

Il Judo marchigiano a lezione dal Maestro Corrado Croceri. Sono stati 94 i partecipanti che domenica 23 settembre hanno riempito il Palasport di Polverigi per il consueto corso di aggiornamento e formazione annuale organizzata dal Comitato Regionale della FIJLKAM. Aspiranti Allenatori, Allenatori, Istruttori e Maestri si sono confrontati sulle basi tecniche, didattiche, pedagogiche, culturali della disciplina del judo. A tenere le quattro ore di lezione pratica e teorica il Maestro 6° Dan Corrado Croceri, titolare del Dojo Kenshiro Abbe di Corridonia, dove da 44 anni, dal lontano 1974, istruisce giovani praticanti contribuendo ampiamente alla crescita e alla diffusione della disciplina.

Dopo le parole introduttive di Giuseppe Pistoia, presidente regionale del Settore Judo della FIJLKAM delle Marche e il saluto del Commissario Tecnico Carlo Pasqualini, il Maestro è passato a illustrare la sua idea di judo, saldamente basata sui principi del fondatore Jigoro Kano, fornendo ai presenti preziosi consigli derivati dall'esperienza di un'intera vita dedicata allo studio, alla pratica e al perfezionamento. Ampio spazio è stato dedicato al rapporto tra il judo inteso come educazione fisica, intellettuale ed etica-morale e l'aspetto sportivo agonistico che spesso è l'unico che viene insegnato. Il Maestro Croceri, chiarisce e sintetizza le differenze tra l'esercizio principale del Judo il Randori e lo Shiai: «Lo Shiai è una parte del judo – spiega Croceri – un aspetto che non disprezzo anzi, io stesso mi sono dedicato alla pratica agonistica per molti anni. Diventare un campione sportivo però deve essere una libera scelta del praticante e non l'unica direzione dell'allenamento. Il primo obiettivo del judo, come ci ha trasmesso il fondatore Jigoro Kano, è formare giovani fisicamente sani, intellettualmente evoluti e con un grande senso dell'etica e della morale, giovani che saranno utili alla società. Non possiamo permetterci di far passare un'idea sbagliata della nostra attività». Croceri soprattutto si riferisce al comportamento fuori dal dojo che deve rispecchiare l'integrità morale dei soggetti. «Spesso si parla di grande famiglia del judo – continua il Maestro – noi dobbiamo essere in grado di far passare i valori contenuti altrimenti se la nostra proposta si basa solo sulla pratica agonistica, non riusciamo a mostrare il tesoro che Kano ci ha consegnato».

L'insegnante deve essere anche un esperto pedagogo e porre particolare attenzione alle progressioni didattiche affinché facilitino l'apprendimento del gesto tecnico senza causare infortuni agli allievi. Il Judo così proposto consente di formare un corpo sano e armonioso e sviluppa le qualità intellettive e morali di chi lo pratica nella sua vera accezione. In questo senso il rapporto tra Tori e Uke non deve essere di sfida o rivalità ma di complicità. «Il mio Uke è importante perché si mette a mia disposizione per aiutarmi a studiare – dice Croceri – Uke è colui che accoglie, se si fa male il giorno successivo non avrò nessuno con cui poter migliorare. I fondamentali sono importanti, gli Ukemi waza, cioè le cadute, non devono essere sempre impattanti altrimenti non si può fare una pratica intensa e prolungata». L'incapacità di eseguire correttamente le cadute rappresenta un ostacolo nell'apprendimento del judo e per questo è necessario dedicarvi molto tempo.

L'uso corretto di Shizentai (Posizione ben dritta del corpo) e i Tai sabaki (Spostamenti del corpo) non devono essere sottovalutati, sono i fondamenti. Seika Tanden, cioè mantenere il centro al centro del corpo è anch'esso alla base di una pratica più efficace. «Tandoku renshu, Sotai renshu, Uchi Komi, Yakusoku geiko, Kakari geiko, Randori, Kata, Shiai – spiega Croceri - sono praticati da tutti gli aspiranti Judoka, l'unica differenza tra il semplice praticante e il campione sportivo è l'intensità e il numero di ore dedicate alla pratica. Dobbiamo portare tutti alla realizzazione del gesto perfetto, questo è utile poiché non lascerà traumi nel corpo. È importante che gradualmente l'allievo comprenda il vero senso del judo con i suoi principi Seiryoku zen'yo e Jitakyoei (Il miglior impiego dell'energia e Insieme per crescere e progredire) poiché se operiamo in tal senso costruiremo un uomo libero e utile a se stesso e agli altri in ogni ambito della vita». «Il Randori, è l'esercizio principale del Judo, Nage Komi, Yakusoku geiko servono a praticare in sicurezza, questa è stata la grande innovazione rispetto all'antesignano jujutsu. Questi esercizi, devono rappresentare il principio delle mutue concessioni e la ricerca del miglioramento continuo del gesto tecnico».

Il Maestro Croceri passa poi a spiegare la progressione didattica: «Prima gli Ashi Waza (Tecnica di gamba), poi Koshi Waza (Tecnica di anca), di seguito i Te Waza (Tecnica di braccia e spalla) e solo alla fine i Sutemi Waza (Tecnica di sacrificio). L'ordine è dovuto al grado di impatto della

caduta. I Kata invece sono esercizi complementari, non servono per la gara, al contrario permettono di comprendere i principi che sono dietro l'azione e per questo sono un importantissimo strumento di studio e di riflessione». Al termine della lezione una fase di Mondo in cui i praticanti hanno richiesto dei chiarimenti al Maestro: «Dobbiamo essere in grado di spiegare tutti gli aspetti della nostra disciplina – conclude Croceri – solo così ne daremo un'idea corretta, contribuiremo alla società e al tempo stesso faremo crescere la famiglia del judo». In conclusione i ringraziamenti del Vice Presidente Giuseppe Pistoia e del Commissario Tecnico Carlo Pasqualini a tutti i presenti e al Maestro Corrado Croceri: «Le Marche hanno la fortuna di avere un Maestro di questo calibro, non mancheremo di avvalercene per altri appuntamenti mirati alla formazione dei nostri tecnici».