

Il C.I.O. (Comitato Olimpico Internazionale) e l'U.N.E.S.C.O. (Organizzazione delle Nazioni Unite per le Scienze e l'Educazione) RICONOSCONO IL JUDO COME LO SPORT PIU' COMPLETO consentendo un'educazione Psicofisica Integrale

JUDO



L'Unesco riconosce nel judo "la migliore formazione iniziale per bambini e ragazzi dai 4 ai 21 anni e come pratica regolare a qualsiasi età con appropriate limitazioni. Consente una educazione fisica completa, potenziando tutte le proprie possibilità psicomotorie (posizione spaziale, prospettiva, ambidestria, lateralità, lanciare, tirare, spingere, strisciare, saltare, rotolare, cadere, coordinamento comune e indipendente di entrambe le mani e dei piedi, ecc.) e stimola il rapporto con le altre persone,

facendo uso del gioco e della lotta come un integratore della motricità e con l'introduzione della tecnica e tattica sportiva poco a poco, oltre alla ricerca di una forma fisica generale ideale".

Il 12.9.12, l'ONU ha stilato una dichiarazione di partenariato con l'organizzazione mondiale del judo (IJF), dichiarando: "judo teaches many of fundamental for succeeding in life, such as respect for your counterpart and respect for the rules. These are all essential lessons of life, in particular for societies that have been or are in conflict" – "il judo insegna molti aspetti fondamentali per il successo nella vita, come il rispetto degli altri e dei ruoli. Questi sono tutti insegnamenti di vita fondamentali, in particolare per la società sono state o sono tuttora in guerra"



Il judo tende a migliorare la funzione dell'equilibrio sviluppando un senso di stabilità fisica e mentale. E' facilmente comprensibile come l'esercizio del judo, se eseguito con costante regolarità, rappresenti un training di indiscussa e particolare importanza nell'apprendimento della coordinazione automatica dei movimenti e quindi nel mantenimento dell'equilibrio, anche nelle situazioni più diverse. L'allenamento sulle cadute, la ripetizione sistematica di movimenti di rotazione, flessione eccetera senz'altro può essere considerata una ginnastica riabilitativa per l'apparato vestibolare ed educativa, per migliorarne le prestazioni.

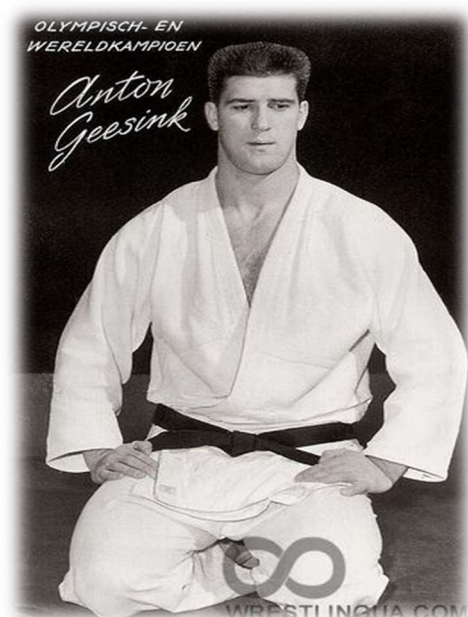
Ma da judoka è di un altro equilibrio in senso lato che vorrei parlare.

La disciplina che accompagna il judoka nel suo percorso educa il corpo e la mente alla esecuzione di un movimento perfetto ed al controllo delle reazioni istintive, migliorando l'abitudine alla socializzazione ed al rispetto; elementi fondamentali per lo

sviluppo di una personalità equilibrata. Altro aspetto non meno importante, infine, è il combattimento leale che abitua alla competizione contribuendo a ridurre l'ansia da prestazione che inevitabilmente accompagna ognuno di noi, quando chiamati a rispondere".

Judo è equilibrio, fisico e mentale.

Dr. Giuseppe Panetti



In occasione dei Campionati Europei di judo che si svolsero nel 1967 a Roma, il **Papa Paolo VI** ricevette una delegazione capeggiata dal campione di judo olandese, Anton Geesink, alla quale espresse parole di elogio per questa disciplina.

Nel 1971 lo stesso Papa ricevette in udienza privata in Vaticano gli accademisti del Corso Alfa, e in quell'occasione Paolo VI disse: Abbiamo letto il regolamento ed i programmi: ne abbiamo ricavato l'impressione di una serietà, di una, quasi diremmo, ascetica norma di vita e di studio, per raggiungere la completezza umana, scientifica ed agonistica, necessaria per svolgere domani in modo adeguato, la vostra attività”.

Il judo (柔道 jūdō, Via della Cedevolezza) è un'arte marziale, uno sport da combattimento e un metodo di difesa personale giapponese formalmente nato in Giappone con la fondazione del Kōdōkan da parte del

Prof. Jigorō Kanō, nel 1882

« Il jūdō è la via (道) più efficace per utilizzare la forza fisica e mentale. Allenarsi nella disciplina del jūdō significa raggiungere la perfetta conoscenza dello spirito attraverso l'addestramento attacco-difesa e l'assiduo sforzo per ottenere un miglioramento fisico-spirituale. Il perfezionamento dell'io così ottenuto dovrà essere indirizzato al servizio sociale, che costituisce l'obiettivo ultimo del jūdō.

Jū (柔) è un bellissimo concetto riguardante la logica, la virtù e lo splendore; è la realtà di ciò che è sincero, buono e bello. L'espressione del jūdō è attraverso il waza, che si acquisisce con l'allenamento tecnico basato sullo studio scientifico.

(Jigorō Kanō)

