

Judo

Riflessioni sull'allenamento giovanile

Tecnica di base e metodologia

Le immagini fanno parte della collezione privata dell'Autore.

Lidio Falcone

JUDO

Riflessioni sull'allenamento giovanile

Tecnica di base e metodologia

Con la collaborazione del *M° Pino Tesini*

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2021
Lidio Falcone
Tutti i diritti riservati

A miei Genitori.

*Avviso ai naviganti:
Distruggere è facile (semplice) e veloce,
costruire è difficile (complesso) e lento.*

Presentazione

Con questo lavoro, frutto di lunghi anni di studio e severa applicazione, il Maestro Lidio Falcone mette a disposizione del pubblico le sue riflessioni sulla disciplina del Judo.

Infatti, più che di un manuale si tratta di un'opera di condivisione con quanti, appassionati di Judo e praticanti sui tatami più disparati, si sono posti e si pongono continuamente interrogativi su questo bellissimo sport e sulla sua pratica.

Partendo dalla disamina dei due ideogrammi giapponesi che compongono il termine Judo in quanto, l'autore riflette sulla sua coerente applicazione in ambito sportivo ed offre al lettore una serie di spunti che non potranno non interessare chi di questo sport si occupa, a qualsiasi livello.

L'esperienza del Maestro Lidio Falcone nasce da lontano, da quell'Accademia Nazionale Italiana Judo, frutto della passione visionaria del compianto Augusto Ceracchini, che tanti atleti e maestri ha formato e di cui proprio quest'anno ricorre il 50° anniversario.

Di lì le sue esperienze sono molte e diversificate e gli hanno fruttato, nei lunghi anni di pratica, una curiosità sempre crescente che è alla base di qualsiasi percorso di crescita.

Trovo encomiabile la sua voglia di condividere le sue riflessioni, il suo voler trovare risposte a cui far succedere nuove domande. Questo è il processo alla base di ogni percorso di crescita, sportivo e non.

Questo è ciò che ogni arte marziale, ed il Judo a pieno diritto tra esse, insegna: non esiste un metodo immutabile in quanto codificato.

La crescita sta nel cambiamento, nella continua riflessione ed evoluzione che è sempre solida quanto più poggia su solide basi.

Domenico Falcone, *Presidente FIJLKAM*

Ringraziamenti

La stesura di queste considerazioni è stata possibile grazie al contributo dei ragazzi del corso agonisti del Judo Winner Team di Avezzano che sono sempre stati disponibili a provare, riprovare e riprovare ancora prima di posare per le foto illustrative inserite nel testo.

Sono: Enrico Nunziato (2° Dan), Lorenzo Antonelli (1° Dan), Vittorio Di Carlo (1° Dan), Antonio Iucci (1° Kyu) ed Emanuele Chiocchio (1° Kyu).

Nondimeno ringrazio tutti i ragazzi che negli anni, hanno frequentato i miei corsi, mi hanno sopportato e mi hanno permesso di verificare, correggere ed elaborare le riflessioni qui esposte.

Non potendo citarli tutti, mi limito a tre plurimedagliati giovanissimi ai Campionati Italiani (oggi affermati professionisti): Domenico Calisse, secondo classificato in Coppa Italia e due volte terzo classificato al Campionato Italiano Juniores; Valentina Finocchi, Vicecampionessa Italiana nel Campionato Italiano Assoluto (a 18 anni), vincitrice della Coppa Italia e tre volte terza classificata al Campionato Italiano Juniores e Antonio Fasciani, Vicecampione Italiano Cadetti e terzo classificato nel Campionato Italiano Speranze.

Un ringraziamento particolare ai miei assistenti: dott. Antonio Alfidì (1° cintura nera agonista in Abruzzo e oggi medico e VP dell'Associazione Italiana Agopuntura) e dott. Fabio Paris, valenti agonisti prima di essere tecnici preparati, attenti e motivati.

Ancora un grazie di cuore lo rivolgo a Francesca Buccheri per l'assemblaggio della copertina.

Premessa

Prima di iniziare vorrei chiarire che questo non vuole essere un manuale in senso stretto, anche se non mancano suggerimenti, illustrazioni e descrizioni (alcune condivise, ma molte originali) a sostegno delle idee esposte di seguito.

Per una migliore comprensione di questi suggerimenti, abbiamo pensato di realizzare un video che però, causa covid, sta subendo notevoli ritardi, ma che verrà messo a disposizione dei lettori non appena ultimato.

Né vuole essere un libro di divulgazione del Judo, come viene normalmente inteso anche se sono presenti considerazioni e valutazioni sullo spessore del Judo come Sport, come Arte Marziale e come mezzo educativo.

Le osservazioni e i suggerimenti seguenti sono pertanto indirizzate a Tecnici, Allenatori, appassionati e studiosi di Judo, Arti Marziali, Sport di Combattimento o Cultura Orientale che vogliono approfondire e spendere un po' del loro prezioso tempo per approcciare punti di vista diversi e, forse, non coincidenti con le conoscenze standard e standardizzate disponibili e normalmente frequentate.

Oltre che dall'esperienza agonistica personale e di quella vissuta direttamente, (tantissimi incontri in competizioni regionali, interregionali, nazionali e internazionali quale tecnico accompagnando i miei atleti), esse derivano dalla visione di centinaia, forse migliaia di video di incontri di ogni livello (Olimpiadi, Campionati del Mondo, Campionati Europei, Campionati Italiani e altri importanti Tornei Nazionali e Internazionali).

Per onestà intellettuale debbo altresì ammettere che il maggiore impulso e coraggio a tentare di percorrere altre strade, mi è stato dato dall'ultraventennale pratica dell'Aikido di Iwama e dalla fortuna di aver conosciuto e praticato, grazie allo Shihan M° Paolo Nicola Corallini (VII Dan), per alcuni anni, sotto la guida di uno dei più grandi Maestri di tale arte: mi riferisco all'indimenticato e indimenticabile Morihiro Saito Sensei.

Ho cominciato a sistematizzare i miei appunti nel 2008 e già nel 2011 ho iniziato a consegnare una prima stesura (molto approssimati-

va) a diversi personaggi del Judo nazionale (Tecnici Federali-FIJLKAM di alto livello) e internazionale per averne una prima valutazione.

Ho ricevuto un grande incoraggiamento dal M° Pino Tesini, insieme al suggerimento di inserire una sezione dedicata ai Kata che lui stesso mi ha inviato (e che ho prontamente raccolto) e dal M° Adriano Pizzolon e solo una piccola risposta dal M° Luigi Guido, che ringrazio per le sue note, e per il resto silenzio assoluto.

Faccio questa precisazione per dare al lettore la possibilità di valutare correttamente la paternità di quanto potrebbe trovare in scritti, pubblicazioni, articoli o riferimenti successivi alle date citate.