

Regolamento e caratteristiche

Scopo del gioco

- Guadagnare 10 punti superando l'avversario (*ippon*).
- Sono proibiti calci e pugni e azioni deliberatamente pericolose.



Dati fondamentali

- Campo (dojo)**
- quadrato lato 18 m
 - è formato dai *tatami*, cioè da materassini di gomma o paglia pressata di 2 x 1 m, appoggiati su un tavolato di legno a molle per attutire gli urti delle cadute.
 - È diviso in: area di combattimento (8 x 8 m); area di pericolo (gialla) 3 x 3 m; area di sicurezza

- Tempi**
- tre tempi, di durata variabile a seconda del torneo.

- Durata**
- F, M 5 minuti effettivi, se l'incontro non è vinto prima del tempo.

- Modalità**
- l'abbinamento degli atleti avviene per sorteggio.
 - in ogni combattimento il perdente è eliminato.
 - per arrivare in finale, occorrono anche 5-6 combattimenti

- Categorie**
- in base al peso (ma non sempre si utilizzano): leggeri, medioleggeri, medi, mediomassimi, massimi

- Cinture**
- In origine erano bianca (principianti) e nera (esperti). Successivamente sono stati introdotti altri gradi: gialla, arancione, verde, blu e marrone. Indicano l'abilità del *judoka* (l'atleta che pratica lo Judo), soprattutto nel cadere. Le categorie di abilità prevedono maestri (*dan*) e allievi (*kyu*).

- Divisa**
- Gli atleti indossano il *judogi*, una divisa di lino bianco molto resistente composta da giacca e pantaloni e stretta in vita dalla cintura corrispondente alla categoria dell'atleta. Gli atleti combattono a piedi nudi e in gara indossano un *judogi* blu o bianco.

Giochi sportivi studenteschi: differenze

- Categorie di peso adeguate all'età e al sesso.
- Durata 3' effettivi.
- Vince chi ottiene 20 punti o è in vantaggio dopo 2'.
- Vietate le prese al collo e sotto la cintura, il *Shime-waza*, il *Kansetsu-waza*, il *Makikomi* e il *Sutemi*.

Qualità fisiche necessarie

- Forza tonica.
- Rapidità.
- Capacità di concentrazione.

Fondamentali

Sono detti *kyohon*, a volte sono confusi con gli esercizi dei principianti, in realtà sono utili a tutti i livelli.

- Posizioni
- Spostamenti
- Squilibrio

- Tecniche di controllo della caduta
- Distanza: *tecnica a grande distanza* (calci e pugni, che non si usano nel combattimento), *tecnica a media distanza* (di proiezione e lancio a terra) e *tecnica a breve distanza* (lotta a terra, leve e strangolamenti).

Atleti

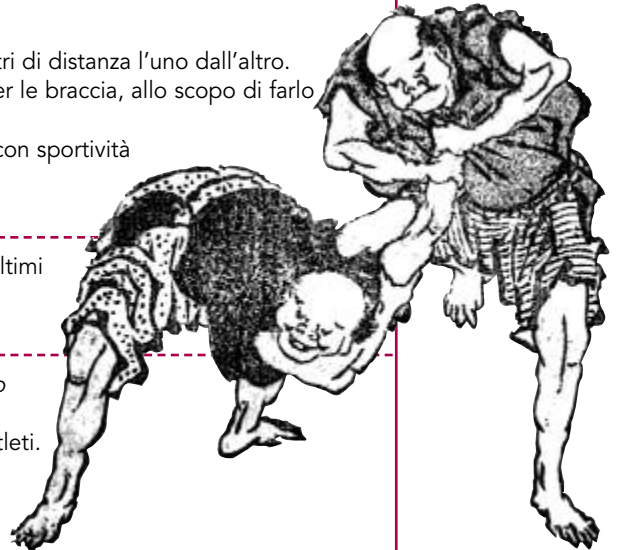
- Prima della gara effettuano il riscaldamento.
- Effettuano il saluto (*rei*), si dispongono a 4 metri di distanza l'uno dall'altro.
- Cerca di afferrare l'avversario per il *judogi* e per le braccia, allo scopo di farlo cadere (*ippon*).
- Dopo la gara accettano il risultato del campo con sportività e lealtà.
- Salutano arbitro e *judoka* avversario.

Allenatore

- Prima della gara conferma le iscrizioni, dà gli ultimi suggerimenti.
- Dopo la gara saluta i giudici e i colleghi.

Arbitro

- Prima della gara controlla la regolarità del *dojo* e le fasi di preparazione.
- Stabilisce per sorteggio l'abbinamento degli atleti.
- Dà il segnale d'inizio.
- Assegna l'*ippon*, decretando così il vincitore dell'incontro.
- Se non si realizza l'*ippon*, somma i *koka*, *yuko*, *waza ari* (2 *waza ari* = 1 *ippon*), cioè i punteggi ottenuti con le prese controllate su spalle, gambe dell'avversario, senza usare la tecnica dell'*ippon*.
- Ufficializza il verdetto del campo, comunicandolo al segretario.



Una stampa giapponese che rappresenta una tecnica di combattimento.

La storia

Quasi tutte le arti marziali, come il Judo, il Karate e l'Aikido e molte altre, affondano le proprie radici nell'estremo Oriente; Cina e Giappone sono, infatti, la culla di questi antichissime discipline, che fondono insieme l'allenamento di mente, spirito e corpo.

Questo concetto, tipico del pensiero orientale, ci appare oggi forse abbastanza scontato, ma diventa rivoluzionario se rapportato a circa 1000 anni fa e se confrontato con la filosofia occidentale, che per secoli ha separato rigidamente il corpo dallo spirito.

Le origini del Judo

Il Judo fu inventato nel 1882 dal giapponese Jigoro Kano (1860-1938), che fondò una vera e propria scuola partendo da un'antica forma di lotta detta *ju-jitsu*. Questa scuola, che prese il nome di Kodokan, trasformò le vecchie tecniche di autodifesa in un sistema edu-

cativo, in cui mente, spirito e corpo si integrano reciprocamente.

Kano insegnò il Judo nella scuola, ottenendo sempre maggiori consensi anche all'interno del governo giapponese, che lo incaricò di studiare un metodo d'insegnamento specifico. Per merito di Kano, divenuto intorno agli anni '20 alto funzionario del Ministero dell'Educazione giapponese, questa disciplina entrò così a far parte delle materie scolastiche e ottenne valutazioni positive anche dal Comitato Olimpico. Il Judo fu introdotto in Europa nel 1913 da un allievo di Kano e si diffuse in Italia dopo la seconda guerra mondiale, affiliandosi come disciplina sportiva alla Federazione Atletica pesante.

Da allora il Judo tradizionale ha perso il primitivo aspetto educativo, evolvendo in una disciplina sportiva propriamente detta.



Un praticante di ju-jitzu esegue un calcio laterale volante.

Il Judo tradizionale

Il Judo non è uno sport né una tecnica di autodifesa; è piuttosto, come diceva Kano “il mezzo migliore d’impiego dell’energia per progredire tutti insieme”. Esso mira a formare persone che si contraddistinguono per il comportamento morale, la ricchezza interiore e la capacità di relazione.

Letteralmente la parola *Judo* si compone di *ju* (in giapponese “cedevole”, “flessibile”) e *do* (“via”) e significa quindi “via della flessibilità”, della capacità di adattarsi alla imprevedibilità del quotidiano. Per cercare di capire il senso di questo metodo educativo ci viene in soccorso lo stesso Kano, che nel marzo 1926 affermò: “Il Judo sarà sempre privo di vero valore qualora si tralasci l’addestramento mentale e morale; il nostro compito sarà di utilizzare ogni occasione della vita, quindi anche al di fuori della palestra, per applicare puntualmente il principio del miglior impiego dell’energia”.

Nel 1964, il Judo diventa disciplina olimpica dimostrativa; nel 1972 viene introdotto il Judo maschile, nel 1992 è ufficialmente sport olimpico, perdendo la fisionomia originale per diventare semplice sport. Da ricordare la vittoria olimpica di Maddaloni (Sidney 2000).

Judo sportivo

Il Judo sportivo conserva del Judo tradizionale le tecniche di combattimento codificate dal Kodokan, il saluto, l’abbigliamento, il campo, ma ha elaborato un regolamento di gara internazionale del tutto proprio, con suddivisione per categorie di abilità (*dan*, *kyu*) e di peso.

Ogni gara o allenamento comincia con il saluto, detto *rei*, che riveste un particolare significato: infatti non è un cerimoniale coreografico, ma l’esternazione della volontà di combattere nel rispetto dell’avversario, escludendo la possibilità di far male. Il termine *rei* è, infatti, l’abbreviazione di *rei no kokoro*, cioè “lo spirito del rispetto dell’altro”. Viene effettuato all’inizio dell’allenamento in ginocchio o durante lo stesso in piedi per avvertire il compagno che si sta per compiere un esercizio difficile, che richiede molta attenzione reciproca. Non possiamo pensare, infatti, che nel Judo gli incidenti non capitino, ma sono frutto di distrazione o d’intenzionalità, quindi di assenza dello spirito di rispetto.



Ezio Gamba, medaglia d’oro a Mosca nel 1980.

La tecnica e la tattica

Riscaldamento generale e specifico

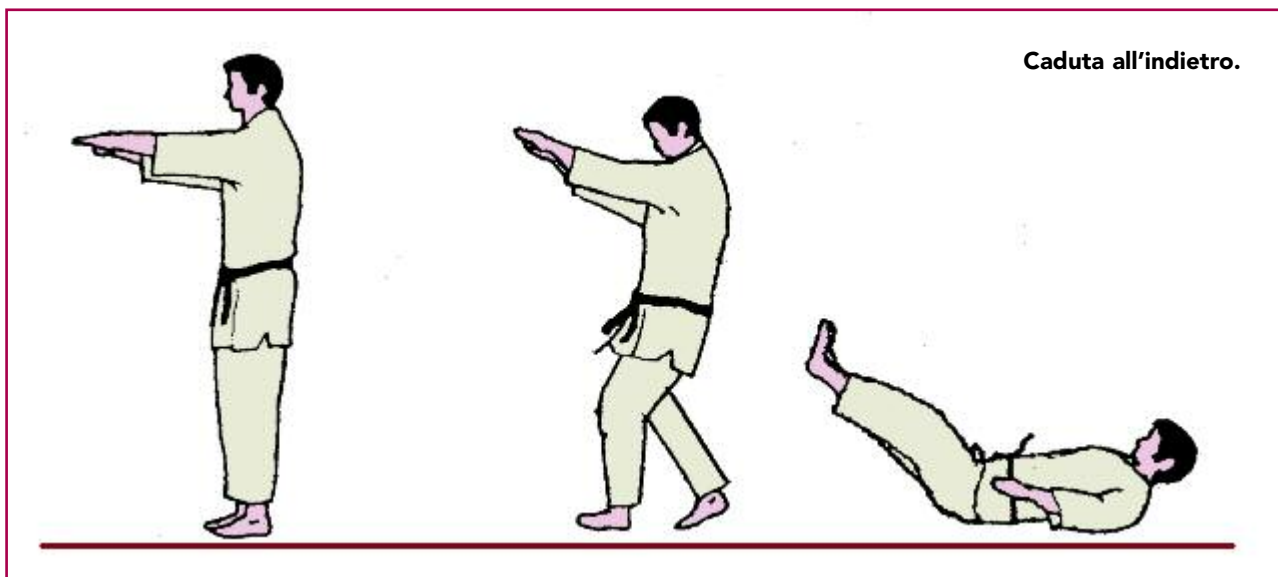
Per avviare positivamente un allenamento o una gara è bene eseguire un corretto riscaldamento sia sotto il profilo psicologico sia sotto quello fisiologico. Tale riscaldamento dura solitamente 20'-25' e consiste in:

- corsa di media intensità e breve durata per aumentare l'irrorazione sanguigna ai muscoli;
- movimenti dei vari distretti muscolari, mediante esercizi specifici di allungamento;
- progressione di calci e pugni che, sebbene banditi dalle gare, costituiscono un buon riscaldamento.

Per iniziare

Controllo della caduta all'indietro

- Da in piedi sollevare le braccia avanti, eseguire un passo all'indietro, piegare la gamba, sedersi e rotolare sulla schiena. Per evitare di battere la nuca si devono tendere le gambe avanti.
- Si possono battere le mani a terra per scaricare l'energia dell'impatto col tatami.
- Si può eseguire anche a coppie: uno di fronte all'altro, legati per i polsi, un compagno effettua un passo laterale avanti e asseconda la caduta dell'altro, trascinandolo leggermente per un braccio dopo la caduta.



Lotta a terra

- Sono gli esercizi più divertenti e meno pericolosi:
- un compagno in piedi cerca di toccare la testa dell'altro supino, che lo tiene a distanza con le gambe divaricate;
 - entrambi a terra, un compagno posto di lato all'altro cerca di far "schienare" il compagno, togliendo uno dei punti d'appoggio (mano o gamba), mediante spinte e stratonamenti.

Grande falciata (o-soto-gari)

È una tecnica di lancio elementare; per essere effettuata nel suo vero dinamismo occorre che si sappia già cadere con sicurezza. In piedi uno di fronte all'altro, un compagno effettua un passo laterale avanti affiancandosi all'altro; poi lo tira verso di sé e to-

glie la gamba di appoggio con un energico colpo all'indietro della propria gamba interna (falciata). Per garantire l'incolumità del compagno nella caduta, è bene tenerlo.

Per continuare

Controllo della caduta avanti con capovolta

Questo esercizio comporta un certo rischio soprattutto per la spalla, perciò va eseguito con cautela. Da in piedi si fa un passo avanti col piede destro, si appoggia prima la mano sinistra poi la destra rivolta all'indietro, il ginocchio destro e infine la spalla destra inclinando il capo a sinistra. Si termina rotolando sul braccio destro. La testa non deve mai toccare terra e il braccio destro di appoggio deve essere sempre "forte".

Lotta a terra

A coppie, in ginocchio uno di fronte all'altro, si cerca di sbilanciare il compagno mediante spinte e trazioni e di "schienarlo" tenendolo immobilizzato sulla schiena.

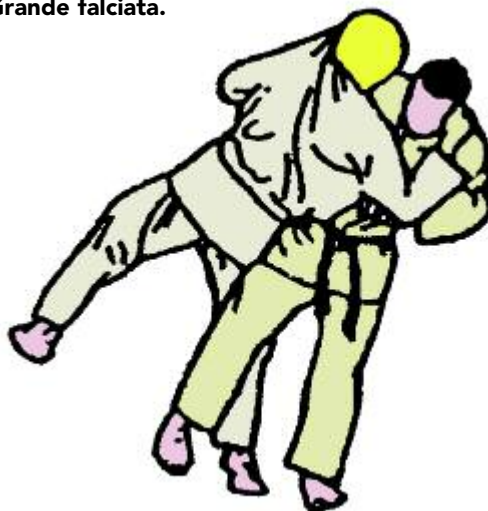
Lancio del corpo (*tai-otoshi*)

A coppie, legati per il braccio sinistro e il bavero del *judogi*, un compagno ruota di 180° facendo perno sul piede destro, poi sbilancia il compagno spingendolo di lato, obbligandolo ad alzare il sinistro.

Infine appoggia il piede destro davanti a quello del compagno, divaricando le gambe, mentre le braccia continuano a sbilanciare il compagno, fino a farlo cadere.

Nella fase agonistica, l'atleta che subisce cerca di non cadere di schiena, rimanendo in appoggio su ginocchia e mani.

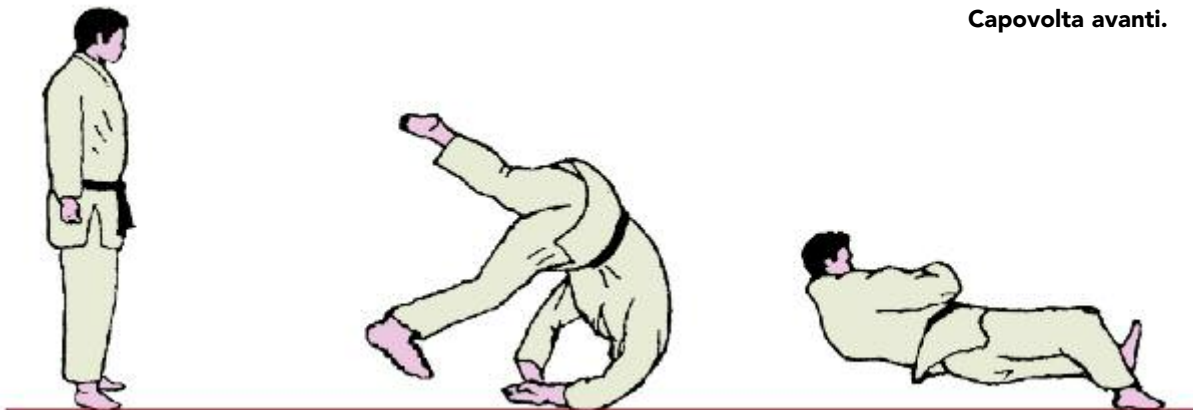
Grande falciata.



Lancio del corpo.



Capovolta avanti.



Per approfondire

- Trovare la motivazione giusta.
- Approfondire i contenuti tecnici del judo.
- Allenarsi da soli, mimando i movimenti.

- Imparare la mentalità di collaborazione e non di scontro tra compagni.
- Educare all'autocontrollo e al rispetto dell'altro.
- Eseguire i fondamentali anche come abilità facilmente trasferibili nella preacrobatica, nella pallavolo.

Sequenza del pugno (prima destro, poi sinistro)

1 obliquo avanti a sinistra;

2 in fuori a destra;

3 gomitata destra dietro;

4 avanti;

5 in alto.

Sequenza del calcio (prima destro, poi sinistro)

1 frontale avanti;

2 indietro;

3 obliquo a sinistra;

4 obliquo a destra;

5 alto avanti.

Mettiamo a punto la tecnica

Sei capace di...

- eseguire una capovolta avanti.
- eseguire la caduta all'indietro.
- eseguire con un compagno almeno due tecniche di combattimento.
- eseguire la sequenza di calci e pugni.
- indicare i principi educativi fondamentali della disciplina del Judo.

Attento a...

- **Controllo del corpo:** gestire l'equilibrio e il controllo dei propri movimenti per non costituire pericolo per l'avversario.
- **Caduta:** distribuire l'impatto sulla maggior superficie possibile.
- **Equilibrio:** sfruttare ogni possibile perdita d'equilibrio dell'avversario.