

# Judo *italiano*



## **Bella di Papà**

**Lei ha fatto la gara ma  
chi ha combattuto di più è  
stato Bernardo.**

**Brava Maria!**





**Luglio 2019**

Foglio informativo a cura  
dell'Associazione Judo Italiano

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

Le foto sono di Pino Morelli e Emanuele  
Di Felicianonio

Grafica Pino Morelli

La foto di copertina è di  
**Emanuele Di Felicianonio**

Hanno collaborato a questo numero:

**Alessandro Giorgi**  
**Dante Nardini**  
**Giacomo Spartaco Bertoletti**  
**Giancarlo Bagnulo**  
**Emanuele Di Felicianonio**  
**Emanuele Giacomini**  
**Ylenia Giacomi**  
**Pio Gaddi**  
**Pino Morelli**  
**Emanuele Perini**  
**Fabio Tuzi**  
**Silvano Addamiani**  
**Laura Zimbaro**

**[www.judoitaliano.it](http://www.judoitaliano.it)**  
**[info@judoitaliano.it](mailto:info@judoitaliano.it)**  
**FB: judoitaliano**

JUDO italiano

2

Come avevamo promesso, da quest'anno, il giornale sarà spedito gratuitamente per far conoscere la vera voce libera del judo. Ci permetteremo di ospitare la voce di chi ha idee diverse da quelle correnti, di chi vuole uscire fuori dal coro, di chi pensa che una vita dignitosa sia meglio di una vita a rincorrere un Dan di immagine perchè siamo convinti che non bisogna sapere tutto ma c'è ancora molto da imparare ogni giorno su ogni tatami con qualsiasi cintura. Sappiamo che i nostri lettori hanno qualcosa da dire, da dirci, perchè vogliono arrivare a chi sta più in alto, allora il nostro giornale potrebbe essere la via più veloce per arrivare a tutti. Ma il giornale serve pure a creare il gruppo, discussioni, belle idee, proposte, nuovi progetti. Serve agli appassionati di judo e anche a chi del judo non ne ha ancora fatto la propria passione. Vostro che parliamo d'imparare potremmo valutare chi scegliere, come insegnanti, per i prossimi stage. Insomma per chi pratica il judo e chi lo fa solo per divertimento (che poi è la stessa cosa, o no?). Abbiamo una passione, scegliamo di farcela per bene, sennò, che passione è?

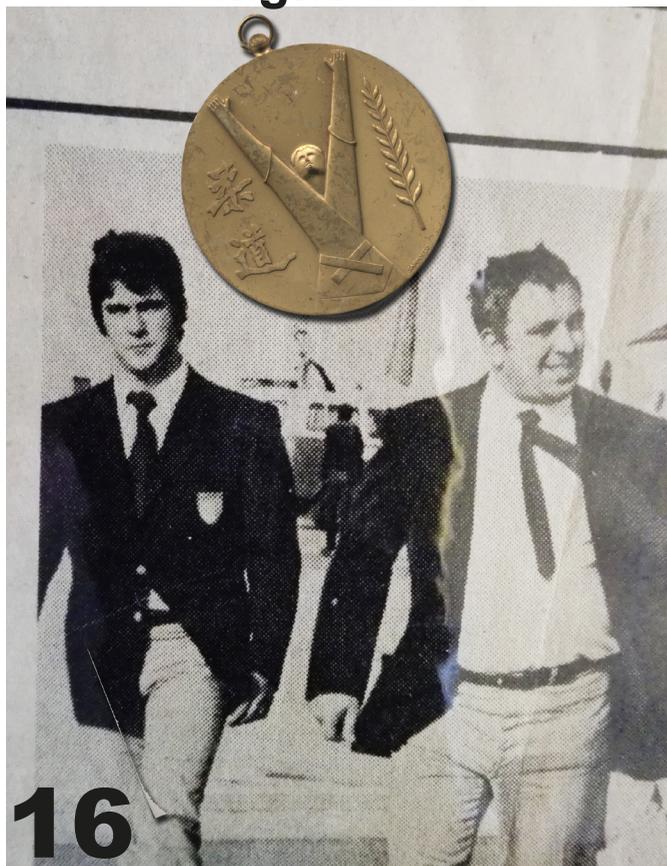
Se volete aiutare il giornale a sopravvivere potete acquistare i nostri prodotti che abbiamo pubblicizzato, se vi servono naturalmente. Abbiamo pensato ad alcuni prodotti di massima qualità che servono ai judoka visto che anche noi siamo judoka.

Altrimenti leggete e inviateci le vostre opinioni riguardo agli articoli e dateci notizia su ogni cosa riguardo al judo. Mandateci i vostri tornei, i vostri allenamenti, i vostri stage e noi saremo ben lieti di pubblicizzarli.

**Se tenete al judo, non  
potete non tenere a  
“Judo Italiano”.**

Grazie

Luglio 2019



## Sommario

<b>Editoriale</b>	<b>5</b>
Ma chi sei tu? Giusta domanda	
<b>European Games Minsk</b>	<b>6</b>
Nuove stelle appaiono all'orizzonte	
<b>Medves vicino al mito</b>	<b>8</b>
Matteo Medves vicino alle stelle	
<b>Per riderci un po' sù!</b>	<b>11</b>
Boiate di redazione	
<b>Uno stilista del judo</b>	<b>16</b>
Intervista con Ermes Trussardi	
<b>C'è aria nuova al CRL</b>	<b>20</b>
Ritorno al passato	
<b>Invorio</b>	<b>23</b>
Laura Zimbaro	



# JUDOKA

Una nuova t-shirt per Judo Italiano.  
Maglia con ideogramma spessoriato.

Stampa retro/avanti

Mis: S-M-L-XL-XXL-XXXL



## JUDOKA

頑張了

Questa maglia è dedicata a tutti **Judoka**, chi meglio di loro **Ganbaru** (頑張る) letteralmente "non cedere", traslitterato anche come **ganbaru**, è un verbo giapponese molto comune che significa, approssimativamente, "avorare 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 enfatica il "sopportare con coraggio le difficoltà". **Ganbaru** significa "impegnare tutto sé stessi in un obiettivo per poterlo a termine". Può essere tradotto nel significato di "persistenza", "tenacia", "risolutezza" e "duro lavoro".

Tomano 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 chine,  
E ancora la minaccia degli anni  
Mi trova e mi troverà senza paura.  
Non importa quanto stretto sia il  
passaggio,  
Quanto pieno di castighi la vita,  
Io sono il padrone del mio destino:  
Io sono il capitano della mia anima.



Per info scrivere a:  
[vendite@judoitaliano.it](mailto:vendite@judoitaliano.it)

# Editoriale

## Le donne non capiscono un c...avolo di judo!

Sono un vigliacco.

“Le donne non capiscono un c...avolo di judo.

Questa affermazione l’ho sentita tempo fa, non molto a dire il vero. Ero lì che parlavo con una decina di persone di judo e c’era chi aveva il verbo del judo innato e ce lo stava infondendo nelle nostre menti puerili. Due tizi gli davano di “spalluccia” sostenendo la tesi del signore. Ma ci sta. E ci sta pure che, quando due tizi che avevano i ragazzi in gara, hanno lasciato il gruppo di intellettuali del judo, qualcuno ha detto. “Vedete quelli...non ci capiscono un c...avolo di judo”. E’ normale prassi quando si incontrano le menti del judo per uno brainstorming. Ma quando ha detto, dall’alto della sua saggezza: “Le donne non capiscono un c...avolo di judo perché è l’uomo che dai secoli combatte per la famiglia, per il gruppo e per la società. Era lui che combatteva per difendere tutto questo per cui questo stato è atavico in noi.”

Avrei potuto dire che mia madre, con quattro figli a carico si doveva sobbarcare il lavoro, la spesa, la cucina, lavare i piatti, il bucato, le feste, le vacanze e come lei c’erano 25.000.000 donne che stavano facendo tanto. Però non glielo potuto perché mia madre non ha mai fatto judo. Se lavarmi il judogi avesse voluto dire praticare judo...Ma chi ha detto questa cosa molto probabilmente non ha vissuto in Italia negli ultimi 50 anni.

Ma ero disgustato da quelle affermazioni che decisi di andarmene e lasciai il gruppo. Ma sono stato un vigliacco, perché avrei dovuto dire di quante donne si sono ricoperte di allori nel judo e di quante donne hanno fatto la storia del judo e di questa Federazione. Però il tempo aggiusta tutto.

Ai Campionati Europei di Minsk tra gli altri c’erano due donne italiane che sono entrate nella storia. Una è Maria Centracchio che prosegue la saga delle atlete che ci hanno portato sui podi più alti a livello Mondiale e segue le orme di Maria Bellone passando da Laura Di Toma, Maria Teresa Motta per poi approdare a Emanuela Pierantozzi, Alessandra Giungi, Giovanna Tortora, Laura Zimbaro, Ylenia Scapin, Lucia Morico, Giulia Quintavalle, Rosalba Forciniti, Odette Giuffrida. Ma queste non sono tutte, solo quelle che mi ricordo e sono tutte atlete che hanno fatto la storia del nostro judo e del judo mondiale. Però c’era un’altra donna a Minsk della quale noi tutti dobbiamo andar fieri perché ha un ruolo importante nel judo internazionale; pensate che dice anche agli uomini (atleti di livello mondiale) quello che possono e non possono fare: Roberta Chyurlia. La nostra, ha arbitrato nella kermesse Europea guadagnandosi il plauso di tutta la classe arbitrale internazionale. Se queste donne non ci capiscono...

Sono stato un vigliacco. Sono andato via senza dirgli tutto questo. Scusandomi me ne sono andato ma ho avvertito quella tempesta di cervelli: “Sto andando via. Io non ci capisco un cazzo di judo. Ve lo dico perché non vorrei che aveste dei dubbi.”

Oltretutto sono un ignorante, me ne sono andato via senza ringraziare per quella lezione. Sto rimediando.

*Pino Morelli*

# European Games Minsk

**Non si sono viste brillare le star che speravamo ma altre stelle stanno crescendo. Il judo italiano tira fuori le sue carte e non muore mai.**

di Pino Morelli

Foto di Emanuele di Felicianantonio

**S**e qualcuno pensava di vedere la stella di Basile o della Giuffrida (che, tra l'altro, ha fatto quinta insieme a Esposito) brillare sarà rimasto deluso. Credo non si possa pretendere da atleti che hanno dato tutto in altre occasioni, riportando lesioni gravissime che siano sempre pronti. Siamo ammalati di "eroi da fumetto". Come sentiamo un nome famoso che ci ha fatto sognare iniziamo a dire: due o tre medaglie le prendiamo di sicuro. No, non funziona così. Sono stato tacciato di voler giustificare i nostri ragazzi qualunque sia l'esito di una qualunque gara. Ma ci avete pensato bene? Che sia la spalla o il ginocchio, che sia il cambio di categoria o il peso, ci avete pensato bene a quali fantasmi si annidino nella mente di un atleta a grandi livelli? Quanta paura hanno questi ragazzi? Quanta pressione? Certo tutti, me compreso, che cerco di giustificare anche l'ingustificabile, vorremo che vincessero sempre ma i nostri combattono ai mondiali, agli europei. Se facessero i mondiali del tiro dei coriandoli sarei il primo a metterli alla gogna. Ma si stanno battendo contro i più forti al mondo, perchè, a parte i giapponesi e i brasiliani, anche se si parla di Europa è un campionato del Mondo. Quando vi



fate male ad una spalla non credo che facciate randori in palestra. Vedo due o tre mani alzate di altrettanti "machi". Ma qui non si tratta di machismo, gli atleti si debbono preservare altrimenti faranno bene ad attaccare la cintura al chiodo. E, allora, quando si sentono pronti fanno le prime prove però, loro, fanno le prove con i personaggi che si chiamano Zantaraia o la Kuzyutina, tanto per dirne alcuni e quelli non ci vanno mica tanto per il sottile. Per dirla tutta, i nostri campioni bisogna tenercerli stretti e invece che criticarli dobbiamo far sì che abbiano serenità e pace soprattutto dalle parole brutte che un parolaio qualsiasi può gettarli addosso. Lasciamo che lavorino in pace poi, a ricordare loro che si devono smuovere, ci sono i campioncini che scalpitano. Ma non solo di preoccupazione si può parlare, terzo posto per Maria Centracchio e di questo sono contento personalmente perchè la segue da tempo e Maria è una ragazza che non si è mai arresa, ha sempre continuato ad allenarsi e migliorare, puntigliosa è una che da tutto in gara qualunque sia la concorrente che si trova sul tatami. Bene Maria prosegui così. Ma Maria sa di aver un padre sempre attento e protettivo che la segue sempre tanto è vero, che da grande judoka qual'è, sta sugli spalti ma è come stesse sul tatami con



il judogi addosso; fatica più lui che la figlia. Grande Bernardo. Per tornare ai maschi, conoscete Zantaraia? Georgii Zantaraia è un mito, nella sua carriera gli si contano 16 medaglie tra ori, argenti e bronzi ai campionati Mondiali, Europei e Ucraini. Chi non vorrebbe essere come lui? Chi non vorrebbe avvicinarsi almeno sul podio? Lui l'ha fatto. Matteo Medves è salito al secondo posto sul posio, ad una gradino di distanza dal mito. Medves





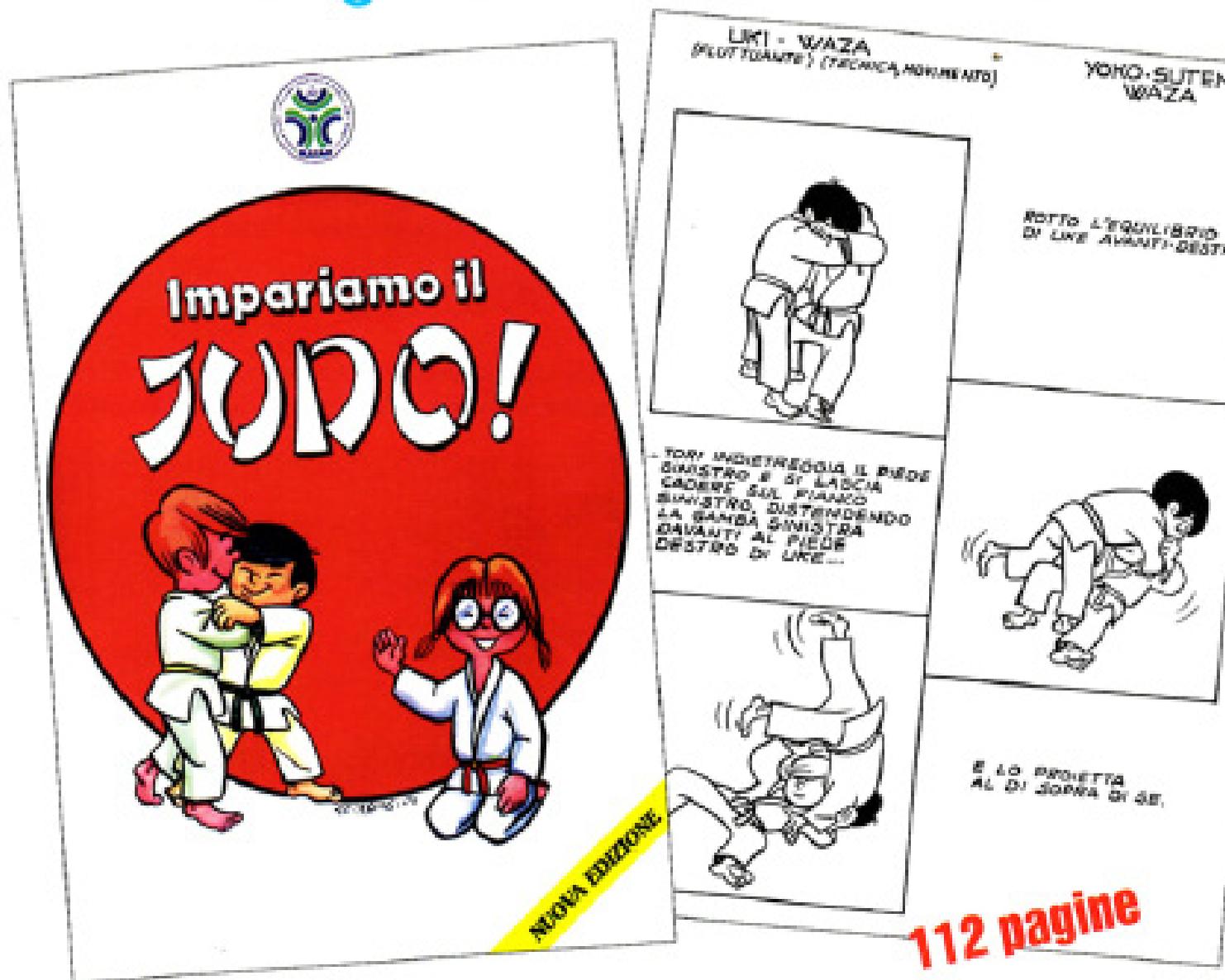
è come Maria, un caterpillar, non si ferma mai. E' salito sul podio facendo un judo bello e tattico, ha sfruttato le sue gambe lunghe e il movimento per meritarsi di andare in finale con Zantaraia. Buona la prima! Matteo adesso comincia il bello ma non ti far schiacciare dalle pressioni, fai quello che il cuore ti comanda. Tra i maschi bisogna registrare il quinto posto di Antonio Esposito che è sempre lì ma pebso che gli manchi il guizzo finale per arrivare più in alto. Sarà questione di maturazione, deve pensare un po più a lui, concentrarsi su se stesso e speriamo che questo lo sblocchi. Il resto della squadra è stata fermata tutta al primo o al secondo gruppo però ci sono molti giovani che hanno intenzione di crescere.

Nella serata di gala svoltasi nella terza giornata sono stati premiati due italiani per essere stati "i migliori d'Europa nel 2018": Roberta Chyurlia (arbitro donna) e Manuel Lombardo (junior uomini).





# Per apprendere correttamente la terminologia del JUDO ecco il libro:



Nato da un'idea del M<sup>o</sup> Giorgio Sozzi (1940-2012), e dalla realizzazione tecnico-grafica della Publications & Promotion Srl. Il Syllabus (versione inglese dell'italianissimo Impariamo il judo), è divenuto un documento ufficiale della Eju (European Judo Union). "Impariamo il judo" nuovamente disponibile al costo di: **6 euro per 1 copia - 50 euro per 10 copie - 90 euro per 20 copie.**

Inviare n° \_\_\_\_\_ copie a:

Cognome \_\_\_\_\_ nome \_\_\_\_\_

Via o altro \_\_\_\_\_ n° civico \_\_\_\_\_

Cap \_\_\_\_\_ località \_\_\_\_\_ prov \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ fax \_\_\_\_\_ cell \_\_\_\_\_

@mail; \_\_\_\_\_

Pagherò in contrassegno, al ricevimento della merce. Il costo di spedizione non è incluso nel prezzo indicato. Spese di spedizione euro 15 (cominciò SDA). Inviare il presente tramite posta a: Samurai Shop - via Simondi 22 - 20123 Milano - fax: 0289875982 - tel: 0297162878 - cell: 3331164742 - e-mail: segreteria@publicationspromotion.it. Autorizzo Publications & Promotion a inserire i miei dati nelle sue liste per l'invio di materiale informativo pubblicitario o promozionale. In ogni momento, a norma dell'art. 13 Legge 675/96, potrò avere accesso ai miei dati, chiedendone modifica o cancellazione, oppure oppormi al loro utilizzo scrivendo a Publications & Promotion Srl.

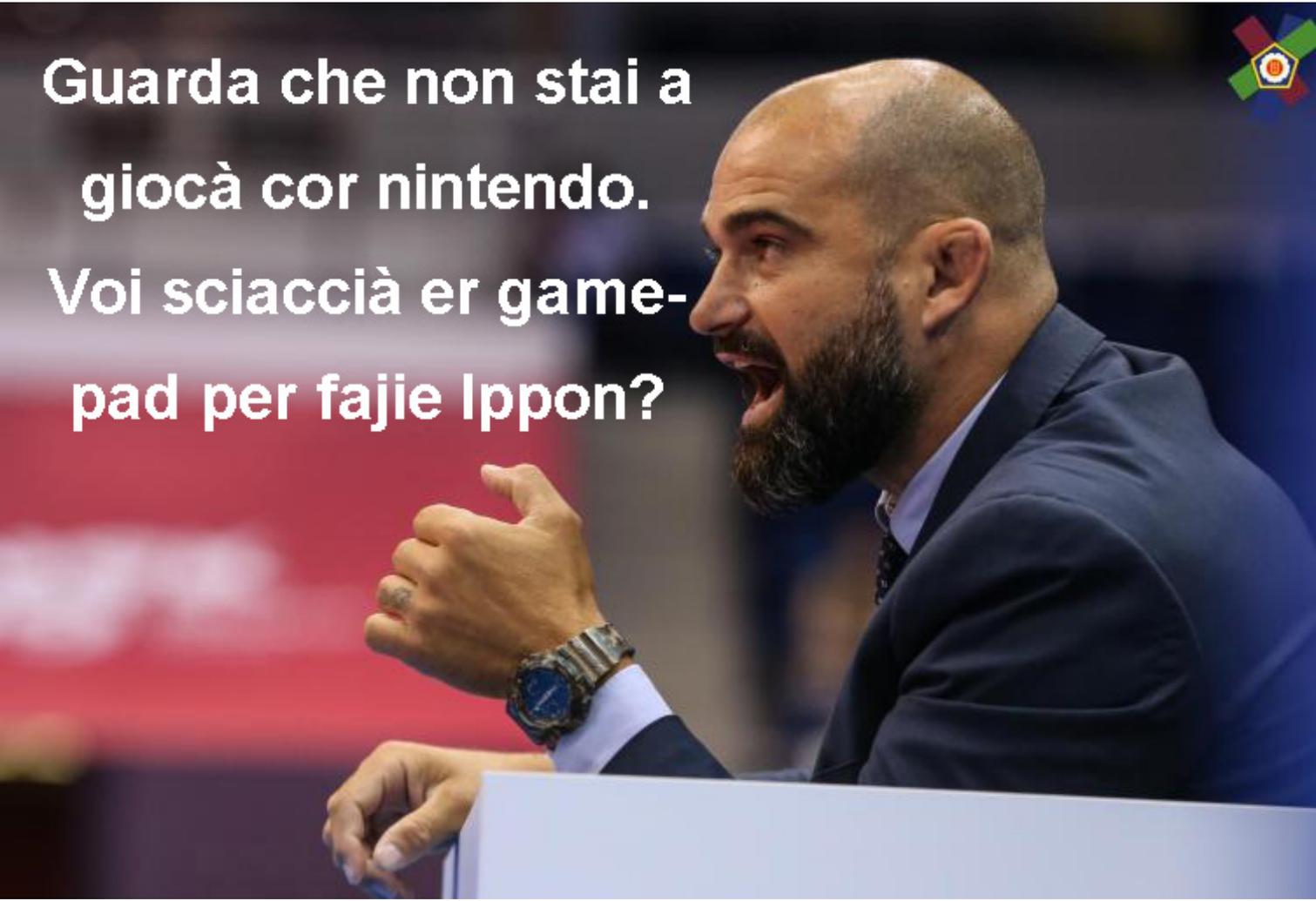
# Per riderci un po sù!

In redazione, vedendo le foto di Emanuele Di Feliciantonio, gli atteggiamenti ripresi, gli sguardi e le mimiche ci sono venute fuori queste boiate. Abbiamo provato a farvi ridere un po. Speriamo di esserci riusciti. Che nessuno se la prenda a male, vogliamo bene a tutti quelli che appaiono nelle foto. Se volete prendetevela con Pino Morelli perchè è lui il responsabile.



A man with short brown hair, wearing a white jacket with the Italian Olympic logo, is shown in profile, pointing his right index finger towards the left. The background is a blurred arena setting.

**Ricordati che devi morire altrimenti non ti è permesso lasciare il tatami!**

A man with a beard and a dark suit is shown in profile, speaking at a podium. He is gesturing with his right hand. The background is a blurred arena setting.

**Guarda che non stai a  
giocà cor nintendo.  
Voi sciaccià er game-  
pad per fajie Ippon?**

# KU SAKURA

## La Storia

Judogi indossato da Jigoro Kano



## La tradizione



Da settembre con  
Judo Italiano  
per tutti i nostri lettori  
Per info: 351.5253053



A woman with short blonde hair and glasses, wearing a dark blue suit jacket, a light blue shirt, and a patterned tie. She has a serious expression. A blue speech bubble is positioned above her head. In the top right corner, there is a small logo consisting of a stylized 'S' inside a circle, surrounded by colorful geometric shapes.

**Onestamente spero che facciano qualcosa. Mi sta annoiando. Adesso vado li e gli faccio vedere io qualcosa.**

A male karateka in a white gi with a black belt, looking serious. He has a beard and short dark hair. To his right, a man in a dark suit and tie is walking. The background is a blue mat with spectators. In the top right corner, there is a small logo consisting of a stylized 'S' inside a circle, surrounded by colorful geometric shapes.

**Brutto è brutto. Dalla faccia mi sembra abbastanza feroce. E' ancora atletico. Può far bene. Però non ho capito bene...ci va in giacca e cravatta sul tatami a combattere?**

**ma vuoi tirà...  
Come te lo  
devo dì?**



しかし、誰が私にそれをやった

**Ma chi me l'ha  
fatto fà...**



Grazie a Emanuele Di Felicianonio per il prezioso materiale fotografico fornito. Ci scusiamo con tutti quelli che appaiono su queste foto, non vogliamo prendere in giro nessuno ma ci è venuto da pensare guardando queste situazioni, che per la loro mimica ci sembravano divertenti. Grazie a tutti

# Uno “stilista” nel judo

**L'avevo sempre visto solo in foto e ne avevo sentito parlare da quelli più grandi di me. Ermes Trussardi, in questa breve intervista spiega come è arrivato in Nazionale e ci parla della sua carriera. Era ciccione e voleva far pugilato, per fortuna che ha cambiato idea.**

Per prima cosa è doveroso ringraziare la moglie e le figlie di Ermes perchè ci hanno dato il permesso di pubblicare l'intervista visto che dopo alcune settimane dall'intervista Ermes se ne andato.

Grazie infinite di aver permesso che Ermes venisse scoperto e ricordato dalle generazioni future.



**S**i parla sempre di judo, specialmente con i propri Maestri, perchè ci raccontano l'epopea del judo, i giorni epici dell'inizio del judo e mi era stato detto che un certo Ermes Trussardi era un vero campione anche se non lo sapeva. Ermes fu un personaggio insolito del mondo del judo odierno, è stato un campione ma non era interessato alle medaglie era più interessato al percorso, alla via. Lasciamo la parola a lui.

**Jl:** Quando hai iniziato a far judo e perché?

**Trussardi:** Ho iniziato a 14 anni perché ero già alto 1 metro e 83 cm ed ero già grande e pesavo 113 Kg. Infatti ero intenzionato a far boxe ma visto che lì ci si rompeva il naso e allora ho optato per il judo. Ho iniziato a far piccole cose, come tutti presumo. Ho iniziato a far le gare regionali; una volta c'era il passaggio di cintura in base alle gare e, io, in due anni diventai cintura marrone. Poi il primo Campionato Assoluto



sono arrivato terzo, anche essendo Speranza mi è andato bene. Nel '71 ho vinto il primo Campionato Italiano Speranze e poi ne ho vinto un altro nel '73 e poi un altro nel '75, Speranze, Junior e Senior. Sono entrato in Nazionale che avevo 14/15 anni e ho cominciato fare le prima garette con loro e logicamente mi hanno scartato perché la mia esperienza nel judo era talmente poca che non avrei fatto niente.

**Jl:** Quando è avvenuta la prima gara importante?

**Trussardi:** La prima è stata a Savona che c'era Italia Francia a squadre Speranze e Junior, siamo arrivati primi e ho fatto due Ippon, che allora valevano quattro e poi altri due Ippon li feci al Campionato Italiano e son diventato cintura nera. Judo poco e tecniche poche però son diventato cintura nera.

**Jl:** A quel punto stavi fisso in Nazionale?

**Trussardi:** Pian pianino mi hanno convocato in Nazionale per fare i Campionati Europei a Napoli con il Maestro Tempesta. Ho fatto due incontri, uno vinto e uno perso, mi hanno elimi-

nato.

**Jl:** A quali altre gare internazionali hai partecipato?

**Trussardi:** Ho fatto la Polonia due volte, il Torneo di Polonia, poi in Romania e sono arrivato secondo. Poi l'anno dopo nel '71/72 sono arrivato secondo agli Italiani e nel '73 primo e poi molti Assoluti; sempre nel '72 ho vinto la Coppa del Presidente e poi ho fatto la Coppa dei Campioni a Trieste, un'altra Coppa dei Campioni a Venezia, ho perso con Corio, ma lui era già un massimo famoso ed era senior. Campionati Europei ad Ostenda dove sono arrivato terzo poi nel '74 sono arrivato secondo agli assoluti e poi tante gare che adesso non mi vengono in mente.

**Jl:** Eri abbonato a stare sempre sul podio...

**Trussardi:** Mica sempre... però nel '75 ho vinto i Campionati Italiani e ho partecipato a, i Campionati Europei a Lione dove ho perso al primo



DOPO UNA BRILLANTE AFFERMAZIONE

# Un atleta bergamasco nella nazionale di judo

Si tratta di **Ermes Trussardi**, di diciotto anni, nuova cintura nera del Centro Judo Sottocornola

A soli due anni dalla sua sostituzione il «Centro Judo Sottocornola Bergamo» è riuscito a portare un atleta da cintura bianca a

cintura nera di livello internazionale. Si tratta del diciottenne **Ermes Trussardi**, laureatosi primo Dan in occasione del campiona-

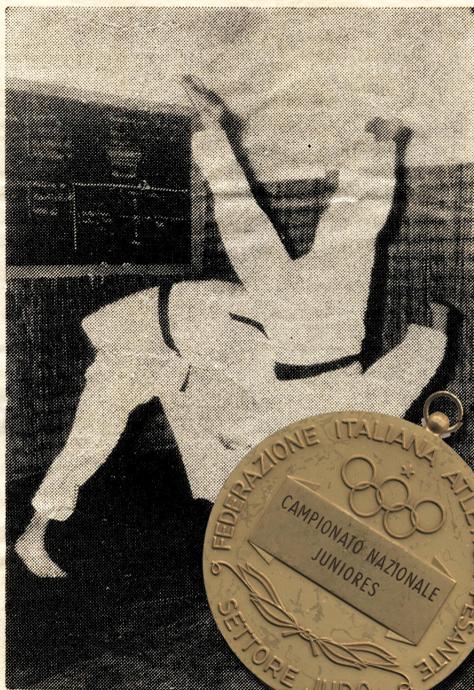
to italiano di quest'anno e chiamato subito in nazionale a difendere i colori azzurri ai campionati mondiali in Germania dell'Est.

Oltre a questa notevole affermazione il Judo Bergamo ha conseguito altri successi tra i quali, i più importanti, sono otto gare nazionali, tredici gare interregionali, nove gare regionali e quattro presenze nazionali.

Come è noto, questa società sportiva dispone, oltre al Trussardi, di altri atleti di notevole valore in campo nazionale. Inoltre, gli allievi che desiderino seguire un particolare corso hanno a loro disposizione un maestro. Per il Judo agonistico vi è il secondo Dan **Franco Cappelletti**, uno tra i migliori insegnanti italiani.

Coloro che desiderassero iniziare un corso di difesa personale saranno invece seguiti dalla cintura nera **Battista Fratus**, considerato uno dei migliori judoka italiani nella categoria medi-leggeri. La cintura nera primo Dan di Aikido, primo Dan di Karate, secondo Dan di Judo il maestro **Nino Menegatti** seguirà coloro che volessero approfondirsi sulle arti marziali.

Altri atleti di spicco nella società sono il primo Kyu **Roberto Mangili** e **Pierluigi Cremaschi**, entrambi componenti la squadra agonistica con Trussardi e Fratus. Le lezioni di queste difficili arti marziali si eseguono ogni sera nella palestra di via Moroni.



Il «colpo segreto» di **Ermes Trussardi**. Il campione bergamasco è naturalmente quello con i piedi a terra.

incontro. Poi abbiamo partecipate al Torneo di Ludschaffen e i campionati del Mondo dei Senior a squadre noi junior siamo arrivati terzi, abbiamo fatto una bella gara.

**Jl:** Chi c'era con te in squadra?

**Trussardi:** Marmo, Mascherucci, io facevo il massimo, poi Ripandelli e... abbiamo preso la medaglia di Bronzo perdendo solo con i giapponesi, non perché fossero giapponesi ma perché eran più forti.

**Jl:** Insomma, come ti ho detto prima, eri abbonato al podio ma com'era la tua vita in quel momento?

**Trussardi:** Sono arrivato sul podio a tutte le gare che ho fatto e vero però non ero abbonato

al podio di diritto. La mia vita era il judo e poi lo studio perché quando sarebbe finito il judo cosa mi mettevo a fare? Nel '75, dopo aver vinto l'ultima medaglia ai Campionati Italiani decisi che mi sarei rimesso a studiare per prendere il diploma.

**Jl:** Quando ti sei messo ad insegnare?

**Trussardi:** Non ho mai insegnato, adesso ti spiego perché. Non mi sentiva in grado e il mio judo era da combattimento ma insegnare vuol dire insegnare e non far vedere che eri bravo. Io ero bravo, forse, a vincere la medaglia ma non ad insegnare. Tutto questo grazie ai miei Maestri **Fratus** di Bergamo che mi ha portato fino a cintura marrone e poi e subentrato **Franco Cappelletti**. Io sono entrato in Nazionale tramite lui però, presumo, che lui sia entrato in quel giro tramite **Hermes Trussardi**. Ma, a parte questo, mi sono diplomato e poi mi sono sposato e ho avuto dei figli allora il judo l'ho messo un po da parte. Poi che il judo è una droga, non è un vizio, è una droga allora, tramite gli amici, quelli della Nazionale, ho ripreso a far vedere il judo, non ad insegnarlo, a far vedere il judo come era miei tempi in confronto al judo di oggi. Son cambiate le regole, son cambiati gli arbitraggi, sono cambiate molte cose e allora insegnare/far vedere il mio judo era difficile; sono stato supportato da un bravo insegnante, mentre io facevo vedere il mio judo l'insegnante spiegava le mie tecniche perciò non mi reputo un'segnante, faccio vedere le mie tecniche e sto in mezzo ai ragazzi che se vogliono prendere qualcosa da me mi fanno veramente felice. Però la didattica la lascio ai Maestri a me sono rimasti una gran voglia di fare judo e tanti tanti amici, **Di Palma**, che purtroppo non c'è più, **Tavolucci**, **Beltracchini**, **Tommasi**, **Croceri**, **Mascarucci**. Poi, al giorno d'oggi, con facebook li ritrovi tutti. Son contento di aver praticato judo perché mi ha dato tante soddisfazioni e poi molti amici. Adesso ho 66 anni e quando mi capita di partecipare o di andare a vedere le gare gli amici ti stringono la mano, ci si abbraccia, ci si bacia e poi ci si rivedere l'anno prossimo per un'altra gara. Questo è il mio percorso.

**Jl:** Ma parlando di tecnica, hai trovato molto dif-

ferenza tra il judo di ora con quello che si faceva ai tempi tuoi?

**Trussardi:** Forse nel judo di una volta eravamo più tecnici perché studiavamo di più la tecnica e anche l'arbitraggio ci lasciava fare più tecnica non eravamo obbligati a tirare perché se rimanevamo senza portare azione non ti davano la passività, insomma avevamo più tempo per fare il nostro judo. Oggi come oggi il combattimento è troppo frazionato, ci sono molti stop e determinate tecniche si sono impoverite anche perché non si fanno più. Se metti una mano in basso c'è un Chui, non puoi fare le doppie prese...logicamente a me piaceva di più quello di prima, era più naturale, facevi tutte le tecniche...

**Jl:** Ma tu pensi che il judo sia migliorato o sia peggiorato?

**Trussardi:** Secondo me s'è raffinato, è migliorato, ha fatto un'evoluzione in senso migliore ma, forse, è più facile acquisire determinate cinture ma parla uno che non ha mai fatto gli esami perché io li prendevo in gara i Dan, sono stato fortunato. Ma non so, non avendo fatto mai esami se erano più facili allora o oggi.

**Jl:** oggi, cosa ti è rimasto del judo?

**Trussardi:** Prima di tutto le amicizie. Prima di tutto le amicizie di quelle 20 o 30 persone con cui mi allenavo spesso, non so di quando andavamo a San Lorenzo in Sabato; poi tanti bei ricordi. L'unico rimpianto, forse, è quello di non essere andato avanti e di non essere diventato Maestro, forse. Ma io determinate tecniche io l'avrei insegnate diversamente da questi gradi Maestri di oggi. L'insegnamento è cambiato, ne sanno più di noi gli istruttori ma poi non sanno insegnare determinate tecniche perché non le conoscono o proprio perché non le hanno mai fatte. Non so, secondo me la vedo così.

**Jl:** Che diresti ai giovani per convincerli a praticare judo?

**Trussardi:** Partirei col dirgli che fare judo vuol dire farsi tanti amici, una famiglia oltre a quella naturale, che la palestra ti è sempre vicina che tu sia un semplice amatore oppure un'agonista, che tutti ti aiutano a crescere dai tuoi amici agli insegnati e pure i tuoi avversari. Il rispetto che inizialmente ti può dar fastidio perché non

siamo abituati in questa società ma dopo viene naturale. Il saluto non è solo rispetto per gli altri ma rispetto verso se stesso perché facciamo una cosa che ci accumuna agli altri e dagli altri ci ritorna. Il non fermarsi di fronte a niente e magari fai con quello più grosso, impari te e l'altro.

Lo lascio con la speranza e la promessa che ci incontreremo a Roma per fare una lezione insieme ai miei allievi e qualche compagno di allora. Lui ha fatto la storia del judo quasi senza accorgersene. Mi ha riferito, il Maestro Tavolucci, che lui era uno stilista del judo aveva innato quel senso del judo che distingue un campione da un fuoriclasse. Sono contento di avere la sua testimonianza di un judo d'annata che è stato un viatico per le nuove generazioni, quelle generazioni che non dovrebbero mai dimenticare chi li ha preceduti.

Uno stilista del judo sul tatami e nella vita.

Grazie Ermes

So che ci ha lasciati. Io tra una lezione e l'altra ho venti minuti di pausa, sto solo sul tatami con le mie certezze e le mie paure a pensare al judo e a quanto sono stato fortunato di conoscere i miei Maestri e alcune persone. Spero che mi verrà a trovare in quei minuti di pausa magari rideremo un po e mi farà vedere un Harai Goshi. Ci rivedremo, sono sicuro.



# Ritorno al passato

**Finalmente, dopo tanto tempo, quelli del Comitato Regionale Lazio, hanno capito che uno, come il Maestro Ferdinando Tavolucci è una risorsa importante da non perdere e da non (cosa più importante) dimenticare.**

**U**n'aria nuova per il Comitato Regionale Lazio per quanto riguarda il corso d'aggiornamento per i tecnici. All'ultimo corso hanno chiamato il Maestro Tavolucci come docente. Avendo detto "aria nuova" per chi ha la mia stessa età può sembrare un paradosso ma uno come il Maestro Tavolucci è una risorsa per il judo nazionale che pochi capiscono tutti presi a rincorrere i grandi campioni. Certo adesso il Maestro non è più un campione ma lo è stato, ha vissuto i

suoi migliori anni in Nazionale e circa 20 anni lo ha passato in Accademia per insegnare. E' stato allievo dei più grandi Maestri giapponesi in Italia, ha fatto numerosi stage all'estero e ne ha seguito più di uno con Geesink. Sa insegnare judo ad alti livelli e ha una squadra di juniores, che ha tirato su lui, che quest'anno è passata in serie A. Ma non credo che serva un curriculum basta vederlo come si muove sul tatami ed ascoltare quali concetti esprime per spiegare il judo. Il suo judo. Questo si è visto quando ha



spiegato O Soto Gari alla platea di cinture nere al corso d'aggiornamento. Ho visto gente persa dalle sue certezze su O Soto Gari e per fortuna che c'era Luigi Guido con gli atleti dei Carabinieri che almeno capivano quello che stava dicendo tanto è vero che l'uniche domande sono arrivate da loro e da Elio Paparello, che di judo ne capisce. Tavolucci insegna solo judo, insegna i fondamentali, quelli che ci vogliono agli allenatori, agli istruttori, ai maestri. Il Maestro Tavolucci quando è sul tatami indossa solo la cintura nera al contrario di tutti quelli che hanno messo la cintura bianca e rossa...e mi fermo qui. Bene ha fatto il Vice Presidente del Comitato Regionale Lazio, Gennaro Maccaro, a richiamare il Maestro Tavolucci a dirigere il corso d'aggiornamento degli insegnanti tecnici, così facendo ha continuato la tradizione dei grandi

corsi d'aggiornamento che si facevano una volta. Non ve lo dice un nostalgico (che a dire il vero non ci sarebbe niente di male) ma uno che si ricorda che gli stage erano improntati all'insegnamento puro. Non serve portare il campione di turno, ti farà vedere quello che ha imparato per fare ippon ma niente di più; un vero tecnico ti insegna i fondamentali che serviranno agli allievi per fare un judo migliore. E' di questo che abbiamo bisogno nel Lazio di imparare ad insegnare. Speriamo che non si fermi all'unico episodio sporadico ma che continui nel tempo così da prostrarre una tradizione che vedeva il Lazio (un tempo) tra le maggiori regioni italiane per quanto riguarda il tasso judoistico. Un ritorno al passato che sembra l'alba di un giorno nuovo per quanto riguarda il judo laziale. Ben fatto.





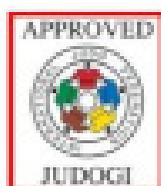
## YUSHO

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



## HAYATO

COLORI



550 GR



Per acquistare un judogi scrivere a:

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

indicando il numero dei judogi che si desidera acquistare, le taglie,  
l'indirizzo di spedizione - comprensivo di CAP, ed un eventuale  
numero di telefono per la consegna dei pacchi

# Chiusa la 9° edizione del “Week-end di Judo” con la campionessa olimpica **Giulia Quintavalle** e lo psicologo dello sport **Marco Pacifico**

Il 18 e il 19 maggio si è svolto a Inverio (NO) il nono appuntamento “Week End di Judo”, un momento di scambio tecnico-tattico per gli oltre 200 atleti pre-agonisti ed agonisti e di confronto e proposta per i 50 insegnanti tecnici, i quali hanno assistito alla lezione del preparatore mentale del Gruppo Sportivo Carabinieri, Marco Pacifico.

L'appuntamento con il “Week-end di Judo” è diventato un must per il movimento jusoistico piemontese e nazionale. La nona edizione ha avuto luogo ad Inverio (NO) il 18 ed il 19 maggio 2019, sotto l'egida della FIJLKAM (Federazione Italiana Judo Lotta Karate ed Arti Marziali). Le quattro ideatrici dello stage ci hanno creduto fin dall'inizio, quando dieci anni fa, durante una cena in pizzeria, hanno deciso di lavorare ad un evento che facesse sentire chi vi partecipa come a casa e desse la possibilità anche a chi non pratica il judo a livello altamente agonistico d'incontrare i propri beniamini, di lavorare e confrontarsi con essi e quindi di crescere e prepararsi per sfide sempre più grandi.

Le quattro ideatrici sono donne importanti del judo nazionale ed internazionale, partendo dalla vice campionessa del mondo di New York 1980, Laura Di Toma, alla medaglia di bronzo continentale di Madrid 1981, Laura Zimbaro, passando per le insegnanti Patrizia Boscolo ed Elisabetta Sartore, due imprenditrici di successo del mondo sportivo che fanno fatica a starsene con le mani in mano. La 9° edizione del “Week-end di Judo” è stata caratterizzata da un'ospite d'eccezione, la campionessa olimpica di Pechino 2008, Giulia Quintavalle, che ha affiancato la direttrice tecnica dello stage, Laura Zimbaro. Con la sua grande esperienza, simpatia e umiltà ha interessato gli atleti presenti sul tatami con squilibri atti alla concretizzazione della tecnica. La presenza di Laura Di Toma, team manager della nazionale italiana, ha permesso di creare un sereno



ambiente di scambio, come solo lei sa fare.

In collaborazione con il Comitato Regionale Piemontese siamo riuscite a realizzare un progetto che da anni è nei pensieri di Patrizia “coniugare la partecipazione dei tecnici al ns stage con l'aggiornamento tecnico dando in cambio crediti formativi, da

# HIKU® 与



## HIKU SHIAI

IJF APPROVED

COLORI



750 GR



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





tre anni con inserimento dei Moduli ci siamo riusciti. Quando un progetto che hai in testa da anni si realizza è come arrivare sul gradino più alto del podio. Il "Week-end di Judo" prevede dei momenti non strettamente tecnici, ma allo stesso modo altamente importanti, con il modulo "C.R.E.A. la tua vittoria" e dopo aver trattato l'arbitraggio e l'alimentazione, quest'anno si è toccato livelli altissimi con uno dei più quotati psicologi dello sport italiano, Marco Pacifico, il quale, oltre ad essere il preparatore mentale del Gruppo Sportivo Carabinieri, è anche direttore scientifico e socio fondatore del CEPIB (Centro di Psicologia Integrata per il Benessere) nonché direttore del master in psicologia dello sport (accreditato CONI, ASI, Opes, FIT). Pacifico ha fatto proprio lo spirito dello stage, sviluppando attraverso il vissuto personale il tema delle "emozioni" sia con gli atleti sul tatami, sia con gli insegnanti tecnici in aula. Ha incantato i presenti affrontando argomenti quali auto-efficacia ed intelligenza emotiva.

"Quando è la passione ad animare le tue azioni – dichiara Patrizia Boscolo, una delle ideatrici del Week-end di Judo – tutto diventa più facile, anche ciò che è particolarmente faticoso ed è proprio grazie all'amore per il judo che tutti gli anni lavoriamo senza risparmio per realizzare quest'evento. Dalla prima edizione abbiamo inviato degli atleti professionisti con l'idea che ognuno di essi non sia sul tatami per apparire ma per condividere. Quest'anno con l'aiuto del comandante della sezione judo del Gruppo Sportivo Carabinieri, l'olimpionico Luigi Guido, abbiamo avuto l'onore di avere tra noi alcuni dei suoi atleti provenienti dalla nostra regione, che hanno fatto proprio lo spirito dello stage volto a con-

dividere la propria esperienza sportiva ed umana. Quello che più ci rende orgogliose è che tornano quasi tutti. Abbiamo tecnici che prima sono venuti come docenti e che poi sono tornati con i propri atleti. Questo ci fa pensare che la nostra offerta è valida e stimolante."

Elisabetta Sartore, altro pilastro dell'organizzazione, ha invece dichiarato: "Grazie a tutti i 220 atleti partecipanti, ai più di 50 insegnanti tecnici ed ai 20 club presenti per credere in questo modello diverso di partecipazione, proposta, elaborazione e confronto. Vi aspettiamo per la 10° edizione sulla quale stiamo già lavorando affinché sia speciale."

CARPE DIEM A TUTTI



# NOVITÀ 2018

per i nostri lettori

## Tuta Pressure Ganbaru

Specifica per l'allenamento dei judoka questa tuta permette di comprimere i muscoli ed avere una perfetta aderenza in tutto il corpo, permettendo che il corpo si riscaldi uniformemente. La magliana permette di sudare ma, grazie alla traspirazione, non lascia completamente il corpo bagnato dal sudore.

La Tuta Ganbaru si può usare singolarmente per andare a correre o fare fitness oppure sotto al judogi visto che la magliana sottile non impedisce al corpo nessun movimento.

**Ganbaru** (頑張る)

letteralmente

**"non cedere"**,

è un verbo giapponese che significa

**"lavorare tenacemente in tempi difficili"**.

# JUDOKA



# Borsa JUDOKA

Quando sono arrivate queste borse, qualcuno ha detto: "Che ci andrà dentro, lo spazzolino da denti?". Abbiamo chiamato i nostri prodotti con un nome comune però che dovrebbe indicare che questi sono oggetti per i judoka provati da judoka. Eh sì, noi proviamo i nostri prodotti prima di produrli perchè siamo judoka e, per cui, pensiamo come judoka. Tutto quello che serve al judoka entra dentro questa bellissima borsa (almeno per noi).



**Judogi  
Tre Torri  
tg 180**



**Asciugamano  
mt 1,5 di  
spugna**



**Shampo  
Ciabatte  
Bagno**



**Particolari**



**Ha quattro tasche con zip  
+ 2 laterali con retina  
Due zip doppie e due sin-  
gole.**

**Ci mettiamo tutto quello  
che serve ad un judoka.  
Tutto meno l'amore per il  
judo e l'esperienza sul  
campo.**

**Grafica: ideogramma judo  
Costa solo  
€ 35,00**

**Le prossime saranno  
disponibile nella prima  
settimana di giugno**

**Per info e ordinativi:  
[vendite@judoitaliano.it](mailto:vendite@judoitaliano.it)**