

ATHLON.net

periodico online della FIJKAM - anno 1° n. 7-8 - agosto 2009

in questo numero

ATTIVITÀ INTERNAZIONALE

Judo 17° Torneo città di Lipari di Adalgisa Ferlazzo

2

ATTIVITÀ NAZIONALE

Sumo Criterium cadetti

5

ATTIVITÀ REGIONALE

LOMBARDIA

Judo L'Università Cattolica di Milano incontra l'MGA di Roberto Garavaglia

7

LOMBARDIA

Judo La Facoltà di Scienze motorie apre al Judo

9

SAN MARINO

Judo Katame no kata a San Marino

10

UMBRIA

Lotta La Lotta "va a scuola"

12

CAMPANIA

Lotta Festival del Fitness

13

CALABRIA

Judo Torneo Kodokan Cosenza

14

SARDEGNA

Judo Ad Arborea tutti gli insegnanti di Judo dell'isola di Marco Reccia

15

SERVIZI

Karate Michele Giuliani dalla A alla Z intervista di Leandro Spadari

16

Karate il Karate si candida per i Giochi del 2016 di Davide Benetello

19

Progetto Sport a Scuola di Giorgio Lo Giudice

20

Aikido L'efficacia marziale dell'Aikido di Marco Rubatto

24

IN BREVE DALLE REGIONI

PIEMONTE

Judo Festa dello Sport a Trecate

35

Per la pubblicazione degli articoli su Athlon.net si raccomanda di inviare gli scritti al seguente indirizzo:

stampa@fjlkam.it

Gli articoli dovranno avere una lunghezza di 60 righe ed essere a contenuto tecnico agonistico. L'invio deve essere corredato da almeno due fotografie complete di didascalia.

La redazione di Athlon si riserva di valutare la pubblicabilità del materiale.

Le Eolie crocevia del grande Judo

Dallo stage con la nazionale al 17° torneo Città di Lipari



testo e foto di Adalgisa Ferlazzo

Si è conclusa con successo la manifestazione eoliana di judo.

Una parte dello stage è stata riservata ai preagonisti, il tecnico che ha diretto lo stage preagonisti è Alessandra Giungi, atleta di rilievo più volte campionessa internazionale e Bronzo alle Olimpiadi di Seul. Hanno partecipato allo stage delle classi preagonisti circa 60 bambini.

Da lunedì 15 pomeriggio a sabato 20 mattina, lo stage degli agonisti diretto dal M° Girolamo Giovanazzo, campione olimpionico ad Atlanta e Sydney, che ormai possiamo considerare affezionato eoliano d'adozione, e Akos Braun, ungherese, Campione del mondo 2005 e Campione mondiale universitario 2006, ha visto sulla materassina oltre 150 atleti partecipanti.

Per lo stage degli agonisti abbiamo avuto una grande affluenza di gruppi sportivi di altissimo livello: oltre ai club provenienti da tutta Italia anche le rappresentative del Brasile e della Polonia ed i gruppi sportivi militari italiani: Finanza, Polizia e Carabinieri.

inoltre è stata presente a Lipari dal 15 al 20 anche la Nazionale italiana di judo che ha effettuato la preparazione per i "Giochi del Mediterraneo" tenuti a Pescara.

La Nazionale guidata dal direttore sportivo Maestro Felice Mariani oltre ai tecnici Dario Romano, Luigi Guido e Alberto Di Mario, è stata accompagnata anche dal Maestro Franco Capelletti, vice presidente della Federazione e membro della Federazione Europea. Presente anche la medaglia d'oro olimpionica di Pechino 2008, Giulia Quintavalle.

Giovedì sera la nazionale italiana con lo staff tecnico ed il nostro direttivo è stata ospite a Vulcano dal nostro Sindaco e dall'assessore Ivan Ferlazzo, che hanno offerto una cena in loro onore. Gli atleti della Nazionale si sono esibiti



Lo Stage con i piccoli: Alessandra Giungi con il Presidente della ASD Lipari G. Bisazza e col vice presidente A. Ferlazzo



Nel gruppo con Giulia Quintavalle a sx Girolamo Giovanazzo e a dx Akos Braun e Alessandra Giungi



ti simpaticamente su un tatami improvvisato al porto con alcuni ragazzini dell'isola e con il sindaco Bruno.

Alla competizione di sabato e domenica erano presenti il consigliere federale M° Gaetano Minissale, il Commissario degli arbitri regionale Giovanni Lo Bianco e, oltre agli arbitri nazionali siciliani, molti provenienti da tutta Italia. All'apertura del 17° Torneo internazionale Città di Lipari ha voluto essere presente anche il sindaco del comune di Lipari dott. Mariano Bruno accompagnato dall'Assessore provinciale alle politiche giovanili dottoressa Daniela Bruno. Anche l'Assessore allo sport, avv. Giovanni Maggiore ha voluto porgere il suo saluto agli atleti e tecnici presenti allo stage di Lipari.

La gara di judo si è articolata in due giorni: sabato 20 pomeriggio gli atleti agonisti più giovani cioè Esordienti A ed Esordienti B, domenica mattina le classi Cadetti, Juniores, Seniores E Master a.

Per gli atleti della Sicilia la gara è stata valida per il Gran Premio primo e secondo dan juniores e seniores, Gran Prix Sicilia 2009 per le classi Esordienti b/ Cadetti e Juniores.

Alla competizione hanno partecipato in totale circa 250 atleti.

*XVII Torneo Città di Lipari
20-21 giugno 2009*

JUNIOR SENIOR MASCHILE	
C.S. CARABINIERI ROMA JUDO	56
G.S. FIAMME ORO ROMA	36
A.S. NIPPON CLUB NAPOLI	14
BRA-BRASILE	12
ASD TITANIA CLUB JUDO CT	12
AIRON JUDO 90 FURCI SICULO	10
ACSDV LOTTA OLIMPIKA MESSINA	10
G.S. FIAMME GIALLE ROMA	10
ASD POLISP. SICILIA PA	10
JUDO FITNESS CLUB ARDEA	8
RAPPRESENTATIVA LAZIO	8
ACCADEMIA DE BARTOLOMEO	8
J.C. KOIZUMI SCICLI	8
FEMMINILE	
C.S. CARABINIERI ROMA JUDO	30
POL-POLONIA	28
ASD HEIWA MESSINA	26
ASS.SPORT. BASAKI RAGUSA	26
ASD SPORTING CLUB JUDO LIPARI	20
BRA-BRASILE	20
S.S.D. FENICE PALERMO	16
A.S. GINNIC CLUB BAGHERIA	14
JUDO CLUB KENSHIRO ABBE	10
J.C. KOIZUMI SCICLI	8
A.S. FUNAYAMA JUDO	8
CADETTI MASCHILE	
ASD JUDO FOREVER CT	20
J.C. S.GIOVANNI GALERMO CT	16
ASD J.C. YAMA ARASHI ME	14
SSD JUDO YANO MACOMER	12
BRA-BRASILE	12
PALESTRA HOBBY-SPORT PIRRI	12
ASD JUDO CLUB USHIJIMA	10
ASD POLISP. SICILIA PA	10
A.S. NIPPON CLUB NAPOLI	10
ASD TITANIA CLUB JUDO CT	10
ASD KARALIS JUDO	10
G.S. IKIOI JUDO CAGLIARI	10
J.C. KOIZUMI SCICLI	10
ASD SOC.GINN. ANGIULLI BA	10

Una panoramica dello Stage



Il Sindaco di Lipari M. Bruno, F. Mariani, L. Guido, G. Minissale, A. Ferlazzo, A. Braun, l'Assessore C. Giannò

Il sindaco di Lipari con il DT Felice Mariani



La nazionale dal Sindaco di Lipari Mariano Bruno, con l'Assessore Mimma Sparacino, G. Lo Bianco, G. Minissale, D. Romano, F. Mariani

Il Sumo è giovane

Il PalaFijlkam ospita il Criterium Cadetti

Si è svolto al PALAFIJLKAM il 1° Criterium di SUMO riservato alla classe cadetti. Giovani sumotori, maschi e femmine, provenienti da tutta la penisola si sono ritrovati per prendere parte ad una giornata dedicata al SUMO. Nella mattinata si è svolto uno Stage dove i ragazzi hanno potuto ricevere consigli tecnici direttamente dai nostri campioni Paola Boz e Fausto Gobbi, prossimamente impegnati ai World Games di Taipei, l'arbitro Sergio Palumbo ha esposto la parte relativa ai regolamenti. L'intervento del Direttore Tecnico Nazionale Giovanni Parutta ha concluso lo stage ed ha inoltre delineato la natura della competizione del pomeriggio, nella quale sarebbero stati individuati atleti con potenzialità ed impostazioni da sumotori prescindendo dall'asettico risultato di vittoria o sconfitta fine a se stesso, in previsione dei prossimi Campionati Europei di Renens in Svizzera.

I giovani atleti, tutti concentrati e motivati hanno poi dato vita ad una entusiasmante competizione nella quale si sono impegnati per ben figurare agli occhi della commissione esaminatrice, sapendo che soltanto quattro di loro avrebbero potuto prendere il volo per la Svizzera.

Questi gli atleti convocati per i Campionati Europei:

Cadetti Azzurri:

Categoria 55 Kg Palumberi Nicola ASD Judo Team Sicilia Termini Imerese (PA)

Categoria 65 Kg Ambrico Kristian ASD Polisportiva Villanova Pordenone

Categoria 85 Kg Iazzetta Davide ASD Mario Palermo Afragola (NA)

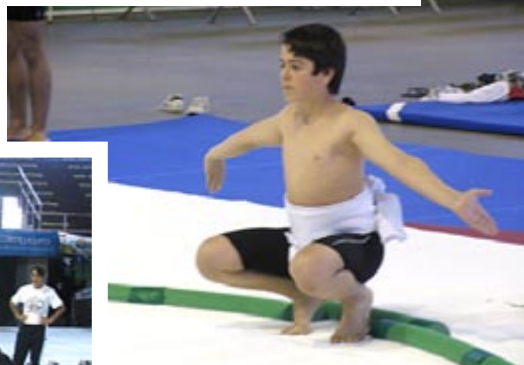
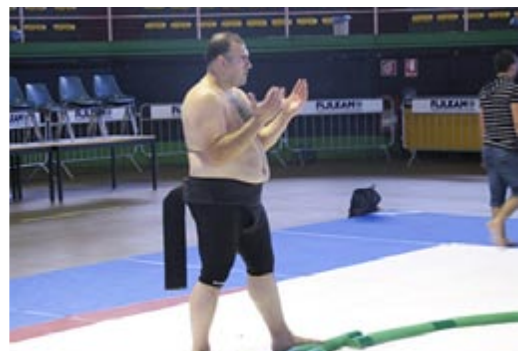
Cadette Azzurre:

Categoria 55 Kg Liso Annalisa ASD Franco Quarto Bari S.P.

*Giovanni Parutta D.T.
Nazionale*



Fausto Gobbi



Giovane Sumotori



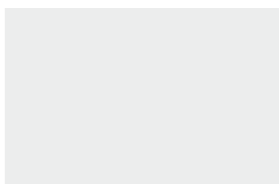
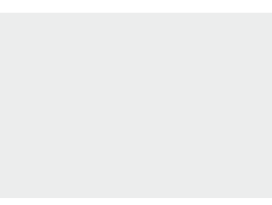
*Paola Boz e Fausto Gobbi
dimostrano*



Sergio Palumbo Arbitro Internazionale



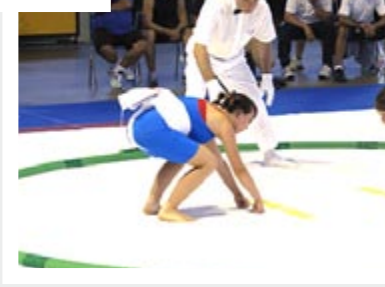
Paola Boz spiega



Sfida tra Ragazze



Pronti per la sfida



Difesa Personale: la parola agli studenti

L'Università Cattolica di Milano incontra l'MGA

di Roberta Garavaglia

Come ogni anno, l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano ha proposto agli allievi di Scienze Motorie il corso extracurricolare di teoria, tecnica e didattica della Difesa Personale, diretto dal Maestro Antonio Pitrelli.

Un pò spinti dalla curiosità per la disciplina del judo, un pò spinti dal "bisogno incombente" di 3 crediti formativi, 32 ragazzi della Facoltà hanno deciso di partecipare a questo corso, tuffandosi in un'avventura nuova per molti.

Oltre ad apprendere nomi tecnici di esercizi di attacco e difesa, noi alunni abbiamo scoperto una nuova dimensione connotata da equilibrio fisico e mentale, da coraggio e, soprattutto, forza interiore.

Il Maestro Pitrelli ci ha spiegato come trovare il nostro "occhio interiore", che è quello che ci fa percepire ogni minima parte del nostro corpo e ci permette di avere il pieno potere su di esso.

Con ciò abbiamo capito che l'esercizio fisico è molto importante ma non davvero utile se non c'è sinergia tra mente e corpo. Durante le lezioni (tutte pratiche) ci siamo destreggiati tra esercizi di potenziamento muscolare e stretching, e momenti di vero e proprio combattimento, che hanno stimolato la nostra creatività nel cercare la soluzione adatta per liberarsi dalla presa dell'avversario.

Il Maestro e i suoi aiutanti ci hanno osservati mentre svolgevamo gli esercizi e ci hanno corretti e migliorati.

È stato molto interessante apprendere le tecniche di autodifesa perchè, oltre all'aspetto ludico della situazione, ci hanno mostrato come ci possiamo difendere in caso di aggressione: fondamentale al giorno d'oggi soprattutto per le donne!

Il corso si è rivelato molto coinvolgente, divertente e soprattutto molto istruttivo.

Paolo:

"Cosa dire di questo corso? Semplicemente eccezionale! Mai divertito così tanto nell'imparare"

Carlo:

"Il judo richiede molta pazienza ed umiltà... questa disciplina implica rispetto e coraggio... tutti aspetti della vita che il Maestro Pitrelli ci ha insegnato"

REGIONALI JUDO



Gruppo Cattolica 2009

Andrea Poggi:

Dall'esperienza del Karate Shotokan da cui arrivo, mi sono arricchito parecchio specialmente dal punto di vista umano!

Karate e Judo sono discipline affini in quanto a tradizione anche se profondamente diverse dal punto di vista del contatto e della lotta visto che il primo punta molto su calci e pugni, mentre l'ultimo sul corpo a corpo.

Ad ogni modo credo che il Professor Pitrelli sia riuscito, nonostante i pochi incontri a nostra disposizione, a trasmettere il profondo significato di questa straordinaria arte marziale, mostrando agli allievi aspetti come: la fiducia verso il prossimo, il miglioramento della capacità di concentrazione, l'utilizzo della forza dell'avversario, il rispetto per i compagni e per il prossimo in generale e infine alcune tecniche basilari per la difesa personale. Ritengo sia stato svolto un ottimo lavoro, anzi lo ringrazio molto per l'esperienza!

Danilo e Francesco:

Questo corso è stato veramente utile sia perchè ci ha permesso di svolgere un'attività ludica formativa divertendoci, sia perchè ci ha permesso di vedere lo sport in maniera diversa, quindi non solo dal punto di vista agonistico ma utile anche sotto il profilo dell'acquisizione di una sicurezza nello svolgimento della vita di tutti i giorni.

Giorgia:

È stato un corso divertente ma allo stesso tempo molto interessante! Mi ha colpito il modo in cui una persona minuta può riuscire a fronteggiare un avversario più grosso senza l'uso della forza ma semplicemente usando un insieme di leve e di tecniche efficaci!

Cesare Falcinella:

Ho scoperto per la prima volta, seppure a grandi linee, i fondamentali del judo grazie a questo corso, e sono rimasto piacevolmente sorpreso. Infatti, prima di cimentarmi lo reputavo uno sport abbastanza noioso e povero di emozioni, forse neanche uno sport. Invece, grazie anche al prof. Pitrelli che oltre a essere un bravo insegnante si dimostra molto gentile e disponibile a spiegarci tutto, ho capito come il judo comprenda anche altre caratteristiche extrasportive, come il rispetto per l'avversario, delle regole, dell'arbitro stesso. Pur essendoci contatto fisico (sempre!) non vi è mai slealtà tra di noi e alla fine della lezione c'è sempre il saluto, come ad indicare che questi scontri avvengono sempre nel massimo rispetto dell'avversario.

Concludendo con queste due impressioni sul corso rilasciate da due partecipanti, noi studenti di Scienze Motorie siamo molto contenti e soddisfatti del lavoro che abbiamo svolto.



La Facoltà di Scienze Motorie apre al Judo

Molte Facoltà di Scienze Motorie stanno aprendo le porte alla FIJKAM, per poter offrire ai futuri Dottori dello sport, anche gli strumenti didattici che discipline come il judo e il karate offrono in termini di proposta motoria. È ormai da un decennio che la Facoltà di Scienze Motorie di Milano opera in tal senso grazie alla lungimiranza del Professor Pierluigi Invernizzi, titolare della cattedra del corso e proveniente dal settore karate, che ha voluto accanto a sé due tecnici del judo lombardo per poter affrontare i temi delle discipline marziali a 360°, toccando la didattica per bambini, la difesa personale e gli aspetti legati alla biomeccanica del gesto tecnico. Sia Riccardo Caldarelli (6° dan) che Edoardo Genovesi (5° dan) sono infatti diplomati ISEF (il vecchio ordinamento della Facoltà) e possiedono tutti i requisiti per trasmettere la propria materia elettiva, il judo, con l'occhio di chi lavora professionalmente nel mondo sportivo sia in ambito scolastico che extrascolastico.

Il corso prevede 15 ore di pratica tenute dai tecnici e 10 ore di teoria, tenute dal prof. Invernizzi, con un esame finale che attribuisce crediti e per tutti coloro che lo superano brillantemente anche la possibilità di acquisire la cintura marrone, previo esame presso una palestra convenzionata con il CRL. Fanno parte della Commissione esaminatrice, oltre ai docenti menzionati, anche Giancarlo Peloso (judo) e Walter Topino (karate).

Il corso offre spunti interessanti per ampliare la propria esperienza motoria e poterla trasferire nella professione, ma anche concrete possibilità di lavoro in ambito scolastico, soprattutto con quegli "interventi a progetto" che richiedono le basi tecniche di discipline specifiche e che nella fattispecie vengono studiate nell'arco del corso di Teoria e Tecnica degli Sport di Combattimento.

Molti nomi del judo e del karate lombardo hanno preso parte ai corsi in questi anni: su tutti vanno ricordati quelli dell'olimpionica di judo Donata Burgatta e della campionessa del mondo di karate Sara Battaglia.

E.G.



Da sinistra, Edoardo Genovesi e Riccardo Caldarelli



Da sinistra, Walter Topino, Pierluigi Invernizzi, Sara Battaglia, Edoardo Genovesi e Giancarlo Peloso



Uno dei corsi di Judo presso la Facoltà di Scienze Motorie di Milano

Katame no kata a San Marino

REGIONALI JUDO



Ottima riuscita del 1° Seminario di Studio sui Kata di Judo organizzato dalla Federazione Sammarinese di Lotta Peso Judo e Discipline Associate.

L'incontro si è tenuto in data 12 luglio 2009 presso la palestra Ex_Mesa a Serravalle di San Marino (zona impianti sportivi) dalle ore 09.00 alle ore 13,00 ed ha avuto come argomento lo studio e la pratica del Katame no Kata.

Come tutti sapranno il Katame no Kata insieme al Nage no Kata (Randori no Kata), rappresenta una pietra miliare per lo studio e la pratica del judo

Una profonda conoscenza del Katame no Kata non può esulare da una pratica assidua del Ne waza ed è giustamente considerato anche in Giappone uno studio per esperti.

È parte integrante del programma di studio per i giovani judoka poiché fornisce loro un ottimo mezzo per la pratica dei fondamentali del combattimento corpo a corpo.

Al Seminario che aveva anche una funzione introduttiva e di screening hanno partecipato tecnici e Maestri delle Regioni limitrofe tra i quali il Vice Presidente del C. R. dell'Emilia Romagna Responsabile settore Judo M° Antonio Amorosi ed il M° Roberto Hatfull

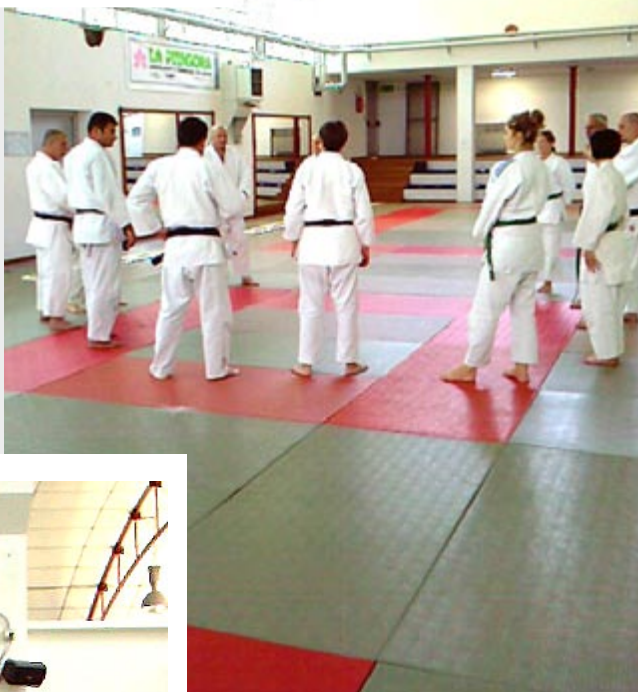
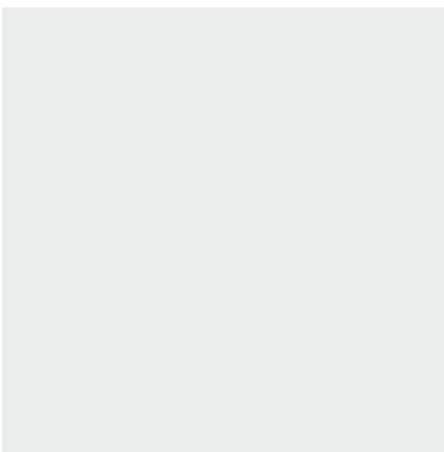
Per San Marino erano presenti il tecnico Silvia Marocchi e Marino Antimo Zanotti, Presidente della Federazione Sammarinese.

Tutti i partecipanti hanno dimostrato un notevole interesse allo studio e si sono prodigati con slancio ed entusiasmo nella pratica.

Docente il M° Giuseppe de Berardinis, Docente Federale di Kata ed Azzurro di judo.

G.d.B.







La Lotta va a scuola

Per iniziativa dell'A.S.D. Porta Sole-Csain, è in corso di realizzazione nella scuola secondaria di primo grado "San Paolo" di Perugia il progetto "La lotta a scuola" promosso dal CONI-Fijlkam, un'iniziativa che si rivolge a ragazze e ragazzi in età scolare per valorizzare pienamente le aspettative culturali che la disciplina della lotta presuppone, mettendo in risalto gli aspetti etici, sociali e politici insiti nel messaggio olimpico, che va ben al di là della semplice educazione del fisico. Il fine è quello di indurre i giovani a vivere secondo autentici valori umani, a socializzare, a individuare i propri limiti, a dosare le proprie energie, a rispettare gli avversari, a saper vincere e perdere, a vivere civilmente con il prossimo, a ricercare il bello, il giusto e l'utile in ogni attività umana.

Il Progetto verrà ripreso nel secondo semestre 2009 con l'istituzione di un Gruppo Sportivo scolastico, gestito dall'A.S.D. Porta Sole in collaborazione con la scuola.

Per iniziativa del Dirigente Scolastico Prof. Antonella Ubaldi, il Progetto si è caratterizzato come attività ludica basata sulle qualità educative della lotta olimpica, al fine di far acquisire ai giovani abilità atletiche, sicurezza in se stessi, controllo dell'aggressività, per raggiungere un sano equilibrio psichico e comportamentale.

Durante le lezioni è stato descritto il contesto storico nel quale si celebrava, nella Grecia classica, la gran festa di Olimpia; il significato di questo evento profondamente religioso, il suo complesso ed articolato impatto legislativo, politico, sociale, culturale, artistico ed agonistico. È stato evidenziato come Olimpia, allora come oggi, fosse il tempio della pace e della democrazia, della lealtà e del valore.

Il corso di lezioni è stato gestito dall'insegnante Prof. Edy Pelagalli e da Alessandro Lupi, Presidente dall'A.S.D. Porta Sole-Csain.

Le lezioni teoriche hanno descritto il percorso della lotta nella storia delle Olimpiadi, fin dai primordi. Le lezioni pratiche si sono svolte sotto la guida attenta dell'Istruttore Michele Rosati, con il quale ha collaborato Elisa Mazzetti, un'ottima atleta che si è distinta ai Campionati Italiani Femminili 2009 di lotta olimpica.

Gli studenti hanno potuto così sperimentare i *fondamentali* della lotta olimpica e hanno appreso come quest'ultima sia uno sport che impone, a chi lo pratica, comportamenti nei quali l'iniziativa personale si esprime in scelte e forme tattiche dettate da un preciso regolamento, che tutela l'incolumità degli antagonisti e salvaguarda il rispetto per la dignità degli atleti; da qui il suo grande valore educativo.

Il fine è stato quello di indurre i giovani a vivere secondo autentici valori umani, a socializzare, a individuare i propri limiti, a dosare le proprie energie, a rispettare gli avversari, a saper vincere e perdere, a vivere civilmente con il prossimo, a ricercare il bello, il giusto e l'utile in ogni attività umana.

È encomiabile che il mondo della scuola, per opera di dirigenti ed insegnanti illuminati, s'apra alla cultura di sport dilettantistici cosiddetti minori – come la lotta olimpica – che contribuiscono alla crescita e alla formazione della personalità dei ragazzi, poiché concorrono a formare un armonico sviluppo psichico e fisico dei giovani

A.L.



Festival del Fitness



Domenica 14 giugno 12 giovani lottatori affiliati a società della Campania si sono esibiti alla Fiera di Roma nell'ambito del Festival del Fitness. Presenti: Antonio Varrella, Girolamo De Gregorio, Giulio Chianese, Vincenzo Succoia, Margherita Perna, Carlo Di Maio, Giuseppe Cristiano, Chiara Cerra, Antonio Capano, Alessandro Membrini, Giovanni Verde, Fabio De Cristofaro.

Accompagnatori il Vicepresidente del CR Campania Antonio Finizio, ed i Tecnici Mafalda Chiaro e Francesco Medici.

Testimonial d'eccezione il campione olimpico Andrea Minguzzi

I giovani campani hanno attratto l'interesse del pubblico per la loro esibizione: esercizi di attività motoria, acrobatica e Tecniche di lotta.

Presenti inoltre i Nazionali: Saverio Scaramuzzi, Bernardo Circottola, Silvia Felice, Valentina Minguzzi, che con le loro performance hanno impressionato positivamente i presenti.

I campioni inoltre si sono esibiti lottando anche con i giovanissimi napoletani i quali, nonostante l'età verdissima, s'impegnavano al massimo, favoriti, naturalmente, dagli espertissimi partner.





Grande festa del Judo con il Torneo Kodokan Cosenza

Sono arrivati in tanti nonostante numerosi sono stati i Tornei disputati in Italia, esempio Pescara e Campionati d'Europa a Tbilisi – Georgia. Numerose le Società presenti a Cosenza che hanno contribuito a registrare il tutto esaurito, e con sommo piacere si è registrato un notevole incremento di partecipanti al Judo Femminile.

La gara organizzata ha dato ampio spazio all'attività giovanile dai 5 a 12 e da 13 a 35 anni che ha visto protagonisti le società con un elevato livello tecnico. Lo schieramento presentato dal sodalizio Bruzio non dava speranza alcuna

ed a nessuno di portare a casa il Trofeo vinto dalla Società organizzatrice Kodokan Cosenza messo in palio dal Centro Sportivo Educativo Nazionale CSEN. Una sola edizione ha visto protagonisti e di misura la Delegazione Provinciale di Palermo che ha schierato i migliori atleti dei Club dell'intera provincia.

Difficile assegnare il titolo al miglior atleta del gruppo giovanile, sono stati in tanti, troppo lenti al bordo tatami i tanti obbiettivi per i velocissimi Ippon.

Per la quarta volta consecutiva si è ripetuto il podio delle prime due Società, Cosenza come Società organizzatrice Kodokan di Marco Mangiarano, Paola la Città di San Francesco con il Judo Club di Domenico Morrone, terza la Società Brienza Lucania ed a soli 6 punti dalla

terza la Società Super Body Trenta/Rogliano di Eugenio Remorini. Il Trofeo è stato disputato nel Palazzetto di Cosenza Casali. Ad aprire la competizione il Presidente della Provincia di Cosenza Gerardo Mario Oliverio insieme all'On. Ennio Morrone e l'On. Giacomo Mancini Junior, il Presidente del CONI Cosenza Pino Abate ed il Presidente del settore Judo FIJLKAM Regionale.

Ad assistere i numerosi partecipanti e tenere il servizio d'ordine la dott. Patrizia Mauro con il gruppo "Madonna del Rosario" volontariato protezione civile Onlus, messa a disposizione da Don Enzo Gabrieli.





Ad Arborea tutti gli insegnanti di Judo dell'isola

testo e foto di Marco Reccia

Si è svolto ad Arborea nei giorni 6 e 7 Giugno 2009 il corso regionale di aggiornamento degli insegnanti tecnici di judo della Sardegna. Circa 200 le cinture nere tra Maestri, istruttori ed allenatori che hanno pacificamente invaso la sede del corso per l'appuntamento annuale per gli aggiornamenti sull'insegnamento dello Judo dalle classi dei bambini a quelle degli adulti.

Le lezioni sul tatami sulla progressione didattica nelle diverse fasce d'età sono state presiedute dal Maestro 6° Dan Paolo Natale, Responsabile del Centro Tecnico di Specializzazione Federale di Bologna, che ha spiegato gli studi effettuati sulla lotta a terra ed in particolare all'importanza del "contatto" e di conseguenza del controllo dell'avversario sia nella lotta in piedi che a terra, lezioni che hanno fatto "sudare" nel vero senso della parola i corsisti.

Il programma prevedeva anche la lezione di Medicina Sportiva-Doping, trattata dalla Dott.ssa Michela De Gregoris sul doping dalla preistoria ad oggi e suoi effetti, e la lezione di Scuola e promozione dello Sport tenuta dall'Istruttore Simona Cossu Rocca che ha illustrato come una società sportiva debba muoversi per promuovere l'attività praticata nella scuola. Interessante ed interattiva la lezione di Elementi di Psicologia e Pedagogia dello Sport tenuta dal Dott. Mauro Barachetti, che come si vede dalle immagini ha coinvolto i corsisti in un'ipnosi di gruppo che qualcuno ha scambiato per "pennichella pomeridiana"!

Cornice dell'evento l'Horse Country Resort, splendido hotel a quattro stelle con due piscine, centro benessere, sala convegni e centro equestre che ha accolto i corsisti tra la curiosità e lo stupore dei turisti presenti, il tutto immerso in un'oasi di verde e natura.

Ha chiuso i lavori il Vicepresidente del Comitato Regionale Settore Judo, l'instancabile Dott.ssa Monica Piredda, che ha ringraziato il Maestro Stefano Urgeghe per la faticosa ed importante collaborazione, ed i corsisti per l'ottimo e proficuo lavoro svolto.



Michele Giuliani dall'A alla Z

Parole in libertà con la Medaglia d'Oro dei Giochi del Mediterraneo 2009 per un'intervista fuori dagli schemi

Testo e foto di Leandro Spadari

Non occorre attendere l'Oro di Pescara per conoscere l'Atleta del G.S. Fiamme Gialle Roma Michele Giuliani che, giovanissimo (classe '83) si presenta oggi tra gli elementi di punta della Nazionale Azzurra, forte di un curriculum impressionante. Tra i suoi moltissimi Titoli Internazionali individuali ricordiamo quello di Campione Europeo Cadetti/Junior 2004, l'Oro ai World Games 2005, il Bronzo agli Open di Germania e d'Olanda dello stesso anno, l'Argento agli Open d'Italia 2006, l'Oro agli Open d'Italia, di Germania, di Las Vegas e di Rabat ed il Bronzo agli Open di Podgorica sempre nel 2007, l'Argento agli Open d'Italia e di Germania 2008, il Bronzo Europeo 2008 e 2009; ha, inoltre, conquistato ben 7 Titoli Italiani (5 Individuali, 2 a Squadre). Lo abbiamo avvicinato all'indomani della splendida affermazione colta ai Giochi del Mediterraneo. Adattando a lui la tecnica giornalistica dell'A,B,C..., ne esce un ritratto originale, molto sui generis per un'intervista, come anticipato nel sommario, "fuori dagli schemi" - in cui sono sfiorati anche temi ed argomenti inusuali - ma proprio per questo, ci auguriamo, piacevole ed appassionante per chi legge.

A... come ABRUZZO

"Rivolgo un pensiero affettuoso a quanti hanno perso con il recente terremoto la casa, gli affetti, gli averi... Il mio primo titolo italiano l'ho conquistato proprio a Pescara e per me è stato un vero piacere ritornarci, al Villaggio Olimpico l'atmosfera si è rivelata più che accogliente, direi "giusta" per la nostra disciplina, entrata oramai a far parte stabile del circuito internazionale del grande sport."

B... come BARI

"È la mia città natale e significa molto per me: i ricordi dell'infanzia, la famiglia, mia moglie, la casa... Vivo nella Bari vecchia, dove era necessario lottare giorno per giorno per difendere il proprio territorio, un'esperienza di vita e di libertà che mi ha forgiato nel carattere. Un giorno sono caduto incidentalmente dall'alto di un muro di 7 metri, proprio sotto la chiesa di San Nicola: questo incidente ha rappresentato per me una svolta di vita; infatti, ho smesso allora di praticare il nuoto per dedicarmi al karate."

C... come CHIARA

"Chiara, mia moglie, è stata Campionessa Italiana 2003. Ci siamo conosciuti





in palestra nel 2001, complice la comune passione per il karate, e ci siamo sposati nel 2006. Lei mi sta a fianco in tutti i momenti ed è la persona più importante della mia vita!”

D... come DIFETTO

“L'eccessiva impulsività di cui ho dato prova in alcune situazioni: pur avendo la ragione dalla mia, riconosco di avere sbagliato quanto ai tempi delle mie risposte.”

E... come ENERGIA

“È la molla che mi spinge ad affrontare l'esistenza. Ogni cosa nell'universo è fatta di energia e la sua canalizzazione è fondamentale nella vita di tutti noi.”

F... come FIAMME GIALLE

“È senz'altro la Società Sportiva più prestigiosa a livello dei nostri sport (e non solo...), quella che mi consente oggi di essere un “professionista” del karate, grazie alla scelta operata a suo tempo dal Direttore Tecnico Sociale Claudio Culasso ed approvata dai superiori: infatti, io rappresento una delle ultime leve. Approfito per rivolgere anche un ringraziamento alla FIJKAM tutta ed in particolare al Professor Giuseppe Pellicone, che mi è stato sempre personalmente molto vicino, in particolare durante tutto lo svolgimento di questi Giochi.”

G... come GIOCHI DEL MEDITERRANEO

“Rappresentava per me la gara più importante da vincere, per il prestigio, l'immagine e la risonanza internazionale. Un evento cui sognavo di prendere parte sin dai tempi di Almeria (2005) -dove non ero sceso in campo- e verso il quale mi sentivo stimolato e proiettato anche perché reso difficilissimo, come ambito traguardo, dalla presenza delle Nazioni più forti nel nostro sport.”

H... come HOBBIES

“La musica, il cinema (in particolare film a soggetto storico, come ad esempio *Brave Heart*), la lettura di libri (il più importante dei quali per me è stato *L'Alchimista* di Paulo Coelho), lo sport in generale. A livello calcistico tifo per la Juventus e la Seleçao brasiliana.”

I... come IDEALI

“La Giustizia e la Verità.”

K... come KARATE

“Ha rappresentato, rappresenta e rappresenterà per sempre la mia vita.”

L... come LIPPO

“Raffaele Lippo, musicoterapeuta, è la persona eccezionale che mi ha insegnato a credere ed a realizzare i miei sogni.”

M... come MUSICA

“La musicoterapia è la tecnica che sto acquisendo, un insieme di principi, valori ed al tempo stesso una metodica di allenamento difficile da descrivere in poche parole. Mi ci dedico prima delle competizioni, è equilibrante ed energetica per la vita di tutti i giorni perché la gara non costituisce un mondo a sé, ma è un aspetto della vita di tutti i giorni.”



N... come NAZIONALE

"Rappresentare i colori del proprio Paese costituisce indubbiamente la massima aspirazione per un Atleta."

O... come ORO

"La mia indole è quella di arrivare primo. L'oro è un colore che mi attrae, che anche nelle immaginative musicali è sinonimo, richiama la luce. L'oro conquistato a Pescara rappresenta la giusta ricompensa, la pubblicità più meritata per un successo colto davanti al mio pubblico."

P... come PADRE

"Mio padre Damiano ha indirizzato la mia esistenza. Sono molto legato a lui, che per me come figura evoca la forza, l'autorità, il rispetto delle regole."

Q... come QUALITÀ

"Il non mollare mai, l'andare sempre avanti."

R... come RAMADAN AMIN

"È l'Atleta egiziano che ho battuto in finale per 2-0 grazie a due fulminee tecniche di tzuki. Ma è stato un incontro più semplice rispetto a quello sostenuto nella semifinale, dove ho affrontato e battuto sempre per 2-0 il Campione del Mondo e d'Europa in carica, il croato Danil Dondjoni."

S... come SCONFITTA

"Quando subisco una sconfitta, per l'agitazione mi capita anche di trascorrere diverse notti in cui non riesco a prendere sonno! Però, devo riconoscere che senza alcune sconfitte non avrei forse ben realizzato e messo a fuoco il mio preciso livello, lo stato d'essere, le mie potenzialità."

T... come TATUAGGI

"Sul corpo ne ho 3, ognuno con un suo significato per me. Il primo rappresenta una spada, cerchio ed ali con la scritta MFB che sta per Moderazione, Fluidità, Bersaglio. Il secondo raffigura un Centurione, a simboleggiare il rispetto della leadership. Il terzo semplicemente è Karatedo, la Via del Karate."

U... come UNIONE

"In ogni contesto in cui mi trovo cerco sempre l'"unione" a livello energetico con quanti mi stanno intorno. È un mio modo d'essere che adatto ovviamente alle situazioni ed alle persone."

V... come VITTORIA

"Rappresenta un momento assolutamente intimo, spirituale. È difficile da comprendere, ma dentro di me mi sento come la particella di un progetto più ampio, un qualcosa che si relaziona, oserei dire, al divino."

W... come WALL

"Mi sono attribuito l'epiteto The Wall ("Il Muro") che gli amici hanno poi ripreso. Perché questo soprannome? perché sono 7 anni che non subisco infortuni in palestra od in gara, e scaramanticamente mi considero, quindi, duro, proprio come un muro."

Z... come ZERO

"Dopo ogni evento, ripartiamo da 0: è la premessa, lo stimolo per ricominciare, per rinnovarci, per capire da dove veniamo e dove stiamo andando..."

Il Karate si candida per i Giochi del 2016

di Davide Benetello

Sono di ritorno dal Quartiere Generale del C.I.O. a Losanna, dove Lunedì 15 Giugno il Karate e gli altri 6 sport candidati all'ingresso Olimpico per i Giochi del 2016 hanno presentato la loro candidatura.

Il Comitato Esecutivo del C.I.O., composto oltre che dal Presidente Jacques Rogge da altri 14 membri tra i quali l'italiano Mario Pescante, ha gradito molto la presentazione del Karate, dedicandogli anche un applauso alla fine dell'accurata esposizione del nostro sport da parte del Presidente WKF Antonio Espinos.

Alla riunione del comitato esecutivo del C.I.O., in programma il prossimo 13 e 14 Agosto, i sette sport candidati saranno ridotti a due, in previsione della votazione finale in programma al prossimo Congresso di Copenhagen, che si terrà a Ottobre.

Abbiamo la certezza dell'assoluta completezza della nostra presentazione, unita alle ottime caratteristiche che il Karate possiede già da anni per diventare una disciplina Olimpica.

Nella nostra Federazione mondiale sono iscritti 10 milioni di tesserati, 60% uomini e 40% donne, provenienti dalle 180 Federazioni nazionali iscritte alla WKF, tutte rispettivamente riconosciute ufficialmente come unica Federazione ufficiale di Karate dai rispettivi Comitati Olimpici Nazionali.

Non esiste Paese al Mondo riconosciuto dal C.I.O. nel quale non sia praticato il Karate. Inoltre, dei 10 milioni di membri il 60% è composto da ragazzi al di sotto dei 15 anni. La W.K.F., e la nostra Federazione nazionale F.I.J.L.K.A.M., sono Federazioni che da sempre hanno creduto nel sogno olimpico del Karate, incrementando negli ultimi 10 anni, grazie anche al riconoscimento ufficiale da parte del C.I.O. della WKF, gli sforzi per ottenere tutti i requisiti che il C.I.O. richiede per diventare una disciplina olimpica.



Il tecnico della video presentazione, Fernando, George Yerolimpos segretario generale WKF, Antonio Espinos, Tommy Morris direttore sportivo e rappresentante arbitri WKF, Tessa Scholtes commissione atleti WKF, Davide Benetello





FIJLKAM e WACKO'S:
Sport e divertimento
a Scuola!

Progetto "Sport a Scuola"

di Giorgio Lo Giudice - foto di Massimiliano Benucci

Il progetto scuola della Fijlkam procede per la sua strada con grande successo, dopo l'avvio del 2008 e le iniziative successive del 2009. Se ha fatto testo il buon andamento del corso per docenti scolastici organizzato questo inverno ad Ostia, le cifre da quando è nata questa collaborazione con la San Carlo, sponsor della Federazione, sono se possibile ancora migliori. Brevemente il progetto ha coinvolto alla fine circa 500 società sportive nel nome di "Fijlkam e Wacko's" la patatina personaggio, vittoriosa di tutti gli incontri per golosi e non. Un successo che è andato oltre le previsioni e che ha visto istituti scolastici primari e secondari di tutta Italia coinvolti per un totale di oltre 60.000 alunni partecipanti. L'iniziativa ha avuto ovviamente una fase preliminare di promozione durante la quale è stato distribuito un video di circa sette minuti "Alla scoperta di Judo, Lotta, Karate" che ha trovato un riscontro sul sito federale di circa mezzo minuto. Il tutto supportato da migliaia di opuscoli distribuiti nelle scuole e nelle palestre e successivamente alcuni strumenti promozionali donati ai partecipanti, quali zainetti, astucci personalizzati ed ovviamente tante... patatine. Il messaggio del DVD è stato chiaro e si è rifatto a quei principi cari alla Fijlkam: rispetto, impegno, educazione, amicizia, divertimento e gioco, passione. Momenti attraverso i quali i giovani hanno potuto verificare le loro attitudini allo sport ed alle discipline che andavano a provare per la prima volta, sotto la guida di maestri, insegnanti ed istruttori qualificati. Nel 2009 l'iniziativa si è sviluppata sempre su tutto il territorio nazionale concludendosi con sei concentramenti che si sono svolti a La Spezia, Matera, Napoli, Arezzo, Velletri (Roma) e Cesenatico. Come si può osservare, si è cercato di coprire l'intero territorio dividendo in maniera equa le località dove si sono svolte le manifestazioni del progetto scuola, due al nord, due al centro ed altrettante nel sud dell'Italia. Forse sono rimaste tagliate fuori le due isole, Sardegna e Sicilia, ma si cercherà di avviare in futuro, facendo tesoro delle esperienze vissute che sono state sicuramente all'altezza della situazione ed hanno avuto un totale di 4300 ragazzi e ragazze presenti. Il tutto frutto di una serie di eliminatorie nei vari istituti che hanno aderito alla manifestazione. In conclusione un connubio, Fijlkam, scuola e San Carlo, che si è dimostrato ancora una volta vincente e che rappresenta un punto fermo per il reclutamento federale nel futuro.





Arezzo



Consegna gadget

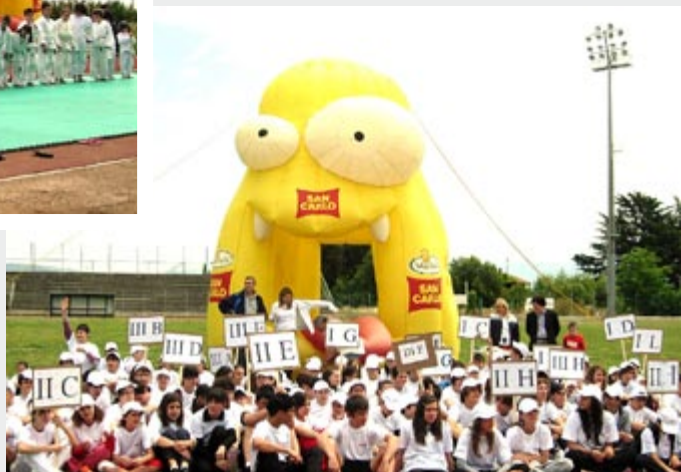




Cesenatico

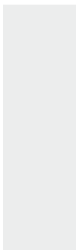


Velletri





La Spezia



Napoli



L'efficacia marziale dell'Aikido

testo e foto di Marco Rubatto

Sia sui *tatami*, sia nei *Dojo* virtuali del Web si fa un gran parlare rispetto all'efficacia dell'*Aikido* in caso di aggressione reale da parte di un malintenzionato.

C'è chi crede ciecamente nella potenza devastante dei suoi *kotegaeshi*, chi guarda la nostra pratica alla luce di altre esperienze marziali... magari giudicandola inefficace in caso di applicazione realistica... si trova veramente di tutto.

Il fatto veramente paradossale è che qualsiasi posizione si prenda in merito c'è sempre chi è pronto a difendere a spada tratta l'esatto contrario.

Non sono qui per stabilire l'effettiva potenzialità marziale dell'*Aikido*, me ne guardo bene, ma per favorire una riflessione personale ed uno scambio rispetto ad uno dei temi più controversi della nostra Arte: gli attacchi e le tecniche di *Aikido* da cui esse scaturiscono.

Prese di tutti i tipi, operate da uno o più individui contemporaneamente, fendenti, affondi, a mano armata o meno...

Da questi punti di partenza ciascuno di noi apprende come sbilanciare il proprio attaccante e controllarlo al suolo. Ma c'è un aspetto profondo che lega gli attacchi al realistico e sfortunato caso di confronto reale con l'inaspettata violenza?

Shomen uchi, yokomen uchi, kata dori, ushiro ryote dori... sono attacchi codificati che più o meno tutti noi conosciamo. Ci siamo mai chiesti per quale ragione sono fatti in questo modo e non in un altro?

Semplice: questi attacchi sono il risultato dell'ottimizzazione di moltissimi "antenati" precedenti, rispetto ai quali si sono rivelati più efficaci e decisivi in caso di loro applicazione reale contro una persona!

Un tempo c'era molto materiale umano con cui studiare, perciò le tecniche di offesa venivano provate e promosse sul campo, più che in sedi accademiche.

I praticanti si allenavano a colpire, oltre che ad evadere gli attacchi. C'era una cura e tecnica dell'attacco, così come ora cerchiamo principi che ne controllano gli effetti.

Poteva essere letteralmente mortale ricevere uno *shomen uchi* al tempo in cui le mani erano allenate al punto di poter ledere le ossa del cranio.

Un tempo i *Samurai* giravano normalmente per le strade con una spada: poteva essere applicabile *tachi dori* poiché c'era chi potesse colpire con questa micidiale arma!

Ora forse la maggior parte dei praticanti si fratturerebbero le mani se arrivassero realmente a segno con un loro attacco, né c'è più alcuna possibilità di incontrare dietro l'angolo un *Ronin* che ci attacca con la *katana*...





Un attacco codificato è interessante se realmente massimizza il suo effetto rispetto a qualunque altra cosa simile che potremmo realizzare: è come dire "se riesci a controllare questo attacco, riuscirai a maggior ragione a fare di meglio con tutto ciò che funziona meno".

Questa si può presupporre essere stata l'antica ragione che ha portato a creare la diffusione delle stereotipie, un'ottima e razionale ragione didattica.

Ma oggi non è più quel tempo: siamo sovente così impegnati ad imparare le tecniche di evasione dai suddetti attacchi, da non prestare sufficientemente attenzione alla pericolosità reale degli stessi... con il rischio di "difenderci bene da un pericolo inesistente".

Pensate: allenarci per anni ed anni a gestire un attacco inefficace, credendolo mortale... quanto snaturerebbe l'autenticità delle capacità marziali che crediamo di andare sviluppando!

Sotto quest'ottica, che efficacia reale può avere l'*Aikido* in caso di applicazione ad un attacco vero?

Nessuna, se ci siamo allenati ad incontrarne solo di finti... ed inoltre, chi ci attaccherebbe comunque con un jo per la strada o ci farebbe *yokomen uchi*?

Queste sono le tesi di coloro che vorrebbero screditare marzialmente l'*Aikido* nei confronti di Kick Boxing, Muay Thai e di altre discipline da combattimento... o più semplicemente di un ubriaco che aggredisce con un collo rotto di bottiglia in mano!

Molti dibattono a questo livello e non trovano una reale soluzione dell'arcano: si confrontano metodi, tecniche, praticanti... "quello non riuscirebbe ad evadere dalla mia presa", "questo non si può fare se lo attaccassi io"... etc, etc, etc.

La stessa cosa dicasi per le tecniche che si apprendono: c'è chi ne studia tantissime, per avere più possibilità in caso di confronto realistico (l'*Aikido* è pur sempre un'Arte Marziale, oltre che una via di integrazione e crescita personale)... c'è chi





non ne studia alcuna perché non ritiene più che si debba praticare *Aikido* per giungere a controllare un conflitto fisico reale, ma solo per studiare se stessi tramite l'energia che il partner ci offre.

Che posizione scegliere? Con quali criteri scegliere? E soprattutto perché scegliere?!

Chi impara molte tecniche credendo di avere così più strumenti di difesa in caso di necessità, forse non sbaglia del tutto: è come se si provasse tanti abiti diversi, per essere sempre abbigliato al meglio in caso dovesse essere invitato ad occasioni mondane di diverso tipo... un battesimo, un matrimonio, un funerale, un addio al celibato...

Il problema è che comunque, per quanto sia grande il suo guardaroba, non potrà contenere tutti i vestiti del mondo (che gli garantirebbero un successo evidente in ogni situazione), quindi dovrà comunque sempre adattare ciò che possiede alla situazione che si presenta. Se ha 3 vestiti, avrà 3 possibilità di scelta, se ne possiede 30, avrà più probabilità di trovarne uno adatto...

... ma adatto, non significa fatto per l'occasione, in quanto i tipi di festa - fuor di metafora - i tipi di attacco sono pressoché infiniti, e non si può pensare di avere precedentemente appreso una tecnica adeguata per ciascuno di essi.

Se così fosse l'energia dell'aggressione ci travolgerebbe prima che noi terminassimo di cercare quale tecnica da indossare nel nostro grande "Aiki-armadio"!

Poi noi ci alleniamo per anni ad intercettare una mano che colpisce più o meno efficacemente il capo in modo frontale, ma cosa succederebbe se ci calciassero un ginocchio, se ci dessero una testata nel torace?

C'è chi dice che gli attacchi più "tosti" sono quelli su cui ci si prepara, ma siamo certi che ci sapremo all'istante adattare all'inaspettato e sconosciuto?

In realtà nessuno forse sa davvero come potrebbe gestire una simile situazione imprevista, fino a quando non ci si dovesse malauguratamente trovare.

La realtà è la realtà, ed è per definizione molto distante da ogni forma di stereotipia: la sua caratteristica principale è una sorta di polimorfica imprevedibilità.

Nessuna Arte Marziale, a nostro dire, fornisce la certezza di completa efficacia in caso di confronto reale, proprio per via di questa intrinseca imprevedibilità degli eventi. Il praticante più esperto del mondo potrebbe venire aggredito proprio il giorno in cui si sente triste e meno in salute, mentre sta contro sole camminando in direzione di una buccia di banana!!!

Cosa sarebbe servito divenire così esperti se le circostanze fossero così distanti dalla pratica alla quale ci siamo dedicati per anni?

L'adattabilità potrebbe essere una prima chiave di lettura.

L'essere capaci di ricondurre ciò che abbiamo appreso alla situazione peculiare che ci troviamo a vivere è come cercare il vestito in nostro possesso che meglio figura all'occasione mondana che ci attende. Ma per scegliere velocemente in caso di vita o di morte è richiesta estrema flessibilità, versatilità di pensiero e di azione, pena vestirsi in modo giusto solo per il proprio funerale.



Poi adattabilità, come si diceva, non è sinonimo di completa adesione alla realtà, di piena efficacia.

Come fare dunque?

Noi non siamo interessati ad offrire una ricetta magica, ma vi esortiamo a riflettere a seguito della conclusione di questo articolo.

Uno dei segreti potrebbe essere proprio una sana adesione alla realtà che non ci costringa alle gabbie dorate di tranquillizzanti certezze: essere al posto giusto al momento giusto è la dinamica migliore sia di chi vuole attaccare, sia di chi vuole gestire un attacco...

Questo è difficile: ecco perché studiamo!

Oltre tutto ci siamo lanciati nel vastissimo universo dei dubbi sulla reale efficacia di un atto marziale basato sulle nostre consapevolezze di *Aikido*, in caso di reale bisogno di proteggere la propria incolumità fisica.

È un viaggio realmente vasto, e che incontra tutte le perplessità che moltissimi praticanti si sono posti o si porranno lungo il loro cammino di pratica.

Alcuni cadranno in profonda crisi forse dopo l'essersi chiesti onestamente se ciò che stanno facendo li aiuterebbe in una situazione inaspettata di pericolo, soprattutto se dovessero scoprire che ciò che si apprende risultasse un po' "disconnesso" dal piano reale delle cose...

Ma le crisi probabilmente non vengono a caso e l'esitazione in loro presenza potrebbe essere in sé un ulteriore passo del cammino marziale che stiamo compiendo.

Abbiamo fino ad ora sollevato dubbi non di poco conto:

cosa accadrebbe se imparassimo a controllare attacchi non realmente efficaci, oppure realmente efficaci, ma assolutamente fuori tempo rispetto a quelli che potremmo subire oggi nelle zone malfamate dei nostri quartieri residenziali; cosa accadrebbe se ci scopriassimo abili a ripetere efficacemente molte "forme" di tecnica, ma non avessimo poi quella di cui necessitiamo in caso di reale necessità.

La realtà, come si diceva, è imprevedibile e il fatto che sappiamo cadere su un *tatami* non implica che cadremo incolumi da una scala... molte sono le variabili che differiscono.

Sicuro però anche che potrebbe avere più probabilità di contenere il danno di una simile caduta chi è comunemente abituato a gestirne alcune altre, rispetto a chi si è allenato solo a guardare la TV in poltrona! (- nulla contro le teledipendenze, s'intenda! -)

Questi sono pensieri logici da farsi, soprattutto da parte di chi investe energia, tempo e soldi in un'attività costante come quella di frequentare un *Dojo* per allenarsi nell'*Aikido* (o anche in qualsiasi altra cosa, in realtà).

Non tenterò in queste pagine di ipotizzare quale è la scuola di *Aikido* che più potrebbe agevolare lo "street fighting", ma di fornire uno spunto di riflessione scaturito dall'esperienza personale, che non vorrà essere per nulla l'ultima parola sull'argomento, ma piuttosto un invito ad esaminare la questione sotto un punto di vista spesso inedito e ricco di potenzialità, a mio dire.





Ma bisogna fare un passo indietro: spesso quando si vuole risolvere una questione sul piano marziale, è necessario accettare momentaneamente un abbassamento di questa marzialità, che ci permetta di esaminare la stessa da un'ottica filosofica e forse più sensibile.

Se infatti ci chiediamo semplicemente se l'*Aikido* sia efficace o meno in caso reale, non se ne esce!

Se ci chiediamo se una scuola sia più adatta di altre, confronteremo un personaggio di quella scuola, con le sue qualità specifiche (e che quindi, per definizione, non ci apparterranno mai del tutto), non la scuola stessa.

Se ci chiediamo se una tecnica sia efficace, staremo confrontando una situazione specifica in riferimento ad un contesto denso di infinite variabili che non si è in grado di valutare.

Funziona *kotegaeshi*?

Sì, ci verrebbe da dire...

E se uno attacca così? E se ha un polso immenso? E se c'è il vento, per terra è bagnato, ho appena divorziato, perso il lavoro e mi è morto il pesce rosso?

In questo caso non sapremmo: forse verrebbe da consigliare Lourdes, anziché un Dojo!

Iniziamo a considerare il fatto che praticare le tecniche utilizzando il nostro corpo, è un processo molto utile per comprendere come esso sia fatto, come funzioni e quali caratteristiche abbia.

Durante il tentativo di riprodurre quello che l'insegnante ci mostra, ci ingaggiamo nel fare mille connessioni tra le diverse parti di noi: il braccio destro con quello sinistro, il ginocchio con la spalla, l'aspetto mentale e quello fisico...

Pensiamo e agiamo, poi ci rendiamo conto che non abbiamo agito in conformità a quello che avevamo ipotizzato, ed aggiustiamo il tiro con la prossima ripetizione. Ci sorprendiamo a non essere attenti osservatori ed a non riuscire sempre a copiare fedelmente quello che ci viene proposto, quindi abbiamo una reale opportunità di acuire la nostra attenzione e migliorare in questo aspetto specifico.

Ci stiamo allenando soprattutto ad essere più consci di noi stessi, rispetto a quanto ci appartiene e caratterizza, e rispetto all'ambiente che ci circonda. Poco importa ora la scuola che seguiamo, questo avviene comunque sempre durante l'allenamento: stiamo imparando il solfeggio del nostro "strumento", lo stiamo accordando e preparando a suonare le prime timide canzoni. A questo livello non siamo marziali forse, ma stiamo sicuramente lavorando.

Nel ripetere numerose tecniche poi, si arriva ad un certo punto in cui avviene un fenomeno strano, paradossale potremmo dire: l'allenamento che prima poteva apparirci composto da numerose parti incontestabilmente diverse e indipendenti, risulta ad un altro livello, composto da altrettante numerose "scatole" riempite da un contenuto simile o perlomeno analogo.

Le tecniche così diventano veri e propri contenitori di un aspetto più profondo, che chiameremo "principio". Mentre quindi un neofita compie i suoi primi sforzi mnemonici per realizzare *Ikkyo* (dove mettere i piedi, dove dirigere lo sguardo, come mantenere l'equilibrio...), un *Aikidoka* esperto riconoscerà sicuramente il principio di *Ikkyo* che sta dietro a ciò che sta mostrando il suo insegnante.

Poco importerebbe addirittura se lo si vedesse realizzare in un modo diverso da quello che si è soliti realizzare nel proprio *Dojo* (nei seminari, ad esempio)...

Il principio di *Ikkyo* continuerà ad essere il principio di *Ikkyo* su tutto il pianeta, almeno fra gli esseri che hanno due gambe e due braccia!



In questo caso il lavoro non è sulla costruzione di una nuova scatola, ma sul rinforzo di ciò che esse contengono, il “principio delle tecniche” cioè.

Ogni tecnica prevede che il partner venga sbilanciato: il *kuzushi*, lo sbilanciamento cioè, è il principio, mentre le fasi operative che seguono sono esclusivamente il mezzo attraverso il quale esso prende vita.

In questo caso le tecniche divengono uno strumento, non un fine.

Sapere moltissime forme amplia il proprio bagaglio tecnico, ma considerarle le une indipendenti dalle altre è segno che si sta lavorando sulle scatole, non sul loro contenuto.

Se invece ci si focalizza sui principi, non è assolutamente importante conoscere molti vestiti da calzare per le varie situazioni di attacco, poiché i principi possono essere utilizzati indipendentemente dal contesto: potremmo dire che sono “universali”, svolgono cioè la funzione di chiavi di interpretazione del contesto, anche se esso fosse inedito.

Questo, crediamo, sia il motivo di alcune delle parole lasciateci da *O’ Sensei*: Il “sapere” dell’*Aikido*, quindi, potrebbe non essere da intendersi in senso enciclopedico (cioè, molte voci, per ciascuna situazione), ma potrebbe essere stato pensato per creare una sorta di atmosfera olistica, nella quale ogni aspetto è legato e interdipendente da tutto il resto, in modo tale che non ci possano essere vere e proprie situazioni inedite, ma solo possibilità risonanti fra loro.

In questo senso non sarà maggiormente pronto alla realtà chi conosce 1000 tecniche di *Aikido*, ma chi, grazie ad esse, si sarà meglio integrato con la realtà stessa.

Il salto di consapevolezza non è immediato, ma è notevole!

L’*Aiki*-armadio, come si era chiamato il nostro bagaglio tecnico, sarà utile per impararsi a vestire e svestire rapidamente di una forma, consci che la sostanza... il principio, cioè... rimane stabile e radicato, solo cambia la configurazione con la quale si manifesta nella situazione specifica.

Da questo punto di vista si comprende meglio l’esempio fatto poc’anzi: forse chi cade da una scala non avrà la certezza di rimanere illeso, ma l’essere abituati a cadere sul *tatami* aumenta queste possibilità; forse chi viene aggredito per la strada non ha la certezza di saper affrontare al meglio la situazione, ma è certo che se ha svolto un buon lavoro di conoscenza ed integrazione su di sé e padroneggia i principi dell’*Aikido* indipendentemente dalle forme in cui si manifestano... ha qualche probabilità in più di uno sprovveduto!

In realtà poi, ciò che abbiamo fino ad ora espresso non è appannaggio esclusivo dell’*Aikido*, ma di qualsiasi Arte Marziale tradizionale: un *Karateka* o un *Judoka* potrebbero rimandare pensieri analoghi dalla propria esperienza.

Ma quale aspetto è specifico dell’*Aikido*?

Non c’è dubbio, la sua filosofia “non-dualistica”!

Ci dimentichiamo infatti che nell’interrogativo “ce la potrei fare con ciò che ho imparato ad affrontare il borseggiatore nel parcheggio?” è profondamente radicata una mentalità dualistica che è completamente estranea alla summa del pensiero di *O’ Sensei*!

Dietro a questa domanda c’è l’ipotesi che chi la pone rappresenti in qualche modo “l’innocente”, il buono della situazione, che si reca in un luogo in cui improvvisamente e spietatamente “il malvagio ed astuto” aggressore cerca di usare violenza con il malcapitato.

Se esso avrà fatto centinaia di *kotegaeshi* avrà qualche speranza in più di non perire, ma certamente in una simile situazione chiunque avrebbe voluto avere il tempo di farne migliaia, per sentirsi più preparato.

È tutto sbagliato, a mio dire!

O’ Sensei affermava “io ed il mio avversario siamo uno”, io e l’Universo siamo uno... quasi a dire che se l’avversario tentasse di aggredire, dovrebbe quindi vedersela con l’intero Universo.



Ma prima di questo pensiero c'era forse l'amore... l'amore per tutti e per tutto, pesino per chi tenta di agire con aggressività e violenza.

Se si riuscisse ad avvolgere questo "brigante" con la propria compassione (letteralmente "passione simile"), non rifiutandolo, non considerandolo cioè qualcuno da abbattere per non essere abbattuti... qualcuno che non è sacrificabile per salvarsi la propria pelle, siamo certi che egli avrebbe ancora tutta la sua spocchia e sicurezza?

Molto probabile che possa restare semplicemente spiazzato: "lo sto aggredendo per ferirlo e questi mi accoglie?...O è pazzo o sto impazzendo io". Potrebbe essere questo un pensiero verosimile.

In questo il suo vacillare interno di intenzione, in questo la sua auto-sconfitta nei confronti della semplice e sempre presente armonia dell'Universo che egli contatterebbe.

In *Aikido* gli avversari si dovrebbero auto-sconfiggere, non venire sconfitti per quello che gli facciamo noi. Il binomio "attaccante" e "attaccato" dovrebbe cedere il posto al monomio "attaccante-attaccato", costituenti una sola nuova ed inedita realtà.

L'*Aikidoka* dovrebbe essere grato al suo aggressore poiché egli è la fonte del dono di energia (aggressiva, ma pur sempre energia), attraverso la quale è concesso a *Nage* di manifestare il suo *Aikido*, *Takemusu Aiki*, ossia la sorgente dalla quale il principio, e quindi la tecnica, scaturiscono spontaneamente... non perché si prova a replicare quello che si è fatto centinaia di volte al *Dojo*.

C'è uno spirito di abbandono nelle parole scritte sopra, una sorta di fiducia nell'armonia intrinseca delle cose, una volontà di non volere tenere sotto controllo ogni situazione.

Se ci interroghiamo sulla nostra efficacia marziale, in fondo, è segno che vediamo ancora le cose sotto un'ottica dualistica ("noi" + "il brutto da sedare"), e ci chiediamo se sarebbe possibile piegare eventualmente a nostro favore un evento pericoloso e malaugurato come quello di un'aggressione.

Ma perché dovremmo avere quest'ansia? Perché questa mancanza di fiducia sulla nostra capacità di improvvisare qualcosa di rispettoso di noi e del prossimo?

L'*Aikido* dovrebbe insegnarci questo, ad essere più liberi, non cioè "schiavi" del nostro miglioramento, per la preoccupazione di doverlo rendere operativo quando meno ce lo aspettiamo!

Questo è solo un punto di vista, si intende... ma mi pare molto conforme al pensiero del Fondatore stesso.

Infatti, quale aggressore (solitamente dotato di ottimo istinto di sopravvivenza, se abituato ad utilizzare la violenza nel quotidiano) si avventurerà a molestare chi è serenamente pronto in qualsiasi istante a mettersi completamente in gioco per salvaguardare l'incolumità di sé e del violento stesso... chi sarà così pazzo da prendere una nasata contro l'intero Universo!?

In psicologia solitamente si postula che un aggressore agisca per due distinte ragioni:

- per farla franca, godersi il bottino e prepararsi ad aggredire di nuovo;
- per essere fermato da qualcun altro, poiché lui non riesce a farlo da solo imponendosi su se stesso.

Nella filosofia del Fondatore, invece, indipendentemente dalle ragioni che lo possono muovere a livello conscio ed inconscio, è chiaro che l'aggressore si ponga con il proprio agire in direzione opposta all'ordine naturale delle cose.

Può quindi solo incontrare persone che non lo sanno e che gli permettono di continuare a perpetrare il suo auto-omicidio, oppure incontrare qualcuno che ne è conscio e che lo possa AIUTARE – sottolineiamo il termine prece-



dente - a fermare la sua follia.

In quest'ultimo caso l'aggressore non può che essere grato a colui che favorisce il termine di tanto spreco di energia, opportunità e vita.

Il compito dell'*Aikidoka* non è quindi quello di "castigamatti", sui quali provare l'efficienza di ciò che ha imparato, ma piuttosto quello di cercare questo equilibrio tra le cose che esistono e non avere eventualmente timore di condividere le sue scoperte con chi incontra sulla sua strada.

Il confronto marziale non dovrebbe neppure esistere nei suoi pensieri, e forse, proprio per questo egli potrebbe divenire agli occhi del mondo incredibilmente e marzialmente efficace.

Un *Aikidoka* che si trova aggredito nel parcheggio auto e che pensa a quale tecnica lo potrebbe salvare, a nostro dire, è semplicemente un *Aikidoka* che ha già sbagliato qualcosa.

Egli dovrebbe essere conscio di sé, del parcheggio... egli stesso dovrebbe "essere il parcheggio" e tutti gli individui che contiene, siano essi innocue vecchiette, siano pericolosi rapinatori *ninja*!

Più che chiederci se l'*Aikido* sia efficacemente marziale o meno, forse faremmo meglio a capire se intendiamo realmente aderire alla sua profonda filosofia di vita, la quale ci esorta a non considerare il mondo in cui viviamo come un pericolo costante che trama dietro alle nostre spalle e dal quale quindi dobbiamo difenderci.

Giungiamo così al paradosso che è possibile imparare la marzialità nel *Dojo* per poter quindi apprendere come farne a meno nei nostri pensieri ed azioni... e così facendo diveniamo autenticamente marziali nei confronti di chi non compie questo processo.

Da questo specifico punto di vista, ci piace pensare all'*Aikido* come all'Arte Marziale più efficace che ci sia, poiché insegna a gestire le continue aggressioni e sabotaggi che avvengono in noi stessi, e quindi a sventarne di nuovi nell'ambiente che ci circonda.

Ci piace pensare che l'*Aikido* sia efficace in quanto in grado di percepire e toccare la guerra prima che si scateni al fine di trasformarla in pace.

Righe non immediate, me ne rendo conto: volentieri ho condiviso il mio pensiero, se questo può essere di qualche utilità a stimolare una riflessione nel lettore.

Concludo girando immaginariamente ad *O' Sensei* la domanda sull'efficacia marziale della sua creatura: che cosa avrebbe risposto?

Il presente articolo è stato tratto dal materiale pubblicato su www.aiki-me.blogspot.com nel mese di giugno 2009.

Legenda dei termini giapponesi presenti nel testo:

Aiki: [合氣] è l'unione della parola "amore" con "energia"; si noti come, a monte dell'ideogramma *ki*, ci sia una vera e propria filosofia, diffusa in tutto l'oriente, perciò la sua traduzione letterale è assai limitativa; anche l'accostamento di "ai" e "ki" risulta più profondo ed integrato che la somma dei loro significati letterali.

Aikido: [合氣道] accostamento di "ai", "ki" e "do", letteralmente "la via dell'*Aiki*"

Aikidoka: [合氣道家] colui o colei che pratica, con regolarità, *Aikido*.

Dojo: [道場] "il luogo della Via", o, non letteralmente, la palestra/il locale adibito alla pratica.

Doka: [道歌] "canti del Cammino".

Dori: [取り] "presa"; talvolta viene traslitterato anche con *tori*.

Ikkyo: [一教] "primo principio", anche definito *ude osae*.

Jo: [杖] "bastone".

Judoka: [柔道家] colui o colei che pratica, con regolarità, *Judo*.



Karateka: [空手家] colui o colei che pratica, con regolarità, *Karate*.

Kata dori: [肩取り] "presa della spalla".

Katana: [刀] "spada", detta anche *tachi*.

Kotegaeshi: [小手返し] "rovesciamento del polso".

Kuzushi: [崩し字] "sbilanciamento"

Nage: [投げ] colui che esegue la tecnica, comunemente anche chiamato *tori*.

Ninja: [忍者] guerriero ombra, specializzato nell'attacco a sorpresa.

O' Sensei: [大先生] letteralmente "il (grande) Maestro", ossia modalità comune per gli *Aikidoka* di riferirsi al Fondatore dell'Arte, Morihei Ueshiba.

Ronin: [浪人] libero guerriero *samurai*, non soggetto agli ordini di alcun padrone.

Samurai: [侍] guerriero del medioevo giapponese

Shomen uchi: [正面打ち] "colpo frontale"; fendente verticale la cui traiettoria entra nella sagoma dell'avversario al centro della testa e si arresta nell'addome.

Tachi dori: [刀取り] "presa della spada".

Takemusu Aiki: [武産合氣] tecnica che fluisce spontaneamente, in modo creativo ed adeguato, non più vincolata dalla propria limitatezza personale, né dal numero e all'aggressività degli attaccanti

Tatami: [畳] "materrassina". Tipico manufatto con il quale veniva composta la pavimentazione delle abitazioni tradizionali nipponiche, intrecciando i fili di paglia di riso.

Ushiro ryote dori: [後ろ両手取り] presa ad entrambi i polsi stando dietro.

Yokomen uchi: [横面打ち] "colpo laterale", fendente laterale alla testa la cui traiettoria entra nella sagoma dell'avversario all'altezza della tempia.

惟神

合氣の技を

きわむれば

如何なる敵も

襲うすべなし

あるとあれ

太刀習って

何かせん

唯一筋に

思い斬るべし

"Aru to are

tachi narate

nanika sen

tada hitosuji ni

omoi kiru beshi"

"Se padroneggi

i principi dell'Aikido

nessun nemico mai

si vorrà arrischiare

a sfidarti sul campo"

[Doka 99, Morihei Ueshiba]

"Questo o quel colpo,

o tecniche di spada

per farne cosa?

Un colpo solo

E va dritto al cuore delle cose."

"Kannagara

aiki no waza o

kiwamureba

ikanarunaru teki mo

osou sube nashi"

[Doka 74, Morihei Ueshiba]

Festa dello sport a Trecate

REGIONALI JUDO



IN BREVE

Il 23 maggio scorso durante la festa di chiusura delle scuole a Trecate si sono svolte le premiazioni per i ragazzi che hanno partecipato al progetto Sport nelle scuole. Il progetto è stato curato dal M^o Francesco Garavaglia, insegnante tecnico dell'U.S. Trecatese coadiuvato da alcuni dei suoi allievi. I premi offerti dalla FIJKAM (sponsor San Carlo) sono stati distribuiti dal Delegato Provinciale FIJKAM Giuseppe Ballarini che complimentandosi con gli organizzatori si è anche augurato che l'esperienza dei ragazzi nella scuola possa portare frutti anche alle realtà FIJKAM della zona, avvicinando di più gli studenti al mondo delle Arti Marziali.

