

Kodokan Cremona

judo dal 1971

dojo: via Corte 3F, Cremona
posta: via Lugo 10, 26100 Cremona
tel. 392.3108505
email kodokancremona@teletu.it
web: www.kodokancremona.it

Anno XXXI, N° 1, settembre 2016

L'obiettivo più lontano

Alla fine, settembre è arrivato un'altra volta. L'ubriacatura olimpica -un oro e un argento per l'Italia del judo- nello scorso mese di agosto ci ha esaltato e ci ha caricato di nuove energie. Ora che le luci su Rio 2016 si sono spente e che è giunto il momento di rimboccarci le maniche, pronti ad un altro anno di lavoro nel dojo, è forse anche il tempo di qualche riflessione.

Le medaglie di Odette Giuffrida e, ancor più, di Fabio Basile -talento cresciuto in una società sportiva che noi del Kodokan conosciamo bene- ci hanno insegnato qualcosa. Prima ancora di essere forzuti, di essere bravi, di essere scaltri, prima ancora di tutto questo, bisogna "crederci". Credere di poterci riuscire. Sembra retorica, se dico che non bisogna arrendersi dopo le sconfitte, che non bisogna mollare nelle difficoltà, eppure il rialzarsi dalle cadute è -non solo metaforicamente- l'evidenza più chiara che il judo ci offre ogni giorno, per modellare il nostro comportamento rispetto ai nostri obiettivi. È la lezione più semplice, la caduta, quella che il maestro ti propone il primo giorno e che ti accompagna per tutta la tua storia sul tatami. La lezione dice che tutti cadiamo, ma poi ci rialziamo sempre. Eppure, anche se è sotto gli occhi di tutti, questa lezione non è di facile applicazione. Fabio ha fatto così: si è sempre ri-



alzato e ci ha creduto fino alla fine. Pochi mesi prima di Rio era dato fuori dall'Olimpiade. Una volta qualificato, era dato per perdente da tutti i pronostici, in una categoria che pullulava di talenti, quasi di mostri sacri. Ma badate bene: lo sfatare il pronostico e il sorprendere tutti non hanno avuto nulla a che fare con la fortuna, e forse nemmeno con la "bravura" in senso tecnico, ma con il cuore. Fabio ha sognato un sogno grande e lo ha sognato più forte, e lo ha sognato in modo puro, senza mai venir meno alla sua voglia di arrivare. Per questo ha vinto. E se non fosse riuscito? che succede se pur credendoci non riesco nell'obiettivo che mi ero proposto, che cosa farò? forse cambierò obiettivo? No, mi alzerò, senza lamentele, e ritornerò ad allenarmi di più, senza perdere fiducia, perché i sogni non hanno una scadenza. Non tutti possono diventare campioni, si obietterà, e questo

lo sanno tutti. Ma non tutti sanno che *tutti possiamo vincere*. Possiamo vincere se riusciamo a perfezionarci e, attraverso il lavoro quotidiano su noi stessi, a dare il meglio di noi. I risultati arriveranno, in campo sportivo, lavorativo, scolastico, o qualunque altro sia il cammino che abbiamo scelto. I risultati sportivi sono importantissimi, per un atleta, ma la vita è tutta intorno al tatami: non dobbiamo dimenticarlo. La fatica dell'allenamento o ha il merito di aver fatto crescere una persona solida, onesta e disponibile all'aiuto, o non ha nessun merito. Questo è l'obiettivo più lontano, ma nel contempo il progetto più importante del judo Kodokan.

Andrea Sozzi



Judo sportivo: sempre presenti

Benedetta Sforza, bronzo agli Universitari, sfiora il podio agli Assoluti. Buona finale di Claudio Panizza agli U21. Crescono giovani interessanti. Kodokan in tutti i Campionati

Pur con qualche avvicendamento fisiologico rispetto all'anno scorso, il gruppo agonistico del Kodokan sta crescendo in personalità, anche grazie al progetto "Kodokan Lab" diretto da **Cinzia Cavazzuti**. Un impegno fisico e mentale notevole, che mette alla prova i giovani atleti che devo-



Benedetta Sforza (20)

no conciliare l'impegno sportivo con quello scolastico o lavorativo. Per quanto riguarda i risultati, a fine 2015 **Benedetta Sforza** si è classificata al 5° posto agli Assoluti d'Italia, a Torino, mentre a giugno 2016, nella stessa rassegna svoltasi a Salsomaggiore, si è piazzata al 7° posto, non senza qualche rammarico.



Alberto Carlino (14)



Claudio Panizza (19)

Sempre a giugno 2016, è arrivato il bronzo di Benedetta nei Campionati Nazionali Universitari, a Modena, mentre **Shannon Ruggeri**, argento agli Universitari dello scorso anno, si è fermata al quinto posto. Negli Juniores (U21), **Claudio Panizza**, all'ultimo anno nella classe, si è tolto la soddisfazione della vittoria nel Campionato Regionale, ma a Catania, nella finale, nonostante una buona prestazione e due vittorie, non è andato oltre l'11° posto. **Chiara Bernardoni**, bronzo regionale, si è fermata al secondo incontro nella finale U18, dimostrando però una crescita tecnica e di carattere palpabile. Finalisti tra gli U15 sono stati **Federico Guerreschi**, Campione Regionale, e **Alberto Carlino**, che mancano ancora della determinazione e dell'esperienza ad alto livello, ma partono da un buon bagaglio tecnico e un'organicità più che buona. All'inseguimento degli at-

leti citati, che hanno raggiunto le finali nazionali di classe, c'è un gruppo di lavoro che sta spingendo per emergere, con interessanti inserimenti nel settore U15.



Federico Guerreschi (15)



Chiara Bernardoni (16)



Shannon Ruggeri (23)

Va a Benedetta Sforza il primato 2015

Benedetta Sforza (20) ha vinto la 43esima edizione della Coppa Kodokan, grazie soprattutto al bronzo nei Campionati Italiani U21 e al 5° posto agli Assoluti d'Italia. Da ricordare anche l'argento all'Alpe Adria e la partecipazione a tre Eu-



La premiazione della Coppa Kdk 2015

ropean Cup Juniores. A pochissimi punti di distanza si piazza il giovanissimo **Federico Guerreschi** (14), autore di un anno bellissimo tra gli U15, in cui ha vinto tra l'altro il Grand Prix Regionale, e a cui è mancata solo la degna conclusione agli Italiani di Ostia: avrà presto occasione di rifarsi. Terza piazza per **Alberto Bertoni** (20). Gli atleti in gara sono stati 25, per un totale di 35 tornei disputati, con 79 medaglie vinte. Benedetta, alla sua prima vittoria, è la sesta atleta donna a vincere il trofeo, in vigore dal 1973. Le atlete vincitrici, fino-

Top 10 Coppa Kodokan 2015	
1) Benedetta Sforza	122
2) Federico Guerreschi	117
3) Alberto Bertoni	86,5
4) Claudio Panizza	79,5
5) Chiara Bernardoni	78
6) Giulia Gasparini	72
7) Tommaso Molon	66
8) Alberto Carlino	65
9) Mihail Cristei	48
10) Elena Solari	38

ra, sono 13: **Alessandra Frittoli** (2002, 2004-5, 2007-8); **Daniela Zucchi** ('74 e '76); **Laura Arisi** (2001 e 2003); **Shannon Ruggeri** (2010-11); **Elena Tamagnini** (1982) e **Benedetta Sforza** (2015).

Il Trofeo del Torrazzo resta a casa Kodokan

Il Kodokan ha concesso il bis, vincendo per il secondo anno di

seguito il Trofeo del Torrazzo, la storica gara organizzata a Cre-

mona dal Saigo Judo, giunta alla 44esima edizione. Il Kodokan è l'unica squadra cremonese ad aver vinto il Trofeo: la prima volta fu nel 1977, sotto la guida di Giorgio Sozzi, e poi le vittorie degli ultimi due anni, nel 2014 e nel 2015. Quest'anno la compagine Kodokan contava ben 19 atleti. Questo Torneo è infatti una buona occasione per avviare nuovissimi atleti all'agonismo approfittando dell'organizzazione casalinga. Con 15 medaglie, il Kodokan si è imposto nettamente sulle 40 società presenti, precedendo sul podio il Judo Club Capelletti e l'Energy Mediglia.



In alto, il momento della premiazione. Qui a lato, la formazione Kodokan vittoriosa nel Trofeo del Torrazzo 2015. In piedi da sinistra: Gianluca Giust, Marco Rebecchi, Matteo Landini, Mattia Guarneri, Claudio Panizza, Alessandro Conti, Tommaso Molom, Mihail Cristei, Silvano Lucini, Benedetta Sforza, Shannon Ruggeri, Alberto Bertoni, Federico Guerreschi. Seduti: Victor Rogojin, Alberto Carlino, Giulia Gasparini, Andrea Serventi, Chiara Bernardoni, Elena Bertani.



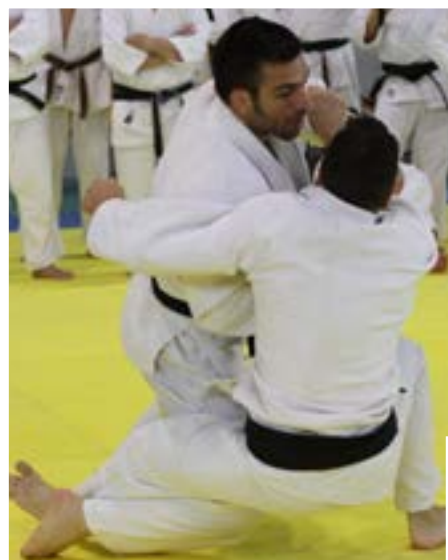
Judo Kodokan Lab

Il progetto Judo Kodokan Lab diretto da **Cinzia Cavazzuti** continua, arricchendosi anche della professionalità di **Daniele De Palma**, fisioterapista e esperto posturale. Il progetto coinvolge atleti dai 15 anni in su in un programma di preparazione

fisica specifica per il judo sportivo. Nell'anno in corso, in più, il progetto ha coinvolto anche una fascia di atleti più giovani (12-13 anni) con un programma a loro dedicato, teso a porre le basi tecniche e fisiche per il lavoro atletico di domani.



Tre giorni con Pino Maddaloni



un centinaio) allenarsi, dando preziosi consigli e precisando molti dettagli utili a perfezionare non solo il loro bagaglio tecnico, ma soprattutto il modo di intendere l'impegno sul tatami e anche al di fuori di esso. In un incontro emotivamente intenso, Pino ha risposto alle domande dei più piccoli, che si concentravano ovviamente sul significato del percorso olimpico.



Pino ha sempre cercato di individuare nel valore del lavoro e del sacrificio la propria esperienza: le medaglie sono qualcosa che può arrivare oppure no, ma la persona che lo sport ti ha fatto diventare, quella rimane ed è la cosa davvero importante.

Importante esperienza per gli agonisti del Kodokan Cremona lo stage "Judo sul Lago" di Sarnico, organizzato insieme al Jigoro Kano Milano e al Judo Sarnico. Quest'anno la tre-giorni di allenamenti estiva ha visto come ospiti **Giuseppe Maddaloni**, che ha presenziato in virtù della lunga amicizia con il judo cremonese. Pino ha osservato i ragazzi (oltre



Una stagione a colpi di flash

foto di Ilaria Sozzi



Attività preagonistica di judo



La squadra Kodokan al Trofeo "Haru" 2016, dedicato ai preagonisti tra i 6 e i 10 anni

L'attività pre-agonistica del Kodokan prevede un circuito di meeting improntati sull'**inclusione massima**, ovvero, sull'allargamento della partecipazione, grazie a prove *accessibili a tutti* di percorso motorio e valutazione tecnica. Finalità di questi meeting sono la propedeutica alla competizione: il bambino ha la possibilità di mostrare quanto ha imparato, senza stress da medaglia, in un contesto di festa che coinvolge tutta la famiglia, con tempi certi e accettabili. Il tradizionale **Trofeo "Haru"**, seguito dall'ormai irrinunciabile "terzo tempo", segna la primavera

del Kodokan, ma altre manifestazioni simili si stanno sviluppando nel nostro circuito, come l'ottimo **trofeo del Drago** organizzato dalla società di San Giorgio Piacentino. A c c a n t o alle prove promozionali sopra indicate ci sono naturalmente i meeting di combattimento, che

Infatti, la preparazione tecnica, fisica e psicologica deve essere adeguata, in quanto, ahimè, molte mini-competicizioni (che non do-



rappresentano uno step successivo dal punto di vista didattico e pedagogico.

Sopra: i preagonisti del Kodokan al Trofeo del Drago. Qui a lato: Gabriel, Lorenzo, Silvia e Giorgia alla loro prima esperienza di combattimento a Lodi.

vrebbero essere agonistiche, ma di fatto lo diventano) sono già alquanto selettive, e bisogna tener presente le particolari implicazioni emotive insite nel combattimento corpo a corpo, onde evitare ciò che frequentemente avviene, ovvero un abbandono precoce dell'atleta.

È nato il "Ferriere Judo Camp"

Attività sportiva nella natura per i preagonisti del Kodokan

Ferriere, paesino ubicato nell'alta Val Nure, in provincia di Piacenza, ha ospitato la prima edizione del **Ferriere Judo Camp**, organizzato a quattro mani da **Kodokan Cremona** e **Sakura Piacenza**, forti dell'esperienza ventennale del Campus Lunezia, a Bobbio, esperienza conclusa nel 2010. Si tratta di una formula nuova, concentrata in un weekend lungo (da giovedì a domenica), destina-

ta ad una fascia ristretta (scuola elementare) e caratterizzata dalla specificità del lavoro e dalla ampia disponibilità di strutture sportive fornita dal Ferriere Sport Camp. **Cinzia Cavazzuti** ha condotto il programma sportivo, che ha attraversato coordinazione motoria specifica per il judo, propedeutica al combattimento, rugby, e attività sportive varie, in una cornice paesaggistica davvero splendida.



Il Judo incomincia a tre anni

Si chiamano "Gioco-Judo" ed è un'attività psicomotoria educativa che riguarda tre fasce di lavoro differenziate rispettivamente per i bambini di 3, 4 e 5 anni di

età. L'attività è curata da **Ilaria Sozzi**, laurea in Scienze Motorie e master in psicomotricità educativa. Il Gioco-Judo al Kodokan sta prendendo sempre più piede, tanto che risulta a volte difficile soddisfare tutte le richieste di iscrizioni, spesso superiori alle possibilità, dal momento che per questo tipo di attività è richiesto un numero limite per ogni gruppo. Per il 2016/2017 stiamo lavorando a livello organizzativo per garantire a tutti la partecipazione mantenendo la qualità del lavoro.



Due momenti degli incontri di Gioco-judo al Kodokan, nello spazio psicomotorio riservato ai più piccoli.



La scuola si apre al Judo Speciale

L'esperienza trentennale di judo adattato per allievi con disabilità intellettiva si arricchisce dell'esperienza scolastica di ExSportAbile. "Anna Frank" e "Einaudi" di Cremona pioniere



Il gruppo di ragazzi e operatori che ha preso parte al progetto judo speciale 2016.

La stagione 2015-2016 è stata assai ricca per il comparto "Progetti" a sfondo sociale del Kodokan Cremona. Per il 32esimo anno il Kodokan ha condotto in porto il progetto



di **judo speciale per allievi con disabilità**, su due sedi (Cremona e Regona) e con ben sei centri coinvolti (Cdd di Cremona, Lae di Cremona, Cdd Pessina, Cdd di Regona, Quinzano, Orzinuovi). In totale, circa 40 ragazzi con disabilità, grazie anche allo splendido lavoro degli operatori professionali, hanno praticato judo da ottobre a maggio nel dojo di via Corte, per uno dei due gruppi di lavoro, e nella palestra di Regona, per l'altro. Anche per quest'anno, l'attività è stata coronata, il 25 maggio 2016, dall'organizzazione, a Cremona, del **Torneo dell'Allegrezza**,

gara di judo adattato, con regole che rendono la partecipazione accessibile anche agli allievi affetti da disabilità gravi e invalidanti. Per quanto riguarda questo progetto, iniziato da Giorgio Sozzi nel 1984, i contributi pubblici sono scomparsi da qualche anno, e al Kodokan tocca, oltre alla direzione tecnica del progetto, anche l'onere di assumersi costi e responsabilità sotto ogni profilo, anche se il judo è inserito di fatto nelle attività curricolari dei centri comunali. Questa situazione, come abbiamo più volte denunciato, sarà difficilmente sostenibile per il futuro, ma le varie istituzioni coinvolte sembrano non avere orecchi per intendere: ne consegue che il Kodokan andrà avanti fin quando sarà possibile. Negli ultimi due anni, all'attività standard si è aggiunto il progetto **ExSportAbile**, cofinanziato da Regione Lombardia e Fondazione Cariplo, che l'anno scorso ha visto due scuole di Cremona coinvolte nell'attività di judo per allievi con disabilità. Si tratta dell'**Isti-**



tuto Superiore Einaudi, che ha partecipato con una decina di allievi, e della **Scuola Media Anna Frank**, che diventerà con ogni probabilità il polo cremonese per l'attività di judo integrato nella scuola secondaria di primo grado.



A sinistra, un'immagine del Torneo. Sopra, Juergen, che ha iniziato judo grazie a ExSportAbile I, continua il corso pur arrivando da fuori provincia. Sotto: la squadra di Orzinuovi, vincitrice del Torneo Allegrezza 2016, con gli ospiti Giovanni Radi (Panathlon) e Davide Iachetti (CSI).

Judo al Cambonino

Educazione allo sport in un quartiere difficile

Grazie alla disponibilità dell'Oratorio e di don Alberto, raccogliendo anche la richiesta delle insegnanti della scuola primaria, il Kodokan ha avviato un corso di judo per i bambini del quartiere Cambonino di Cremona. Il Cambonino è una zona periferica della città, segnata da alcuni problemi di convivenza e con poche possibilità per i giovanissimi di fare esperienze formative fuori

da scuola, ma anche caratterizzato da voglia di cambiamento. Il corso di judo, condotto da **Benedetta Sforza** e **Shannon Ruggeri**, ha avuto riscontri più che positivi, tra cui la formazione di una squadra del "Cambo" per una prima trasferta judoistica. Il Kodokan si sta muovendo per reperire le risorse in modo da avviare una continuità nel progetto per l'anno 2016-2017.



progetti scolastici 2015/2016 (curricolari)

Scuola Materna di Pozzaglio (CR)
Sc. Elem. R. Colombo - Cremona
Sc. Media Anna Frank - Cremona
Ist. Superiore Einaudi - Cremona
Liceo scientifico Vida - Cremona

progetti sociali 2015/2016
Judo speciale allievi con disabilità
(Cremona - Regona)
Judo senza frontiere
(Cremona)
Judo nel quartiere Cambonino
(Cremona)

Judo senza frontiere 2016

Continua la collaborazione tra il Kodokan e il gruppo Giona della **Cooperativa Nazareth**, per proporre l'esperienza di judo per il gruppo di minori stranieri. L'attività è stata condotta da **Gianluca Giust**, giovane tecnico del Kodokan e studente in scienze motorie. Nel programma una preparazione atletica generale, alcuni rudimenti dello sport da combattimento e del corpo a corpo tipico del judo. Soprattutto, divertimento e voglia di comunicare nel linguaggio universale dello sport.



Judo e disabilità: a Cremona il corso di formazione per tecnici Fijlkam - Uisp

Il Kodokan Cremona ha ospitato un corso di formazione e aggiornamento per tecnici Fijlkam e Uisp per l'insegnamento del judo ad allievi con disabilità intellettiva. Una cinquantina i tecnici presenti dalla Lombardia e da alcune regioni limitrofe.



Ilaria Sozzi e Pino Tesini, della commissione Fijlkam judo e disabilità, hanno affrontato i contenuti judoistici, mentre lo psicologo **Nicola Maffi**, ex judoka, ha sviluppato un approfondimento sul problema dell'ADHD e sulle risorse che all'interno del dojo l'insegnante può approntare per percorrere una strada positiva.



Qui sopra: l'intervento di Nicola Maffi, a destra e in alto due momenti della giornata al Kodokan



Passaggi di grado

Rossella Mattarozzi, classe 1996, è la cintura nera n°132 del Kodokan Cremona. Superati gli esami regionali di 1° dan a Ciserano Bergamasco, è la 26esima donna del Kodokan Cremona a raggiungere questo traguardo.

Aurelio Gennari, classe '49, è stato promosso al grado di 4° dan della cintura nera dalla commissione federale Fijlkam, nel Centro Olimpico sul Lido di Ostia. Iniziato il judo da ragazzo, presso il Saigo Judo Cremona, aveva ripreso negli anni '90 al Kodokan Cremona, sotto la guida di Giorgio Sozzi, iniziando così la sua progressione di dan fino al 3°. Fermato poi per motivi di salute per alcuni anni, ha ora raggiunto con impegno il 4° dan della cintura nera.



Rossella Mattarozzi



Aurelio Gennari

Judo e difesa personale



Continua al Kodokan il corso di Judo e difesa personale, seguito dall'istruttore M.G.A. (Metodo Globale di Autodifesa) **Marco Gruppi**. Come sosteniamo spes-

so, non offriamo effetti speciali, non promesse di miracolose abilità tramandate in poche ore di lezione. Ogni apprendimento ha bisogno di tempo: così, il nostro corso di difesa, che sulla base del judo, abbraccia l'Mga, non ha una scadenza, ma riprende ogni

anno da ottobre a maggio, suddividendo la proposta didattica in base ai livelli di esperienza.

A sinistra: un gruppo di allievi posa con Marco Gruppi per una campagna del Comune di Cremona contro la violenza di genere. Nella settimana dedicata alla donna, il M° Giuliano Invernizzi (sotto) ha tenuto al Kodokan un seminario sull'autodifesa femminile.



Aikido al Kodokan

Da settembre 2016, il Kodokan Cremona si aprirà alla pratica dell'Aikido. Aiki-do, ovvero "la via dell'armonia" è un'arte marziale dal contenuto filosofico assai affine, per finalità e valori, al judo Kodokan. Fu messa a punto da **Morihei Ueshiba** all'inizio del '900, come sintesi delle varie arti marziali giapponesi. Si caratterizza per i movimenti circolari e armonici, che mirano alla ricerca energeti-



ca e a comprendere le leggi della natura. L'aikido si caratterizza anche per l'assenza di competizione. **Jigoro Kano** fu molto colpito dal metodo di allenamento di Ueshiba e lo ritenne utile per il completamento della formazione marziale. Un arricchimento culturale importante e anche una novità in casa Kodokan, senza che la pratica del judo venga in alcun modo intaccata: gli allenamenti di aikido si svolgeranno in seconda serata.

2016 Kodokan Judo Tour



CREMONA

Jean Pierre Gibert, allenatore della Russia femminile, ospite del Kodokan



PIACENZA Natale sul tatami per i bambini con Cinzia Cavazzuti.



NAPOLI Pasqua con Pino e Gianni Maddaloni sui tatami dello Star Napoli di Scampia



DALMINE (BG)

A lezione da Hiroshi Katanishi

BARDONECCHIA (TO) - Con Ki-Young Jeon

CREMONA Allenamento femminile circuito JAAF con Donata Burgatta e Cinzia Cavazzuti



www.kodokancremona.it



Kodokan Cremona
judo channel



Kodokan Cremona



@kodokancremona



kodokancremona

