

# Judo

*italiano*

柔道の基礎 

Judo No Kiso

**Fabio c'é!**





## Aiutate “Judo Italiano”

**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  
IT53V083270320400000013530  
€ 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.

## Grazie

## Settembre 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**

Grafica: **Pino Morelli**

La grafica/foto di copertina è di:

**Pino Morelli**

**Hanno collaborato a questo numero:**

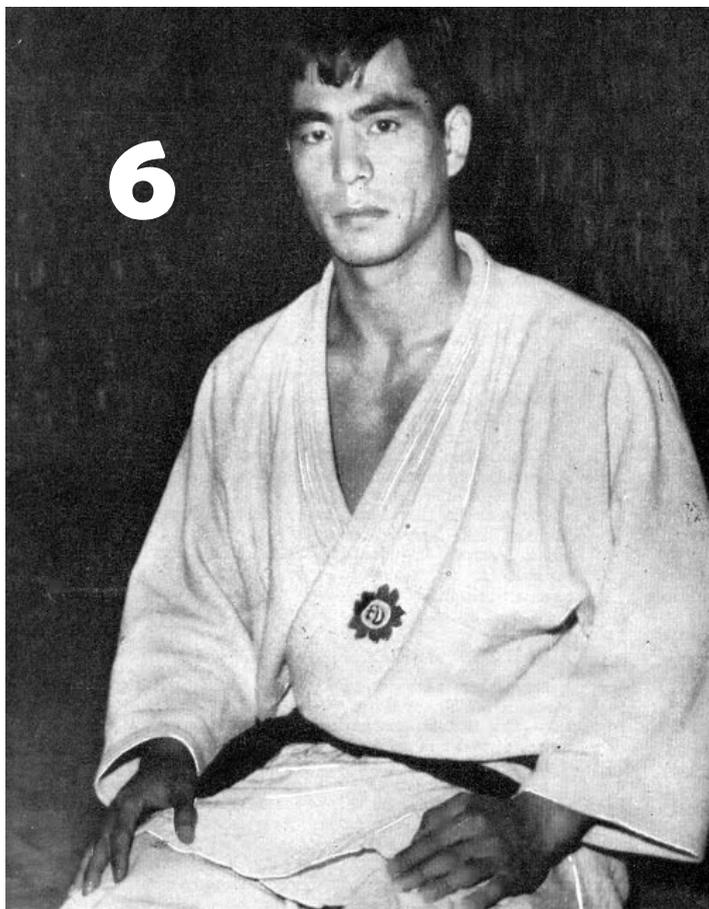
Alessandro Giorgi  
Walter Argentin  
Bruno Giovannini  
Cristina Fiorentini  
Dante Nardini  
Giacomo Spartaco Bertoletti  
Giancarlo Bagnulo  
Giuseppe Piazza  
Guido Giudicianni  
Ylenia Giacomi  
Gennaro Lippiello  
Massimo Lanzi  
Pino Morelli  
Emanuele Perini  
Giuseppe Piazza  
Ferdinando Tavolucci  
Fabio Tuzi  
Livio Toschi  
Laura Zimbaro

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

**Judo Italiano 2**

# Judo *italiano*

Settembre 2020



## Sommario

**Editoriale** 5

di Pino Morelli

**Ricordando Ishii San** 6

di Ferdinando Tavolucci

**Una cena con tre miti** 8

di Pino Morelli

**Coltivare il talento** 11

di Bruno Giovannini

**Fiducia, controllo, sincerità** 17

di Guido Giudicianni

**Il Randori** 21

di Massimo Lanzi



# KUSAKURA

## 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

## Possiamo ridere?

**O**gni volta che parlo dei bambini mi viene sempre in mente McDonald. E' chiaro che quando parlo dei bambini ne parlo come judoka e allora, che c'entra McDonald?

E che gli americani sono forti (come direbbe mia figlia). Detto che non ci andrei mai a mangiare perché non sopporto l'odore della carne, specie degli Hamburger e, poi, penso che la cucina italiana, la dieta "mediterranea" sia la migliore. Allora perché lego i bambini con il re degli Hamburger? Perché, da sempre, per pubblicizzare il loro prodotto fanno divertire i bambini. Bisognerebbe far come loro. E' da tempo che il judo si è affermato da noi e si può parlare di un judo italiano (non di scuola italiana perché noi non abbiamo una scuola italiana di judo).

Ma del judo italiano si può parlare eccome; iniziando dal Maestro Nicola Tempesta per finire con Fabio Basile. Noi non siamo giapponesi, mi sembra chiaro. Ma, per quanti non siano ancora convinti di questa mia affermazione, dico solo che basti vedere dove sono nati. Se siete nati in Italia siete italiani. Ma questo non basta. Ancora non ci credono. Allora i bambini, ai quali insegnano il judo, diventano tante cavie per scoprire perché loro (i maestri) non sono diventati campioni. Allora, "daje giù" con l'Uchi Komi e l'indottrinano con la storia dell'arte marziale sperando che questo "ideale" li faccia più forti e coraggiosi (i ragazzini).

Ma noi siamo occidentali, non siamo orientali. Abbiamo una storia differente, del cibo differente, la nostra cultura è differente. Non possiamo fare diventare dei judoka così come vediamo quelli che fanno una tecnica ineccepibile a 6/7/8 anni, quelli con gli occhi a mandorla. Noi siamo un popolo di poeti, di architetti, di musicisti, di pittori, di scultori. Noi abbiamo bisogno di creatività, di fantasia, di gioco. Se li facessimo giocare sarebbero dei judoka più contenti, prenderebbero ippon senza fare troppe storie, perché si divertono e allora cadere o stare i piedi è un bel gioco. Ma quando giocano i ragazzini vogliono delle regole e se non le trovano scritte se le fanno da soli.

Io giocavo al pallone (non al calcio) con i miei amici e facevamo le porte con le nostre cartelle oppure con i giacchetti. Come si sa, nè le cartelle nè i giacchetti potevano posarsi su un palo. E, allora, se tiravamo alto come facevamo a decretare un gol? Si prendeva un punto di riferimento, anche all'infinito, e se la palla andava sopra a quel punto di riferimento era "decisamente" fuori. Capite che i bambini sono più ligi di noi in quanto a regole.

Questo per dirvi che se un bambino dimostra di sapersi divertire anche facendo randori il maestro può "guardarlo" più attentamente e può "guidarlo" in una direzione agonistica.

Se il bambino non si diverte che viene a fare? Molto più divertente è il calcio e poi i campioni li vede tutti i giorni. Molto più divertente è la pallavolo, ha gli amici di squadra, si battono le mani come vede nei film o alla televisione. Molto più divertente è il basket (un tempo si diceva pallacanestro) e hanno degli abiti fighi.

Ma il judo?

Bisogna farli innamorare del judo, bisogna far capire loro che tutto quel che vedono è nelle loro possibilità "basta" che si "allenino duramente". Si devono divertire con giochi che riportino ai movimenti del judo. Se i ragazzini non si divertono ma chi glielo fa fare?

Allora pure io andrei al McDonald almeno li mi danno le patatine, i giochi, mi danno l'hamburger e mi fanno giocare con i percorsi che ci sono nel giardino.

Avremo una generazione di grassoni che non sanno muoversi, e di chi è la colpa?

Di noi che non l'abbiamo fatti innamorare del judo.

Fateli giocare, fateli ridere e ve ne saranno grati tutta la vita.

Può darsi che non diventeranno mai campioni ma parleranno bene del judo...e questo che vuole McDonald...e noi?

Pino Morelli

**Judo Italiano 5**

# Ricordando Ishii San

Una scuola severa ma ricca di contenuti tecnici e morali

柔道の基礎

Judo No Kiso

**N**on amava essere chiamato maestro, forse perché la sua concezione di maestro era legata a quei grandi uomini di judo che lo avevano formato: il nonno ed il padre quando era un ragazzo, ed i Maestri **Sumiyuki Kotani** ed **Yoshimi Osawa** quando da studente universitario, frequentava il fortissimo dojo di Waseda. Per questo noi, i suoi allievi del KDK Roma, eravamo soliti chiamarlo: Ishii San.

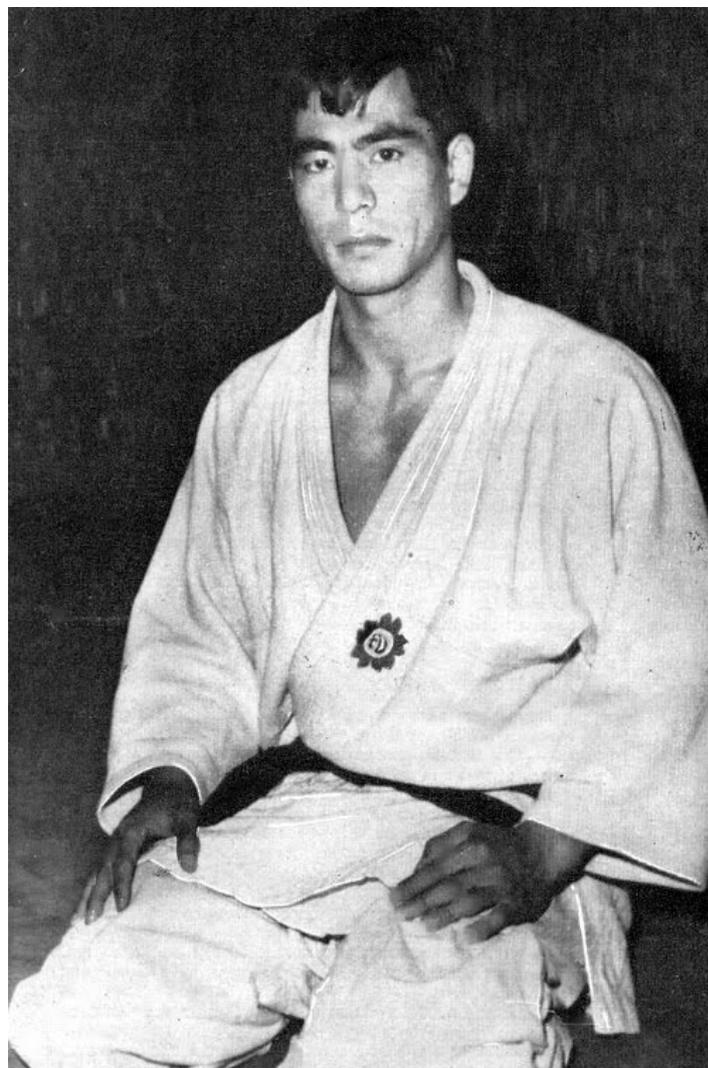


Foto degli studenti scelti per andare ad insegnare judo in Europa. Il Maestro Ishii è il primo della fila, in piedi, a sinistra

Divenni allievo di Ishii quando nel 1960, su consiglio del maestro **Ken Otani**, mi trasferii dalla YMCA di Roma alla KDK, storico sodalizio romano da dove, nel 1953 con l'arrivo in Italia di Ken Otani, si diramò un judo di solide basi. Avevo 15 anni e due anni di pratica judoistica. Crebbi molto alla scuola di Ishii, una scuola severa ma ricca di contenuti tecnici e morali. Quattro erano le sedute di allenamento settimanale previste al KDK: lunedì, mercoledì, giovedì e venerdì, e a volte ci si trovava sul tatami anche la domenica con il rituale aperitivo del post allenamento, preso nel solito bar della vicina Via Cola di Rienzo. Non amava dilungarsi

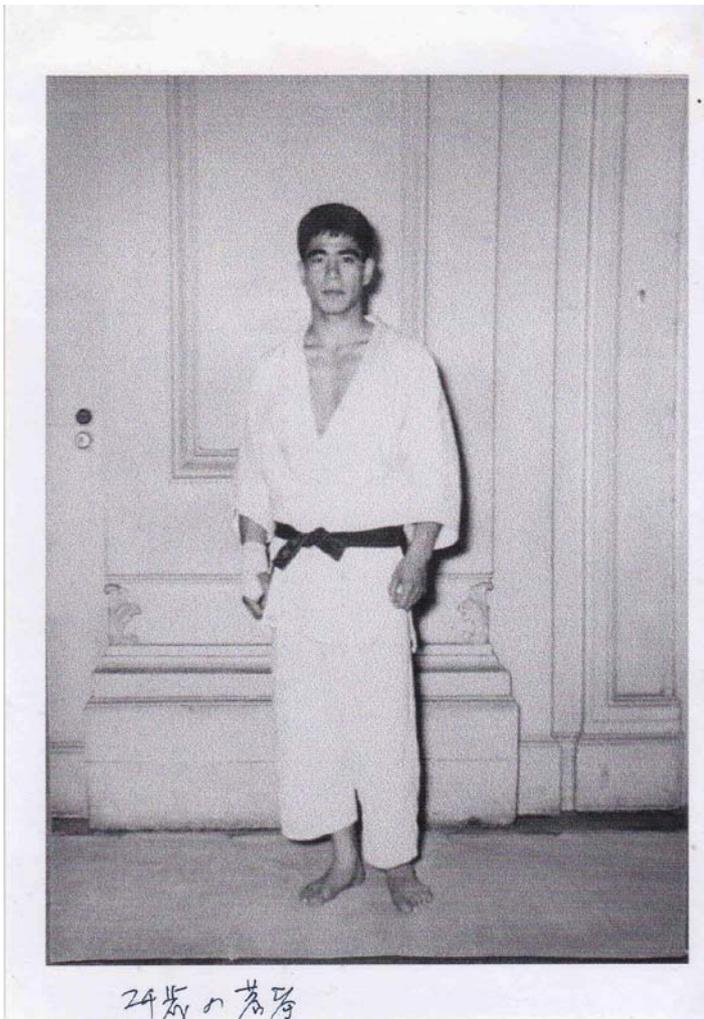
L'ultima cena con il Maestro prima che lui partisse.

Il Maestro è seduto al centro tavola il Maestro Tavolucci è dietro di lui



Il Maestro Isamu Ishii

in spiegazioni verbali, Ishii San, l'esempio pratico era una caratteristica della sua didattica ed il randori era il punto cardine dei suoi allenamenti. "Nel randori", asseriva, "si evidenzia la creatività, il carattere, la tecnica ed il senso estetico del judoka". È difficile definire quante volte Ishii ed io, si sia fatto randori assieme in quei cinque anni. Erano randori duri i nostri. I suoi tiri precisi, veloci, potenti erano per me vero colpo di frusta a livello morale. Ishii San, mi propinava la medicina giusta per mitigare l'irruenza e l'aggressività che mi caratterizzavano. Inoltre, in quel periodo "andare giù" non era proprio di mio gradimento. Avevo circa 16 anni quando in un randori con Ishii, questi mi disse: "C'è una continua tensione nel tuo corpo, non va bene", replicai "È per difendermi dai suoi attacchi (cosa che mi riuscì difficile anche negli anni a seguire)". Ishii scosse la testa e proseguì: "Non ti stai difendendo dai miei attacchi stai soltanto rifiutando il mio judo. Non è questo il modo per migliorare. Devi imparare ad aprirti mentalmente per imparare a comprendere il



Sopra:  
Il Maestro Ishii

Sotto:  
Il Maestro Ishii, Il Maestro Tavolucci, il Maestro Kataoka, due anni fa nell'ultimo allenamento insieme a Castelverde nell'ultima volta in cui i due Maestri tornarono per un breve tempo in Italia

tu avversario, e a decontrarti per consentire al corpo di agire in base a quanto la mente gli suggerisce." Ci volle del tempo ma imparai.

## Aprirsi per comprendere. Comprendere per agire.

Due principi di judo che dovrebbero assurgere a regole di vita. Ricordo il mio ultimo randori con Ishii San. Era una sera di maggio del 1964. Noi, i suoi allievi, ci trovavamo un'ultima volta con lui sul tatami, per poi andare a cena per onorare il suo rientro in patria. Quella volta, l'ultima, fu lui ad invitarmi a far randori. Le mie braccia erano vuote ed il mio cuore pervaso da una tristezza infinita.

"Cosa c'è Ferdinando, non hai voglia?"

Non era una perentoria esortazione la sua ma un invito a ribadire, a modo nostro, quel rapporto fatto di stima, di rispetto, di emulazione che si era sviluppato nel tempo.

Fu così che ci salutammo.

In tutti questi anni abbiamo mantenuto vivo il nostro rapporto con lettere, telefonate, incontri.

Due anni orsono, nel suo ultimo viaggio in Italia, sul gremio tatami di Castelverde, Ishii San si esprime in un judo senza età, senza contaminazioni di nessun genere, di una eleganza e di una efficacia uniche. Notare l'interesse e l'ammirazione dei tanti judoka convenuti mi riempite d'orgoglio.

Osservare Ishii San far judo mi riportava indietro nel tempo.

L'essere stato suo allievo mi onora molto.

Riposa in pace Ishii San, Maestro Mio.

*Ferdinando Tavolucci*



# Una cena con **tre miti**

“Sei il più forte di tutti?”

“No. Sono lo studente più bravo dicono”

**Mi fece un sorriso e si rialzò. Mi sembrava ancora più alto.**

柔道の基礎

Judo No Kiso

**I**o, ormai l'avrò detto molte volte (e vi vedo già sfiniti) ho cominciato a far judo, all'età di 8 anni, presso la S.S. Monopoli Judo Roma. Mi ricordo che andavo molto fiero del mio judogi che avevo imparato a ripiegare per bene, come i giapponesi, e con quello in spalla stavo correndo verso gli spogliatoi. C'erano le porte a doppia molla, come quelle dei Saloon. Io ne spinsi una ma mi ritornò subito indietro. Apparve un gigante con una testa enorme ed era giapponese. Io fino allora avevo sempre pensato che i giapponesi fossero bassi e gialli. Questo era alto con la carnagione scura.

Mi disse. “Tu perché corri?”. Parlava pure italiano.

Di seguito “Corri tu perché vuoi andare sul tatami? Allora prego”

Mi fece un sorriso ed un inchino e mi fece passare.

Fu la prima volta che vidi il Maestro Yasushi Kataoka, universitario della Waseda di Tokio, già collaboratore del M° Otani. Mi dissero che era di casa lì ai Monopoli ma insegnava soltanto ai grandi. Così, quando finivo la lezione, mi sbrigavo a vestirmi per andare alla sedia per vederlo fare lezione e facevo aspettare mio padre, quando mi veniva a prendere, per godermi il suo parlare “scombinato” e per vedere una tecnica ineccepibile che mandava gambe all'aria tutti i ragazzi.

L'ultima volta che lo vidi fu due anni fa, nella palestra del mio Maestro, Ferdinando Tavolucci, a Castelveverde.

Era venuto insieme al Maestro Isamu Ishii (Maestro del mio Maestro); fecero lezione benchè avessero passato gli

80 anni. La loro lezione fu una lezione di judo che non si poteva datare, parlavano di judo come di una favola e, si sa, le favole non hanno tempo, non le puoi catalogare ad una data o ad un periodo. Parlavano, questi due 80enni, e tutti li stavano ascoltando con la bocca semi spalancata, come se ci aspettassimo, da un momento all'altro, che apparisse il mostro. Ma era una favola a lieto fine perché la loro flemma ci rassicurava e quando facevano vedere una tecnica non ti veniva da dire: “Se ce l'ha fatta un 80enne ce la posso fare pure io...”, invece, guardavamo stupiti quei due corpi che volteggiavano nell'aria, che si muovevano con una disinvoltura non comune. Ishii San ci fece vedere un O Soto Gari con le prese a sinistra però tirato a destra che io rimasi a bocca aperta. È stato come se uno ti facesse vedere la Nutella e poi, subito, richiudesse il barattolo. Ancora, a distanza di due anni, ho ancora l'immagine della sua esecuzione. Il Maestro Kataoka ci fece vedere mille modi a terra per portare Shime Waza e mi ricordò di quando rimanevo a vederlo seduto sulla sedia dei Monopoli. Mi sembrava di rivedere quel gigante che avevo incontrato correndo, non era cambiato per niente.

Dopo l'allenamento, andammo a cena: il Maestro Tavolucci, il Maestro Ishii, il Maestro Kataoka e io. Parlammo di Jigoro Kano, dei Kata, del Maestro Ken Otani e di quando loro stazionavano in Italia a insegnare judo. Kataoka dapprima nelle FF.OO a Nettuno e poi girò l'Italia, soffermandosi per parecchio tempo al Monopoli. Invece, il Maestro Isamu Ishii, prima andò a Firenze e poi venne a Roma ad insegnare al



# 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)**

Kodokan Roma. Fu una cena con diverse sfaccettature, un po' goliardica e un po' seria, si parlava di judo e si parlava della loro avventure. Rimanemmo che ci saremo rivisti quando fossero ritornati a Roma perché il Maestro Kataoka aveva un figlio che stava in Inghilterra e, ogni volta che l'andava a trovare, si soffermava a Roma per qualche giorno. Per il Maestro Ishii, mi disse il Maestro Tavolucci, che non stava proprio bene e non sapeva quando e se fosse tornato in Italia.

Ci salutammo con l'inchino e con la mano e, per me, stringere la mano a due miei miti, mi inorgogli.

Ora non ci sono più, se ne sono andati tutte e due a distanza

di poco tempo l'uno dall'altro.

Ma se mi siedo bene comodo ho l'impressione di vedere il Maestro Yasushi Kataoka lì, sul tatami dei Monopoli, che manda a gambe in aria tutti.

Mi ricordo che avevo 8/9 anni quando chiesi a quel giapponese, alto grosso, con una testa enorme:

"Sei il più forte di tutti?"

"No. Sono lo studente più bravo dicono"

Mi fece un sorriso e si rialzò. Mi sembrava ancora più alto.

*Pino Morelli*

La squadra giapponese che ha partecipato al Campionato Mondiale Universitario di Lisbona, ospite a Roma presso gli Impianti Sportivi dell'Acqua Acetosa durante il 2° Raduno Tecnico svoltosi nei gg.15, 16, 17, 18 Settembre 1968.

Da sx in piedi:

- Maestro Yamamoto Hideo - 8° Dan, dell'Università di Waseda
  - Sone Kougi - 7° Dan, dell'Università di Meiji (Allenatore)
  - Hosotami Fumio - 8° Dan, del Busen (Arbitro)
  - Nakagawa Yoshio (3° Dan) - Università di Waseda
  - Suma Shugi (4° Dan) - Università di Meiji
  - Takagi Chonosuke (3° Dan) - Università Nihon
  - Ishizawa Syoichi (3° Dan) - Università Aoyama
  - Hashimoto Noboru (3° Dan) - Università di Tenri
  - Mizushina Takeshi (3° Dan) - Università Kokushikan
- Il Maestro Yasushi Kataoka (5° Dan), noto in Italia.



# 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**



Scrivere a:

**info@judoitaliano.it**

Judo Italiano 10



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, "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  
Per la mia anima sanguinante,  
Non c'è un'acca degli anni  
Che mi possa muovere senza paura.  
Mi trovo in un mondo stretto sia il  
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.

# Coltivare il talento

**Coltivare il talento e migliorare i tuoi simili. Un profumo che rimane a lungo dopo la morte.“**

**di Bruno Giovannini**

**I**n epoche lontane piccoli stati e grandi nazioni addestrarono “guerrieri” per consolidare la loro potenza militare.

Si moltiplicarono le scuole di formazione marziale e divennero vere e proprie corporazioni. Forse l’attributo di “arte” fu dato alle pratiche di combattimento per nobilitarne la differenza rispetto ai mestieri che occupavano altri ceti sociali.

D’altra parte, la perfezione delle tecniche e la difficoltà dell’addestramento ben giustificavano tale attributo.

Sarebbe interessante verificare se nella famosa “Enciclopedia universale delle scienze delle arti e dei mestieri”, edita nel 700 dagli illuministi, comparissero già con tale denominazione.

Ma non voglio riproporre storie antiche né parlare di Samurai e di monaci Shaolin.

Certamente molti e meglio di me hanno studiato e scritto su questi argomenti.

Il mio intento è più modesto e diretto. Vorrei provocare una generale riflessione sulle pratiche di addestramento “marziale” che sono ora attive nel nostro Paese e verificare se tra le varie discipline vi siano differenze, non tanto di stili (cosa ovvia) quanto di capacità tecnica, professionale e formativa.

Per esemplificare il concetto pensiamo al judo.

Esso è disciplina sportiva di derivazione marziale e, come chiarito subito dal suo fondatore, Jigoro Kano, ne ha mantenuto lo spirito, la tradizione, la lealtà ed il senso dell’onore.

Ha dovuto superare la fase infantile della “volontà di potenza” che motivava molti giovani praticanti ad intraprendere “la via della flessibilità” pur senza limitare la propria aggressività.

Nel suo capolavoro “io sono il gatto”, il grande letterato giapponese Soseki Natsume scrive “... quelli che praticano il judo sentono a volte il bisogno di far capitombolare qualcuno”.

Siamo nel 1905, a poco più di venti anni dalla fondazione del judo, dal quale Jigoro Kano ha escluso i colpi di percussione e quelli più pericolosi e ha disegnato la base tecnica fondamentale.

Ha soprattutto aperto la pratica del judo a tutti, senza distinzione di ceto sociale.

Il judo praticato così spezzava i circoli tradizionali e riservati delle scuole di ju jitsu dove l’insegnamento era spesso settario e al limite delle pratiche occulte.



**Jigoro Kano al podio delle Olimpiadi del 1936 a Berlino**

Ma la grande diffusione della nuova pratica sportiva poteva evidentemente accompagnarsi, fuori del Dojo, ad un uso violento ed ingiustificato delle tecniche apprese.

Questa circostanza contrastava con la visione etica di Jigoro Kano, che mirava alla diffusione universale del judo e alla partecipazione ai giochi olimpici.

Per questo motivo esponeva in modo ricorrente la sua dottrina del judo come educazione. Nel suo aforisma più conosciuto scriveva: “...non esiste nulla di più piacevole al mondo. Coltivare il talento e migliorare i tuoi simili. Un profumo che rimane a lungo dopo la morte.“

Quindi, l’impresa, per alcuni versi impervia, è stata quella di creare una classe di maestri capaci di svolgere verso gli allievi un lavoro di formazione,



**Jigoro Kano in uno dei suoi tanti viaggi in Europa per pubblicizzare il judo**

volto a tracciare un ideale percorso di vita.

I Maestri sono divenuti con il tempo maestri di altri maestri ed hanno visto crescere generazioni di atleti. Mente sana in un corpo sano, senso di appartenenza, superamento delle barriere ideologiche, razziali, religiose. Oggi il judo conta milioni di praticanti in tutto il mondo, si mostra ogni anno in decine di tornei internazionali con atlete e atleti di grandissimo valore. E' stata una strada lunga e a volte incompresa, durata oltre un secolo ma con risultati eccezionali.

Questo duro processo di conquista sociale ha certamente coinvolto altre discipline di derivazione marziale, quali il Taekwondo ed il Karate, giunte come il judo alla partecipazione olimpica dopo faticose marce di avvicinamento.

Discorso più difficile e problematico è quello che riguarda l'M.M.A., disciplina di assoluto valore marziale ma, a mio giudizio, ancora nella fase in cui la "volontà di potenza" prevale in molti praticanti sulla capacità di autocontrollo o di uso delle tecniche apprese. I recenti, penosifatti di cronaca lo dimostrano ma non intendo generalizzare. In Italia vi sono ottimi

maestri, distinti per capacità professionale e serietà formativa. Sono loro che devono trovare una linea comune di condotta e discuterla nel modo più ampio possibile per trasmetterla a tutti i praticanti come un codice d'onore.

Devono, ove possibile, rompere l'assedio dei ricami narrativi giornalistici e di una filmografia di mediocre livello, dove la violenza è venduta come merce di largo consumo. Non servono cerimonie e liturgie orientali perché anche noi abbiamo antichi valori etici che si perdono nella notte dei tempi. I maestri possono creare schiere di giovani cavalieri,

legandoli ad una sorta di giuramento di investitura che li impegni al coraggio, alla rettitudine e alla difesa dei più deboli. Formule desuete? Certo. Ma sono i Maestri che possono dare loro nuovo vigore.



# Shinzu JUDOKA



**Offerta a € 15,00**

Per info scrivere a:

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

# Fabio c'è.

柔道の基礎

Judo No Kiso

di Pino Morelli

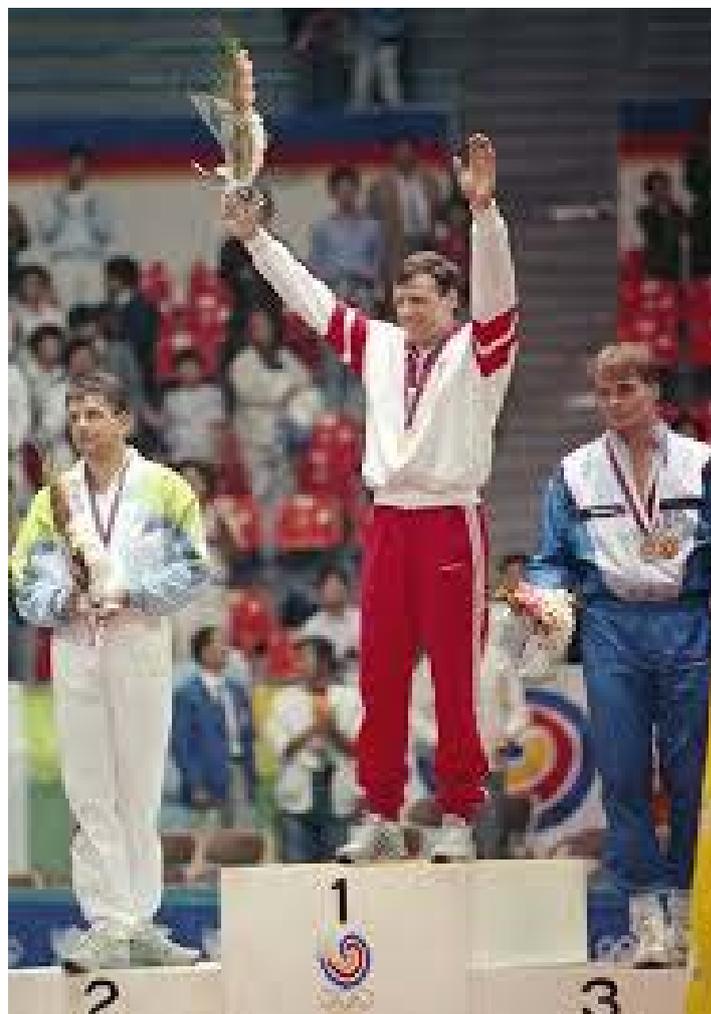


**A** i miei tempi, sarebbe stato un 71Kg naturale ma ai tempi odierni ha dovuto faticare parecchio per approdare al suo peso. È passato dai 60 Kg ai 65 e, poi, con non poche sofferenze è approdato ai 73 Kg che gli si confà tutto; non deve fare il calo peso snervante che avrebbe dovuto fare se fosse rimasto ai 65. Il calo di peso, a questi livelli, ti manda fuori di testa e gli altri, quelli che sono buoni solo a criticare, vanno cianciando che “Fabio è finito”, “...da quando fa quelle trasmissioni televisive non pensa più al judo”, “...ormai è arrivato, ha preso la medaglia olimpica, si è messo in tasca i soldi...ma chi glielo fa fare?”. Questo, senza pensare cosa passa per la testa ad un atleta di questo livello; senza pensare alle implicazione psicologiche che possono intervenire ad un ragazzo di 21/23 anni. Senza pensare alla famiglia che vede un campione “malmenato” a parole così, come fosse un fallito. Per mia esperienza so che un campione della sua portata non si da tanto per vinto, non si fa eliminare così, se l’ho fa decide lui di andarsene. Fabio è un tipo così, lui non lo manda via nessuno, decide lui di andarsene quando vorrà, se lo vorrà. Mi ricorda, in qualche modo, Waldemar Legien che vinse due medaglie d’oro in due diverse Olimpiadi, a 78 Kg a Seul e a 86 Kg a Barcellona. Io l’ho conosciuto proprio a queste Olimpiadi e seguivo Giorgio Vismara che arrivò terzo nella categoria di Legien. Waldemar era un tipo estroverso che non seguiva i canoni e, lui, è stato capace di cambiare le sue tecniche per tirare nella categoria superiore. Ma di geni nel judo ce ne





**Sopra: il “Vecchio Leone” Robert Wan de Walle oro alle Olimpiadi 1980 nella sua categoria a sin. in alto Waldermar Legien oro a Seoul**



sono stati molti, come Robert Van de Walle che proprio a Barcellona finì la sua quinta Olimpiade e la carriera agonistica. Pure Van de Walle fu un itinerante tra le categorie, aveva fatto sempre un bel judo e uscì dai tatami di Barcellona tra gli applausi di tutto il palazzetto delle sport; il “Vecchio Leone” fece un inchino e sparì negli spogliatoi. Mi passò vicino, era tutto sudato ma gocce su gocce non si capiva se era emozionato, tanto non sapremo mai perché il sudore e le lacrime hanno lo stesso sapore.

Non so se avete capito di che pasta sono fatti questi campioni, Non si arrendono mai, decidono soltanto loro quando lasciare.

Ma Fabio, no. Non vuole lasciare, vuole battersi finché non sarà stanco di questo “circo” che una volta l’osanna e l’altra l’ho fa cadere nella polvere. E, a guardare i video e i suoi allenamenti siamo fortunati che ancora non si sia stancato. Noi dovremmo

ascrivere Fabio nella leggenda del judo internazionale, non solo italiano; ve lo siete scordato come ha preso la medaglia d’oro a Rio? Ha vinto senza subire un colpo, senza prendere una sanzione, ha fatto ippon in finale oltre a quelli che aveva fatto per qualificarsi. Però un campione non può dimostrare una sua debolezza, un periodo di riflessione. Fabio c’è, è ancora sul tatami, ogni volta che si sente il suo nome ad una gara, lui sbatte i piedi a terra, si dà dei pugni sul petto e mette in faccia quello sguardo assorto di chi pensa: “...ora lasciatemi in pace che ho un lavoro da fare”.

Cosa dite del combattimento di Fabio contro Ono? Se l’avete visto tutto vi accorgete che Fabio ha fatto prendere una sanzione a Ono perché non riusciva a tirare. E Ono non ha tirato Fabio, ha vinto perché Fabio ha sbagliato. Questa è la storia.

Le parole pesano come macigni e fanno più male di una saetta.

Ora gioiamo dei progressi di Fabio e della sua nuova categoria di peso e andiamo con lui, in questo viaggio meraviglioso che è il suo judo.

Non importa che vinca o perda dobbiamo comunque ringraziarlo perché, con lui, la speranza e viva e ci fa sognare come non avremmo fatto mai perché, diciamoce, noi non arriveremo mai a quei livelli.

Walder Legien, Robert Van de Walle e Fabio Basile, la dinastia dei campioni non è finita.

**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



# Il Judo per Ben-Essere

柔道の基礎 

Judo No Kiso

di Gennaro Lippiello

**S**appiamo che la priorità degli esseri viventi è la sopravvivenza della specie, da cui nasce l'esigenza di adattarsi all'ambiente nel miglior modo possibile.

L'uomo ci riesce meglio di tutte le altre creature. Tuttavia, nelle società più evolute, questo concetto viene esasperato al punto da voler eliminare ogni avversità dall'ambiente che, in una giusta misura, sono indispensabili al rafforzamento dell'individuo. La tendenza a rendere più soft l'ambiente, conduce ad un indebolimento delle nuove generazioni che si trovano così private degli stimoli per fortificarsi. Oggi, più che mai, assistiamo a questo fenomeno.

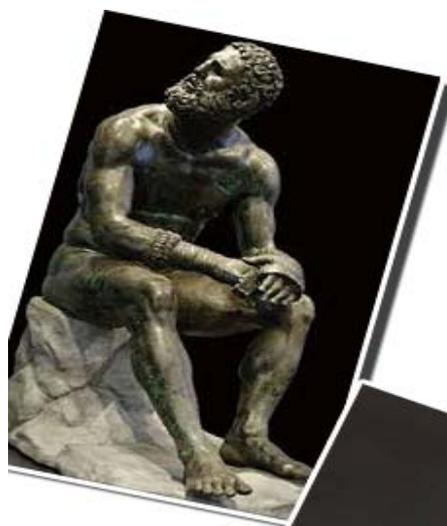
Gli antichi greci, per mantenere sveglio il mordente dei giovani, organizzavano dei giochi pacifici (talvolta non troppo...) come: La Corsa, il Salto in lungo, la Lotta, il Pugilato, il Pancrazio, ecc. che tenessero gli uomini sempre vigili, pronti in caso di necessità, soprattutto per quelle di carattere militare. Questa è l'origine dello sport che induce i giovani a non adagiarsi sulle comodità, per non trovarsi sguarniti verso le evenienze negative della vita, come quelle, ad esempio, legate alla gestione della sicurezza personale.

## Perché il Judo

Da sempre l'uomo ha dovuto lottare con le calamità della natura, contro le fiere e poi, purtroppo, contro i suoi simili; quest'ultima avversità è risultata la più devastante di tutte! Gli animali della foresta istintivamente si addestrano alla sopravvivenza giocando alla lotta e alla caccia; chi non ha visto due leoncini o tigrotti che si affrontano giocosi per ribaltarsi l'un l'altro? Quelli, seppur giocando, si stanno allenando sotto gli occhi della madre; se non impareranno la lezione... non sopravvivranno alla savana che li aspetta. Non si comporta così l'uomo tecnologico o informatizzato, nella fattispecie i giovani delle società iperprotette. Essi, immobili al computer o con lo sguardo fisso allo smart-phone, non più impegnati a correre nei prati o ad arrampicarsi sugli alberi, affievoliscono, fino ad atrofizzare,

quelle capacità fisiche innate nell'uomo. Con lo sport, in particolar modo con il JUDO, si rievocano in maniera soft e ludica le avversità, come stimolo per rafforzare il fisico e il carattere dei praticanti. I gesti tecnici di questa disciplina, all'occhio del profano, possono anche apparire impetuosi, se non addirittura violenti; ma essi, imbrigliati in appositi regolamenti, sotto lo sguardo vigile del maestro, hanno un elevato valore educativo ai fini dell'autostima ed anche per non restare indifesi verso il predatore di turno, come un bullo, ad esempio o un altro prepotente qualsiasi.

Pertanto come per i leoncini e i tigrotti di sopra quel gioco è essenziale per la sopravvivenza, così il JUDO per i nostri giovani è formativo a livello sociale, in vista della "savana" che dovranno attraversare per affermarsi nella vita.



**I Giochi nell'antica Grecia**



# Fiducia, controllo, sincerità Per una progressione didattica...

柔道の基礎

Judo No Kiso

di Guido Giudicianni

**F**iducia, controllo, sincerità, è la triade proposta dall'amico Walter Argentin durante uno scambio di idee, per descrivere le componenti essenziali del Judo.

Mi è piaciuto molto ed è da questa che inizierò per ragionare su una possibile progressione didattica che tenga conto dell'aspetto psicologico.

Quello che tratterò ovviamente è limitato a pochissimi fattori di tipo psicologico implicati nel processo di apprendimento. La situazione reale può essere molto più complessa e diversificata da individuo a individuo.

Fiducia: "atteggiamento verso altri o verso sé stessi che risulta da una valutazione positiva dei fatti, circostanze, relazioni, per cui si confida nelle altrui o proprie possibilità, e che generalmente produce un sentimento di sicurezza e tranquillità." (Vocabolario Treccani).

Questa è la definizione, ma come sviluppare fiducia in sé e verso gli altri? Nel contesto judoistico significa avere fiducia nelle proprie abilità di tipo tecnico-strategico, nella prestanza fisica; fiducia negli altri può significare, ad esempio, avere la convinzione che pur subendo una tecnica non subirò traumi.

Come atleta durante gli allenamenti e in contesti molto diversi, quello che notavo sia durante l'uchi komi che durante il randori era che c'erano compagni di allenamento con i quali era molto piacevole condividere momenti di lavoro anche quando era molto intenso. Con altri invece era terribile: rigidi, con reazioni scomposte quando cercavo di aumentare il ritmo e l'intensità del movimento. Nel randori rischiavo di farmi male e far male perché la caduta del compagno era rigida e scomposta... e non avevano graduazioni basse. Ritengo che questi compagni di allenamento avevano reazioni di paura (anche a livello inconsapevole) con comportamenti di tipo protettivo che ostacolava il flusso della sequenza delle azioni.

Pensando ad una progressione didattica, non posso che iniziare dall'apprendimento della

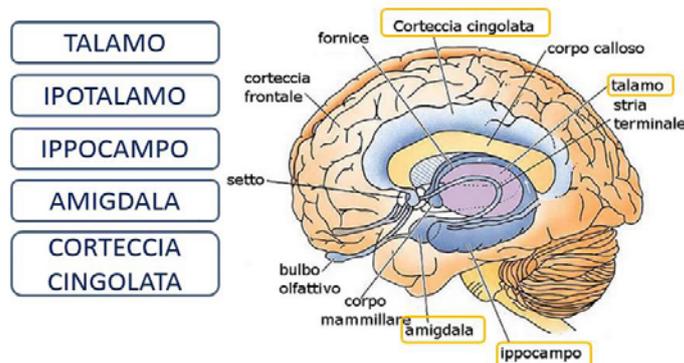
caduta. Durante vari scambi di idee con il M° Tavolucci, quest'ultimo metteva in risalto, parlando degli ukemi, che cadere è innaturale. Questa per me è stata una sorta di folgorazione: un fatto che è lì, evidente, e non lo avevo notato! Cadere è pericoloso. In termini di sopravvivenza significa essere alla mercé di un predatore, significa farsi male, rompersi qualche osso o danneggiare qualche organo.

Vediamo brevemente quali strutture del nostro cervello si attiva quando ci sentiamo in pericolo.

La parte antica del nostro cervello, il sistema limbico, contiene strutture neuronali dedicate alla sopravvivenza: l'amigdala, in condizioni di pericolo percepito si attiva per avviare la complessa reazione di lotta o fuga mentre una parte del nervo vago si attiva in condizioni di estremo pericolo

## IL SISTEMA LIMBICO

ALCUNE STRUTTURE IMPLICATE



provocando una sorte di morte apparente, il freezing. Negli animali questo è il sistema che scoraggia il predatore nel continuare a cacciarli. Nell'uomo probabilmente assolveva alla stessa funzione. Quello che vediamo è che la persona sviene. Inoltre l'amigdala, insieme all'ippocampo (altra struttura neuronale vicina) memorizza le condizioni che hanno portato alla sua attivazione. Anche in termini di sopravvivenza questo è importante: il cervello deve registrare le condizioni

ambientali di pericolo per evitarle o fronteggiarle. Non solo: per reagire prontamente non c'è bisogno di "ragionamento". La reazione di lotta, fuga o freezing si attivano in automatico perché le sensazioni di pericolo percepito (sia esterne che interne al corpo) passano dal talamo sensoriale sia all'amigdala che alla corteccia cerebrale (il sistema neuronale più recente dal punto di vista evolutivo e che è dedicato ad operazioni cognitive di alta complessità). Per cui la prima reazione è: o scappi o muori! Ora queste reazioni sono importanti e servono per la nostra salvezza. Ma in alcune circostanze il nostro cervello impara a registrare come pericolose alcune condizioni che oggettivamente non lo sono e reagisce di conseguenza, come avviene ad esempio nelle persone che sperimentano un attacco di panico in ascensore. E a nulla serve parlarsi in un certo modo, ragionare. La corteccia non ha il potere di influenzare il sistema limbico mentre questo influenza la corteccia in maniera sostanziosa: la persona in preda alla paura non è lucida, è confusa, impossibilitata al ragionamento logico. Torniamo agli ukemi. Se agli inizi dell'apprendimento del judo l'allievo cade facendosi del male, oppure pur cadendo bene ma ha paura delle sensazioni legate alla caduta (per l'altezza, per la velocità o per una certa angolazione), oppure vede che un altro bambino si fa male (apprendimento vicario) allora è probabile che impari ad evitare di cadere perché percepito "pericoloso"; quando deve cadere può irrigidirsi e cadere in maniera scomposta. La paura di cadere può manifestarsi nella poca

disponibilità ad essere un uke collaborativo e nel fare un randori sincero. Più si ha paura di cadere, più ci si irrigidisce e il randori si trasforma in shiai. Ultimamente ho avuto modo di visionare un filmato del corso di aggiornamento per insegnanti del Comitato Judo Lombardo. Parte del corso è stato tenuto dal M° Tavolucci il quale proponeva una progressione didattica iniziando dagli ukemi: questi sono insegnati contestualizzati all'esecuzione di una tecnica di proiezione, dando un segnale di caduta con uke che viene accompagnato facendogli eseguire la caduta in tutta sicurezza dapprima accovacciandosi e poi distendendosi. L'aspetto che ritengo interessante è che uke può cadere senza percepire pericolo (non attivando nessun circuito di salvezza) e tori, dal canto suo, può progressivamente migliorare il gesto tecnico e le modalità di controllo del movimento di uke.

Più aumenta l'abilità di uke e tori, più è possibile aumentare la complessità delle azioni.

La Self Confidence nasce dalla consapevolezza dell'efficacia del proprio bagaglio tecnico-strategico, dalla percezione di grande prestanza fisica, dalla sensazione di energia corporea, dall'assenza di pericoli. Ritengo che sia importante che gli insegnati sviluppino la consapevolezza delle condizioni iniziali dell'apprendimento degli allievi e abbiano a disposizione un bagaglio di strategie educative per eliminare la paura dal contesto dell'apprendimento stesso, permettendo il libero fluire delle azioni, l'aumento del divertimento e, probabilmente, la motivazione intrinseca verso la pratica del judo.



# 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



# Il Randori

柔道の基礎

Judo No Kiso

di Massimo Lanzi

**D**urante la pandemia, ho partecipato a varie chat insieme ad illustri maestri e validi insegnanti tecnici dove sono stati trattati argomenti nei quali i partecipanti hanno espresso le loro idee, sempre interessanti e stimolanti, frutto della propria esperienza: particolare attenzione ha destato in me l'incontro in cui si è parlato della pratica del Randori e vorrei in questa occasione esprimere il mio pensiero al riguardo.

Il Randori è una forma di allenamento (Keiko Waza) estremamente creativa e formativa e può essere praticata, con le dovute accortezze, a qualsiasi età e comprende esercitazioni in Nage Waza (tecniche di proiezioni) e Katame Waza (tecniche di controllo); la mia intenzione è quella di trattare esclusivamente la forma in piedi.

Attraverso l'applicazione e la pratica continua del Randori, l'allievo svilupperà sempre più soluzioni tecnico-tattiche, fisiche e mentali come risposta alle varie situazioni proposte dal proprio avversario. La qualità del gesto tecnico che chiaramente riveste una importanza primaria, dovrà essere allenata a parte con esercitazioni specifiche, ponendo particolare attenzione allo studio dell'opportunità, delle combinazioni, delle difese e dei contrattacchi, finendo poi con un eventuale studio situazionale di transizione da in piedi a terra.

Fin dall'inizio l'allievo deve allenarsi per predisporre il proprio corpo a sopportare le varie esercitazioni e il conseguente sforzo per migliorarsi: perciò, soprattutto nella prima fase di apprendimento, lo sviluppo delle abilità tecniche passerà attraverso il raggiungimento di una buona forma fisica, lo studio e la pratica delle cadute ed i primi movimenti educativi o propedeutici tra cui il Tandoku Renshu



(all. solitario), e successivamente con le prime esercitazioni in coppia (Sotai Renshu e Uchi Komi). Sarebbe poi opportuno continuare con lo studio dello Yaku Soku Geiko (all. alternato), importante per lo sviluppo della coordinazione e della fluidità di movimento nell'esecuzione di tecniche di proiezione sulle varie opportunità offerte dal movimento di Uke. L'affiatamento e la fiducia di Uke nella responsabilità di Tori per il controllo della sua caduta, trova in questa forma di allenamento una delle sue massime espressioni. In fase più avanzata le forme di allenamento prevalentemente utilizzate sono il Butsukari (potenziamento della tecnica) e il Kakkeai (potenziamento della proiezione) ed infine il Kakari Geiko che è un allenamento speciale per lo studio della proiezione in un contesto situazionale: l'applicazione ed il corretto svolgimento di queste forme di allenamento sviluppa il Kime, la decisione, che viene espressa quando la mente ed il corpo interagendo raggiungono il massimo risultato,





cioè l'ippon.

Il perfezionamento dei movimenti ed il loro conseguente controllo porterà al miglioramento della postura e della respirazione, incrementando così l'attenzione ed il livello di concentrazione. Chiaramente all'interno di queste forme di allenamento ogni tecnico proporrà variazioni ed accorgimenti personalizzati che favoriranno l'apprendimento nei propri allievi: il differente grado di abilità tra i praticanti darà luogo a diversi approcci o tipologie di Randori ma sempre costruttivi e mirati.

Personalmente ricordo che da adulto, in prossimità di una competizione, trovo stimolante fare Randori nella mia vecchia palestra anche con i piccoli e con le cinture colorate: mentre mettevo a loro disposizione la mia esperienza, io cercavo di proiettarli sull'opportunità e con il massimo controllo, nonostante le loro reazioni fossero a volte imprevedibili.

Le prese e la postura del nostro avversario ci introducono alla tipologia di confronto che dovremo sostenere; nei principianti le prese saranno spesso dure, ma sarà compito dell'insegnante correggere questo atteggiamento che, protratto

nel tempo, potrebbe influire negativamente sulla postura e lo sviluppo della sensibilità tecnica. Il Randori inserito nella programmazione di una competizione riveste estrema importanza: gestendo con competenza la quantità, la durata ed il recupero, si predispone il giusto approccio fisico, tecnico-tattico e mentale alla competizione. Ultimo elemento, ma non per questo meno importante per favorire la comprensione e una buona pratica del Randori, è la sincerità. Ogni judoka deve proporre judo secondo la propria esperienza e abilità senza ricorrere in ostruzionismi o espedienti vari per contrastare il proprio avversario. Deve quindi evitare tutto ciò che in una gara sarebbe sanzionato dall'arbitraggio perché frutto di un comportamento scorretto ed antisportivo. Fare bene Judo previene dagli infortuni e porta ad esprimere buone capacità durante il Randori e questo, anche se fosse solo fine a se stesso, sarebbe già una esperienza estremamente gratificante.



# 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.

