tutti i termini giapponesi però non ne conoscono il vero significato, che si esaltano se mangiano il sushi, e la "zuppa di pesce" o "calamari e gamberi" li considerano dozzinali, provinciali, roba da guardare dall'alto in basso.

Ma che volete fare, conosco solo due cose infinite: l'universo e la stupidità umana...ma per l'universo, adesso che ci penso, qualche dubbio mi viene.

Io, spero, di avere qualcosa da trasmettere ai miei atleti. Perché un maestro è una persona che trasmette amore per una passione. Che si può volere di più?



L'insegnamento del judo nel 2000

di Silvano Addamiani

Coloro che indicano la strada che deve portare il judo ai vertici della comprensione e della spettacolarità, non si sono domandati cosa debbono insegnare i maestri di tale disciplina ai loro allievi, visto la distruzione del concetto di ippon di Jigoro kano con l'ippon evolutivo inserito prepotentemente nell'agone sportivo. Nessuno lo ha detto a nessuno, solo la elite della classe arbitrale è stata edotta per far applicare le nuove regole, poi, con un dischetto, riservato agli arbitri non d'elite, si trasmettevano le decisioni emanate di un conclave internazionale molto circoscritto che si era arrogato i poteri di cambiare radicalmente le tecniche del judo e, non solo le regole di quello sportivo. Portando i maestri di judo ora si trovano in mezzo al guado, quale direzione debbono prendere? Perché come si sarà ben capito nel dojo (palestra) non si possono applicare contemporaneamente le due attività (quello che gli insegnanti conoscono per l'abilitazione ricevuta dalla Federazione e quella che ora gli viene imposta da un organismo internazionale) in comune, tra queste due concezioni d'intendere il judo possono esserci solo gli ukemi (le cadute) tutto il resto diventa diverso; semplifichiamolo con alcuni esempi: il makikomi (l'arrotolamento) ad esempio, per il judo agonistico attuale è un elemento essenziale perché la sua azione porta a far rotolare l'avversario e con esso ottenere l'eventuale ippon, prima nei tempi andati, nella competizione era ammesso il makikomi ma doveva avere alcune

specifiche caratteristiche: la prima, doveva solo servire per completare una tecnica di proiezione e l'avversario si doveva staccare dal tatami, cadendo sulle spalle, per ottenerne anche l'ippon, se non sussisteva tale presupposto, ma, così facendo si voleva solo andare a terra, c'era un richiamo arbitrale. Notevole la differenza non vi pare? Il gaeshi-waza (tecnica di contro attacco) "nel nuovo che travolge" ha assunto una importanza tattica primaria, il 70% dei punti definiti ippon sono ottenuti con questo sistema di contro attacco. La volontarietà dell'azione latita il più delle volte. Ci fermiamo perché non vogliamo muovere nessuna critica a nuovo regolamento gara, che con le sue nuove norme invade l'area dell'intero judo, ma vogliamo sfuggevolmente ricordarlo, il judo non è solo competizione; sarebbe stato meglio dire, ai saccenti propositori a cui sembra che sia sfuggito, che il nuovo regolamento per esigenze di spettacolarità annullava alcuni concetti del judo tradizionale, ma questi restavano fissati nei canoni del suo insegnamento. Ma così facendo, invece, hanno imposto, e non proposto una variazione del judo. Siamo fermamente convinti che gli insegnanti di judo si troveranno ad insegnare che cosa? Come spiegheranno l'IPPON per esempio? E il KUTSUSHI, TSUKURI, KAKE ora cosa sono? Tra randori e shiai si è creata una distanza abissale come attenuarla? Come spiegheranno la "consecutio temporum" delle tecniche? Mentre il judo agonistico nella sua evoluzione, ha subito



ben 22 regolamenti gara, senza mai intaccare le tecniche del judo ed il loro valore nell'espressione pratica in combattimento, nel corso dei suoi 100 anni di vita agonistica, il judo insegnato in Italia è rimasto fermo dagli anni 70, si è evoluto solo grazie all'intervento di alcuni maestri giapponesi, (importati in Italia da alcuni amatori del judo privati), che ci mostravano la loro tecnica sopraffina ma non il metodo per apprenderla. Solo in secondo tempo la Federazione ne vide la validità di questi maestri e alcuni li inserì nel suo organico tecnico come allenatori. Il centro studi judo ora si propone di rivitalizzare l'insegnamento del judo cercando di ammodernarlo ai tempi attuali usando una formula semplicissima quella di usare l'esperienza accumulata da tutti voi insegnanti tecnici nei tanti anni d'insegnamento. E' come scoprire l'acqua calda direte voi, e avete ragione ma, nessuno aveva messo la pentola sul fuoco accendendolo, diciamo noi. Ci siamo dati una piccola struttura carica di passione e conoscenza che desidera trasmetterla anche ai nostri colleghi insegnanti di judo, noi saremo una guida tecnica connettiva tra tutti voi, noi vi daremo i temi d'argomentare sia teoricamente che praticamente; dalle vostre riflessioni, dai vostri pensieri, dai vostri risultati ottenuti, noi con voi estrarremo il meglio e ne faremo un tassello per costruire il nuovo metodo unificante, l'iniziativa nasce nel Lazio ma la speranza è che si estenda in tutta Italia perché sarete tutti voi quell'acqua che deve bollire in pentola e che creerà le basi di un insegnamento uniforme del judo italiano. I nostri programmi sono così succintamente suddivisi: un seminario dialettico, riguardante le tematiche del judo tecnico e la conoscenza e la storia del judo nel mondo

E due incontri che occuperanno l'intera giornata sul tatami

Mattino tachi-waza pomeriggio ne-waza.

La distanza degli incontri non supereranno i 45 giorni, compatibilmente

Con le esigenze dell'attività federale, noi ve li presenteremo programmati tre alla volta, le date e le località dell'incontro vi saranno inviate sui vostri computer.

L'invito è gratuito, solo il primo seminario contempla 120 posti e solo i primi 120 insegnanti che aderiranno potranno partecipare, per tutti gli altri incontri non ci sono limiti occorre solo che voi ci inviate il modulo di adesione che compare periodicamente su judo italiano, o su centro studi judo. Potete aderire a tutte e tre gli incontri che vi programmiamo di volta in volta oppure scegliere in quale essere presenti negli incontri che si svolgeranno sul tatami sia la mattina che la sera. Ogni comunicazione di variazione vi sarà inviata telematicamente.

Il mio augurio è quello d'incontrarvi per reciprocamente imporci una maggiore uniformità d'insieme nell'insegnamento di una passione che ci unisce.



Un buon Maestro è
un albero sul quale
nasceranno i
Fiori del Judo

Cui Prodest?

di **Ferdinando Tavolucci**

Judo tradizione

Una diatriba tra correnti judoistiche diverse, affligge la nostra disciplina. Sembra che nel nostro paese il judo si sia scisso in tre settori tra loro incompatibili: judo tradizione, judo educazione e judo sport.

Sinceramente non riesco a condividere una tale visione del judo, che oltre a frazionare un metodo altamente interattivo, smembra una popolazione judoistica che dovrebbe unanimemente impegnarsi a sostenere e divulgare i valori tradizionale, educativi e sportivi del judo, quali aspetti fondamentali di un sistema unico ma multiforme.

Judo, nella sua essenza, è estremamente adattabile. Non mi riferisco agli aspetti tecnici e tattici del metodo, ma alla sua capacità di soddisfare le propensioni culturali, estetiche e psicofisiche dei suoi praticanti. In sostanza potremmo dire che il judo è adatto a tutti e tutti sono adatti al judo.

Proviamo comunque a riflettere sui concetti di tradizione, di educazione e di sport.

Una idea di tradizione viene ben esposta nella frase latina: "Recipe, utere, trade" che tradotta dalla lingua degli avi significa ricevere, elaborare, trasmettere.

La frase ci indica una idea dinamica della tradizione, che risiede nell'apportare nuove esperienze in ciò che si è ricevuto, per poi trasmetterlo ulteriormente arricchito.

Il concetto di tradizione di Kano, uomo di grande cultura e convinto progressista, è desumibile dal suo operato.

Un pò di storia: il nuovo assetto politico, economico, sociale e culturale che il Giappone intese darsi a seguito della restaurazione Meiji (1866) vedeva svilupparsi nel paese, parallelamente alla tecnologia e ad altre innovazioni di varia natura la cultura dello sport quale mezzo di formazione, di educazione e di socializzazione. Incapaci di adattarsi agli obiettivi che l'"Atarashi Nihon" si era prefisso di raggiungere con ritmi di crescita vertiginosi, le scuole judo e JuJutsu dell'epoca divennero obsolete. Kano trasformò radicalmente la tecnica e la didattica delle decadenti Ryu trasponendo un'etica marziale, riassumibile, in senso estremo, in "La mia vita dipende dalla tua morte" in una etica sportiva, ampiamente esposta nella storica frase, da egli stesso coniata: "Insieme per migliorare". Inoltre, con la sua creatura il Kodokan Institute (1882), precorrendo i tempi propose e diffuse chiare criteri di organizzazione e metodologia dello sport, con esempi di programmazione periodizzazione dell'allenamento (Kan Geiko e Shochiugeiko). Elaborò progressioni di didattiche (Go Kyo). Codificò compendi situazionali (Kata), propose metodiche allenanti (Uchi Komi, Yaku-soko Geiko, Randori), pianificò la lezione tipo di judo (Taiso, Ukemi, Uchi Komi, Randori) e cosa di fonda-

mentale importanza dette un indirizzo educativo e formativo altamente socializzante alla pratica del judo. È difficile pensare che l'uomo che attivò un movimento sportivo dai contenuti così edificanti, che si adoprò fino al giorno della sua dipartita, affinché il judo divenisse patrimonio sportivo e culturale dell'umanità, volesse tramandare dei dogmi, piuttosto che una ricerca costante e vivace del sapere, interattiva con stili e culture diverse, ma comunque compatibili.

Ricevere e trasmettere senza portare miglioramenti a ciò che si è ricevuto non è nella natura umana. Ciò che attualmente viene ritenuto fondamentale è frutto di esperienze e conoscenze maturate nel tempo. I principi irremovibili non servo allo studioso, ma a chi opera senza creatività e senza ricerca del nuovo e del diverso.

Judo educazione e judo sport

Porre in contrapposizione educazione e sport, come se uno dei fini principali dello sport, quello di educare, fosse esclusivamente finalizzato al conseguimento di un risultato agonistico, è infondato e strumentale. Una sana pratica sportiva, è permeata di valori altamente educativi, che seppur finalizzati ad una crescita agonistica diverranno peculiarità di un carattere resiliente e cooperante in senso lato.



Kano Jigoro, come abbiamo precedentemente detto, era un'assertore dei valori educativi, morali, formativi e socializzanti insiti nello sport. Nella sua vita operò instancabilmente nel settore, divenendo tra l'altro membro del CIO in rappresentanza dell'Asia.

Un aspetto dello sport è l'agonismo.

L'agonismo si basa sulla competizione, e la competizione, in particolare nel nostro sport, è un confronto scontro dove, individualmente, uno prevale sull'altro. Drasticamente non c'è pareggio, uno vince l'altro perde.

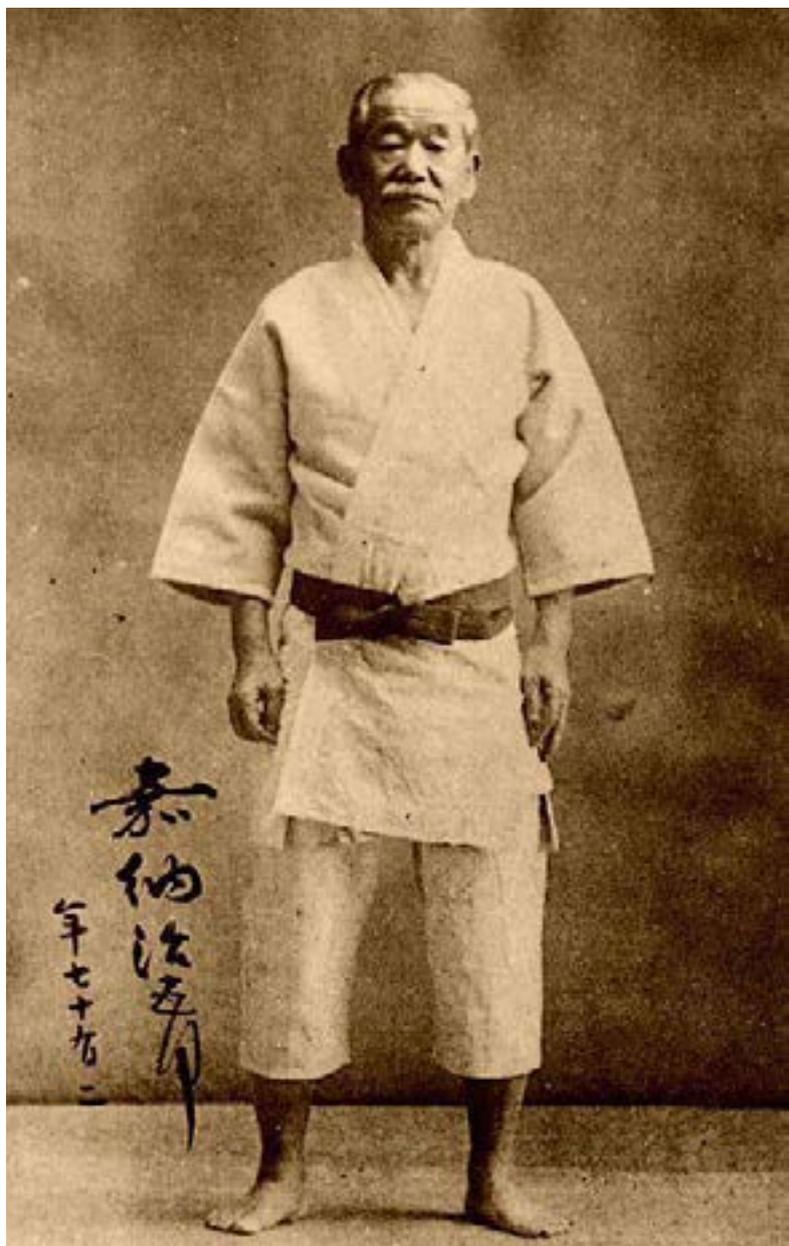
Nel tempo si sono formate, nel judo italiano, scuole di pensiero che non approvano l'agonismo, interpretandolo come l'esaltazione dell'ego di uno a discapito dell'altro. Alcuni sostengono che l'agonismo nel judo sia in antitesi con l'idea di una crescita comune, obiettivo primario del fondatore.

Riportiamo in proposito, uno scritto del Prof. Kano dove egli esprime la sua opinione in relazione al judo agonistico praticato dagli studenti (Tratto dai "Quaderni del Busen" di Cesare Barioli).

Maggio 1916

1. In primo luogo esse stimolano l'amore per la scuola o per il gruppo di appartenenza, offrendo la possibilità di sviluppare questo sentimento di dedizione nella vita sociale in cui si inseriranno.
2. Il fatto che gli studenti siano spinti a collaborare per il raggiungimento di uno scopo comune incoraggia la socialità e la solidarietà; spingendo a conoscere approfonditamente il carattere e la disposizione d'animo dei compagni esso favorisce la nascita dell'amicizia, anche per la vita, insieme alla capacità di giudicare le persone.
3. L'idea di vincere comporta di solito grande tensione tra gli studenti, mettendo in condizione di prendere le cose con straordinaria serietà. Sotto una buona guida si intensificano gli allenamenti per la gara, ma altrettanto per gli studi. E per essere in condizioni ottimali si cura la salute e si diventa attenti all'incolumità fisica.
4. Un elemento importante è altresì conoscere i rivali: uscire dall'abituale confronto con i soliti compagni e misurarsi con gente nuova che usa tattiche diverse, a volte anche inaspettate, rappresenta un meccanismo insostituibile per perfezionare la propria capacità dal punto di vista educativo, per lo meno per coloro che esercitano il judo o il kendo non già come allenamento ginnico, ma come addestramento mentale e morale nel proposito di affrontare anche casi d'emergenza in generale.
5. Gli incontri e i contatti con le altre scuole aprono la strada con amicizie e legami offrendo nel contempo la possibilità di conoscere l'ambiente di altre scuole.
6. Per gli studenti che non hanno ancora veri rapporti sociali le gare offrono l'opportunità per imparare nozioni utili per il futuro: come comportarsi in qualità di invitato o come ricevere e organizzare le cose se si ospita. Lo sforzo perché siano soddisfatti gli ospiti, o per non danneggiare l'immagine della propria scuola, è comunque un'esperienza utile per trattare persone e cose, capacità che in questo caso vengono acquisite senza accorgersene.

Jogoro Kano al culmine della sua fama





Il judo praticato su una nave da guerra giapponese

Sicuramente Kano non intendeva un agonismo corrotto da un professionismo smodato, o stravolto da una medicina tendente ad esasperare prestazioni e risultati a discapito una integrità fisica. Con certezza non concepiva l'agonismo per affermare l'ego tramite la sopraffazione degli altri, ma come una ottima scuola per formare corpo, mente, carattere qualità fondamentali per educare i giovani ed inserirli produttivamente nella società.

L'agonismo visto in forma ludica per i bambini o in forma amatoriale per gli adulti, pur non proiettandosi verso mete elevate è permeato di valori altamente educativi, che una volta assimilati contribuiscono ad un crescita morale e psicofisica notevole. Per quanto concerne l'agonismo di alto livello potremmo asserire che più gli obiettivi sono elevati, maggiore risulterà l'impegno per il conseguimento degli stessi. La "conditio sine qua non" per la conquista di mete così elevate è l'allenamento. L'allenamento è un rigore che il cervello trasmette al corpo sulle onde di grandi motivazioni. Una naturale biochimica, fa sì che quando si è stanchi ci si riposi, quando si ha sete si beva, quando si ha fame si mangi, quando la ripetitività diviene noia si cercano alternativa più stimolanti. Un ideale agonistico ben radicato, ci porta a superare ciò che una educazione superficiale ci induce a credere insormontabile. Nell'agonismo il superamento della soglia di sopportazione psicofisica è costante. Superare il limite diviene la tacita legge dello sport. È un meccanismo complesso ed altamente cooperante, che consentirà all'agonista di raggiungere le mete prefissate. E' un meccanismo formato da Maestri, compagni d'allenamento, da arbitri di gara, dagli stessi avversari e da chiunque, anche se in minima parte, contribuisca all'impresa. A tale proposito, mi scuso per l'irriverenza, ma ritengo che la storica frase del Barone Pierre de Coubertine "Importante non è vincere, ma partecipare", abbia bisogno di una postilla: "Avendo comunque fatto di tutto per vincere".

Poichè l'impegno, la determinazione e la fatica profusi nella ricerca del risultato, renderà migliori più del risultato stesso. In sintesi potremmo asserire che judo è uno, ma nella sua proteiformità è in grado di diramarsi in più direzioni. Chi ha praticato judo nell'arco di una vita, può aver avuto più di una chiave di lettura dello stesso. Coniugare i tre indirizzi: tradizione, educazione, sport in un unica matrice renderà onore e coerenza all'operato di Kano e al suo "Jita Kyo Ei".

Differentemente, Cui Prodest?
Certamente non al nostro judo.

Jigoro Kano mentre esegue un Kata



“Nel Kodokan noi studiamo e praticiamo tecniche allo scopo di utilizzare l’energia fisica e mentale con la massima efficacia per raggiungere i nostri obiettivi, a prescindere dallo sforzo necessario, e questo rappresenta il principio fondamentale del judo. Quindi, chi si allena non si limita a prendere a modello i movimenti del maestro, nè lavora senza comprendere le ragioni alla base di ciò che sta facendo, ma considera i metodi e si allena in conformità a principi dettagliati. Per tale motivo, il livello che una volta richiedeva cinque o sei anni si raggiunge ora in soli tre anni.”

Jigoro Kano



Proposta di Judo per il Tachi Waza

UKEMI

Propedeutica

Lavoro con il compagno (uno degli aspetti importanti della proposta didattica è la cooperazione tra **Uke** e **Tori**).

PROGRESSIONE DIDATTICA DI BASE

Nella progressione si rafforza la cooperazione tra **Uke** e **Tori**. In forma globale si collega il gesto tecnico alla caduta, si inserisce il concetto di combinazione di attacchi e di contro attacchi, cambi di prese e azioni bilaterali.

ITSUTSU NO KATA

Adattamento dei principi dinamici e delle forme di **Itsutsu No Kata** alla didattica per i principianti.

I concetti rappresentanti in questo kata possono, se elaborati in una didattica circostanziale, essere molto utili per un apprendimento delle basi del judo.

UKI GOSHI

Studio della forma e utilizzo propedeutico della stessa per **Harai Goshi, Hane Goshi, Uchi Mata**.

FORME FONDAMENTALI DI ENTRATE

Studio di **Tobi Komi, Hiki Dashi, Mawari Komi** e relativi **Tai Sabaki**.

In relazione a situazioni e specifiche tecniche

KUMI KATA

Forme fondamentali e situazionali come effettuare e come rompere **Kumi Kata** in situazioni di **Randori** o **Shiai**

N.B.: la proposta potrebbe essere ulteriormente estesa inserendo altri argomenti.



Storia dell'Arbitraggio

di Massimo Sulli

Rinnovare lo spirito di questa disciplina attraverso la storia arbitrale, ai cambiamenti delle regole, alle innovazioni che sono conseguite, è stato per me motivo di perfezionamento e interesse.

Kano, ha creato le competizioni di Judo per diffondere la sua idea originale nel mondo più rapida e comprensibile. Il percorso evolutivo delle regole arbitrali, ha cambiato in modo significativo, le regole delle competizioni e dei contendenti, gli articoli si ampliano e si riducono con frequenza e alcuni sono senza alcun dubbio positivi, ad es. aver ottenuto combattimenti più fluidi, decisioni arbitrali più chiare e precise e al contempo, aver eliminato in parte, il tatticismo al limite dell'area. Altre certamente da perfezionare, in particolare, l'utilizzo del (Car-Sistem).

Questo cambiamento si è esteso anche nelle metodologie d'insegnamento nelle scuole di Judo di base e negli atleti di alto livello, caratterizzando un'evoluzione tec-

nica significativa, come ad esempio il Kata-Guruma (Tokui-waza) di Manuel Lombardo, che nel secondo appuntamento pratico, sarà interessante approfondire.

In questo cammino storico, la Federazione Internazionale, con l'idea di conservare intatto lo Spirito del Judo ed evitare il diffondersi di un'immagine negativa del judo nel mondo, ha eliminato alcune tecniche (es. Kani-basami, Wagi-gatame, Kawazu-gake), dalle competizioni ritenendole pericolose per gli atleti, o al contrario ha subito la loro evoluzione adattandosi alle sue specifiche esigenze.

In particolare "Kawazu-gake" già nel primo regolamento 1920 elaborato da Jigoro kano, questa tecnica non era riconosciuta come espressione del judo, poiché ritenuta

L'arbitro, nei primi tempi in cui si facevano le gare, era vestito in judogi perchè era lui stasso un judoka



pericolosa.

Mentre per altre, (es. Morote-gari, Kibi-su-gaeshi, Kuchiki-taoshi), la decisione è stata presa, per evitare che gli atleti avessero una postura troppo simile ai Lottatori di Sambo, alla Lotta tradizionale e quindi non in linea con lo spirito del Judo.

Eccezione del Kata-guruma, che la Federazione Internazionale di Judo ha accettato, con chiarimenti tecnici precisi.

Nel rievocare alcuni tratti di Storia Arbitrale è d'obbligo ricordare, gli arbitri italiani che si sono contraddistinti in ambito internazionale, interpretando al meglio le regole internazionali di Judo, rappresentando l'Italia nelle varie edizioni Olimpiche, esportando in modo significativo la loro competenza e professionalità.

Pio GADDI, (quattro Olimpiadi) Monaco 1972, Montreal 1976, Los Angeles 1984, Seoul 1988, membro della Commissione d'Arbitraggio Europea 1968-1980, il compianto Maestro Fulvio ARAGOZZINI (Barcellona 1992), il Maestro Giancarlo CELOTTO (Atalanta 1996), il Maestro Tonino CHYRLIA (due Olimpiadi) Atlanta 2000, Sidney 2004, ora segretario della Commissione Mondiale Arbitri IJF e membro della Commissione Europea Arbitri EJU e ultimo in ordine cronologico il sottoscritto, prima riserva in quota europea per Pechino 2008

e titolare a Londra 2012.

Le date più rilevanti che questo percorso storico arbitrale, a partire dal primo regolamento elaborato da Jigoro Kano tradotto dal giapponese al francese, all'uniforme degli arbitri, all'area di competizione, alle misure ed al colore dei judogi, per terminare con l'innovazione tecnologica del sistema Car-System, sono riportate in sintesi, fino ai giorni d'oggi.

Nel rievocare questo viaggio, è doveroso ringraziare il Maestro Silvano Addamiani per le preziose informazioni ricevute, che ho estrapolato dal libro (Judo SI Judo NO), inclusi documenti storici (primo regolamento del Kodokan tradotto in francese).

Il Maestro Pio Gaddi per la sua memoria storica arbitrale trascritta e pubblicata dalla FIJLKAM con il titolo "l'Evoluzione delle Regole Internazionali per le Regole di Judo fino al 1996", sul quale ho potuto approfondire il percorso storico delle regole arbitrali.

Elaborato Arbitrale di Jigoro Kano

1920 Primo regolamento di Judo costituito da 36 articoli, nessuna tecnica di Judo era ritenuta pericolosa tranne "Kawazu-gake". Questo regolamento è stato tradotto in francese, nel libro edito dal Kodokan nel 1955.

Il primo campionato europeo di judo svol-

In questa foto si possono vedere gli arbitri che hanno diretto una gara a squadre



tosì a Parigi nel 1951 si applicò questo regolamento.

Art. 10 recita: il tempo di un combattimento sarà da 3 a 20 minuti e dovrà essere fissato precedentemente. Tuttavia il tempo potrà essere prolungato in certi casi speciali.

Art. 16 l'Arbitro soltanto avrà la responsabilità della conduzione del combattimento. Le sue decisioni sono definite e senza appello.

Art. 17 per principio ci sarà un solo arbitro e due giudici. Tuttavia, secondo le circostanze e la natura della competizione, ci potrà essere soltanto un arbitro.

Sarà ugualmente possibile impiegare soltanto un arbitro e un giudice.

1951 Parigi primo Campionato d'Europa Maschile cui partecipano solo i paesi aderenti, arbitrano quasi esclusivamente Maestri Giapponesi residenti in Europa, le regole applicate sono quelle per le competizioni del Kodokan di Tokyo.

La divisa dell'arbitro è in Judogi con la cintura del proprio grado, "GENOLINI e GADDI" ne fanno parte.

1952 nasce la Federazione Internazionale di Judo (IJF) stabilisce che per le competizioni di Judo siano adottate le regole stabilite dal Kodokan di Tokyo, composto da 36 articoli.

1958 la Federazione Europea prima (UEJ) in seguito (EJU) indice a Saarbrücken il primo corso per arbitri internazionali europei con il grado minimo cintura 2° dan, basato sulle regole del Kodokan di Tokyo, in quel contesto la prima volta, si comincia a discuterlo.

Ricevono la licenza 12 Arbitri Europei tra cui Pio GADDI e Maurizio GENOLINI per l'Italia.

Nel Novembre 1958 a Tokyo si svolge il 2° Campionato del Mondo di judo Maschile.

1959 Le prime modifiche alle Regole Arbitrali:

Art. 4 è specificato che per le gare a squadre, bisogna effettuare il saluto in ginocchio ad inizio combattimento.

Art.16 "nelle decisioni del combattimento" la norma che la decisione dell'arbitro è de-

finitiva e senza appello, è sostanzialmente modificata, con la collegialità finale dei 3 arbitri.

Si sostituiscono sore-made, mate, jikan con stop, break e time.

Wazari non era mezzo punto ma rappresentava "80-90%" di punto, cambia la vestizione degli arbitri, non più in judogi durante l'incontro ma con una divisa occidentale.

1965 la divisa dell'Arbitro UEJ non è più il Judogi ma: giacca blu, camicia bianca, pantaloni grigio medio, calzini scuri e scudetto di stoffa UEJ.

1962 campionati europei Germania (Essen), per la prima volta partecipano i russi che praticavano una lotta marziale "il Sambo" praticato dai militari russi sin dal 1920.

Per questo tipo di lotta era ammesso ogni di presa, ma soprattutto non c'era nessuna pausa.

L'arbitraggio in quell'occasione fu sopraffatto e le regole vigenti non contemplavano tutte quelle varianti tecniche apportate dai russi e negli stage successivi nacquero per necessità, nuove regole.

Tra le tante, ricordiamo che in uno di questi Stage Tecnico svoltosi a Cortina d'Ampezzo fu fatta una proposta dalla delegazione italiana per portare le categorie di peso da 3 a 5.

Dopo l'iter europeo, la proposta fu accettata dalla Federazione Mondiale e attuata nei campionati mondiali svoltisi in Messico nel 1968.

1964 alle Olimpiadi di Tokyo, il Judo è iscritto nel programma olimpico come sport dimostrativo.

1966 Campionati Europei, ancora non c'era la non combattività.

1967 Tante modifiche e innovazioni, di seguito segnalo solo alcune di queste.

Nell'Agosto 1967 a Salt Lake City si svolge il 5° Campionato del Mondo di Judo Maschile, il regolamento è stampato in inglese che diviene lingua ufficiale della F.I.J. gli articoli passano da 36 a 39.

Si elimina lo scalino di 15cm. dell'area di combattimento (impossibile attaccare con un piede fuori), prima era chiamata area di

competizione che fino ad allora era stata sempre sollevata;

Art. 26 e 27 si ripristina il linguaggio giapponese, ricompare sore-made, mate, jikan; la più significativa di questa riforma del regolamento, riguarda le Penalità, art.31 (ex art.28 del regolamento giapponese):

le penalità, che vengono ordinate in progressione di gravità e comparate nei giudizi crescenti dei valori tecnici acquisiti;

Shido, Chui, Keikoku, Hansokumake, che si fanno corrispondere a Chui quasi Wazari, Keikoku a Wazari, Hansokumake uguale a Ippon;

Art. 4, “dentro o fuori” sia in Nage-waza o Sutemi-waza, che in ne-waza;

Art. 15 (ex13 e 14) relativo al “SONO-MA-MA” in Osaekomi al limite, nel trascinarsi all’interno, è aggiunto YOSHI per proseguire.

Art. 20 (ex 21) IPPON “contemporaneo” con decisione di HIKIWAKE e ripetizione dell’incontro.

1968 il Judo è ammesso ai Giochi Olimpici di Mexico City, il regolamento si riduce nuovamente da 39 a 37 articoli, con l’aggiunta di una norma che prevede un piccolo vantaggio nel giudizio, il “Kinsa” che si paragona allo Shido.

”Area di Combattimento”, sarà di un minimo di 14 x 14m. e un massimo di 16 x 16m. e viene stabilito che è possibile l’uso di una stessa area, purché ci sia un’area di sicurezza.

Per i “Requisiti personali” si dà facoltà all’arbitro di ordinare al combattente che ha i piedi sporchi di lavarseli o il judogi sporco di cambiarselo.

Art. 36 “Infortunio” commento, è stabilito che nel caso di un combattente che voglia continuare l’incontro contro il parere del medico, quello dovrà firmare uno “scarico di responsabilità”.

1972 A Monaco il Judo entra definitivamente nelle discipline Olimpiche, a officiare l’evento sarà per l’Italia l’Arbitro Pio Gaddi.

Viene pubblicato dalla Federazione Mondiale l’Handbook che conteneva “in 4 lingue” la struttura della (FJI), il suo statuto, le

regole arbitrali, il codice etico, i campionati mondiali ed olimpici.

1974 In occasione del 1° Campionato del Mondo Juniores, svoltosi a Rio de Janeiro, la Federazione Mondiale FIJ s’impegna a modificare il regolamento, adottando “nuove norme importanti” per evitare tatticismi al limite dell’area, per rendere più chiare le decisioni dell’Arbitro e a rendere il combattimento più fluido ed evitare l’abuso dello stop per infortunio per recuperare forze.

“Area di competizione” la delimitazione dell’area di combattimento passa da 7 cm. a 1 m. e viene chiamata area di pericolo.

Per le “Posizioni”, in Osaekomi al limite i combattenti che stanno per uscire, non saranno più fermati per riportarli dentro, ma potranno continuare fino a quando un combattente tocca l’area di combattimento.

“Tecnica coincidente con il segnale del tempo” stabilisce che è il suono della campana di fine tempo del combattimento come la fine ufficiale, anche se l’Arbitro non ha ancora annunciato SOREMADE.

Tabellone punteggi per registrare “risultati e penalità”.

YUKO “quasi Wazari” da registrare e tener conto in caso di assenza di IPPON a fine combattimento, ed è un risultato non somabile né ad altri YUKO né ad altri risultati. KOKA “quasi Yuko” e (ex KINSA), quando tocca con i glutei o stomaco, coscia, con le stesse caratteristiche di Yuko (non si sommano etc.).

I “Gesti” dell’Arbitro passano da 7 a 10 con l’aggiunta di quelli di Yuko, Koka e Non Combattività (combattente inattivo per 20 – 30 secondi).

“NON COMBATTIVITA’ “ primo avviso è gratuito, mentre per il secondo è SHIDO.

TEMPO di OSAEKOMI: da 0 a 9 secondi sono considerati attacchi, da 10 a 19 KOKA, da 20 a 24 secondi YUKO.

“INFORTUNIO” è fissato fino a 5 minuti di interruzione, il tempo massimo di un combattente.

1975 Primo Campionato d’Europa femminile.

1976 Seconda Olimpiade Montreal Arbitro

Pio Gaddi.

1977 Cambiamenti delle regole mirati a particolari situazioni di gara.

“Requisiti personali”, legare i capelli lunghi del combattente che possono recare inconvenienti;

gli oggetti metallici non possono ricoprirsì, come un anello etc. ma si devono togliere.

Chi non rispetta la regola è dichiarato perdente per KIKEN-GACHI;

Art. 27, è annullato l'eventuale annuncio di JIKAN tra Matte e Hajime e il tempo del combattimento diventa il tempo reale, essendo escluso dal tempo d'intervallo tra Matte e Jikan e Sono-mama e Yoshi;

nel “Commento” è aggiunta la norma che se in Ne-waza l'Arbitro annuncia per errore MATTE, dovrà rimettere i combattenti nella posizione originale a terra se ciò eviterà un'ingiustizia;

sono aggiunti due “Gesti” dell'arbitro che diventano 12, correggere un risultato sbagliato e il segnale per indicare il vincitore del combattimento, mentre per i “Giudici” diventano 4 e sono il segnale di “nessun risultato”, quando la sua opinione è diversa da quella espressa dall'arbitro, il segnale corrispondente al risultato che il giudice giudica esatto, quando questo è diverso da quello dato dall'arbitro su una tecnica.

1979 Ancora modifiche agli articoli, Parigi ospita l'11 Campionato del Mondo di Judo Maschile.

Hansokumake riguardante il combattente che si tuffa con la testa a terra mentre esegue tecniche come Uchi-mata;

“infortuni” si annulla la possibilità al combattente, di proseguire contro il parere del medico con “scarico di responsabilità”.

1980 Olimpiadi di Mosca “Arbitro” Pio Gaddi.

1980 Primo Campionato del Mondo femminile (New York).

1981 Maastricht nel Congresso FIJ sono modificati alcuni articoli delle regole, che entreranno in vigore dal 1982.

1982 Parigi 2° Campionato del Mondo di Judo Femminile.

1983 Regolamento rinnovato nella struttu-

ra generale, con modifiche nelle procedure e nelle decisioni.

La riduzione strutturale del regolamento che passa da 41 articoli a 33;

Spazio libero di almeno 50 cm intorno l'area di competizione;

“Attrezzature”, Materiale di gara: Sedie e Bandierine, Tabellone, Cronometri, Bandierine per cronometrista, Segnale di fine tempo, Nastri rosso e bianco;

“Costume di gara” la larghezza delle maniche passa da 3 a 5 cm., e dei pantaloni da 5 a 8 cm.;

Normativa per Scudetti o scritte sul judogi; Sporting code il “Combattente” che non si presenta dopo tre chiamate, con intervalli di un minuto, perderà il combattimento;

Aggiunti 5 nuovi “Gesti Ufficiali” che arrivano a 18: WAZA-ARI AWASETE IPPON, SONO-MAMA, YOSHI, HANTEI e riaggiustare il JUDOGLI; 2 nuovi gesti per i Giudici, all'Hantei alzare il segnale rosso o bianco per la vittoria ad un combattente e all'Hantei alzare i due segnali insieme per dare Hikiwake;

Durata del Combattimento, il tempo reale è di 5 minuti per gli uomini e 4 per le donne (quello precedente era da 3 a 20 minuti prolungabile).

1984 5° Olimpiadi di Los Angeles- Arbitro Pio Gaddi.

1985 Seoul 14° Campionati del Mondo di Judo Maschile “modifiche importanti”.

Gli art. passano da 33 a 32 in quanto è annullato l'articolo del “Tempo per infortunio”; aggiunto 1 Gesto dell'arbitro per l'intervento medico;

abolizione di KOKA sul ventre, è tolta la parola “stomaco” e quindi una valutazione con questa caduta;

criteri di Osaekomi oltre a quelli già previsti è aggiunto che, se Tori controlla l'avversario che solleva le spalle (in ponte), questa è valida e continua.

1986 le categorie di peso passano da 5 a 7, poiché le gare erano diventate estremamente fisiche e tra una categoria e l'altra c'erano grosse escursioni fisiche.

1988 Olimpiadi di Seoul Arbitro Pio Gaddi.

1991 Barcellona 17° Campionati del Mondo di Judo, entrano in vigore qualche modifica e innovazione al Regolamento, poiché vi era un gran numero di Matte che interrompevano il ritmo di gara, spezzettando il combattimento.

La ricerca di soluzioni porta a inserire SHIDO per "Non Combattività", subito al primo richiamo;

"Gesti" trovano 4 nuovi paragrafi per i Gesti dell'Arbitro (ora sono 23):

indicare al dottore che può toccare il combattente;

indicare al dottore il libero esame;

indicare che è stato fatto un "falso attacco"; la penalità nell'area di pericolo (Shido per chi resta nell'area rossa inattivo per più di 5 secondi);

riscritta la definizione di "IPPON" (controllo, largamente sul dorso, forza e velocità);

"OSAEKOMI" all'annuncio dell'OSAEKOMI i due combattenti devono avere almeno metà del corpo all'interno dell'area di combattimento;

"SHIDO" per Non Combattività, falso Attacco, stare con i due piedi sull'Area di Pericolo per circa 5 secondi inattivi.

1992 7° Olimpiadi di Barcellona -Arbitro Fulvio Aragozzini.

1996 Olimpiadi di Atlanta Arbitro Giancarlo CELOTTO.

1994 Meno "Autorità" per gli Arbitri (interventi della Commissione d'Arbitraggio), abolito il KEIKOKU, Ne-Waza possibile finché si tocca la zona rossa, riposo tra due combattimenti seguenti 10 minuti.

Area di Competizione, misura minima di m. 8 x 8 e l'area di sicurezza comune a due aree è minimo di 4 metri, (per le manifestazioni mondiali solo misure massime);

Per gli Arbitri è aggiunta la norma che saranno sotto la "super visione" della COMMISSIONE d'ARBITRAGGIO;

Gesti, è abolito il "segnale" di tecnica non valida;

Giudici è abolito il "segnale" di Hikiwake;

Facoltà della "COMMISSIONE d'ARBITRAGGIO" d'interrompere il combattimento.

1996 Olimpiadi di Atlanta Arbitro Giancarlo CELOTTO.

1998 Ancora nuove modifiche al regolamento arbitrale.

Obbligo del Judogi Bianco e Blu;

Osaekomi, "durata" da 10 a 14 Koka, da 15 a 19 Yuko, da 20 a 24 Waza-ari, 25 Ippon; Waki-gatame e Kami-basami se applicate, sono sanzionate immediatamente con Hansokumake;

Le prese ai pantaloni o alle gambe comportano la sanzione di Shido.

2000 Olimpiadi di Atlanta Arbitro Tonino CHYURLIA.

2001 Seminario Arbitri Monaco (GER), ripetuto il concetto di Kumi-kata, la sperimentazione del Golden Score che seppur positiva, necessita ancora di perfezionamento e la conduzione meccanica dell'Arbitro è sotto esame.

2002 Campionati del Mondo Maschili e Femminili, si approvano le modifiche già discusse l'anno precedente al seminario di Monaco, in particolare, si dividono in due gruppi le Penalità (Lievi e Gravi) SHIDO e HANSOKUMAKE, con la fuori uscita di CHUI.

Nelle gare a squadre, i combattenti che termineranno con la decisione di Hikiwake, si confronteranno nuovamente, se il risultato della squadra sarà terminato in parità, con la regola del Golden Score;

L'Arbitro centrale nel caso d'intervento medico rimarrà vicino ai combattenti unitamente al medico, mentre i Giudici rimangono seduti;

La stretta osservanza del "Saluto" tra i due combattenti;

2004 Olimpiadi di Sidney Arbitro Tonino CHYURLIA.

2006 Nel Campionato del Mondo Juniores svoltosi nella Repubblica Dominicana, la Federazione Mondiale stabilisce nuove regole arbitrali, al fine di rendere sempre più fruibile il cammino intrapreso per le competizioni di Judo e presentarlo sempre più "Positivo".

Area di competizione sarà divisa in due zone, " l'Area di Combattimento" dovrà

avere la misura minima di 8x8m. o, massima 10x10m. e "l'Area di Sicurezza" (di colore differente) e dovrà essere larga 3m.; La "funzione" dell'Area di Pericolo sarà eliminata;

La penalità sull'Area di Pericolo di "Shido" per il permanere (generalmente più di 5 secondi) all'interno dell'area di pericolo sarà abolita;

"Azioni al Bordo" nel Tachi-Waza e possibili proseguire nell'azione finché uno dei due combattenti tocca con una qualsiasi parte del corpo l'area di competizione (come in Ne-Waza);

Modifica del Tabellone Punteggi.

2008 Olimpiadi di Pechino 1° riserva in quota Europea Arbitro Massimo Sulli.

2009 Campionati Mondiali Juniores Parigi (Palazzetto Pierre de Coubertin), le competizioni vengono officiate per la prima volta, da un "Solo" Arbitro all'interno dell'area di combattimento e i due Giudici all'esterno dell'area con il supporto del CAR-SISTEM.

2010-2012 In questi due anni l'IJF tende a migliorare l'idea del Judo, tendendo a migliorare la postura dei combattenti, modificando ancora parte del regolamento, con riferimento agli attacchi alle gambe, causando in questo caso, l'eliminazione di alcune tecniche.

HANSOKUMAKE diretto per prese alle gambe per attacchi diretti o solo per bloccare un attacco.

E' ammessa la presa sotto la cintura solo in fase difensiva o come contrattacco (es. vari);

Posizioni difensive estreme (es. Lotta) SHIDO.

"Formula Gara a squadra", non c'è più Hikiwake, tutti gli incontri terminano come un combattimento individuale.

2012 Olimpiadi di Londra Arbitro Massimo Sulli.

2014 Seminario IJF Arbitri (Malaga), altre modifiche al regolamento a partire dal Kumi-kata, al Tachi-waza.

Precisazione in Ne-waza per la posizione di (URA-kesa-gatame) accettata.

Tenuto conto che le regole arbitrali sono

sempre in continua "evoluzione", come già rappresentato ampiamente, termino questa sintesi Storica Arbitrale, con le ultime più significative modifiche al regolamento in vigore dal 1 gennaio 2018.

Kansetsu-waza e Shime-waza non sono validi se entrambe gli atleti sono in piedi; Doppio Hansoku-make per il Judo negativo;

Maggior potere all'Arbitro centrale per svolgere il proprio lavoro, lasciando al "Supervisore e alla Commissione Arbitri" la possibilità di intervenire solo quando c'è un grave errore;

"Durata del Combattimento" Uomini e Donne quattro (4) minuti;

"Punteggio Tecnico", una penalità non sarà mai un punteggio;

"Golden Score", nel golden score si può vincere solo da un punteggio tecnico (wazari-ippou), oppure da hansokumake (diretto o cumulativo);

Bridge (ponte) tutte le situazioni di caduta volontaria saranno considerate IPPON, nel caso di "difesa con la testa" HANSOKU-MAKE;

"Osaekomi-waza" Waza-ari 10 secondi, Ippon 20 secondi;

"Non Combattività", il tempo di preparazione per eseguire un attacco è esteso a 45 secondi finché c'è una progressione positiva.



1° Seminario Tecnico

Ne-waza

Yoko-shiho-gatame;

situazioni sia in fase di controllo di Tori, sia in fase di rottura del controllo da parte di Uke;

forme situazionali di Osaekomi-waza;

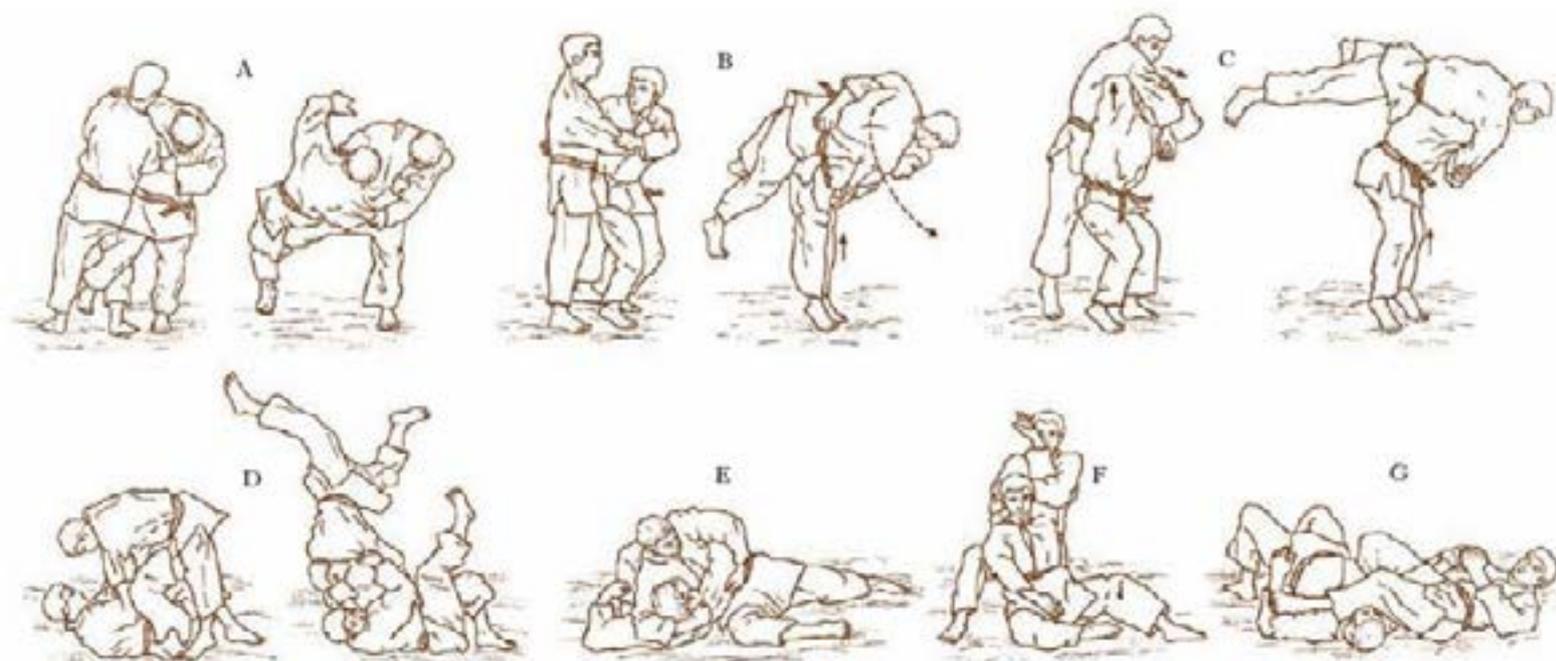
forme situazionali di Shime-waza.

2° Seminario Tecnico

Ne-waza

Progressione ed evoluzione tecnica di Sankaku-shime.

Foto da: Enciclopedia Treccani





MODULO INTEGRATIVO ISCRIZIONE SEMINARIO

Compilare ed inviare alla segreteria CSJ: 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

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

Lessico giapponese

di Aurelio Bonafede

Nel giornale del “Centro Studi Judo” non poteva mancare l’angolo culturale legato alla lingua giapponese e alla corretta pronuncia e significato dei termini utilizzati nella disciplina.

Poche nozioni di lessico per la corretta pronuncia dei vocaboli giapponesi in riferimento al Judo. Per facilitare i rapporti commerciali e politici, i Gesuiti che arrivarono in Giappone nel 1600 circa, a seguito degli spagnoli e i portoghesi, inventarono un sistema sillabico chiamato Romaji che tradotto significa, la lingua dei romani. Il sistema Romaji, anche se riferito ai romani, usa la fonetica dell’alfabeto inglese. Allo stesso tempo i Giapponesi per scrivere le parole non giapponesi crearono un sillabario con simboli diversi il Katakana.

Un nuovo sillabario si aggiungeva al Kanji alfabeto di origini cinese, ufficiale e culturalmente elevato ed uno più semplice l’Hirakana. Quindi, per scrivere quattro alfabeti, per parlare, a parte i vari dialetti, una sola lingua.

Spesso negli scritti moderni i tre alfabeti simbolici, Kanji, Hirakana e Katakana, sono utilizzati insieme.

Le vocali: **A, E, I, O, U**, solo cinque e si pronunciano come le nostre.

Le vocali lunghe: **Ā**, come in canto. **Ē**, come in sera, **Ō**, come sotto, **Ū**, come in



duro.

La vocale **I** perde la sua risonanza quando si trova tra **H** e **T** oppure tra **SH** e **T**, Hito (uomo) si pronuncia **H'tò**, Imashita (ero, fui) si pronuncia **imàsc'ta**.

In alcune condizioni quando la **U** è:

Tra il **K** e la **S** è quasi muta, TAKUSAN (tanto) si pronuncia **TASK'SAN**.

Tra **TS** e **K**, TSUKAI (messaggero) si pronuncia **TS'KAI**

Tra **S** e **K**, SUKI (mi piace) si pronuncia **S'KI**

Tra **F** e **T**, FUTOI (grosso) si pronuncia **F'TOI**

Tra **S** e **T**, TSUTAE (tradizione) si pronuncia **TS'TAE**

Le consonanti come dicevamo vanno pronunciate all'inglese:

CH come C di **ciao**,

SH come SC di **sci**,

J come G di **gioco**,

G è sempre dura come **GHE**, **GHI**, **Gheppio**, **Ghirlanda**

H è quasi sempre aspirata come in **have**, **hot**

Davanti ad **A** e **B** ci sarà il simbolo ン **N** e non la **M** come in italiano, **SHINBUN** (giornale).

La sillaba **WA** si pronuncia **UA** come in quanto

YA, YO, YU si pronunciano IA come iato, iodio, iuta

Auspiciandoci di non avervi troppo confusi ma interessati, appuntamento al prossimo numero.



ETICA E PRATICA SPORTIVO-MARZIALE

di Piera Campagnoli

In riferimento all'imperare dell'apparenza e del dover provare che si è arrivati a qualcosa, affermando un effimero successo, siamo ormai muti testimoni dello scadere sia dei termini tecnico-qualitativi che dei contenuti valoriali. Sport ed arte marziale sono due manifestazioni originariamente antitetiche delle capacità ludico-espressive umane: il primo percorre la strada della massima espressione della performance intesa come record, la seconda la via della migliore estrinsecazione umana intesa come tecnica. Apparentemente in contrasto, uniti nei fini: l'espressione umana che trionfa su inerzia e resistenza per creare bellezza ed unicità in uno stato di benessere. Ed in tutto questo s'inserisce la passione, quell'attaccamento che porta a divenire competenti nella pratica: campioni nello sport e maestri nell'arte marziale. Ambedue sono frutto di dedizione e pratica, tanta tanta pratica. Eppure oggi allenamento e pratica non sono più compresi, siamo nell'era degli arbitraggi slegati dai regolamenti o dello stage di 3 giorni che fa piovere cinture nere. La pratica deriva dalla costanza dei propositi, dalla tenacia nel perseguire un obiettivo e soprattutto dalla capacità di andare oltre i propri limiti. Essere un campione o un maestro sono percorsi di vita, sono coronamenti d'interesse esistenziale dedicate alla propria passione, sacrificando tempo libero e svaghi, spesso anche il sonno, per giungere a qualcosa che da dentro di noi preme e ci spinge a continuare. Ecco di cosa è fatto un campione, di carne ed energia tesi all'ottenimento del primato sportivo, la stessa carne e la stessa energia che compone un maestro teso a raggiungere competenza tecnica e padronanza interiore. Questi ed altri principi sono il forte contributo dell'Unione Nazionale Veterani dello Sport, un'associazione benemerita del Coni, costituita con gli scopi:

tenere vivo lo spirito e la passione per lo sport
sviluppare i vincoli di fratellanza tra tutti gli sportivi
riunire tutti i veterani dello sport, affinché siano sprone e guida per i giovani, promuovendo iniziative agonistiche, tecniche, educative, formative,





culturali e ricreative, effettuate anche mediante iniziative promozionali a carattere organizzativo, di stampa ed affini per le migliori fortune dello sport italiano

collaborare con Coni, federazioni, discipline sportive associate, enti locali, enti sportivi e turistici, scuole pubbliche e private offrendo:

patrocinio ed organizzazione, con particolare riguardo allo sport giovanile attraverso attività di natura scientifica e finalizzate all'apprendimento ed alla conoscenza del fenomeno sportivo sul piano teorico e pratico

mettere in atto iniziative di sostegno alle categorie svantaggiate

attuare progetti di lotta alla violenza nello sport

prestare solidarietà in favore dei colleghi veterani ed aiuti ai soci che si trovino in difficoltà.

Siamo qui ad abbracciare tutti coloro che hanno già fatto questo percorso e ci poniamo come sostegno per chi vuole intraprenderlo: noi crediamo nel benessere psicofisico che sport ed arte marziale donano, perché l'abbiamo provato noi stessi, perché siamo veterani.





MODULO INFORMATIVO 2 SEMINARI

COMPILARE E SPEDIRE A:

csjpieracampagnoli@gmail.com

I SEMINARI SONO GRATUITI

MARZO 2020 (data da definire)	MAGGIO 2020 (data da definire)
Polisportiva Castelverde Via Manopello, 134 Roma	Polisportiva Castelverde Via Manopello, 134 Roma
ORARIO 10.00-12:30	ORARIO 10.00-12:30
Programma: TACHI WAZA Argomenti: Ukemi, progressione didattica di base, Uki Goshi, Itsutsu No Kata conduce M° - F. Tavolucci Intervallo/Pranzo	Programma: TACHI WAZA Argomenti: forme fondamentali di entrata, Kumi Kata conduce M°. F. Tavolucci Intervallo Pranzo
ORARIO 15.30-17:30	ORARIO 15.30-17:30
Programma: NE WAZA Argomenti: Osae Komi Waza, Shime Waza conduce M° - M. Sulli	Programma: NE WAZA e ATEMI Argomenti: Sankaku Jime conduce M° - M. Sulli Argomenti: Atemi Waza conduce M° - A. Bonafede
<input type="checkbox"/> parteciperò – attendo data Firma: _____	<input type="checkbox"/> parteciperò – attendo data Firma: _____

SCRIVERE IN STAMPATELLO IN FORMA LEGGIBILE

Cognome		
Nome		
E-mail		
Cellulare	Città	Regione
Titolo Tecnico		

Informazioni: i dati – forniti spontaneamente – raccolti in formato cartaceo, inviati tramite e-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.

Titolare e Responsabile trattamento: Silvano Addamiani – mail: silvano.addamiani@hotmail.it (GDPR UE 679/2016)

..... il ____/____/____	Specifico che firmando alla destra ACCONSENTO AL TRATTAMENTO DEI DATI	Firma
-------------------------	---	-------