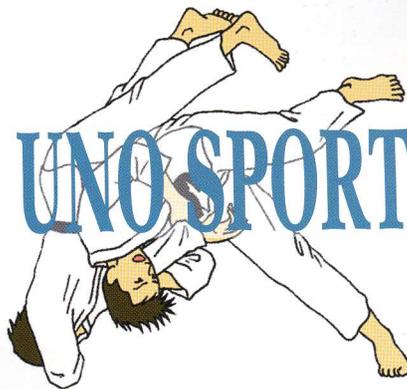


JUDO: MOLTO PIÙ CHE UNO SPORT

Maurizio Mignolli



EVENTI, CURIOSITÀ E SPORT

“**I**l judo è disciplina, è ordine, è rispetto per gli altri e non caos, disordine e schiamazzi”. Questo dico ai bambini durante l’allenamento, quando devo alzare la voce perché sono troppo vivaci e c’è bisogno di farli rientrare nei ranghi. “Il judo è molte cose e solo da ultimo è uno sport”. Ovviamente non invento né vado a braccio: è stato il maestro Jigoro Kano (1860-1938), fondatore della disciplina, a pensarla e crearla come principio di vita, da applicare anche una volta scesi dal tatami (il tappeto dove ogni judoka si esercita). I due precetti fondamentali che ha insegnato e tramandato ai suoi allievi erano proprio quelli del “Sei ryoku zen’yo”, che tradotto significa

“amicizia e mutua prosperità”, e del “Ji ta kyo ei”, ossia “tutti insieme per progredire”.

Quanto alla prima regola, va detto che, nella pratica del

judo, il concetto di amicizia e di aiuto reciproco si legano strettamente, essendo i due ruoli di “tori” (colui che esegue l’azione) e “uke” (colui

che la subisce) solo in apparente contrapposizione. Infatti, nel nostro esercizio, uke sarà pure colui che subisce la tecnica, ma senza il suo aiuto

柔道

勝道館



Chiara Agnetta, Marco Ribaudò, Martina Corzi, Fabio D’Angelo e Maycol Ciabilli hanno rappresentato lo Shin Do Kan ai campionati italiani Uisp: Ribaudò e D’Angelo hanno vinto nelle rispettive categorie.

in tutta la fase dello studio, tori non sarà mai in grado di applicarla correttamente e utilizzarla poi nel combattimento. Allo stesso modo, nella vita, si deve riuscire a trarre vantaggio e utilità dal confronto con persone e realtà diverse dalla nostra, di modo che ogni rapporto possa essere costruttivo e arricchirci.

Quanto al secondo principio, da persona saggia qual era, il maestro Kano capiva benissimo che se ognuno si limita a pensare esclusivamente al proprio orto, non ci può essere progresso. La crescita personale e sociale può avvenire esclusivamente con l'apporto di ogni esperienza, da quella che può sembrare più banale e piccola a quella che abbia la maggior importanza. Un anello da solo non fa una catena, mentre una catena ha molta più forza e utilità dei suoi singoli pezzi. Questo concetto si ataglia bene al popolo giapponese, come abbiamo avuto modo di constatare dopo le recenti catastrofi, mentre più difficoltoso è adeguarlo alla realtà occidentale, individualista ed egocentrica. Nel nostro piccolo, nella nostra palestra, la Shin Do Kan (scuola della via del cuore), abbiamo imparato ed insegniamo questo in-

sieme di valori e comportamenti (ovviamente per quel che si può insegnare e nel poco tempo a disposizione). Così, fin da bambini, si capisce che c'è un ordine da rispettare (quello che banalmente è reso



Jigoro Kano (1860-1938), il padre fondatore del judo.



Le cinture nere della palestra Shin Do Kan schierate sul tatami per il rei, il saluto rivolto in segno di rispetto da parte delle cinture inferiori.

riconoscibile dalle cinture), per il quale chi ha un grado superiore va ascoltato e rispettato. E ciò non per un'imposizione autoritaria, ma per-

ché ha più esperienza e un maggior bagaglio di conoscenza. Allo stesso modo, egli ha un più alto carico di responsabilità nei confronti di coloro che hanno un livello inferiore, dovendosi porre come esempio da seguire e dovendo aiutarli nel loro accrescimento.

All'inizio di ogni lezione viene fatto un saluto ("rei") in segno di rispetto, prima all'immagine del maestro Kano, poi ai maestri presenti sul tatami. Da quel momento, e per l'intera lezione, tutto ciò che si è vissuto fuori, ogni pensiero o preoccupazione, devono lasciare il posto alla concentrazione e al desiderio di migliorarsi. Dopo aver effettuato della ginnastica preparatoria si eseguono le cadute. Queste sono di estrema importanza per poter successivamente affrontare lo studio delle tecniche di proiezione. Infatti, soltanto conoscendo le corrette modalità di caduta si evita poi, nel combattimento, di farsi del male. Il maestro Kano riteneva questi momenti essenziali e imprescindibili per praticare un buon judo. Il suo scopo era infatti quello di permettere a chiunque di esercitarsi in questa disciplina salvaguardando la propria incolumità e quella degli altri.

Una volta che si è conclusa questa fase si passa allo studio delle tecniche. Vi sono tecniche in piedi (di proiezione) e a terra (immobilizzazioni, leve, strangolamenti). Ovviamente le ultime due sono eseguite solo dai praticanti più esperti. Inizialmente vengono studiate nella loro forma di base ("kihon") e saranno poi utilizzate nel "randori" (il combattimento in palestra). Il randori è esercizio libero di quanto appreso dall'allievo, che dovrà quindi capire quale sia la miglior tecnica da utilizzare in ogni attimo del confronto. Accanto al randori è di estrema importanza anche lo studio dei "kata" (insieme di tecniche prestabilite da eseguirsi in un determinato ordine e modo) che mirano ad approfondire i principi che stanno alla base delle tecniche stesse. Per una loro fondamentale riuscita è necessaria armonia e collaborazione fra tori e uke, altrimenti l'esecuzione risulterà sempre mancante. L'allenamento si conclude nuovamente con il saluto.

Tutto quanto detto rientra nell'aspetto del judo come disciplina, ma c'è da dire che, seppur solo in fondo, il judo è anche sport. Fu annoverato fra i giochi olimpici solo nel 1964 grazie agli sforzi fatti in precedenza dal maestro Kano e, dopo la sua scomparsa, dai suoi discepoli. Anche nella nostra palestra agli allievi è data la possibilità di partecipare alle gare che si svolgono durante tutto l'anno con vari

gradi di difficoltà (secondo l'esperienza degli atleti), perché la sana competizione, quando è fondata su valori sportivi, è sempre costruttiva. Quest'anno cinque prati-



La sequenza di ideogrammi che rappresenta il principio "Sei Ryoku zen'yo kokumin taiku no kata", posto da Jigoro Kano quale base spirituale del judo.

canti della Shin Do Kan (Chiara Agnetta, Maycol Ciabilli, Martina Corzi, Marco Ribaldo e Fabio D'Angelo)

hanno partecipato ai campionati Italiani UISP con ottimi risultati. Due di loro (Marco Ribaldo e Fabio D'Angelo) si sono addirittura classificati primi, diventando campioni italiani nelle rispettive categorie di peso, dopo aver affrontato incontri impegnativi in cui hanno mostrato le loro qualità atletiche e una grande sportività.

Ciò non significa però che chi non voglia o non possa partecipare alle gare venga mai messo da parte. Il judo può essere infatti praticato e studiato a vari livelli e da qualsiasi persona. Così nella nostra palestra vi è anche un praticante diversamente abile che può vantare con orgoglio la cintura nera. Gli stessi insegnanti hanno seguito appositi corsi per poter istruire i disabili, e in palestra questi allievi vengono sostenuti veramente da tutti. Gli anni di pratica e lo stare insieme hanno cementato l'amicizia che c'è fra noi praticanti e, laddove ci sia bisogno di un aiuto, nessuno si tira mai indietro.

Nel corso del tempo, e non senza difficoltà, la nostra realtà si è ingrandita ed è stato possibile ampliare i corsi e migliorare l'attività. Ciò grazie all'apporto di tutti, allievi e insegnanti, e sotto la guida sempre presente del maestro Stefano Nistri. In questo modo abbiamo costruito qualcosa di veramente bello ed importante e collaborato sempre "tutti insieme per progredire".