

CRESCERE NEL JUDO

Associazione ticinese di judo e bu

L'associazione ticinese da molti anni si adopera per promuovere la formazione, mettendo l'accento sui giovani.

È risaputo che il movimento sottoforma di sport è un toccasana per lo sviluppo mentale e fisico del giovane e possiamo dire con fierezza che il judo è una disciplina importante in questo senso e basa i suoi principi sull'amicizia, la modestia, il coraggio, la padronanza di sé, l'onore, la cortesia, il rispetto e la sincerità.

L'ufficio Gioventù e Sport lotta contro la sedentarietà nei nostri giovani e viene in aiuto alle società sportive con programmi sul movimento, estendendo le proposte sportive a partire dai 5 anni. Il judo aderendo al programma Kids, associa alla disciplina principale degli sport da scoprire proponendo anche cambi di ambiente (dal dojo al campo di calcio, tennis ed altro).

Crescere non significa solamente lavorare nella propria palestra. L'ATJB, infatti, nelle sue attività cerca di portare quello spirito necessario al bambino per sentirsi bene stando con compagni che non sono quelli della palestra di «casa». Si tratta, questo, di un passo significativo per allargare la cerchia di nuove conoscenze e futuri amici.

Gli allenamenti giovanili cantonali (U10/U12/U14) oltre a far scoprire un mondo più vasto, danno la possibilità di provare le sensazioni del judo con un «altro» allenatore, il tutto in un clima divertente e sano. Sono incontri che non hanno la pretesa di essere dei veri corsi tecnici ma di permettere di lavorare insieme su tecniche già conosciute ma presentate in modo magari diverso e praticate con differenti compagni da quelli abituali.



I partecipanti al campo estivo di Tenero.

Un secondo importante obiettivo è quello di far interagire i più giovani judokas con i coetanei delle altre società cantonali. Questi allenamenti vengono proposti 6 volte ogni stagione, di regola il venerdì dalle ore 18.00 alle 19.30 presso il Dojo di Bellinzona. Responsabile di questi allenamenti è il Mo. Romolo Fibbioli, 6° dan, che viene coadiuvato visto il numero sempre elevato di partecipanti da altri allenatori cantonali o di club.

Un paio di volte l'anno questi appuntamenti hanno luogo nel fine settimana in collaborazione con il Mo. Fibbioli. Sabato 6 ottobre per esempio, avremo l'opportunità di avere tra noi per questo allenamento il Mo. giapponese Kazuhiro Mikami, 8° dan.

Le gare educative sono rivolte ai giovani judoisti in un'età in cui la pratica sportiva deve essere unicamente un piacere e un gioco. Scopo di queste gare è quello di garantire un approccio ludico e graduale alla gara, iniziando così in modo non traumatico a misurarsi con gli altri.

In questo modo si cerca di contribuire a sviluppare un maggiore interesse per il judo nei giovanissimi e dare ulteriore motivazione per continuarne la pratica. Le gare educative sono suddivise su tre livelli ed al loro interno tengono rigorosamente conto dei diversi stadi di sviluppo, come l'età (1° e 2° livello dai 6 ai 13 anni compresi), il peso, il grado di conoscenze, ecc. Al termine della gara ogni partecipante riceve una medaglia ricordo.

L'arbitro è un elemento fondamentale di queste «competizioni»: egli vigila sulla sicurezza ed interrompe l'incontro ogni volta che lo riterrà necessario per spiegare ai combattenti come affrontare la gara in modo corretto. Ogni regola o decisione deve tener conto delle



Venite a divertirvi!

budo



particolarità e dei bisogni dei bambini (arbitraggio educativo).

Anche il giudizio sulla tecnica presentata può diventare un modo di formazione ed è auspicabile che l'arbitraggio sia svolto da giovani judoka coadiuvati da un monitore esperto. L'età minima di un giudice è di 14 anni per le gare di 1° livello e 17 anni per le gare di 2° livello. L'ATJB cerca di contenere nelle due ore la durata totale della gara; per poter rispettare questo termine gli organizzatori devono avvalersi dell'aiuto di allenatori e collaboratori provenienti anche dai club che vengono così direttamente coinvolti nell'attività cantonale.

Nella gara educativa di 1° livello, sono presenti le cinture bianche e gialle. Nella gara di cadute viene premiata la migliore esecuzione di ushiro-ukemi e yoko-ukemi, i perdenti vengono ripescati, il minimo sono due dimostrazioni di cadute.

Le cose si fanno più serie nella seconda parte, i giovani atleti vengono suddivisi per età, cintura e peso in modo da ot-

tenere delle poules all'italiana (tutti contro tutti) di quattro o cinque partecipanti. Il combattimento al suolo ha la durata di 1' e 30", vince chi immobilizza l'avversario per il tempo stabilito (per l'ippon 25"), oppure per più tempo più volte, viene annunciato unicamente ippon e waza-ari.

La gara educativa di 2° livello vede schierarsi cinture gialle, arancio e verdi, con una suddivisione per categoria che tiene conto del colore della cintura o mezza cintura ed età.

Nella prima parte della gara viene premiata la migliore esecuzione alternata di tecniche in movimento (yaku-soku-geiko). La valutazione viene effettuata tenendo conto della varietà delle tecniche (è richiesta almeno una tecnica di ashi-waza, una di koshi-waza e una di te-waza) e la capacità di eseguirle sia a destra che a sinistra.

Come per il primo livello, nella seconda parte della gara il combattimento la fa da padrone i giovani verranno suddivisi anche di peso in modo da ottenere delle poules all'italiana a quattro o cinque. Per lo shiai educativo vale il regolamento FSJ «Competizioni Scolari U



**La nostra
prima medaglia.**

Prossimi appuntamenti

Sabato 06 ottobre:

allenamento per giovanissimi (U10) e giovani (U12/U15) con il Mo. Mikami (Dojo Dr. U. Käppeli, Bellinzona)

Domenica 07 ottobre (09.00-13.00):

corso kata con il Mo. Mikami (Dojo Dr. U. Käppeli, Bellinzona)

Domenica 14 ottobre:

18° Coppa Malcantone torneo per giovani U 10 fino ai cadetti

Sabato 20 e domenica 21 ottobre:

modulo ESA a Tenero

Dal 21 al 26 ottobre:

corso Ju-Jitsu a Tenero

Sabato 17 e domenica 18 novembre:

Campionati Svizzeri Individuali a Brugg

14» con inizio in kumi kata fondamentale e la durata dell'incontro è di 1' e 30", in caso di parità 30" supplementari, non sono permessi: sutemi waza, compreso i maki komi, kata guruma.

Per la gara educativa di 3° livello

L'ATJB vuole creare l'atmosfera del torneo combinato con una preparazione preliminare.

Il Torneo Giovanile ATJB di Nage-no-Kata denota già un livello di preparazione tecnica superiore, il mattino i presenti partecipano ad un corso preparatorio omologato FSJ, durante il quale verranno puntualizzati il modo di presentazione e valutazione, con accento sui principali requisiti di un buon Nage-no-Kata giovanile.

Nel pomeriggio, dopo aver consumato il pranzo in comune, le coppie di scolari, cadetti, junior, maschi e femmine vengono suddivise in categorie: A. Scolari, B. Cadetti e Junior fino a cintura blu, C. Cadetti e Junior da cintura marrone.

La categoria A. Scolari presentano il 2° gruppo (koshi-waza), mentre le categorie B. e C. Cadetti, Junior presentano



i primi 3 gruppi, è ammessa la presentazione del kata-guruma in ginocchio. L'esecuzione corretta delle tecniche deve evidenziare i tre principi base (kuzushi-tsukuri-kake) così come il gioco dei ruoli di uke e tori con attacchi, difese e contrattacchi ben definiti, cura particolare di nage e ukemi.

Le coppie, nella loro categoria si confrontano tutti contro tutti, il giudizio verrà elaborato da una giuria composta da 1 a 3 giudici per tatami, con un punteggio individuale ed il computo totale delle note proclamerà la coppia vincente.

L'allenatore e il genitore, con la loro presenza, aiutano il giovane a crescere in armonia con i vari passaggi di formazione, per questo l'ATJB invita l'allenatore a salire sul tatami ed il genitore a partecipare in piccole mansioni quali ad esempio tenere il tempo, il foglio gara o altro.

I giovani devono sentirsi «legati» al tatami, divertirsi nel loro ambiente e, chi rimane fuori, apprezzare gli incontri. È importante evitare ogni pressione esterna smisurata ed inutile; genitore e accompagnatori devono pensare che si tratta pur sempre di un incontro che deve educare a capire e far meglio la prossima volta.

Gli allenamenti cantonali (U17/U20) l'ATJB offre, quale logico seguito degli allenamenti cantonali per i giovanissimi,

un allenamento settimanale (U17/U20), il venerdì dalle 19.20 alle 21.00 ca., sempre nel Dojo Dr. U. Käpeli a Bellinzona.

Scopo di questi allenamenti è permettere soprattutto ai giovani interessati alla competizione di incontrarsi regolarmente e di poter praticare e fare randori con una maggior varietà di compagni e di far allenare fra loro i migliori e più motivati giovani combattenti sotto la guida di allenatori qualificati, permettendo loro quindi di poter progredire ulteriormente.

Un secondo obiettivo è quello di motivare alcuni di questi giovani a entrare a far parte del gruppo giovani agonisti (v. sotto). Non da ultimo si spera che in questo gruppo si formino anche futuri combattenti per la squadra cantonale. Responsabile di questi allenamenti è Rezio Gada che si avvale della collaborazione di allenatori esperti (v. Romolo Fibbioli).

Giovani agonisti, da parecchi anni è stato formato in Ticino un gruppo «Giovani agonisti» aperto a ragazzi/e dai 14 anni in poi molto interessati alla competizione, a cui si dedicano con buon profitto e soprattutto con l'obiettivo di arrivare sul podio nei tornei ranking e conquistare una medaglia ai campionati svizzeri individuali. Per alcuni di loro l'obiettivo finale sarà poi quello di entrare a far parte dei quadri nazionali nella rispettiva cat. d'età (U17/U20).

Questo gruppo si allena regolarmente tutti i martedì a Bellinzona dalle 18.15 alle 19.15 con un programma mirato alla competizione e personalizzato alle necessità dei singoli; per ovvi motivi la partecipazione a questi allenamenti è limitata a combattenti di buon livello, disciplinati e motivati a migliorarsi.

Responsabile di questi allenamenti è Valentina Ciceri, insegnante di sport e già responsabile nazionale U17, che assiste i combattenti anche nel programmare la preparazione (programmi di allenamenti con pesi, condizione fisica ecc.). Il lavoro fatto da questi atleti con Valentina non ha lo scopo di sostituirsi a quello degli allenatori nei club, bensì di supportare e completare quanto già fatto. L'idea è che nasca una collaborazione.

A seguito dell'ora svolta separatamente questi judokas partecipano sempre il martedì all'allenamento aperto a tutti di ca. due ore, svolto sempre a Bellinzona dall'all. nazionale Jenny Gal o da Romolo Fibbioli.

Oltre a questa attività regolare questi atleti partecipano insieme a campi di allenamento in Svizzera e all'estero, svolgono una preparazione specifica ai campionati svizzeri individuali (tipo ritiro) e di regola si recano ai tornei ranking come un unico team.

Una volta entrati a far parte di questo gruppo, la partecipazione agli allenamenti specifici (martedì) e all'attività in comune sarà obbligatoria.

Gli interessati a far parte del gruppo Giovani Agonisti dovranno rivolgersi



alla responsabile (disponibile per ogni ulteriore informazione) informando e coinvolgendo il proprio allenatore di club.

Momenti di Judo durante l'estate:

Per i nostri giovani le possibilità di cimentarsi con lo sport del cuore non mancano. Vi sono club che autonomamente o in collaborazione con altri sodalizi organizzano vacanze sportive al mare o campi vacanza in cui si pratica il Judo. In Ticino c'è una lunga tradizione iniziata negli anni novanta da Dario Capelli con il Judo Club Cadro e la direzione tecnica del Mo. Willy Brunner (6° dan): si tratta del campo estivo di Judo (per giovani in età G+S) di una settimana che ha luogo regolarmente da quasi vent'anni presso il centro sportivo nazionale della gioventù di Tennero.

La formula di questo campo in cui oltre al judo si possono praticare diverse altre discipline all'aperto (acquatiche e non) ha da subito avuto un ottimo successo che è andato addirittura aumentando con il passare degli anni; i poco più di 50 posti a disposizione sono infatti molto ambiti e l'organizzazione non può soddisfare tutti gli interessati. La direzione del corso è stata ripresa nel 2009 dal Judo Budo Club Bellinzona e in particolare da Valentina Ciceri, coadiuvata da Rezio Gada e altri monitori. Alla direzione tecnica è subentrato il Mo. Yoshiyuki Hirano (5° dan, dipl. università di Tenri), che hanno continuato nello spirito dei loro predecessori di cui hanno ascoltato i preziosi consigli. La maggioranza dell'attuale staff, ha partecipato al campo in precedenza come allievo e questo ha da sempre dato una continuità all'attività.

Il sito ATJB rinnovato – www.atjb.ch

Da settembre 2011 è attiva la nuova versione del sito ATJB, un sito dinamico, «speriamo» semplice nella navigazione, con l'intenzione di dare le informazioni correnti e nel contempo creare un «archivio» sulla vita del Judo e Budo nel nostro Cantone. Il fiorire di questo sito dipende in grande parte dai judoka e club, con le informazioni inoltrate al gestore del sito. Non vanno dimenticati gli avvenimenti del passato non ancora presenti; non esitate a darne informazioni scritte e fotografiche. Sul sito sono disponibili tutti i regolamenti e il calendario delle gare.

Da notare che i partecipanti rappresentano sempre da 10 a 12 club dei 15 presenti in Ticino.

**Giovanni Radaelli
e collaboratori ATJB**

Il mini-stage d'estate lancia la stagione al Do Yu Kai Chiasco

Da qualche anno il DYK Chiasco organizza, la settimana prima dell'inizio della nuova stagione, un mini-stage estivo.

I giovani e ragazzi che vi partecipano hanno l'occasione di riprendere il judo, ma non solo. Vengono infatti organizzati anche momenti in cui si praticano altre discipline. Quest'anno, oltre al judo, i partecipanti hanno avuto modo di praticare basket, pallavolo, baseball e uni hockey.

Il mini-stage 2012 è stato diretto da Marco Frigerio (presidente DYK e V° dan FSJ) in collaborazione con Mattia Frigerio e Otto Imala. Per il judo si sono approfonditi gli hairi-kata ed alcuni ashiwaza. Una ventina sono stati i partecipanti che hanno dimostrato interesse ed entusiasmo durante l'intera tre giorni.

Il mini stage si è concluso con un test pratico e teorico, durante il quale vi è stata la possibilità di verificare l'apprendimento dei partecipanti. Il migliore è ri-

sultato Noé Keller che ha risposto esattamente a 9 domande su 10 e che ha dimostrato di sapere applicare quanto appreso. Tutti i partecipanti hanno ottenuto una maglia DYK in premio.

La nuova stagione può dunque partire. Per il DYK si tratterà – oltre che di pro-

muovere il judo portando nuovi ragazzi ad avvicinarsi alla competizione – di concludere al meglio il campionato svizzero elite di LNB 2012. La squadra trascina infatti e crea sostenitori di ogni età.

Marco Frigerio



DA 25 ANNI senza mai andare al tappeto

«Unione, passione, e amicizia sono i valori che ci hanno permesso di proseguire il nostro cammino e di superare le difficoltà». Sono le parole di Fabio Ciceri, presidente del JJK club. Costituito nel 1987, il sodalizio taglia quest'anno il traguardo dei 25 anni di attività. Ciceri è fautore di una conduzione collegiale, in cui dirigenti e allenatori sono coinvolti e responsabilizzati.

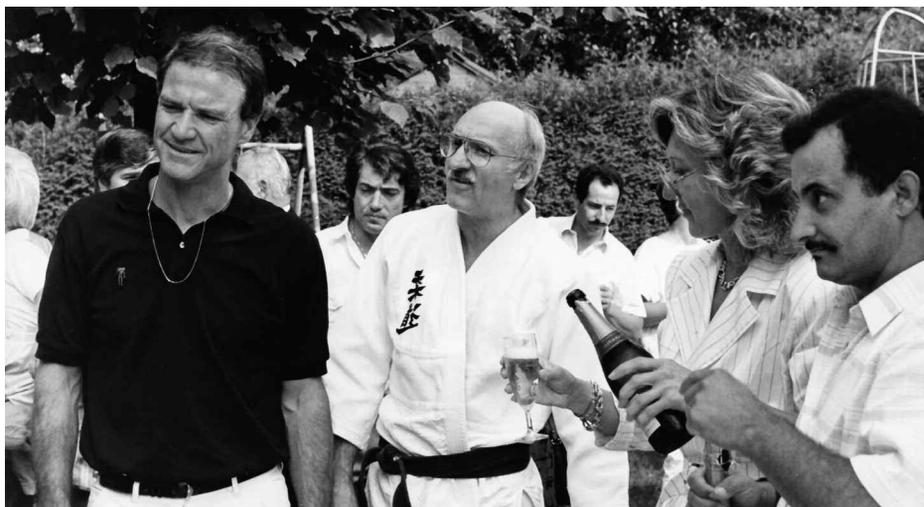
«Siamo un gruppo di amici molto uniti, desiderosi di infondere le nostre conoscenze e il nostro entusiasmo ai soci. Attraverso le arti marziali sosteniamo i più piccoli nel cammino della vita, trasmettendo disciplina, costanza, rispetto, tenacia e umiltà. Vedere il progresso di questi bambini per noi è un immenso dono».

Un po' di storia

Nato con il nome di Judo club Porza-Comano il 30 giugno del 1987, ha vissuto un'evoluzione costante. Durante



Stefania Mercoli presidente per 15 anni.



Tre presidenti nella storia del club (da sinistra): Dino Bornatico, Dante Gianinazzi e Stefania Bonifacio (prima presidente).

questi 25 anni l'offerta delle discipline praticate si è ampliata e la sede è stata più volte cambiata. Pietre miliari sono state poste nel 1992 con la creazione della sezione Ju-Jitsu, dieci anni dopo, nel 2003, della sezione Karate e nel 2007 con la modifica del nome in JJKclub.ch, indotta dalla mancanza di una sede fissa e quindi dalla necessità di spostarsi da una palestra all'altra a dipendenza delle disponibilità. I promotori di questa bella e genuina realtà sono stati alcuni amici e genitori di bambini intenzionati a praticare il judo, che il 30 giugno del 1987 alle 17.30, riuniti in assemblea, sancirono con la propria adesione l'atto di fondazione. Ricordiamo i soci fondatori: Francesca Bonifaccio, Dino Bornatico (deceduto), Rosina Costa, Dante Gianinazzi, Mariadele Gianinazzi, Renato Leonardi, Doris Ranzi, Daniela e Roberto Vismara. A presiedere il primo comitato fu chiamata Francesca Bonifaccio, affiancata dai membri Dino Bornatico, Rosina Costa, Doris Ranzi, Daniela e Roberto Vismara. Dante Gianinazzi fu nominato direttore tecnico.

Un club itinerante

Di fatto, JJK è un club itinerante dal 2005. «Nel settembre del 1987 – racconta il presidente Fabio Ciceri – abbiamo iniziato l'attività nella palestra delle scuole Tavesio a Comano, con due corsi settimanali. Nel 1988 le autorità di Porza ci hanno aperto le porte della scuola dell'infanzia. Con l'aiuto di alcuni volontari – in particolare gli artigiani Roberto Pedrini, Roberto Mistri (deceduto) e Fabrizio Tamburini – i locali a nostra disposizione sono stati ristrutturati e arredati con docce e spogliatoi. È stato ricavato un piccolo punto d'incontro per il dopo allenamento e le riunioni del comitato. Naturalmente la palestra è stata dotata di una materassina fissa: un piccolo Dojo bellissimo, tra i più belli in Svizzera, dal quale si godeva una stupenda vista su Comano e il colle di San Bernardo. Era un luogo molto accogliente per tutti i praticanti».

Il comune cresceva, la popolazione aumentava e il numero degli scolari pure. Così, nel 2004, il Municipio si vedeva costretto a riprendersi gli spazi per riconvertirli all'insegnamento. Dopo 15 anni

d'intensa attività, il club a malincuore ha dovuto abbandonare la sede. Nell'impossibilità di trovare una sistemazione fissa alternativa, da quel giorno la società ha cominciato la sua avventurosa vita itinerante, passando da una palestra all'altra, senza mai gettare la spugna. «Sono stati anni faticosi e incerti – ammette Ciceri – non é per nulla semplice trovare qualche cosa per un club sportivo senza scopo di lucro. Fino al 2007 siamo stati negli spogliatoi del centro balneare Valgersa, che trasformavamo in dojo da ottobre a inizio maggio. Nelle tre stagioni successive abbiamo ripiegato sul centro giovanile di Vezia. Dal 2010 grazie, alla disponibilità del comune di Vezia, siamo sistemati nella palestra della scuola elementare».

Dante Gianinazzi, autentico trascinatoro

Dante Gianinazzi è stato e rimane il motore del club. «La sua presenza e la sua energia sono vitali. Nei momenti difficili ci ha incoraggiati ad andare avanti. È un esempio straordinario di determinazione, costanza e concretizzazione dei propri obiettivi e idee. Nonostante l'età è in formissima ed è sempre presente sui tatami». 5° Dan di judo e cintura marrone di ju-jitsu, è un punto di riferimento per tutti gli atleti. Già arbitro internazionale di judo, è responsabile regionale in Ticino degli arbitri di judo. «Lo scorso anno, con il nostro club, ha organizzato a Lugano l'assemblea dei delegati della federazione svizzera, di cui è stato designato membro onorario (primo ticinese)».

Un'altra figura storica è Stefania Mercoli, che per 15 anni ha condotto il club in maniera egregia, distinguendosi per la sua costanza, tenacia e determinazione e raggiungendo inoltre il 2° Dan di ju-jitsu, disciplina di cui è istruttrice.

Il sogno di una sede propria

Il club conta una sessantina di soci, di cui la metà sono bambini e ragazzi che praticano il judo. Il rimanente aderisce in egual misura alle sezioni Ju-Jitsu e Karatedo, dove non mancano giovani praticanti. Il comitato è composto da Fabio Ciceri, Dante Gianinazzi, Stefania Mercoli, Roberto Lupi, Alessandro Della Giovanna, Manuela Pietra, Moreno Sassi e Francine Jolli. Le attività spaziano dal judo per bambini dai 6 anni al ju-jitsu per adulti e ragazzi dai 14 anni, dal karatedo per adulti e ragazzi dai 14 anni alle lezioni (su richiesta) di autodifesa. «Il nostro sogno – precisa Fabio Ciceri – è di trovare un luogo tutto per noi, dove continuare a proporre le attività con passione e offrire un programma più regolare sull'arco della settimana, dando continuità e maggiore opportunità ai nostri soci, in particolare i bambini. Tutto questo senza dover dipendere da nessuno. Se qualcuno, leggendo queste righe, avesse un'idea o disponibilità saremmo veramente felici».

Una serata di racconti

Nel suo primo quarto di secolo di vita JJKclub.ch non ha forgiato solo atleti. Accanto alle attività che si svolgono sui tatami, dirigenti e istruttori non sono venuti meno al ruolo di formatori e di

Presidenti ed Istruttori nella storia del club

Presidenti

1987 – 1989 Francesca Bonifaccio
1989 – 1992 Dino Bornatico
1993 – 2008 Stefania Mercoli
2009 – 2011 Dante Gianinazzi
Dal 2012 Fabio Ciceri

Istruttori

Judo
Maestro Dante Gianinazzi (5°Dan), dal 1987
Fabio Ciceri (1°Dan), dal 1997
Emilio Martinetti, stagione 2003/04
Ju-Jitsu
Renato Spelzini, fino al 1996
Danilo Bulloncelli, fino al 1998
Maestro Gianni Bagnoli (6°Dan), dal 1998 – 2009
Stefania Mercoli (2° Dan), dal 2000
Francine Jolli (2° Dan), dal 2009
Karatedo
Moreno Sassi (4°Dan), dal 2003

animatori sociali cui sono chiamate un po' tutte le società sportive. La caccia al tesoro e la festa di Natale, attesa soprattutto dei più piccoli, sono preziosi e piacevoli occasioni d'incontro e di ritrovo per i soci e le rispettive famiglie. Per la ricorrenza del 25.mo, il comitato sta pensando di proporre, accanto all'organizzazione di gare, tornei, allenamenti con ospiti e corsi tecnici, un evento al di fuori dello sport. Un'idea che piace al presidente Ciceri è una serata di racconti per grandi e piccini incentrata sulla storia dello judo e dei suoi maestri, da trascorrere in compagnia in un ambiente che possa valorizzare l'aspetto meditativo insito nelle arti marziali.

Il presidente desidera ringraziare i fondatori, i membri del comitato di questi 25 anni, gli istruttori, coloro che hanno frequentato i corsi, i sostenitori che hanno messo a disposizione il loro tempo libero e le strutture (in particolare i comuni di Comano, Porza e Vezia), chi ha aiutato finanziariamente e chi, in futuro, aderirà alle nostre attività.

Per ulteriori informazioni
www.jjkclub.ch

Ivan Pedrazzi



Cerimonia consegna della cintura: Fabio e Dante consegnano la cintura.