

# Judo

*italiano*

柔道の基礎 

Judo No Kiso

**“Vincitore e vinto,  
dopo aver combattuto,  
non sono più la stessa  
persona”**



# Judo

italiano

柔道の基礎



## Judo No Kiso

“Vincitore e vinto,  
dopo aver combattuto,  
non sono più la stessa  
persona”



## Gennaio 2021

Foglio informativo a cura della  
**Associazione Judo Italiano**

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

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

Grafica: **Pino Morelli**

La grafica/foto di copertina è di:

**Pino Morelli**

**Hanno collaborato a questo numero:**

Alessandro Giorgi

Walter Argentin

Bruno Giovannini

Cristina Fiorentini

Dante Nardini

Giacomo Spartaco Bertoletti

Giancarlo Bagnulo

Giuseppe Piazza

Guido Giudicianni

Ylenia Giacomi

Gennaro Lippiello

Massimo Lanzi

Pino Morelli

Emanuele Perini

Emanuela Pierantozzi

Ferdinando Tavolucci

Fabio Tuzi

Livio Toschi

Laura Zimbaro

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

**Judo Italiano 2**

## Il combattimento del “Braccio”

Yoshiro Maruyama e Mifuni Abe alla fine si sono scontrati. Perché si dovevano scontrare, è la dura legge del migliore. Uno solo poteva e doveva rappresentare il Giappone nelle Olimpiadi che si svolgeranno proprio nel Paese del Sol Levante.

Hanno dato vita ad un durissimo combattimento fatto di nervi, di forza, di tecnica e di tattica.

E' stato un duro rincorrersi a fare la presa migliore, a trovare un buco nel quale portare la loro tecnica; è stato uno sfinimento a cercare l'anoglo giusto di proiezione che non è mai avvenuto perché, i due, si conoscono troppo. Ne valeva la loro carriera benché sapessero che, a prescindere dal risultato, ognuno avrebbe continuato a fare agonismo. Però, in quei ventiquattro minuti sono stati su un tatami in mezzo al cielo ed erano consapevoli che se prendevano una tecnica non gli sarebbe bastato battere, sarebbero caduti in un tatami senza fondo mentre il vincente rimaneva immerso tra le nuvole. Nessuno dei due contendenti si è risparmiato, quella era la lotta per la vita, per l'onore, proprio, del proprio Maestro, del proprio club e dell'intera nazione che si aspetta un eroe “stragalattico”. Alla fine, un O Uchi Gari ha risolto il combattimento. Maruyama in guardia sinistra e Abe in quella destra sono stati molto attenti a non “rompere gli specchi” e per fare questo ci vuole molta tattica; hanno capito da subito che chi avesse controllato il braccio libero dell'avversario poteva permentersi di fare un “tiro”. Maruyama vendendo la posizione difensiva del suo avversario a pensato bene di portare due volte Tomoe Nage. Abe ha tentato più volte di fare O Uchi Gari dietro al ginocchio sinistro dell'avversario, ma quella mano libera non riuscivano a prendersela. Poi Abe ha capito che poteva fare la presa alta e prendere dietro la spalla del suo avversario e mentre faceva questo movimento gli è venuto incontro anche il gomito destro di Maruyama. Ha capito che poteva tirare quel suo O Uchi Gari che tanto aveva provato e a quel punto anche Maruyama aveva capito che Abe avrebbe tirato O Uchi Gari. Ha tentato un Tani Otoshi ma Abe aveva la presa dietro la spalla ma, quello che più conta, si era impossessato del gomito e stava spingedolo verso l'anca di Maruyama nel mentre stava tirando O Uchi Gari. Waza Ari.

Adesso i giapponesi avevano il campione da mandare alle Olimpiadi per difendere il “Sacro Suolo”. Maruyama non ne esce sconfitto.

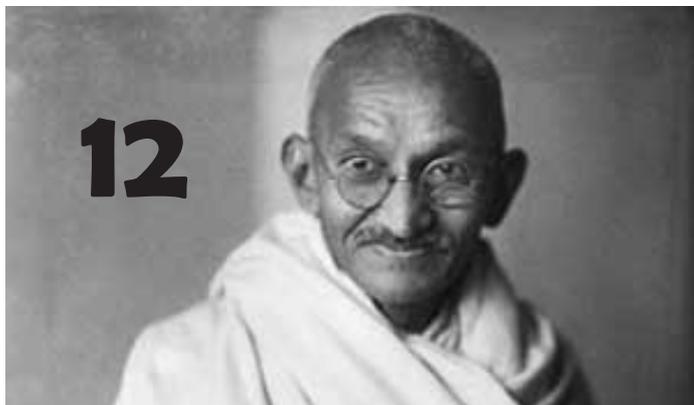
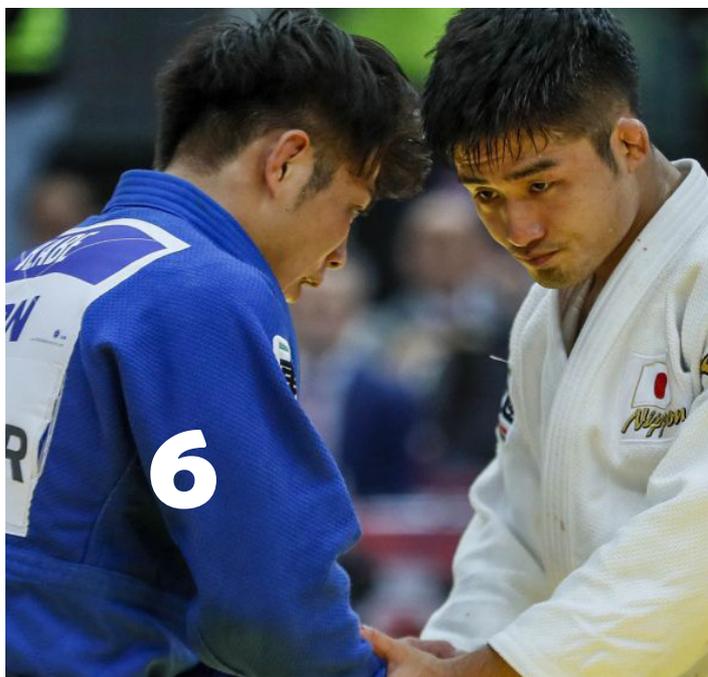
Ha combattuto fino all'ultimo istante.

Bravi sono stati gli arbitri che hanno rispettato e reso onore ai due combattenti non scadendo nelle ammonizioni perché, pure loro, volevano vedere la fine del combattimento.

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

# Judo *italiano*

Gennaio 2021



## Sommario

**Editoriale** 5

di Pino Morelli

**Sulle Ali della Vittoria** 6

di Bruno Giovannini

**Autismo e Judo** 8

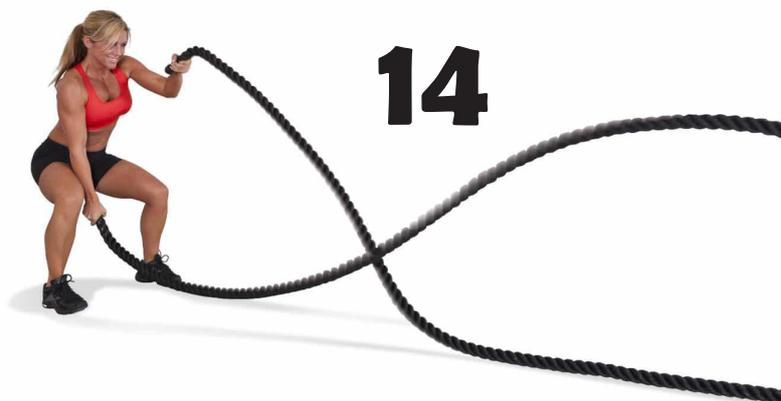
di Emanuela Pierantozzi

**Elogio della flessibilità** 12

di Gennaro Lippiello

**La forza resistente** 14

di Flavio Macrì



# 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

## Nozione e Conoscenza

**S**cusate se mi soffermo, ancora, su questi termini ma, dopo, aver parlato con diversi amici sul judo voglio esprimere quel che penso chiaramente.

Se io dico:

“Pino non capisce il judo”

Sto dicendo che, Pino, di judo non capisce proprio niente oppure non capisce niente, che so, del judo agonistico? O del judo kata?

Questa affermazione che ho fatto è una “nozione” che rappresenta un punto della mia vita, soltanto, una nozione che riguarda solo il mio judo e non il mio percorso di vita.

Invece, chi mi conosce veramente, sa quale tipo di judo insegno e allora potrà dire, a ragion veduta, qual è il mio percorso di judo.

Questa, si può dire, è la conoscenza.

Non si giudica mai un libro dalla copertina.

Ecco, perdonatemi il mio esempio che calzava bene, secondo me, per aprire un discorso sulla conoscenza.

Io sento molti parlare del judo, che sanno tutti i nomi, sanno tutte le progressioni dei kata, sanno a memoria tutti i nomi degli strangolamenti (beati loro) ma quando gli chiedi di salire sul tatami per farti vedere quello che sanno tecnicamente con i movimenti, il più delle volte ci sono stati tentennamenti ad entrare sulla “materassina”. Perché?

Perché chi sa non parla e quelli che parlano non sanno. (Malcom X)

Dove voglio arrivare?

Intorno al judo c'è tanta confusione e tante nozioni che non si trasformano poi in azioni.

La confusione è stata generata dai pionieri del judo in Italia che ci hanno raccontato molte favolette riguardo al judo e ancora c'è chi parla del vero judo non riuscendo a capire che **il judo è uno** e ognuno può declinarlo come vuole ma non attraverso nozioni, ci vogliono i fatti.

“Considerate la vostra semenza: fatti non foste a viver come bruti ma per seguir virtute e conoscenza”. (Dante Alighieri)

È la conoscenza ci rende liberi di interpretare il judo che più ci piace perché se avessimo la conoscenza potremmo pensare ad insegnare le basi, potremmo pensare di dedicarci ai Kata o possiamo fare un buon sano agonismo, l'uno non esclude l'altro.

Ma qui, in Italia, il judo è diventata quasi una religione, va avanti per dogmi.

“I padri del judo italiano hanno detto che...”

Per fortuna che non sono più quei tempi... stiamo vivendo tempi peggiori!

Io non mi permetto di insegnare niente a nessuno, lungi da me fare il Maestro.

Ma vorrei dire a tutti, seguite i veri artigiani del judo, non importa quanti campioni abbiamo tirato fuori dalla loro palestra (perché il campione l'ho fa la madre e il padre e non ci sono Maestri che tengano), l'importante è che amino il judo.

Seguite quelli che danno molta importanza a come mettete il piede, quanto debba essere piegato il braccio, come deve “viaggiare” l'anca nelle tecniche se poi fanno i nomi di tutto quello che dicono, ben venga.

Però non seguite quelli che fanno il contrario.

Soltanto chi ama veramente il judo vi correggerà cento e cento volte quel piede o quel braccio che non tira bene, invece i “nozionisti” useranno termini correttamente in giapponese ma non li dimostreranno.

È come quando giocavo a tennis con un mio amico istruttore, che adesso non c'è più, quando vedeva entrare nel campo gente vestita di tutto punto come John McEnroe o Bjorn Borg e poi non prendeva una pallina tirata a “chilomba”, gli diceva:

“Adesso togliti il tergisudore dalla fronte, dal polsino, posa quella racchetta, che la rompi, e prendi questa maxima e facce vedè il tennise americà!”.

L'abito non fa il monaco, anche se ci sono monaci che fanno l'abito...però non sanno cucirlo.

Buon Judo a tutti.

Pino Morelli

Judo Italiano 5

# Sulle Ali della Vittoria

di Bruno Giovannini

**U**n maestro cantonese, che ebbi modo di ascoltare a Roma dove insegnava arti marziali, disse un giorno ai suoi allievi che dopo un confronto tra due contendenti “vincitore e vinto non sono più gli stessi di prima”.

Non era certo il depositario del verbo o della verità assoluta, ma era erede di una famiglia dove uomini e donne praticavano discipline marziali da tempi remoti e che, a suo dire, discendeva direttamente dalla Guardia del Drago, il mitico presidio dell'Imperatore.

Vero o no, in quella affermazione si avvertiva comunque la traccia di un pensiero antico che invitava ad una riflessione.

Quale poteva essere il cambiamento che si manifestava nei due contendenti alla fine dello scontro? Confesso di averci pensato a lungo senza trovare una risposta adeguata.

Poi questa affermazione mi è tornata alla mente quando ho visto ed ascoltato l'intervista fatta a Maruyama subito dopo la sconfitta con Abe e ho scoperto che la soluzione era più che semplice.

L'uomo, un campione di rara potenza agonistica, segnato sul volto dagli esiti di un combattimento protrattosi per ben 24 minuti, parlava a stento e con le lacrime agli occhi.

Raccontava del suo duro addestramento, svolto con il sostegno nientemeno che del “Sempai Shohei Ono”. Era rammaricato di non aver potuto restituire con un risultato positivo tutto l'aiuto ricevuto.

Ma diceva anche che la sua carriera nel judo non era ancora finita e che egli avrebbe proseguito con addestramenti più duri.

Da parte sua Abe, visibilmente soddisfatto e forse ricordando precedenti sconfitte con Maruyama, diceva di aver voluto dimostrare come il suo judo fosse il migliore ed era pronto a confermarlo nelle prossime olimpiadi.

Dunque il cambiamento era evidente nei due contendenti. Uno colpito nell'orgoglio e determinato a migliorarsi. L'altro colmo di autostima e certo di risultati eccellenti.

Entrambi pronti a battersi nuovamente e a proseguire il loro impegno di agonisti.

Ne emerge una considerazione a dir poco ovvia. Il judo di Jigoro Kano, codificato nei Go kyo, mostrato nei Kata e studiato con assoluta precisione tecnica, rappresenta un percorso obbligato per l'apprendimento e la comprensione dei fondamenti di questa straordinaria disciplina di derivazione marziale.



La Dea Nike di Samotracia

Tuttavia, è innegabile che il confronto continuo tra atleti di grande valore, l'esperienza e la creatività maturata nelle migliori scuole di judo sparse in tutto il mondo hanno prodotto innovazioni tecniche di provata efficacia.

Oggi assistiamo a proiezioni ed immobilizzazioni sconosciute alcuni decenni fa.

Lascio ai tecnici e ai maestri (ben più titolati di me) l'analisi dei nuovi metodi di addestramento e di combattimento.

Mi pare invece chiaro che ogni attività umana, sia essa ludica, intellettuale, scientifica, agonistica, di derivazione marziale come nel caso del judo, attraversa un processo evolutivo di cambiamento e consolida via, via nuove conquiste di sapere e di perfezionamento fisico e mentale.

Sappiamo però che nell'ambiente del judo vi è una corrente “tradizionalista” che vorrebbe mantenere inalterati gli antichi principi di addestramento e che è contraria all'agonismo o quantomeno ad un agonismo con “desiderio di vittoria”.

Quindi il risultato di un confronto sarebbe inessenziale e fuorviante, non necessario a fornire ulteriori stimoli di miglioramento.

Secondo questa concezione, la “verità” e l'essenza del judo, i suoi valori educativi, la via della flessibilità come perfezionamento dell'individuo, sarebbero stati tracciati e rivelati una volta per tutte



**Maruyama Yoshiro e Abe Mifuni che hanno dato vita ad un bellissimo combattimento durato 24 minuti**

e ogni risposta giace all'interno della pratica ricorrente delle tecniche già definite.

Devo riconoscere che questa concezione è in un certo qual modo aderente alle dottrine filosofiche orientali ispirate da Confucio, per le quali la rivelazione verrà ad illuminare l'individuo alla fine di un percorso virtuoso.

Quindi, l'addestramento di un judoka all'interno del Dojo verrebbe concepito come una sorta di liturgia religiosa, ripetuta e dogmatica, che conduce al perfetto stato di "potenza" e alla contemplazione di se stessi, dotati del massimo grado di conoscenza tecnica e di capacità applicativa.

Raggiunta dunque la consapevolezza del proprio stato di potenza, secondo il gradiente che la natura attribuisce a ciascun individuo, ecco che il sentiero esistenziale è stato per intero percorso.

Non vi è bisogno di prove agonistiche perché esse cercherebbero verità "esterne" alla dottrina rivelata e, provocando stimoli di continuo cambiamento, non consentirebbero mai un termine conclusivo, una meta ideale, il perfetto completamento di sé.

Con tutto il rispetto per i tradizionalisti, dei quali ho sincera e profonda stima, questa posizione mi appare come segnata da principi di assoluto fondamentalismo.

Una posizione che nemmeno Jigoro Kano ha mai sostenuto, pur rammentando che il judo manteneva i valori della tradizione, dell'onore, della correttezza.

tezza.

Il suo sforzo per accreditare il judo come disciplina olimpica ne è la prova evidente e il Giappone, con le sue grandi generazioni di campioni, cerca in ogni modo di riaffermare la sua egemonia in una disciplina che conta ormai milioni di praticanti.

Se non vi fosse "desiderio di vittoria" nei confronti agonistici, quanti vorrebbero continuare a misurare se stessi, a sottoporsi a sacrifici tanto duri per emergere come campioni, come esempi di passione sportiva e di orgoglio per le loro nazioni.

Ho memoria di un video dove il grande Yamashita era circondato da un folto gruppo di suoi connazionali che, dopo la sua medaglia d'oro olimpica (conquistata con una gamba infortunata) lo accolsero con il tradizionale "Banzai", ripetuto più volte con le braccia alzate. Forse un eccessivo nazionalismo, consueto nella cultura giapponese, ma chi si sente di dire che la vittoria non conta?

Un proverbio dice: "alcune volte si vince, tutte le altre volte si impara".

Sembra che sia appunto una perla di saggezza giapponese, ma anche se fosse di altre popolazioni il suo profondo significato manterrebbe intatta la sua valenza educativa.

D'altra parte, molti lo dicono spesso e noi siamo d'accordo: "più della destinazione finale bello e gratificante è il viaggio", da compiere possibilmente insieme ad una vittoria alata, come la raffiguravano gli antichi Greci.

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

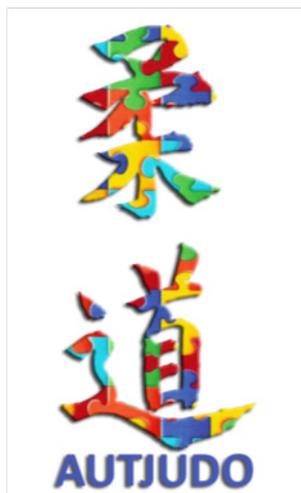
4 Articoli previsti per far conoscere il progetto ai lettori di Judo Italiano, un articolo al mese così suddivisi:

- Nascita del Progetto Europeo “Autismo e Judo”
- Gli Obiettivi del Progetto AutJudo
- Primi risultati del Progetto AutJudo
- Prospettive Future del Progetto AutJudo

## **Nascita del Progetto Europeo “Autismo e Judo”**

di Emanuela Pierantozzi

Nel Febbraio 2019 sono stata invitata dal collega e amico Jose Morales a Barcellona, presso l'Università Lull, per la prima riunione del Progetto “Autismo e Judo”.



Il Logo del Progetto

Jose è un professore universitario e come me insegna Judo agli studenti di scienze motorie. Così sua moglie, Cristina Curto, ex atleta spagnola di alto livello di Judo dei miei tempi. Tutti e tre eravamo presenti a Barcellona sia per i Mondiali 1991 che per le Olimpiadi 1992. Quell'invito ci riuniva nella stessa città dopo quasi 30 anni. Jose e Cristina mi avevano contattato l'autunno dell'anno prima, per chiedermi se accettassi di far parte della loro squadra di ricerca su Autismo e Judo. E' stata una bellissima sorpresa ricevere quella proposta. Pur non avendo competenze scientifiche specifiche, ho accettato subito con entusiasmo.

Per il successo della partecipazione dell'Università di Genova ho coinvolto la collega Rosa Maria Muroi, Medico Psicoterapeuta e insegnante di Judo.

Mi è sembrato un segno del destino. Ho un nipotino autistico, quindi, anche se non ho mai fatto

ricerca in questo ambito, ho un'esperienza diretta. L'insegnamento maturato presso L'izumo Vultur della dottoressa Muroi, mi aveva comunque già dato modo di verificare i benefici del Judo su questi ragazzi. Josè mi dava ora la possibilità di intraprendere un percorso con l'obiettivo di costruire una metodologia didattica condivisa, dimostrarne scientificamente i risultati e, non ultimo per importanza, una volta verificato il tutto, divulgare e allargare il progetto alla comunità del Judo.

Pertanto, quando ho ricevuto l'e-mail, ho subito risposto, felice dell'opportunità.

L'idea di questo studio era nata qualche mese prima, quando il mio collega spagnolo, nella Primavera del 2018, era stato negli Stati Uniti presso l'Università della Florida Centrale, dove era stato testimone dei risultati di uno studio sugli effetti di un programma di Judo in soggetti autistici.

Visti i dati positivi, Jose aveva così deciso di importare il progetto scientifico in Europa. Dopo qualche mese, la sua idea si era felicemente realizzata.

Alla prima riunione ho potuto conoscere tutti partecipanti coinvolti in questa sfida:

Università Ramon Llull di Barcellona (Spagna):  
Coordinatore

Università degli Studi di Genova (Italia): partner

Special Needs Judo Foundation (Olanda): partner

Judo Assist Ireland (Irlanda): partner

Judo in Armonia Onlus (Italia): partner

Swedish Judo Federation (Svezia): partner

Swiss Judo Federation (Svizzera): partner

La maggior parte dei presenti sono insegnanti che da lungo tempo tengono corsi di Judo specifici per soggetti autistici. Molti dei loro ragazzi partecipano a competizioni di livello internazionale. Quando ho visto i filmati di gara di questi allievi sono rimasta profondamente impressionata dalla qualità del Judo espressa in combattimento, in tutti e 5 i livelli



**Il Team AutJudo presso I Giardini dell'Università Lull. Da sinistra a destra, dalla prima fila in alto: Cilia Evenblij (Svizzera), Mario Bontognati (Svizzera), Dick Dahlstrom Rosselharth (Svezia), Miriam Guerra Baltic (Spagna), Jose Morales Aznar (Spagna), Bob Lefevre (Olanda), James Mulroy (Irlanda), Chiara Adami (Italia), Cristina Curto Luque (Spagna), Henk de Vries (Olanda), Tychi van der Werff (Olanda), Tomas Rudqvist (Svezia), Emanuela Pierantozzi (Italia), Luigina Desopo (Italia) e Teresa Mulroy (Irlanda).**

in cui vengono suddivisi questi atleti negli Special Olympics.

Nel corso della prima riunione è stato comunicato che questo progetto voleva essere presentato anche all'Unione Europea, per ricevere i fondi utili per un migliore sviluppo del programma. A tale proposito Jose e i suoi colleghi scienziati dell'Università Lull avevano già avviato uno studio pilota, per determinare le caratteristiche valide dello studio da presentare alla Commissione Europea. In quei giorni a Barcellona abbiamo quindi conosciuto i dettagli della proposta e definito il piano per il suo sviluppo futuro, concertando ruoli e responsabilità di ogni partner. Nel prossimo numero di Judo Italiano vi racconterò in maniera più approfondita lo scopo e gli obiettivi di questo bellissimo progetto. A presto.



**Il Team in Judogi per un primo scambio sui metodi didattici**

# Attenzione

Messaggio rivolto a tutti i nostri abbonati



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

# 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 più del proprio meglio. La parola enfatizza il "sopportare con coraggio le difficoltà". Ganbaru significa "impegnare tutto sé stessi in un obiettivo per portarlo a termine". Può essere tradotto nel significato di "persistenza", "tenacia", "risolutezza" e "duro lavoro".

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

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



Scrivere a:

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



# Elogio della Flessibilità

di Gennaro Lippiello

**M**entre tutti gli altri alberi della foresta si spezzavano sotto il peso della neve il Salice, il più debole di tutti, flettendosi, si liberava della neve che sovrastava i suoi rami... e così non soccombeva. E noi siamo fieri che il judo tragga origine proprio da questo principio; esso c'introduce ad un'affascinante filosofia che qui appresso abbiamo il piacere di esporre.

I nostri 6-7 lettori che ci seguiranno sino alla fine, avranno (...forse) qualche motivo in più per esser fieri.

Il Salice, flettendosi, ha utilizzato il sistema più economico per la sua sopravvivenza; così come farebbe un buon Judoka schivando la spinta di un suo avversario, facendo poi proseguire il suo attacco nella stessa direzione. Entrambi si sono adattati alla situazione nella maniera più economica ed intelligente possibile. Non a caso questo principio corrisponde alla definizione, tra le più accreditate, dell'intelligenza:

"È la più alta forma di adattamento dell'organismo all'ambiente".

Se assimiliamo a livello interiore questo concetto

neve o la persona chi ci spinge... Essi non si limitano alla "vil parte meccanica", sanno fare di meglio, pardon, di peggio: sono più sofisticati. Pertanto è necessaria una certa disciplina interiore, per riconoscerli e gestirli. Col Judo, sperimentando sul Tatami quel principio, a ragion veduta si acquisisce la consapevolezza dei propri mezzi e la fiducia in sé per attuarlo; laddove i più, per mancanza di esperienza diretta, lo confinerebbero nella repubblica delle utopie.

Questi principi possono ben essere assimilati anche dai bambini.

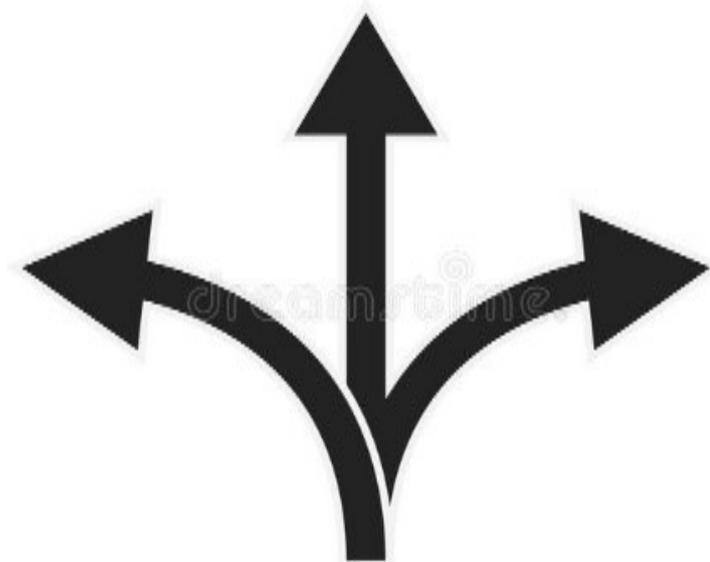
L'approccio a questa filosofia che imita la natura, potrebbe cominciare evidenziando loro lo sciocco comportamento del toro che, irruente, si scaglia contro il torero e, così facendo, viene quasi sempre sconfitto. Senza soffermarsi sul "quasi" che a noi... non dispiace poi così tanto.



Ci preme sostenere che l'impostazione di questi principi nei piccoli allievi, a mò di imprinting iniziale, consente una pregnante assimilazione, pressoché indelebile dei concetti, da tradurre poi a stile di vita: "Segna per la vita chi con passione intraprende la Via della Flessibilità" (B. Giovannini docet).

Judo V/S Bullismo 10 a 0!

La via della flessibilità funziona anche col Bullismo. Le vittime preferite dai bulli sono, tanto per cambiare, i più deboli, con bassa autostima.



e lo traduciamo a stile di vita, avremo meno avversari da battere, perché molti di essi... si batteranno da soli.

Gli avversari, i più temibili, non sono certo la



Un Judoka, col suo portamento e con la padronanza di sé che naturalmente esprime, persuade il bullo di turno, che ha il dono di captare le debolezze degli altri e anche la loro forza, a “optare” per una vittima... più facile per lui.

Cosicché il Judoka, che ha fatto assurgere la cedevolezza a suo modus vivendi, con un atteggiamento di fiducia in sé e di coraggio, non raccoglie le provocazioni ma le schiva a mò di “Tai-Sabaki mentale”, come se queste non potessero neanche sfiorarlo. Ciò pone il nostro sensibile amico in un certo svantaggio psicologico che lo induce, il più delle volte, a desistere dalla sua nobile impresa. Se intendesse poi passare a vie di fatto, potrebbe incorrere in altre frustrazioni che in lui... già abbondano; che altrimenti non farebbe il bullo rifacendosi sui più deboli, purtroppo.

## Il Mahatma Gandhi

(1869-1948)

La Potenza Imperialista Inglese era di gran lunga superiore alla forza militare Indiana; ogni confronto bellico sarebbe stato improponibile. Eppure un uomo, piccolo di statura, alludendo solo a quella fisica, con la filosofia della “Non Violenza”, della “Non Resistenza alla Forza brutta”, riuscì a liberare l’India dal suo oppressore. Se avessero combattuto il nemico con le sue stesse armi, avrebbero perso tutte le battaglie.

Cosicché quando l’arroganza inglese raggiunse il culmine in un massacro perpetrato sui dimostranti indiani nel 1919, essa stessa divenne la causa della sua sconfitta. Infatti da quel momento gli inglesi, sotto la pressione dell’opinione mondiale, furono costretti a sloggiare: la forza e la violenza si erano ritorte contro sé stesse!

## Sun Tsu,

(544-496 a. C.)

Il principio bellico del grande stratega cinese Sun Tsu, si discosta molto da quello degli altri condottie-



ri dell’epoca, per i quali la forza militare era considerata la sola che garantisse la vittoria. Sun Tsu, confidando più nella diplomazia che nella forza, come principio schivava addirittura le battaglie, limitando così le perdite di uomini e mezzi (le infrastrutture di oggi...) che sempre si subiscono, anche quando si vince.

Questa teoria è sempre in auge e il libro “l’Arte della Guerra” di Sun Tsu (disponibile presso tutte le librerie, tranne... dalle Edizioni Paoline) assurge ancor oggi a manuale di strategie per i manager d’avanguardia.

## Re Pirro

(306-272a.C)

Se Pirro, Re dell’Epiro, fosse stato un po’ più flessibile variando le sue rigide strategie di battaglia, evitando di attaccare i nemici, spingendo le sue truppe solo frontalmente, perché aveva gli elefanti con sé; si sarebbe forse risparmiato un bel po’ di danni in quelle sue speciedi “vittorie” sui Romani. Ma l’elasticità mentale del condottiero non era il suo forte, e quella flessibilità che oggi è un valore, a quei tempi non era contemplata.

Conclusioni.

Abbiamo sintetizzato il principio della flessibilità come esortazione ad applicarlo in società e come spunto per gestire con maggior serenità le avversità della vita. Ed ora, per evitare che i nostri 6-7 lettori iniziali non si riducano a 2 o 3 soltanto, ci congediamo... sperando di essere ancora in tempo.



# La Forza resistente

di Flavio Macri

## La forza resistente

Durante un incontro di judo ci si può trovare in condizioni in cui lo scambio di tecniche, situazioni di attacco-difesa, si protraggono senza interruzioni oltre i 10/15 secondi di lavoro continuo; con intervento (dal punto di vista energetico) dell' sistema anaerobico di tipo lattacido.

Questo sistema di ri-sintesi di energia (Atp) riveste un ruolo importante nei gesti sportivi di durata breve e media ad intensità medio-alta che richiedono quindi espressioni di forza resistente. L' efficienza del sistema energetico anaerobico lattacido rappresenta così la capacità di mantenere l' efficacia del gesto sportivo in condizioni di accumulo di acido lattico; l'intensità degli sforzi è inferiore rispetto alle intensità mantenute nella potenza resistente (precedente articolo). Le metodiche di allenamento della forza resistente sono rappresentate da *Circuit Training*, che a differenza di quello che si effettua e si pensa i circuiti di tipo lattacido non sono caratterizzati da round (tempo di lavoro) molto prolungati ne tantomeno da un elevato numero di esercizi. La durata del singolo round è compresa tra 1'30'' e 2'30'' di lavoro continuo con raggiungimento di intensità massimali permettendo di arrivare oltre il 90% della frequenza cardiaca massima (FC max); condizione che determina un elevato accumulo di lattato a livello locale che sistemico. Le tempistiche di recupero devono essere sufficienti per smaltire parzialmente l'accumulo di acido lattico e ripristinare in parte il sistema anaerobico lattacido; quindi comprese tra 1'30'' e 2'.

Nella costruzione del circuito il numero degli esercizi da eseguire è dettato dalla durata del singolo circuito (1'30''- 2') quindi non potrà essere superiore a 3 poiché la durata di esecuzione dei singoli esercizi è di 30 – 45''. Il numero di volte che deve essere eseguito il circuito è compreso tra le 3 e le 5.

## Analisi dei Parametri di allenamento

- Intensità:   Categorie pesanti, esercizi con sovraccarico 40/60% 1RM.  
Categorie leggere, esercizi corpo libero.
- Numero di ripetizioni:                                 Categorie pesanti 30'' lavoro continuo tot 10/20 rip.  
Categorie leggere 30'' lavoro continuo tot 15/20 rip.
- Tempo di recupero:                                     alla fine di ogni giro 1'30''/2'30''.
- Numero di esercizi:                                   Max 3
- Numero di circuiti:                                    3/5 giri

## Esempio di schema di circuito per la Forza Resistente arti superiori

Forza resistente _ categorie leggere				
Esercizio	A1 (settimana)	A2	A3	
Trazioni supine	30'' >15rip	35'' >15 rip	40'' >15 rip	Ripeti Per 3/5 volte
Piegamenti sulle braccia	30'' >15rip	35'' >15 rip	40'' >15 rip	
Rope (Corde)	30''	35''	40''	
	2' rest	2' rest	2' rest	

# Shinzu JUDOKA



**Offerta a € 15,00**

Per info scrivere a:

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

### Forza resistente\_categorie pesanti

Esercizio	A1 (settimana)	A2	A3	
<i>Rematore bilanciare</i>	30''>10rip	35''>10 rip	40''>10 rip	<i>Ripeti Per 3/5 volte</i>
<i>Panca piana bilanciare</i>	30''>10rip	35''>10 rip	40''>10 rip	
<i>Rope (Corde)</i>	30''	35''	40''	
	2' rest	2' rest	2' rest	

#### Esempio di schema di circuito per la Forza Resistente arti inferiori

### Forza resistente\_categorie leggere

Esercizio	A1 (settimana)	A2	A3	
<i>Affondi saltati sul posto</i>	30''>15rip	35''>15 rip	40''>15 rip	<i>Ripeti Per 3/5 volte</i>
<i>Salti ginocchia al petto</i>	30''>15rip	35''>15 rip	40''>15 rip	
<i>Scatti a navetta 10m</i>	30''	35''	40''	
	2' rest	2' rest	2' rest	

Spieghiamo meglio i numeri scritti in tabella; prendiamo ad esempio il primo circuito della prima settimana riferito agli arti superiori categorie leggere:

Si eseguono 30'' di trazioni supine (corpo orizzontale); all'interno dei 30'' eseguire in modo continuo le ripetizioni che devono essere almeno maggiori di 15; alla fine dei 30'' di lavoro si passa al secondo esercizio; i piegamenti sulle braccia ed eseguire la stessa modalità di esecuzione descritta prima; in fine si passa al 3 e ultimo esercizio rappresentato dal lavoro eseguito con le corde (rope). Al termine dell'ultimo esercizio si prendono 2' di recupero e si ripete la sequenza completa, per un totale di minimo 3 giri ad un massimo di 5 giri.

#### Conversione nel gesto specifico

Per consentire un miglior transfer nel gesto specifico, si possono introdurre all'interno del circuito in terza posizione; in sostituzione del terzo esercizio; 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 il circuito arti superiori categorie pesanti:

### Forza resistente\_categorie pesanti

Esercizio	A1 (settimana)	A2	A3	
<i>Rematore bilanciare</i>	30''>10rip	35''>10 rip	40''>10 rip	<i>Ripeti Per 3/5 volte</i>
<i>Panca piana bilanciare</i>	30''>10rip	35''>10 rip	40''>10 rip	
<i>Tai-otoshi</i>	30''	35''	40''	
	2' rest	2' rest	2' rest	

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? Ridurre la durata della tecnica specifica ..MAI aumentarla!

### **Forza Resistente in Uccikomi, 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 Forza Resistente svolto in questo macrociclo è il lavoro di uccikomi eseguito in movimento con uke. La modalità di uccikomi sarà così svolta:

<b>Forza resistente _specifico</b>				
<i>Esercizio</i>	<i>A1 (settimana)</i>	<i>A2</i>	<i>A3</i>	
<i>Lavoro sulle prese</i>	30"	35"	40"	<i>Ripeti Per 3/5 volte</i>
<i>Hiki-dashi</i>	30"	35"	40"	
<i>Tecnica judo</i>	30"	35"	40"	
	<i>2' rest</i>	<i>2' rest</i>	<i>2' rest</i>	

Ad ogni circuito si può cambiare la tecnica eseguita. Questo tipo di lavoro continuo con raggiungimento di intensità massimali permettendo di arrivare oltre il 90% della frequenza cardiaca massima (FC max); condizione che determina un elevato accumulo di lattato a livello locale che sistemico, rientrando così nei parametri ottimali per lo sviluppo della Forza Resistente specifica.

### **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.



Foto di Jukeperformance

# Ganbaru

Nuovi Judogi per bambini e ragazzi  
dalla misura 120 alla 150



**Misura 120 € 19,00**

**Misura 130 € 21,00**

**Misura 140 € 23,00**

**Misura 150 € 25,00**

**Cinture**

**Monocolore €2,00**

**Bicolore € 2,50**

頑張り



**JUDOKA**

**JUDOGI**

**HIKU**  <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



# Judo Italiano

## Ha bisogno di voi

**B**uongiorno 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.

