

Judo

italiano



Editoriale

Non ci resta che piangere

Teplice

Cadetti da Inno Nazionale

Detto tra noi

Cinture bianche, gialle.....



Foglio informativo a cura dell'associazione Judo Italiano
 Foglio spedito via mail a tutti i soci e a tutti coloro i quali ne facciamo richiesta specifica.
 Le foto sono di **Pino Morelli**
 Le foto degli articoli di Livio Toschi sono dell'**Archivio Toschi**.
 La foto di copertina è di EJU



www.judoitaliano.it

FB: judoitaliano

www.facebook.com/pages/Judo-italiano/546881758776544

info@judoitaliano.it

n°4 aprile 2015



Editoriale Non ci resta che piangere	5
Teplice Cadetti Cadet European Judo Cup	6
Ylenia Scapin Una Campionessa di Ruolo	12
Il judo di Giro Intervista a Girolamo Giovinazzo	18
La forza di volontà Intervista a Laura Zimbaro	22
Judo Studio Studio del morote	26
Campionato FISDIR L'abilità di essere diversi	41
Detto tra noi di Alberto Di Francia	44
Donne in lotta Museo degli sport da combattimento	45
Gli albori del judo di Livio Toschi	50
Arti Marziali e solidarietà L'Africa di Giancarlo Bagnulo	54
1° Camp. Naz. ACSI Ju Jitsu	56

Solo per i nostri Abbonati a Judo italiano

è arrivata l'applicazione per leggerlo e guardare i contenuti su smartphone, iPad, iPhone, Tablet, Android

**Abbonarsi Costa Solo
€10,00 l'anno**



JUDO italiano, da questo mese, mette a disposizione dei propri abbonati un ulteriore servizio: la pubblicità degli eventi organizzati dalle loro società. Ogni insegnante o scuola di judo che volesse organizzare un evento avrà a disposizione una pagina del giornale per pubblicizzare l'evento partendo dai tre mesi precedenti l'evento stesso fino al mese successivo al termine con un articolo e foto di tutta la manifestazione. Nel frattempo la locandina dell'evento sarà on line sul sito www.judoitaliano.it e sulla pagina **Facebook di JUDO italiano**. Chiunque sia interessato a pubblicizzare la propria attività o il proprio evento dovrà effettuare un **minimo di 5 abbonamenti** da regalare a chi vuole. Per ogni ulteriore informazione potrete visitare il sito www.judoitaliano.it o scrivere direttamente a: info@judoitaliano.it

Abbonamento a “Judoitaliano”

Continua il successo di JUDO italiano presso tutti i judoka che lo ricevono, molti ci contattano e molti si iscrivono, moltissimi aggiungono mi piace sulla nostra pagina FB. Ma la gestione e la produzione della rivista ha dei costi che stiamo cercando di minimizzare e per questo vi ribadiamo l'offerta di un abbonamento annuale ad un prezzo veramente irrisorio: 10,00 Euro l'anno, per 10 numeri pieni di informazioni e di servizi dedicati solo ed esclusivamente ai soci.

Per abbonarvi e ricevere ogni mese la rivista potete pagare tramite PayPal, o carta di credito, utilizzando il pulsante che si trova nel sito: www.judoitaliano.it

Grazie a Tutti per il sostegno che vorrete offrirci.

Massima efficienza informativa (da parte nostra) col minimo sforzo economico (da parte vostra)

Non ci resta che **Piangere**

La sera di sabato, dopo aver assistito ad una giornata intensa di gare avevo deciso di scrivere quanto era accaduto e del segno indelebile rimasto nel judo italiano. Molti dicono che si vedono scene ben più allarmanti di quelle successe al Palafitkam ma stento a crederci. Anche perché, se così è, perché nessuno ha mai preso provvedimenti? Non sono il tipo che pensa che la punizione dura possa essere un segno di cambiamento di tendenza. Anzi, si arriva a punire duramente quando sono finite tutte le altre ragioni.

Quando non ci sono più parole si arriva alle mani.

La cultura, manca la cultura.

Ma non è colpa di questi ragazzini di quattordici anni che salgono sul tatami con la zazzera e gli atteggiamenti da calciatori mancati, non è colpa degli atleti che si lasciano andare ad escandescenze che solo all'interno di uno stadio di calcio si vedono, non è colpa di questi adolescenti se rispondere con parolacce e minacce sembra loro una cosa normale. Io non voglio prendermela con loro, loro sono soltanto delle vittime. Anzi, per essere più precisi, sono due volte vittime. La prima volta sono vittime inconsapevoli di un clima generale nel quale lo sbeffeggio, il ridicolizzare l'avversario e la mancanza di rispetto per le regole e per chi le rappresenta è una costante e hanno il loro modello televisivo sempre a portata di mano, basta accendere la tv (per non parlare di internet). La seconda volta sono vittime di un ambiente che non fa nulla per proteggerli ma che, invece, li rende liberi di proliferarsi e li fa sentire immuni da tutto. Non punendoli, non li aiutiamo, non li proteggiamo da un mondo che farà di tutto per sottometerli, non gli insegniamo le regole. Li lasciamo soli a scimmiettare un calciatore idiota che assume pose da guerriero e che in fin dei conti è riuscito solo a mettere la palla in rete. Oltretutto questi ragazzini non sanno che la medaglia che hanno preso è solo l'inizio di un lungo cammino, duro e difficile, che ne vedrà parecchi perdersi per strada. Ma tutto questo i genitori e gli insegnanti tecnici non lo dicono. Non gli dicono che la sconfitta è un'opportunità di crescita e che la vittoria è solo il compendio del lavoro svolto sin lì, nulla di più.

Kashiwazaki rispose al suo intervistatore che gli chiedeva, appena sceso dal podio: "...come si sente ora che è campione del mondo?" – Ero campione del mondo quando ero sul podio, adesso sono sceso e devo iniziare ad allenarmi per diventarlo di nuovo.

Il judo è lo sport del rispetto, lo sanno tutti ma nessuno se lo ricorda. Le scene viste alla finale cadetti non sono giustificabili da nessun punto di vista ma chi può ritenersi indenne da colpe? Nessuno. Tutti quanti coloro chiamati ad educare un ragazzo al nostro sport devono essere consapevoli che hanno enormi responsabilità sui suoi atteggiamenti futuri. Qualunque adolescente emulerà il suo insegnante in tutto. Allora educiamoci noi, in primo luogo, avendo il coraggio di fare un passo indietro e di non considerarci imperatori del dojo ma normali insegnanti; iniziamo a pensare che non abbiamo il dono dell'infallibilità e mettiamoci in discussione qualche volta, così, tanto per capire se stiamo scendendo la deriva del "cazzaro" o meno. Perché andare giù non è difficile, la difficoltà sta nel risalire un terreno scivoloso, vuoto di cultura che non ci darà la possibilità di capire i nostri limiti. Se non avremo il coraggio di risentirci normali vedremo il nostro sport morire lentamente e allora, a quel punto, non ci resterà che piangere.

Dino Morelli

CADET EUROPEAN JUDO CUP **Teplice** 2015

L'Italia è terza sul podio con 7 medaglie e alcuni buoni piazzamenti da punteggio. Le giovani speranze italiane crescono.

Nella prima giornata del Cadet European Judo Cup, a Teplice, nella Repubblica Ceca, il campione assoluto, per la condotta di gara avuta è, sicuramente, Manuel Lombardo. Il nostro ragazzo ha dominato la categoria dei 60 Kg a suon di Ippon regolando tre olandesi, un bielorusso e un azero senza discussione in merito. Si è dimostrato il più forte in assoluto e sapevamo che ci si doveva aspettare qualcosa di grande da parte di questo ragazzo in quanto è al suo terzo podio della stagione. Da notare che Lombardo è uscito "indenne" dalla competizione, senza aver mai subito un punto e/o una sanzione. Se consideriamo la forte valenza dei suoi avversari possiamo ben comprendere di quale levatura judoistica stiamo parlando, auguriamo, quindi, a Lombardo, una carriera lunghissima e felice che renda felici anche noi nel vederlo combattere su tutti i tatami del mondo.



Nei 50 Kg Biagio D'Angelo potrebbe recriminare una "disattenzione continua" dell'arbitraggio a suo sfavore ma dobbiamo avvertire il giovane napoletano che il "tatami" è anche questo, purtroppo. In una finale che l'ha visto opporsi a Tomas Binhak, che ha giocato agilmente in casa, non c'è stato verso di cambiare un risultato che sembrava determinato già dall'inizio. M Biagio deve sapere che chi sale sul tatami deve essere non solo più forte dell'avversario, ma anche degli arbitri, dei giudici e del pubblico, specialmente se non è quello di casa. Ma detto questo non credo si possa recriminare nulla sulla condotta del nostro giovane atleta partenopeo in quanto una medaglia d'argento così, vale molto di più del metallo che rappresenta. Complimenti anche a lui e siamo ansiosi di rivederlo di nuovo consapevole che il più forte, sul tatami, è lui.

L'altro napoletano, Giovanni Esposito, ha confermato il suo buon momento a 15 giorni dal successo di Lignano, si è fermato solo contro lo yuko di Ivo Jurkovic ma si è rifatto per il bronzo contro il belga con un bel waza-ari.







Medaglia d'argento anche per Michela Fiorini che parte benissimo, con tutti ippon, e si ferma solo in finale contro l'ucraina Bilodid. Una medaglia ben meritata e una finale sulla quale riflettere perché l'ucraina era notevolmente alla sua portata; un buonissimo risultato che ci fa ben sperare per un futuro roseo per questa giovane atleta di Torino. La Galliani ci regala una bella medaglia di bronzo anche se fermata all'inizio dalla tedesca Grulich. La nostra atleta non perde la sua concentrazione e nei recuperi dà il meglio del suo judo chiudendo la finale per la medaglia di bronzo con un bellissimo waza-ari che la deve far





JUDO italiano
10

sorridere molto più del terzo posto conquistato perché ha saputo superare il momento di crisi e farsi valere su tutte le avversarie. Brava. Giulia Santini si classifica settima nei 48 Kg ma conquista punti e siamo certi che saprà riflettere sulla sua prestazione aiutata dal meraviglioso staff tecnico che sta facendo un ottimo lavoro.

Cinque medaglie nella prima giornata sono un ottimo inizio e gettano delle basi solide per il futuro prossimo di questi atleti.

Un oro arriva anche nella seconda giornata a Teplice e lo conquista Christian Parlati che conferma il successo dello scorso anno. Una buona gara quella del "piccolo" Parlati che si è affermate per i cinque incontri che lo hanno portato in finale contro l'israeliano Rechister senza particolari problemi anche se tutti sono atleti di grande levatura. In finale si impone per yuko sull'israeliano e mantiene il combattimento sotto controllo fino alla medaglia d'oro. L'altra medaglia, di bronzo, arriva da Alice Bellandi. Men-



tre a Follonica si è dovuta accontentare del quinto posto qui, l'italiana, ha tirato fuori tutta la grinta della quale è capace e ha superato un terzetto di atlete tedesche, la bulgara Stoyanova per ippon in semifinale e si è guadagnata una meritatissima medaglia d'argento contro la Bohem, l'ennesima tedesca in questa competizione. Quinto posto, in questa categoria, per Ilaria Qualizza. Due settime classificate, Flavia Favorini nei 57 Kg e Anna Fortunio nei 63 Kg. L'Italia è salita la terzo posto nel podio per nazioni con 7 medaglie dopo Germania e Olanda. Questa Italia può ottenere di più, ne siamo certi e potrà darci altre grandi soddisfazioni nei prossimi mesi ma dobbiamo lasciar lavorare con tranquillità il team azzurro. Grazie ragazzi, siete stati tutti bravi.



Una Campionessa di *Ruolo*

L'atleta, la campionessa, la donna. Ylenia Scapin si racconta

di Pino Morelli
Foto di Emanuele Perini

Ylenia l'atleta.

Ognuno nella propria vita dovrebbe saper riconoscere il suo ruolo, mi ha detto, dovrebbe capire come cambia e qual è la sua dimensione.

Ylenia donna.

Capisci che sei sola, che il tuo mondo, quello nel quale eri abituata a vivere non c'è più, sei una donna che ha dedicato la sua vita allo sport che ha amato e che ama. Sei una donna consapevole che deve cambiare registro e riempire un vuoto che sembra incolmabile.

Ylenia Mamma.

Solo l'arrivo di mio figlio mi ha aiutata in quel momento insieme al mio compagno e questa consapevolezza nuova che, per certi versi, ti lascia allibita. Cambia il tuo corpo e dai una vita che sottrae la tua.

Questo potrebbe bastare per capire chi è oggi Ylenia Scapin. Poche sintetiche frasi, profonde, come è profondo e lucido il suo pensiero su tutto ciò che espone. Di lei sportivamente si sa tutto e chi non lo sa non ama abbastanza il judo per interessarsene. Ma come donna, con le sue emozioni, i suoi vuoti, le sue certezze, la scopro solo adesso. Ylenia la ricordo giovanissima e agguerrita che sembrava scesa del "lontano nord" per sterminare tutte coloro le quali osavano frapporsi tra il suo cammino e il suo futuro. Sembrava che quel futuro le appartenesse ancor prima di viverlo, ne era consapevole, lei era un atleta. Lei era l'atleta di una nazionale forte e rispettata in tutto il mondo. Ma molto di più ci può e ci vuole dire.

Ji – Allora, la tua seconda vita inizia da quando lasci, dalla tua ultima gara. Cosa ha provato una campionessa come te.

Scapin – Partire dall'ultima gara significa partire dalle Olimpiadi di Pechino 2008. Era un'Olimpiade alla quale arrivavo a 33 anni, arrivavo come Campionessa d'Europa in carica, titolo che non avevo mai vinto e quindi con uno status ottimale per quella che sarebbe stata la mia



ultima Olimpiade, sapevo che era la mia ultima e, quindi, avevo un carico emotivo abbastanza forte. Purtroppo non è andata come doveva andare, soprattutto per dei miei condizionamenti mentali, non tanto fisici. Diciamo che non ci sono arrivata al top dal punto di vista mentale. Per cui non ho dato quanto avrei potuto dare.

Ji – E quanto ha contato l'ambiente esterno in tutto questo?

Scapin – L'Olimpiade di Pechino è stata difficile perché



come tutte le Olimpiadi molto lontane da casa siamo partiti molto presto; per cui se si innescano dei meccanismi non buoni è difficile recuperare da soli ma se avessimo avuto l'opportunità di partire con calma avremo recuperato il nostro ambiente, i nostri spazi, anche la condivisione dei tempi morti, le persone con le quali, magari, vuoi condividere quel momento. Ma quando parti e vai via ti devi arrangiare, diciamo. Io, poi, che sono sempre stata una che si è voluta risolvere le cose da sola non avevo le energie sufficienti per reagire, non avevo la serenità sufficiente per reggere la situazione come avrei dovuto.

Ji – Lo staff tecnico della Nazionale ti è stato vicino in quei momenti?

Scapin – Lo staff tecnico diciamo che c'è stato. Premetto che io non sono stata nemmeno un'atleta facile da gestire in quel momento, per alcuni versi perché la mia maturità, la mia esperienza, la mia conoscenza in tutto quello che ho sempre fatto, ha dato, magari...non filo da torcere... ma con me non era facile fare delle cose se prima non le condividevo. Adesso che sono dall'altra parte della barricata devo riconoscere che gestire un campione non è un fatto semplice. Ma come non è stato facile per loro non è stato facile per me. Da parte mia non era più possibile quella serenità dell'atleta più giovane, più spensierato e forse anche un po' più superficiale, che sale sul tatami

ed esegue semplicemente quello che gli dicono di fare... Credo proprio che mi sia mancato questo. Ylenia è spesso stata quella capace di reagire da sola, raddrizzare una gara, risalire da recuperi impossibili...forse li avrò "viziati" pure io con queste mie capacità, ma a Pechino devo ammettere che un vuoto umano l'ho davvero sentito..e forse nel momento più importante della mia carriera.

Ji – E, magari, non ha neanche le responsabilità di un risultato che deve provare, prima di tutto a se stesso e poi nei confronti degli altri.

Scapin – Assolutamente sì. Ma devo dirti la verità, credo che, negli anni, la mia responsabilità so di averla gestita abbastanza bene perché dare continuità ad una carriera durata 16 anni, ha dimostrato che per fortuna...

Ji – Ma la fortuna nel nostro sport non passa facilmente...

Scapin – Ma quando passa devi saperla prendere perché a volte passa e non si è neanche bravi a raccogliarla. Però questa cosa della responsabilità è stata fino ad un certo punto per me un peso, anzi, io mi sono sempre molto caricata con questa responsabilità, ho sempre girato a mio favore tutte queste cose, dal pubblico al fatto che io fossi la favorita. Perché io mi sono messa anche nei panni delle avversarie, come quando ero piccolina io. Mi



faceva una grande impressione confrontarmi con quelle che erano campionesse e io l'ho sfruttata quando ne ho avuto la possibilità. Io ho visto delle atlete fortissime che davanti a me si annullavano. Quindi, perché crearmi il problema quando non c'è? Quando il problema è degli altri? Quindi non credo fosse quel tipo di responsabilità, è stata proprio una mia irrequietezza interna per cui per questa Olimpiade non ero carica abbastanza... forse mi ero scaricata per altre motivazioni prima... ma, insomma, non avevo la carica per affrontare una gara così importante. Sul quel tatami non sono riuscita a portare l'Ylenia con la Y maiuscola e quel che rimpiango forse è quello di non averla protetta e custodita al meglio... perdendola di vista proprio all'ultimo momento.

Ji – E dopo la gara?

Scapin – Ho chiesto che mi venisse concesso un periodo di riflessione perché a carriera lunga, fortunata, mettiamoci quello che vuoi... durata tantissimo, finita a 33 anni, per una donna, significa ricominciare una vita non più da giovane. Parliamoci chiaramente.

Ji – 33 anni non mi sembra un'età così avanzata

Scapin – Diciamo che nell'era moderna una donna fa tutto un po' più tardi, però c'è un orologio biologico e tante altre cose ma la difficoltà più grande è stata quella di reinventarmi a livello professionale. In un istante ero passata dall'essere la campionessa con tutta una serie di vantaggi, economici, di servizi, dalle cose più banali

del tipo, uscivo dalla stanza, entravo in palestra, andavo dal fisioterapista, uscivo, andavo in mensa dove mi preparavano da mangiare, uscivo, andavo nella mia stanza pulita e preparata... il mio unico pensiero era lavare il judogi, pensare ad allenarmi e avere un po' di tempo per me a quello di dover affrontare situazione professionale completamente nuova.

Ji – A questo punto?

Scapin – Mi sono proposta come possibile tecnico all'interno del Gruppo Sportivo della Guardia di Finanza ma la mia richiesta non è stata accolta, anche perché in quel momento lo staff tecnico era al completo. Ho dovuto fare una scelta di vita anche perché, e questa la ritengo una fortuna, nel momento nel quale avevo deciso di ricominciare... perché finire con un'Olimpiade del genere... davvero non lo auguro a nessuno. Scendere da un tatami sul quale sono stata per anni e sono sempre scesa con la coscienza di aver dato tutto, non perché abbia sempre vinto, anzi, ma perché ero contenta di quello che avevo fatto. Invece, scendere con un rammarico davvero così pesante non lo auguro a nessun campione e a nessun judoka in generale. Così nella mia testa era balenata l'idea di arrivare fino al mondiale successivo.

Ji – Perché proprio il mondiale?

Scapin – Perché è una gara che mi è sempre piaciuta moltissimo. Io ero sempre un po' in controtendenza, quando gli altri non facevano risultato al mondiale invece





lo facevo io. Quindi l'idea era di fare un passaggio più soft e arrivare al mondiale dell'anno post olimpico.

Ji – E invece?

Scapin – Invece ho scoperto di essere in attesa del mio primo figlio. Quindi, se da una parte questa è stata una scelta...non obbligata ma fortemente condizionata, credo che sia stata la mia fortuna.

Ji – Ma quando scendi da quel tatami ti incontri, oppure ti scontri con la vita, cosa ti succede dentro?

Scapin – Mah, io ho sempre parlato. Io non mi sono mai nascosta dietro ad un dito. Ho veramente dovuto colmare un vuoto enorme. Perché, in effetti, quando io dico scherzando, dovevo fare questo o dovevo fare quest'altro...parlando con degli psicologi sportivi mi hanno fatto fare un ragionamento molto semplice. Mi hanno detto, prendi una torta e comincia a dividerla a fette e ad ogni fetta dai un ruolo; quindi il tuo ruolo di atleta quanto colmava? Minimo il 75%, poi c'erano gli affetti, le amicizie e "la sopravvivenza quotidiana" che potrebbe essere al massimo un 15%. A questo punto che cosa è sparito? Il 75% del tuo esistere. C'è un grande vuoto. C'è un vuoto da colmare. Perché quel vuoto esiste, è un tempo, uno spazio, una dimensione che c'è, è esistito qualcosa in quel vuoto, che ora non c'è più. Quindi ho vissuto la difficoltà di colmare un vuoto enorme; mi ritengo fortunata di non essere una persona così banale e superficiale ma, anzi, una cerebrale e le cose le pensa e cerca di spiegarle in un certo modo, quindi, non è che ho fatto finta di niente, il problema l'ho dovuto affrontare. Ho dovuto chiudere quei buchi enormi.

Ji – E la nascita di tuo figlio?

Scapin – In un primo momento l'aiuto del figlio è stato grande però non è stato facile. Perché nel momento in cui arriva un figlio non c'è una trasformazione, c'è una rivoluzione. Non solo nel modo di gestire la propria vita ma anche, e, soprattutto, fisica. Una donna che passa dall'essere poco donna, perché io ero un'atleta, non ero una brava ragazzotta che sapeva fare due tecniche...ero

principalmente un'atleta a 360 gradi e vedersi trasformare completamente e dover spostare il pallino dell'attenzione al di fuori di se ti fa dire basta. Professionalmente poi, dal trascorrere le mie ore quotidiane "scalza" a cercare di raggiungere un sogno mi sono ritrovata in divisa a fare il caffè agli Ufficiali, perché quello era il meglio che sapessi fare in quel momento. Non male, no? Insomma avevo inesorabilmente cambiato il mio ruolo. Mentre arrivavo qui pensavo proprio a questo.

Ji – A cosa?

Scapin – Pensavo che la cosa più importante per ognuno di noi è capire il proprio ruolo, nel mondo e in generale. Ma non voglio essere una maestra di vita, perché non credo più ai maestri di vita. L'importante è capire qual è il proprio ruolo e da lì far scaturire tutte le conseguenze. Nel momento in cui so di essere atleta faccio l'atleta, nel momento in cui so di essere madre faccio la madre. Ci sono dei ruoli molto chiari che inibiscono molte altre scelte. Nascono, in questo modo, responsabilità e gratificazioni diverse, ma bisogna essere coscienti del proprio ruolo. Quindi, cambiare ruolo, per me, è stato un passaggio forse troppo improvviso e quindi più difficile.

Ji – Ma questo succede ogni volta che si opera una scelta

Scapin – Certo ma io ho fatto scelte di vita molto forti. Sono andata via di casa molto presto, trasferendomi



a Roma, sono arrivata al Centro Olimpico, dove sono stata sempre sola anche se sempre sostenuta da una famiglia che non mi ha mai abbandonata un solo giorno della mia vita. Ostia, quando io vado al Centro Olimpico, non è Ostia, è stata la mia seconda casa per molto tempo, se non la prima. Perché io, a quel tempo, calcolavo i miei anni in base a quanto tempo ero stata a casa o qua a Roma. E al tempo delle ultime Olimpiadi era scattato quell'anno per il quale era più il tempo che avevo vissuto lì piuttosto che a casa.

Ji – Un mondo con dei punti di riferimento piuttosto netti

Scapin – Sì, questo ha voluto dire tanto per me. Io ho dovuto cercare tutti quei punti di riferimento che avevo avuto in quegli anni che ero vissuta nel centro. Anche tutti i tecnici che si sono susseguiti, buoni e meno buoni, sono stati punti di riferimento importanti. A me, ad un certo punto, è mancato tutto. Io non ho vissuto neanche la caserma perché stando sempre in nazionale non ho vissuto quel tipo di vita. Il mio primo riferimento era il Presidente, con il quale ho sempre parlato perché me ne ha sempre dato la possibilità e poi mi sono sempre rapportata con i tecnici della Nazionale, con Ezio Gamba, con Sandro Rosati, Vittoriano Romanacci, con campioni indiscussi o comunque con persone che i campioni li hanno costruiti.

Ji – Hai avuto l'opportunità di vivere un momento d'oro della nostra Nazionale

Scapin – Io sono stata fortunata, ho avuto l'opportunità di lavorare con grandi campioni, ho vissuto una gene-

razione splendida. Ci abbiamo messo del nostro ma ho vissuto una cosa che era il top e...ricrearsi il top non è facile!

Ji – E quando chiudi, come hai spiegato molto bene, avresti voluto fare una cosa piuttosto che un'altra? Hai dei rimpianti o dei rimorsi?

Scapin – Ci sono delle cose che mi sono costate perché alcune mie ostinazioni le ho pagate molto più di chiunque altro. Ma voglio premettere questo, tutte le scelte che fa un atleta, in generale, ricadono sempre e solo sull'atleta, perché al centro del tatami c'è lui da solo. Quando scendi puoi pendertela con chi vuoi ma la responsabilità è solo tua. Quindi ci sono state delle cose che avrei potuto fare diversamente. Che rimpiango forse. Ma ostinarmi a fare i 63 kg o voler andare avanti per alcune scelte ecc., potevo ripensarci meglio ma, se guardo avanti mi chiedo, ma cosa vuoi di più?

Ji – È chiaro che il bilancio volge in positivo ma c'è una gara che avresti voluto fare o che non volevi proprio fare, parlo sempre dal punto di vista emozionale perché i risultati parlano da soli e non c'è bisogno di ricordarli, ma come atleta e come donna...

Scapin – Ma ci sono cose che avrei voluto fare ma se vado a vedere bene oggi ho un bagaglio di conoscenza tale che alla mia età non ha nessuno. Vedi, nel quadriennio di Atene feci una scelta, non molto condivisa ma, condivisibile, di scendere di categoria. Dopo due Olimpiadi, dopo due medaglie, un atleta ha bisogno di motivazioni perché, altrimenti, andare la tutti i giorni e spingere come si spingeva noi non è facile

Ji – Un po' come andare in fabbrica e timbrare il cartellino per far intendere la routine

Scapin – Esatto, dopo un po' si crea una routine che farebbe male a chiunque, figuriamoci ad un atleta. Quindi io ho vissuto delle esperienze "ultraterrene" nel fare diete, nei cali di peso in un periodo nel quale i 70 kg avevano un vuoto di potere, mentre io sono andata ad infilarmi in una categoria dove c'erano veramente le più forti, c'erano grandi nomi che hanno dato qualità alla mia carriera.

Ji – Avevi trovato lo stimolo giusto, metterti "sopra" alle tue avversarie blasonate.

Scapin – Certo, però il rimpianto è questo, quello di sentirsi dire che non ho mai vinto un'Olimpiade, un oro Olimpico proprio quando ne avevo avuto l'opportunità. Ma poi nulla è dimostrabile. Ma so che avevo la seria opportunità di prenderla quella medaglia. Ma, al di là, delle medaglie, oggi mi ritrovo un bagaglio tecnico-judoistico a 360° indiscutibile. Quando mi ritrovo a dover far fare un calo peso ad un atleta i ne so quanto basta e nessuno mi può raccontare barzellette, io l'ho vissuta questa storia, facendola con criterio. Quindi è un gioco di equilibri. Se prima non ero appagata oggi mi ritrovo un bagaglio di



esperienza che mi torna utile, tutto si equilibra.

Ji – Oggi Ylenia che fa?

Scapin – Ylenia, come al solito, non si ferma mai. Ho ricostruito una nuova torta forse anche in maniera esagerata perché io ho sempre il difetto di riempirmi di tanto. Adesso sono mamma, bismamma, ho la mia palestra, ho diverse collaborazioni con palestre di alto livello, studio. Diciamo che in questo tempo ho ricreato un'altra Ylenia con un'altra dimensione e con un altro ruolo.

Ji – Ti stai dando motivazione diverse

Scapin – Sì, questo mi ha aiutata tanto ma ci sono voluti anni per sganciarmi da quello che è stato il mio ruolo per molta parte della mia vita ripeto, molto dovuto al modo brusco in cui tutto si è evoluto.

Ji – Programmi per il futuro?

Scapin – Troppi, veramente tanti, troppi. Ho organizzato una bellissima manifestazione con un gruppo di palestre a Pomezia dove sono riuscita a mettere insieme oltre duecento bambini. Facendoli lavorare con criteri nuovi arrivati dalle mie esperienze, anche quelle negative. Invece che lamentarci per quelle gare lunghe che allontanano i bambini e i genitori dalle nostre palestre facciamo noi qualcosa, proponiamo noi un modo innovativo. Poi questa estate ho voglia di creare allenamenti femminili, come sta già facendo una mia ex collega, Cinzia Cavazzuti a Milano. Abbiamo bisogno di creare iniziative nuove di essere propositivi. E perché no, forse, forse la fine del mio libro finito nel 2004 che è rimasto una sorta di incompiuto...chi lo sa...

Ji – Che vogliamo dire ai giovani che vogliono avvicinarsi al judo?

Scapin – Che si avvicinino al judo ma cercate di docu-



mentarvi prima. Ma è difficile dare dei consigli. Diciamo questo, se dovessi scegliere tra una palestra dove non si eccelle in tecnica ma si ha un buon rapporto umano e una palestra dove si eccelle in tecnica ma il rapporto umano è scarso io dico sempre, scegliete la prima. Io vengo da una palestra a livello familiare dove c'era un buon livello tecnico ma l'agonismo, quello vero, è nato con me. Però essere cresciuta lì mi ha dato quella tranquillità emotiva, quella fiducia in me stessa che può servire a molte cose. Ma se ti "accartocciano" l'autostima per iniettarti la tecnica, sarai anche bravo a fare quella cosa ma poi quando esci fuori non hai più nulla. Allora dico, quando penso ad una palestra a dimensione umana, penso a persone che conoscono i propri limiti e non hanno paura di chiamare chi ne sa più di loro per migliorarsi. Conoscono i propri limiti e già solo per questo insegneranno delle cose buone. Perché un campione può venire fuori solo da un contesto del genere. Il campione deve essere una persona umile, sempre pronto ad imparare, sempre pronto a mettersi in discussione.

Ji – Insomma, il judo lo devi amare.

Scapin – Assolutamente sì perché devi mettere in conto la fatica, il sacrificio e la gioia di imparare costantemente a misurarti con te stesso.

È ora di iniziare lo stage e questa brava ragazzotta, che ha sempre sorriso durante la nostra bella chiacchierata con lo sguardo rivolto al futuro, diventa l'atleta di sempre e tra un autografo e un saluto riesce ad arrivare al tatami per assumere il suo nuovo ruolo.

Benvenuta Ylenia.

Il judo di Giro

di Pino Morelli

Foto di Emanuele Perini

Se non lo conosci lo scambi per un judoka che pratica judo, come tutti, poi lo vedi come si muove....

Il judo è confronto e lo “scontro” se vogliamo chiamarlo così, c'è soltanto in competizione, nella gara per le medaglie. Ma il judo nasce dall'esigenza di confrontarsi e lavorare insieme perché altrimenti sarebbe impossibile migliorarsi. In questa ottica c'è un continuo scambio di allenamenti tra scuole di judo che servono a capire il judo degli altri, a scambiarselo e a migliorare la tecnica per tentarla contro nuovi avversari che non siano sempre i soliti amici. Gli allenamenti da Girolamo sono proprio il compendio di questo spirito guida; alle-

narsi nella sua scuola vuol dire avere a disposizione la scienza del judo, la tecnica pura, l'estro del campione, la disponibilità del judoka. Giro si mette in discussione, sa ascoltare, accetta i consigli, propone e dirige. La sua lezione non ha un attimo di tregua, si lavora di continuo, anche a grande ritmo ma il tempo vola e non ti accorgi della fatica perché il campione ti fa vedere la tecnica e il tecnico ti sprona a farla meglio ad ogni entrata. Insegnare e vedere i suoi ragazzi crescere è l'obiettivo di Giro, più importante di quando vinceva lui.

JUDOKA



JUDO
italiano

ASD
Girolamo Giovinazzo

Foto Emanuele Perini

“Quando combatti e vinci, una qualunque medaglia, sei contento ma, in fin dei conti, è solo tua, sei solo sul tatami, sei solo sul podio. Ringrazi quanti ti hanno dato una mano ma la medaglia la condividi solo con te stesso. Adesso mi accorgo di quanto sia bello vedere un proprio ragazzo crescere, constatare che ha imparato da te e che mette in pratica quello che gli hai insegnato e quando lo vedi vincere, quando lo vedi con la medaglia al collo l'emozione è più forte di quando la medaglia la mettevano al collo a te. Capire che sai trasmettere un movimento, una tecnica particolare, un modo di interpretare il judo, ti rende felice perché a queste persone non puoi mentire, ti seguono perché si fidano di te e altro non puoi fare che dare il meglio di te stesso. Quando sei atleta hai tanta voglia di vincere ma, in definitiva, lo fai solo per te, quando sei insegnante ha una doppia responsabilità e non puoi vanificare i sogni dei tuoi atleti, che diventino o meno dei campioni.” Poi corre dai bambini piccoli, gioca con loro e ci combatte, poi richiama quelli più grandi e impartisce gli ordini di lezione.

Prende i tempi e i recuperi e torna a parlarmi.

“Abbiamo vinto una medaglia d'oro nella finale dei cadetti dopo appena un anno e mezzo di attività e, devo dire, che è la medaglia più bella, quella che mi ha emozionato di più, la ragazza è stata grande e anche se mi hanno allontanato dal tatami per qualche mia contestazione, non ha perso la concentrazione ed è arrivata in finale senza problemi. Sono contento perché da loro, dai cadetti, parte la carriera agonistica personale e della scuola. Una scuola che sa imporsi tecnicamente con i propri cadetti avrà, sicuramente, una strada più facile da percorrere. È a questa età che si memorizzano i concetti principali del-





la tecnica e della tattica del combattimento e, devo dire, che sono pienamente soddisfatto dei miei allievi.”

Adesso passa al Ne Waza, detta i tempi di combattimento e crea le coppie, fa scattare il cronometro e al volo gli chiedo quale consiglio darebbe ai giovani.

“Sento di dirgli che non devono rinunciare ai propri sogni e che se non dovessero realizzarli avranno fatto comunque una gran cosa a percorrere la strada per arrivarci”.

Di nuovo in mezzo ai ragazzi con occhio attento, consiglia e imposta, suggerisce e indica la tecnica migliore da adottare, fino alla foto finale del gruppo dove nessuno vuole mancare. A fine lezione mi viene da pensare che il nostro sport ha bisogno di questi ambienti, di queste scuole dove il judo si impara divertendo e dove si insegna il sacrificio e la tenacia di imparare. Sicuramente vedremo rifiorire le nostre palestre di piccoli e “grandi” giovani che vogliono mettersi in discussione e divertirsi combattendo.



A.S.D Judo Invorio

Area Sport Judo

5° Weekend di JUDO

Edizione 2015

M° Angelo Beltrachini Cintura nera VII° Dan

Invorio (NO) 06/07 Giugno 2015

Carpe Diem

Direzione Tecnica

Laura Di Toma Laura Zimbaro

柔



道

Con la collaborazione di **Betty** e **Patrizia**

Sabato 06 Giugno

Domenica 07 Giugno

Tachi Waza

09:30 - 11:00 Preagonisti - **Laura Di Toma**

11:00 - 12:30 Agonisti - **Laura Zimbaro**

13:00 Pausa Pranzo

Novità 2015

14:30 - 16:00 Stage Istruttori

Rapporto Atleta Istruttore

Relatore: M° Angelo Beltrachini

2013 - Comp. Commissione Nazionale Istruttori

1995 - Allenatore della Nazionale Italiana

1992 - Tec. Fed. Malta - Olimpiadi Barcellona

Ne Waza

15:30 - 17:00 Preagonisti - **Laura Zimbaro**

17:00 - 18:30 Agonisti - **Laura Di Toma**

19:30 Cena

Tachi Waza

09:30 - 11:00 Preagonisti - **Laura Di Toma**

11:00 - 12:30 Agonisti - **Laura Zimbaro**

Chiusura

Informazioni e Iscrizioni

Info Line

Betty tel: 331.5400489

Patrizia tel: 333.7051345

E-mail

bettysartore@gmail.com

all88@libero.it

la Forza della Volontà

Zimba

**Sempre spiritosa e pronta alla battuta, le fossette e gli occhi incantevoli sempre proiettati verso il futuro.
Grinta e tecnica questa è, ancora oggi, Laura Zimbaro**

Una faccetta paffutella, non cicciona, ma due belle guance con le fossette e un sorriso smagliante, gli occhi del cielo e la battuta sempre pronta, ma quando saliva sul tatami cambiava e forse diventava, davvero, Diabolik. Così l'avevano chiamata le sue amiche in nazionale ma per me è stata sempre Zimba. Sì, perché Laura l'ho sempre ricordata con quel sorriso e con l'accento torinese del sud, con la battuta sempre pronta e sempre attenta. Una tra le più brave atlete della nazionale italiana, (ma chi non lo è stata?) degli anni 80/90 fino al 2000 con le ultime gare Master. Ma Zimba aveva qualcosa in più, aveva la grinta e la fame di arrivare e non si risparmiava mai, dava tutta se stessa, per lei e per la nazionale. Una nazionale alla quale ha dedicato 15 anni della sua vita di sportiva, lunghi anni nei quali ha ricevuto molto ma ha dato tutto quello che aveva dentro. Zimba nasce a Torino e inizia il judo nel 1975, da piccola, con il Maestro Armando Fioravanti ed il Maestro Zingale Orazio nel Club Ryugi e dopo appena tre soli anni vince il suo primo titolo a Catania nei Campionati juniores e nello stesso anno si guadagna una bella medaglia d'argento agli Assoluti di Napoli nei 56 kg. L'anno dopo entra di diritto in nazionale e, a 17 anni, vince la sua prima medaglia internazionale a Bratislava. È un viaggio in discesa per Zimba che deve solo amministrare bene le



sue capacità. Vince 14 titoli italiani, dei quali 6 Assoluti e nel 1981, a Madrid, Nei Campionati Europei conquista la medaglia di bronzo. Nel 1986 vince la medaglia di bronzo ai Campionati Europei a Squadre, nel 1987 vince la medaglia d'Oro al Mondiale di preolimpica ad Essen e nel 1989 torna a vincere la medaglia di Bronzo ai Campionati Europei a Squadre. Nel 1990 Vince la medaglia d'Oro ai Mondiali Universitari e in quegli anni è pluri medagliata in tutti i tornei internazionali di serie A, Inghilterra, Ungheria, Bulgaria, Germania.... Nel 1996 diventa allenatrice della Squadra Regionale Piemontese e nel 2001/2002 conquista la medaglia d'Argento ai Campionati di Francia a Squadre. Nel 2006 all'apice dalla car-



riera diventa Docente Regionale ma ancora batte in lei il cuore dell'agonista e nel 2009 Vince la medaglia d'Oro al Campionato Europeo Master di Lignano. In questi anni ha fatto parte della Jigoro Kano guidata dal Maestro Angelo Beltracchini per 10 anni e dal 1994 al 1998 è stata tesserata con l'Akiyama Torino dei fratelli Toniolo.

E pensare che Zimba voleva fare l'insegnante di Educazione Fisica e stava anche completando gli studi ma un concorso in un Ente statale ha messo fine al suo sogno. Ma ha avuto una carriera lunga, piena di impegni e di soddisfazioni come anche la qualificazione alle Olimpiadi di Barcellona del 1992 alle quali, però, non ha mai partecipato.

Ji – Allora Laura ad oggi hai qualche rimpianto?

Zimbaro – Rimpianti? Nessuno. Rifarei tutto quello che ho fatto perché il “judo”, oltre ad avermi aiutata a divenire un “adulto completo”, mi ha permesso di viaggiare nel mondo, cosa che, da sola, non sarei riuscita a fare.

Ho ottenuto grandi ed importanti risultati sportivi, quindi, in ugual maniera, le soddisfazioni personali, non sono mancate.

Rimpianti assolutamente NO!

Forse un po' di rammarico! Nella mia innocenza di giovane donna mi aspettavo, dopo 15 anni di “onorata carriera”, la possibilità di sfruttare le mie capacità, la mia esperienza sul tatami portando il tutto, a conoscenza delle giovani promesse di questo sport. Cosa, che in realtà, non è accaduta.

Ji – Che tipo di riconoscimento ti aspettavi?

Zimbaro – I riconoscimenti, come ben sai, di solito portano ad una stretta di mano o poco più; io avrei, semplicemente, voluto avere la possibilità, come è accaduto ad altri atleti, di potermi inserire lavorativamente nel mondo di questo sport; mondo che, ancor oggi amo come allora, a cui ho dato tanto della mia gioventù, grandi sacrifici miei e della mia famiglia, dove a mio parere, oltre a miei importanti risultati sportivi, avrei potuto dare un valore aggiunto in più, sia come allenatore di nuove leve, sia a

livello di incarichi manageriali o/e di rappresentanza.

Ji – Certo che il vostro sacrificio è stato grande anche considerando che a quel tempo non c'erano i gruppi sportivi militari che accoglievano le donne.

Zimbaro – Considerato che, provengo da una normalissima famiglia economicamente parlando, e che, come hai ben detto, all'epoca non c'erano gruppi sportivi militari che accogliessero le donne, per vivere e seguire la mia grande passione, il judo, ho accettato un posto di lavoro in una S.p.A. il cui capitale è, attualmente, detenuto al 100% dallo Stato Italiano (fino al 2016) tramite il Ministero dell'Economia e delle Finanze.

Questa per me, subito, è stata una grande fortuna, in primis perché è diventata la mia unica fonte di sostenta-



mento; ed in secondo luogo, mi ha permesso di continuare per un periodo a gareggiare nella Federazione per la Nostra Nazionale.

Ovviamente, nonostante abbia avuto dal mio “datore di lavoro” sostegno nella gestione delle gare/trasferte, è anche vero che un lavoro a tempo pieno comporta delle difficoltà oggettive nell'affiancare allo stesso un'attività sportiva ad alti livelli agonistici quali erano i miei.

I miei sogni, quindi, iniziarono a ridimensionarsi un anno prima, circa, delle Olimpiadi di Barcellona del 1992; quando, nonostante lo sponsor ufficiale delle Olimpiadi fosse “il mio datore di lavoro”, non riuscii ad avere alcuna agevolazione, a livelli di “tempi liberi” necessari sia per gli allenamenti, sia per le trasferte, oltre a quelle previste dal contratto di lavoro. Questo mi portò a partecipare sempre meno ai collegiali preparatori per le Olimpiadi.

Ji – Hai però continuato con il judo, almeno per l'insegnamento

Zimbaro – Negli anni sono riuscita, comunque, a coltiva-

re questa grande passione insegnando la mia disciplina a ragazzi di diverse età.

Questo mi è stato possibile grazie al mio impiego, che fino a qualche mese fa si espletava per intero "nel turno mattutino". Successivamente, per esigenze di servizio, ho avuto delle difficoltà nel proseguire questo mio progetto, poiché nel mio nuovo settore il lavoro era organizzato in base a turni (mattutini e pomeridiani) e quindi, mi è stata pregiudicata la possibilità di seguire "i miei atleti".

Ji – Che tipo di problemi di salute hai?

Zimbaro – Lo sport agonistico, si sa, non fa proprio bene a lungo andare, lascia qualche problema. Ho subito un'operazione alla spalla, ed una all'ernia; ed inoltre, a breve dovrò sostenere un intervento ad entrambe le anche.

Ji – Questo vuol dire che dovrai smettere anche con l'insegnamento.

Zimbaro – Mai! Per me il JUDO è vita, è passione, è affetto per tutti quei ragazzi che vedo crescere e che crescono con me; vivo dei loro successi, come dei loro insuccessi; asciugo le loro lacrime di gioia, ma anche di quelle di tristezza dopo un incontro perso. Per loro rappresento la fatica, il sacrificio, la perseveranza, l'obbedienza, la forza e il coraggio nell'affrontare le loro piccole e grandi paure. Il mio passato di atleta olimpica diventa, nei loro occhi, la sperata proiezione di un futuro pieno di successi. Ognuno di loro, ha un proprio carattere, ha un proprio modo di essere, ognuno di loro è un po' "mio figlio/a".

Le loro famiglie sono i miei amici.

Il judo è tutta la mia vita, come potrei non viverlo più!

Sicuramente posso essere un po' in difficoltà nell'insegnamento, ma "INSEGNARE" non significa "ADOPEARSI" come un atleta nei suoi allenamenti; l'insegnamento comporta attenzioni, spiegazioni, correzioni, aiuto ai ragazzi nel capire, fare e crescere, e nella mia "semi mobilità" mi riesce ancora benissimo!

Come dimenticare, poi, gli innumerevoli esempi che abbiamo nel judo, dove personaggi di un'età più che ragguardevole (80 anni) insegnano ancora con passione e professionalità!

Dunque, con grinta, e, la stessa passione che contraddistingue chiunque ami questo sport, ho la certezza di potercela fare anch'io per molti anni ancora!

Trovo forza per affrontare i piccoli ostacoli quotidiani, come il dolore alla schiena, o problemi più seri come l'in-

tervento alle anche proprio grazie ai miei ragazzi, ai quali ho promesso il mio rientro al più presto possibile, più forte e presente di sempre. Come potrei deluderli?

Ji – Certo è difficile staccarsi dal judo e solo chi non l'ha mai praticato non può capire. Ma come pensi di risolvere la questione?

Zimbaro – io sono solo Laura Zimbaro, non sono in grado "di risolvere la questione"!

Posso, con la mia esperienza, però fare alcune considerazioni:

- 1) atleti che, per lunghi periodi, hanno portato in auge il tricolore nel mondo, avrebbero diritto ad essere considerati molto di più di immagini o icone sportive con un valore economico, perché molto di più possono dare alle nuove leve: esperienza umana, sportiva, tecnica. Un grande bagaglio umano da non sprecare!!!
- 2) Questi atleti possono dare ancora molto all'Italia dello sport!

Ji – Cosa ti senti di augurare alle giovani leve?

Zimbaro – E' difficile da dirsi; la speranza è che si cambi il modo di pensare e gestire lo sport in Italia. Che lo sport in questo nostro paese diventi il simbolo di una nuova rinascita; dove, finalmente la meritocrazia paghi gli sforzi, i sacrifici dei singoli; dove i migliori, quelli che meritano VERAMENTE, possano, al termine di una splendida carriera agonistica, essere tutelati dalle loro Federazioni, e, proseguire la loro vita lavorativa in seno a quel settore della disciplina sportiva in cui si sono distinti per tanto tempo.

Ji – Noi di JUDO italiano cercheremo di far arrivare la tua voce in più parti ma sai bene che i nostri sport non sono molto considerati se non durante i Mondiali o i Giochi Olimpici...

Zimbaro – Senza nulla togliere a sport come il calcio, il tennis, lo sci, il nuoto validissime attività, credo che lo SPORT in generale debba essere tutelato e tutelare i suoi sportivi, al di là della singola disciplina.

Ovvio, che esistono sport di massa vedi il calcio e, sport di nicchia vedi il judo.

Mi sono chiesta negli ultimi mesi, se io avessi avuto gli stessi risultati nel tennis che ho avuto nel judo, ad esempio, avrei dovuto conquistarmi quotidianamente, con le unghie e con i denti il diritto di vivere il mio judo a 360 gradi? Credo proprio di NO!

Zimbaro sorride, con le sue guanciotte con le fossette e i suoi occhi, anche se più cupi di un tempo, guardano con serenità al futuro. Perché chi pratica judo lo sa, chi cade può e deve sempre rialzarsi e ricominciare a combattere, perché il nostro combattimento non finisce se non sentiamo la campana.

Ma ogni volta, iniziamo da capo.



La Ricerca applicabile

al Judo

La ricerca applicabile in judo, è questo il titolo del congresso che quest'anno a Zagabria in Croazia si è svolto con grande partecipazione di nazioni.

Con cinque relazioni ad invito con la presenza dei più importanti ricercatori mondiali sulla materia, e di trenta lavori da 14 nazioni del continente, ed una dal lontano Brasile.

I lavori tutti molto approfonditi ed interessanti avevano lo scopo anche di poter essere argomenti applicativi reali nel judo delle palestre o delle Nazionali, per cui si è spaziato da: Macchine speciali per allenare la forza nelle prese (Germania), allo studio dell'efficacia di metodiche d'insegnamento tecnico (Croazia), a metodi di recupero rapido dagli infortuni (Giappone/Croazia), a metodiche di controllo del peso (Slovacchia), a peculiarità nella match analisi dei judoka Lituani (Lituania), alle direzioni asimmetriche d'attacco in competizione (Slovenia), ai mezzi tattici per ottenere Ippon in competizione (Italia), ai controlli in Giappone per la valutazione della Fitness agonistica (Polonia), fino allo studio di tecniche adattate per i bimbi con paralisi cerebrale (Croazia) ed allo studio di test oggettivi per la valutazione dell'Ushiro Ukeni (Brasile), e tanti altri lavori d'interesse scientifico applicativo dalla Spagna, Irlanda, Romania, Polonia, Ucraina, ecc anche in campi complementari, come quello della Presidente della Federazione Croata finalizzato alla riorganizzazione funzionale ed amministrativa della locale federazione Judo.

L'atmosfera è stata calorosa, l'accoglienza veramente

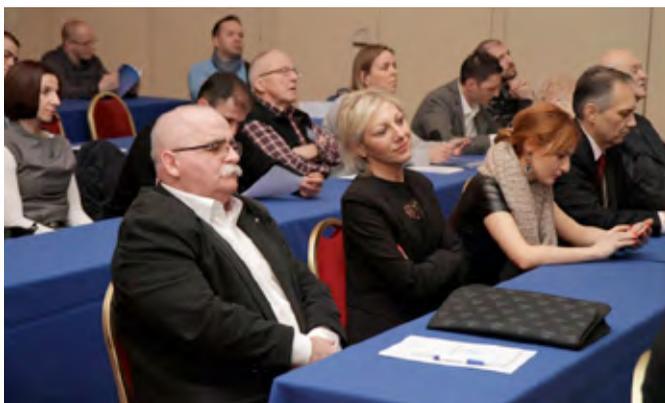


Fig 1 L'attento pubblico, presente da tutti i paesi.



Fig.2 La Presidente della federazione Croata Durante la presentazione del suo lavoro

squisita i Croati sono un popolo molto accogliente e gentile, il pubblico tutto molto attento e competente. Una bellissima esperienza culturale e di crescita del popolo europeo del judo, che si ripeterà con cadenza annuale, vista la grande riuscita, come annunciato dell'organizzatore il Prof Hrvoje Sertic.



Fig.3 il sottoscritto, con il Prof Sertic organizzatore del congresso, ed il Prof Sterkowicz I tre Chairman del la sessione di Biomeccanica applicata al judo.

Judo Studio

Ecco uno studio approfondito del prof. Sacripanti sul morote sei nage

di Attilio Sacripanti

Storia e Biomeccanica delle tecniche di Judo La Famiglia dei Seoi.

In questi anni sui tatami internazionali judo, si è evoluto ed è cambiato notevolmente nella sua applicazione formale, anche se ovviamente non in quella sostanziale. Non tratteremo qui nel seguito delle variazioni dovute al regolamento arbitrale che permettono solo un determinato tipo di tecniche che, di fatto, sebbene impediscano alcune tecniche classiche come Morote Gari, Kata Guruma, Te Guruma, ecc. limitano anche l'utilizzo di alcuni mezzi tattici che possono agevolare l'Ippon o eventualmente la difesa.

Per questo, sebbene per le tecniche considerate obsolete dal regolamento possiamo facilmente non trattarle, riteniamo riduttivo il non parlare dei mezzi tattici possibili anche se non permessi dal regolamento perché descrivendoli, ove possibile, pensiamo di ampliare la visione tattica degli atleti che per uno sport come il judo dev'essere la più ampia possibile.

L'analisi che sarà effettuata sarà connessa con l'evoluzione storica e stilistica del Nage Waza, raggruppato per famiglie biomeccaniche di tecniche. Non si discuterà, però per ogni tecnica, né della fase di squilibrio propriamente detta, né dei vari tipi di prese possibili, perché ovviamente questo ci porterebbe a descrivere un'infinità di casi particolari, perdendo così di vista l'essenza biomeccanica del discorso.

La guida alla scelta di queste famiglie è dettata ovviamente, dalla frequenza di applicazione e successo delle tecniche nelle competizioni internazionali.

La prima e più grande famiglia che s'incontra sui tatami internazionali è quella dei Seoi, presente in quasi tutte le sue varianti più efficaci, anche se nel corso degli anni molte varianti di questa famiglia sono scomparse anche per la loro scarsa applicabilità in competizione.

Il problema della ricerca storica delle tecniche incontra la nota difficoltà della standardizzazione dei nomi che i Giapponesi usano in modo descrittivo, per cui medesimi movimenti e tecniche hanno nomi diversi a secondo degli autori.

Nel lavoro di Shigeoka è presentato un Seoi Nage stile 1913 Fig 1

Storicamente nella famiglia dei Seoi nel Kodokan Judo sono menzionati i ben noti:

Seoi Nage come tecnica base della famiglia, variante

(Morote), Ippon Seoi Nage, Fig. 2 e Seoi Otoshi con un ginocchio a terra.

Nell'aureo Canon of Judo, di Mifune, Seoinage è presentato in tre varianti senza nome specifico, ma sono quelle note a noi come Ippon Seoi Nage (tecnica base), Morote Seoi Nage, Eri Seoi Nage.

Inoltre sono in esso presentate altre tecniche della famiglia Seoi: Uchi Makikomi, Fig.3 Ganseki Otoshi, Fig.4 e Seoi Otoshi con un ginocchio a terra Fig.5.

Kawaishi nel suo Ma Methode de Judo, raggruppa la famiglia Seoi nei Kata waza ove presenta Ippon Seoi Nage come Kata Seoi, ed Hidari Kata Seoi a sinistra ed una nuova entry nella famiglia la tecnica di Seoi Age Fig 6.

Nel testo di Koizumi My Study of Judo, la famiglia appare diversa, con le varianti Ippon Seoi Nage Fig.7, Eri Seoi Fig.8, Seoi Otoshi con un ginocchio a terra Fig.9, Hiza Seoi Fig.10, Obi Seoi Fig.11, Suso Seoi. Fig. 12.

In Dynamic Judo di Kazuko Kudo, è presentata solo la tecnica base Seoi Nage (variante Morote), un suo proseguimento Seoi Makikomi (definito Uchi Makikomi in Mifune) ed Ippon Seoi Nage Fig 13 -17 con un suo proseguimento Seoi Otoshi, in piedi falciando con un braccio Fig 18.

Nel testo di Sato ed Okano Vital Judo la famiglia si diversifica senza variazioni di nome in Seoi Nage tecnica base (Morote) varianti: A, B, C, D, E, F, G, ed Ippon Seoi Nage varianti : A, B, C, in cui la variante B è di fatto Seoi Otoshi di Mifune con un ginocchio a terra ma senza nome ed infine viene mostrato un proseguimento da Ippon Seoi Nage in Seoi Otoshi, con quest'ultimo simile al Seoi Otoshi presentato da Kazuko Kudo nel suo Dynamic Judo senza ginocchio a terra, ma in piedi falciando con un braccio.

In Best Judo di Inokuma e Sato la tecnica base è Ippon Seoi Nage presentato in tre varianti di cui una è di fatto Seoi Otoshi presentato sia da Kudo che nel testo di Sato ed Okano, poi Morote Seoi Nage, ma nelle combinazioni vengono presentati come Ippon Seoi Nage, sia quello noto in Mifune come Seoi Otoshi (su di un ginocchio), sia Suwari Seoi o (Drop Seoi) su due ginocchia

Nel Syllabus Inglese redatto da Roy Inmann, la famiglia si complica ed acquista altri componenti e diviene: Ippon Seoi Nage, Morote Seoi Nage, Kata Sode Seoi Oto-

shi, Morote Eri Seoi Nage, Ryo Hiza Seoi Otoshi, Seoi Otoshi, Kata Sode Seoi Otoshi, Soto Mata Seoi Otoshi, Uchi Makikomi, Fig.19-26 come presentato sia in Canon of Judo che nel recentissimo Kodokan Judo Throwing techniques (2005) di Toshiro Daigo, in cui la famiglia Seoi si limita ad Ippon Seoi nage Fig. 27-29 con cinque varianti in cui la seconda è chiamata Seoi Otoshi in Kudo e Sato and Okano, anche Morote questa volta è chiamato Ippon Seoi Nage con altre cinque varianti, in cui la quinta è chiamata Ganseki Otoshi come in Mifune. Fig 30-32

Nel testo di Daigo invece assurge a tecnica autonoma della famiglia, Seoi Otoshi con un ginocchio a terra in quattro varianti in cui è presente anche Suwari Seoi (Drop Seoi) su due ginocchia ed infine Uchi Makikomi con quattro varianti che viene posto tra gli Yoko sutemi. Fig.33-36

Non è nostra intenzione qui discutere delle difficoltà di classificazione del metodo Kano, ma ci atterremo allo studio della famiglia Seoi, sfrondando tutte le visioni superflue e focalizzandoci sui principi e le tecniche più utilizzate in competizioni d'alto livello.

La Famiglia Seoi appartiene come ben noto ai Biomeccanici al gruppo delle tecniche della leva, in altre parole a quelle tecniche che applicano la forza nella parte superiore del corpo di Ukè ed un punto di sbarramento al disotto, ovviamente più si allunga il braccio di questa

leva (distanza dal punto di applicazione della forza al punto di sbarramento) più diminuisce la forza necessaria a proiettare il corpo di Ukè.

È noto anche che in competizioni d'alto livello la coppia di atleti si può muovere a velocità variabili, ma per poter effettuare queste tecniche,Tori (l'esecutore) dovrà necessariamente fermare per un attimo Uke (colui che subirà la tecnica) al fine di applicare lo sbarramento.

Questa famiglia di tecniche, vista la sua meccanica (principio della Leva) dipende in modo essenziale dallo squilibrio, e necessita di un'alta coordinazione motoria, vista la complessità del movimento, che si basa essenzialmente su di una rotazione di 180° per posizionare il corpo in relazione a quello dell'avversario applicando simultaneamente nei tempi opportuni la forza di squilibrio/proiezione ed il punto di sbarramento.

Ad oggi nelle competizioni d'alto livello della vasta famiglia dei Seoi, si applicano solo quattro forme la forma base (Morote) , Ippon, Seoi Otoshi e Suwari Seoi, solo rarissimamente si può osservare qualche Uchi makikomi, ma sta apparendo in questi ultimi tempi una forma Caotica del gruppo il Seoi Inverso che di tanto in tanto appare come mezzo tattico/psicologico con notevole efficacia.

Comunque le prime due forme spesso sono accompagnate da mezzi tattici opportuni per aumentarne l'efficacia, vista l'alta capacità difensiva oggi possibile ad alto livello competitivo.

La Famiglia Seoi nella didattica e nella storia.



fig.1 Seoi Nage storico 1913



fig.2 Ippon Seoi Nage (Kodokan)



fig.3 Uchi Makikomi (Mifune)



fig.4 Ganseki Otoshi (Mifune)



fig.5 Seoi Otoshi (Mifune)



fig.6 Seoi Age (Kawaishi)



fig. 7 Ippon Seoi Nage (Koizumi)



fig.8 Eri Seoi Nage (Koizumi)



fig. 9 Seoi Otoshi (Koizumi)



fig.10 Hiza Seoi (Koizumi)



fig.11 Obi Seoi (Koizumi)



fig.12 Suso Seoi (Koizumi)



fig.13-17 Ippon Seoi Nage (Kudo)



fig.18 Seoi Otoshi (Kudo & Sato)

Famiglia dei seoi dal Syllabus inglese di Roy Inman Figg 19-26



Morote Seoi Nage
19 two handed shoulder throw



Ippon Seoi Nage
20 one arm shoulder throw



Morote Seoi Nage
21 two-handed lapel shoulder throw



Kata Sode Seoi Otoshi
22 single sleeve shoulder drop



Seoi Otoshi
23 shoulder drop



Ryo Hiza Seoi Otoshi
24 two knee shoulder drop



Soto Mata Seoi Otoshi
25 outer thigh shoulder drop



Uchi Makikomi
26 Inner winding

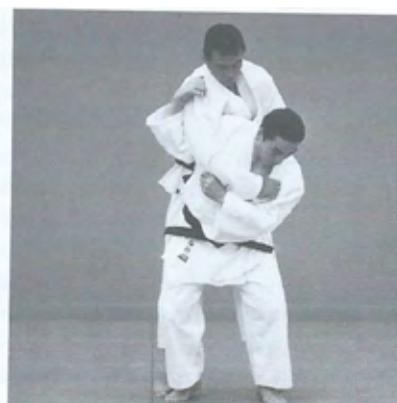


Fig 27-29 Ippon Seoi (Daigo)



Fig 30-32 Ganseki Otoshi (Daigo)



Fig 33-36 Uchi Makikomi (Daigo)

L'applicazione Moderna dei Seoi ed i mezzi Tattici utilizzati per aumentarne l'efficacia in competizione

È ben noto dall'analisi Biomeccanica che le tecniche della Leva sono più dispendiose energeticamente parlando delle tecniche della Coppia (come Uchi Mata, Ashi arai, ecc.), infatti queste risultanze erano note ai giapponesi fin dai lontani anni 60. E sono state affermate anche in seguito (1990) Tab 1-2

Techniques	Average of offensive	Average of defensive
Defensive attitude	18.2	13.5
Uchimata	2.9	2.6
Oсотogari	3.5	2.7
Ouchigari	4.0	2.8
Sutemiwaza	3.6	3.5
Seoinage	4.0	3.5
Ashiharai	2.9	2.4
Hanegoshi	4.3	3.4
Attitude directly prior to Newaza	18.5	17.7
Yokoshihokatame	18.4	30.2
Kuzurekamishihokatame	21.0	29.9

Tab1 Consumo energetico delle tecniche (Jp)

Gruppi	Tecniche di Judo	K Joule
	Uchi Mata	4,2
COPPIA	Ashi Arai	3,6
	O Soto Gari	4,3
	Ippon Seoi Nage	5,3
LEVA	Koshi Guruma	5,8
	Tai Otoshi	4,9

Tab.2 esempi di consumo dei gruppi (Sacripanti)

Ricordiamo che per le prime, la proiezione avviene attraverso la traslazione del baricentro di Ukè nello spazio richiedendo a Tori un lavoro maggiore, mentre nelle seconde la proiezione avviene perché il corpo di Ukè ruota intorno al suo baricentro richiedendo un lavoro minore. Nelle figure successive sono mostrati alcuni risultati di moderni studi biomeccanici prodotti in Giappone sul Seoi.

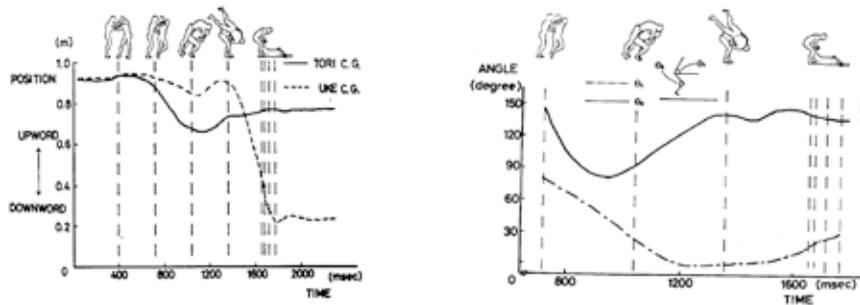


Fig 37-38 Variazione nel tempo del centro di Massa e degli angoli al ginocchio di Tori ed Uke

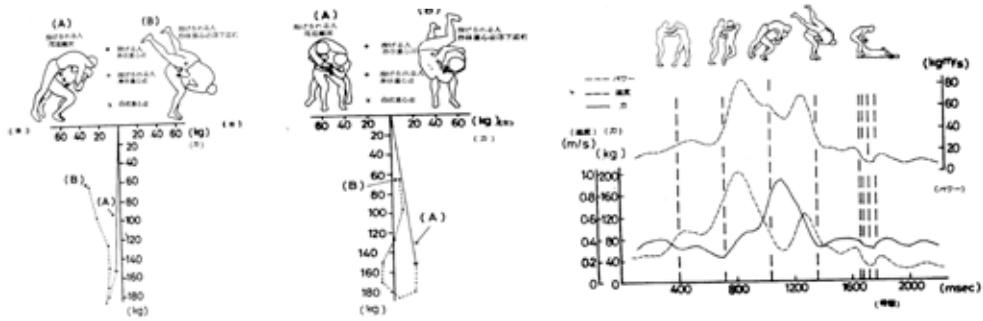


Fig. 39-41 Variazione della forza di reazione al suolo, velocità del centro di massa, potenza sviluppata

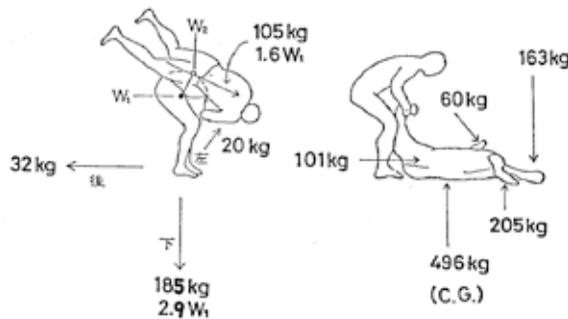
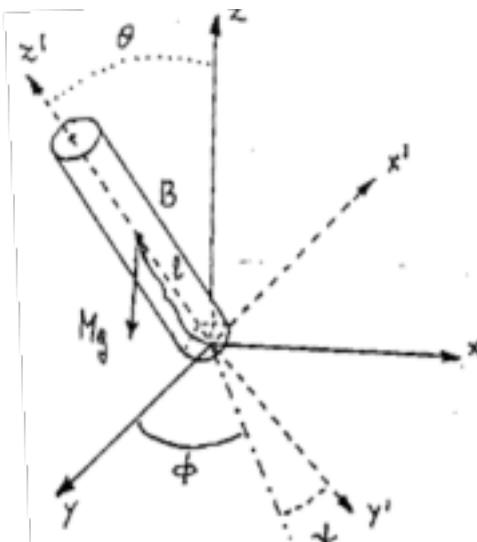


Fig 42-43 potenza sviluppata e forze di carico sui corpi di Tori ed Uke

A parte studi scientifici avanzati come questi che sono compito delle Università e dei Centri di Ricerca, la meccanica della famiglia Seoi è molto semplice ed intuitiva: applicazione di una forza e di un punto di sbarramento, producono la proiezione e la caduta di Ukè.



$$\tau = r \wedge F \quad \text{Leva}$$

Fig 44 Meccanica della Leva



La famiglia dei Seoi si basa per la sua applicazione su movimenti complessi, in cui sono compresi le rotazioni, il corretto posizionamento del punto di sbarramento e l'uso delle forze nella direzione ottimale.

Eccetto che per l'individuazione del principio di base (quello della Leva) che s'identifica abbastanza semplicemente ad una corretta analisi Biomeccanica, l'analisi meccanica delle tecniche di proiezione, a causa di questi menzionati movimenti complessi, è un problema meccanico di grande difficoltà. Infatti, l'effettuazione di un Seoi mostra aspetti meccanici, non ancora ben compresi dalla Fisica classica, come: la collisione quasi plastica fra due corpi estesi o dinamica di corpi snodati con inerzia rotazionale variabile.

Negli ultimi 40 anni sui Tatami internazionali si è visto un solo grande e rinomato esperto della famiglia dei Seoi, dopo il periodo di fulgore di Sozo Fuji negli anni 70. L'esperto della Famiglia Seoi Classica, che ha calpestato i tappeti d'alta competizione dal 1983 al 2000, è stato il Giapponese Toshihiko Koga.

Tuttora questa famiglia di tecniche risulta dalle statistiche sempre ai primi posti delle tecniche più effettuate.

Koga iniziò a praticare judo alle scuole elementari. Dopo il trasferimento a Tokyo durante le scuole medie e superiori entrò al Kodogakusha, una palestra di judo in seguito frequentata da altri campioni olimpici come Hidehiko Yoshida e Makoto Takimoto. Il suo percorso formativo continuò alla Nippon Taiiku Daigaku (Università Giapponese di Scienze Motorie), in questo periodo conquistò diversi premi tra cui cinque titoli consecutivi alla Kodokan Cup e sei titoli consecutivi agli All-Japan Judo Championships tutti nella categoria dei -71 kg.

Nel 1987 Koga si classificò 3° ai Campionati Mondiali di Judo di Essen, e pertanto fu scelto dalla Nazionale Giapponese per le Olimpiadi del 1988 dove tuttavia perse al terzo turno.

Nel 1992, dopo aver vinto i Campionati Mondiali di

Judo nell'89 e nel '91, Koga ritornò alle Olimpiadi, nonostante un grave problema al ginocchio rimediao durante un randori con il suo amico Hidehiko Yoshida. Vinse la medaglia d'oro nonostante il problema al ginocchio e perciò il Comitato Olimpico Giapponese gli assegnò il prestigioso JOC Sport Award.

Dopo le Olimpiadi di Barcellona, Koga si allontanò dalle competizioni agonistiche, ma il ritorno in grande stile fu ai Campionati Mondiali di Judo tenutisi a Chiba, in Giappone, dove conquistò la sua terza medaglia d'oro mondiale.

Nel 1996, Koga venne sorprendentemente sconfitto per ippon durante la qualificazione per le Olimpiadi di Atlanta, ma nonostante ciò venne scelto come rappresentante dalla Nazionale Giapponese per la sua vasta esperienza agonistica nei tornei di più alto livello.

Koga terminò la sua attività olimpica proprio in quell'occasione, conquistando l'argento nella categoria dei -78 kg e dopo 4 anni si ritirò definitivamente.

Egli fu dei più grandi esperti delle varie forme di Seoi che utilizzò sempre con successo nelle competizioni mondiali.

La sua tecnica esemplare si basava su di un'applicazione classica delle tecniche della famiglia Seoi raffinate dalla specializzazione di tutti i più importanti mezzi tattici specifici che gli permettevano di gestire con successo gli incontri.

Koga eseguiva gli attacchi di Ippon Seoi Nage e Morote Seoi Nage in modo da manuale cioè ritto, usava come mezzo tattico preferito in questa condizione il sollevamento verticale, spesso connesso con l'eventuale applicazione di una Coppia per superare la difesa.

Ricordiamo per chiarezza i mezzi tattici usati per incrementare l'efficacia della Famiglia Seoi, simili a quelli utilizzati per altre tecniche della Leva con rotazione interna.

1. Sollevamento Verticale + Leva.

Il sollevamento verticale si può applicare in sequenza con i mezzi successivi che però possono essere usati anche senza di esso.

- 2. Leva + Applicazione del Makikomi.**
- 3. Leva + Applicazione di una coppia di forze**
- 4. Leva + Applicazione di un Mae Mawarikomi**

Mentre i successivi due mezzi sono totalmente indipendenti dallo squilibrio tradizionale e quindi dal sollevamento

5. Applicazione completamente rotazionale nel piano orizzontale

6. Applicazione non razionale

Nei disegni successivi Fig. 45-50 viene evidenziata la meccanica base della famiglia Seoi: una Forza di traslazione/ proiezione ed i relativi punti di sbarramento che determinano la meccanica della Leva.



Pertanto è ovvio che più breve sia il braccio della leva (cioè la distanza dal punto di applicazione della forza al punto di sbarramento applicato) più alto è il dispendio energetico associato alla proiezione



Fig 51-56 Ippon Seoi (Koga)



fig.57-60 Azione di sollevamento o Lift Up (Koga)



fig.61-64 Seoi (Koga)

L'analisi delle figure precedenti, mostra chiaramente l'azione specifica di lifting up (sollevamento) che Koga utilizzava nell'applicazione della famiglia dei Seoi in piedi (fig.56-59) che nella figura successiva viene mostrata da un'angolazione diversa. Fig. 65



L'azione di sollevamento usata da Koga era eseguita in due modi diversi:

1. **Penetrando profondamente con il piede destro fra le gambe di Uke tanto da piegare anche il ginocchio sinistro (Fig 65) il sollevamento di Ukè avveniva distendendo la gamba sinistra.**
2. **Penetrando meno profondamente il sollevamento avveniva portando indietro la gamba sinistra.(Fig. 57-60)**

Nella sequenza 51-56 si vede l' azione 2 nella sua completa efficacia.

Mentre nella sequenza 61-64 si vede l'efficacia dell'azione 2 contrastata da un blocco al pantalone che viene superato con l'applicazione di una coppia e l'effettuazione di un Mae Mawarikomi.

Nella sequenza successiva 66-68 è mostrata l'applicazione efficace di un classico Seoi Otoshi sinistro da manuale, da parte di Koga .



fig.66-68
Seoi Otoshi (Koga)

L'esecuzione delle forme classiche della famiglia Seoi, come effettuate da Koga, sono frutto, non solo di uno skill personale particolare dell'atleta , ma anche il risultato di un allenamento alle forme classiche delle tecniche di judo, che è specifico patrimonio del Giappone.

Negli altri paesi del mondo c'è meno attenzione alla forma classica delle tecniche e più interesse alla loro efficacia, indipendentemente dalla forma.

Questo può esser visto facilmente nelle due figure successive in cui viene mostrato l'utilizzo del mezzo tattico dell'aggiunta di una coppia di forze sempre più spesso con un Mae Mawarikomi, per rendere più efficace l'esecuzione del Seoi, sia nella variante di Morote Fig.69, che in quella di Ippon Fig.70. La dinamicità dell'espressione motoria e la sua efficacia appaiono evidenti, anche se lo stile della forma classica risulta sacrificato.



fig.69 Morote



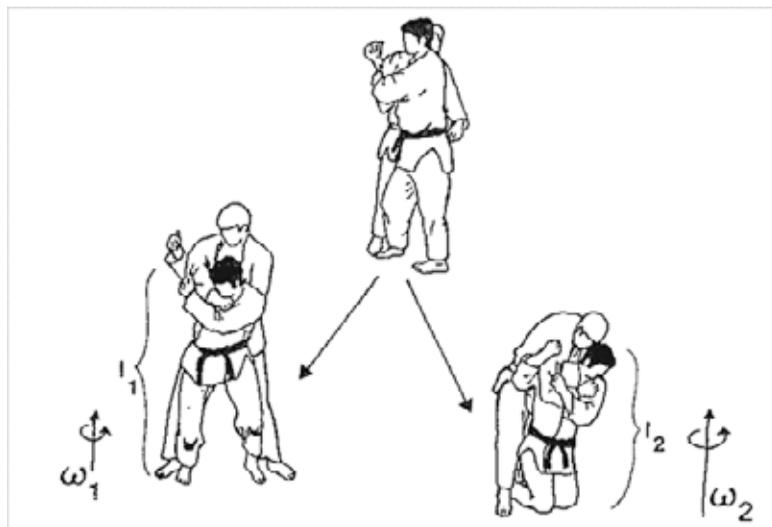
fig.70 Ippon Seoi

La ragione espressa in precedenza, in altre parole la spasmodica ricerca dell'efficacia ad ogni costo a fatto si che nel tempo molte tecniche della famiglia Seoi sono, di fatto, scomparse a scapito di quelle più efficienti ed efficaci. Questo a fatto si che negli ultimi tempi irrompesse in modo pressoché costante , l'utilizzo di una forma di fatto di Seoi Otoshi più efficiente cioè; Suwari Seoi o secondo gli occidentali Drop Seoi.

Ed è proprio il minor consumo energetico connesso con una meno facile difesa che ha favorito la sempre più

frequente applicazione a livello internazionale di Suwari seoi che rappresenta la massima estensione possibile del braccio di leva nella Famiglia Seoi.

Nel disegno successivo Fig 71 è mostrato un altro vantaggio non indifferente di questa tipologia di Seoi nei confronti dell'applicazione classica, la possibilità cioè di sviluppare una più alta velocità di rotazione angolare, cosa che diminuisce il tempo di percezione del movimento da parte di Ukè.



Ma la terminologia occidentale Drop Seoi, nasconde in se una falsa informazione, infatti, come tutti i Seoi, Suwari Seoi necessita di un opportuno squilibrio che può prendere varie forme e/o direzioni, che si sviluppa poi in diversi modi e direzioni di Kakè che susseguentemente vengono eseguiti.

Il termine Drop fornisce l'idea di una caduta verticale da parte di Tori , ma così facendo si può erroneamente applicare la tecnica senza un adeguato squilibrio, cosa che è assolutamente errata anche dal punto di vista biomeccanico giacché contraddice la meccanica propria della tecnica.

Nelle tabelle successive Tab. 3,4 si vede il ruolo del Suwari Seoi, nello stile delle grandi nazioni di Judo e la sua efficacia nell'ottenere l'Ippon, ove si evidenzia che la scuola classica Giapponese è più efficace nell'esecuzione di tecniche altamente coordinative.

Questa tabella oggi è sicuramente variata sia nelle percentuali che nelle tecniche a causa della variazione del regolamento arbitrale introdotto dall'IJF nel 2010.

	FRA	JPN	URSS	Autres			
Uchi-mata	25,5 %	Uchi-mata	15,8 %	Uchi-mata	11,4 %	Suwari-seoi-nage	13,8 %
O-uchi-gari	11 %	Suwari-seoi-nage	13,3 %	Seoi-nage, Kata-guruma	9,6 %	Uchi-mata	13,4 %
O-soto-gari	7,7 %	Ko-uchi-gari	10,7 %	Suwari-seoi-nage	7 %	O-uchi-gari	8,7 %
Sode-tsuri-komi-goshi	7,4 %	O-uchi-gari	9 %	Kuchiki-daoshi	7,7 %	Ko-uchi-gari	7,4 %
Ko-uchi-gari	7,4 %	O-soto-gari	7,3 %	O-soto-gari	7,4 %	Seoi-nage, Kata-guruma	7,4 %
Kuchiki-daoshi	7,4 %	Tomoe-nage	6 %	Sode-tsuri-komi-goshi	7 %	Hara-goshi	7 %
Suwari-seoi-nage	5,3 %	Seoi-nage, Kata-guruma	5,1 %	Tai-otoshi	7 %		

Tab 3. percentuali di utilizzo delle tecniche per Nazione

	FRA	JPN	URSS	Autres
1	Uchi-mata	Suwari-seoi-nage	Seoi-nage, Kata-guruma	O-soto-gari
2	Kuchiki-daoshi	Seoi-nage, Kata-guruma	Uchi-mata	Suwari-seoi-nage
3	Seoi-nage, Kata-guruma	Sode-tsuri-komi-goshi	Ura-nage	Sode-suri-komi-goshi
4	O-uchi-gari	Ko-soto-gari-gaké	O-uchi-gari	O-uchi-gari
5	O-soto-gari	Tomoe-nage	Sode-tsuri-komi-goshi	Tai-otoshi
6	Hiza, Sasae	O-soto-gari	Maki-komi	Tomoe-nage

Tab. 4. Percentuali di successo delle tecniche per Nazione

In vista dell'importanza sempre più crescente del Suwari Seoi, nell' utilizzo internazionale anche la Biomeccanica ha effettuato importanti ed approfonditi studi su questa tecnica nella figura successiva viene mostrata l'analisi effettuata in Francia, presso l'Università di Poitiers (Fra), sul Suwari Seoi di cinque campioni mondiali appartenenti alla nazionale francese.

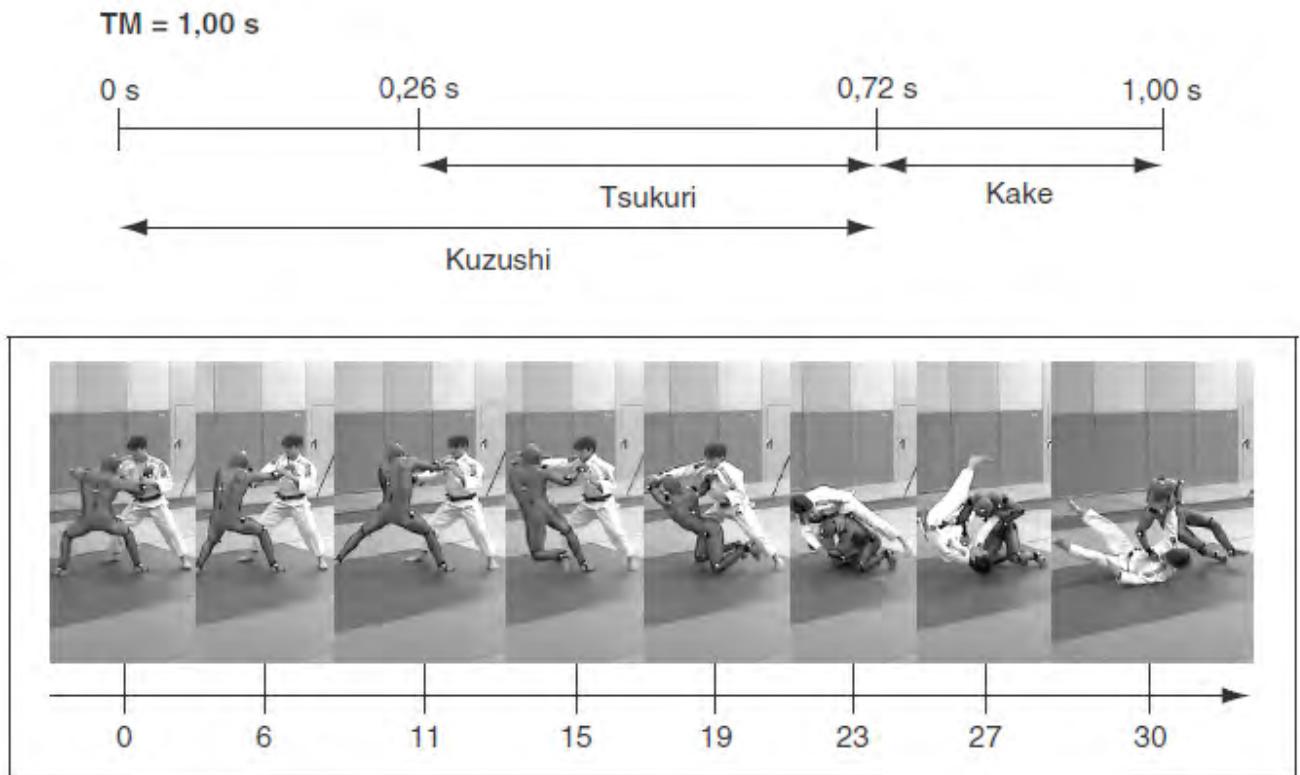


Fig.72 crono fotogrammi di un Suwari Seoi, per lo studio della Biomeccanica della tecnica

Spesso per eseguire con successo Suwari Seoi, l'alta coordinazione tecnica deve essere accompagnata, nelle competizioni d'alto livello, da un'adeguata flessibilità e sensibilità sensoria che permette l'adeguamento in tempo reale del mezzo tattico susseguente. In termini più descrittivi poiché le azioni sono effettuate in una frazione di secondi ed in una condizione altamente dinamica, spesso l'arrivo di Tori nella posizione base di proiezione può non corrispondere al posizionamento ideale, questo anche a causa di un'eventuale azione difensiva di Uke

A causa di tutto ciò Tori dovrà esser capace in una frazione di secondo di adeguare l'applicazione direzionale delle forze con i mezzi tattici opportuni nella direzione di minor resistenza di Uke, per eseguire con successo la proiezione. Nel seguito Fig.73 sono mostrati alcuni casi sintetici, basati sulle impronte di stazione dei due Atleti, con l'indicazione esemplificativa delle più probabili direzioni efficaci delle forze di proiezione che in alcuni casi hanno bisogno dell'applicazione dei mezzi tattici supplementari per garantire il successo

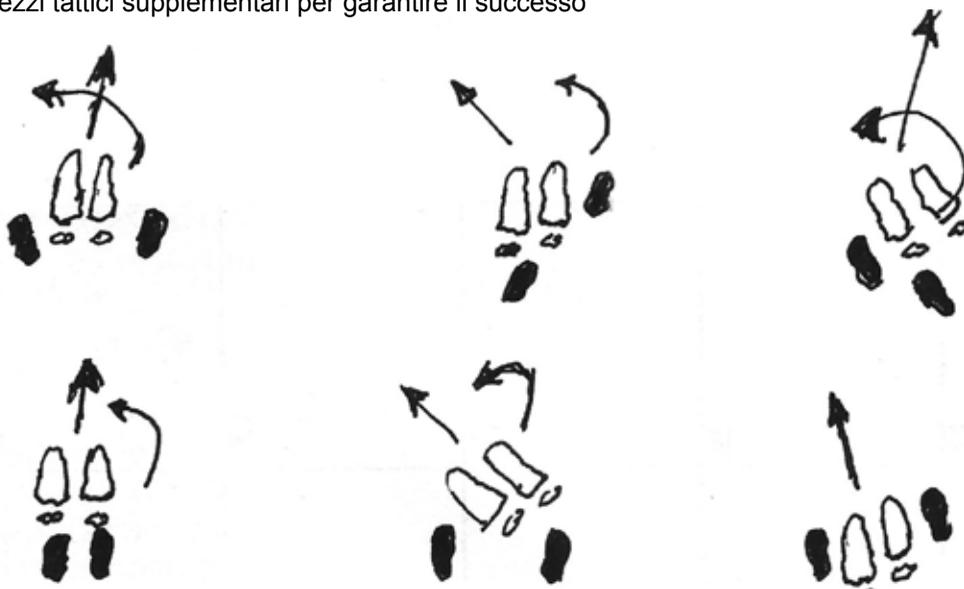


Fig. 73 Direzioni più probabili delle forze di proiezione in funzione della posizione d'arrivo, rispetto ai piedi di Uke.

Nelle sequenze successive sono mostrati alcuni momenti esemplificativi della variabilità direzionale delle forze di proiezione, e dei mezzi tattici supplementari che normalmente sono usati nelle competizioni d'alto livello, fino ad un'applicazione diagonale che sfrutta la impossibilità strutturale del corpo umano di potersi adeguatamente difendere da simili attacchi. Fig. 74-96.





Nelle applicazioni dinamiche del Suwari Seoi (figure precedenti) si può facilmente notare la impossibilità pratica a determinare, prima dell'arrivo in posizione inginocchiata, la direzione ottimale delle forze. La dinamica dell'azione, (attacco improvviso con un grande fattore di sorpresa) spesso avviene a scapito di uno squilibrio corretto ed è complicata dalle alte capacità difensive degli atleti.

In tali situazioni è essenziale l'abitudine all'utilizzo dei mezzi tattici complementari, per rendere la tecnica in grado di determinare un risultato valutabile secondo le regole arbitrali.

Si può affermare che, per determinare una situazione più favorevole come termine della tecnica, il mezzo tattico più utilizzato è il sollevamento successivo.

Nuove Vie

Varianti Rotazionali e Nuove Applicazioni Caotiche

Il sempre più frequente utilizzo e la sempre più convinta affermazione della tecnica di Suwari Seoi è basata su alcuni fattori oggettivi sia Biomeccanici, sia psicologici.

Dal punto di vista Biomeccanico la tecnica è efficiente perché aumenta il braccio della leva e diminuisce il consumo relativo, inoltre la discesa semplifica complesse azioni di squilibrio, mentre garantisce un alto fattore di sorpresa, di grosso peso psicologico. La tecnica si basa essenzialmente sullo stabilire un punto di collegamento rigido fra i due corpi, che funge da cerniera rotazionale e permette al corpo di Tori di ruotare nello spazio, mentre si lascia cadere sulle ginocchia e con il peso del corpo effettua al contempo un'azione di squilibrio basata sulla rottura della simmetria che diminuisce la mobilità di Uke.

Un errore comunissimo che si determina nella dinamica competitiva è che la posizione di arrivo a terra spesso coincide con la fase iniziale dell'azione di kake (nella tecnica ideale quest'azione è un movimento continuo che parte dal momento di applicazione del collegamento rigido) pertanto l'atleta deve istintivamente applicare la forza di proiezione nella direzione ottimale in funzione sia della propria posizione che dei possibili spostamenti di reazione di Uke.

La ricerca di nuove vie si basa proprio su un fattore cardine consimile, l'istituzione di un forte collegamento rigido fra i due corpi che possa essere utilizzato opportunamente come giunto cardanico di proiezione.

Fig. 97 Giunto cardanico



Varianti completamente rotazionali nel piano orizzontale (con asse verticale)

Nel caso delle varianti puramente rotazionali, la cosa eccezionale è che queste tecniche come Seoi Guruma (Ippon o Morote) Fig.98 per proiettare l'avversario non necessitano dello squilibrio, così come moltissime varianti tecniche rotazionali.

A questo innegabile vantaggio si aggiunge che, se l'attacco può essere parato da Uke naturalmente, aumentando la base di supporto allargando le gambe (cosa che di fatto aumenta l'inerzia rotazionale dell'atleta), Tori facilmente può combinare il movimento del Seoi Guruma con una falciata interna tipo Ko Uchi Gari o O uchi Gari ottenendo identicamente la proiezione.

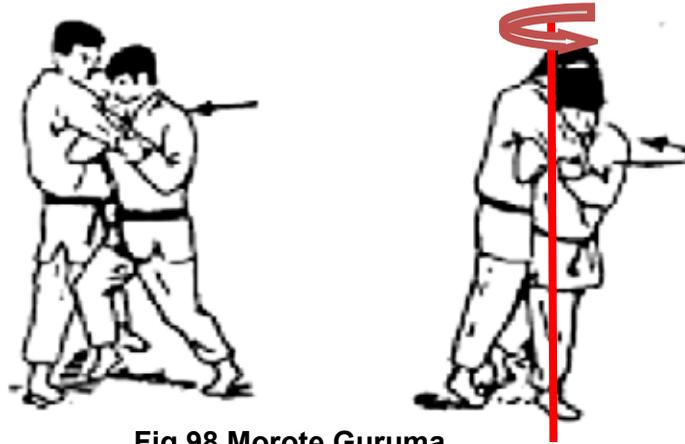


Fig.98 Morote Guruma

Varianti Non Razionali

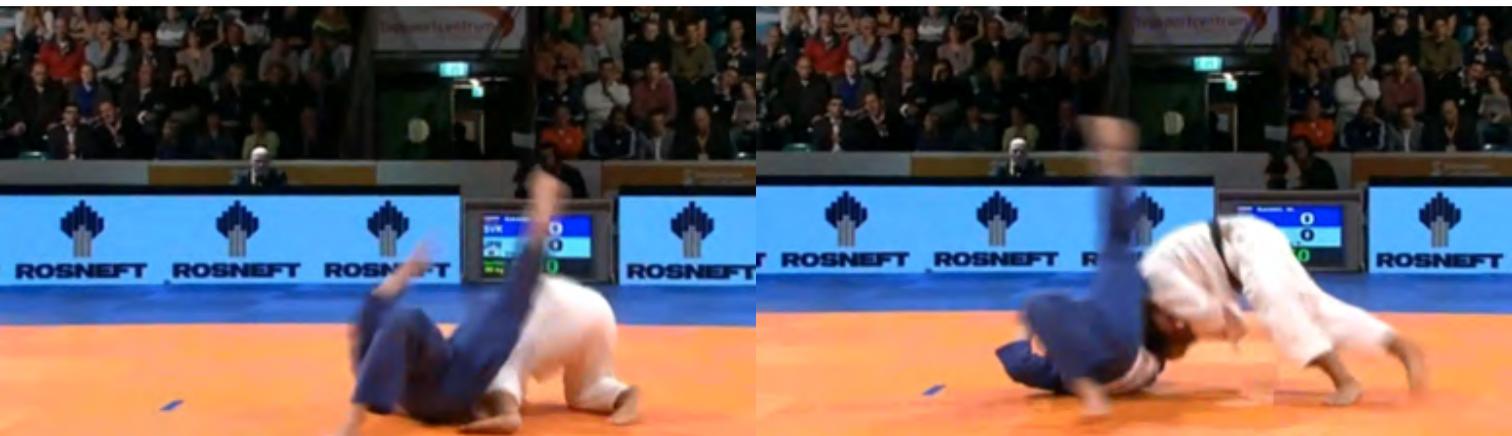
Negli ultimi tempi con l'incremento da parte degli atleti della ricerca di tecniche nuove (quelle definite Caotiche) in precedenti articoli e che sono basate non solo sulla loro eventuale efficacia Biomeccanica, ma essenzialmente sul fattore sorpresa, in modo da spiazzare completamente le possibilità difensive dell'avversario dal punto di vista psicologico, è comparso sui Tatami del mondo un nuovo affiliato alla famiglia dei Seoi, quello comunemente definito Seoi Inverso Fig.99-108 , in cui l'atleta fissato sempre un contatto rigido con il corpo dell'avversario sul lato opposto a quello comunemente utilizzato nei Seoi

Classici, effettua una rotazione oraria di circa 270° che porta Tori a proiettare Uke dal lato opposto a quello di un Seoi convenzionale, da cui Seoi Inverso.

Spesso in questa variante l'azione di squilibrio viene a mancare e Tori supplisce terminando in una posizione inginocchiata come in Suwari Seoi.

La stessa azione con una rotazione di 360° Fig.119-120 può produrre una proiezione, ma l'azione di squilibrio mancante deve esser risolta solo con mezzi acrobatici adatti come ad esempio nella sequenza mostrata il pivot sulla testa.





Chiunque avesse un quesito o domande da porre al Prof. Attilio Sacripanti può scrivere direttamente a: redazione@judoitaliano.it e il Prof. risponderà direttamente dalle pagine del giornale.

Campionato Fisdir

Judo

L'abilità di essere diversi

Grazie all'organizzazione della ASD Kodokan Gordiani e il supporto tecnico dello CSEN di Roma, si sono svolti per la prima volta a Roma i Campionati di Judo FISDIR nella struttura del Teatro Tendastrisce. Tra gli intervenuti l'Assessore allo Sport e Scuola di Roma Paolo Masini, il Presidente Regionale FIJLKAM Silvio Di Francia, il Presidente della Commissione Cultura, Sport e Scuola del V Municipio Fabrizio Ferretti, il Tecnico Judo Nazionale FISDIR Ermanno Furia, il Delegato Regionale FISDIR Roberto Cavana e il Direttore tecnico Nazionale FISDIR Giancarlo Marcoccia. Il campionato è giunto alla settima edizione ed ha regalato un grande spettacolo con i 46 atleti appartenenti a 10 società provenienti da tutta Italia. Apprezzati i progressi tecnici di alcuni atleti del settore promozionale prossimi al passaggio di categoria agonistico. Grande spettacolo anche da parte degli agonisti che hanno confermato la loro bravura e il buon livello raggiunto soprattutto dagli atleti con S. di Down, anche in previsione del prossimo campionato mondiale Judown che si svolgerà a Ravenna il prossimo 7-10 maggio durante "Le giornate dello sport come integrazione". Tra i migliori atleti down Andrea Forte (ASD Kodokan Gordiani Roma) nel settore



Nelle foto alcune fasi della competizione che ha visto partecipare 46 atleti provenienti da tutta Italia. Da qui usciranno le nostre speranze mondiali?



promozionale; Davide Migliore (Shiro Saigo Palermo) e Francesco Verreggia (P.H.Biellese Biella) nel settore agonistico. Nella classifica delle società 1 classificata ASD Alcyone Pescara, 2 AS Judo Club 21 Torino, 3 ASD Sekai Budo Pordenone.



7° CAMPIONATO DI JUDO FISDIR
ROMA, 14 MARZO 2015

In queste foto il saluto prima dell'inizio della competizione e alcune fasi della gara, ma anche di riposo nell'attesa di essere chiamati a gareggiare.



Tra gli intervenuti l'Assessore allo Sport e Scuola di Roma Paolo Masini, il Presidente Regionale FIJLKAM Silvio Di Francia che si sono congratulati per l'ottimo lavoro organizzativo svolto e per la bella partecipazione di atleti, accompagnatori, istruttori e genitori.



7° CAMPIONATO DI JUDO FISDIR
ROMA, 14 MARZO 2015



JUDO *italiano*

Art. Dip. 001



Art. Dip. 002



Se vuoi essere originale e uscire dagli schemi, per i tuoi ragazzi usa i diplomi di **JUDO italiano** creati apposta per dare un tocco di originalità all'immagine della tua scuola.

Diplomi cm 30x21 in cartoncino 300 gr - stampa tipografica

Minimo d'ordine n° 50 pezzi

€ 0,80 cad

Personalizzazione + € 20,00

Art. Dip. 003



Art. Dip. 004



Info: www.judoitaliano.it
info@judoitaliano.it

Detto tra noi



Cinture Bianche, Gialle, Arancioni, Verdi, Blu, Marroni, Nere e...Grigie

Da sempre, dal primo giorno che ho incominciato la pratica del Judo, ho sempre vissuto il passaggio di grado delle cinture come una cosa seria vale a dire come quel momento che certifica il grado di apprendimento raggiunto. Il maestro ci raccomandava di seguire e richiedere sempre l'aiuto del compagno che ci precedeva nell'attività anche se superiore di un solo grado (amicizia e mutua prosperità per l'appunto.) Ogni passaggio di grado era preceduto da un serio esame e ci si preparava seriamente non solo per non essere bocciati ma soprattutto per avere la consapevolezza di essere meritevoli del grado da raggiungere. Questo sistema di pura meritocrazia stimolava il nostro orgoglio ci faceva amare la disciplina che sentivamo nostra in ogni sua parte e ci permetteva di comprendere l'importanza del colore della cintura. Si guardava sempre con ammirazione e spirito di emulazione coloro che raggiungevano il grado di cintura nera. Già da allora la cintura nera, non importa il dan, veniva chiamato maestro perchè avevamo la consapevolezza che il suo sapere, il suo insegnamento era quello giusto. La cintura nera era l'obiettivo. La

concessione non gratuita (perche si deve fare cassa) e immeritata della cintura nera e dei successivi dan è e rimarrà sempre un grave errore, chi la da la usa spesso come merce di scambio tradendo così lo spirito del Judo, chi la riceve non cercherà di migliorarsi consapevole che il percorso progressivo non è stato rispettato, non quello tecnico, non quello agonistico, lo spirito del Judo viene mortificato e l'acquisizione della cintura nera ne esce degradata e a chi la riceve, mancherà irrimediabilmente l'autostima. Il percorso che ne consegue sarà sempre irto di difficoltà, non avrà sufficiente conoscenza sia per entrare nei ruoli arbitrali sia in quelli di insegnante tecnico. La cintura che gli compete non è quella di vari colori ma solo e unicamente quella "GRIGIA". Mi chiedo spesso cosa riuscirà a trasmettere. Spesso si concede la cintura nera "MOTU PROPRIO" a personalità che in qualche modo hanno reso importanti servizi alla Federazione e al movimento Judoistico ma questo è un caso del tutto diverso, anzi dimostra l'importanza stessa della cintura nera che in questo caso è una onorificenza.

Il Ronin Alberto Di Francia

Il Museo degli sport di Combattimento Centro Olimpico FIJKAM di Ostia



Il logo del Museo

di Livio Toschi
(Direttore Artistico del Museo)

Donne in lotta nell'antichità e nel Medioevo

Il 10 aprile 2013, nell'ambito della mostra *La Donna tra mito e realtà*, nell'Aula Magna si tenne il secondo convegno organizzato dal Museo. Presentato dal Presidente della FIJKAM, il compianto Matteo Pellicone, e brillantemente condotto dal giornalista Vanni Lòriga, il convegno *La Donna nello Sport* ospitò quali relatori Francesca Monzone, Tiziana Pikler e Livio Toschi. Riporto qui il testo della mia relazione.

*

La pratica sportiva nell'antichità era appannaggio dei maschi, anche se nella mitologia greca non mancano donne forti e coraggiose come la ninfa tessala Cirene, che a mani nude strangolò un leone e conquistò così il cuore di Apollo. Notissime sono le Amazzoni, discendenti dal dio della guerra Ares, che pare si amputassero un seno per tirare meglio con l'arco (a-mazós = senza seno). Tra le



Il manifesto della mostra *La Donna tra mito e realtà*



Il Presidente Pellicone presenta il Convegno. Accanto a lui siedono Vanni Lòriga e Livio Toschi



Vanni Lòriga e i relatori del Convegno: Francesca Monzone, Tiziana Pikler e Livio Toschi



Augusto Rivalta, *Lotta tra Amazzoni*, bronzo h. 49 cm Collezione privata

regine più famose ricordo Ippolita, uccisa da Ercole, e Pentesilea, che partecipò alla guerra di Troia e fu uccisa da Achille.
L'unico nome di donna sportiva tramandatoci

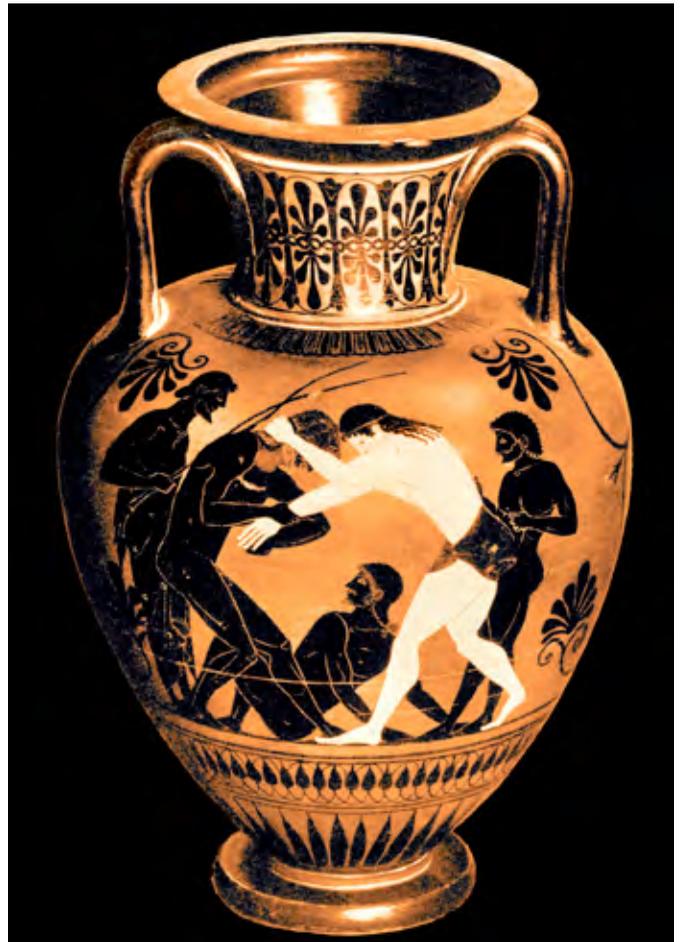


Donna che corre, bronzo h. 11,4 cm (560 a.C. circa)
British Museum, Londra



Franz von Stuck, *Amazzone ferita*, olio su tela (1903)
Van Gogh Museum, Amsterdam

dall'antichità classica è quello di Atalanta, sconosciuta a Omero, ma non a Esiodo. Allevata da un'orsa e poi protetta da Artemide, divenne abilissima nella caccia, nella corsa e nella lotta. Lo sport più amato nell'antichità – dopo la corsa – era proprio la lotta, in cui eccellevano le Spartane: la pra-



Atalanta e Peleo in un'anfora a figure nere h. 42,5 cm (VI secolo a.C.) – Antikensammlungen, Monaco

ticavano solitamente tra loro, ma non disdegnavano di battersi anche contro gli uomini. Un altro mito, narrato nelle *Favole* di Igino, vede Atalanta sconfiggere Peleo nella lotta (e il padre di Achille ne era uno specialista) ai giochi funebri in onore di Pelia, re della città tessala di Iolco.

*

Nel mondo greco le donne non erano ammesse a partecipare e nemmeno ad assistere alle Olimpiadi, con l'eccezione delle fanciulle non sposate (*parthenoi*). Le donne «sorprese a recarsi all'agone olimpico o addirittura che avessero attraversato l'Alfeo nei giorni loro interdetti» dovevano essere precipitate dal monte Tipeo (PAUSANIA, *Periegesi della Grecia*). Callipatira, figlia del famosissimo pugile Diagora di Rodi (vincitore a Olimpia nel 464 a.C.), si travestì da allenatore per essere vicina al proprio figlio Pisirodo, che si affermò nel pugilato alla XCIV Olimpiade (404 a.C.). Esultando dalla gioia per la sua vittoria, Callipatira fece scoprire il travestimento, ma non fu punita perché figlia, sorella e madre di campioni olimpici. Da allora, però, anche gli allenatori dovettero presentarsi nudi come gli atleti.

Le donne potevano partecipare alle *Heraia*, gare di corsa in onore della moglie di Zeus, che si disputavano nello stadio di Olimpia su una distanza di circa 150 metri (1/6 in meno della corsa maschile). Statuette e pitture vascolari raffigurano quelle competizioni, spesso definendo "Spartane" tutte le atlete, poiché le Lacedemoni erano considerate eponime dello sport femminile.

*

Le fanciulle praticavano la lotta in palestra solo a Sparta (FILOSTRATO, *La ginnastica*) e nell'isola di Chio (ATENEIO, *Sofisti a banchetto*), anche contro i maschi, venendo perciò bollate da Marziale come «libidinose» (*Epigrammi*). Nella tragedia *Andromaca* Euripide fa dire a Peleo: «Neppure se lo volesse, una fanciulla spartana potrebbe essere casta. Lasciano la casa e insieme ai maschi stanno fra stadi e palestre, con le cosce nude e il peplo aperto». Già il poeta reggino Ibico nel VI secolo a.C. aveva definito le Spartane «esibitrici di cosce». Platone, invece, era favorevole agli esercizi delle donne in palestra, anche accanto agli uomini (*La Repubblica*). Ha scritto Properzio nelle *Elegie*:



Edgar Degas, *Giovani Spartane invitano i maschi a lottare*, olio su tela 155x109 cm (1860) – National Gallery, Londra

«Ammiriamo molte norme della tua palestra, o Sparta, ma ancor più i numerosi pregi dei virginei ginnasi, perché la nuda fanciulla non compie esercizi fisici indecorosi in mezzo agli uomini in lotta, e sopporta le ferite nel duro esercizio del pancrazio»

Fu il famoso legislatore spartano Licurgo a promuovere l'esercizio fisico anche tra le donne. «Addestrò i corpi delle fanciulle a correre, a lottare, a lanciare il disco e i dardi, acciocché quei feti, che in esse poi si fossero formati, germogliassero meglio. / Tolle loro le delizie, il vivere all'ombra ed ogni sorta di effeminatezza, le assuefece a lottare ignude non meno che i fanciulli» (PLUTARCO, *Licurgo*). Una delle protagoniste della *Lisistrata* di Aristofane è l'atletica spartana



Emmanuel Criose, *The Girls of Sparta* (1903)



Gladiatrice in perizoma che impugna una sica, bronzo h. 14 cm – Museum für Kunst und Gewerbe, Amburgo

Lampitò, che si allena nuda in palestra. Luciano afferma in uno dei suoi *Dialoghi* che anche la bellissima Elena di Sparta prima di sposare Menelao era dedita alla lotta. Edgar Degas ha cercato di ritrarre il particolare ambiente lacedemone dipingendo nel 1860 *Giovani Spartane invitano i maschi a lottare*, un olio su tela conservato alla National Gallery di Londra.

*

Esaminiamo altre opere d'arte. Una lottatrice che indossa dei calzoncini e una cuffia (*kekriphalos*), con in mano la *stlengis* (lo *strigile* dei Romani), è raffigurata – accanto a un atleta nudo – su un cratere a figure rosse del 380-360 a.C., proveniente da Locri (Museo Nazionale di Reggio Calabria); un'altra lottatrice costituisce il manico di una *stlengis* di bronzo (British Museum, Londra); corpi di lottatrici con le braccia distese in alto, che misurano poco meno di 20 cm, sono stati più volte utilizzati come manici in bronzo per ciste (contenitori cilindrici con coperchio). Ma l'immagine più famosa è quella di Atalanta che combatte con Peleo ai giochi funebri in onore di Pelia (*athla epi Pelia*) sulla spiaggia di Iolco.

Il padre di Achille e l'atletica fanciulla sono raffigurati

in un'anfora a figure nere del VI secolo a.C. conservata all'Antikensammlung di Monaco, nella quale Atalanta blocca l'attacco di Peleo, che le afferra il braccio destro, con una presa dietro il collo eseguita con il braccio sinistro libero. Va rilevato che in uno specchio etrusco di bronzo (V-IV secolo a.C.), ora ai Musei Vaticani, è Peleo che effettua una presa tra il collo e la schiena di Atalanta con il braccio destro mentre la tiene per un polso con il sinistro. La loro lotta è documentata anche in un'idria calcidese a figure nere custodita a Monaco. Peleo è sempre nudo, mentre la ragazza nel primo caso indossa dei calzoncini, nel secondo dei calzoncini e un copricapo, nel terzo un corto chitone. Nella coppa a figure rosse di Euaion conservata al Louvre (metà del V secolo a.C.) Atalanta, che tiene con la mano sinistra un piccone (*skapheion* o *ame*), necessario per ammorbidire il terreno di allenamento o di gara, indossa cuffia con sottogola, reggiseno a bretelle e calzoncini elegantemente decorati.

*

Trasferiamoci nell'antica Roma. Marziale (*Epigrammi*) e Giovenale (*Satire*) c'informano disgustati che anche qualche donna si cimentava nella lotta. Palfurio Sura al tempo di Nerone lottò nell'arena con una

Leonhard Kern, bronzo h. 21 cm – Metropolitan Museum of Art, New York



fanciulla spartana e per questo Vespasiano lo rimosse dal Senato. Luigi Moretti (*Iscrizioni agonistiche greche*) ci ricorda che «alle Olimpie di Antiochia, nell'età di Commodo, si ebbero gare di corsa, di lotta e di tragedie riservate alle donne».

La lotta, ha scritto Jérôme Carcopino nel libro *La vita quotidiana a Roma all'apogeo dell'Impero*, «si svolgeva nelle palestre dell'edificio centrale, accanto alle camere che, nelle rovine delle Terme di Caracalla, gli archeologi hanno identificate con gli *oleoteria* e i *conisteria* e dove non soltanto i lottatori, ma anche le lottatrici – di cui Giovenale condanna la perversa compiacenza ai palpeggiamenti del massaggiatore – venivano a sottoporsi alle unzioni e al trattamento regolamentare». I Romani non amavano gli agoni greci e tantomeno che le donne si dedicassero all'esercizio fisico. Non ci meraviglia, quindi, che solo nel IV secolo d.C. dieci ragazze che praticano diversi sport indossando dei "bikini" siano raffigurate nei mosaici rinvenuti nella Villa del Casale a Piazza Armerina, in Sicilia.

Alcune donne combatterono nelle arene come gladiatrici. Un organizzatore di Ostia si vantava di averle inserite per primo nel programma degli spettacoli, ma ignoriamo a quale data si riferisce la notizia. Al tempo di Nerone, comunque, la presenza femminile era ormai consolidata nei *munera* nonostante il biasimo o il disprezzo di molti, tra cui il solito Giovenale. Svetonio attesta che l'imperatore Domiziano (promotore di una corsa di fanciulle nello stadio durante il suo *Certamen Capitolinum*) organizzò «lotte di gladiatori anche di notte, alla luce delle fiaccole, e non solo combattimenti fra uomini, ma anche fra donne». È quasi certamente una gladiatrice la fanciulla in perizoma che impugna una *sica*, ossia una corta spada ricurva, riprodotta in un bronzetto mutilo del Museo dell'Arte e dell'Industria di Amburgo. Due gladiatrici, Amazzone e Achillea, sono raffigurate in un bassorilievo di Alicarnasso (I o II secolo d.C.) conservato al British Museum di Londra. L'imperatore Settimio Severo proibì i combattimenti delle gladiatrici intorno all'anno 200, ma non sappiamo se il decreto raggiunse lo scopo.

*

Nel Medioevo conosciamo due nomi di lottatrici che hanno lasciato un segno nella letteratura: Aijaruc e Banu Cicek.

In Turchia si è sempre tenuta in grandissima considerazione la lotta, tanto che per molti secoli un padre non avrebbe mai dato la propria figlia in sposa a chi non praticasse la lotta e l'equitazione. È al riguardo significativa la leggenda del prode Beyrek Beg, nar-

rata nel *Libro di Dede Korkut*, raccolta di 12 racconti sull'epopea della tribù degli Oghuz (XIV-XV secolo): il giovane cavaliere dovette vincere la principessa Banu Cicek in tre prove (tiro con l'arco, corsa a cavallo, lotta) per ottenere la sua mano.

Nessuno, ha scritto Marco Polo ne *Il Milione* (1298), riuscì invece a superare nella lotta la bellissima Aijaruc o Aigiarne («Lucente luna»), figlia del re tartaro Caidu, offertasi in moglie al nobile che avesse saputo vincerla. E siccome ogni sconfitto doveva consegnarle 100 cavalli, la forte e scaltra principessa in qualche anno ne aveva messi insieme ben diecimila. Chapeau!

Per informazioni sul Museo:

<http://museo-fijklkam.webnode.it/>

<http://liviotoschi.webnode.it/museo-fijklkam/>

Il Museo è anche su Facebook e su Twitter

**Ferdinando Tacca, bronzo h. 34,9 cm
Metropolitan Museum of Art, New York**



Gli albori del Judo in Italia (II)

La prima dimostrazione tutta italiana di jujitsu: Roma, 30 maggio 1908

di Livio Toschi

Continuiamo a raccontare l'origine del judo in Italia utilizzando i documenti dell'Archivio storico della Marina Militare e la stampa dell'epoca.

Il 31 dicembre 1906 giunse a Shanghai l'incrociatore *Vesuvio* e Carlo Novellis cedette il comando delle operazioni in Estremo Oriente al capitano di vascello barone Eugenio Bollati di Saint Pierre. Questi fece imbarcare dal *Marco Polo* due marinai ritenuti abili nella lotta giapponese: uno di loro, il timoniere brindisino Luigi Moscardelli, nell'aprile 1907 ottenne a Tokyo (ma non si precisa in quale dojo) «il diploma di abilitazione all'insegnamento». Fu lui, quindi, il primo istruttore italiano della disciplina. Ricevette anche una gratifica di 20 lire dal capitano Bollati «per il metodo efficace e la solerzia messa nell'insegnamento del jujitsu», che il comandante riteneva «un buon esercizio per mantenere l'elasticità dei muscoli», utile anche alla polizia «per avere un mezzo di ottenere ragione di qualche malfattore in caso di colluttazione».

Nel settembre 1907 a bordo del *Vesuvio* si disputarono le gare semestrali imposte dal Ministero della Marina per mantenere in allenamento gli equipaggi. La gara di jujitsu fu vinta dal sottocapo cannoniere Raffaele Piazzolla di Trani sul cannoniere scelto Carlo Oletti, diciannovenne torinese destinato a lasciare un segno profondo nella storia della disciplina in Italia.

Favorevolmente impressionato dagli «esercizi di bastone in vigore sulle navi giapponesi», da lui ammirati durante una visi-



**L'ammiraglio Carlo Mirabello (1847-1910).
Fu anche ministro della Marina dal 1903 al 1909**



L'incrociatore corazzato *Vesuvio*, varato nel 1886

ta all'arsenale di Maizuru (prefettura di Kyoto), nel settembre 1907 il comandante del *Vesuvio* introdusse a bordo anche un corso di kenjitsu. Il 30 settembre l'equipaggio visitò la scuola media di Miyadzu, sempre nella prefettura di Kyoto. Nella sua relazione il tenente di vascello Alberto Malvani descrisse, tra l'altro, le esercitazioni di jujitsu e kenjitsu. Il jujitsu gli sembrava «utilissimo per sviluppare non solo il fisico dei fanciulli, ma soprattutto le loro energie morali», poiché «nella lotta si coltivavano le qualità d'iniziativa e di combattività» che sarebbero servite «sia nelle terribili lotte della guerra, sia in quelle non meno serie della pace». Al termine di alcuni scontri cui presero parte anche i marinai italiani, Malvani commentava divertito: «Non vi è nulla di più originale di un piccolo maestro nipponico alle prese con uno dei nostri poderosi cannonieri. I nostri hanno

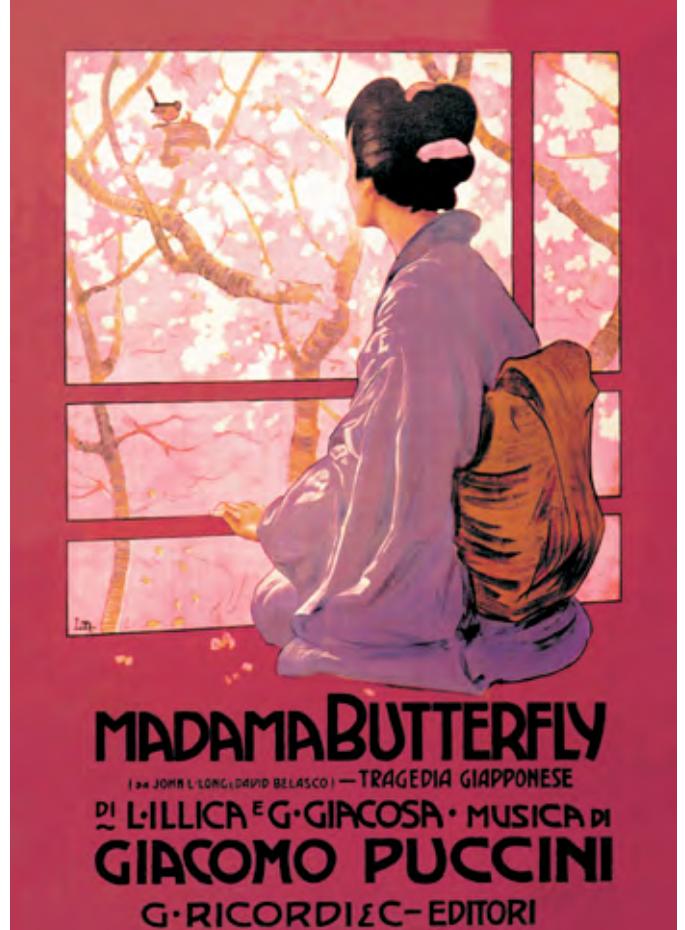


Carlo Oletti (1888-1964) conobbe il judo a bordo dell'incrociatore *Vesuvio*

mostrato molta disposizione per imparare le due segrete arti, e noi siamo felici di vedere che, a qualunque cosa essi pongano mano, sanno non mostrarsi mai inferiori agli altri». Un po' di ottimismo non guasta davvero...

Il 21 aprile 1908 Bollati fu sostituito al comando del *Vesuvio* dal capitano di vascello Ernesto Rubin de Cervin. La nave rimase

Re Vittorio Emanuele III e la regina in automobile. Il re era un appassionato numismatico e amava la fotografia



Nel marzo 1908, al teatro Costanzi di Roma, ottenne un grande successo la *Madama Butterfly* di Puccini



Primo congresso delle donne italiane, aperto in Campidoglio il 23 aprile 1908



Léon Delagrange si appresta a volare nella piazza d'Armi, sulla riva destra del Tevere, davanti a una folla immensa (maggio 1908)

nelle acque cino-giapponesi fino al 20 dicembre 1908, allorché venne rimpiazzata dall'incrociatore *Puglia*.

*

Come ho detto, le lezioni di jujitsu sul *Vesuvio* furono affidate a un nostro marinaio, che aveva soltanto pochi mesi di esperienza, per di più fatta con un mediocre insegnante giapponese. Attingendo saltuariamente e superficialmente alle fonti dell'«arte gentile», finimmo per confondere il judo con il jujitsu, praticando una disciplina «autarchica» ben diversa da quella del Kodokan: già al primo incontro con lottatori giapponesi, nel 1907, il metodo seguito dai nostri marinai fu dichiarato dagli avversari «non regolamentare». Pochi mesi dopo il capitano di fregata Roberto Giorgi De Pons scriveva che «fino a quando gli istruttori non si fossero perfezionati e moltiplicati e fino a quando questo genere di lotta, talvolta alquanto brutale, non fosse stato disciplinato, sarebbe riuscita cosa pericolosa e poco proficua introdurlo sulle navi come sistema collettivo di educazione».

Tradendone completamente lo spirito, nel nostro paese il jujitsu-judo fu praticato usando molto più la forza della cedevolezza (*ju*) e trascurando completamente la ricerca della Via (*do*). A riprova della confusione che regnava intorno alla disci-



Umberto Cristini in una foto del 1914

plina basti pensare che nel 1926 il termine *judo* in Italia veniva ancora tradotto «rompi muscoli»! Persino dal già citato Oletti, che si vantava di averne appreso «tutti i segreti» e di essere perciò «padrone di tale metodo». La modestia non era certo il suo forte...

*

Dopo la guerra russo-nipponica un po' tutti s'interessarono del vincitore. A parte gli studi militari, tra le pubblicazioni ricor-

Dimostrazione di jujitsu a Villa Corsini: è il 30 maggio 1908 (da *La Tribuna illustrata*)





Giovanni Raicevich vince il Gran Premio di Roma battendo in finale il gigantesco Anglio della Martinica (giugno 1908)

do gli articoli di Pietro Silvio Rivetta su *La Tribuna Illustrata* (1905) e il libro di Adelfredo Fedele sull'evoluzione del paese del Sol Levante (Treves Editori, Milano 1906). Tra il gennaio e il marzo 1908 nel quotidiano romano *La Capitale* apparvero diversi articoli sugli usi e i costumi giapponesi, mentre la rivista *L'Italia Navale* pubblicava i ricordi di Gaetano Limo. Per di più, in marzo al teatro Costanzi di Roma otteneva un grande successo la *Madama Butterfly* di Puccini, e in maggio la stampa dava ampio spazio al cambio della guardia nella nostra ambasciata a Tokyo, ove il conte Giovanni Gallina (in partenza per Parigi) veniva sostituito dal marchese Alessandro Guiccioli, già sindaco di Roma, nonché prefetto di Firenze e Roma. Proprio allora Enrico Cocchia dava alle stampe un libro di oltre 400 pagine sulla storia del Giappone. Tutto ciò solleticava l'interesse per quel popolo lontano e misterioso. Contemporaneamente, con il rimpatrio di tanti marinai reduci dall'Estremo Oriente, cresceva la curiosità intorno alle discipline marziali del Sol Levante e i tempi sembravano maturi per qualche dimostrazione pratica.

In un'atmosfera effervescente, dovuta anche all'ascesa in Campidoglio dell'amministrazione popolare guidata dal sindaco Nathan e alle tante iniziative in cantiere, nel 1908 a Roma non mancarono davvero avvenimenti mondani di forte richiamo: in aprile, per esempio, s'inaugurarono il congresso femminista e il concorso ippico internazionale a Tor di Quinto. Fu in questo clima che la Società per il movimento dei forestieri e l'Istituto nazionale per l'incremento dell'educazione fisica diedero vita alle grandiose feste di fine maggio. Così, tra congressi e gare sportive, i voli di Léon Delagrangé in Piazza d'Armi e l'approdo a Ripagrande del cacciatorepediniere *Il Granatiere*, nel pomeriggio di sabato 30 maggio 1908 ebbe luogo la prima dimostrazione di jujitsu fatta da italiani. Teatro dell'avvenimento fu l'incantevole Villa Corsini alle pendici del Gianicolo, alla presenza di un folto pubblico allietato dalla musica del celebre maestro Alessandro Vessella, dallo spettacolo della Celebrated Fantoche Company e dalla gara di diabolo «combattuta con grande animazione da varie squadre di graziosissime signorine straniere e italiane».

Sotto lo sguardo attento del ministro Mirabello, negli intervalli tra le gare di lotta greco-romana organizzate dall'Audace Club Sportivo, «due abilissimi sottufficiali di marina diedero una dimostrazione della teoria e della pratica della lotta giapponese». Pochi giorni dopo, evidentemente incuriosito, Vittorio Emanuele III volle che l'esibizione fosse ripetuta nei giardini del Quirinale. Così *Il Messaggero* commentava l'avvenimento:

«La dimostrazione fu fatta, con molta chiarezza, dal maestro di scherma De Cugni Francesco, il quale dimostrò, con competenza non comune, l'importanza di questo sport, nuovo per l'Italia. I due lottatori presentati erano i sottufficiali Vegliante Emanuele e Guzzardi Giuseppe.

Il re, che si interessò moltissimo dell'esperimento, pregò di ripetere vari colpi e fece scattare molte volte la sua macchina fotografica ritraendoli in più pose. Da ultimo ebbe per i bravi lottatori parole di vivo compiacimento. Assistevano pure il ministro della marina, on. Mirabello, l'ammiraglio Viale e il comandante Como, intelligente e appassionato cultore dello sport, al quale si deve se tale genere di lotta sta per essere introdotta in Italia».

Il giorno seguente la dimostrazione fu ripetuta nella palestra della Scuola magistrale in via Cernaia. A conclusione delle feste di maggio il comandante Como di Santo Stefano, già capitano di corvetta sul *Marco Polo*, tenne al Circolo militare un'applaudita conferenza sull'educazione fisica.

*

Nonostante il buon esordio, il cammino del jujitsu-judo fu lento e difficile. Infatti, se si eccettua qualche articolo o conferenza e i generosi ma vani tentativi del lottatore bresciano Umberto Cristini, fino al 1921 della «Via della flessibilità» non si parlò davvero molto in Italia.

(continua)

Le **Arti Marziali** matrice di *Sport e Solidarietà* in **Africa**

Oramai sono passati 15 anni dall'inizio di questa "avventura" e quello che ho imparato è che attraverso la pratica delle arti marziali è possibile instaurare un rapporto reale di mutua prosperità con tutti i popoli al di fuori delle razze e ideologie.

Era il 2000 quando intrapresi il primo viaggio in Africa; la mia prima mèta fu il Mali dove portammo negli anni successivi materiale sportivo, soprattutto per i giovani praticanti di judo e dove iniziai la diffusione del ju Jitsu che sviluppò un settore oggi collegato direttamente con la federazione judo

maliana.

Sono diversi i tecnici italiani che portano avanti progetti di formazione e sostegno per le attività sportive in vari Paesi in via di sviluppo spesso associandoli a raccolte di fondi e medicinali per i più bisognosi.

In diversi Paesi Africani, "esportando" la nostra attività di Ju Jitsu, sono state organizzate manifestazioni sportive dedicate soprattutto alle arti marziali e non solo, che hanno visto coinvolti diverse organizzazioni sportive tra cui gli enti di promozione sportiva CSEN e ACSI, la FIJLKAM, tante associazioni sportive e altrettanti privati che con il loro sostegno hanno dato la possibilità di realizzare tutto questo.

I Paesi Africani coinvolti negli anni sono stati il Mali, il Senegal, la Costa d'Avorio, la Tunisia, l'Etiopia, il Camerun, l'Algeria e indirettamente altri che hanno inviato i loro tecnici ai corsi di formazione svolti nei Paesi citati.

Dal 26 febbraio al 9 marzo anche quest'anno mi sono recato in Senegal e nel Mali per una serie di attività che



JUDO italiano





hanno visto stage e eventi sportivi collegati all'invio di materiale sportivo per la pratica del judo, del ju jitsu e anche del calcio e materiale medico-sanitario e giochi per il reparto di oncologia pediatrica dell'ospedale "A.Le Dantec" di Dakar.

Proprio per questo, precedentemente al viaggio attraverso un "passa parola" sono stati riempiti 15 scatoloni ed inviati via container a Dakar.

La tabella di viaggio, molto serrata, ha visto come primo appuntamento 5 giorni di stage di aggiornamento per il settore Ju Jitsu senegalese incentrati sulla rivisitazione dei programmi di esame che prevedono l'adozione dello stesso programma FIJLKAM e inoltre un corso di formazione sull'uso del bastone telescopico per agenti della sicurezza privata.

Domenica 1° marzo si sono svolte le competizioni del 9° Festival di Mini Judo che ha visto la partecipazione di oltre 200 giovanissimi atleti in rappresentanza di club judo senegalesi e anche provenienti da altri paesi.

L'evento ha visto quest'anno la partecipazione di atleti dell'ente di promozione sportiva "A. Le Dantec" per intero le premiazioni della gara e alcuni gadget consegnati durante il viaggio agli stage.

La gara organizzata dal Judo Club "A. Le Dantec" di Tidiane FALL con il patrocinio della Prefettura di Dakar si è svolta con grande seguito di spettatori militari e sportive che hanno partecipato. Sono stati dati vita ad una giornata di stage dedicata al judo.

Oltre all'attività di formazione e aggiornamento della Federazione Senegalese di Judo...

similare la delegazione italiana ha visitato come di consuetudine il reparto di oncologia pediatrica dell'ospedale A. Le Dantec di Dakar accompagnati dalla cintura nera di judo e ju jitsu Nafi Gueye che si occupa di volontariato all'interno della struttura.

Immane anche la visita all'isola di Gorée dove si allena il giovane atleta paraolimpico Khadim Boye, campione di handikayack, a cui la generosità di molti ci permette di donare un piccolo sussidio per prepararsi e studiare. Nella stessa isola è stato consegnato ad una squadra giovanile di calcio locale del materiale per rinnovare il loro oramai consumato. Dal 5 al 9 marzo mi sono spostato in Mali nella capitale Bamako per impartire tre giorni di stage di formazione e aggiornamento ai praticanti della federazione maliana di judo e ju jitsu; questo percorso iniziato attraverso un progetto di solidarietà in aiuto del M° Aziz Thèra, ex-olimpionico di judo che da molti anni si





occupa dello sport per portare via i giovanissimi dalla strada, ha portato alla formazione di oltre trenta cinture nere e ad una diffusione su quasi tutto il territorio maliano della “dolce arte”. Oramai sono passati 15 anni dall’inizio di questa “avventura” e quello che ho imparato è che attraverso la pratica delle arti marziali è possibile instaurare un rapporto reale di mutua prosperità con tutti i popoli al di fuori delle razze e ideologie.

Questo ha permesso a me, ma anche ai tanti che mi hanno accompagnato, di vivere momenti molto intensi e ricchi di esperienze che ci aiuteranno per il resto del nostro percorso ad apprezzare e anche sopportare con spirito diverso le “cose” della vita.

1° Campionato Nazionale ACSI di Ju Jitsu

Grande successo per il 1° Campionato Nazionale ACSI di jujitsu svoltosi al Palazzo dello Sport “G.Mariotti” domenica scorsa. La manifestazione ha portato alla Spezia atleti da tutta Italia (oltre duecento i partecipanti) con famiglie al seguito, che hanno approfittato del bel tempo del week end per visitare la città ed i dintorni. L’ACSI, uno dei principali enti di promozione sportiva italiani riconosciuti dal CONI, ha individuato La Spezia come sede della manifestazione per l’impegno profuso in questa arte marziale sul territorio, che vede un precursore e vero patriarca nel maestro Sauro Soliani, una vita dedicata alle arti marziali giapponesi (judo, karate, aikido) ma con una predilezione per il jujitsu, progenitore di tutte le altre, che in seguito hanno assunto caratteristiche più prettamente sportive. Il jujitsu è rimasto fedele alle sua impostazione di arte marziale di difesa personale, ritenendo le specialità sportive (fighting-system, ovvero difesa con calci, pugni, proiezioni e leve, duo-system, cioè difese libere da attacchi codificati, settori, ovvero tecniche di difesa codificate, e infine “accademia”,

JUDO italiano

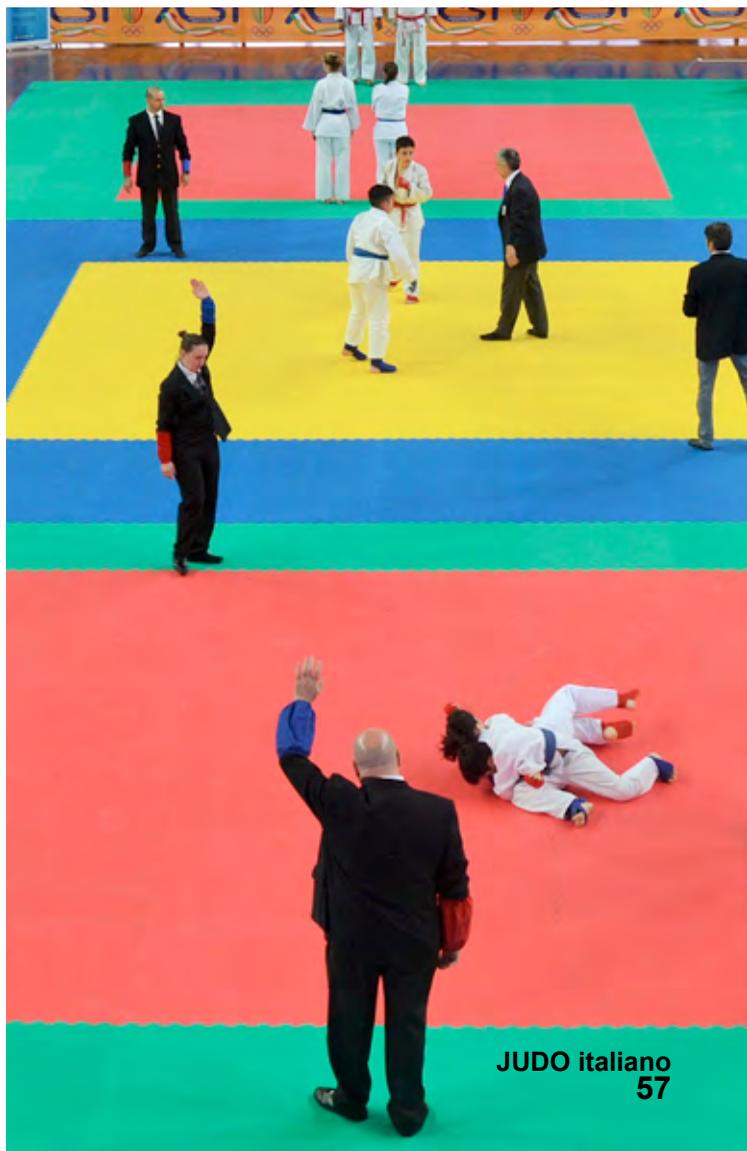
56





In queste pagine alcuni momenti del 1° Campionato Italiano di Ju Jitsu dell'ACSI

cioè tecniche acrobatiche e volanti) quali attività propedeutiche al raggiungimento di una capacità di reazione a mani nude da attacco in qualsiasi situazione. I risultati per gli atleti spezzini non sono mancate, tanto che la Polisportiva Prati Fornola di Vezzano Ligure, guidata dal Maestro Primo Frunzetti, ha conquistato il primo posto a squadre, mentre seconda si classificata l'Accademia Arti Marziali della Spezia, organizzatrice della Manifestazione, diretti dal maestro Soliani e della figlia e a sua volta maestra Sabrina Soliani. Innumerevoli sono gli atleti spezzini che hanno conquistato il titolo italiano nelle rispettive specialità e categorie. Ma al di là dei risultati individuali, la manifestazione ha dimostrato la vitalità del jujitsu spezzino, che ha portato sul tatami anche l'atleta più anziano, (65 anni, categoria "settori") e tre formazioni delle 17 presenti. Alle premiazioni hanno proceduto per il Presidente Nazionale ACSi Roberta Gelli, Presidente provinciale ACSi Genova, il presidente nazionale del Settore Jujitsu ACSi Maestro Gianfranco D'Oca, il presidente nazionale del settore Juitsu della FiJlkam-Coni, Maestro Giancarlo Bagnulo, l'assessore comunale della Spezia per lo sport, Patrizia Saccone, la presidente provinciale dell'Unione Veterani dello Sport Francesca Bassi. Alla fine un caloroso ringraziamento è andato ad Augusto Peghini, "regista" dell'evento per conto dell'Accademia Arti Marziali La Spezia e ai molti volontari che si sono prodigati per far sentire l'ospitalità ligure a quanti, anche dal Sud, hanno voluto essere presenti. Ma non è finita. All'ACSI piace la provincia della Spezia e il 25 e 26 aprile è già in programma al Palasport di Lerici il 2° Trofeo Nazionale di Judo tradizionale. Un'altra occasione per due belle giornate di sport.





antonio is all in

JUTE
SPORT



OFFICIAL DISTRIBUTOR

Via Marco Aurelio, 35 Tel.: 02 26145255
20127 Milano Fax: 02 2613232
Italia info@budomarket.com
www.budomarket.com

antonio esposito
world junior champion