

# Judo

*italiano*

柔道の基礎 

Judo No Kiso

Regalo  
di  
Natale





**Dicembre 2020**

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

Giuseppe Piazza

Ferdinando Tavolucci

Fabio Tuzi

Livio Toschi

Laura Zimbaro

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

**Judo Italiano 2**

# Educare al judo?

É possibile educare al judo?

Ma educare al judo o educare con il judo?

Ce lo stiamo chiedendo da tanto tempo ma non si trova la "quadra" come dicono i più forbiti.

Da parte nostra, noi di "Judo No Kiso", stiamo tentando di ricercare una risposta che metta d'accordo tutti anche se pensiamo, intimamente, che non avverrà mai. Ma il problema nasce proprio da questo termine che, a seconda degli interlocutori, assume le più svariate declinazioni.

Che cos'è educare? Chi è in grado di educare? Quali sono i presupposti per educare?

Come mi diceva un "Professore" giorni fa:

"Anche i nazisti educavano i loro adepti" ma, sicuramente, è opinabile questa educazione, mi sembra evidente!

Allora, noi siamo educatori? Perché ce ne arroghiamo il diritto? Che tipo di educatori saremo?

Possiamo educare i nostri ragazzi solo al judo, se lo sapremo fare.

Ma vi invito a leggere, nella parte "Judo No Kiso", gli interventi di Gennaro Lippiello e Bruno Giovannini (il Professore) che loro spiegano bene questo termine.

**L'educazione è il grande motore dello sviluppo personale. È grazie all'educazione che la figlia di un contadino può diventare medico, il figlio di un minatore il capo miniera o un bambino nato in una famiglia povera il presidente di una grande nazione. Non ciò che ci viene dato, ma la capacità di valorizzare al meglio ciò che abbiamo è ciò che distingue una persona dall'altra.**

*Nelson Mandela*



**Risparmiare sull'educazione significa investire nell'ignoranza.**

# Judo *italiano*

Dicembre 2020



## Sommario

**Editoriale** 5

di Pino Morelli

**Il regalo di Natale** 6

di Pino Morelli

**La storia siamo noi** 10

di Cristina Fiorentini

**La potenza resistente** 16

di Flavio Macrì

**Judo No Kiso** 18

Tavolucci, Lippiello, Giovannini, Morelli



# 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](mailto:info@judoitaliano.it)



# Editoriale

## Buon Natale

*a tutti i judoka di buona volontà*

**U**na volta, ma tanto tempo fa, del judo femminile non si parlava o, almeno, sporadicamente. Non era facile vedere le femmine sul tatami ma quando sono entrate personalmente, a me, non è sembrata una cosa strana. Anzi apprezzavamo le donne che salivano sul tatami perché erano coraggiose anche se noi ci muovevamo con delicatezza quando facevamo uchi komi o randori con loro. Poi hanno preso sempre più piede e si sono dimostrate, nel tempo, più coraggiose di alcuni uomini. Penso che il judo femminile sia nato con il campionato del Mondo di New York. Sicuramente era nato prima, nelle palestre di tutto il mondo dove le donne sono entrate in punta di piedi per poi conquistarsi il rispetto di tutti i judoka mondiali. Ma fu quel campionato del Mondo, di cui parla Cristina Fiorentini in questo numero, a consacrare il judo femminile come sport da combattimento per le femmine in via ufficiale.

Da allora, gara dopo gara, si è arrivati anche alle Olimpiadi per le donne. Da quelle pioniere avanzò un movimento sempre più forte con ragazze che sfiorarono i record dei ragazzi e sorse un movimento in Italia che ci invidiavano da più parti.

Quelle "ragazze di New York" fecero da apripista per il futuro del judo in Italia e sono d'accordo con Cristini Fiorentini quando scrive:

"...è grazie anche a noi se il Judo Femminile, regna ora nel cielo di Olimpia".

Loro hanno aperto le porte a veri fenomeni: Margherita De Cal, Laura Di Toma, Emanuele Pierantozzi, Alessandra Giungi, Giovanna Tortora, Laura Zimbaro, Maria Teresa Motta, Patrizia Montaguti, Giorgina Zanette, Ylenia Scapin, Lucia Morico, Giulia Quintavalle, Rosalba Forciniti, Cinzia Cavazzuti, Donata Burgatta e l'ultima ma non ultima Odette Giuffrida.

Non l'ho citate in ordine cronologico come uno storico ma l'ho citate con il sentimento che mi è più congeniale. E non sono tutte, qualcuna me la sono scordata e me ne dispiace, mi perdonino quelle che non ho citato. Però, grazie a loro siamo venuti fuori da gare impossibili, almeno, con una medaglia. Le "Ragazze di New York" hanno tracciato una via da seguire e quelle che seguono e che seguiranno non devono fare a meno di confrontarsi con le pioniere ma non per le medaglie ma per stile di vita da atlete.

Grazie a quelle ragazze abbiamo scoperto la metà del cielo del judo italiano.

Auguri a tutte e a tutti i judoka di buona Volonta.



*Pino Morelli*

# *Il regalo di Natale* **Odette Giuffrida**

di Pino Morelli

**P**er scrivere un articolo su Odette Giuffrida, che ci ha regalato questo ennesimo successo, basterebbe che io scrivessi:

“È una campionessa”

Finito l'articolo.

Basta e avanza direte voi.

No, perché lei non è una campionessa perché ha vinto una medaglia, non l'ho è perché ha preso una medaglia alle Olimpiadi di Rio; non lo è per il suo Morote e per il suo O Uchi Gari.

È una campionessa perché è nata così e a rafforzare tutto ci si mette anche il suo carattere, la sua determinazione, la sua fede.

Molti anni fa, mi ricordo, era una bambina e mi fermai a guardarla perché era come una gattina infuriata; tutta potenza, tutto movimento, tutta forza.

Poi la vidi quando era cadetta ma siccome, nel giornale non parliamo mai dei cadetti anche

se vincono gare internazionali (perché il vero passaggio sta nel fatto che resistano e che diventino juniores e non apprezziamo “l'uso indiscriminato” che si fa con gli atleti cadetti), apprezzai molto le sue vittorie ma, devo essere onesto, non le diedi troppa considerazione. L'aspettavo per vedere se faceva il passaggio nella classe superiore. Poi, nel 2011, alle gare junior mi ricordai di quella ragazzina dagli occhi profondi che pareva una gattina infuriata, e cominciai a seguirla.

Ma ora ho capito cosa vuole dire essere un campione, anzi, una campionessa.

Nelle poche volte che ho parlato con lei, mi ha raccontato di una promessa (che sta mantenendo), mi ha raccontato di una piccola palestra e di come, una campionessa come lei può nascere lì, poi mi ha raccontato che ha un sogno: vuole essere ricordata per quello che ha fatto nel judo perché vuole farci vedere con quanta felicità ha salito i tatami del mondo.





Ho capito che non da peso alle medaglie purché arrivino con la sua maturità tecnica e atletica.

Non da peso alle volte in cui è caduta: in gara, per infortunio o nella vita di tutti i giorni perché lei è sempre pronta a rialzarsi e, pare, che abbia proprio fatto un allenamento per questo!

È caduta però, ogni volta, si è rialzata più forte di prima.

È amante degli animali, dei luoghi belli, sa cogliere la luce in tutte le sue fotografie. E questo ne fa un atleta che sa cogliere ogni sfumatura di quello che le piace.

Non mi soffermo sulle tecniche perché ogni volta che la vedo combattere mette su quella che le fa vincere l'incontro e dismette quelle che non le garbano. Però la luce degli occhi rimane sempre la stessa; tra i suoi occhi fotografati in gara e le foto che si fa quando è in "vacanza" passa soltanto una leggera sfumatura di colore, in combattimento diventano grigiochiaro vivace anche se non guarda l'avversaria con cattiveria. Sembra quasi che non la veda, l'incontro lo fa lei contro se stessa donandole una carica interiore che niente e nessuno riesce a smontare. Una campionessa, come lei, non si fa e non si diventa, nasce.

Io spero soltanto che possa coronare il suo sogno e che presti fede alla promessa che ha fatto.

Comunque vada è, ormai da tempo, nel mio cuore e di molti che come me apprezzano il judo sensazionale fatto di colpi di scena e di tribolanti minuti, passati i quali si aspetta di vedere sotto la nostra bandiera solo il suo volto sorridente, con gli occhi chiari come il cielo al quale rivolge ogni medaglia.

**Grazie  
per il regalo  
Odette.**

**Judo Italiano 8**



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

# La **Storia** siamo noi!

## Quaranta anni fa si svolgeva il primo Campionato del Mondo di Judo Femminile La Squadra Italiana conquista la Gande Mela

di **Cristina Fiorentini**

**Q**uando Pino Morelli mi ha chiesto un articolo su questo evento, ho pensato subito di scriverlo insieme alle mie compagne, le mie amiche di una vita, le mie colleghe dei tempi più belli! In queste righe troverete un pensiero di tutte noi.

La Maestra Maria Bellone purtroppo non è più tra noi, ma noi tutte la ricordiamo con grande affetto e gratitudine. Buona lettura!

**Cristina Fiorentini**, judo 72 Kg di Milano

Non ricordo esattamente come mi ritrovai a far parte di questa squadra di giganti! Avevo solo 17 anni ... e non ero neppure la più giovane! Nadia Amerighi ne aveva 16 ed era già vice-campionessa d'Europa. Partimmo come squadra tra le favorite ed infatti tornammo con ben 3 medaglie (tra le quali il titolo di Maggie) ed un mio quinto posto. Piazzamento che ancor oggi, rimane uno dei miei più grandi rimpianti. Mai più infatti, nei mondiali che seguirono, riuscii ad avvicinarmi così tanto al podio. In quegli anni partire per New York, era come dire ora: andiamo sulla luna. Ed infatti .... fummo di colpo proiettate in un altro pianeta. Tutto era nuovo, tutto era bello e tutto era più grande di noi. Ricordo l'accoglienza di Rusty Kanokogi, l'emozione del Madison Square Garden e il

fascino delle passeggiate a Central Park. Ma più di tutto ricordo la sensazione di aver fatto parte di un evento che avrebbe cambiato il percorso del Judo Femminile e la storia del nostro sport. Le Olimpiadi arrivano 12 anni più tardi e nessuna di noi riuscì a parteciparvi. Siamo certe, però, che è anche grazie alle nostre fatiche ed ai nostri sacrifici che, anche il Judo Femminile, regna ora nel cielo di Olimpia.

**Anna De Novellis**, judo 48 Kg. di Napoli.

Dopo svariati titoli Italiani e medaglie in Europa .....ecco l'emozione più grande "la convocazione del 1° Campionato del Mondo di judo femminile di New York. Avevo coronato il mio sogno, adrenalina a mille e, nonostante, avevo il cuore a pezzi per quello che in quei giorni accadde nella mia città (terremoto 1980); riuscì a concentrarmi per i miei combattimenti e portare a casa una bella medaglia d'argento. Vorrei ringraziare tante persone, ma faccio un solo nome: " grazie papà " ovunque tu sia

**Patrizia Montaguti** 52 kg di Genova.

Nel 1980 avevo 20 anni ed ero da poco campionessa europea.

Andare ai primi mondiali era un sogno che aveva





però rischiato di non realizzarsi.

In settembre, infatti, mi vedo costretta ad abbandonare l'allenamento collegiale in preparazione a un meeting internazionale, per un grave infortunio al ginocchio.

Dopo settimane di gamba immobilizzata dal gesso (una volta si usava così) il maestro Piero inizia serratissime sedute di fisioterapia per tentare un recupero per nulla scontato.

Mi presento agli allenamenti per i mondiali un po' zoppicante ma molto determinata e riesco a

vincere la selezione per entrare in squadra con la temutissima Silvia.

Parto per New York felice di far parte di una squadra che dimostrerà tanto talento.

La mia gara terminerà al secondo incontro: troppo difficile superare il problema fisico gareggiando a quel livello.

Resta però la soddisfazione di aver vissuto un momento magico.

La gratitudine verso i Maestri di Genova, il Maestro Monti ma anche verso tutte quelle atlete che



# 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 gambaru, è un verbo giapponese molto comune che significa, approssimativamente, "lavorare tenacemente in tempi difficili". La parola ganbaru è spesso tradotta nel significato di "fare del proprio meglio", ma in pratica significa fare tutto sé stessi in un obiettivo per portarlo a termine". Ganbaru significa "impegnare 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.



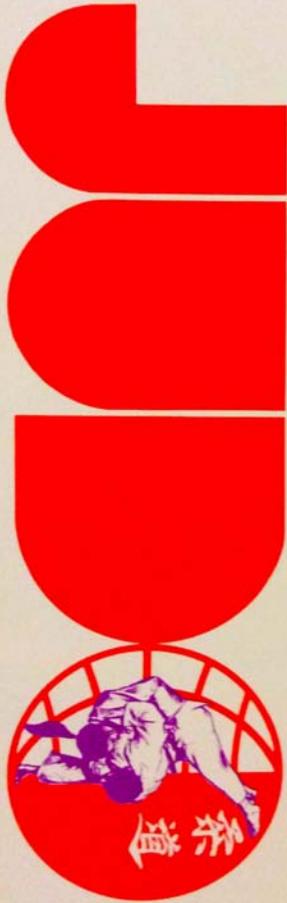
Per info scrivere a:

Judo Italiano 12



Scrivere a:

[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)



# FIRST WOMEN'S WORLD JUDO CHAMPIONSHIPS

NEW YORK CITY  
NOVEMBER  
29-30 1980

hanno favorito la nostra preparazione, perché se la squadra si è dimostrata forte il merito è stato anche di chi ha sudato con noi sul tatami durante gli allenamenti collegiali.

Grazie a Napolitano, Savoldi, Zimbaro, Guerrini, Priotto, Motta, Parenti e molte altre grandi atlete.

## **Maria Vittoria per tutti Marvi Fontana 56 kg**

È cominciato tutto nel 1970 quando mio cugino ha iniziato ad andare in palestra a fare judo e mi ha fatto conoscere quel mondo incredibile a me sconosciuto.

Ho iniziato bambina ho smesso donna dopo molti successi e qualche delusione, ma tutto condito da una forte emozione. Il judo era il mio sport, la mia vita.

Per lui ho rinunciato a molto ma in cambio ho ricevuto moltissimo. Avevo già vestito la divisa della nazionale diverse volte, sono entrata a far parte di questo squadrone nel lontano 1972 ma i mondiali hanno un sapore diverso e come atleta non potevo desiderare niente di più che essere nella squadra italiana che partecipava ai primi mondiali femminili della storia del judo.

New York, Madison Square Garden, le atlete più forti del mondo e io tra loro.

Eravamo una squadra forte, formata da ragazze provenienti da tutta Italia e con età differenti ma tutte animate dalla stessa passione.

Io avevo da poco cambiato categoria dai 52 kg ai

56 kg. quindi ero piena di dubbi, inoltre il nostro allenatore, il mitico maestro Monti, aveva preteso una selezione decisamente dura perché intendeva affrontare questa gara con le atlete più preparate. E così è stato. A me non è andata benissimo mi sono fermata agli ottavi, ma le mie compagne hanno portato a casa tre medaglie.

Sono passati 40 anni, il ricordo si è un po' sbiadito, ma ogni volta che penso al mio passato d'atleta in particolare a quei momenti il cuore fa le capriole con la stessa emozione di allora.

## **Laura Di Toma Osoppo ( Udine) Kg 61.**

Inizio Judo nel 1972 al Tenri Udine con il M Kuroki e poi con il M Takata. Mi appassiono subito a questo sport/disciplina insieme a più di 80 ragazze, che nell'arco di pochi mesi si iscrivono al corso di Judo del Tenri. In Nazionale Margherita ed io le più anziane di età del favoloso GRUPPO che è partito per New York, per partecipare al 1° Campionato del Mondo Femminile. Emozioni che da "friulana" molto schiva tenevo e ho tenuto fino ad ora dentro di me. Arrivare a NY è stato come entrare in un film, città particolarissima ma vera era la gara vero era il 1° Campionato del Mondo, voluto fortemente da "Rusty" Kanakogi che ha impegnato la sua casa per poterlo organizzare al Madison Square Garden, e qui entriamo combattiamo allenate e guidate dal M° Alfredo Monti e dal M° Maria Bellone. Non dimentichiamo questi Maestri che insieme al DT Franco Natoli hanno combattuto per il Judo Femminile in Italia e nel Mondo. Un grazie a loro. Un grazie a tutti i Maestri che ho avuto. Un grazie alle mie compagne Anna, Patrizia, Marvi,





Nadia, Cristina, Margherita e a tutte le altre con cui ci siamo allenate, sudato insieme ed insieme vinto 3 medaglie che sono al collo di tutte.....

**Nadia Amerighi** 66 kg di Genova.

La più piccola del gruppo. Una carriera breve ma intensa basti pensare che nella mia prima gara internazionale a Bratislava dove mi sono classificata al primo posto nel '79 ho incontrato l'austriaca Simon che nei mondiali di New York vinse il titolo. Per quanto riguarda la mia avventura newyorkese mi riallaccio al fatto di carriera breve ma intensa perché per me all'età di 16 anni essere in nazionale con Margherita de Cal e Laura di Toma era motivo di grande soddisfazione ed onore. Inoltre di tutte le mie compagne judoka ho bellissimi ricordi anche perché era un gruppo eterogeneo grazie al grande lavoro del maestro Monti e per la nostra grande umiltà che ci ha sempre contraddistinto, eravamo veramente unite cosa secondo me molto importante in un gruppo.

**Margherita De Cal**, Venezia Kg +72.

Insegnante di educazione fisica nelle scuole medie. Ho iniziato a praticare judo nel settembre del 1969 presso il J.C. 67 Venezia. Dopo aver vinto i campionati italiani assoluti nel 1972 sono entrata a far parte della nazionale italiana femminile di judo nello stesso anno.

Ho partecipato nel 1975 ai PRIMI campionati

europei femminili di judo classificandomi al 2° posto nella categoria +72.

Nel 1980 ho vinto il mio primo titolo europeo assieme a Montaguti e Di Toma. Un tris incredibile. 1980, PRIMO CAMPIONATO DEL MONDO a New York (grazie Rusty) 1^ classificata accompagnata da due belle medaglie d'argento di De Novellis e Di Toma.

Quando hanno fatto la convocazione della squadra per i mondiali speravo proprio di essere inclusa; una volta entrata, non avevo proprio idea di come sarebbe andata, ovvio che speravo di portare a casa una medaglia.

Quando sono uscita vincitrice dal combattimento della finale, ho provato tutta una serie di emozioni: incredulità, soddisfazione per esserci riuscita, confusione.....in quel caos di emozioni la cosa che ricordo con più gioia è stato l'effetto e la felicità delle mie compagne di squadra e di Alfredo Monti l'allenatore.

Sono passati 40 anni, ora sono maestro Benemerito 7° dan, ho sempre insegnato judo ai bambini del CUS Venezia; sono pensionata ed over 70 ma quando ripenso a quei momenti sento ancora il cuore pieno di gioia ed emozione. Sono sempre rimasta in contatto con tutte le mie ex compagne di avventura di quel mondiale: lo sport, ma soprattutto la fatica, uniscono.

Questa è la nostra storia ....o meglio " LA STORIA SIAMO NOI "

Anna-Patrizia-Marvi-Laura-Nadia-Cristina-Maggie



# Shinzu JUDOKA



**Offerta a € 15,00**

Per info scrivere a:

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

# La Potenza Resistente

**L**a potenza resistente è un parametro fondamentale per gli sport di lotta, nel judo gli atleti devono applicare dei livelli elevati di potenza ripetutamente consentendo rapide combinazioni di tecniche\entrare che permettono la finalizzazione o la rottura della guardia dell'avversario. La potenza resistente rientra sempre nella formula  $P = F \times V$  quindi ricordiamo come la Potenza sia sempre influenzata dai livelli di Forza e dalla velocità, per cui la Forza massima è un fattore fondamentale per essa e la velocità di esecuzione non deve mai essere lenta o poco fluida poiché in quel caso si andrebbe ad inficiare l'obiettivo dell'allenamento. Il perseverare sull'atleta quando non è più in grado di eseguire la ripetizione fluida e potente insistendo con l'aimè consolidata frase "dai ancora una che ce la fai!" fa solo perdere di vista l'obiettivo (RDF, Tasso di sviluppo della forza) della seduta di allenamento che consente il miglioramento della Potenza Resistente.

I parametri di lavoro e di recupero devono essere specifici per allenare la Potenza Resistente, lo scopo deve essere il lavoro senza superare la soglia anaerobica (livello oltre il quale si ha una produzione di lattato) la scelta degli esercizi può ricadere tra gli esercizi a corpo libero eseguiti in modo esplosivo o esercizi con sovraccarichi, fondamentale è la scelta di esercizi che devono essere in primis sicuri (senza seguire le mode), che siano svolti con correttezza tecnica (limitiamo gli infortuni) e che abbiano un transfer positivo sul gesto specifico dei nostri atleti..

## Analisi dei Parametri di allenamento

- Intensità:            Categorie leggere: 30\60% 1RM  
                          Categorie pesanti 60\80% 1RM

Il range di lavoro ci consente di costruire delle progressioni di intensità all'interno del macrociclo, il lavoro con % più basse ci consente di enfatizzare la velocità al contrario il lavoro con % più alte sviluppo di espressioni di forza più alte. (Ricordate sempre  $P = F \times V$ )

- Numero di ripetizioni: Categorie leggere: 1 rip al secondo tempo di lavoro 10\12"  
                                  Categorie pesanti: 4\5 ripetizioni

Come indicato precedentemente controllate sempre la fluidità e l'esplosività del gesto, fermate sempre il vostro atleta se notate un rallentamento del gesto eseguire ripetizioni lente andrà ad inficiare il tasso di sviluppo della forza.

- Tempo di recupero:   All'interno della serie: 10\20" o a 70\75% FCmax  
                                  (tempo sufficiente per il ripristino del metabolismo lattacido)  
  
                                  Tra le serie: 3\5 minuti
- Numero di esercizi:   tra i 2 e i 4 esercizi, questo per poter eseguire un numero elevato di serie per i muscoli motori principali

Esempio di programmazione per lo sviluppo della Potenza Resistente; 4 settimane di lavoro

# Potenza resistente

Esercizio	A1 (settimana)	A2	A3	A4
<u>Push press</u>	3x(3x6)@60%1rm 15 " intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@60%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie	3x(3x6)@65%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@65%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie
* <u>Squat jump</u>	3x(3x6)@60%1rm 15 " intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@60%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie	3x(3x6)@65%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@65%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie
** <u>Shouldering sand bag</u>	3x(3x6)@60%1rm 15 " intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@60%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie	3x(3x6)@65%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@65%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie
<u>Snatch one Arm</u>	3x(3x6)@60%1rm 15 " intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@60%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie	3x(3x6)@65%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie	4x(3x6)@65%1rm 10 " intra serie 3' tra le serie

\*Squat Jump: formula di conversione per individuare il carico ottimale in funzione dello squat.

\*\* per questa categoria di esercizi intensità =0.75 x BW (bdoy weight)

Spieghiamo meglio i numeri scritti in tabella; prendiamo ad esempio il primo esercizio della prima settimana: Push press

Si eseguono 6 ripetizioni al 60% del Massimale (1RM) di quel movimento, si recupera 15" e si ripetono altre 6 Ripetizioni, si recupera altri 15" e si eseguono le ultime 6 ripetizioni.

Si prendono 3' di recupero e si ripete la sequenza completa, si recuperano altri 3' e si esegue l'ultima serie ripetendo nuovamente la sequenza completa, solo dopo si passa al secondo esercizio.

## Conversione nel gesto specifico

per consentire un miglior transfer nel gesto specifico, si possono introdurre sia tra le serie che intra-serie delle breve ripetute di entrate di tecniche di judo che devono riutilizzare lo stesso schema motorio sollecitato nell'esercizio. La modalità di esecuzione della tecnica sarà la medesima dell'esercizio svolto; prendendo ad esempio la prima settimana, secondo esercizio (squat jump) 3 serie svolte in questa modalità:

### modalità Tra Le Serie

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1 serie Ippon seoi nage, | 6 entrate enfatizzando il piegamento delle gambe<br>15 " recupero<br>6 entrate enfatizzando il piegamento delle gambe<br>15" recupero<br>6 entrate enfatizzando il piegamento delle gambe<br>3' recupero |
| 2 serie jump squat       | 6 jump squat<br>15" recupero<br>6 jump squat<br>15" recupero<br>6 jump squat<br>3' recupero  |
| 3 serie Ippon seoi nage  | VEDI PRIMA SERIE   |

## **Modalità Intra Serie**

1 serie Mista,                      6 entrate enfatizzando il piegamento delle gambe  
   15 " recupero  
   6 squat jump  
   15" recupero  
   6 entrate enfatizzando il piegamento delle gambe  
   3' recupero

2 e 3 serie si ripetono con la stessa modalità.

Non diamo mai per scontato la progressione e la gradualità con cui ci si deve approcciare con queste due ultime modalità esposte, si deve per prima cosa aver fatta propria la modalità di allenamento senza il gesto specifico, le quattro settimane indicate; essere consapevoli che la modalità con il gesto specifico è da riferirsi ad atleti con esperienza di allenamento e che il gesto specifico deve essere svolto con tutti i criteri di correttezza tecnica. Ricordo sempre che se si sbaglia la tecnica in condizioni di affaticamento in primis c'è sempre il rischio di infortunarsi e poi un gesto viziato in allenamento si ripresenterà in maniera amplificata durante lo stress della competizione..Nel dubbio? Fare qualche ripetizione in meno MAI qualcuna in più!

### **Potenza Resistente in Uci komi, un nuovo approccio**

Un collegamento da poter utilizzare direttamente sul Tatami in giornate in cui si vuole lavorare esclusivamente sul gesto specifico ma enfatizzando sempre il sistema energetico della potenza resistente svolto in questo macrociclo è il lavoro di uccikomi svolto in movimento con uke.

La modalità di uci komi sarà così svolta:

5 minuti di lavoro totale in cui si eseguono 10"15" secondi di entrate ponendo l'enfasi sulla stessa tecnica; 50"45" di recupero in cui il compagno di allenamento può svolgere i suoi 10"15" secondi di entrate e si ripete il tutto per 5 volte.

Si devono introdurre altri 2\3 blocchi di questo tipo di lavoro cambiando la tecnica eseguita. Questa modalità di lavoro consente di non superare la soglia anaerobica durante la fase di lavoro e di non scendere sotto il 70\75% FCmax durante la fase di recupero, rientrando così nei parametri ottimali per lo sviluppo della potenza Resistente.

### **Bibliografia**

**Riccaldi A., Dispense la preparazione atletica scientifica, 2015.**

**Bompa T.O.; Buzzichelli C., Periodizzazione dell allenamento sportivo, Calzetti Mariucci, 2017.**

**Broussal-Derval A., Training and conditioning for judo; Human Kinetics, 2020.**

**JUDOKA**

**JUDOGI**

**HIKU**  <sup>®</sup>



**HIKU SHIAI**  
IJF APPROVED

COLORI



750 GR



[www.orientesport.it](http://www.orientesport.it)  
[info@orientesport.it](mailto:info@orientesport.it)  
Tel. 0522 692730



# Jūdō No Kiso

●  
柔  
道  
の  
基  
礎



# CONSIDERAZIONI SUL JUDO

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 avere avuto più di una chiave di lettura dello stesso.

Di base, però, l'assimilazione del judo consta di un lungo percorso fatto di passione, di studio, di judogi inzuppati di sudore, di randori e di shiai.

Coloro i quali si impegnano esclusivamente nello studio della tecnica, o nella ricerca di una astratta spiritualità, praticano una forma priva di contenuti, che non condurrà mai alla comprensione del judo nella sua essenza.

Buon judo!

*Ferdinando Tavolucci*

# L'apprendimento motorio nel judo e... non solo motorio!

di Gennaro Lippiello



**L**a ripetizione sistematica di un movimento conduce all'acquisizione di quella singola abilità, essa si svolge secondo un processo nervoso che passa attraverso le seguenti fasi:

1) Irradiazione, 2) Concentrazione, 3) Automatizzazione.

Nella prima fase il susseguirsi costante di un movimento viene registrato nell'area motoria del cervello in maniera sempre più netta. Inizialmente lo stimolo neuronale s'irradia ai vicini centri nervosi non interessati al gesto voluto, generando i cosiddetti movimenti associati che disturbano il movimento principale che appare, così, impreciso e grossolano.

Gradualmente si passa alla seconda fase in cui gli stimoli si concentrano sempre più ai soli distretti interessati, a beneficio della precisione del gesto tecnico che decorre sempre più fluidamente.

La terza fase è quella dell'automatizzazione nella quale nella corteccia cerebrale si consolida lo schema motorio voluto. A questo punto basta solo un impulso iniziale affinché lo stereotipo acquisito proceda da sé, nella maniera più economica. Ciò non significa che il movimento sfugga alla coscienza; esso può essere modificato in ogni momento dal sistema nervoso centrale che, a livello latente, vigila sulla corretta esecuzione dell'insieme. Tutte le discipline sportive, nei loro gesti tecnici, tendono a raggiungere questo stadio virtuoso.



E' da dire, però, che ripetere ad oltranza un automatismo già consolidato, non produce ulteriori miglioramenti; ad un certo punto si arriva alla stagnazione delle capacità e si verifica lo stesso fenomeno di chi, in aritmetica, ripetesse la tabellina del 2 un'infinità di volte, dopo averla già imparata saldamente a memoria.

Per questo motivo riteniamo che, raggiunta una certa maestria, non ha più significato impegnare tempo e energia in estenuanti ripetizioni dello stesso movimento, nella vana illusione di migliorare e potenziare sempre più la tecnica. Perseverando in questo modo

si sprecherebbero solo preziose energie, anche psichiche, detraendole ad altri importanti scopi.

.... “Il judo non ha forma propria ma, come l’acqua, prende quella del recipiente che la contiene”.

Così recitava in versi il M° Koizumi, sostenendo implicitamente che la tecnica non contempla una sua struttura rigida, deve bensì essere elastica, variabile, così come variabile è, nello spazio e nella forma, il suo campo di applicazione. Alla luce di questo autorevole assunto intendiamo evidenziare un altro diverso obiettivo, per raggiungere il quale gli automatismi sono essenziali.

## **L’opportunità come stimolo**

Lo schema tecnico-motorio rappresenta l’immagine del movimento che, con l’allenamento, si è acquisito a livello cerebrale. Esso facilmente passa dalla forma fissa a quella dinamica eseguendo l’azione in movimento, come del resto i nostri atleti già fanno da sempre. Vorremmo qui suggerire di polarizzare l’attenzione in special modo sulle opportunità, per farle assurgere addirittura ad input iniziale. Con questo metodo la stessa opportunità diventa, a mò di riflesso, lo stimolo che fa scattare la tecnica di judo. Ciò si ottiene ripetendo in maniera sistematica tutta l’azione tecnica in quella precisa situazione di opportunità.

## **GUTTA CAVAT LAPIDEM**

La goccia scava la pietra... ma deve cadere nello stesso punto!

Durante l’acquisizione di un nuovo schema dinamico si raccomanda di non essere dispersivi nello studio aggiungendone altri contemporaneamente, in quanto si inibirebbe l’assimilazione del precedente. In questo modo, intendiamo dire, si otterrebbero scarsi risultati, simili a quelli di un alunno che studiando filosofia intercalasse continuamente argomenti di altre materie. Questo principio vale soprattutto quando si curano certe qualità, come quelle organiche, di rapidità, di forza, ecc.

Pertanto sosteniamo che certe caratteristiche speciali devono essere trattate in singole sedute. In caso contrario si creerebbe un guazzabuglio di stimoli cui l’organismo non riconoscerebbe più a quale di essi si deve adattare.

Ad esempio, riferendoci a quella prassi con cui un atleta percorre 10 m. di corsa veloce per poi fare un “Seoi Nage” e, ritornando indietro, ricomincia daccapo per più volte consecutive...A questo punto non riusciamo a capire quale obiettivo l’atleta stia perseguendo tra: Preparazione Organica, Apprendimento Tecnico, Velocità, forse un po’ tutto? Forse... non lo sa neanche lui!

## **Cosa vuoi da te stesso? (Epitteto 50 dc -135 dc)**

Questo che abbiamo evidenziato è un errore tipico delle discipline orientali; per cui si assiste ad allenamenti di gruppo (nonostante la loro tipologia sia quella di sport individuale), durante i quali si cura contemporaneamente: Apprendimento tecnico, Rapidità, Resistenza organica ecc.

Non capita forse così anche nel nostro judo?

Tutto ciò è molto socializzante, induce gli atleti a sentirsi parte viva di un gruppo;

ma come metodo, sia detto col dovuto rispetto, “fa acqua da tutte le parti”, infatti accumulando stimoli diversi, questi, distribuendosi, divengono dispersivi.



## **E' la somma che... fa il totale (Totò 1898-1967)**

In Atletica Leggera, nelle specialità di corsa veloce, si programmano gli allenamenti su singoli punti, divisi in maniera esclusiva in: Partenze sul colpo di pistola (...pensate, si usa fare “Uchi Komi” su questo punto!), Accelerazione nei primi 10 metri (diversi in ampiezza dalle falcate successive), l’assetto in curva, come tagliare il traguardo (e anche qui... Uchi Komi), ecc. E alla fine si eseguono le prove tecniche d’insieme (il nostro Randori, per intenderci). Non sarebbe pensabile in quelle discipline, nelle quali il metodo è il cardine di tutto, curare quei parametri facendone tutt’un fascio: Ogni errore si riscontrerebbe nell’immediato.



## **Un accenno sul Randori... chi era costui?**

L’assemblaggio di tutto ciò che si apprende correttamente, sulla scorta delle metodologie più avanzate, si realizza e si completa poi nel Randori. Esso è la più nobile versione dinamica del judo in cui si esprime sé stessi, liberi da ogni speculazione di vittoria o di sconfitta. Ognuno, sperimentando i suoi talenti, la creatività ed anche le più audaci improvvisazioni, potrà perseguire quello che fra tutti è lo scopo principale, ovvero di migliorare ed elevare il proprio judo.

Nel Randori un’azione tecnica errata, che incorre in un fallimento, è una preziosa opportunità per individuare i difetti e correggerli. Allo stesso modo subire una tecnica avversa diventa la migliore occasione per scoprire sul campo il modo di non subirla di nuovo. Cosicché il naturale principio di “Premi - Punizioni” induce l’allievo a selezionare il meglio di sé e ad eliminare dal contesto gli errori.

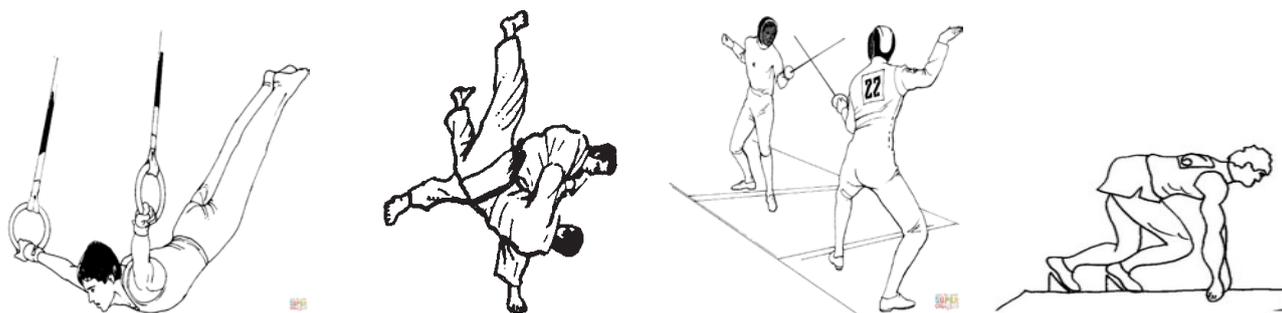
E’ necessario far comprendere agli allievi che “l’avversario” è l’elemento più prezioso dell’allenamento, senza il quale nulla si può migliorare e con cui più si “perde”... più s’impara! Questa è la ragione per cui si è tenuti ad ossequiarlo col tipico saluto, prima e dopo la pratica del judo. Riteniamo che tale rituale assuma il vero significato se viene sentito interiormente e praticato non soltanto a livello di mera formalità.

## **Qual è lo sport migliore? Il Mio!**

Ogni disciplina sportiva arroga a sé le migliori prerogative e, auto-definendosi “unica”, si sente depositaria delle migliori tradizioni; guai a definire una di esse soltanto come... uno sport; per ognuna, quest’unica denominazione, sarebbe un intollerante riduttivo.

Da una posizione neutrale, riferendoci alla letteratura specialistica, pensiamo sia saggio seguire tutte le indicazioni scientifiche come base per stilare le metodologie di allenamento, grazie alle quali sono stati polverizzati nel tempo record ritenuti incrollabili.

Per questo motivo crediamo nell'interdisciplinarietà; nella ricerca continua di nuove metodologie; soprattutto presso quelle discipline in cui la Fisiologia è diventata un prezioso strumento di lavoro.



## **L'uomo saggio crea più opportunità di quante ne trova.**

F. Bacone (1561-1626)

Affidiamo alla perspicacia del lettore questo concetto per applicarlo al judo.

Lo Scandaglio (vecchio attrezzo usato dai pescatori per sondare la profondità delle acque)

La denominazione di "Scandaglio" indica la tattica usata dagli schermidori per "saggiare" le reazioni dell'avversario ad un certo stimolo come, ad esempio, l'accento di una tecnica o altre azioni di fantasia, per sfruttare a proprio vantaggio quella situazione o anche per creare un'opportunità che, ad attenderla, potrebbe tardare fino a... non arrivare affatto. Tutto ciò non va confuso con le nostre combinazioni tecniche.

Molti nostri atleti già usano queste tattiche di gioco; noi intendiamo qui ribadirle, come spunto a proseguire in altre simili direzioni più fruttuose, anziché persistere in quelle maniacali ripetizioni della stessa tecnica.

## **Conclusioni**

Il nostro principale scopo è quello di offrire ai nostri... 5-6 lettori un valore aggiunto, divulgando, nella maniera più sintetica possibile, principi e metodologie riconosciuti e praticate dalle principali discipline sportive; e soprattutto, nell'ambito di un confronto, per fare un po' d'ordine nelle nostre metodiche.

Tutto ciò con l'auspicio che si esca dal proprio ambito, al di là di integralismi vari e tradizioni superate; per prelevare a piene mani altrove, anziché continuare a stillare poche gocce per volta dalla botte della vecchia conoscenza.



# 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



# La responsabilità di un Maestro

di Bruno Giovannini

**É** bella e appassionante questa riflessione collettiva che emerge sul judo come educazione e sul significato da dare a questo impegno formativo di non facile applicazione.

Spesso pensiamo all'animo umano come ad uno scrigno dove è riposta la virtù che in qualche modo dobbiamo far emergere. Gennaro Lippiello, nella sua profonda interpretazione di questo concetto, ha usato una metafora famosa e nondimeno assai coinvolgente, quella espressa da Michelangelo che diceva di aver liberato il capolavoro marmoreo della "Pietà" dai detriti inutili, per mostrare la splendente bellezza delle figure già esistenti nel blocco di marmo".

Pino Morelli ha rammentato il detto di San Tommaso "L'educazione è il perfezionamento dell'uomo in quanto uomo".

Ora, a ben guardare, si pongono due problemi.

Il primo riguarda la levatura intellettuale, morale e tecnica dell'educatore, nel nostro caso del Maestro.

Questione che è stata ben colta da Gennaro.

Il secondo è assolutamente concettuale. L'individuo ha delle qualità innate oppure semplicemente è una cera grezza che può essere modellata dall'abile capacità persuasiva di un qualsiasi affabulatore?

Le due questioni sono evidentemente interconnesse e di difficile interpretazione. "Trarre fuori" da un soggetto una

preesistente virtù o un comportamento di equilibrio esistenziale, sostenuto da "valori universali", presuppone una capacità pedagogica di grande spessore formativo.

Il "Maestro" deve essere, dunque, degno di tale titolo per capacità professionale e soprattutto deve essere portatore di sani principi, generalmente condivisi.

Ma i principi con valenza universale sono molteplici e mutevoli a seconda delle culture dei popoli e non sempre validi per ogni epoca.

E' difficile interpretare i cambiamenti in tempo reale ed esprimere conseguenti giudizi di valore.

Un Maestro di judo che regola la crescita morale e fisica di un gruppo di giovani allievi certo non può essere una sorta di sacerdote laico, il depositario di ogni principio.

Allora possiamo argomentare solo con il comune buon senso ed affermare che ogni Maestro ha una responsabilità oggettiva proprio nel momento in cui assume la guida di un Dojo.

Questa responsabilità impone una ricerca continua che non riguarda solo l'aggiornamento tecnico (pur sempre importante) ma anche l'approfondimento e la cura di uno stile di positiva comunanza sociale tra i praticanti, che possa riflettersi per ciascuno nella vita di ogni giorno.

Il Maestro Matsushita, già allenatore della nazionale italiana ed ora responsabile delle formazioni giovanili in Russia, ha scritto che un maestro vive tempi diversi

nel suo percorso di judoka: tempo fisico, biologico, spirituale.

Significa agonismo, insegnamento, riflessione. Ma soprattutto significa che il judo “segna” per la vita chi con passione intraprende la via della flessibilità.

Significa che questa disciplina seleziona i migliori e consegna loro un patrimonio di tradizione, di rispetto, di altruismo.

Questo sì che è uno scrigno pieno di tesori che vanno spesi per educare le giovani generazioni.

Voglio terminare questa mia digressione (spero non troppo noiosa) con un esempio.

Oggi, tra le tante eccellenze del nostro judo, abbiamo una grande campionessa, Odette Giuffrida, che ci ha resi orgogliosi per i suoi risultati.

E' ora cittadina del mondo, ha conosciuto atleti ed atlete di altre nazioni, ha arricchito il suo talento con l'esperienza e la familiarità con altre culture. Sempre misurata nelle interviste e mai trionfante,

mai autocelebrativa.

Mostra una giusta soddisfazione per i suoi successi ma pensa già di migliorarsi alle prossime olimpiadi.

Ha intrapreso la via della flessibilità con passo deciso nel primo spazio del suo percorso di vita.

Io sono certo che al tempo giusto, quando avrà raccolto il frutto di tutto il suo faticoso impegno ed avrà accumulato un tesoro di sapere tecnico e di equilibrio morale, sarà maestra di grande valore e modello per altri maestri, così come lo sono ora “i grandi vecchi” del judo italiano.

E' dunque il judo che crea intorno ai suoi praticanti una dimensione di “valori umani”, certo non esclusivi rispetto alle ovvie differenze globali, ma chiaramente emergenti come esempio di positività.

Un'ultima cosa.

Per Odette ho detto “al tempo giusto” e, sia chiaro, per ora vogliamo ancora vedere sul tatami le sue splendide vittorie.

Bruno Giovannini



# Lo sguardo del judo

di Pino Morelli

Un conto è guardare il judo e altro è immortalare il judo; fermarlo in un momento solenne che nessuno potrà ripetere.

Un conto è ricordarsi di un campione, di un'azione, di una tecnica o di un Ippon, un altro conto è averlo con se all'infinito.

È questo che fa del judo uno degli sport più spettacolari che ci sia.

Prendere l'atleta nel massimo dello sforzo, nell'apice di una tecnica, nel volo di un Ippon questo ti dà il valore della potenza della tecnica che quella foto esprime.

Oggi vi voglio parlare dei fotografi che immortalano certi momenti tipici che rendono il judo uno sport spettacolare.

Perché un fotografo sportivo non è soltanto un fotografo; è uno che conosce l'atleta che fotografa e lo conosce così bene da precederlo nel momento dell'azione in modo che rimanga impressionata sulla pellicola il momento tipico e niente altro.

Un giorno, Luigi Guido, guardando una foto che gli avevo fatto mi domandò:

“Ma come hai fatto a prendermi proprio nel momento in cui lanciavo quella tecnica?”

Gli risposi:

“Io ti conosco, conosco il tuo judo. Quando ti ho visto fare un certo movimento che solo tu sai fare per lanciare quella tecnica ti ho inquadrato e aspettato che tu facessi la tecnica sperando che fossi un Ippon. Fortunatamente per te e per me così è andata”

Vi ho raccontato questo episodio per farvi capire come il fotografo entra in simbiosi con l'atleta che fotografa.

Ma non è di me che voglio parlare ma di un altro fotografo, figlio d'arte, che in questi anni ha fatto carriera grazie alle sue opere d'arte che ha scattato.

Me lo ricordo che era un bambino ed era felice di stare con il padre per cui, si può dire, che lavorava sempre con noi.

Emanuele Di Feliciano, figlio di Franco, era un ragazzino curioso e Franco gli insegnava, come si insegna ad un ragazzino, i rudimenti del lavoro, i segreti del mestiere. Ma ha imparato molto bene che Franco sarebbe orgoglioso di vedere che il figlio ha scalato le vette dell'immagine fino ad arrivare ad essere un fotografo internazionale.

Emanuele ha ripreso tanto dal padre per quanto riguarda fantasia, intelligenza nel far immagine e fiuto nell'essere al momento giusto con l'obiettivo giusto.

Emanuele incarna tutte le qualità di un fotografo sportivo, infatti, le sue foto sono dei veri capolavori, alcuni li vedrete dopo l'articolo. Ma fa di più, non bastandogli il mondo che ha a disposizione, si va a cercare, in un mondo di fuori, le tecniche e i volti, le fatiche, le forze che possono sprigionare tutte le arti marziali esistenti. Ha preso un anno sabbatico per girare il mondo ed andare a trovare volti che non sapeva, movimenti che non conosceva, fatiche che non sapeva che esistessero. Ma parlare di Emanuele Di Feliciano non basta bisogna vedere i suoi quadri, perché si tratta di vere e proprie opere d'arte quelle foto che ha nella mente e che solo lui riesce a concretizzare facendoci conoscere un mondo sconosciuto ma meraviglioso.

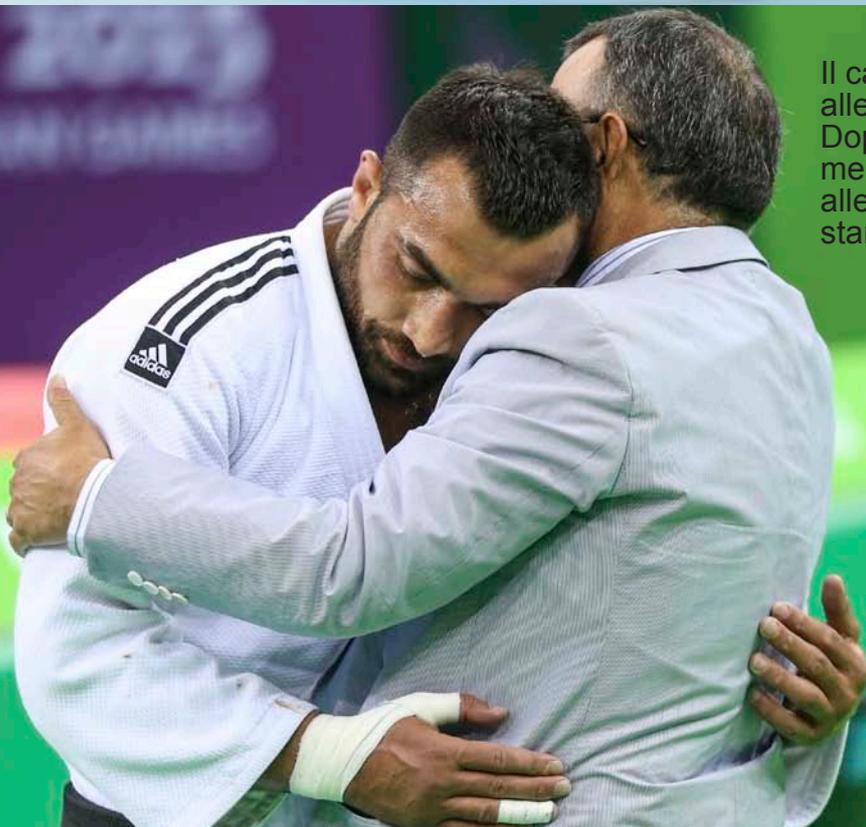
La solitudine del campione Ono si appresta ad entrare sul tatami per combattere. In quel momento, che precede l'inizio del combattimento, tutta la solitudine pensierosa di Shohei Ono.



Il momento giusto. Il fotografo ha inquadrato il campione, l'ha seguito e ha scattato nel momento giusto. Un attimo prima o un attimo dopo questa foto non avrebbe avuto nessun valore.



Il campione abbraccia il suo allenatore. Dopo aver finito il combattimento Iliadis abbraccia il suo allenatore per stemperare la stanchezza e l'emozione



La grinta del campione  
Nel momento di una proiezione lo sfogo e la grinta del campione per aver portato la sua tecnica





La felicità del campione  
Orgoglioso per la vittoria,  
Chamizo si veste con la ban-  
diera italiana condita da un  
sorriso folgorante



Tutte le armi usate per que-  
sta arte marziale tradizionale  
indiana

Il saluto del campione  
Il campionissimo Busà saluta  
i suoi sostenitori mostrando  
un sorriso tricolore



Il pugno perfetto  
Emanuele ha preso l'attimo  
fuggente di un pugno per-  
fetto che si abbatte sul viso  
dell'atleta





L'allenamento sulla terra  
In India questi atleti si alle-  
nano alla lotta tipica. Come  
pavimento hanno una terra  
fangosa.



# Judo Italiano

## Ha bisogno di voi

**B**uon giorno 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.

