



1950 – 2000

Cinquant'anni di storia del Judo

Cosa è cambiato da ieri ad oggi?

di Pio Gaddi



PRESENTAZIONE

Dopo circa un secolo dalla nascita del Judo, e mezzo secolo di competizioni internazionali, l'Associazione Azzurri Judo (L'Associazione degli atleti che hanno rappresentato l'Italia nelle competizioni internazionali), ritiene che sarebbe auspicabile dibattere in un Seminario aperto a tutti gli esperti Judo, quali cambiamenti o modificazioni si sono verificate tra il Judo di Ieri e Oggi.

Ciò che segue è un primo studio di Pio Gaddi , Italiano, 7° Dan dal 1987, un esperto che negli ultimi cinquant'anni ha vissuto il Judo a livello internazionale, prima come atleta (3° posto ai Campionati Europei del 1952) e poi come Arbitro Internazionale (in decine di Europei dal 1958 al 1989 , in diversi Mondiali ed in 4 Olimpiadi dal 1972 al 1988).

E' un'analisi che può stimolare ad altre interessanti considerazioni e riflessioni in merito, per un futuro Seminario su questo argomento.

(copia in inglese è stata inviata a tutti gli Organi della International Judo Federation)

1950 –2000 Cinquant'anni di storia del Judo Cosa è cambiato da ieri ad oggi?

di Pio Gaddi

PREFAZIONE

Il Judo, nato in Giappone alla fine del 1800, è rimasto fino agli inizi degli anni cinquanta, una disciplina sportiva che si è sviluppata a carattere locale, per la scarsità di scambi internazionali che hanno impedito qualsiasi forma di propaganda e sviluppo.

In Europa le Federazioni nazionali di Judo hanno per prime avvertito la necessità di coordinamento e collegamento tra tutti i paesi in cui veniva praticato il Judo e, a tale scopo, furono fondate la “Union Européenne de Judo” e successivamente la “Federation Internationale de Judo”, con la finalità di diffondere e sviluppare questa nuova disciplina sportiva nel mondo.

Nel 1951 la U.E.J. organizzò i primi Campionati Europei di Judo, a cui seguirono nel 1956 i primi Campionati Mondiali organizzati dalla F.I.J. e nel 1964 a Tokyo il Judo fu ammesso ufficialmente alle sue prime Olimpiadi.

Questa premessa è necessaria per comprendere come è avvenuta la diffusione e l'evoluzione del Judo internazionale, e un'analisi oggettiva non può avere come punto di partenza che l'epoca in cui cominciarono i primi Campionati, per seguire poi i vari stadi evolutivi, e le conseguenti considerazioni di ordine tecnico e mentale che ne scaturiscono.



LE PRINCIPALI FASI EVOLUTIVE DEL JUDO

In questi cinquant'anni vi sono stati periodi evolutivi del Judo, che si possono così riassumere:

- dal 1950 al 1960 fase dell'apprendimento
- dal 1960 al 1980 fase del potenziamento
- dal 1980 al 2000 fase del tatticismo

LA FASE DELL'APPRENDIMENTO : 1950 - 1960

Questo è stato, secondo l'opinione di chi come me l'ha vissuto, il periodo più entusiasmante, dove il desiderio di conoscenza non metteva limiti ai sacrifici dei judoka per apprendere i segreti di questa disciplina.

Fino al 1950 le limitate conoscenze tecniche, gli scarsi contatti con altri judoka per scambi di esperienze, l'assenza di campionati internazionali, ebbero come naturale conseguenza che s'identificasse un solo riferimento assoluto e indiscutibile: la superiorità tecnica e mentale del maestro giapponese, unica guida per il Judo, sia come docente che come arbitro indiscusso dei Campionati. Di fatto solo nel 1958, l'Europa per prima, creò i suoi primi dodici arbitri internazionali, sganciandosi progressivamente dalla dipendenza assoluta giapponese.

Grandi Maestri, quali Kawaishi in Francia, Koizumi in Inghilterra e più tardi Otani in Italia e Abè in Belgio, sono stati all'epoca i punti di riferimento tecnico assoluti, e chi mirava a risultati di grande prestigio, come Anton Geesing, si avvaleva solo degli insegnamenti dei grandi Maestri Giapponesi.

E' stato questo il periodo in cui un judoka, a prescindere dell'apprendimento di tutte le tecniche di Judo, orientava la sua preparazione agonistica scegliendo tra due possibilità:

- adattarsi al combattimento, cioè al modo di combattere dell'avversario, e concentrare la preparazione su due o più tecniche di proiezione e la lotta a terra, realizzando Ippon con alternanza di risultati in piedi e a terra;
- adattare il combattimento ad un propria tecnica speciale che riteneva vincente, concentrando quindi la preparazione per l'80 % su questa tecnica ed al modo di portare l'avversario nella posizione più favorevole per lanciare il suo attacco speciale.

In quest'ultimo caso, la tecnica in cui l'atleta si specializzava e con la quale vinceva per Ippon quasi tutti i suoi combattimenti, diventava spesso un secondo nome per l'atleta. Come ad esempio il famoso francese Pariset, conosciuto anche come "Seoi-nage", che era la sua tecnica irresistibile.

Nel complesso è stato un decennio caratterizzato più da principi idealistici che pratici, il cui slogan più diffuso era quello del piccolo che batte il grande, tanto che per lungo tempo, sia nei Campionati Europei che nei primi tre Mondiali, le gare si svolgevano in genere senza le categorie di peso, e solo raramente furono svolte con tre sole categorie di peso.

In questo periodo si può affermare che, pur essendosi verificato un miglioramento tecnico agonistico continuo nei vari paesi, il divario tra alcuni di essi, quali Giappone (nel Mondo) o Francia (in Europa), e gli altri paesi era più che evidente.

In ogni caso si assisteva ad un Judo smagliante, sempre piacevole e spettacolare, caratterizzato dalla ricerca dell'Ippon (Punto pieno) come solo mezzo per la vittoria.

LA FASE DEL POTENZIAMENTO : 1960 - 1980

Con l'evolversi di una migliore conoscenza tecnica, l'acquisizione di una maggiore esperienza agonistica, e la diffusione sempre maggiore in tutti i paesi del mondo, il Judo, ed in particolare quello europeo, poteva ambire ad un confronto agonistico quasi paritetico con quello giapponese.

La svolta decisiva si ebbe quando l'olandese Anton Geesing vinse i Mondiali Assoluti di Parigi nel 1961 (non vi erano categorie di peso), battendo i tre giapponesi in gara con una progressione impressionante e indiscutibile. Prima batté Kaminaga per Decisione Arbitrale (da notare che gli arbitri erano 3 giapponesi), poi in semifinale Koga per Ippon di Uchi-mata, e quindi in finale Sone per Ippon a terra di Gesa-gatame.

La conferma di questi progressivi mutamenti, si ha alle Olimpiadi di Tokyo nel 1964 dove Geesing confermò di essere un grande campione, conquistando la Medaglia d'Oro nella categoria Open, e battendo per ben due volte il giapponese Kaminaga: prima nelle eliminatorie per Decisione Arbitrale, e poi in finale, per Ippon a terra di Gesa-gatame.

Altro avvenimento importante fu la partecipazione per la prima volta dell'Unione Sovietica ai Campionati Europei di Essen nel 1962, seguita poi da tutti i paesi dell'Est Europeo. Tra questi paesi ben presto emerse, e non solo nel Judo, la Germania Est, paese nel quale lo sport era praticato con l'applicazione delle tecniche più avanzate di allenamento. Tali fatti focalizzarono l'attenzione dei tecnici su nuove realtà e problematiche, che non potevano essere trascurate, ma dovevano essere tenute in debita considerazione nella preparazione degli atleti d'élite, se si ambiva a qualche medaglia.

La comparsa dei russi ad Essen, tutti lottatori di sambo in judogi, evidenziò per la prima volta che c'era chi combatteva più per vincere una medaglia che non per fare Judo. Iniziò così il sottile conflitto ideologico tra quanti difendevano i principi originari del Judo e coloro che stimavano solo il numero delle medaglie che si potevano vincere.

Era iniziata pertanto una nuova e composita fase evolutiva, in cui il notevole progresso tecnico del Judo nei vari paesi, proponeva anche nuovi parametri per vincere quando, colmato gran parte del precedente enorme divario tecnico, entravano in gioco altri elementi come il peso, la potenza, la strategia di gara e l'intelligenza agonistica di ciascun combattente.

Le categorie di peso, sostenute dall'Europa con sempre maggior vigore, furono finalmente accettate ed ufficializzate a livello mondiale nelle Olimpiadi di Tokyo con tre categorie di peso : fino a 68 Kg., fino ad 80 Kg. e oltre 80 Kg., L'anno successivo 1965 le categorie divennero cinque: fino a 63, fino a 70, fino a 80, fino a 93 e oltre 93. Nel 1977, dopo le Olimpiadi di Montreal, le categorie di peso passarono a sette, quante sono ancora oggi, salvo qualche piccola modifica: fino a 60, fino a 65, fino a 71, fino a 78, fino a 86, fino a 95 e oltre 95. Come si può evincere da quanto sopra esposto, questo è stato un periodo caratterizzato da cambiamenti importanti, che hanno seguito l'evoluzione del Judo di quel ventennio.

Tali decisioni furono di considerevole importanza e condizionarono sotto diversi profili tecnici le competizioni, e il Judo mantenne ancora intatti una certa spettacolarità e lo spirito che lo animava, grazie ad un particolare personaggio di questa disciplina: Charles Palmer, che fu presidente della F.I.J. dal 1966 al 1979.

Palmer aveva studiato diversi anni Judo in Giappone, di cui parlava correntemente la lingua; era stato un atleta di notevole valore agonistico (fu campione d'Europa). Era poi divenuto Arbitro

Internazionale partecipando con tale qualifica alle Olimpiadi di Tokyo, e qualche anno dopo fu eletto Presidente della Federazione Internazionale di Judo.

Era dotato di notevole carisma e sincera passione per questa disciplina e riuscì a mantenere le competizioni, con tempestive modifiche del regolamento, nello spirito originario di questa disciplina, stroncando i tatticismi in gara con severe sanzioni (ad esempio per l'uscita dall'area di combattimento fu prevista la grave sanzione di Keikoku) e facendo sì che l'applicazione dei regolamenti fosse la più logica, la più chiara e la più esatta possibile.

E' necessario evidenziare che negli anni '70, la motivazione della vittoria in competizione stava diventando un imperativo categorico per i tanti aspetti gratificanti sia per gli atleti che per le federazioni, in ragione di ciò che rappresentava l'ottenere una medaglia o un titolo di campione.

Per mantenere la competizione nel giusto binario, occorre pertanto una profonda conoscenza dello spirito originario di questa disciplina, del modo di pensare e di agire di un atleta, e anche conoscere esattamente i parametri di giudizio applicati dall'arbitro, cose che Palmer conosceva perfettamente, perché le aveva vissute in prima persona ad alto livello, prima in Giappone come allievo, poi come atleta in gara ed infine come arbitro internazionale.

In qualità di presidente della F.I.J., egli poteva quindi attivarsi per far approvare le modifiche necessarie alle regole per le competizioni, per renderle più efficaci nell'applicazione e fare in modo che rispondessero nel modo migliore alle varie esigenze di gara.

Certamente fu una lotta dura: sia con quegli atleti che si inventavano di tutto per aggirare le regole che li costringevano a "fare Judo", sia con il Judo giapponese sempre diffidente ad ogni cambiamento delle regole originarie; sia infine con i tempi necessari per le Commissioni di studio e le difficoltà burocratiche dei Congressi che dovevano approvare le nuove regole.

Palmer comunque riuscì a fare sì che l'operato dell'arbitro fosse costantemente seguito e sostenuto da regolamenti tempestivamente aggiornati, per evitare che ingigantissero i nuovi problemi negativi che si presentavano continuamente in gara.

Tra i numerosi importanti cambiamenti delle regole va ricordato ad esempio l'applicazione del tabellone che registrava l'eventuale Waza-ari (quasi Ippon) ed i nuovi risultati minori di Yuko (quasi Waza-ari) e di Koka (quasi Yuko), risultati parziali che prima erano affidati esclusivamente alla memoria dall'arbitro, per cui la decisione era facilmente discutibile. Ciò fece sì che l'operato dell'arbitro divenisse più limpido e preciso in ogni fase di giudizio. Il caso che dette origine a questo provvedimento, si verificò quando l'unico Waza-ari annunciato dall'arbitro in un incontro ai Mondiali del 1971 a Ludwigshafen, fu dimenticato dai tre arbitri nella decisione finale, e fu data la vittoria all'altro combattente. Un grave errore umano che non sarebbe stato più ripetibile con il nuovo tabellone, dove tutto veniva ufficialmente e immediatamente registrato.

Si può quindi dire che, grazie a tutte queste innovazioni, questo periodo è stato caratterizzato da un Judo ancora capace di sorprendere, stupire e affascinare lo spettatore profano.

LA FASE DEL TATTICISMO : 1980 – 2000

Nel 1979, con l'elezione a Presidente della F.I.J. del giapponese Matsumae, uomo di grande prestigio ma estraneo a tutte le problematiche tecniche e pratiche della continua evoluzione agonistica del Judo, cambiarono tutti i vertici della F.I.J. con conseguenti mutamenti della gestione a tutti i livelli.

I Presidenti della F.I.J. che vennero dopo Matsumae seguirono sostanzialmente la corrente, senza apportare quei cambiamenti importanti e necessari che riportassero le gare di Judo in armonia con lo spirito iniziale,

mentre l'unica preoccupazione della F.I.J. si limitò a piccole modifiche ed a vigilare perché la vittoria fosse assegnata dall'arbitro secondo le regole vigenti.

Pertanto la caratteristica precipua di questo periodo è stata la capacità di tecnici ed atleti a sviluppare tattiche di gara nelle varie pieghe del regolamento, senza alcun intervento da parte della F.I.J. per cambiare tempestivamente le regole, salvo dettagli marginali che non incidevano minimamente sulle problematiche più importanti.

Il desiderio di vittoria relegava sempre più la realizzazione dell'Ippon ad un optional secondario, poiché l'unica preoccupazione era quella di assegnare la vittoria secondo le regole, anche se tutto il combattimento si svolgeva a base di piccoli risultati o sanzioni per l'uno o per l'altro atleta. Per cui nessuna meraviglia se la Medaglia d'oro nella categoria Open alle Olimpiadi del 1988 a Seoul era ottenuta dal vincitore sanzionato con Chui contro l'avversario sanzionato per Keikoku ! "Today this is the Judo" avrebbe detto Palmer!

Le dichiarazioni d'intenti della F.I.J. al Congresso di Parigi nel 1997 con le quali si chiedeva, per migliorare le competizioni di Judo attraverso nuove regole, la collaborazione di tutti gli esperti, per studiare modifiche che rendessero questo sport più comprensibile al pubblico profano, sono rimaste per la maggior parte mere utopie. Di fatto, è mancato un personaggio carismatico che avesse coraggio ed esperienza per modificare opportunamente le regole, e ridare al Judo il suo vero volto.

L'unico spiraglio positivo, compare nelle statistiche degli Ippon realizzati nelle ultime Olimpiadi di Sidney 2000 in cui sembra che ci sia una convincente crescita del numero dei combattimenti vinti appunto per Ippon.

Con l'ingresso nel nuovo millennio, il Judo ha perso molte delle caratteristiche proprie di una 'disciplina', e i tecnici e le federazioni si adeguano a questo nuovo modo di praticare il Judo per raggiungere il solo obiettivo di **vincere la medaglia**.

Ciò che appare oggi al pubblico non è certo più il Judo di un tempo, ma molto spesso soltanto una lotta con i vestiti, che per il profano è ovviamente noiosa e incomprensibile.

Il suo successo futuro è condizionato dal ritorno al suo spirito iniziale così com'è nato e si è diffuso nel tempo. Se ciò accadrà sicuramente si raggiungeranno anche i due obiettivi ritenuti più importanti, ma che sono consequenziali alla sua credibilità: aumentare il numero dei praticanti nelle palestre e la permanenza tra gli sport Olimpici.

Queste sono le due cose che, se riteniamo essenziali per il suo futuro, non possiamo e non dobbiamo dimenticare, e che le otterremo soltanto se ridaremo al Judo la sua vera immagine.



LE DIFFERENZE TRA IERI ED OGGI, NELLO SPIRITO E NELLA TECNICA

La differenza tra il Judo di ieri e quello di oggi può sembrare, per i più giovani, poco importante o di scarsa rilevanza, poiché non conoscendo il Judo del passato, lo giudicano da qualche filmato, qualche libro, o sui si dice tramandati dagli anziani, e ritengono quindi il Judo che essi vivono la unica vera interpretazione di questa disciplina.

In realtà per emettere un giudizio equilibrato, bisogna aver vissuto in prima persona quel Judo degli anni '50 e aver continuato a partecipare direttamente a tutte le sue fasi evolutive.

Solo su queste basi ci si può formare un'idea realistica ed avere la capacità di paragone tra la fase iniziale e quella odierna, e di percepire quali siano state le varie fasi intermedie attraverso le quali si è arrivati anno dopo anno al Judo odierno.

LA DIFFERENZA NELLO SPIRITO

Il Judo, così come stato concepito dal Prof. Jigoro Kano, non è soltanto una forma di combattimento svolto in particolari condizioni e regole, ma è e vuol essere soprattutto una disciplina educativa e formativa per chi lo pratica.

In realtà addestrando il judoka a superare con una certa maestria e potenza il suo avversario, questa disciplina prepara l'uomo di domani a superare le avversità che potrà incontrare con la consapevolezza delle proprie reali capacità, con l'abitudine a restare calmo e lucido nei momenti difficili, e a combattere per vincere anche un avversario più forte, usando tutta la propria intelligenza e preparazione, e applicando i principi appresi dal suo maestro.

Il judoka acquisisce così una maturazione ed una filosofia di vita che scaturisce non dalla dialettica, ma attraverso l'umile lavoro svolto giorno per giorno in una continua sfida con sé stesso. Egli potrà per migliorare e potenziare le proprie tecniche di combattimento, abituarsi ad affrontare l'avversario da soli, armati esclusivamente della propria preparazione tecnica, della propria intelligenza e della propria forza interiore per superarlo.

Da ciò deriva che il miglioramento nelle tecniche del judoka, da cui proviene inconsciamente il suo miglioramento interiore e la sua maturazione come individuo, ha come obiettivo primario la capacità di battere l'avversario, non soltanto facendolo inciampare in qualche modo, ma proiettandolo o immobilizzandolo nel modo più efficace e perfetto per realizzare quello che in gara è il massimo risultato: l'IPPON (Punto pieno) !

Infatti è con questo spirito di realizzare Ippon che si affrontavano i judoka degli anni '50, non per rubacchiare un Koka (Quasi Yuko) o vincere per Shido (Piccolo avvertimento) subito dall'avversario. Cose queste che all'epoca non esistevano, né nelle regole, né tanto meno nella mentalità dei combattenti.

La ricerca, lo studio e l'allenamento erano tali che le tecniche in cui si specializzava un judoka erano di un livello, di una velocità e di una potenza di esecuzione così alti, che egli era capace di eseguire il suo «speciale» contro quasi tutti i suoi avversari, anche se questi conoscevano perfettamente questa sua tecnica.

Basta pensare alla serie impressionante di Ippon nei Giochi Olimpici o nei Mondiali, di atleti come Sasahara con il suo Uchi-mata (Interno di coscia), Fuji con i suoi Seoi-nage (Caricare sul dorso), Staarbroke con il suo Tai-otoshi (Corpo verso il basso), tanto per citarne qualcuno più vicino alla nostra memoria e dell'ultima generazione negli anni '70.

Con il passare del tempo è accaduto che la ricerca dell'Ippon è diminuita, mentre è salita prepotentemente la volontà della sola necessità di vincere.

Non importava se, dopo un risultato parziale, il combattimento era condotto con posizioni scomposte, uscendo sempre dall'area (ma secondo le regole!), o in difesa. L'importante era mantenere quel piccolo vantaggio che dava la vittoria finale, coronata da salti di gioia e abbracci tra atleta e allenatore.

Nel metodo originale, l'esperienza agonistica era la verifica assoluta del miglioramento tecnico dato dall'efficacia in gara delle tecniche studiate, per cui l'obiettivo finale non poteva essere che realizzare l'Ippon in gara, e non soltanto vincere, non importa con quale risultato.

Tra ieri e oggi, le due motivazioni, che sostanzialmente differenziano il modo di combattere e anche di intendere il Judo, sono:

- ieri si vedeva il judoka praticante, agonista od amatore, cercare sempre e comunque il proprio miglioramento, sia pure in forme diverse ed appropriate secondo la sua età;
- oggi si vede soltanto un Judo come sport di combattimento alla ricerca disperata della vittoria in gara, un Judo condizionato da questo fine e depauperato di quella forma educativa essenziale nel Judo di Jigoro Kano.

Da queste premesse derivano quindi due aspetti negativi :

- 1) **Un degrado dello spettacolo del combattimento del Judo**, che dà un'immagine al profano di una lotta con un kimono, con un combattimento svolto con brutte posizioni degli atleti, pochi e inefficaci attacchi, rari Ippon, tante interruzioni che spezzettano assurdamente la gara, con allenatori che si sbracciano e urlano consigli che nessuno segue, e l'Arbitro che spesso fa più annunci per sanzioni che non per risultati tecnici, il tutto con terminologie e segnali noti agli esperti, ma incomprensibili per il pubblico profano.
- 2) **Una metamorfosi delle finalità educative e formative** di questa disciplina che spinge l'insegnante a concentrarsi nella preparazione degli atleti, basata esclusivamente sull'obiettivo di vincere una gara ed una medaglia, un obiettivo che, all'interno del dojo anche se è gratificante per i più forti, è per contro mortificante per i meno dotati. Questi, dopo l'iniziale incentivazione dei soli passaggi di cintura, piano piano abbandonano questo «sport». A dimostrazione di ciò basterebbe stilare una statistica di quanti tra coloro che si iscrivono in un Club, continuano a praticare nel tempo questa attività sportiva.

Le cause principali sono da ricercarsi fondamentalmente nella progressiva metamorfosi in negativo delle competizioni dovuta essenzialmente allo sviluppo di tattiche e strategie di atleti e allenatori per vincere una medaglia, senza la parallela e tempestiva evoluzione delle regole, in modo tale da garantire immutato lo spirito originario.

Ciò non incentiva certo la partecipazione del pubblico profano il quale non è in condizione di seguire il combattimento, perché non conosce né i gesti, né la terminologia, né i mille dettagli delle regole per i risultati e per le sanzioni. A ciò si aggiunga la noia dovuta a combattimenti dove l'Ippon è spesso solo una perla rara, non sempre di limpida fattura, e lo spettatore dopo la prima gara diserta ogni competizione di Judo. Basta contare gli spettatori nelle gare di un anno in rapporto agli atleti e tecnici

partecipanti !

Ciò si riflette anche nella pratica in palestra (dojo), quando ci si accorge della mancanza di quello spirito educativo e formativo che ci si aspettava dal Judo, che da qualcuno potrà essere considerato anche inutile o ininfluenza ai fini dei risultati agonistici, ma non certo per la massa dei praticanti meno dotati, i bambini, i ragazzi e gli ultra quarantenni. Quando quest'ultimi si accorgono che il solo fine del loro Maestro è rivolto essenzialmente al modo di vincere una gara e non al reale miglioramento tecnico di ognuno di loro, abbandonano per sempre questa disciplina.

Questo è un problema tutt'altro che trascurabile, in quanto crea l'impoverimento rapido dei frequentatori delle palestre dove si pratica il Judo, che sopravvivono quasi esclusivamente sulla frequenza dei bambini, fintanto che i genitori non si rendono conto della realtà di questo nuovo Judo, con conseguente allontanamento dei loro figli.

LA DIFFERENZA NELLA TECNICA

L'evoluzione dello spirito nel praticare il Judo trova preciso riscontro anche nell'evoluzione delle varie tecniche di questa disciplina

Se si esamina questa evoluzione a grandi linee, e si intende individuare i denominatori comuni, si può parlare delle differenziazioni che si rilevano nei due grandi gruppi di tecniche base: le *Proiezioni (Nage waza)*, eseguite partendo dalla posizione in piedi, e le *Immobilizzazioni (Katame waza)* eseguite nella posizione a terra.

Tecniche di proiezione (Nage waza)

Iniziando dalle tecniche di proiezione, la prima domanda è : in quale modo ed in quale momento sono avvenute nel tempo le modifiche importanti che distinguono il movimento di una proiezione di un tempo da una eseguita oggi?

Ovviamente spesso sono differenze difficilmente percepibili da un profano, ma che si evidenziano molto più chiaramente osservando un atleta in allenamento, differenze che hanno poi riscontri concreti nei risultati di gara.

Se si vuole sintetizzare questo concetto si può dire che nel tempo le varie fasi di esecuzione di una tecnica di proiezione sono state private fondamentalmente di uno dei quattro momenti che la compongono.

Dei quattro momenti di una volta in cui si poteva dividere un attacco di proiezione, *lo squilibrio (Kuzushi)*, *la preparazione (Tsukuri)*, *la fase finale (Kake)* e *la caduta (Ukemi)*, manca oggi in sostanza il momento iniziale: *lo squilibrio*.

Un'azione questa che richiedeva uno studio ed un allenamento non indifferente, essenziale per portare il baricentro dell'avversario in precario equilibrio vicino al perimetro d'appoggio (formato dall'esterno dei suoi piedi e dalle linee congiungenti alluci e talloni), e quindi facilitare e potenziare i movimenti seguenti per proiettare l'avversario.

Durante un attacco quest'azione dello squilibrio, una volta considerata essenziale, costringeva l'avversario tutt'al più a cercare di difendersi o schivare per recuperare l'equilibrio divenuto precario, ma non gli permetteva certo di organizzare un contrattacco.

L'impostazione del judoka di oggi compensa ovviamente questa mancanza di squilibrio dell'avversario, con un'esecuzione tanto veloce da impedire qualsiasi reazione dell'avversario, e

potenziando al massimo la condizione atletica generale.

Ma se da un lato questo velocizza in un certo senso l'azione dell'attacco, bruciando un momento dell'esecuzione della tecnica di proiezione, e quindi permette anche una più rapida e facile preparazione dell'atleta, dall'altro lato è sufficiente un piccolo calo di forma o di condizione dell'atleta per rendere non solo inefficaci i suoi attacchi di proiezione, ma anche più vulnerabile ai contrattacchi dell'avversario che non è stato squilibrato.

Il grossissimo bagaglio di esperienze accumulato nel tempo, ha fatto sì che nel combattimento di oggi si applichi un tatticismo spesso sofisticato e studiato nel dettaglio.

Ad esempio del modo di fare le prese, o di come romperle per impedire la presa favorita dell'avversario, o di quali azioni fare per interrompere il ritmo degli attacchi avversari, in quale momento lanciare un attacco e su quale parte dell'area di gara, ecc.

Tutto ciò mette spessissimo in secondo piano la finalità di allenarsi per fare Ippon, ma pone l'accento solo su come vincere la gara. Magari con un Koka (Quasi Yuko) striminzito, o amministrando uno Yuko (Quasi Waza ari), prendendo ad esempio uno Shido (Piccolo avvertimento) per «non combattività» che è ininfluente sul risultato finale, o tenendosi almeno di una sanzione più bassa rispetto all'avversario !

Il risultato visibile però è che assistiamo ad un Judo brutto e noioso, che non attrae più neanche i vecchi judoka, figurarsi il pubblico profano! Gli Ippon (Punto pieno) diventano ovviamente meno spettacolari e più rari, e per un'atleta non avviene quasi mai con la stessa tecnica.

Un combattimento viene perciò amministrato al minimo risultato del Koka o dello Shido, purché il bilancio finale risulti attivo

Contrariamente, dagli inizi e fino agli anni '70, il fine era poter creare una tecnica «speciale», per realizzare Ippon in gara; era una tecnica esplosiva frutto di un accurato quanto lunghissimo allenamento nelle quattro fasi di esecuzione della stessa, e le cui ripetizioni in allenamento si contavano a centinaia ogni giorno.

Dopo migliaia di ripetizioni questa tecnica «speciale» di proiezione aveva acquisito una tale potenza e velocità, dovuta al perfetto coordinamento muscolare che si era ottenuto in ogni fase e nel suo insieme, che diventava irresistibile e facilmente ripetibile senza essere contrattaccati, proprio perché abituati ad un'ottima preparazione tecnica e ad una grande fatica nel ripetere in allenamento quel movimento, e quindi poterlo realizzare con la stessa efficacia dopo più combattimenti.

Queste considerazioni sono constatazioni che chiunque può evincere dal raffronto dei risultati tra le gare del passato e quelle di oggi.

Se infatti si confrontano i vincitori di un mondiale od olimpiade di una volta con quelli più recenti, si nota come l'atleta di ieri vinceva quasi tutti suoi incontri per Ippon e spesso applicando la stessa tecnica di proiezione. Mentre un judoka di oggi, che dedica meno della metà del tempo alle ripetizioni della tecnica (Uchi-komi), in tutta la gara realizza al massimo uno o due Ippon, e poi risultati per decisione spesso con tecniche tutte diverse !

I tempi d'allenamento dedicati al coordinamento ed al potenziamento di una tecnica "speciale", si sono ridotti enormemente, privilegiando altre forme di preparazione secondo le idee e le convinzioni dell'allenatore.

Un'altra forma evolutiva delle tecniche di proiezione, si è avuta nel tempo con la trasformazione di tecniche, una volta prettamente eseguite in piedi (Tachi Waza), in tecniche eseguite andando a terra (Sutemi).

Statisticamente, tra le tecniche più frequenti e significative di questa trasformazione, ci sono per esempio i Seoi Nage (Caricare sul dorso) e i Kata guruma (Ruota sulle spalle).

Per i Seoi Nage, e in particolare il Morote Seoi Nage, la trasformazione dell'azione di proiezione in Suteми è attuata in una percentuale superiore all'80% mentre per il Kata Guruma, la percentuale di esecuzione in questa forma è la quasi totalità.

In entrambi i casi non c'è ovviamente quasi mai distacco dei due corpi nella fase finale, ma Tori (Colui che esegue) rotola unito con Uke (Colui che subisce) fino a terra controllandolo. In più nel Kata Guruma, sia nella forma di esecuzione con le ginocchia a terra che in quella in cui si scivolano seduti con Uke sulle spalle, spesso c'è un attimo di pausa, cosa che fa dubitare che in quel caso sia realmente una proiezione.

Di fatto, le proiezioni che originariamente percorrevano una linea curva molto ampia e alta (sopra le spalle di Tori in piedi), con questa nuova forma di esecuzione percorrono una linea curva molto più bassa e schiacciata verso terra.

Queste trasformazioni sono dettate da alcune nuove motivazioni e modi di combattere.

La prima motivazione è dettata dal fatto che Tori spesso non è sicuro dell'efficacia del proprio attacco, per cui trasformare la proiezione da *in piedi* ad una eseguita *andando a terra* dà notevoli garanzie di evitare un contrattacco in piedi da parte dell'avversario.

La seconda motivazione spesso è determinata dalla necessità di effettuare un attacco, senza rischio di contrattacco, per non essere sanzionati di passività dall'Arbitro.

Infine un'altra motivazione può essere quella, senza correre eccessivi rischi, di rompere con tali attacchi il ritmo di quelli di un avversario molto forte specie se, come ulteriore garanzia di sicurezza, l'attaccante effettua l'azione vicino al limite dell'area, da cui potrà facilmente uscire e interrompere così il combattimento. Ciò spiega i tanti attacchi, di Soto Maki Komi (Avvitamento esterno) al limite dell'area di combattimento, spessissimo del tutto inefficaci o addirittura considerati dall'Arbitro falsi attacchi, ma che sono eseguiti proprio con quelle finalità.

Tecniche d'Immobilizzazione (Katame waza)

A questo punto non possiamo però dimenticare che il combattimento di Judo si svolge anche a terra, con regole specifiche e particolari, diverse da quelle in piedi.

Nell'evoluzione della lotta a terra attraverso il tempo, vi sono state diverse fasi che non si possono ignorare per un'equilibrata visione del problema, come ad esempio:

- a) Prima che avessero luogo i Campionati veri e propri, nel combattimento che si svolgeva con pochissime regole, si ebbero dei combattenti che erano specializzati particolarmente nelle tecniche della lotta a terra. Il combattimento non di rado arrivava perciò ad un punto morto, o una volta iniziata la lotta a terra continuava lì fino a che non si concludeva per Ippon di uno dei due combattenti, che era ovviamente quello specializzato in questo tipo di tecniche.
- b) Nel primo regolamento per le competizioni di Judo del Kodokan di Tokyo, si pose perciò un limite logico alla lotta a terra, che si poteva continuare solo se:
 - ci fosse stato il risultato parziale di una proiezione,
 - ci fosse stato un risultato di una certa efficacia di Shime o Kansetsu waza già in piedi,
 - o ci fosse stata la casuale caduta dell'avversario.tutto ciò soltanto se chi era in piedi passava con continuità in lotta a terra.
- c) Nei primi vent'anni del Judo agonistico internazionale (1951-1970) si ebbe un discreto equilibrio

tra i due tipi di risultati tecnici, con un 70-75% circa di risultati per proiezioni (*nage-waza*) ed un 30-25% circa di risultati per immobilizzazioni (*katame-waza*). I campioni in questo periodo avevano spesso un'alternanza nei risultati per Ippon per proiezioni e immobilizzazioni, considerando essi la lotta a terra un complemento logico di quella in piedi ed anche perché rappresentava una larga fascia di opportunità per un risultato, che non si doveva trascurare in una competizione.

- d) A iniziare dagli anni '70, progressivamente i combattenti cominciarono a concentrarsi più sulla lotta in piedi e le proiezioni, un modo più rapido e meno dispendioso di energie per vincere, che non sulla lotta a terra che veniva studiata nelle immobilizzazioni (*osae-kom*) più praticabili e qualche leva (*kansetsu*), e non sulla totalità delle complesse e numerose tecniche, tra cui gli strangolamenti (*shime*) oggi quasi ignorati.
- e) In quello stesso periodo gli atleti si accorsero che attaccare con una proiezione che terminava a terra e poi chiudersi in difesa poteva essere sfruttato tatticamente in due modi: un utile sistema per rompere il ritmo degli attacchi dell'avversario, ed un modo comodo per guadagnare tempo quando si era in vantaggio. Questo perché l'arbitro, per regolamento, doveva interrompere il combattimento in una situazione di non progresso a terra. Non solo ciò, ma il rischio di un attacco concreto dell'avversario diminuiva enormemente se ciò avveniva al limite dell'area di combattimento, in quanto l'arbitro appena uno dei due usciva in lotta a terra, era costretto ad interrompere il combattimento per riprenderlo al centro.
- f) In seguito a ciò fu fatta qualche modifica al regolamento per impedire queste tattiche, come la sanzione per falso attacco o far continuare il combattimento a terra fino a che si tocca l'area di combattimento. Ma ancor oggi attaccare andando a terra vicino al limite, se fatto intelligentemente, è una tattica utile e accorta contro un avversario più forte, o per gestire un punteggio in vantaggio.

Se oggi la lotta a terra ha avuto quest'evoluzione negativa, per cui è sfruttata più come tattica di combattimento che non per fare risultati, ciò è dovuto ovviamente sia ad una mancata evoluzione specifica delle regole relative alla lotta a terra, che ad una più limitata preparazione degli atleti nelle tecniche al suolo per immobilizzare un avversario.

Infatti è proprio nella lotta a terra che risiede uno degli aspetti più negativi delle gare di Judo, per le continue interruzioni del combattimento a causa dei frequenti *Matte* (fermatevi) e *Hajime* (cominciate) dell'arbitro, interruzioni in genere dovute o a uscite dall'area di gara a terra, o perché giunti ad un punto morto senza alcun progresso per realizzare un tecnica di immobilizzazione.



CONCLUSIONI

L'analisi precedentemente esposta, tende a guardare all'evoluzione del Judo Internazionale nelle sue linee più importanti ed incisive, anche se le problematiche che hanno influenzato in parte tale evoluzione sono state di origine diversa e limitate ad esempio solo ad uno o più paesi.

Tra queste problematiche, vi sono ad esempio quelle generate da avvenimenti socio politici quali :

- L'annullamento del Campionato d'Europa a Vienna nel 1956, a causa dei timori per l'intervento dei Sovietici nei moti di Maggio nella vicina Budapest.
- L'annullamento dei Campionati Mondiali di Barcellona nel 1977 per la conflittualità sorta sulla partecipazione delle due Cine, quella Comunista e quella di Taiwan, che non trovò soluzione.
- La diserzione alle Olimpiadi di Mosca nel 1980 dei paesi dell'area occidentale, come America, Giappone, ecc., e la ritorsione alle Olimpiadi di Los Angeles nel 1984 del gruppo dei paesi comunisti.
- La caduta qualitativa degli atleti della ex URSS e dei paesi dell'Est Europeo, derivata dalla caduta dei regimi comunisti, che ha avuto un'indiscutibile influenza sui Campionati.

Queste e tante altre componenti minori hanno in qualche modo contribuito a influenzare l'evoluzione del Judo nel tempo, ma analizzarle a fondo presume un altro tipo di esame riferito alla storia dei vari paesi e continenti. Ma ciò, seppur interessante, è completamente diverso da quello della visione oggettiva generale di ciò che era ed è il Judo che vediamo oggi.

La realtà è che questo tipo d'evoluzione non si può imputare ad atleti o tecnici, in quanto è ovvio che un atleta che partecipa ad un Campionato per il suo paese vuole, ed ha il dovere morale, di vincere la sua gara, ed il suo tecnico cerca di prepararlo al meglio in ragione delle regole esistenti per ottenere il miglior risultato.

Se le regole sono superate e inducono gli atleti a fare qualcosa che è sostanzialmente diverso dal Judo così come è stato studiato da Jigoro Kano, queste regole del Judo come sport dovrebbero essere cambiate e presto, per risolvere i problemi che esistono.

Quanto sopra è vero non perché bisogna rimanere ancorati senza ragione allo spirito del passato, ma soltanto perché in realtà il Judo di oggi è molto più brutto e noioso da vedersi, e molto più povero di valori di quello di una volta.

Jigoro Kano con il suo metodo Judo, a suo tempo ha creato e indicato una via da percorrere (*ju*) che aveva valori formativi ed educativi importanti.

Il combattimento di Judo è senz'altro un elemento importantissimo di quella complessa figura poliedrica che è questa disciplina. Infatti, rappresenta il momento di verifica concreto del nostro progresso nello studio delle tecniche, e la loro efficacia in combattimento è fondamentale per capire se il nostro miglioramento è reale o soltanto apparente.

Con il tempo il Judo è diventato anche uno sport secondo il concetto moderno della parola, trasformandosi però lungo il suo cammino, e perdendo alcuni valori per concentrarsi solo sull'obiettivo medaglia.

E riferendoci a valori perduti, non possiamo dimenticare un dettaglio tutt'altro che trascurabile; i chi ha ricordi dei tempi passati da confrontare con il Judo attuale, si rammenterà sicuramente del rispetto

assoluto di atleti, allenatori e dirigenti per le decisioni dell'arbitro, verso il quale nessuno si sognava di protestare per un giudizio a proprio sfavore: l'atleta faceva il suo «rei» con un bell'inchino e si allontanava con il massimo rispetto per la decisione degli Arbitri.

Oggi, invece, non è raro vedere un combattente che non solo si permette di esternare le sue opinioni sul tatami, con salti di gioia in caso di vittoria o con gesti sprezzanti in caso di sconfitta, ma il suo allenatore, anziché riprenderlo, è lui stesso che gesticola, urla, gioisce o protesta senza alcun ritegno o dignità contro gli arbitri. E non di rado, anche il dirigente della Federazione internazionale del paese di quell'atleta si reca a bordo tappeto per dimostrargli chiaramente il proprio sostegno, dimenticando completamente l'imparzialità che compete alla sua figura.

Un comportamento questo che non cambia certo il verdetto ma crea solo attriti.

Considerando che il «controllo» nell'azione, come si può leggere nel Regolamento internazionale delle competizioni di Judo, quando si definisce un qualsiasi risultato delle proiezioni, è una condizione essenziale e primaria per assegnare il punteggio. Alla stessa stregua il «controllo» delle proprie emozioni durante la gara è anch'esso un segno evidente della maturazione di un atleta anche sotto questo profilo.

Credo che non occorran molti commenti su come tutto ciò oggi influisca negativamente su chi assiste alle gare e sulla credibilità di un Judo quale disciplina formativa ed educativa per chi lo pratica.

Se vogliamo leggere questi mutamenti avvenuti nel Judo con una metafora, possiamo paragonarli a quelli di un pellegrino che intraprende un viaggio verso un lontanissimo Santuario e che, durante il cammino, dimentica il motivo che lo ha spinto a questa impresa e diventa solo un turista in viaggio. Non è detto che un pellegrino non possa anche godere delle bellezze delle cose che vede o incontra, cose che in realtà fanno parte del suo viaggio di pellegrinaggio, solo che non deve dimenticare il motivo più profondo e più importante per il quale è partito.

La lettura di questa analisi non deve essere travisata pensando che il ritorno allo spirito iniziale sia da considerarsi un arroccamento su posizioni vecchie e pragmatiche del passato. Ma deve essere intesa soltanto come una verifica se quei principi fondamentali del judo, da seguire e rispettare, sono ancor oggi presenti nell'evoluzione del judo sport così come oggi viene praticato.

Se cioè sia applicato nel judo odierno il principio educativo del «miglioramento di sé stessi» attraverso certi comportamenti e la pratica delle tecniche di proiezione e immobilizzazione, secondo i modelli come il Gokyo ed i Kata.

Dal rispetto dei principi originari del Judo, non è detto che non possano nascere nuove tecniche in piedi e a terra scaturite dall'inventiva e dallo studio delle tecniche, ma ciò deve avvenire sempre tenendo conto che una nuova proiezione sia realmente tale e non un trascinarsi a terra, o che una nuova immobilizzazione sia eseguita secondo i principi basilari del controllo a terra.

La storia c'insegna che i vecchi campioni prevalevano tranquillamente con le loro tecniche stupende senza dover ricorrere a mezzucci tattici, dando però un'immagine ben diversa del Judo di oggi ed in perfetta coerenza con il suo spirito originario.

Per concludere si può dire che, dopo cinquant'anni di competizioni internazionali, il problema del Judo di oggi riguarda non tanto i tecnici ed gli atleti che combattono secondo le regole esistenti, quanto la Federazione Internazionale di Judo ed in parte anche le Federazioni Nazionali che la compongono, che devono preoccuparsi dell'evoluzione in atto di questa disciplina sportiva e del suo futuro, eliminando con coraggio e decisione tutto ciò che risulta negativo o di intralcio per il suo sviluppo e la sua immagine.

I segnali positivi giunti dalle ultime Olimpiadi di Sidney sull'aumento del numero d'Ippon in gara, specie nel settore maschile, fanno sperare in un'inversione di tendenza da sostenere e incoraggiare.

Praticamente oggi avviene che coloro che praticano il Judo come è stato inteso da Jigoro Kano e la maggior parte di coloro che praticano il Judo solamente come Sport, stiano percorrendo due strade diverse e divergenti che tendono a separarsi sempre di più. Dovrebbe essere nell'interesse di tutti che queste strade tornino a coincidere come un tempo, e la prima e la seconda rappresentino l'anima ed il corpo di un unico essere.

Coloro che credono veramente negli ideali del Judo di Jigoro Kano, continueranno a battersi affinché si ritorni a quei valori, non tanto perché si abbiano di nuovo competizioni belle ed entusiasmanti, quanto perché si possa ritornare a fare veramente Judo, nel significato vero di questa parola, e che questa magnifica disciplina non sia soltanto e semplicemente, una lotta in kimono per conquistare una medaglia.

Pio Gaddi, 2001