Judo
italiano
Siamo stati battuti...ma
ci rialzeremo!

Maggio 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 sono di Pino Morelli ed Emanuele Di Feliciantonio

Grafica: **Pino Morelli**

La foto di copertina è di:
Pino Morelli

Hanno collaborato a questo numero:
Alessandro Giorgi
Dante Nardini
Giacomo Spartaco Bertoletti
Giancarlo Bagnulo
Giuseppe Piazza
Emanuele Di Feliciantonio
Ylenia Giacomi
Massimo Boresta
Pino Morelli
Emanuele Perini
Giuseppe Piazza
Ferdinando Tavolucci
Fabio Tuzi
Livio Toschi
Laura Zimbaro

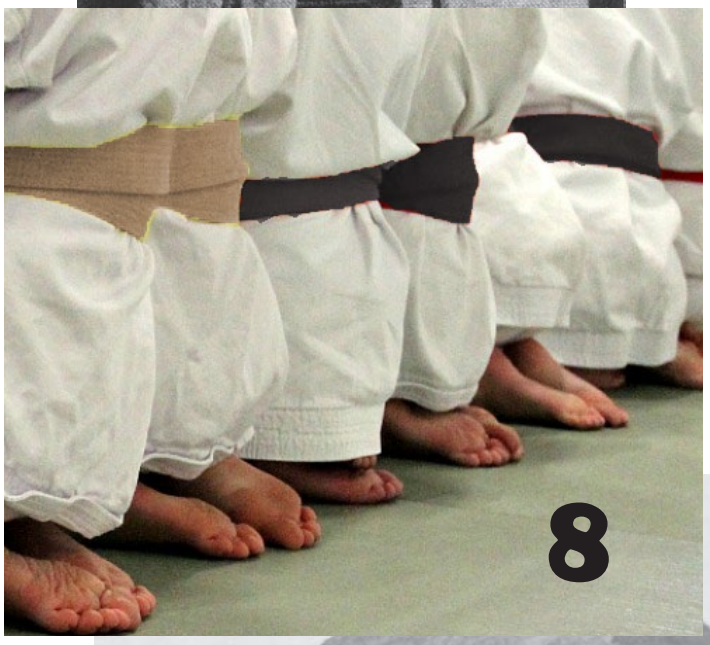
I valori dello sport

Parliamoci chiaro, in Giappone, prima che arrivasse Jigoro Kano, lo sport non esisteva in quanto disciplina ludica. C'erano le arti militari; prima di tutte la spada, il tiro con l'arco e poi c'era la lotta a mani nude. E, a noi, c'è rimasto l'appellativo di arte marziale. Ma non è così, per quanto riguarda la lotta, l'arte marziale è, giustamente, il JuJitsu in Giappone. Ma noi, che facciamo judo, non possiamo essere annoverati nel contesto delle arti marziali; noi pratichiamo una sport che si chiama Judo e che è stato fondato 140 anni fa circa. Credo che si debba smetterla di "vendere" il judo come la disciplina trascendentale che fornirebbe ai genitori una assistenza per educare i figli. Non possiamo e non dobbiamo educare i figli degli altri, prima di tutto perchè abbiamo da educare i nostri di figli e, appunto per questo, l'educazione alla propria prole si dà in famiglia. Noi potremmo essere, tutt'al più educatori sportivi, se sappiamo comportarci con i bambini. Perché, Jigoro Kano, per scrivere quelle due massime si è ispirato guardando allo sport esistente in Occidente. Kano era un letterato e si era ben introdotto "nell'occidentalizzazione" in tutti i settori della vita; inoltre, il Giappone doveva cambiare la propria società, allora, si garantì la scuola obbligatoria e anche il servizio militare perchè tutto il popolo si riconoscessa sotto un unica bandiera e Kano venne in aiuto, a questo rivoluzione sociale, inventandosi il judo, il primo e unico sport del Sol Levante. Assunto questo, si può dire che mal fanno quei Maestri che prediligono e pensano d'insegnare ai ragazzi qualsiasi tipo di educazione come fossero i portatori del verbo. Nello sport, in genere, sono insite tutte le cose che diciamo noi, non una di meno. Pallavolo, rugby, scherma, equitazione, ginnastica, nuoto e anche il calcio, quello puro, che non ci fa assistere, ogni domenica, a degli spettacoli che, a voler essere buoni, li possiamo definire sconcertanti. Noi del judo non siamo portatori del verbo e non sappiamo niente dalla filosofia zen, shintoista o buddista; siamo e rimarremmo sempre operatori sportivi. Per cui non ci disperiamo se i ragazzi non contano in giapponese; non dobbiamo essere stupiti per come mettono le ciabatte vicino al tatami (semmai dovremmo essere stupiti se non portano le ciabatte). Insomma, non dobbiamo caricare di formalità il nostro sport altrimenti rischiamo di farlo affondare. Il judo si è rinnovato, purtroppo o per fortuna, bisogna rinnovare anche il nostro stato da insegnanti tecnici. Però i bambini devono imparare a far bene judo. Bisogna dargli attenzione e gli si devono spiegare più volte le cose. Ma ci siamo posti mai la domanda: se siamo noi che non spieghiamo bene? Ma ci preoccupiamo se non mettono bene le ciabatte quando entrano sul tatami. La forma, se usata male, è come la "carte bianca" di Totò...Ci si pulisca il ....

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

Judo italiano

Maggio 2020



Sommario

Editoriale 5

di Pino Morelli

La nascita del judo francese 6

di Alessandro Giorgi

Dal Kata alla Meditazione 8

di Giuseppe Piazza

Le mancate Olimpiadi 1940 10

di Livio Toschi

La rivoluzione educativa del Judo 16

di Massimo Boresta

Il Judo italiano verso le 500 Medaglie 20

di Livio Toschi

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

Editoriale

Abbiamo preso coscienza di come siamo E adesso, che facciamo?

Questa quarantena è servita a qualcosa, a farci parlare di judo. Come in un periodo normale non l'avremmo fatto! Però l'abbiamo fatto meglio, con più consapevolezza. Ci è servita questa quarantena. Ci ha fatto mettere seduti e con calma abbiamo parlato. Quando mai ci è capitato così tanto tempo da "sprecare" dietro alle parole di judo e del judo. Da tutti questi discorsi abbiamo capito che bisogna cambiare se vogliamo crescere ma crescere non per prendere le medaglie, quelle le lasciamo ai ragazzini che hanno più voglia di noi di combattere; le lasciamo a chi pensa che il judo debba essere medaglie da far vedere agli amici, di Dan da far vedere ai genitori per farci belli e per lustrare gli occhi di chi guarderà questi pezzi di carta che parleranno, per noi, di magnificenza, di saggezza, di verbo e, perché no, di sapere, specialmente quando ci sentiranno enunciare i numeri in giapponese.
Quello che intendevo io era un altro judo. Sapete, quello che è fatto di tatami ammorbiditi dalle nostre cadute per proiezioni, di sudore insieme ai nostri compagni per cercare di comprendere una tecnica, per farla al meglio, per far risultare il judo, oltre lo sport, un espressione di stile. Sto parlando del judo quello fatto con un judogi bisunto dal sudore dove dentro ci nascondevamo i nostri sogni. Ma per quel tipo di judo non servono i Dan e di medaglie da mostrare così come mostrava Cornelia i suoi pargoli. Pensate, il judo del quale parlo io ha bisogno di un judogi e una cintura, non importa di che colore sia, basta che regga unita la giacca del judogi e un tatami. Perché vogliamo studiare, e poi, studiare ed infine studiare. Vogliamo capire quest'enigma che è il judo. Una volta stavo a cena con il Maestro Katanishi e gli dissi. "Perchè lei non scrive un libro sul judo, Maestro?" E lui serafico mi rispose: "Ma come faccio a scrivere un libro sul judo...il mio judo cambia sempre perché ogni volta scopro una posizione del piede diversa e le mani che fanno prese che non mi sarei aspettato. Il judo si evolve sempre, non c'è mai fine al movimento del judo". Allora capite perchè studiamo judo? Lottiamo per arrivare alla fine, ma la fine non ci sarà mai. Abbiamo perso in partenza se vogliamo arrivare al 6/7/8/9/10 Dan perché quelli non sono i gradi del nostro sapere, sono i gradi da far vedere a chi crede che questi gradi rappresentino saggezza, conoscenza, cultura. Penso non sia chiaro quando dico queste cose. Ognuno ha quello che si merita, se voi avete preso il 6 Dan buon per voi, sono contento ma non sarò io a giudicarvi, ho troppe cose da fare che star qui a giudicare voi, no, non sarò io, vi giudicherà il tatami e credetemi, non sbaglia. E poi non ce l'ho con i sesti Dan, ben vengano se hanno qualcosa da insegnare, io starò in prima fila. Ma vedete, da qualche tempo sono più le cinture bianche/rosse che non le cinture nere. Ai miei tempi non ne vedevo. Una volta l'ho vista indossata dal Maestro Otani ma mi è sembrato naturale che la indossasse, ma stiamo parlando di Otani, quello che ha fatto la storia del judo in Italia. Io sognavo di diventare una cintura nera come i miei maestri, per insegnare come loro ma il mio Maestro, quando parliamo di judo, fa riferimento all'arte. Poi ne incontro un altro che fa riferimento al ballo, alla danza, un altro ancora fa riferimento alle belle donne. Chi avrà ragione? Però, a pensarci bene quel tal quadro mi fa ricordare un O Soto Gari potente, quel tipo di ballo mi fa ricordare un Ko Uchi Gari svelto e quella donna che ho visto vicino al tatami mi fa ricordare l'Hon Kesa Gatame come non l'avevo fatto mai prima. Io, dei miei Maestri, non ho saputo mai quanti Dan avessero...eppure mi sono fidato lo stesso e sono ancora vivo. Io ho rifiutato un passagio di Dan perché ho visto che sul tatami c'erano quelli che stimavo e mai mi sarei visto al pari loro e poi c'erano molti che non stimavo proprio e mai mi sarei abbassato al loro pari...poi, neanche sanno raccontare le barzellette bene.

Pino Morelli

La nascita del judo francese

Per sapere dove dovremmo andare bisogna conoscere da dove siamo venuti

Ci sono delle storie nel judo che vale la pena di raccontare, perché nel racconto c'è una trasmissione da uno a uno (con alcuni mezzi si arriva da uno a molti) con la semplicità di uno che si siede accanto e ti racconta una storia per passartela, non per insegnarti o per altro motivo ma per condividerlo con te. Infatti quando vieni a sapere di una cosa che ti emoziona, subito hai il piacere di raccontarla ad un amico, e se non ce l'hai vicino è un problema… quasi pensi che andrà persa, la storia, se non la racconti subito.

"Ciò che casca dall'alto è più forte che ciò che viene spinto dal basso" diceva negli anni '70 un grandissimo intellettuale italiano, Pier Paolo Pasolini, così accade in Francia intorno agli anni '30.

Moshé Feldenkrais, russo ebreo, nato nel 1904 si trasferisce da Baranoviz a Israele, dove durante gli studi, diventa un esperto di difesa personale (forse tipo Krav Maga).
Nel 1933 si trasferisce alla Sorbonne di Parigi per completare gli studi di Fisica con indirizzo di Ingegneria cibernetica. Durante quel soggiorno va ad assistere ad una conferenza di Kano Jigoro Shihan (il Maestro ha 73 anni), finita la quale, si racconta, non pienamente convinto, sfida Kano il quale chiede di essere attaccato. Dopo pochissimo Moshé si risveglia svenuto per essere stato strangolato da quello strano signore dritto come un fuso anche se anziano.
Sarà definitivamente conquistato; chiede di poter studiare il judo e Kano Shihan lo accontenterà inviando in Francia un giovane giapponese dal nome Kawaishi Mikinosuke, amico di Koizumi Gunji (il quale compose la famosa lirica: " Il judo ha la natura dell'acqua...non ha forma propria ma prende quella del recipiente che la contiene….."). A Londra Koizumi aveva fondato nel 1918 il Budokwai (primo dojo in Europa) nell'ala ovest di Buckingham Palace, Koizumi sarà il padre fondatore del judo inglese mentre Kawaishi di quello francese.
A questo proposito non posso omettere che tra i simpatizzanti del judo inglese ci fu Travor Pryce Leggett (1914/2000) figlio di un famoso violinista e di una ricchissima rampolla della nobiltà scozzese. Fu judoista, scrittore, traduttore e capo del servizio giapponese della BBC. Fu il cuore pulsante del judo inglese e autorità indiscussa in quel campo.
Ma torniamo alla Francia, nel 1936 Feldenkrais è la prima cintura nera del paese e fonda in quell'anno, insieme ad un gruppo di amici, il Jiu Jitsu Club De France, il primo dojo francese. A quella conferenza di

Jigoro Kano e Moshè Feldenkrais

Kano Shihan, insieme a lui c'era un gruppo di giovani scienziati francesi che faranno, da lì a poco, la storia della nazione. C'era Frédérich Joliot Curie, futuro premio Nobel per la chimica, grande appassionato di judo, Bertrand Goldchmidt chimico ebreo, che sarà tra i padri dell'atomica francese e Paul Bonét-Maury, radiobiologo, che sarà nel 46 presidente e fondatore della neo Federazione Francese di judo e jiu jitsu.

Il judo in Francia iniziò così con un gruppo di scienziati famosissimi che in questa pratica vedevano una forma di educazione e l'occasione di crescere una classe dirigente.

Ma non finisce qui, nel 1963, presso il Judo Club du CEA, dojo che Joliot Curie aveva voluto per i figli degli scienziati che lavoravano con lui al Laboratorio Nucleare di Saclay, si iscrisse un quattordicenne che non aveva mai fatto sport, il suo nome era Jean-Luc Rouge. Nel '65 è cintura nera, due anni dopo, è Campione europeo giovanile e nel 75 vince per primo il Campionato del Mondo a Vienna.
E' tutta una questione epigenetica, il judo in Francia nasce bene, cullato dall'alta borghesia, viene accettata dalla classe intellettuale e così si ritaglia uno spazio dignitoso tra le attività rilevanti dei cugini transalpini che lo apprezzano e lo accolgono come metodo educativo, filosofia di vita utile da inserire nelle scuole e nella formazione dei giovani e delle future classi dirigenti.
Ancora oggi, nonostante una flessione dei tempi (600.000 iscritti), un professore di judo ha una buona

Budokwai 1928 Gran Bretagna

credibilità, è una professione socialmente considerata e ben retribuita.

In Italia la storia fu differente.
Tra i primi praticanti di judo (e ju jitsu) si distingue il capocannoniere Carlo Oletti a bordo del Vesuvio nave della Regia Marina, dislocata a Shangai (Ribellione dei Boxer).
Il comandante Matsumura, maestro di judo e ufficiale della Marina nipponica gli fornì i primi rudimenti nel 1905. In seguito completò la formazione presso Nagasaki dove la nave si era trasferita e nel 1908 conquistò la cintura nera. Nel 1921 rientrò in Italia dove lo attendeva la Scuola Centrale di Educazione Fisica di Roma e una grande attività di diffusione del judo soprattutto nelle scuole di Polizia.
Il judo viene percepito soprattutto come difesa personale e classificato come sport. Accadde tutto rapidamente, nel '24 nacque la Federazione Ju Jitsu italiana e nello stesso anno il primo Campionato italiano, nel '27 la Federazione Italiana Lotta Giapponese. Eravamo in testa a tutti o quasi (il Budokwai era del '18) e forse con mezzi maggiori avremmo creato per primi la Federazione Europea di judo (vedi Inghilterra nel '48 in occasione dei Giochi Olimpici di Londra).
Poi fu quel che fu, la Grande Guerra e l'ascesa di Mussolini forse non giovò, nel 1931 la Federazione Italiana Lotta Giapponese, nata quattro anni prima, venne assorbita dalla Federazione Italiana Atletica e da lì in poi terminò quell'autonomia che negli atri paesi non mancò e che ci relegò, pur nonostante una partecipazione notevole di praticanti, a ruolo di sport minore, sempre a contenderci gli spazi con la Lotta e la Pesistica prima e con i giochi sportivi scolastici

Jean Luc Rougè

Carlo Oletti

(pallavolo e basket) dopo.
Questa storia non ha l'obiettivo di fare critiche o dileggi, ciò che racconta è semplicemente che conta di più ciò che cade dall'alto piuttosto ciò che è spinto dal basso.

Alessandro Giorgi

Jujitsu Club de France

Dal Kata alla Meditazione:
un percorso nel judo tradizionale

Un viaggio tra energia, respirazione, decisione per comprendere la pratica del judo

Kokyu: respirazione
Ki: energia
Kiai: manifestazione dell'energia
Kime: decisione

Per comprendere la pratica del Judo, è utile ricordare che quest'arte nasce nel contesto del "Bugei" un termine per indicare le arti marziali Giapponesi; grande attenzione è riservata al controllo della propria coscienza, condizione che può essere ottenuta attraverso quella dimensione "Keiko" duro allenamento, dalla meditazione, controllo del respiro e gestione delle emozioni, per immergersi senza riserve allo studio della disciplina. Era consuetudine fermarsi a meditare per alcuni minuti prima della pratica del judo, sentire il ritmo del respiro, abbandonare i pensieri all'ingresso del dojo con gli zori, ponendo l'allievo in una dimensione di attenzione, in sintonia con l'esperienza tramandata. In oriente molta attenzione è posta sul respiro, nello Zen, nella pratica cinese del Chi Kung, così come nello Yoga, il controllo dell'energia avviene tramite movimenti lenti e concentrati sulla respirazione. Il rapporto della respirazione con l'energia deve intendersi come "energia vitale", una forza certamente, ma più che fisica si esprime con la calma psichica, con la imperturbabilità della mente, in relazione con l'universo circostante, tale da manifestarsi in una vera forza fisica. Il legame tra il "ki" e la respirazione è quindi molto stretto, non solo perché respirare con consapevolezza vuol dire unificare il corpo e mente, ma anche perché consente di controllare le energie emozionali, liberandosi della preoccupazione dell'avversario, tanto che "tenere la mente libera" era un concetto base dell'allenamento spirituale dei samurai più "evoluti". L'attenzione posta sulla respirazione - ascoltandone il ritmo, regolandone la durata e le fasi di inspirazione e di espirazione, prolungando quest'ultima se necessario, senza farsi condizionare dagli stimoli esterni, assumendo una corretta postura, focalizzandosi sul diaframma per rinforzare il "tanden" (punto posto sotto l'ombelico) - consente di mantenere flessibilità e prontezza fisica. Il Kime-no-Kata offre un efficace esercizio fisico e mentale. Per cogliere il messaggio del kata, visto che parliamo di tecniche prestabilite, queste devono essere eseguite con sincerità, con la mente libera, i due esecutori, uke e tori, si uniscono nello stato di corretta attenzione. Le venti tecniche, di cui otto Idori in ginocchio a breve distanza, e 12 in tachi-ai, posizione eretta a lunga distanza, offrono una ampia applicazione e di verifica di Kokyu, la respirazione, Ki, uso dell'energia, Kiai, la manifestazione dell'energia e Kime, la decisione. Lo studio della respirazione, per quanto esposto, consente una maggiore efficacia nell'azione, è il controllo del proprio equilibrio fisico e psichico, con il raggiungimento di uno stato di quiete di fronte all'imminente pericolo. Quanto esposto si colloca nell'esperienza che ci viene dal passato, prendersi cura di se stessi, e non solo da un punto di vista fisico, possiamo dire dell'igiene mentale e culturale, tutti aspetti che arricchiscono il praticante che decide si seguire questa avventura, attualmente il percorso indicato non trova riscontro nel judo inteso prevalentemente come sport. Nelle ricerche scientifiche degli ultimi decenni, le importanti scoperte sul funzionamento del cervello, su come funziona la mente, come interferisce la respirazione, trovare una migliore stabilita fisica e mentale lo stato che chiamiamo di serenità, passano dal controllo della respirazione già ampiamente sperimentata nelle pratiche di meditazione. La connessione tra respirazione, meditazione e concentrazione, la possiamo ritrovare nei Kata e in generale nella pratica del judo, compreso nello "shiai": tutto dipende dalle finalità, sta a noi scegliere. (…) "Recentemente la meditazione è diventata oggetto di studio della psicologia e delle neuroscienze per diverse ragioni. Innanzitutto la meditazione rappresenta un esempio di pratica che conduce a stati di coscienza alterati che sono risultati essere utili nella ricerca in diversi settori delle neuroscienze (Lutz et al., 2007). Inoltre da circa trent'anni ha cominciato a diffondersi nel mondo della psicologia il costrutto di mindfulness, cioè pienezza mentale e consapevolezza del momento presente, che prende origine dalla tradizione buddhista. Utilizzando tale costrutto sono stati creati modelli d'intervento, focalizzati su diverse psicopatologie, che utilizzano pratiche meditative con l'obiettivo di ridurre sintomi psicopatologi e migliorare la qualità della vita (Bear, 2006)." (…) Possiamo dire che gli attuali studi ci forniscono una base scientifica per poter affermare e approfondire il legame tra respiro e energia, da sempre accettato e condiviso nella cultura orientale.

Giuseppe Piazza

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
e fornire i seguanti 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, acquistanto le nostre proposte e grazie a qualche donazione,
a mantenere vivo il nostro giornale.

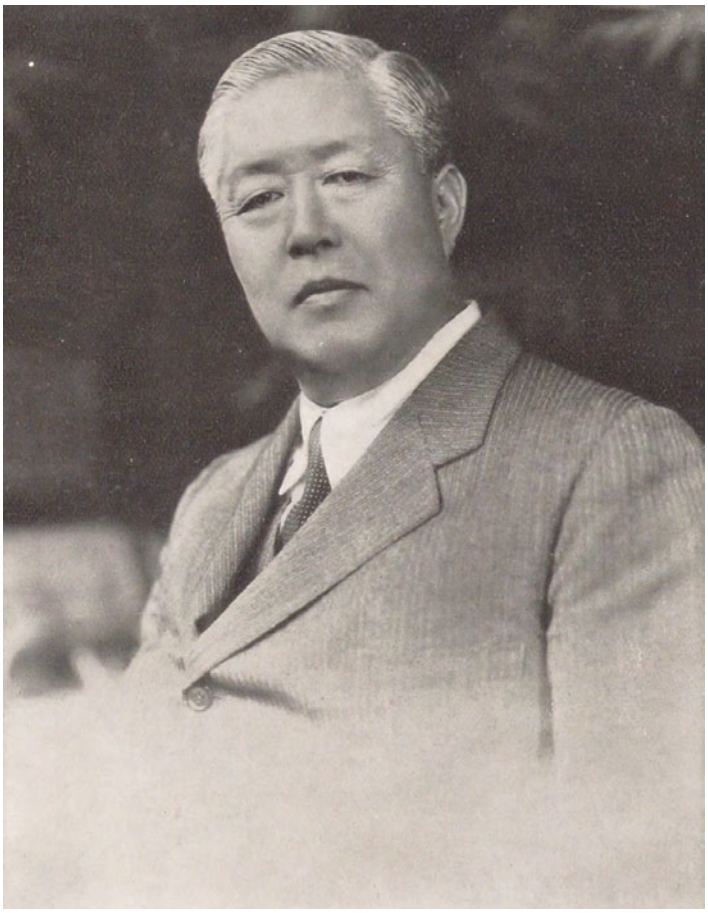
Per informazioni scrivere a: vendite@judoitaliano.it

Le mancate Olimpiadi del 1940 e del 1944

Sugimura, Kano, De Coubertin e molto altro

di Livio Toschi

L'Olimpiade di Tokyo è stata rinviata al 2021. È la prima volta che succede: in passato i Giochi furono annullati per tre volte a causa dei conflitti mondiali (1916, 1940 e 1944), tuttavia mai rinviati. Nel 1940 il CIO li aveva assegnati proprio a Tokyo, questo ormai lo sanno tutti, ma di quei Giochi voglio evidenziare alcuni fatti ancora poco noti seppure di grande interesse.
Innanzi tutto ricordo che per ospitare i Giochi del 1940 erano in lizza 11 città, ma Roma e Tokyo apparivano nettamente favorite. Nonostante i segnali propizi che ci pervenivano dal CIO e in particolare dal suo presidente, il conte Henri de Baillet-Latour, su richiesta dell'ambasciatore nipponico Yotaro Sugimura, la candidatura di Roma fu ritirata. Sugimura (1884-1939), laureatosi all'Università Imperiale di



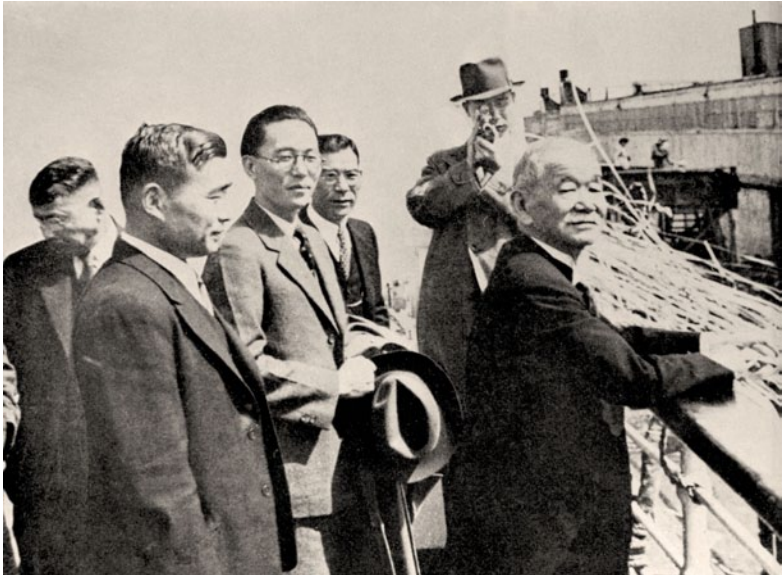
Yotaro Sugimura (1884-1939)

Tokyo nel 1908, fu allievo di Jigoro Kano e VI dan di judo, funzionario del ministero degli Affari Esteri, vice-segretario generale e direttore degli affari politici della Società delle Nazioni dal 1927 al 1933, membro del CIO dal 1933 al 1936, ambasciatore a Roma dal 1934 al 1937, poi ambasciatore a Parigi. Insomma, era un personaggio influente ed ebbe un ruolo di rilievo nell'assegnazione a Tokyo della XII Olimpiade. L'Olimpiade in Giappone avrebbe comportato un lungo viaggio e notevoli spese per quasi tutti i paesi, che perciò tentennavano, mentre la nostra causa era ben sostenuta da Bruno Zauli sulle pagine de *Il Littoriale*, quotidiano sportivo della capitale, e da Lando Ferretti sulla sua influente rivista *Lo sport fascista*. Il CONI, inoltre, nel 1935 aveva reclamizzato nel mondo intero la candidatura della Città Eterna con una pubblicazione intitolata *Roma Olimpiaca*, a cura di Zauli e del professor Raniero Nicolai.
Senza curarsi di tutto ciò, all'improvviso Mussolini fece ritirare la candidatura di Roma. «Non ci furono consultazioni, non ci fu possibilità di discutere», ha più tardi amaramente commentato Zauli. Che cosa era dunque accaduto perché il duce rinunciasse a una così bella occasione per esaltare l'efficienza organizzativa e costruttiva del fascismo?
Il 13 dicembre 1934 Sugimura aveva incontrato Mussolini e fra le varie questioni poste sul tappeto si era parlato anche di Olimpiadi. Nel 1940 il Giappone intendeva festeggiare solennemente il 26° centenario della dinastia imperiale, che la tradizione fa risalire al mitico Jimmu Tenno (660 a.C.): trovato l'accordo in politica estera (espansionismo italiano in Etiopia e giapponese in Cina), bisognava favorire senza esitazioni la nazione amica. Tanto più che avremmo candidato Roma per l'Olimpiade del 1944, con il pieno appoggio del Giappone.
Fu la sessione del CIO tenuta a Berlino il 31 luglio 1936 ad assegnare la XII Olimpiade a Tokyo, che prevalse con 36 voti favorevoli contro i 26 di Helsinki. A raggiungere quel risultato contribuì in maniera decisiva il padre del judo, Jigoro Kano, che – tra i molteplici incarichi ricoperti – sedeva alla Camera dei Pari ed era direttore dell'Educazione

Una riunione del Comitato Organizzatore dei Giochi di Tokyo. Alla sinistra di Jigoro Kano siede il principe Iyesato Tokugawa, presidente del Comitato

primaria nel ministero dell'Educazione Nazionale. Membro del CIO dal 1909 al 1938, primo presidente (dal 1911) e poi presidente onorario del Comitato Olimpico Giapponese, presentò la candidatura di Tokyo nel 1932 e la sostenne fino alla vittoriosa votazione del 1936, impegnandosi poi senza risparmio nelle molteplici attività del Comitato Organizzatore dei Giochi. Infaticabile, dopo aver presenziato alla sessione del CIO al Cairo (10-18 marzo 1938), raggiunse Seattle e Vancouver per incontrare i responsabili del judo in quelle città (Yasuyuki Kumagai e Shigetaka Sasaki). Mentre stava

Jigoro Kano in Egitto nel marzo 1938



Jigoro Kano sul piroscafo Hikawa Maru in parteza da Vancouver. E', probabilmente, la sua ultima foto

tornando in patria sul piroscafo Hikawa Maru, morì a causa di una polmonite il 4 maggio 1938, all'età di 78 anni, e i suoi funerali furono celebrati solennemente a Tokyo il giorno 9.
Ricevette postumo il Gran Cordone dell'Ordine del Sol Levante. In un libro di Cesare Bonacossa (*Vita al sole di Alberto Bonacossa,* 1956) si legge che durante il viaggio lungo il Nilo Kano aveva scommesso con Baillet Latour che avrebbe affrontato tre poderosi nubiani e, tra lo stupore generale, «in men che non si dica li mise tutti fuori combattimento».
Anche grazie al carisma di Kano nel programma della XII Olimpiade venne inserita una dimostrazione di budo, durante la quale si sarebbero esibiti esperti di judo, karate, sumo, kendo e kyudo. Luogo prescelto fu il Kokugikan a Ryogoku, il più grande impianto sportivo coperto dell'Estremo Oriente, inaugurato nel 1909.
Aveva una pianta circolare della superficie di 6.750 mq, disponeva di 17.500 posti distribuiti su tre piani ed era coperto con una cupola ribassata che raggiungeva i 26 metri di altezza. Nel 1985 è stato sostituito dall'odierno Kokugikan, in cui ha sede il Museo del Sumo.

*

Il 2 settembre 1937 moriva a Ginevra Pierre de Coubertin, colpito da paralisi cardiaca mentre passeggiava nel parco La Grange. Aveva però fatto in tempo a consegnare a Werner Klingeberg (consigliere tecnico del Comitato Organizzatore), in partenza per il Giappone, il suo ultimo e pressoché sconosciuto messaggio, in data 29 luglio 1937: si è solitamente ritenuto, infatti, che l'ultimo messaggio del barone fosse quello scritto in occasione dei Giochi di Berlino, ma non è così. Ne traduco il testo:
«La missione di cui si fa carico il Giappone organizzando a Tokyo la celebrazione della XII Olimpiade è la più grande che mai sia stata affidata a un popolo, poiché non si tratta solamente di veder continuare la corsa della fiamma olimpica attraverso il mondo e di associare così intimamente l'intera Asia all'olimpismo, ma anche di unire all'ellenismo ciò che l'Asia ha prodotto di più raffinato in materia di cultura e di arte. Sarà per me una gioia vivissima l'aver potuto contribuire in qualche modo a un tale avvicinamento».
Il barone non fu mai "profeta in patria" e, sentendosi incompreso, abbandonò la Francia per un volontario esilio nell'eremo della villa Mon Repos a Losanna. Emulo di Scipione l'Africano («Ingrata patria, non avrai le mie ossa»), volle che il suo corpo fosse sepolto nel cimitero di Bois de Vaux a Losanna e il suo cuore, custodito in un'urna, nella stele eretta a Olimpia nel 1927 in memoria della rinascita dei Giochi.
Nel marzo 1938, come ho già detto, il CIO si riunì al Cairo: in verità, dopo l'inaugurazione di re Faruk al Teatro dell'Opera, le sedute si tennero su un battello in navigazione lungo il corso del Nilo.
Si decise, fra l'altro, di procrastinare di un mese l'Olimpiade estiva del 1940 (sabato 21 settembre – domenica 6 ottobre) e di fissare quella invernale a Sapporo dal 3 al 14 febbraio 1940. Conclusi i lavori al Cairo, alcuni membri del CIO si recarono a Olimpia, dove il 26 marzo si svolse la cerimonia della tumulazione del cuore di De Coubertin.

*

Duramente impegnato nella guerra con la Cina, il 16 luglio

La stele di Olimpia che dal 26 marzo 1938 custodisce il cuore del barone de Coubertin

Il vecchio Kokugikan a Tokyo, inaugurato nel 1909

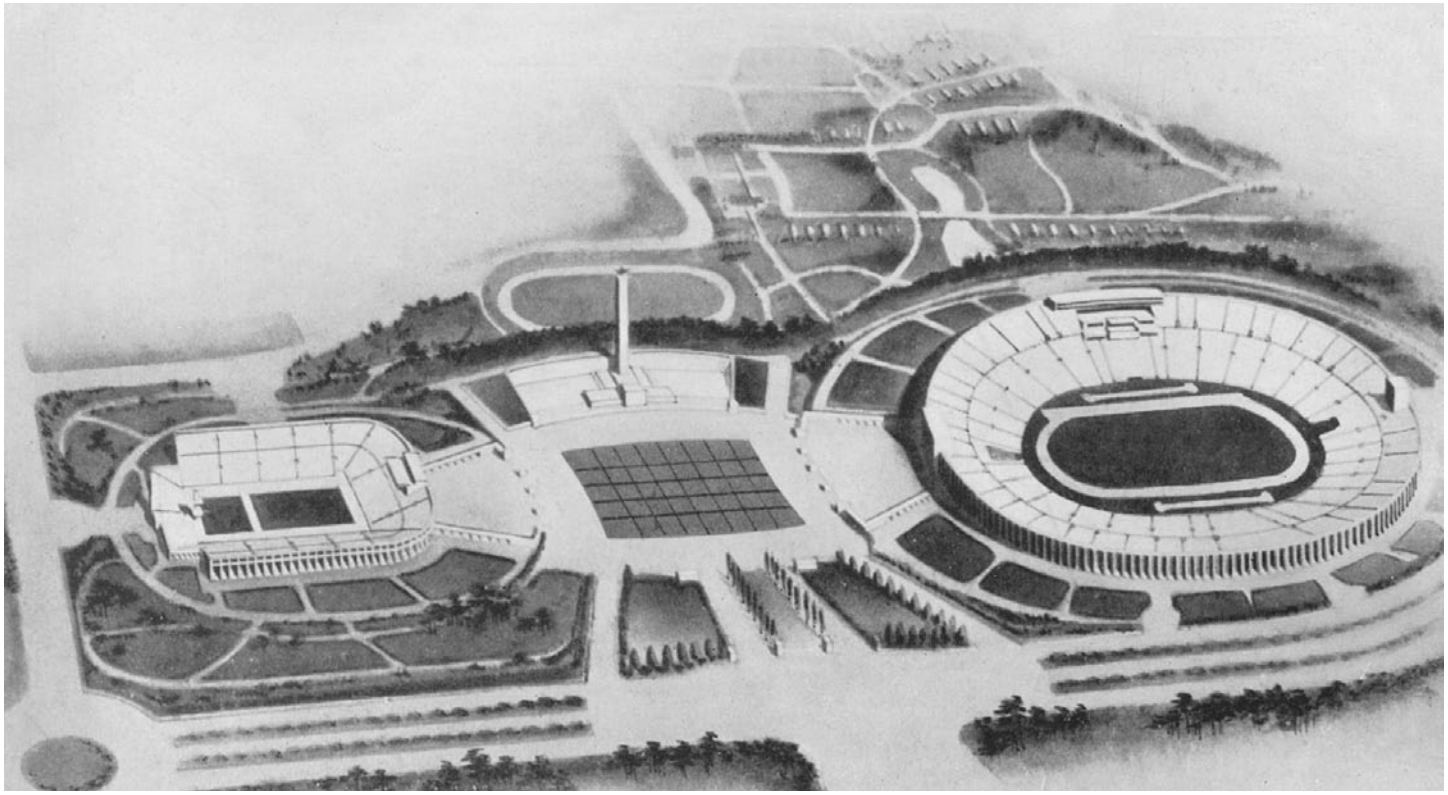
1938 il Giappone dovette rinunciare ai Giochi, ma pubblicò ugualmente un *Rapporto del Comitato Organizzatore sui lavori preparatori per i Giochi della XII Olimpiade del 1940 a Tokyo, ai quali il Giappone ha rinunciato*. Da questo Rapporto e dagli articoli comparsi sui quotidiani sportivi *Il Littoriale* e *La Gazzetta dello Sport* abbiamo ricavato molte preziose informazioni.

Per quanto riguarda gli impianti sportivi, oltre a quelli nel parco Meiji presso il tempio shintoista dove riposano l'imperatore Mutsuhito e sua moglie, erano già disponibili la Patinoire a Shibaura per la scherma e il Ryogoku Kokugikan a Honjo per il pugilato, la lotta e il sollevamento pesi.

Furono progettati ex novo il velodromo a Shibaura, il poligono di tiro a Murayama, l'ippodromo a Setagaya, il campo di regate a Toda, il porto per le gare di vela a Yokohama, il palazzo dello sport (o Kishi Memorial Gymnasium) a Kanda per le gare di basket e ginnastica. Inoltre, sul campo di golf a Komazawa, si decise di costruire lo Stadio Olimpico per 100.000 spettatori e lo Stadio del Nuoto per 28.000, separati da una piazza per le cerimonie (26.400 mq), dominata da una torre monumentale. Alle spalle dei due stadi si voleva edificare il Villaggio Olimpico, con quelli collegato attraverso dei sottopassaggi.

La Commissione per la Propaganda aveva già scelto il logo (di Taiji Takamoto) e il manifesto, affidato al prof. Sanzo Wada dopo che l'apposito concorso non aveva soddisfatto

Lo Stadio Olimpico e lo Stadio del Nuoto a Tokyo progettati per i Giochi del 1940. Sullo sfondo s'intravede il Villaggio Olimpico



Il logo dei Giochi di Tokyo 1940 (di Taiji Takamoto)

appieno. Da maggio 1937 ad agosto 1938 furono pubblicati 16 numeri del mensile *Olympic News* in inglese, francese, tedesco e spagnolo.
La fiaccola olimpica da Atene sarebbe giunta via mare in Siria, passando poi per numerosi paesi e importanti città (Bagdad, Teheran, Kabul, Pechino, ecc.). Una volta arrivata dalla Corea al porto di Moji, a nord-est di Fukuoka, i tedofori l'avrebbero portata fino a Tokyo.
Allo scopo d'invogliare le varie nazioni alla trasferta in Estremo Oriente, il Giappone assicurò un credito di un milione e mezzo di yen a 3.000 dirigenti e atleti, limitando inoltre il costo per il soggiorno nel villaggio olimpico a un dollaro e mezzo giornaliero, pasti compresi. Erano pure previste riduzioni che avrebbero dimezzato le spese di viaggio.
Per trasportare a Tokyo atleti, tecnici e dirigenti, la maggiore compagnia di navigazione nipponica, la Yusen Kaisha, s'impegnò a costruire appositamente tre navi da 16.500 tonnellate ciascuna.
Se nel 1936 a Berlino furono donate delle piantine di quercia ai vincitori, a Tokyo si pensò di consegnare ai vincitori una spada e alle vincitrici uno specchio.
Va sottolineato il grande valore simbolico di questi oggetti, che insieme alla gemma costituiscono le insegne imperiali del Giappone (Sanshu no Jingi o i Tre sacri tesori) e rappresentano il valore (la spada, che si chiama Kusanagi), la saggezza (lo specchio Yata no Kagami) e la benevolenza (la gemma Yasakani no Magatama).
Secondo la leggenda, questi oggetti furono portati sulla terra da Ninigi-no-Mikoto quando la nonna, la dea del sole Amaterasu, lo inviò a pacificare e riunire il Giappone.
Da allora divennero il simbolo della divinità dell'imperatore, considerato il discendente di Amaterasu e come tale legittimato a governare il Paese. Il nipote di Ninigi, Jimmu Tenno, diede inizio alla dinastia imperiale (11 febbraio 660 a.C.).
Pochi giorni dopo la rinuncia di Tokyo, consultati per telegramma i vari membri del CIO, il conte Baillet-Latour assegnò quindi i Giochi estivi a Helsinki. Tuttavia l'invasione sovietica della Finlandia nel novembre 1939 paralizzò i preparativi per lo svolgimento dell'Olimpiade.
Helsinki tentò comunque fino all'ultimo di allestire i Giochi, specie dopo la pace conclusa con l'URSS il 12 marzo 1940, ma sotto l'incalzare della guerra non c'era più tempo per cavalleresche dispute sportive: nell'aprile 1940 anche la Finlandia dovette rimettere il mandato al CIO.

*

Alcuni mesi dopo la rinuncia di Tokyo e l'investitura di Helsinki

Il manifesto dei Giochi di Helsinki 1940 (di Ilmari Sysimetsä)

Il manifesto dei Giochi di Tokyo 1940 (di Sanzo Wada)

Il logo dei Giochi di Helsinki 1940

fu necessario assegnare la XIII Olimpiade. Nonostante le assicurazioni date in precedenza all'Italia di voler favorire la candidatura di Roma per il 1944, anche il Giappone in un primo tempo si era fatto avanti, ma l'iniziativa non ebbe seguito.
Dal 5 al 10 giugno 1939 il CIO si riunì a Londra e l'argomento principale all'ordine del giorno fu la scelta della sede per i Giochi del 1944.
Vennero presentate le candidature di Atene, Detroit, Losanna, Roma e Londra. È curioso trovare Detroit tra le città candidate. Il Comitato Organizzatore era formato dalle case automobilistiche General Motors, Ford e Crysler. La locale Camera di commercio si dichiarò pronta a stanziare 300 milioni per l'organizzazione dei Giochi e per la costruzione di uno stadio da 110.000 posti e di un villaggio olimpico.
Assieme a tutta la stampa nazionale anche il CONI nel 1939 sostenne la candidatura della Città Eterna pubblicando un opuscolo intitolato, come nel 1935, *Roma Olimpiaca*. Alla sessione di Londra la nostra causa fu perorata dal conte Alberto Bonacossa, membro della Commissione Esecutiva del CIO, e va pure ricordato che l'Italia schierava ben tre delegati: Bonacossa, Paolo Thaon de Revel e Giorgio Vaccaro. Inoltre, il 21 aprile 1942, Roma avrebbe inaugurato l'Esposizione Universale, detta anche "Olimpiade della Civiltà": un bel viatico per ottenere i Giochi del 1944.
Tuttavia, il 9 giugno 1939, Londra ebbe la meglio su Roma con 20 voti contro 11, espressi per telegramma perché il presidente del CIO non volle dare nessun vantaggio alla capitale inglese, che "giocava in casa".
La delusione italiana fu notevole e l'insuccesso contro la "perfida Albione" va certamente ascritto alla nostra aggressiva politica internazionale, che ci aveva spinti a occupare l'Albania in aprile e a stringere il Patto d'Acciaio con Hitler il 22 maggio. Quale magra consolazione, i Giochi invernali vennero assegnati a Cortina d'Ampezzo, che prevalse su Montreal e Oslo.
All'inizio di settembre ebbe inizio la seconda guerra mondiale, pertanto anche i Giochi del 1944 furono annullati, ma Londra si rifece nel 1948.
Solo molti anni più tardi, invece, Roma (nel 1960) e Tokyo (nel 1964) riuscirono a ospitare la XVII e la XVIII Olimpiade.
Roma però ha inanellato un'incredibile serie di fallimenti: dopo aver rinunciato all'Olimpiade del 1908, non ricevette fondi dal governo per quella del 1920, fu superata da Parigi nel 1924 e da Berlino nel 1936, rinunciò all'Olimpiade del 1940 e fu sconfitta da Londra per quella del 1944.
Per completare il quadro, dopo la meravigliosa esperienza del 1960, fummo battuti da Atene per i Giochi del 2004 e abbiamo rinunciato a candidarci a quelli del 2020 e 2024.
Molti, a causa della rinuncia del 1940 e del recente rinvio al 2021, hanno scritto che le Olimpiadi sono maledette per il Giappone!
E per noi, allora?

La copertina dell'opuscolo Roma Olimpiaca (di Corrado Mancioli)

BorsaJUDOKA

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 si, 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 singole.
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

La rivoluzione educativa del Judo

Educazione

Ognuno ha una sua definizione del concetto di educazione, ma per poterci comprendere occorre “metterci d’accordo” e trovare una definizione comune, che permetta di capirci.
Nel mio mondo (sono un insegnante di Judo) educare significare “insegnare ad affrontare la realtà”, e l’insegnamento va impartito all’essere umano “unificato” nella sua totalità, cioè in corpo, mente e cuore.
Questa suddivisione dell’essere umano in “corpo, mente e cuore” è empirica. Per “cuore” intendiamo quello che altri hanno chiamato anima, spirito, affettività. Per “mente” intendiamo uno strumento calcolatore abbinato a una raccolta di immagini. Per “corpo” intendiamo proprio il corpo, nella sua fisicità e materialità.
Se mi concedete una licenza audace, farò un esempio pratico che illustra bene la differenza tra corpo, mente, cuore. Un giovane cerca la via spirituale: il cuore mira a quest’ideale ed entra in seminario. Qui gli spiegano che è necessaria la castità e la sua mente capisce: quindi cuore e mente sono d’accordo. Ma nessuno ha preso in considerazione il corpo, e il giovane si sveglia al mattino con una manifestazione virile impressionante. La via spirituale intrapresa diventa un tormento, in questo contrasto tra il corpo da una parte, emente e cuore dall’altra, con guasti per entrambe le parti.
Oggi l’educazione tende a scindere l’essere umano, separando e tenendo ben distanti corpo, mente e cuore: del primo si occupano gli istruttori sportivi, mentre la mente è appannaggio della scuola, che nel migliore dei casi provvede semplicemente all’istruzione (i sempre più diffusi episodi di bullismo non sono certo sintomo di educazione), e il cuore è materia esclusiva delle istituzioni religiose.
Il risultato è che se mettiamo insieme in una stanza dei bambini di 3 o 4 anni di diversa estrazione (arabi e ebrei, bianchi e neri, fascisti e comunisti) in breve essi giocano insieme, dimostrando che il senso sociale e insito nell’essere umano; ritrovatisi nella stessa stanza 20 anni dopo, quindi dopo essere stati “educati”, gli stessi bambini potrebbero anche uccidersi in nome dell’ideologia loro inculcata. Cosa è successo nell’arco di questi 20 anni? E’stata loro impartita un’educazione fisica, per cui sono diventati abili a correre, gettarsi per terra, sparare); hanno ricevuto un’educazione mentale, per cui sono in grado di progettare agguati ed evitarli, ma la loro educazione morale è stata affidata a gruppi etnici, religiosi, ideologici e politici nei quali si identificano e che tendono a far primeggiare a scapito

degli altri.

Il modello educativo odierno

La Società in cui viviamo ci impone un modello educativo basato sulla competizione.
Fin dai nostri primi vagiti, mamma e papà ci obbligano, nostro malgrado, a competere: (…”il tuo quanto pesava quando è nato? Ah, il mio di più!), e la competizione ci accompagna, sempre nostro malgrado nella fase della crescita (…”tu a quanti mesi hai levato il pannolino? Ah, io prima!; il tuo quando ha camminato, quando ha iniziato a parlare? Il mio…..”); a scuola, poi, il “nostro” spirito competitivo ci viene rafforzato con i voti (“Quanto hai preso in matematica? Io….”), e successivamente sublimato con lo sport, dove l’arrivare primi è la cosa più importante. E’ chiaro che “educati” in questo modo, cerchiamo sempre, in ogni occasione, di essere i migliori in tutto, sviluppando uno smisurato ego quando ci riusciamo, e di contro sperimentando insoddisfazione, frustrazione, se non depressione, quando troviamo qualcuno (e c’è sempre qualcuno!) migliore di noi.

La proposta educativa del Judo

Perché il Judo? Cosa c’entra il Judo con l’educazione? Quasi tutti ritengono che il Judo sia uno sport (ci sono i campionati, le Olimpiadi, le medaglie, le gare), per molti è una forma di difesa personale (una buona cintura nera è senza altro in grado di difendersi più o meno efficacemente da un’eventuale aggressione), per qualcuno è un modo per fare ginnastica e mantenersi in forma (il praticante di Judo, di solito, ha un corpo sano e robusto); tutto questo è vero, ma molto limitante, perché prende in considerazione solo alcuni aspetti

della disciplina. Per capire la vera essenza del Judo, occorre parlare, seppur sinteticamente, dell'evoluzione della lotta giapponese e del periodo storico in cui nasce Jigoro Kano, il suo fondatore.

Storia ed evoluzione della lotta giapponese

L'odierno Giappone era un insieme di piccole isole abitate da popolazioni di diverse etnie. Circa 2000 anni fa, partendo dal sud, gli Yamato, una razza guerriera il cui capo, il leggendario Jimmu Tenno è il capostipite della Casa tutt'ora regnante, iniziarono un'opera di conquista di tutte queste isole con l'intenzione di formare un unico impero, ma non volendo distruggere ma solo sottomettere le varie popolazioni locali ricorsero alle cosiddette prove di forza (Chikara Kurabe), dove un loro campione sfidava il campione locale: che perdeva si sottometteva (una simile avvenimente appare anche nella nostra tradizione con la sfida fra gli Orazi e i Curiazi). Queste prove di forza andavano da un semplice sollevamento pesi (vinceva per esempio chi sollevava il masso più pesante) a, molto più spesso, a veri e propri combattimenti che si risolvevano sempre con la morte dell'avversario. Terminata questa fase di sottomissione, fu necessaria l'istituzione di una capitale stabile (Nara, circa 710 d.c.), e con essa anche la lotta cambia. C'è il bisogno di formare un corpo di guardia imperiale, quindi le prove di forza cambiano per risultare incruenti: vengono stabilite delle regole, prende consistenza la figura dell'arbitro (di solito un sacerdote Shinto), viene limitata l'area di combattimento; nasce così il Sumo, prima come selezione attitudinale, poi come educazione virile.

I secoli di guerra civile che sconvolsero il Giappone fino all'avvento dello shogunato Togukava fecero sì che l'interesse marziale si spostasse sull'uso delle armi, regina delle quali era la spada (Katana), accanto alla quale si trovavano l'alabarda (naginata), la lancia (yari), l'arco (kyu); e quando le armi si rilevavano inutilizzabili perché spuntate o rotte l'ultima riserva era la lotta corpo a corpo (Yoroi Kumi Uchi, combattimento con l'armatura). Con l'unificazione del Giappone, assistiamo ad un periodo di pace di circa due secoli (pax Togukawa), che ha come conseguenza una profonda crisi della professione guerriera: molti Samurai si ritrovano senza padrone (Ronin) e intraprendono diverse strade: alcuni diventano banditi, altri si trovano a combattere questi banditi, altri ancora accettano di abbracciare attività commerciali, tra le quali l'apertura delle prime sale di Jujitsu (lotta corpo a corpo). E' questa l'epoca d'oro del Jujitsu, che viene insegnato sotto diversi nomi: Yawara, Taijitsu, Wajitsu, Torite, Kempo, e altri. Nel 1853 il Commodoro Perry con le sue Black Ships, le navi nere, costringe il Giappone ad uscire dal proprio isolazionismo, e la successiva restaurazione Meiji del 1868 pone praticamente fine al medioevo giapponese, esautorando di fatto la classe militare (di questo periodo il famoso editto Kanagawa che proibisce ai Samurai di portare la spada in pubblico, periodo raccontato, sia pure in maniera imprecisa, dal film L'Ultimo Samurai). Il Giappone è sconvolto da una vera e propria rivoluzione sociale: avido di novità guarda sempre con maggior interesse all'Occidente, ne adotta i costumi, dimentica pian piano le vecchie arti e il jujitsu non fa eccezione; molte scuole iniziano a scomparire, altre per sopravvivere cominciano ad esibirsi come circensi. Per questo, e per il fatto che in molti dojo si insegnavano tecniche pericolose e che spesso e volentieri allievi anziani maltrattavano i novizi, è facile capire come nella seconda metà dell'800 l'immagine sociale del jujitsu fosse completamente screditata.

E' in questo periodo che compare la figura di Jigoro Kano.

Jigoro Kano

Nato il 28 ottobre 1860 (quindi in piena restaurazione Meiji), Jigoro Kano è un giovane piccolo di statura e di conformazione gracile, e per questo motivo viene spesso e volentieri fatto oggetto di soprusi da parte di altri ragazzi. Dotato di una mente eccelsa, nel 1887 si iscrive all'università di Tokyo, la prima reimpostata secondo criteri occidentali, e ha tra i suoi insegnanti personalità di spicco sia del mondo orientale (Tanzan Hara) che occidentale (Ernest Fenollosa). Avendo sentito parlare di Jujitsu (un sistema di lotta in cui il più debole può battere il più forte), inizia lo studio di quest'arte, prima con Hachinosuke Fukuda e Mataemon Iso nella scuola Tenshin shin'yo, poi, avendo raggiunto il grado di shihan (maestro) passa alla scuola di Kito, sotto Iikubo Tsunetoshi, conseguendo anche qui il grado di shihan. La pratica assidua del Jujitsu, comunque, non gli impedisce di terminare gli studi, e nel 1881 si laurea in Scienze politiche ed economiche.

La sua visione della realtà, dovuta anche ai suoi studi in cui si mischiano elementi occidentali ed orientali lo porta ad identificare un “Principio Universale” che potesse essere accettato in tutti i tempi e in tutti i luoghi: giunge così al concetto di Via (Do), proprio del Taoismo, accettato dal Buddhismo e dallo Shinto e addirittura non estraneo al Cristianesimo (Gesù disse: “Io sono la Via, la verità, la vita”), ed esprime questo principio con parole semplici: dice che noi siamo nella vita per “essere tutti insieme a crescere e progredire” (JI-TA-KYO-EI) in maniera intelligente, cioè con il miglior impiego dell’energia (SEI RYOKU ZEN ‘YO).

Per dare un esempio pratico alla sua teoria, parte da una disciplina che a quel tempo era decaduta (il Ju jitsu), e che egli aveva praticato in due scuole (Tenshin shin yo e Kito), ne adatta alcune tecniche, elimina quelle più pericolose, le integra con i propri studi e, nel 1882, fonda la sua scuola, il Kodokan, dove comincia ad insegnare il suo metodo che chiama Judo. Il perché di questo nome ce lo spiega lui, in un suo scritto del 1926: “Perché ho voluto chiamarlo Judo invece di Jujitsu? Diverse erano le motivazioni, fra cui la più importante e decisiva fu che l’obiettivo primo dell’insegnamento del Kodokan doveva essere fondato sulla Via (DO) e non sull’abilità nell’Arte (Jitsu), che è invece il mezzo per raggiungere l’obiettivo principale che resta per noi lo studio della VIA”. Pian piano il Judo s’impone su tutte le altre scuole di Jujitsu, prima mostrando la sua efficacia pratica in sfide contro di esse, poi perché viene riconosciuto il suo valore educativo; Jigoro Kano grazie alla posizione raggiunta (Consigliere del Ministero della pubblica Istruzione, Preside del 5° liceo di Kumamoto, Preside della Scuola dei Maestri, Dirigente del Dipartimento Affari del Ministero dell’Educazione, ecc.) diffonde e fa apprezzare il suo Metodo in tutto il Giappone.

Il Judo

Cos’è dunque il Judo?

Il Judo, così come inteso dal suo fondatore, Jigoro Kano, quindi, è un metodo educativo, che partendo dall’apprendimento delle tecniche di attacco e difesa (Shobu ho) mira, attraverso un rigoroso addestramento, alla perfetta formazione fisica e mentale dell'individuo (Rentai ho)
affinchéé questi possa essere utile agli altri (principio morale –Sushin ho).

L’allenamento con il solo scopo di sviluppare efficaci tecniche di combattimento (Shobu Judo o Judo inferiore) o di acquisire un corpo atletico (rentai Judo o Judo medio) è chiamato da Jigoro Kano Kyogi Judo (Judo limitato), perché enfatizza la sola tecnica; Kyogi Judo deve lasciar posto a Kogi Judo (Judo allargato), nel quale susshin ho, l’educazione morale, porta alla perfezione dell’essere.

Ne deriva che la perfezione tecnica e fisica da sola non è sufficiente, perché “non importa quanto un praticante sia abile o vigoroso, giacché se egli non apporta beneficio alla Società, la sua vita risulta vana”. Shobu Judo, Rentai Judo e Susshin Judo formano i tre elementi che Kano chiama “Principio delle tre Culture”: un Principio che fa del Judo un sistema di educazione globale. Jigoro Kano auspicava che ciò che si imparava nel dojo venisse poi messo in pratica nella vita di tutti i giorni, e che i principi di Jita Kyo Ei e Sei Ryoku Zen’Yo fossero sempre ben presenti e saldi nel praticante di Judo in ogni attività da lui intrapresa.

L’insegnamento pratico del Judo in 7 passi

Partendo dalla considerazione che al corpo possono servire anni per comprendere quello che la mente capisce in pochi giorni o settimane, mentre il cuore (o spirito, o anima) ha tempi imponderabili, l’addestramento Judo inizia con l’educazione del corpo, per poi arrivare all’aspetto mentale, tenendo però sempre ben presente che in ognuno di questi due aspetti c’è qualcosa dell’altro.

Alla base di tutto c’è lo spirito del rispetto (Rei no kokoro), che è sintetizzabile in:

1) Rispetto per il proprio corpo;
2) Rispetto per se stessi (che non è la stessa cosa);
3) Rispetto per il compagno di pratica (e, per estensione, per il Tutto), e che viene esteriorizzato con il rito del saluto ed è ben presente in tutti gli aspetti della pratica, sia fisica (waza, kime, keiko) sia mentale (randori, shiai, kata).

Nella ginnastica e nelle “cadute” il rispetto consiste nel rendere il nostro corpo forte e sano per poter essere utile e preservarlo da incidenti quando si viene proiettati.

Con lo studio della tecnica (WAZA) si insegna al corpo ad agire secondo le direttive della mente: la tecnica viene “spiegata”, sia dal punto di vista di tori (colui che esegue la tecnica) sia da quello di uke (colui che esegue la caduta) nei suoi punti fondamentali: forma, che comprende preparazione, squilibrio e proiezione, modalità di applicazione (possibilità di una sua applicazione nelle quattro direzioni di spostamento), combinazione con altre tecniche in seguito a possibili difese (io tiro la tecnica, il mio compagno si difende, io tiro

un'altra tecnica legata alla precedente), contrattacco (il mio compagno attacca con una tecnica, io contrattacco con un'altra.) In questa fase il rispetto si manifesta da parte di tori con l'eseguire la tecnica in modo corretto e non pericoloso e con il controllare la caduta di uke, e da parte di uke con l'atteggiare il proprio corpo, i propri movimenti e la propria attenzione in modo che tori possa studiare e progredire correttamente.
La tecnica soltanto non è efficace: per esserlo è necessario che ci sia energia (Ki) e decisione (KIME): nel Judo il KI (kime è l'uso del KI) parte dall'HARA ed "esce" dalle braccia, dalle gambe o dall'anca a seconda del tipo di tecnica. Nel KIME il rispetto è manifestato dall'esecuzione perfetta della tecnica, in quanto applicare il ki ad una tecnica male eseguita è molto pericoloso.
Terminato lo studio, inizia la fase del KEIKO (duro allenamento), che consiste nel ripetere più volte le forme e applicazioni viste in precedenza, allo scopo di fare in modo che il corpo comprenda pienamente ed esegua il tutto "senza pensare".
Gli esercizi base del Keiko sono l'uchikomi (ripetizioni da fermo), in cui "si mette dentro" la forma, lo Yaku soku geiko (allenamento alternato) in cui si cercano di cogliere le opportunità di spostamento per tirare la tecnica, e il KAKARI GEIKO (allenamento con un compito) in cui tori attacca e uke si difende, tori attacca e uke contrattacca, tori attacca, uke si difende e
tori attacca di nuovo…
In Keiko il rispetto è dato dalla sincerità del gesto di tori e uke.
Fin qui abbiamo allenato prevalentemente il corpo: da questa fase in poi inizia l'addestramento principalmente mentale.
RANDORI (allenamento libero) è la concentrazione tesa alla ricerca dell'ippon: tori e uke non sono più legati a ruoli e schemi predefiniti, ma si affrontano cercando ognuno di tirare la propria tecnica all'altro; altro che, naturalmente, potrà difendersi e contrattaccare. Nel Randori il rispetto si manifesta con la ricerca sincera dell'Ippon.
Con lo SHIAI (combattimento) si entra nella fase meditativa della mente vuota (Mushin): è la fase in cui si è totalmente nell'attimo presente, senza attaccamento al passato (paura di perdere) né proiezione verso il futuro (voglia di vincere). Come in un combattimento per la vita (uno dei significati di shiai è appuntamento con la morte), sono corpo mente e cuore nell'azione nel tentativo di "uccidere" l'avversario Rispetto in questo caso significa "non è importante vincere ma come si vince".
A conclusione del percorso c'è il KATA (la Forma, il Modello) in cui tori e uke eseguono dei movimenti prestabiliti in perfetta armonia e unione con se stessi e con il Tutto: non c'è competitività, non c'è opposizione, ma è solo un fare insieme, uniformando il proprio respiro a quello dell'altro, il proprio ritmo a quello dell'Universo.
Nel Judo ci sono diversi Kata, il Judo Tradizionale prende in considerazione il Nage no Kata e il Koshiki no Kata (derivati dalla scuola di Jujitsu Kito Ryu), il Katame no Kata e il Kime no Kata (della scuola Tenshin Shin'yo Ryu), e infine il Ju no Kata e l'Itsutsu no Kata che sono propri della scuola di Kano.
I Kata contengono i principi del Judo e insieme al Randori costituiscono la base dell'apprendimento del Judo: i Kata stanno alla grammatica come il Randori sta al componimento libero.
Poi, tutto ciò che si studia sul tatami è Kata rispetto al Randori che si pratica nella vita di tutti i giorni, sempre nello spirito di Jita Kyo Ei e Sei Ryoku Zen'Yo.

Conclusioni

L'Educazione che propone il Judo, o meglio Jigoro Kano attraverso il Judo, è basata non sulla competizione, ma sulla collaborazione. Jita kyo ei (tutti insieme per crescere e progredire) è il principio morale sul quale si basa il "metodo Judo", e tutti gli strumenti che il Judo usa per educare (waza, keiko, randori, shiai…) sono imprescindibili dalla collaborazione tra tori e uke, dal loro lavorare insieme (e non contro). Abituati a pensare e a comportarsi (mente e corpo unificati) in questo modo sul tatami, si userà questo atteggiamento anche nella vita quotidiana. Il valore immenso che ha il Judo è quello di fornire un'educazione pratica (rivolta cioè prima al corpo) e non intellettuale (rivolta solo alla mente): il Judo educa attraverso il fare, e non si serve di concetti astratti. Il Judo non parla di rispetto o collaborazione, ma pratica il rispetto e la collaborazione in ogni suo momento.

Il Judo italiano verso le 500 medaglie nelle competizioni internazionali

di Livio Toschi

Il judo sta per raggiungere quota 500 medaglie nelle 4 principali competizioni internazionali. Siamo per ora arrivati a 499, come si vede nella tabella allegata, che ci fornisce molte informazioni. Aggiungiamo un rapido promemoria sulla "prima volta" di ciascuna competizione.

Le gare maschili

● Il 1° campionato europeo di judo si disputa il 5-6 dicembre 1951 al Palais des Sports di Parigi. Divisi in 5 categorie (cinture marrone, 1°-2°-3° dan e open), vi partecipano 27 concorrenti di 8 nazioni. La cintura marrone Elio Volpi, unico italiano in gara, è battuto in semifinale e viene accreditato del 3° posto ex aequo.
● Il 3 maggio 1956 si disputa al Kokugikan di Tokyo il 1° campionato mondiale. Nell'unica categoria partecipano 31 concorrenti di 21 nazioni (assente l'Italia).
● Il judo è ammesso per la prima volta alle Olimpiadi nel 1964, ma ne viene escluso nel 1968, per entrare stabilmente nel programma dei Giochi dal 1972. Dal 20 al 23 ottobre 1964 al Nippon Budokan di Tokyo si affrontano 74 concorrenti di 31 nazioni, divisi in 4 categorie: 68, 80, +80 kg e open. Per l'Italia partecipano Bruno Carmeni (68 kg) e Nicola Tempesta (+80 kg).
● Ai VI Giochi del Mediterraneo il judo è ospitato nella Sala degli Sport al Parco della Cultura di Izmir/Smirne dal 12 al 14 ottobre 1971. Le categorie sono 5 (63, 70, 80, 93, +93 kg) e l'Italia conquista due ori con i fratelli Giuseppe (63 kg) e Alfredo Vismara (70 kg) più un bronzo con Libero Galimberti (80 kg).

Le gare femminili

● Il 12-13 dicembre 1975 a Monaco di Baviera si disputa il 1° campionato europeo femminile: 11 nazioni, 121 concorrenti, 8 categorie: 48, 52, 56, 61, 66, 72, +72 kg e open. Le nostre 8 atlete portano a casa 2 medaglie d'argento (Franca Luzzi e Margherita De Cal) e 2 di bronzo (ambedue grazie a Laura Di Toma).
● Il 1° campionato mondiale femminile (8 categorie) ha luogo il 29-30 novembre 1980 al Madison Square Garden di New York. Tra le 28 nazioni presenti si segnala l'Italia, che vince l'oro con Margherita De Cal (+72 kg) e 2 argenti con Anna De Novellis (48 kg) e Laura Di Toma (61 kg).
● A Seul nel 1988 il judo femminile fa il suo ingresso alle Olimpiadi, ma solo quale sport dimostrativo. Al Jangchung Gymnasium in ciascuna delle 7 categorie (non c'è l'open) gareggiano 8 atlete, invitate tenendo conto soprattutto dei risultati conseguiti al mondiale di Essen (novembre 1987). Alessandra Giungi conquista il bronzo (52 kg). Quattro anni dopo il judo femminile entra a pieno titolo nel programma olimpico: al Palau Blaugrana di Barcellona Emanuela Pierantozzi vince la medaglia d'argento (66 kg).
● Il 21-24 giugno 1997 il judo femminile (7 categorie) esordisce ai Giochi del Mediterraneo e precisamente nella XIII edizione, che si tiene a Bari. Alla Fiera del Levante vinciamo una medaglia d'oro con Emanuela Pierantozzi (66 kg), 2 d'argento (Francesca Campanini e Ylenia Scapin) e 2 di bronzo (Giuseppina Macrì e Donata Burgatta).

Il kata

● Il 4 novembre 2005, nel Triangle Leisure Centre di Burgess Hill a Londra, si disputa Il 1° campionato europeo. L'Italia conquista medaglie in ogni kata: 3 d'oro (fratelli Grandi, Volpi-Calderini e Mainenti-Faccioli), una d'argento e una di bronzo, classificandosi prima su 14 nazioni (che schierano 65 coppie).
● Il 1° campionato mondiale si tiene il 17-18 ottobre 2009 nel Cottonera Sports Complex a La Valletta. Vi partecipano 82 coppie di 25 nazioni e l'Italia si aggiudica 2 medaglie d'argento (Volpi-Calderini e Mainenti-Faccioli) e 3 di bronzo.

Medagliere Judo / 31.12.2019

	Olimpiadi			CM			CE			GdM			
	O	A	B	O	A	B	O	A	B	O	A	B	
Judo M	3	2	2	0	4	9	10	22	32	21	18	29	**152**
Judo F	1	2	6	5	3	8	14	32	49	8	13	8	**149**
Judo kata				1	15	18	63	60	41				**198**
Totale	**4**	**4**	**8**	**6**	**22**	**35**	**87**	**114**	**122**	**29**	**31**	**37**	
		16			**63**			**323**			**97**		

	Totale		
	O	A	B
Judo	**126**	**171**	**202**
		499	

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.