

# Judo

*italiano*

**La leonessa  
sul tatami**





## La leonessa sul tatami

# Aprile 2022

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

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

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

Grafica: **Pino Morelli**

La grafica/foto di copertina è di:

**Pino Morelli**

Webmaster

**Fabio Tuzi**

**Hanno collaborato a questo numero:**

Alessandro Giorgi

Walter Argentin

Bruno Giovannini

Cristina Fiorentini

Dante Nardini

Giacomo Spartaco Bertoletti

Giancarlo Bagnulo

Giuseppe Piazza

Guido Giudicianni

Ylenia Giacomi

Gennaro Lippiello

Massimo Lanzi

Pino Morelli

Emanuele Perini

Emanuela Pierantozzi

Ferdinando Tavolucci

Livio Toschi

Laura Zimbaro

**Judo Italiano 2**

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



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

# Judo *italiano*

Aprile 2022

## Sommario

**Editoriale** 5

di Pino Morelli

**Il Judo è il Judo** 6

di Pino Morelli

**Stage Nazionale di Judo** 7

di Redazione

**Per non prenderci troppo sul serio** 12

di Redazione

**La ragazza del Judo** 15

di Pino Morelli

**La Leonessa del tatami** 18

di Pino Morelli



# 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

## La barba di mio padre

**C**ome lampi mi ritornano alla mente flash di memoria. Curioso per me che mi sono scordato tutto della mia vita. Fatto sta che mi ritornano alla mente certi flash che mi riportano a mio padre mentre stavamo in bagno.

Mio padre soleva farsi la barba con pennello e rasoio. Un vero rasoio, non come questi odierni che hanno le lamette incastrate dove non ti puoi sbagliare neanche se volessi. Mio padre passava il rasoio sulla “strappa”, prima dalla parte ruvida e poi, per finire l'affilatura lo passava nella parte liscia. Lo sciacquava leggermente e poi lo metteva da parte sul lavandino.

Prendeva un po' di sapone dalla vaschetta, lo metteva nel pennello, lo metteva sotto l'acqua e incominciava ad insaponarsi. Veniva una schiuma molto morbida, sembrava panna montata. Comprimeva le labbra per non mandarci sopra la schiuma e poi, con un tocco di dita leggero faceva la forma delle labbra che, a quel punto, erano rosse carminio.

Poi prendeva il rasoio e cominciava a sbarbarsi. Con delicatezza, seguendo certe strade che solo lui conosceva; andava sulle pieghe del viso con una scioltezza che quasi rasentava l'incoscienza. Poi passava al collo e viaggiava in contropelo col suo rasoio dal manico d'osso. Aveva un'accuratezza quando lambiva la bocca per levare i peli più infidi, quelli che stanno sotto la base del naso e ai lati della bocca. Faceva una ripassata contropelo. Si lavava la faccia e con l'asciugamano che gli passavo io, si asciugava.

Ora mi sono comprato un rasoio vero. La “strappa”. Un pennello da barbiere, quelli col manico d'alluminio. Mi sono messo allo specchio e ripetendo tutti i suoi gesti mi sono fatto la barba. Qualche taglietto me lo sono fatto ma ho terminato il mio lavoro “portando a casa” il risultato.

Mio padre, devo dirlo, è stato un buon Maestro.

Se si vuole insegnare judo si deve essere come mio padre – che del judo non sapeva niente.

I bambini hanno bisogno di imitare. Se sono bravi i Maestri, sapranno imitare bene le tecniche e capiranno pure che se si vuol fare bene judo devono aver bisogno di conoscere ogni cosa riguardo a quella tecnica. Non stiamo a giocare col rasoio ma stiamo giocando con la vita dei bambini che credono in noi. I bambini non ti chiederanno mai quanti Dan hai, neanche sanno cos'è un Dan e, poi, non gliene frega proprio niente. I ragazzi vogliono vedere una cosa che è alla loro portata, che funzioni e che gli permetta di fare judo. I ragazzi sono come spugne. Prendono tutto quello che gli dai, e se inclini male il rasoio si feriscono.

Quando vedono il sangue non ci vengono più a far judo.

Siate cinture nere oneste e i bambini si faranno la barba da grandi senza tagliarsi.

*Pino Morelli*

# Il Judo è il Judo

**S**ono contento di far parte dello CSEN per il judo, perché qui non ci sono judoka di serie A e judoka di serie B, qui non ci sono società sportive “In” e società sportive “Out”, perché qui non ci sono Allenatori, Istruttori, Maestri e Sesti Dan Bravi più degli altri. Qui si fa judo e basta, senza tanti obblighi, senza burocrazia, senza alcun limite di “provenienza”, sui nostri tatami accettiamo tutti perché, tutti, possono donarci la loro sapienza di cui abbiamo bisogno. Il judo è il judo e sul tatami siamo tutti uguali con qualcuno più bravo e qualcuno meno però tutti indossiamo lo stesso abito, tutti portiamo la stessa cintura, con colori diversi ma tutti possiamo usufruire dello stesso rispetto. Per noi la cintura bianca è la cintura del coraggio perché ci vuole coraggio a salire, non sapendo come funziona, sul tatami con quei “bruti” che vogliono “spezzarci la schiena”, e, allora, noi rispettiamo il coraggio di chi si avvicina al judo. Il Judo è il judo



# Stage Nazionale Judo CSEN

1/2/3 aprile 2022

**CSEN**

Il cammino del judo riparte da qui



**M**i ricordo quando Franco Penna venne da me e, parlandomi di judo, mi disse che aveva avuto contatti con lo CSEN e di come si era fatto carico di formare un gruppo di società che potessero dar luogo ad un trofeo, una garetta e mi chiese se volevo iscrivermi. Franco io lo conoscevo bene perché avevamo gareggiato a 78 kg entrambi per cui era mio avversario e mio amico. Non vi sembra un ossimoro quello che vi sto dicendo perché molto spesso gli avversari, nel judo, divengono amici, amici veri. Io, confesso, titubai un poco

anche perché non sapevo niente di quest'ente di promozione ma per amicizia iscrissi la mia società. Adesso è una realtà che può fare invidia a molti enti e a molte federazioni. Innanzi tutto perché il judo è trattato come uno sport senza fini politici e i fini politici, spesso, portano a fare scelte che non sono consoni con il "giusto andamento" di questo sport danneggiando l'intera categoria e poi perché siamo tutti uguali, tutti judoka. Ma adesso parliamo di judo. Questa edizione dello stage nazionale ha visto la





Lo staff dello CSEN agli ordini del Maestro Franco Penna. Senza il loro aiuto non si sarebbe potuto far niente. E una “Task Force” che controlla tutto, dalla segreteria ai tatami, dagli albeghi agli spostamenti per le persone. Sempre disponibili, sempre educati questi ragazzi durante i tre giorni dello stage come fantasmi stavano dappertutto rendendo un servizio piacevole ed efficace. Bravi, bravi, bravi.

partecipazione di circa 500 judoka sul tatami divisi nelle varie classi, cosa che non è da tutti visto il momento che stiamo vivendo e i soldi che mancano a tutte le famiglie. Ma perché abbiamo avuto successo? Semplicemente perché abbiamo messo dentro una miscela esplosiva di judo. Abbiamo dato spazio a tutti, abbiamo fatto judo per tutti. I docenti erano campioni che la FIJLKAM ha perduto nei meandri della burocrazia, nel “dimenticatoio” di una vita che è stata bella e felice ma quelli della federazione non lo sapevano. Noi del judo non possiamo e non dobbiamo scordarci da dove siamo venuti, di chi è stata la spina dorsale che ha portato medaglie allo sport italiano, pesanti medaglie di cui, noi tutti, siamo stati

fieri. Mi sembra che, a volte, si proceda al “consumismo del judo” da qualche parte: questo non va più di moda prendiamo qualche altro capo più fresco. Ma qui non si parla di capi d’abbigliamento si parla di donne e uomini che sono saliti sul tatami per difendere se stessi e l’onore dell’Italia a costo della loro esistenza. Perché ogni medaglia ha un costo da pagare, fisico, il più delle volte e mentale, psicologico le altre. Donne e uomini che sono soggetti a stress inimmaginabili, a muscolazione che sembra impossibile avere, a traumi che sembra impossibile sopportare. Questi sono i nostri campioni. Questi campioni si meritano di più. Mi sembrava di essere tornato agli anni ’80, ’90 e 2000 vedendo Marino Cattedra forte, agile come



Un gruppo di docenti sul tatami



Da sin. a des.: il Maestro Stefano Proietti, il Maestro Marino Cattedra, la Maestra Emanuela Pierantozzi che hanno tenuto i tatami con un ritmo che non ha concesso soste ai judoka intervenuti.

sempre stupire tutti con il suo Sumi Gaeshi che l'ha portato a prendere una medaglia di Bronzo agli Europei e a battere, in finale per il bronzo proprio il beniamino di casa. Gli sparò un Sumi Gaeshi che fu una "scoppiettata". Il pubblico rimase ammutolito per un attimo poi esultò in un fragoroso applauso per quello che aveva visto. Cristina Fiorentini con la sua delicatezza far lezione ai bambini e come faccia a ricordarsi tutti i nomi di questi "gnomi" vedendoli una sola volta è un mistero che la scienza dovrebbe studiare. Cristina poteva ambire al trono di Miss Italia invece ha scelto di fare judo prendendosi le botte sul tatami. Per fortuna che ha vinto tanto così è rimasta integra per lei e per i nostri occhi.

Emanuele Pierantozzi, la "Leonessa" del tatami. Una volta le feci una foto mentre portava a terra l'avversaria e la immobilizzava. Guardando la foto la mia prima impressione era di vedere una leonessa che ruggisce dopo aver catturato la sua preda. Sono orgoglioso di aver diviso il mio tempo con loro perché li ho amati tutti; ho amato le loro gesta, le loro tecniche, i loro trionfi e anche le loro sconfitte perché da quelle traevano la forza per andare avanti per fare meglio sul prossimo tatami. Poi c'era Silvio Tavoletta che io ho amato perché era un fuoriclasse ma per molti motivi non legati al judo non ha potuto andare avanti nella sua carriera. Aveva un Uchi Mata strepitoso, se l'ho prendete con le buone forse ve lo farà vedere. Ha accompa-

La Maestra Emanuela Pierantozzi nella sua transizione in piedi/a terra



# JUDOKA

Una nuova t-shirt per Judo Italiano.  
Maglia con ideogramma spessoriato.  
Stampa retro/avanti  
Mis: S-M-L-XL-XXL-XXXL



Solo  
Euro  
10,00



## JUDOKA

### 頑張る

Questa maglia è dedicata a tutti **judoka**, chi meglio di loro **Ganbaru** (頑張る) letteralmente "non cedere", traslitterato anche come **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  
Il mio capo è sanguinante,  
Ma non chino.  
E ancora la minaccia degli anni  
Mi trova e mi troverà senza paura.  
Non importa quanto stretto sia il  
passaggio,  
Quanto piena di castighi la vita,  
Io sono il padrone del mio destino:  
Io sono il capitano della mia anima.



Scrivere a:

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





**Il Maestro Marino Cattedra nel suo personale Utsuri Goshi**

gnato, coadiuvato da una simpatica e molto brava Alessia Regis, i "non vedenti" e gli "ipovedenti" "per essere politicamente corretto", ma siccome io li rispetto li chiamerò come è giusto che si chiamino: ciechi. Che fanno un judo strepitoso, hanno una sensibilità inimmaginabile per le nostre menti e hanno un potere di apprendimento non comune. Poi cosa dire degli interventi di Stefano Proietti tutti rivolti alla progressione didattica a terra ed alla transizione dal Tachi Waza al Ne Waza, con grande ritmo che non ha lasciato spazio al riposo, facendo ricredere quelli che prendono gli stage per farsi una chiacchierata con gli amici. Per finire in bellezza, perché di bellezza si trat-

ta, i campioni del Kata, Nicola Ripandelli e Ubaldo Volpi. Hanno insegnato con figure e geometrie degne del miglior coreografo di judo. Hanno assistito gli allievi, hanno spiegato più volte i loro movimenti con calma e la semplicità di chi sa fare il proprio mestiere, quello del judo, appunto. Perché noi dello CSEN abbiamo successo? Perché non facciamo vedere niente che non sia solo che il judo, quello vero. Passando per i vari tatami ho parlato con un po' di gente e chiedendogli perché erano venuti molti mi hanno risposto: "...perché qui si fa judo per tutti". Sarà vero?

**La Maestra Cristina Fiorentini con il suo "fischietto" ha messo in riga i bambini e li ha fatti divertire facendo judo!**



**Alessia Regis e Emanuela Pierantozzi**





Ma che stanno a fà?  
L'hanno capita che  
questa è una lezione di  
judo?

Guarda come se  
menano!  
Che schiaffi che se  
stanno a dà



Te voi sbrìgà co sta foto.  
Mò te menò aimbranato!



Io volevo fare la foto col  
fratello, ma questa che  
vuole?

# Per non prenderci troppo sul serio!

**Ringraziamo tutti gli amici  
spiritosi che si sono presta-  
ti a questa pantomima, che  
solo i più grandi sanno ac-  
cettare.  
Buon judo a tutti!**



Te ricordi  
quanno t'ho  
tirato Uchi  
Mata?

No! Se permetti io  
t'ho tirato Uchi  
Mata!



Ma non è che mi hanno ciulato il fischietto  
perché ho rotto le scatole?



Ma chi sarà questa che  
vuole fare una foto con  
me?



## **Invictus**

**Dal profondo della notte che mi avvolge,  
Nera come un pozzo da un polo all'altro,  
Ringrazio qualunque dio esista  
Per la mia anima invincibile.**

**Nella feroce morsa delle circostanze  
Non ho arretrato né gridato.  
Sotto i colpi d'ascia della sorte  
Il mio capo è sanguinante, ma non chino.**

**Oltre questo luogo d'ira e lacrime  
Incombe il solo Orrore delle ombre,  
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.**

**William Ernest Henley**

# 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**

頑張る



# La “Ragazza” del Judo

**Parlare con Laura Di Toma, il Direttore Tecnico delle nostre Nazionali di Judo è come parlare col judo stesso. La sua lunga carriera, i suoi risultati e la permanenza in seno alla federazione ne hanno fatto un'esperta dal judo a tutto campo. E ancora studia**

**C**on la “ragazza” ci vediamo all'esterno io in auto e lei in piedi di fuori, complice il covid che questi anni detta le nostre vite e fa sì che non possiamo avere più contatti con i nostri amici.

La ragazza in questione è il direttore tecnico delle nazionali di judo, Laura Di Toma. Io la chiamo sempre ragazza perché per me, è sempre uguale a se stessa, non è mai cambiata devono negli anni. Eppure gli anni ti cambiano, volente o nolente, ma lei no; ragiona di judo come faceva a vent'anni e di anni nella materassina ne ha fatti. Ha avuto un passato da atleta agonista splendido per quegli anni, dove il judo fatto dalle donne doveva ancora venire in Italia.

È stata medagliata per ben 10 volte ai Campionati Europei ed agli Europei a Vienna, 1976, prese due medaglie: il bronzo nella categoria 66 e l'oro negli open. È stata anche vice campionessa Mondiale a New York, nel 1980 nella categoria 61 kg.

**D:** Laura ti aspettavi, dopo una lunga carriera, quale è stata la tua, e gli innumerevoli successi che ti volessero come Direttore Tecnico della Nazionale di judo?

**Di Toma:** No, onestamente no. Non mi aspettavo... Si è vero ho fatto un percorso lungo, anche perché ho una certa età... è logico rimanendo sempre nel mondo del judo e della federazione ho un'esperienza fatta da tanti periodi vissuti... però fare il Direttore Tecnico è una nuova avventura e non so se sarò in grado di farlo bene, di farlo male, questo è per qualsiasi avventura si affronta.

Questo periodo è veramente complicato non solo per la pandemia che continua e a cui bisogna ancora fare attenzione,



difficile anche per i problemi di budget che abbiamo e per il poco tempo che è rimasto per raggiungere la qualificazione Olimpica. Bisogna occuparsi anche della faticosa ripartenza del Judo Italiano dalle piccole medie e grandi Società sul territorio.

**D:** Cosa pensi di fare nell'immediato futuro?

**Di Toma:** Per i problemi di budget non riusciamo ancora a fare i classici collegiali qui al centro. Si è trovata una soluzione, per il momento, di portare i collegiali o gli allenamenti sul territorio e si sono scelte due città: Torino dove sappiamo bene che ci sono le migliori palestre di Judo e Napoli per lo stesso motivo, dove i partner sono competitivi e forti. Quindi abbiamo spostato gli allenamenti, soprattutto maschili, in queste due città. Qui a Roma abbiamo preferito allenare le ragazze. Il capo allenatore Bruyere preferisce qui a Roma in quanto si trovano la maggior parte delle Atlete di alto livello. Qui su Roma, dal 14 al 25 Marzo, allenamento Interforze non solo femminile, infatti ci siamo avvalsi dei gruppi sportivi militari, e grazie a loro e agli Atleti che partecipano, riusciamo ad allenarci al meglio. All'OTC di Nymburk dove i nostri ragazzi hanno partecipato insieme ai capi Allenatori Parlati Raffaele Bruyere Francesco e Toniolo Raffaele, hanno incontrato la squadra dell'Ukraina, immediatamente è stata chiamata la Federazione per poterli ospitare al CO. Ora gli atleti ucraini sono qui e si stanno allenando con i nostri ragazzi.



# Shinzu JUDOKA



**Offerta a € 15,00**

Per info scrivere a:

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

**D:** Avete qui a disposizione la squadra Ukraina, è un vantaggio?

**Di Toma:** È un vantaggio per tutti, per dare un pochino di tranquillità a loro e anche di normalità perché allenandosi con noi si rientra ad una normalità necessaria. Veramente difficile, comunque, per loro non pensare alla loro terra e alle loro famiglie. Parlando con il capo allenatore Ucraino, che Zantaria (Campione di Judo Ucraino i .....metti i suoi risultati....) ci ha confermato che non è militare ma è un volontario armato fino ai denti per difendere la sua patria e si trova a Kiev. La squadra che si trova al CO erano già in Spagna per allenamenti prima della guerra e ora qui con noi, grazie al Presidente Falcone ed alla Federazione che hanno accettato di ospitarli in questo momento terribile nella loro patria.

**D:** Come ti sei trovata con i nuovi allenatori?

**Di Toma:** Per la prima volta è stata fatta una Commissione Direzione Tecnica di nove Tecnici Dirigenti. Questa pluralità di persone, garantisce, se c'è un problema, la possibilità di vagliare più soluzioni e con la competenza di tutti riusciamo a trovare la miglior soluzione proprio in questa fase storica che è la più difficile, per poter far allenare gli Atleti che devono partecipare alle gare per la qualificazione Olimpica. Ma ripeto, dobbiamo trovare le soluzioni anche per i cadetti e per gli junior che sono il futuro della nostra generazione.

**D:** Come lo vedi il judo tra quattro anni?

**Di Toma:** Il judo è cambiato o meglio sono cambiati e migliorati i metodi di allenamento, ma credo che il judo sia sempre uno: equilibrio - contatto - tecnica. Gli allenamenti e esercizi possono essere riproposti, infatti l'altro giorno Bruyere ha fatto lavorare a terra in ne waza senza judogi per avere più sensibilità, esercizio che veniva praticato anche ai miei (vecchi) tempi. Ripeto Judo e' sempre basato sullo equilibrio contatto tecnica ma si dovranno trovare altri accorgimenti e soluzioni di allenamento. Bisogna che i tecnici si informino, si aggiornino continuamente, anche per quanto riguarda il regolamento arbitrale che può cambiare il modo di combattere.

**D:** In Direttore Tecnico dovrai avere una soluzione o qualche consiglio per i tecnici sparsi nel nostro territorio?

**Di Toma:** In tutti questi anni i tecnici societari sono diventati molto in gamba, si sono formati grazie anche alla tecnologia e, quindi, il valore degli atleti sul territorio è cresciuto. Lasciamo stare adesso la pandemia che ha distrutto molte società. Però credo che la formazione sia la cosa più importante, credo che avere delle competenze specifiche aiuti questa crescita; l'allenatore non dev'essere per forza una grande campione perché insegnare è un'altra cosa. Certo non fa male essere stati agonisti e si può aggiungere qualcosa in più all'allenamento ma, per essere un buon allenatore devi studiare informarti e formarti e avere l'esperienza sul campo, sul tatami, devi saper riconoscere i tuoi allievi, devi allenarli, incoraggiarli ma non dargli false speranze oppure, peggio, non esaltarli troppo perché conoscere la sconfitta insegna apprezzare la vittoria. Devono sapere lavorare con i bambini, con i cadetti, con gli junior e sapere esattamente cosa proporre, ma possibilmente anche specializzarsi e avere delle competenze che si acquisiscono con la formazione e lo studio per ogni settore.

**D:** Hai già in mente un programma per questo?

**Di Toma:** Da tempo ci sono dei programmi. Ripeto siamo fermi causa pandemia, vari progetti sono già stati presentati, anche negli anni passati, progetto pesi massimi. - progetti agonistici sul territorio - progetto Centri Tecnici Federali....La formazione rimane la cosa più importante ma



dipende tutto da noi stessi, da come vogliamo evolverci. Bisogna dare quel tipo di formazione da cui non si può prescindere. La formazione, lo studio, il lavoro sul tatami danno sempre buoni frutti. Credo che i Comitati Regionali con input della Federazione, possano dare impulso alla ripartenza dai bambini agli agonisti. Le parole magiche per tutti noi a tutti i livelli sono: rispetto coraggio passione amore per il lavoro che stiamo facendo

**D:** Vuoi dire qualcosa ai tecnici di tutta Italia?

**Di Toma:** Vorrei dire loro di avere pazienza perché mai, come in questo momento, la pazienza ci deve guidare. Siamo stanche tutti di questa situazione e, adesso, poi c'è la guerra per cui le cose sono peggiorate. La pazienza ci fa ragionare. Non bisogna accanirci sui soliti problemi, ce ne sono, ci mancherebbe altro ma dobbiamo risolverli insieme. Chi è appassionato di judo capirà. Da un po' di tempo la chiamano la "Signora del judo" ma per me sarà sempre Laura, quella forte ragazza di Osoppo che andò a combattere per il titolo Mondiale con la morte nel cuore perché, in Friuli, c'era stato il terremoto.



# La Leonessa del tatami

## Emanuela Pierantozzi a ruota libera

**Stare vicino a lei e come essere entrato nella storia del judo italiano. La donna più potente del judo italiano, sembra dura per i tratti del viso ma i suoi occhi e la sua frezza bianca nei suoi capelli ti fanno capire come è tenera.**

**Le sue rughe non hanno a che vedere col passare degli anni, le sue rughe raccontano la storia**

**L**a ragazza è stata sempre abituata a combattere. Lo faceva in mezzo alla strada o con i suoi amichetti di scuola. Era, per così dire, una “maschiaccia” e non si tirava indietro a niente però aveva le sue regole che non ha mai dimenticato: non si poteva tirare i capelli, stringere le dita, sputare...

Avrebbe voluto fare la pallanuotista o la calciatrice ma, per fortuna, incontrò un ragazzino che era anche più abile a salire sugli alberi e faceva judo. Per fortuna nostra

**D:** Come hai iniziato a fare judo?

**EP:** Ho iniziato alla fine degli anni '70. Amavo le sfide e spesso mi confrontavo nella lotta a corpo a corpo con i compagni di classe e per strada. Durante queste imprese ho scoperto che i più abili praticavano Judo. Quel tale che non riuscivo a far cadere era un judoka.. ed è successo più di una volta. Così è nata la mia curiosità per questa disciplina, capendo che ti insegnava a fare tante cose. Chi faceva Judo, per esempio, era anche più abile a salire sugli alberi. Nella mia testa il Judo aveva preso posto, era diventata un'arte marziale interessante, da conoscere. A quel tempo avrei voluto fare scherma e avrei voluto fare anche tennis, ma erano attività molto costose per tre fratelli, invece Judo era possibile senza grande spesa per la famiglia, quindi, per fortuna Judo.

**D:** Quando hai capito che avevi i numeri per eccellere?

**EP:** Molto presto. Nel mio gruppo numeroso di coetanei ero la più forte, anche dei maschi. Ci confrontavamo in tante sfide e personalmente ho avuto sempre un po' di talento nel combattimento. Quando ho iniziato a praticare Judo, di questa disciplina mi piaceva il randori, non lo studio tecnico. Lo studio spesso mi annoiava a morte, forse perché non lo capivo o forse perché non mi era insegnato in base alle mie esigenze. Però mi piaceva molto il combattimento e soprattutto le gare. In gara con poco ottenevo tanto, perché mi allenavo al massimo due volte a settimana. Molte volte sono andata a far la gara senza essermi allenata e vincevo comunque. Ho capito che il Judo poteva essere sicuramente una mia grande passione piuttosto che il nuoto, che praticavo già da tempo. Nel nuoto non ho mai voluto fare gare, non mi piaceva. Allora avrei voluto fare pallanuoto, ma non c'era la squadra femminile. Avrei voluto fare calcio ma non c'era la squadra femminile. Almeno Judo mi permetteva di fare uno sport per il quale mi sentivo tagliata.

**D:** Sei stata sempre longilinea, alta e forte?

**EP:** Sì, ma con dei problemi durante la crescita per via di quest'altezza. Appartengo a quel 25% di giovani adolescenti che, durante il picco di crescita staturale, hanno dei problemi alle ginocchia, proprio per quest'allungamento veloce dell'arto inferiore. I primi problemi comunque li avevo avuti già a nove anni. Ho subito due sublussazioni della rotula alle elementari, poi verso i 16 anni una totale instabilità dell'articolazione, tanto da impedirmi di camminare. In quel periodo, purtroppo, ho dovuto sospendere qualsiasi attività sportiva, compreso il Judo.

**D:** Chi è stato il tuo primo Maestro?

**EP:** Otello Zanatta, un grandissimo insegnante, più che

altro un grande motivatore. Sapeva portarci in gare, ci appassionava. Tecnicamente lui era della vecchia scuola, sul tatami parlava troppo per i miei gusti. Non ho mai avuto la pazienza di ascoltare le sue lezioni. A volte non andavo ad allenarmi perché mi annoiavo, invece andavo a fare le gare.

**D:** Quale è stata la tua prima gara ufficiale che hai vinto?

**EP:** Avevo 10 anni, quando ho conquistato la mia prima medaglia. A 10 anni pesavo 29 kg. Mi ricordo che hanno accorpato varie categorie e ho gareggiato nei 33 kg, contro due sorelle gemelle. Ricordo che dopo il combattimento con me sono scappate via piangendo avendo subito entrambe un ippon abbastanza...intenso, diciamo così.

**D:** Eri feroce già a quell'epoca?

**EP:** Feroce no, aggressiva sì. Lo sono sempre stata: aggressiva ma corretta. Quando prima di far Judo combattevo per strada, avevo dei principi e li rispettavo: non si poteva tirare i capelli, stringere le dita, sputare ecc.. quindi anche in quei combattimenti rispettavo le mie regole di ingaggio. E' successo anche da grande ai miei primi Mondiali. C'è un filmato di quella gara dove durante un incontro con l'inglese, lei fa una tecnica, tipo suwari seoi nage, io difendo, sto per fare un contraccollo dietro, tipo tani otoshi, lei grida e io lascio. In quel filato si sente uno che dice: “Ha lasciato, ma che ingenua!”, ma io ho lasciato perché in quel momento la mia avversaria si stava facendo male e, comunque, l'ho battuta lo stesso. Stessa cosa mi è successa anni dopo facendo una leva in gara. Faccio una leva all'avversaria, era una spagnola, lei ha gridato “ahia” e io prontamente l'ho lasciata, perché avevo capito che aveva problemi alla spalla. Lei dopo la gara è venuta da me e ringraziata. Quindi, sì, ero una bambina molto aggressiva, ma anche molto rispettosa. E questa peculiarità mi è sempre rimasta. Ho avuto avversarie con le quali ci siamo confrontate con grande aggressività, ma sempre con grande rispetto. Questo atteggiamento ha avuto conseguenze positive anche nel trattamento che da atleta ho ricevuto dagli arbitri. Mi son trovata in situazione di parità (allora era possibile vincere anche con la parità) dove l'arbitro è stato a mio favore proprio perché riconosceva un certo stile, una certa correttezza, cosa che spesso a noi italiani non era riconosciuta. Spesso nelle situazioni di parità noi eravamo penalizzati. È successo ai primi europei che ho vinto. Incredibilmente nell'89 la squadra femminile di judo su otto atlete, allora c'erano anche gli open, sette sono arrivate in finale, io per l'oro, le altre per il bronzo. Incredibilmente tutte quante abbiamo finito all'hantei, ma l'unica a cui è stata data la vittoria sono stata io, tutte le altre sono arrivate quinte.. forse non è stato solo un caso. A livello di arbitraggio è importante il riconoscimento di uno stile che, seppur aggressivo, è corretto e pulito..

**D:** Quando hai vinto il tuo primo Campionato Italiano?

**EP:** Agli Assoluti, l'Autunno dell'88 a Trieste. Il Judo quell'anno era diventato una cosa seria per me e mi ero detta “impegniamoci”. Avevo anche iniziato l'ISEF per diventare insegnante di educazione fisica...Dopo un periodo tormentato, potevo finalmente intravedere un futuro nello Sport che amavo. Solo pochi anni prima, in seconda superiore, per via

*Emmanuela Pierantozzi*



dell'instabilità rotulea avevo dovuto sospendere ogni attività e in terza Liceo avevo pian piano iniziato a praticare i Lanci nell'Atletica Leggera. Poi in quarta, quando finalmente il mio accrescimento si è stabilizzato, son tornata a fare Judo e nell'86 ho vinto il mio primo Campionato Italiano Junior. Come Senior quello stesso anno, tornando sul tatami dopo due anni fermo, sono arrivata terza. In verità più per ingenuità che altro. Prima di tutto avevo sbagliato il peso. Rispetto ai 66 degli Junior poco dopo ho gareggiato agli Assoluti nei 72 kg. Il sabato del week end della qualificazione regionale agli Assoluti c'era stata una festa di compleanno, così quando ho fatto il peso la domenica mi son trovata un chilo in più e ho dovuto cambiare categoria. Poi in semifinale nazionale, ho perso per un mio errore d'ingenuità: dopo una mia contro-tecnica in piedi contro la Berti, finita a terra ho visto l'arbitro centrale darmi Waza Ari, il giudice di sedia (che allora c'erano) di fronte darmi Ippon, così mi sono girata per vedere l'altro giudice dietro di me, ma nel girarmi lei mi ha immobilizzata...quindi al mio primo Campionato Assoluto sono arrivata terza. L'anno dopo, nell'87, l'ultimo anno delle superiori, sono arrivata seconda, perdendo in finale all'hantei con la Fiorentini. A quella gara volevo prendere le misure sul mio futuro. La Fiorentini era titolare della categoria 66 da tempo, io mi ero presa questo impegno: se fossi arrivata in finale sarei andata a studiare all'ISEF, se invece non fossi arrivata né prima né secondo sarei andata a studiare fisioterapia. Per fortuna sono arrivata in finale.

**D:** Poi sei entrata in Nazionale?

**EP:** in verità la prima esperienza in Nazionale l'ho fatta da cadetta...ecco, vedi, il primo Campionato Italiano di categoria l'ho vinto in terza media e lì ho preso la cintura nera...a giugno di quell'anno. Dopo la licenza media sono andata a fare il mio primo raduno a Genova. Quella è stata la mia prima esperienza da "Azzurra". Un'esperienza veramente emozionante. Ci si allenava tre volte al giorno ed ero felice. Se pensi che io mi allenavo due volte a settimana...volevo far quello per tutta la vita. La prima volta che ho vinto un titolo di categoria è stato quindi a 13 anni.

**D:** Dunque, sei entrata in Nazionale?

**EP:** Sì, la prima esperienza è stata quella. Una settimana dove tutte piangevano e io, invece, ero felicissima. Tre allenamenti al giorno, ma la maggior parte di noi si allenava come me solo due volte alla settimana.. e piangevano queste ragazze! Io invece ero contenta, ma capivo che il carico di lavoro era impegnativo, specialmente per le ragazzine più piccole, che non erano abituate a quel tipo di allenamento.

**D:** Perché piangevano?

**EP:** Erano disperate, lontano da casa, troppo allenamento, troppo duro. L'approccio metodologico era empirico e lasciato alla buona volontà del Maestro di allora, senza una grande preparazione devo dire. Uno dei principi fondamentali dell'allenamento è "Individualizzazione del carico di lavoro", il primo allenamento della giornata era "Preparazione Fisica" prima di colazione, poi il secondo allenamento era due ore sul tatami e il terzo allenamento era altre due ore sul tatami. Non erano abituate, tutte veramente erano massaccate, io invece ero fisicamente più preparata perché avevo uno stile di vita molto attivo. Ero molto allenata e capivo che invece le altre ci soffrivano, era troppo faticoso per loro.

**D:** È stato in quel periodo che hai capito dove potevi arrivare?

**EP:** L'ho capito quando mi è capitato in mano un giornalino, "Il Guerrin Sportivo", dove c'era la Nazionale Senior di Judo Femminile. Io in verità non sapevo che si poteva ambire a gare molto importanti. Grazie a quella rivista ho scoperto che c'erano i Mondiali Femminili di Judo. Il mio primo raduno l'ho vissuto da cadetta nel 1982 e nell'84 c'è stato questo campionato del Mondo, dove la Motta ha vinto, ed è uscito così l'articolo su quella rivista. Leggendolo mi sono detta: "Cavo-

lo allora mi devo impegnare". Era l'anno in cui ho iniziato ad avere problemi di crescita, ma quando ho visto l'articolo ho pensato che quella potesse essere la strada della pratica di un'attività appassionante. A quel tempo il Judo Femminile non era ancora uno sport olimpico. A 11 anni avevo sognato di fare le Olimpiadi, ma poco importava, avrei provato col Judo. L'estate dei miei 11 anni i miei genitori mi avevano portato ad Olympia (Grecia) e là, sul quel bellissimo campo sportivo, ho sognato per la prima volta di partecipare un giorno anch'io come atleta a quell'evento. Poi è stato il destino che il judo femminile sia diventato sport olimpico.

**D:** Quando sei entrata nella Nazionale Senior come ti è sembrata?

**EP:** Sono entrata nell'86 e sono rimasta sorpresa, perché mi aspettavo maggiore professionalità. Invece ho trovato una situazione molto eterogenea. Venivo da due anni di Atletica Leggera, dove ero stata anche selezionata per la squadra regionale. Nonostante i problemi alle ginocchia avevo raggiunto un buon livello in quella disciplina. Nel Judo, quell'anno, con tre allenamenti a settimana ero tornata a vincere i Campionati Italiani Junior. Al contrario nell'Atletica Leggera, con due ore di allenamento tutti i giorni, potevo sperare di vincere soltanto a livello regionale.. una bella differenza! Nell'Atletica mi ero abituata ad un certo tipo di lavoro, con compagni di squadra con una certa preparazione fisica e molto in forma. Nella Nazionale Femminile, invece, ho trovato chi super in forma, come la Zimbaro, e chi assolutamente non in forma, eppure era in nazionale. C'erano anche Judoka che, nonostante fossero titolari, commettevano errori gravi nell'alimentazione. Quindi mi sono un po' sorpresa nel vedere all'interno di quel gruppo un livello così eterogeneo. Questo indicava che la nostra disciplina, allora, era ancora agli inizi di una crescita, di un percorso professionale.

**D:** Poi sei diventata Campionessa, Mondiale....

**EP:** Sì ma prima c'è stato il successo agli Europei. Davanti a me, come ti ho detto, c'era Cristina Fiorentini ed io ero comunque contenta. Ritornavo finalmente al mio sport...abi-





tuata All'atletica, dove dovevi allenarti tanto per migliorare un pochino, nel Judo invece mi erano bastati tre allenamenti a settimana per vincere un Campionato Italiano di categoria. Volevo fare le cose con calma, invece l'allenatore della Nazionale (Mariani ndr) ha puntato subito su di me, sul mio talento. Ai miei primi Europei, a maggio dell'88, pensavo di fare gli Open, di giocarmi il posto con la Berti, perché non ero titolare della mia categoria, ma mi andava bene così. Erano tante le cose nuove che mi stavano capitando. Quando l'allenatore mi ha scelto e mi ha detto che sarei stata io la titolare dei 66 è stata una bella sorpresa e una bella responsabilità. A Pamplona, ai quei primi Campionati d'Europa, sono arrivata seconda. Ci ha visto bene Mariani, anche perché in finale ho perso con la Schreiber, allora Campionessa del Mondo in carica, e ho perso all'Hantei, per parità. Ho vinto una medaglia di argento da combattente più che da Judoka, il Judo è arrivato dopo.

**D:** Quale è stato l'allenatore che ti ha maggiormente aiutato come Judoka?

**EP:** Mah... allora, io penso di avere una storia particolare perché sapevo già combattere prima di salire sul tatami. Poi, spesso, a lezione di Judo mi sono scontrata con uno allenamento tecnico statico, poco adattabile alle mie leve lunghe e "delicate", con un approccio didattico totalmente inadeguato al mio talento, approccio inadeguato che ho trovato anche in Nazionale (giovane, Junior e Senior). Quelle situazioni di studio non mi permettevano di esprimermi al meglio sul tatami. Per fortuna in gara facevo comunque Ippon. Quindi, da giovane, non ho mai incontrato un tecnico così rivoluzio-

nario per il mio Judo. Per diventare più forte io osservavo le altre atlete. Chi mi ha ispirato all'inizio della mia carriera è stata Ingrid Berghmans, una supercampionessa dei 72 kg, che aveva un judo spettacolare e caratteristiche fisiche simili alle mie. Quindi, più che seguire i consigli dell'allenatore, io studiavo atlete come lei. Con gli allenatori della nazionale italiana non c'è stato mai grande feeling. Loro non capivano i miei bisogni, io non capivo la loro proposta tecnica di Judo. Per cui, anche oggi, ho un modo diverso d'insegnare rispetto alla media. Oggi che sul tatami, per il tipo di lavoro che svolgo, ci sto poco, non mi definisco più una tecnica, ma una "metodologa". Io non insegno più la tecnica, ma un metodo didattico e di allenamento, la tecnica te la costruisci da te. Se vuoi la tecnica vai da un tecnico che t'insegnerà la tecnica, a me piace insegnare un metodo trasferibile a qualsiasi azione. Tornando a quando ero ancora un'atleta, era il randori il momento di grande crescita tecnica e tattica per me. Soprattutto il randori con grandi campionesse come Ingrid Berghmans. Allora in Nazionale, lo sai bene, nessuno, t'insegnava effettivamente qualche cosa. Tutto sommato è stato meglio così. Se un tecnico deve insegnare delle cose sbagliate e far perdere tempo prezioso all'atleta, meglio lasciare gli judoka liberi nella loro ignoranza e farli allenare con tanto randori fatto bene. Comunque, a fine carriera, ho voluto dedicare gli ultimi due anni che mi rimanevano a qualificarmi per la mia ultima olimpiade e a crescere tecnicamente e didatticamente come futura insegnante. Alcune tra le mie avversarie più forti erano allenate da Jean Pierre Gibert. Così ho chiesto al Presidente Pellicone di potermi

allenare per conto mio, staccata dalla nazionale italiana e ho chiesto a Gibert se mi poteva fare da consulente tecnico e incontrarlo una volta al mese. Nelle varie occasioni d'allenamento, in giro per la Francia con il mio nuovo tecnico, ho iniziato a vedere che tipo di lavoro facevano sul tatami i coach francesi e apprezzare quel metodo: situazione/problema, progressione didattica partendo dall'esercizio di riscaldamento passando per l'esercizio tecnico in movimento e finendo con il randori situazionale. Tutto collegato, nulla noioso. Tutto poco statico, adatto ad ogni leva e, soprattutto, tale da far sviluppare nell'atleta un approccio tecnico individualizzato. Incredibilmente, a distanza di venti anni, oggi, un metodo simile a quello che ho imparato sui tatami francesi, lo utilizzo nella mia didattica all'università. Questo metodo, definito innovativo, è il "Tema Based Learning" (TBL). Anche se ci sono alcune differenze con l'insegnamento del Judo, la sostanza è la stessa: rendere l'allievo protagonista dell'apprendimento, dove l'insegnante diventa regista e propone "situazioni problema", casi di studio, che lo studente deve risolvere in team. Per utilizzare questo "apprendimento basato sul lavoro di gruppo" ho seguito un corso di formazione di un anno. Il TBL mi è piaciuto da subito tantissimo. Non posso che approvare, per il bene dello studente, quando si obbliga l'insegnante a scendere dal pulpito e si stimola gli allievi a trovare le soluzioni, non si dà "la pappa pronta". Si obbliga l'allievo a usare la propria testa attivamente, si stimola la creatività e, soprattutto, si tonifica la sua personalità.

**D:** Con Jean Pierre Gibert hai fatto due anni, gli ultimi due anni?

**EP:** Gli ultimi due anni della mia carriera sì, sì. Ci vedevamo una volta al mese, io andavo a Parigi da lui, poi dopo si è spostato a Tolosa.

**D:** Quindi nessun italiano

**EP:** Avevo scelto di allenarmi fuori dalla Nazionale Italiana. In quegli anni avevano messo come Direttore Tecnico Romanacci e io non ci andavo d'accordo. Non mi piaceva la sua modalità di imporsi, come ruolo e come programma. Poteva andare bene per i giovani, ma io ero un'atleta già matura e poi aveva bisogno di nuove sfide. Non potevo accettare, a quell'età, di sottomettermi ad un certo modo di vedere il Judo e l'allenamento, che a me assolutamente non piaceva. Mi sono allenata con lui per un breve periodo, ma dopo tre mesi avevo le ginocchia che mi ballavano e poi avevo già la mia personalità, avevo bisogno di altri stimoli, di continuare a crescere. Con lui non sarei cresciuta. Per fortuna il Presidente Pellicone, e lo ringrazio, mi ha permesso di finire la mia carriera come desideravo. La Dottoressa Muroni mi ha fatto da tecnico, ed è stata molto paziente con me. Barigelli, il mio ineguagliabile preparatore fisico, mi ha fatto la programmazione. Lui era stato mandato via dalla Nazionale

Judo nel '97 e in quel periodo Ennio era il preparatore della Nazionale Femminile di Pallavolo. Spesso sono andata a Ravenna, al centro Federale della FIPAV, a trovarlo per dei check, poi la preparazione la eseguivo per conto mio. Rientro in squadra per gli stage o per le gare. A caro prezzo, ma ho voluto la bicicletta, quindi ho dovuto pedalare parecchio... Ho seguito un percorso finale che mi è piaciuto molto, praticando un Judo che avrei voluto sempre fare. Inoltre in Francia quando entri in un qualsiasi impianto scolastico, trovi delle palestre e dei dojo che noi in Italia ce le sogniamo! È stato proprio un piacere.

**D:** È tutto, riguardo al judo, amplificato rispetto a noi

**EP:** Hanno la cultura dello sport. Hanno i "professeur du judo". Poi hanno dei corsi di formazione che alla fine sono anche momenti molto conviviali. Non c'è soltanto discussione, c'è anche proprio un incontro. Hanno comunque una scuola e questo permette di trovarsi e di condividere delle cose. Hanno i centri sportivi. Lo sport in generale è ben strutturato e il Judo pure di conseguenza. Lì mi son sempre sentita più a casa che in Italia. In Italia, purtroppo, mi son pian piano allontanata dalle situazioni di gara, perché le ho trovate sempre troppo eccessive, troppa emotività e troppa poca professionalità. Io sono molto esigente, molto professionale, forse un po' distaccata, però questo è il mio carattere insomma, il mio modo di vedere lo sport e il Judo...

**D:** Come ti sei trovata in Nazionale tutti quegli anni: bene, male...

**EP:** Fino a 22-23 anni mi è piaciuto tantissimo. Giravo il mondo con coetanei che condividevano la mia grande passione del Judo. Dopo di ché, purtroppo, vicino alla mia prima Olimpiade, quello stile di vita, dopo i primi due o tre anni di novità, era divenuto monotono, sempre la stessa cosa.. Era come vivere in un piccolo paese dove tutti facevano lo stesso mestiere. Se tu sei una persona che ha tante curiosità, che desidera prendersi del tempo per esplorare anche altre cose, c'è da impazzire. La mia parte artistica era "affamata", non potevo più tenerla lì ferma. In quel periodo, è brutto darsi, la Nazionale ha iniziato a starmi molto stretta, molto molto stretta.. Ero in crisi totale. Mi è dispiaciuto per i miei compagni di squadra di allora, perché ero totalmente assente. Se prima potevo essere stata un punto di riferimento, una leader, in quel periodo ero divenuta insopportabile, perché stavo male, ero lì ma avrei voluto essere altrove. Per fortuna in quel momento è intervenuta la Dottoressa Muroni.

**D:** La dottoressa Muroni è stata fondamentale per te...

**EP:** Eh sì. Sennò ero arrivata a 23 anni con questa crisi che l'unica strada sarebbe stata arrivare, non so come, alle Olimpiadi e poi smettere. Cose che lei è riuscita a mediare e rimandare. La sua abilità è stata riuscire, nonostante la mia profonda crisi esistenziale, a farmi continuare a fare judo, a vincere così un altro Europeo, a vincere una Medaglia Olimpica e a diplomarmi all'ISEF. Per carattere, avevo, nel bene e nel male, una parte tostissima. Se le mie avversarie avevano paura di me era perché avevo questa parte molto determinata. Questo aspetto, quando poi mi girano le scatole, manda tutto a quel paese. È quello che è successo all'Olimpiadi di Atlanta nel '96. Questo mio aspetto è una parte di me potentissima, che ti vince un mondiale ma che ti distrugge anche un percorso di vita in un attimo. Quindi l'intervento della Dottoressa è stato fondamentale per evitare una virata, dove ci avrei solo che rimesso. Senza il suo aiuto non avrei potuto fare altrimenti. Come succede a tanti atleti, tanti talenti, no?! sono ingabbiati, ad un certo punto impazziscono. A meno che non riesci a trovare una soluzione.. Infatti io, per fortuna, sono andata dal Presidente Pellicone e gli ho detto: "ho bisogno di aiuto! Sennò non riesco a fare le Olimpiadi". In quel periodo, quando mettevo il judogi, mi veniva da vomitare. Non so, forse non l'hai mai saputo, ma al Torneo di Parigi del '92 avevo proprio quella sensazione,



mi mettevo il judogi e mi veniva da vomitare. Al primo incontro son svenuta. L'avversaria, l'inglese Rowena, mi aveva strangolata, e, paradossalmente, quando mi son risvegliata stavo meglio. Rowena è stata poi un'allenatrice che ho incontrato quando eravamo entrambe coach delle Nazionali giovanili e tra noi c'è sempre stata grande stima. A proposito, ora lei è la Presidente della British Judo Association, una grande! Ricordo la sensazione dello svenimento di grande liberazione. Quando ho riaperto gli occhi il medico mi ha detto: "Benvenuta a Parigi" e io in quel momento avevo un senso di sollievo.. Quindi sono andata da Pellicone e ho detto: "Guardi ho bisogno d'aiuto perché senno io non arrivo alle Olimpiadi". Veramente non sapevo come fare. Quel fatto è stato così eclatante che il Presidente con la sua capacità ha trovato la persona giusta. Perché in verità andavo già da una psicologa a Bologna, ma essendo sempre in giro non sarebbe stato sufficiente a risolvere i miei problemi.

**D:** Hai nominato Atlanta, che è successo là?

**EP:** È successo che ci sono stati tanti errori di nuovo. La cosa impressionante è che a distanza di anni ho saputo che hanno ripetuto quegli stessi errori. Come a Barcellona, Atlanta, Sydney, così nel 2004, nel 2008 ecc.. Non sono più presente, ma me l'hanno raccontato. Purtroppo, il quadriennio politico si conclude l'anno delle Olimpiadi, e questo cavolo di coincidenza fa sì che l'atleta senta tutti questi casini dirigenziali. Al dirigente balla la sedia sotto al sedere, stessa cosa agli allenatori della Nazionale. Quindi per l'atleta non c'è quella tranquillità che bisognerebbe avere. Poco prima di partire per le Olimpiadi di Atlanta, a noi atleti residenti al Centro di Ostia han tolto le camere. Ti rendi conto che errore?!! Io avevo la mia cameretta e ad un certo punto ci hanno sbattuto fuori e fatto sentire indesiderati.. ci hanno sfrattati! E questo prima della gara, invece di aspettare che finisse l'Olimpiade...han fatto errori su errori! Io sono andata ad Atlanta che ero talmente incazzata che, invece di pensare alle avversarie, pensavo a quanto ero incazzata con la federazione, veramente molto incazzata. Ad Atlanta non hanno messo in squadra neanche la Dottoressa Muroni, l'han lasciata a casa...Questi sono errori che prima o poi paghi...Ho pagato io prima di tutti. Quando hai un carattere come il mio, purtroppo, non esiste il compromesso. L'atleta non fa compromessi. Un atleta che fa compromessi non può essere un campione. Il campione non fa compromessi, se facesse compromessi non arriverebbe a vincere contro la giapponese tre volte Campionessa Mondiale in carica, come è successo a me al primo incontro a Sydney... Sono i due lati della stessa medaglia. Ad Atlanta, mi ricordo, durante l'incontro che ho perso con la tedesca, avversaria che avevo già battuto ben 4 volte su 4 quello stesso anno, pensavo a quanto ero incazzata. Ero talmente incazzata e stressata che, la settimana prima della gara, non ero riuscita a perdere peso per rientrare correttamente in categoria. È stata la prima ed unica volta in vita mia, della già lunga e titolata carriera, che ho dovuto correre prima di salire sulla bilancia per il peso ufficiale. Ed ho finito così stressata e incazzata che il giorno dopo la gara ho preso 7 kg di non so cosa.. Ero una palla gonfia e non avevo mangiato gran ché.. E' incredibile quello che combina lo stress.. Volevo smettere di far Judo. Non sopportavo che nei momenti più importanti della mia carriera succedessero sempre degli "schifi" politici. Quella volta ad Atlanta da una squadra ne erano quattro, quattro diverse squadre. Non c'era più la Nazionale italiana, c'erano quattro piccoli gruppi che si odiavano.

**D:** Tu hai parlato di campionesse, ma tu ti ritieni una campionessa o una fuoriclasse?

**EP:** Dimmi la differenza

**D:** La fuoriclasse anche se non si allena trova il modo di vincere, invece la campionessa deve tribolare con gli allenamenti se vuol vincere.

**EP:** il mio talento per il combattimento è innato, ma fisica-



mente sono fragile, ho bisogno di allenarmi. ...guarda aver fatto tre olimpiadi con queste ginocchia è un miracolo. A 9 anni avevo già subito due sublussazioni ma a 5 anni mio padre mi aveva già portato da un ortopedico che voleva operarmi per "centrare" le rotule. Quindi in qualsiasi altro sport non sarei andata da nessuna parte, nel Judo, dove sfrutti anche l'errore dell'avversario, invece sì. Con le ginocchia come le mie, io certe tecniche non le posso e non le ho potute mai tirare, se no le rotule mi escono. Oggi faccio tanta bici per tenere le rotule in sede, perché è un problema congenito. Quindi, avendo un problema congenito devo comunque allenarmi. oggi come ieri devo tenermi in forma per evitare problemi ortopedici più seri. Però allora, se ho vinto il mio primo Mondiale nell' Ottobre dell'89, dove a luglio di quell'anno mi ero sub lussata la rotula, è perché il Judo te lo consente, ma fisicamente sono fragile. Quindi, come judoka sono sicuramente una fuoriclasse, avendo vinto il primo mondiale senza sapere fare un gran Judo. In finale ho battuto la giapponese Sasaki che era Campionessa Olimpica in carica delle prime Olimpiadi dimostrative di Seoul. Ho l'istinto del combattimento, dello squilibrio, dell'opportunità nella transizione. Avevo già Okuri shime waza nelle mani prima ancora di studiarlo. In finale con Sasaki più volte ho sentito quell'opportunità, avevo la mano già in posizione, al bavero del suo collo, ma non sapevo tirar la tecnica perché non l'avevo mai studiata in allenamento, però la mano era già al collo, perfettamente ben posizionata.. E' la tecnica che ho dimostrato stamattina allo stage. Tecnica che ho imparato dopo. L'avessi conosciuta allora avrei vinto per ippon di strangolamento, non all'Hantei, perché in due occasioni il suo collo era già fra le mie mani. Quindi un istinto pazzesco, tante tecniche l'ho tirate prima in gare e poi le ho studiate in palestra.

**D:** Dunque sei una fuoriclasse

**EP:** Certo, però dipendente dall' allenamento. Credo nell'allenamento per la longevità della propria carriera. Se tu vuoi una carriera lunga devi allenarti adeguatamente perché preveni gli infortuni.

**D:** Cosa rinnegheresti o faresti di nuovo nella tua carriera?

**EP:** Sicuramente, col senno del poi, dopo le Olimpiadi di Barcellona, invece di stare ad Ostia ad annoiarmi a morte, in 4 gatti in croce sul tatami, sarei andata in giro. Ecco, sarei andata più spesso e più a lungo a fare Judo in Francia e in Giappone. Nel '93 ho fatto una seria ma breve esperienza in Giappone, anche se poi mi sono lussata il ginocchio dopo 2 settimane (non avevo potuto fare i miei esercizi con i pesi per la stabilizzazione dell'articolazione!!). Li ho riscoperto il piacere di fare Judo. Quando sei una professionista un po' ti abbrutisci. Il miglioramento o il mantenimento della perfor-

mance a volte non coincide con ciò che desidereresti fare per cambiare, per evolvere. E' quello che spiegavo stamattina: se tu vuoi vincere devi essere al massimo della performance al momento giusto e certe cose, che è un piacere fare, devi limitarle o evitarle. Alle volte il miglioramento della performance per vincere in gara non coincide con le tue esigenze "artistiche". Invece quando si fa Judo è bello anche prendere degli Ippon se si sta svolgendo una nuova ricerca, alla scoperta di un nuovo modo di esprimere un'azione. La ricerca libera è un lusso che spesso non ci si può permettere. Dopo un quadriennio Olimpico, secondo me, ci sta' che ti prendi un anno sabatico e vai a fare una cosa diversa, non necessariamente Judo, non so, un anno di golf, oppure un Judo totalmente differente, dove non c'è la prestazione. Qualcos'altro per rigenerarti. C'è stato un '93/'94, quando mi son diplomata all'ISEF, molto noioso a livello di Judo, eravamo veramente 4 gatti sul tatami. Facevamo una buona preparazione fisica con Barigelli, ma come Judo.. nulla di che.. Si poteva crescere tanto andando all'estero, andando nelle scuole giapponesi.

**D:** Quale gara rifaresti subito?

**EP:** Andata male o andata bene?

**D:** Male

**EP:** Beh Atlanta. Io ad Atlanta ero da finale. Le atlete che avevo sul percorso le avevo tutte battute e bene quello stesso anno. La finale con la coreana Cho non so, lei era più forte di me in quel periodo. Perché io allora avevo già una certa età e un Judo un po' limitato. Come ti ho detto, io sono cresciuta molto gli ultimi due anni della mia carriera, grazie al francese che ha assecondato il mio stile e l'ha aperto a nuove soluzioni. Invece 4 anni prima ero più limitata. Non ci si allenava bene tecnicamente in Nazionale. Quindi quella Olimpiade la rifarei. L'ho proprio buttate via, ero troppo incazzata. Anche i Mondiali del '95 li ho un po' sprecati, non ho veramente combattuto come sapevo fare, perché ero demotivata. Nel '96, invece, per le Olimpiadi avevo fatto un bel lavoro, avevo capito gli errori del '95, tant'è che quando mi son dovuta qualificare ho vinto tutti i tornei che dovevo vincere subito, e mi sono piazzata prima nella ranking list di qualificazione olimpica della mia categoria.

**D:** Cosa ti faceva provare salire sul podio?

**EP:** bella questa domanda... Per me non era il massimo salire sul podio. In una gara di Judo per me il massimo era quando suonava il gong e l'arbitro mi dava la vittoria. Il po-

dio mi stava un po' sul cavolo... Il podio è sempre stata la passerella dei politici e a me quella cosa dava molto fastidio.

**D:** Però per te cosa significava?

**EP:** Per me era la vittoria sul tatami il momento di vera emozione, all'assegnazione dell'ippon da parte dell'arbitro o al gong di fine incontro. Il podio lo consideravo un momento istituzionale, mi dava la medaglia, ma nulla di più. A livello organizzativo, ai miei tempi, spesso il momento del podio era gestito male. Salivi sul podio e tra gli spalti non c'era più nessuno. T'arriva al collo la medaglia ma tutti erano già andati via. Tranne in Francia e in Giappone nella mia esperienza le altre volte il podio era una formalità da affrontare più per dovere che piacere. Al mio primo mondiale a Belgrado, ad esempio, l'inno italiano si è interrotto a metà, e così non mi è uscita neanche la lacrimuccia....

**D:** Ma ti sei mai emozionata?

**EP:** Sì. Più alla fine della mia carriera o in certi momenti particolari. Ad esempio se tu vedi c'è una foto di Barcellona '92 scattata poco dopo la finale, dove son proprio felice anche se avevo perso.. perché non ne potevo proprio più. Le Olimpiadi, se non ti dopi, se sei una persona "normale" sono uno stress, ma uno stress.. inimmaginabile. Quelle di Barcellona sono state le prime Olimpiadi del Judo femminile con la medaglia che valeva, quindi avevo una responsabilità enorme come pluricampionessa mondiale in carica...

Due i momenti di emozione più intensa che posso raccontarti. Li ricordo come se fosse ieri: il primo a Barcellona, il secondo a Sydney. A Barcellona quando, prima di salire sul tatami, ho pensato la strategia e l'uchimata che poi ho realizzato che mi ha permesso l'accesso alla finale Olimpica. È stata una cosa potentissima, un ippon realizzato in 9 secondi di combattimento. L'altro momento, di emozione unica l'ho vissuto otto anni dopo, di nuovo alle Olimpiadi, prima dell'ultimo combattimento della mia carriera. Nel 2000, in finale per il bronzo mi aspettava un'avversaria, Luna Diadenis, che era arrivata terza agli ultimi Mondiali e che aveva vinto il titolo a quelli prima ancora. Di nuovo una cubana come nella finale del '92. In quel momento mi sono detta: comunque vada è già bello. Avevo i brividi proprio per la bellezza di quel momento unico, ancor prima di combattere, perché ero entrata nel flow. Stavo vivendo la pienezza di quel momento, consapevole di aver fatto tutto ciò che dovevo. Ero in pace con me stessa. Poi l'ho battuta bene nonostante fosse stata più forte di me. Luna conosceva quel mio strangolamento e



pensava di fregarmi. Lei era esperta della sua contromossa. Io ho fatto finta di cadere nella sua trappola, sentivo che mi aspettava, ma l'ho fregata. Sono stata più veloce e abile nell'esecuzione, adattando la tecnica alla sua difesa. Sono momenti magici, unici! E poi quello era l'ultimo combattimento della mia carriera agonistica e ne ero consapevole.

**D:** Cosa diresti alle ragazze che si apprestano a far judo oppure per convincerle.

**EP:** Convincere a fare judo non è facile. Judo è una disciplina particolare, devi proprio amare il combattimento e il contatto. Contatto che in tanti giovani è problematico. Ad esempio, tanti miei studenti non praticano arti marziali. Nel mio corso voglio maschi e femmine assieme per insegnare a gestire ogni confronto in sicurezza, nonostante le diversità. Vedo comunque che non è facile. Vedo il loro disagio nelle situazioni di contatto, però poi si appassionano. Judo è una disciplina che permette di fare quelle esperienze che oggi mancano. Tutto è mediato, tutto è distante. Noi invece ci alleniamo al contatto. Prima dello scontro c'è l'incontro. Nell'incontro bisogna imparare a dialogare con l'altro, ascoltare fisicamente ed empaticamente. Siamo troppo mentali. Abbiamo dei grandi problemi di comunicazione fisica. Quindi, praticando Judo, il giovane allena il linguaggio corporeo, che è alla base di qualsiasi relazione affettiva. Questo può essere sicuramente una buona motivazione per convincere i giovani a sperimentare il Judo, perché è uno sport di contatto sincero. Entri in relazione con l'altro, ti prendi, ti afferrisci, ti annusi, entri nello spazio intimo. Prima di opposti devi sapere creare una buona collaborazione con il tuo partner di allenamento. Judo è un'attività sincera, quando sbagli il feedback sull'errore è immediato: quando sbagli spesso fai un bel tonfo. Lo capisci subito che non avevi l'atteggiamento giusto mentale e/o fisico. Quindi è estremamente sano come Sport. Attività utile a risolvere i problemi sempre più diffusi nei nostri giovani. A volte non si conoscono, non riconoscono le emozioni e non sanno proprio come toccarsi, non sanno proprio come afferrarsi, sono molto inibiti. Il Judo permette di superare tutto questo. Invece per i giovani judoka, quelli che sono già appassionati alla nostra disciplina, il

mio messaggio è: fate sì che la vostra passione aumenti e non diminuisca.

**D:** Non dipende da loro però

**EP:** No, no. Ci sono delle strategie, devi ingegnarti. Se la tua passione inizia a vacillare devi capire perché è successo, cosa non va'. Devi farti delle domande e cercare strategie. Se veramente sei appassionato e stai perdendo motivazione alla pratica devi prendere delle pause, cosa che io faccio. Due volte ho smesso per periodi lunghi. Se sali sul tatami deve piacerti. Se vuoi essere vincitore deve piacerti. Sennò non ha senso e spesso succede che se si sale sul tatami poco convinti ci si fa male. Arriva l'infortunio che ti obbliga a fermarti. Quindi dipende anche da loro.

**D:** Un'ultima domanda, che cos'è per te il judo

**EP:** È un linguaggio, è una via di ricerca personale attraverso l'altro. È un modo per mettersi in gioco con sé stessi grazie anche all'altro che ti dà un feedback immediato, che ti dà la sua realtà, come un gioco di specchi. È una ricerca, è un'arte. Il combattimento, che grazie alle sue regole nessuno si fa male, è molto sfidante, molto bello. Ti fa esplorare le tue emozioni, i tuoi sentimenti, le tue paure. Anche quelle dell'altro ed è una ricerca anche di miglioramento. È un modo per tenersi vivi, attivi. Judo è una grande opportunità di ricerca, di esplorazione.

**D:** Un'ultimissima domanda. Come lo vedi il Judo italiano?

**EP:** È che lo conosco ormai poco. Non frequento più palazzetti, frequento poco i mondi associativi.. Vedo che il Covid ha messo a dura prova le associazioni. Potrebbe essere una grande opportunità di cambiamento perché bisogna un po' reiventarsi, così non si sopravvive.

È un peccato che la nostra Federazione abbia fatto finta di dimenticarsi di una grande campionessa di judo così come lo è stata Emanuela Pierantozzi, oppure se l'è scordata proprio; perché la "leonessa del tatami" adesso è una ricercatrice e una judoka, è un'artista di valore e ancora insegna. Quante cose ancora avrà da dirci?

Se aspettiamo la federazione non avrà mai motivo di dircele.



# 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)**

# Judo Italiano

## Ha bisogno di voi

**B**uongiorno a tutti voi, judoka.  
Come tutti gli ambiti lavorativi anche noi (Judo Italiano) siamo stati vittima del covid. Ci siamo messi a vendere judogi di qualità, borse, maglie, cappelli per i judoka per non far fare l'abbonamento a chi voleva sapere del judo, e per un po ci siamo riusciti. Ma poi questo lungo Lockdown ci ha letteralmente "massacrato". Adesso, se vogliamo mantenere una nostra identità indipendente e scevra da ogni obbligo non ci rimane che chiedere l'aiuto a voi.

Pensiamo che Judo Italiano, in questi lunghi anni – è dal lontano 1989 che siamo usciti con la prima rivista autoprodotta e poi, grazie a voi, ci sono state le prime pubblicazioni "ufficiali" e il riconoscimento della Federazione – abbia fatto a pieno il suo dovere parlando del judo e dei suoi problemi, abbiamo gioito con voi per le medaglie conquistate, abbiamo parlato, per voi, con illustri personaggi del nostro mondo, insomma, siamo stati il vero polso del judo italiano e lo diciamo senza modestia perché sappiamo quello che abbiamo fatto per il judo.

Dove prima non ci poteva essere discussione abbiamo portato il contraddittorio.

Sempre con toni pacati ma senza risparmiare niente a nessuno ogni volta che stava in crisi il judo e le sue componenti.

Ma c'è chi ci riconosce queste qualità e c'è a chi non gli è stato mai bene che un giornale di judo fosse indipendente.

Ma comunque vada, quando si spegne una voce indipendente si incrina la luce della democrazia.

Adesso abbiamo bisogno di voi.

Adesso ci mettiamo in gioco e, finalmente, sapremo quanto vi stiamo a cuore.

Vi chiediamo di fare un "offerta spontanea" di € 10,00 l'anno per sostenere a Judo Italiano.

Se sosterrate noi sosterrate il "Judo Italiano":

Se vi va di sostenerci, queste sono le indicazioni

### **Il bonifico bancario va fatto a:**

C/C intestato a  
"Judo Italiano"  
Banca di Credito Cooperativo di Roma  
Ag. 4 - Fidene  
Via Russolillo Don Giustino, 7  
00138 Roma  
IBAN  
IT53V0832703204000000013530  
€ 10,00  
Causale: Per sostenere Judo Italiano

Vogliamo ringraziare anticipatamente tutti quelli che ci sosterranno e anche quelli che non ci sosterranno mai, perché, noi, il giornale la manderemo, comunque a tutti **GRATIS** basta che ce ne facciamo richiesta.

**Di nuovo 2020**  
per i nostri lettori

# Tuta Pressure Ganbaru

La tuta sarà **disponibile**  
dal **01 ottobre** in poi.

Le taglie vanno dalla **M alla**  
**XXL.**

Il costo è **€ 50,00** per la tuta  
intera.

**Sconti per palestre**  
acquistando minimo n 10 tute

**Ganbaru** (頑張る)

letteralmente

"**non cedere**",

è un verbo giapponese che significa

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

# JUDOKA

Per prenotare la tuta  
scrivete a:

**info@judoitaliano.it**

Scrivici ti mandremo ogni dettaglio del  
pagamento da effettuare.

