

IL JUDO OGGI

Durante questo percorso di formazione prenderemo in analisi l'arte marziale che ci caratterizza: il Judo. Questa tecnica di lotta, nata e sviluppata in Giappone, predilige il contatto corpo a corpo e necessita di una buona formazione atletica, tecnica e spirituale dei suoi atleti. Questa Arte non è infatti un semplice sport perché prelude in sé una vera e propria filosofia di vita. Il judo kodokan, quello di Jigoro Kano per intenderci, si basava infatti sui concetti di "crescere insieme per progredire" e "il miglior impiego dell'energia", queste restano, o dovrebbero restare, le basi portanti di tutte le scuole e le società judoistiche moderne. Il problema di base per quanto riguarda l'attualità judoistica è il seguente: la filosofia della nostra arte marziale viene tramandata? O ci si basa solo sulla competenza e sull'efficacia tecnica? Un buon judoka non dovrebbe svilupparne una senza l'altra, ma coltivare entrambe nella loro completezza. È questo il compito principale che aspiranti allenatori, allenatori, maestri e istruttori dovrebbero svolgere: insegnare ai propri allievi che l'importante non è schienare il proprio "avversario" per ippon o continuare un kansetsuwaza fino alla disarticolazione del gomito, ma piuttosto comprendere e studiare il significato di ogni tecnica, analizzarla e farla propria, in modo tale che resti pregressa, fissata nella nostra memoria corporale e mentale, affinché in un randori o in uno shiai "la mente non sia da nessuna parte in particolare" (Taiwan). Questo si può insegnare? Sì, no, forse..dipende. Dipende dalla dedizione che ognuno di noi ha per questa arte marziale. Oggi più che mai vediamo scene che ci lasciano allibiti durante le gare, le amichevoli o anche solo nei nostri dojo: aspiranti tecnici che inveiscono a bordo materassina, istruttori che insegnano tecniche pericolose finalizzate solo alla vittoria, atleti che si massacrano di allenamenti tecnici ma che fondamentalmente non sanno nemmeno cosa stanno facendo. Bisogna chiarire un concetto: questo non è Judo. È lotta, sopravvivenza, distruzione. Si punta solo alla medaglia e non alla formazione morale e spirituale dell'atleta. Un bambino non educato non sarà mai un educatore in futuro. Siamo davvero sicuri di volerci assumere la colpa della fine del judo tradizionale per un oro olimpico? Se la tua risposta negativa non è stata lampante forse hai bisogno di essere ancora un po' educato, educato da judoka, educato da marzialista.

Bisogna tornare al judo originario, al giusto equilibrio tra corpo e mente, alla prima filosofia fondata dal nostro Maestro.

"Un praticante delle arti marziali deve contemporaneamente trascendere la tecnica e sviluppare un'attenzione intuitiva, in modo che l'arte diventi un'arte

senza arte, un sentiero che conduca alla perfezione fisica e all'illuminismo spirituale" (Bruce Lee).

Per incrementare il distacco che si sta creando tra le arti marziali contemporanee e quelle del passato possiamo iniziare a focalizzarci su una delle tematiche principali della nostra disciplina: il regolamento di gara. Il Maestro GuyRuelle, al ritorno dai seminari di Malaga in Spagna e Brasov in Romania, dove ha partecipato come Arbitro Mondiale, ha riunito presso il Comitato Olimpico tutta la squadra di Judo (coach ed atleti) per un chiarimento ed un approfondimento delle regole arbitrali.

Allo scopo di rendere il judo più spettacolare, la Commissione IJF ed UEJ ha apportato infatti negli ultimi anni delle variazioni importanti al Regolamento, cercando di far sì che vengano sanzionati dagli arbitri gli atleti che non praticano un judo positivo ed esasperano il tatticismo. Nei prossimi due anni, durante i quali verranno definiti attraverso i vari Tornei di qualificazione in tutto il mondo gli atleti qualificati per i Giochi Olimpici di Rio de Janeiro 2016, nessun'altra variazione verrà apportata.

GuyRuelle si è soffermato soprattutto sulle azioni al bordo, sulle prese al judoji (con la necessità di effettuare le prese fondamentali e di attaccare immediatamente, nel caso di cambio di presa), sugli attacchi con presa ai pantaloni che determinano la sconfitta per hansokumake (squalifica immediata), sulle proiezioni che avvengano in ponte e che decretano l'ippon (per salvaguardare l'incolumità degli atleti), sulle valutazioni tecniche (yuko, wazari, ippon), sull'intervento medico.

Due ore di videoclip e discussioni sul tatami in judogi, con gli atleti particolarmente attenti a chiedere spiegazioni e a proporre situazioni di combattimento. Questo perché la conoscenza del regolamento è indispensabile sia da parte degli atleti, veri protagonisti sul tatami, sia degli allenatori, per un corretto insegnamento tecnico-tattico. La parola d'ordine è stata comunque fare sempre judo propositivo, per non incorrere nelle sanzioni: sembra banale ma....

Possiamo rivedere queste modifiche nell'ottica del fondatore del judo, Jigoro Kano.. il quale proclamava "il miglior impiego dell'energia per crescere e progredire insieme". L'uso corretto dell'hara e di ogni forza presente nel nostro corpo dunque deve avere come unico fine l'ippon, come è giusto che sia, ma deve precludere anche una correttezza tecnica e di principi, volta all'efficacia formale e alla salvaguardia del nostro compagno, il nostro uke. Questo perché? Semplicemente per il giusto mezzo delle arti marziali: la coppia vince il singolo. Senza tori non esiste uke e viceversa.

Personalmente penso che il judo debba “crescere e progredire” con i tempi che corrono, ma mantenere ben saldi i suoi principi fondamentali, sviluppandoli e ampliandoli per cercare l’efficacia formale e tecnica, unendo quest’ultime al corretto uso del proprio corpo e della propria mente. Sono questi i principi che ogni judoka, ogni marzialista, devono ricercare sul tatami e, di conseguenza, nella vita.