Periodico dell'ASD Kodokan Cremona - fondato da Giorgio Sozzi - Reg Trib. Cremona n. 171 - 8/9/1984

Kodokan

dal 1971 il judo a Cremona

Anno XL - n. 1 - Dicembre 2024

Judo agonistico: perché?

Questo 2024 ha regalato al judo azzurro l'oro di Alice Bellandi, judoka bresciana che abbiamo visto crescere insieme ai nostri atleti. Un risultato, quello di Alice, che dà morale ed entusiasmo all'ambiente, tanto che molti dei nostri piccoli judoka sono accorsi a Brescia per presenziare al Golden Tour di Bellandi. Un sogno, quello olimpico, che vale la pena inseguire, pur con la consapevolezza che quel destino è riservato a pochi eletti: già solo partecipare a un'Olimpiade è impresa incredibile, figuriamoci poi vincerla... Realisticamente, la maggior parte dei nostri bimbi e ragazzi non continuerà la carriera judoistica fino all'età adulta (ahimè, questa è statistica), ma frequenteranno il dojo chi per uno, due, o chi forse per più anni, senza però fare del judo il centro della propria vita. La maggior parte di quelli che resteranno -anche questa è statistica- non parteciperà nemmeno a competizioni. In Italia si calcola che il 90% circa dei tesserati alla nostra Federazione, la Fijlkam, non fa attività agonistica. Per chi non conosce il mondo del judo questo dato potrebbe essere soprendente, ma bisogna pensare che l'agonismo nel judo inizia all'età di 12 anni, e che molti bambini invece frequentano il dojo in età inferiore, per poi dedicarsi ad altre attività. Tra quelli che restano, non molti sono disposti ad affrontare i sacrifici che il combattimento richiede, tenuto conto che il livello atletico del judo italiano è sempre più alto e competere è

sempre più difficile. La preparazione tecnica, fisica, tattica, psicologica per affrontare la gara richiede tanto tempo e notevole fatica, il tutto per uno sport "povero", che ripaga economicamente in minima parte e solo a livelli altissimi, dove è difficile arrivare. Insomma, si rischia di fare molta, troppa fatica per nulla. Perché proponiamo allora un'attività agonistica? Per la nostra esperienza, il percorso agonistico è vantaggioso di per sé, poiché richiama e fortifica una serie di qualità potentissime nella vita fuori del tatami: l'impegno, la perseveranza, la generosità, il rispetto, la sopportazione della fatica, la gestione delle emozioni, una buona dose di coraggio, l'idea di cercare sempre di superare i propri limiti, pur accentando serenamente il risultato. Non da ultimo, l'amicizia che si crea all'interno della squadra di judo è un legame che dura la vita. Anche se pratica uno sport individuale, il judoka ha sempre bisogno di un compagno disposto ad allenarsi con lui, a subire le tecniche, a cadere ripetutamente per consentirgli di migliorare. Un compagno che si aspetta di ricevere in cambio lo stesso dono con uguale generosità. Decidere di donare il proprio tempo agli altri è un'esperienza cruciale negli anni dello sviluppo. Queste caratteristiche rendono il judo, in particolare quello agonistico, una splendida palestra di formazione dell'individuo. I risultati in gara sono una piacevole conseguenza, ma la finalità vera -senza dover arrivare alle Olimpiadi- è la crescita personale di ciascuno in una relazione positiva con gli altri. Per questo, da sempre, al Kodokan cerchiamo di favorire e supportare la scelta (pur sempre libera) dell'attività agonistica.

Andrea Sozzi
andrea.sozzi.judo@gmail.com

Judo sportivo in crescita

Nel 2024 Gabriele Adorno ha vinto il titolo juniores A2
Negli U15 bene Musashi Sakamoto e Pietro Briceag

Dopo l'argento nel 2023 nei campionati cadetti A2, **Gabriele Adorno** (18) ha vinto il titolo A2 nei campionati italiani U21 del 2024, categoria pesi massimi. A Torino, il judoka del Kodokan ha messo tutti in fila per ippon, guadagnando il diritto di partecipare alla finale A1, a Napoli, dove si è classificato al quinto posto, a un passo dal podio.

Vincitore della Coppa Kodokan 2023, per la terza volta nella carriera, Adorno, nel 2024, ha acquisito la cintura nera per meriti agonistici proprio grazie al quinto posto di Napoli.

Il 2024 è stato un anno di transizione: alcuni atleti esperti hanno lasciato l'attività agonistica per entrare nel mondo del lavoro, e la squadra risente ancora del "buco" creatosi durante il Covid. Così **Claudio Panizza** (28), nuovo ingegnere aerospaziale, si è tolto la soddisfazione dell'ultimo (chissà?) assoluto di A2, in cui è uscito al quarto incontro, dopo una brillante qualificazione in Lombardia.

Buona crescita per **Mirco Bettelli** (17), sempre finalista nei campionati di classe, oro nel campionato nazionale Endas e autore di alcune brillanti prove, come quella in Svizzera con il bronzo nel torneo di Murten, o l'oro nel torneo interregionale Youth League. Questi successi gli hanno permesso di vincere la Coppa Kodokan 2024, davanti a Gabriele Adorno. Sicuramente Mirco potrà dire la sua nella classe U21, da gennaio 2025.

Anche **Mattia Savi** (17) e **Letizia Portesani** (18) sono stati finalisti nei campionati di classe, passando le selezioni regionali. Ci è andato vicinissimo **Davide Vecchi** (18), al primo anno nella classe juniores, che ancora non ha trovato la gara giusta, seppur autore di un judo pregevolissimo. Bella prova di **Musashi Sakamoto** (14) nei Campionati U15 di serie A2, dove otteneva un quinto posto nazionale che

Mirco Bettelli

Gabriele Adorno con Matteo Landini

Pietro Briceag con Benedetta Sforza

Da sinistra: Letizia Portesani, Davide Vecchi e Mattia Savi in relax dopo una competizione; Claudio Panizza, veterano della squadra, ha disputato un ottimo Assoluto prima di dedicarsi al suo lavoro da ingegnere, che lo ha allontanato dal tatami.
Qui sopra: Musashi Sakamoto e Eddygian Agiali.

gli consentiva l'ingresso in A1. Nella stessa classe, quella degli U15, **Pietro Briceag** (14), dopo una serie di prestazioni convincenti, si aggiudicava un bellissimo bronzo a Brescia, nella tappa lombarda del Trofeo Italia, gara di caratura nazionale, vincendo ben sei incontri prima del limite. Di un anno più giovane, **Eddygian Agiali** sta migliorando via via, e si è tolto nel frattempo la soddisfazione di una medaglia nel Campionato Italiano di Lotta Libera, tesserato per la neonata società 10° guastatori di Cremona.

A fine 2023 la squadra U18 del Kodokan ha partecipato al campionato italiano a squadre "mixed team", secondo la formula olimpica 3 maschi + 3 femmine.

Bella trasferta a Riccione per la squadra U18 del Kodokan nei Campionati italiani "Mixed Team". Da sinistra: Matteo Landini (coach), Valeria Landolfa (prestito), Gabriele Adorno, Davide Vecchi, Letizia Portesani, Valentino Armeni, Chiara Cesana (prestito), Mattia Savi, Bendetta Sforza (coach).

Il Kodokan team ha ben figurato, pur non riuscendo a raggiungere il podio, ma fermandosi al 9° posto: battuti dal Banzai Cortina per 2-4, i nostri judoka hanno pareggiato 3-3 contro lo Sport & Power Roma, uscendo nel match sorteggiato per lo spareggio.

Coppa Kodokan: il 2023 va a Gabriele Adorno

La 51° edizione della Coppa Kodokan, quella del 2023, è stata vinta da **Gabriele Adorno**, al suo terzo successo dopo quelli del 2020 e del 2022. Adorno, con 128 punti, ha preceduto **Mirco Bettelli** (66) e **Mattia Savi** (58). Gli atleti sono stati premiati a gennaio 2024 dall'assessore allo sport del Comune di Cremona Luca Zanacchi. La Coppa Kodokan ha preso forma nel 1973 da un'idea di Giorgio Sozzi, e da allora premia il miglior agonista dell'anno solare, in base ai punti guadagnati nei tornei.

Mentre andiamo in stampa, si sta concludendo l'edizione numero 52, quella del 2024, che vede in testa Mirco Bettelli, davanti a Gabriele Adorno, mentre al terzo posto abbiamo a pari merito Claudio Panizza e Musashi Sakamoto. Poiché non ci sono più tornei da qui a fine anno, si può dare per assodata la classifica, che vedrà dunque vincitore Bettelli. Dal 1973, si sono divise le vittorie 21 atleti, tra cui 7 donne.

A destra: Gabriele Adorno tra Mirco Bettelli e Mattia Savi: il podio della 51esima Coppa Kodokan. Sotto: gli agonisti 2023 premiati dall'Assessore allo sport del Comune di Cremona Luca Zanacchi. La coppa Kodokan 2024, che si sta concludendo in questi giorni, andrà a Mirco Bettelli.

tutte le classifiche su www.kodokancremona.it

Judo kata: ecco il titolo italiano

Arianna Briceag e Anna Portesani vincono nel ju no kata U18

In un luglio infuocato, presso il Palapellicone di Ostia Lido, è arrivato il titolo tricolore per **Arianna Briceag** (16) e **Anna Portesani** (14) nel Campionato Italiano di ju no kata U18.

La coppia cremonese, allenata da **Ilaria Sozzi**, ha superato tutti gli avversari, compresa la coppia laziale, favorita, per un solo punto, guadagnando così l'oro in un lotto di 11 coppie provenienti da tutta la penisola.

In gara, nella serie A1, c'erano anche **Elena Bertani** e **Elisa Varini**, che si sono classificate la sesto posto assoluto, sempre nel ju no kata, risultato di tutto rispetto, considerando la caratura internazionale delle coppie avversarie.

La medaglia era nell'aria, tenuto conto le belle prestazioni degli ultimi mesi, anche se in gara nulla si può dare per scontato, quando ci si affida a giudizi arbitrali: nella gara di judo kata, infatti, ogni coppia (che può essere maschile, femminile o mista) esegue una serie di tecniche prestabilite (diverse per ogni kata) e si aggiudica un punteggio, comminato da cinque arbitri.

Un mese prima dei Campionati Italiani, all'inizio di giugno, Arianna e Anna avevano vinto la prova regionale di Siziano (Pavia). In quell'occasione il Kodokan Cremona si era piazzato al secondo posto assoluto tra le società lombarde nella seconda e ultima prova del Campionato regionale Fijlkam di judo kata. Elena Bertani e Elisa Varini avevano vinto l'oro nella loro specialità (ju no kata) nella categoria cinture nere. laureandosi, grazie all'argento conquistato nella prova di aprile ad Albiate, campionesse regionali di kata per il 2024. Sempre nella specialità del ju no kata, buon debutto per **Gloria Ayaka Bragazzi** e **Azzurra Turrini**, che hanno ottenuto il quarto posto nella classe U16.

La scuola Kodokan nel kata è solida, non solo nelle competizioni: i kata di judo sono richiesti negli esami di passaggio di grado, e gli allievi del Kodokan riescono sempre a distinguersi per le loro esecuzioni. Un percorso che ebbe inizio quando Giorgio Sozzi (ben prima dell'ufficializzazione delle competizioni di kata) stabilì che, come sosteneva il fondatore del metodo judo, prof. Kano, la pratica del kata doveva essere una costante dell'allenamento e delle conoscenze di base di ogni judoka.

Dall'alto e da sinistra: Anna Portesani e Arianna Briceag campionesse d'Italia; la squadra Kodokan argento regionale a Siziano (Pavia): Elisa Varini, Azzurra Turrini, Elena Bertani, Arianna Briceag, Ilaria Sozzi (allenatrice), Anna Portesani, Gloria Bragazzi; i consigli prima della gara; Elena Bertani e Elisa Varini in azione. Qui sopra: fine anni '80, Giorgio Sozzi insegna il ju no kata a due giovani allievi...

Giocare il judo per apprendere

L'importanza dell'attività psicomotoria nell'età infantile è stata largamente riconosciuta negli ultimi anni, tanto che più o meno tutte le federazioni sportive investono energie in questo settore. La scoperta dell'acqua calda, qualcuno potrebbe dire, dato che gli studi in questa direzione sono piuttosto datati. Il judo è uno sport altamente educativo soprattutto per i piccolissimi, per le sue caratteristiche psicomotorie intrinseche, che passano soprattutto dal contatto fisico e dal controllo del proprio corpo in relazione a sé e all'altro.

Troppo spesso però l'attività di base viene trascurata in favore della precoce attività agonistica. Si curano la performance e il gesto atletico anziché la motricità di base.

Tanti attori del mondo sportivo, a vari livelli, Coni in primis, si stanno accorgendo che l'agonismo precoce non è produttivo sotto molti punti di vista: il bambino non è un piccolo atleta su cui sperimentare le acquisizioni della metodologie allenanti. Importante è invece rispettare le fasi sensibili, detto in gergo scientifico, o, alla cremonese: "*Söche e melòon a la so stagiòon*" (ogni cosa a suo tempo). L'obiettivo dell'attività judoistica del bambino è lo sviluppo armonico di tutte le capacità motorie: la proposta tecnica è globale e mai specialistica. La finalità agonistica "olimpica", che pure esiste, è un orizzonte, e non va anticipata per l'ansia di non arrivare. Purtroppo in tutti gli ambienti sportivi, compreso il judo, si tende oggi a premere sull'acceleratore dell'attività agonistica, prima che il ragazzo possa attuare una scelta consapevole. E i circuiti federali, di conseguenza, si orientano in quest'ottica: c'è sempre meno spazio per il rispetto dei tempi di ciascuno. Alcuni atleti sono in grado di emergere subito ad altissimo livello per doti personali, altri abbandonano troppo presto, senza aver avuto il tempo di scoprire dove sarebbero potuti arrivare. Al Kodokan cerchiamo di far crescere i nostri bimbi con pazienza e rispettandone i tempi. Questo il senso del progetto "Giocare gli sport per apprendere", sostenuto dal Comune di Cremona e dal Panathlon Club, che vede il Kodokan da anni protagonista nelle scuole dell'infanzia e primarie di Cremona, proprio con questo intento. L'esperienza Kodokan è spesso richiesta dalle scuole anche al di fuori di questo progetto, segno che si sta lavorando nella direzione giusta; la difficoltà è quella di riuscire a rispondere a tutte le richieste, sempre maggiori: al momento sette istruttori del Kodokan sono impegnati a vario titolo nell'attività di judo nelle scuole in orario curricolare.

Scuole che hanno collaborato con il Kodokan Cremona nell'A.S. 2023/2024

Scuola dell'Infanzia
San Giorgio - Sacra Famiglia - Agazzi - Fumagalli (Pozzaglio)

Scuola primaria
Progetto Giocare gli Sport per apprendere om tutti i plessi di Cremona (Comune di Cremona - Panathlon)

Scuola secondaria II grado
Liceo Sportivo *Torriani*
Liceo Sportivo *Vida*

I nostri insegnanti nelle scuole
Chiara Bernardoni
Gianluca Giust
Samba Mbaye
Shannon Ruggeri
Benedetta Sforza
Andrea Sozzi
Ilaria Sozzi

L'inclusione possibile

Quattro centri per ragazzi con disabilità lavorano con il Kodokan

Il 2024 è stato il quarantesimo in casa Kodokan di attività di judo per ragazzi speciali. Sono in programma una pubblicazione e un convegno sul tema inclusione, ma, per motivi organizzativi, la realizzazione del tutto è per ora rimandata. Nel frattempo, una ventina di ragazzi con disabilità lavorano ogni mercoledì mattina, provenienti dai centri Lae, Agropolis e da due Cdd del Comune di Cremona. Non solo: grazie a una collaborazione con InlusiOn, tre ragazzi speciali sono inseriti nei corsi ordinari serali, mentre altri frequentano privatamente il dojo da anni. Mentre l'inserimento dei bambini speciali nei corsi ordinari è automatico, grazie all'adozione di una didattica inclusiva, il discorso si fa leggermente più complesso parlando di ragazzi o adulti con disabilità importanti, che talora rendono difficile l'inserimento

nel corso ordinario.
Non si tratta infatti di proclamare un'inclusione di facciata: i ragazzi devono essere in grado di seguire un percorso adatto a ciascuno, che sia davvero una crescita per tutti. Per questo motivo il corso del mercoledì mattina, dedicato alla didattica speciale e l'inserimento nei corsi ordinari rimangono due percorsi paralleli, entrambi indispensabili. Tra le iniziative notevoli del 2024, ricordiamo la trasferta a Genova per un allenamento con L'Anffas locale; il classico Torneo dell'Allegrezza e la collaborazione con il Centro Estivo Occhi Azzurri.

Da sinistra, Cesare con Giulio e Gioele; alcune delle operatrici del mercoledì mattina in Xmas style; Benedetta con Luca.

Antonio "Pelo" con Gianluca a Genova

Gigi Torresani premia Isabella dopo il "Torneo dell'Allegrezza. A fianco, Emanuele e Chiara in una prova del torneo

Da sinistra, L'assessore allo sport del Comune di Cremona Luca Zanacchi premia Beppe dopo il Torneo;
qui a fianco, il gruppo del mercoledì mattina in posa per la foto.

Un 2024 ricco di dan e qualifiche

Sono 157 le cinture nere formate in casa Kodokan dal 1971

Sono stati otto i passaggi di grado nel 2024, tutti al primo dan della cintura nera. **Gabriele Adorno** è passato direttamente per meriti agonistici, mentre sei sono stati gli esami regionali: **Nicole Capelli** e **Lara Gazzaniga** hanno affrontato l'esame nella sessione Fijlkam di giugno, mentre **Mirco Bettelli, Davide Vecchi, Filippo Galante, Letizia Portesani** e **Giulio Gigliotti** hanno raggiunto l'obiettivo nella sessione invernale: tutti i candidati hanno avuto i complimenti della commissione. **Marco Sterza, Gianluca Gerevasi** e **Samba Mbaye** hanno invece ottenuto, a fine 2023, la qualifica di tecnico di judo di primo livello, frequentando il corso regionale e superando gli esami, entrando così a pieno organico tra i tecnici Kodokan nel 2024.

A sinistra, il gruppo di promossi a giugno 2024; sopra, Lara Gazzaniga e Nicole Capelli.

Qui sopra: Marco Sterza, Gianluca Gerevasi, Samba Mbaye. A sinistra: Gabriele Adorno festeggiato per la cintura nera conquistata nel Campionato Italiano U21.

Aggiornamento sempre e comunque

A fianco, da sinistra a destra: Claudio a Tenri (JPN) con Joshiro Maruyama; il piccolo Aurel con Masashi Ebinuma; stage sul koshiki no kata con Piero Comino e Alfredo Vismara; Mirco e Mattia con Loic Pietri

A centro pagina, da sinistra: Nicolò, Giorgio, Lorenzo con Maria Centracchio, bronzo olimpico a Tokyo 2021; non solo judo: meditazione al Kodokan con Alfonso Brunelli; Angelo Beltrachini ospite a Cremona; il gruppo Kodokan al camp di Sarnico con l'ospite giapponese Tatsuto Shima.
Qui a sinistra: tecnici Kodokan in aggiornamento con Emanuela Pierantozzi, Lucia Morico, Marina Draskovic, Ylenia Scapin.

Casa Kodokan 2024

La cena prima della battaglia...

Sergio nel suo personal settimanale con Filippo "Billo" Galante

Visita a sorpresa al Kodokan: Pino Maddaloni

Quelli che la vigilia di Natale...

Benvenuto Niccolò e brava mamma Solari!

Pronti per il judo in piazza durante la Festa del Volontariarto 2024

Nikolas esulta: l'uovo di Pasqua è rotto!

Nicolò nel momento magico del cambio cintura e Agata all'assalto di Letizia

Benedetta e Bianca

Momento di relax tra un allenamento e l'altro al Camp di Sarnico

Ezio Gamba ancora una volta al Kodokan Cremona: ospite sempre gradito.

La poesia del calo peso...

Pronti per la diretta judo su Sky sport

Kodokan

dal 1971 il judo a Cremona

ASD Coni - Fijlkam fondata da Giorgio Sozzi
palestra: via Corte 3F Cremona
mob. +39 3280016710 web: www.kodokancremona.it
email: info@kodokancremona.it
posta: via Lugo 10, 26100 Cremona

Kodokan Cremona ASD @kodokancremona

Kodokan Cremona Judo Channel @kodokancremona