



RANDORI SECONDO KANO

Il nostro intervento prende in esame il randori come elemento importante del processo educativo di Kano Jigoro, che è venuto deteriorandosi nel tempo.

Il randori come elemento educativo

Ecco che presentiamo un articolo riportato da Aiki News (Summer 1990) che potrebbe risalire ai primi anni '20 (quando ancora non esistevano i campionati nazionali giapponesi) di cui leggiamo, commentando, alcuni brani.

Kano progettò il judo allo scopo di sviluppare il corpo, la capacità e le qualità dei praticanti. Ma l'adozione sistematica della gara portò alla degenerazione degli ideali e della tecnica.

By Kano Jigoro – Aiki News 85 (estate 1990)

Cos'era il judo nei primi tempi el Kodokan

Lasciatemi cogliere questa opportunità di esporre brevemente cosa significasse il Kodokan-dojo nel particolare periodo attorno al 1887, quando completai la formulazione del Kodokan-judo.

Fin dagli inizi il judo contemplava tre regioni dell'essere, rentai-ho, shobu-ho, shushin-ho. Rentai-ho considera il judo come esercizio fisico, mentre shobu-ho riguarda il judo come arte marziale, shushin-ho tratta la coltivazione della saggezza e della virtù e insieme lo studio e l'applicazione dei principi del judo nella nostra vita quotidiana. Ho quindi anticipato che i praticanti devono sviluppare il corpo nella maniera ideale per eccellere nella pratica e anche per migliorare saggezza e virtù realizzando lo spirito del judo nella vita quotidiana.

Se consideriamo il judo in primo luogo come esercizio fisico dobbiamo ricordare che il corpo non deve essere contratto, ma libero, veloce e forte. Dobbiamo essere in grado di muoverci in conseguenza agli attacchi inaspettati dell'avversario. E non dobbiamo trascurare di sfruttare ogni singola opportunità che ci offre la pratica per crescere in saggezza e virtù. Questi sono i principi ideali del mio judo.



Nei primi giorni del Kodokan insegnavo al dojo cercando di condurre gli allievi a questi principi. Tuttavia i miei insegnamenti non venivano sinceramente compresi per la mia immaturità come insegnante, illo spirito di quanto insegnavo era quello di oggi. Tuttavia i contenuti di allora e il modo di illustrarli erano più vicini all'ideale di come avviene comunemente oggi.

In questo brano il judo è presentato nella visione delle 3 Culture, come:

- combattimento,
- educazione fisica
- principio morale

e viene sottolineata la necessità del *rispetto del corpo*, che rientra nell'educazione fisica).

Come la pratica si è deteriorata

Ci sono due motivi all'origine dell'odierno deterioramento della pratica. Uno di questi risiede nel fatto che abbiamo incoraggiato i praticanti a partecipare a gare ...come tsukinami (combattimenti mensili) e kohaku (bianchi-e-rossi) per stimolare la diffusione del judo. E per organizzare i combattimenti è stato necessario definire le regole specifiche di arbitraggio, dato che gli shihan (insegnanti anziani) non erano sempre disponibili come arbitri.

Anche quando mi è capitato di partecipare personalmente come arbitro ho dovuto appellarmi alle regole, altrimenti non sarebbe stato condiviso il giudizio di vittoria e sconfitta. E ancor più quando arbitravano persone che non erano shihan bisognava che si attenessero a regole condivisibili. Insomma, quando è stato deciso di disputare incontri arbitrati sono nati dei problemi perché la gente si preoccupava troppo del regolamento, dimenticando l'ideale del movimento naturale che caratterizzava il mio judo.

La seconda ragione di questo deterioramento è stata la scarsità di istruttori qualificati all'insegnamento del randori corretto, dovuta alla crisi di crescita del judo e al moltiplicarsi dei suoi praticanti. Questa crisi ha impedito che venisse correttamente trasmesso il mio metodo di randori.



Gli allievi non sono stati adeguatamente corretti nell'apprendimento del randori, abbandonandosi a combattere tra di loro, scontrandosi forza contro forza. Così oggi vediamo molti randori che non riflettono l'idea originale.

Due argomenti sono ritenuti causa del deterioramento del randori:

- 1) il regolamento dell'arbitraggio
- 2) la scarsa preparazione degli istruttori

Possiamo ipotizzare che gli interventi principali per correggere e rendere educativamente efficace il randori moderno siano:

- 1) una preparazione degli insegnanti mirata agli scopi del judo
- 2) una riconsiderazione dell'intero sistema di gara

Entrambi gli argomenti risentono della diversa concezione che il judo sia considerato sport piuttosto che disciplina educativa.

Correggere le cattive influenze

Constatato il prevalere di un'errata maniera di fare randori, dobbiamo proporre una correzione per salvare il judo futuro da questa tendenza negativa.

In primo luogo valutiamo se il judo dev'essere educazione fisica o arte marziale. Considerando il judo come esercizio fisico dobbiamo scartare la posizione col collo proteso avanti e con il corpo piegato e rigido. Dovremmo invece mantenerci eretti in modo naturale e rilassato, in grado di indirizzare l'energia liberamente e istantaneamente nel collo, braccia, gambe e anche secondo necessità, cioè prontamente agendo nell'armonia del gesto.

Quando studiamo il judo come arte marziale dovremmo essere in grado di muovere il corpo liberamente, leggero e agile, contrastando la possibilità che l'avversario ci attacchi magari anche di calcio o di pugno...



Il signor Kano insiste sulla posizione. Ma questo elemento ha le sue radici nel modello di gara sportiva, strutturata per cercare la vittoria a qualsiasi costo (che porta a valutare koka, yuko, yusei-gachi, passività, tattiche di difesa a oltranza in ne-waza, attacchi gettandosi a terra per evitare i contrattacchi, blocco dell'azione avversaria, indifferenza a vincere per ippon piuttosto che per decisione dell'arbitro...).

Il judo, considerato come arte marziale e anche come sviluppo armonico del corpo, chiede una posizione naturale simile a quella della boxe (adatta ad affrontare attacchi di calcio e di pugno) piuttosto che quella della lotta (che sfrutta la pura potenza fisica). E una presa leggera e mobile, consona alla definizione di 'adattabilità alle circostanze'.

Osserviamo che l'Occidente non ha riconosciuto al judo la valenza educativa, classificandolo come una lotta esotica (la prima denominazione era *lotta giapponese*) e ancora oggi i metodi di insegnamento nelle palestre risentono della lotta-libera olimpica, come anche la valutazione del punteggio di gara (l'ippon del judo richiede il kime, mentre la sua descrizione nel Regolamento di Arbitraggio insiste sul contatto del dorso al suolo).

Sulla rivista "judo" nel 1936 (pertanto dopo lo svolgimento di 5 Campionati nazionali) Kano scrive:

Ho ripetuto più volte che lo scopo principale del randori si ispira al Bujutsu e alla ginnastica; questo ha lo scopo di insegnare a proteggere se stesso uscendo vincitore da un combattimento vero e proprio (shinken-shobu), e quella di potenziare lo sviluppo fisico e la salute al fine di rendersi utile al prossimo e alla società. E se tale è il significato del randori, quello che viene praticato oggi non corrisponde pienamente all'allenamento per lo Shinken-shobu e tanto meno agli scopi ginnici; conseguenza questa purtroppo di una crisi di crescita improvvisa e inaspettata, infatti, essendo mancato da parte nostra un intervento immediato per l'adeguata istruzione, si è lasciato che i discepoli cadessero nell'equivoco.

Purtroppo più volte ho notato in palestra praticanti che, sentendosi sicuri dal divieto dell'uso di atemi e delle armi, affrontano la disputa con le gambe allargate, il bacino abbassato e il capo proteso in avanti, posizione così precaria da non permettere di evitare un attacco improvviso. E ugualmente dal punto di vista ginnico: taluni non sanno adoperare i muscoli, anzi li usano in modo opposto al principio dello sviluppo armonico del corpo; altri impiegano l'energia concentrandola nella muscolatura degli



arti, impedendo in tal modo la scioltezza e l'agilità dei movimenti. Se non corriamo ai ripari questo costume porterà alla perdita del valore e dell'utilità del randori, ragione che ha indotto in questi giorni il Kodokan ad aprire un nuovo corso per ritrovare la prassi e il corretto modo di intendere questa pratica di allenamento.

Ecco che Kano dichiara il randori elemento formativo, che dovrebbe porre il judoista in grado di affrontare anche attacchi di atemi; questa caratteristica dovrebbe essere mantenuta nella gara sportiva (che Kano considera importante per la promozione del judo). E non dovrebbe essere viceversa, cioè che la gara venga intesa come il fine a cui tende il judo e che il randori ne costituisca la preparazione.

Nel 1935 Kano progetta quindi un *Corso di randori*, per riportare gli insegnanti di educazione fisica / maestri di judo all'ortodossia della pratica formativa. Ma gli eventi politici di quell'anno (disordini conseguiti alla presa di potere dei militari) hanno fatto saltare l'avvenimento.

Definizione del randori

“Il randori, parola che significa ‘esercizio libero’, è praticato come un combattimento reale. Comprende proiezioni, strangolamenti, immobilizzazioni al suolo, forzare o torcere braccia e gambe. I contendenti possono scegliere la tecnica che preferiscono, a condizione di non ferirsi e che si comportino secondo le regole dell'etichetta judoistica, che sono essenziali per lo scopo che ci proponiamo. [...]Utilizzando ogni risorsa di cui dispongono e rispettando le regole, entrambi i praticanti devono dimostrare attenzione, tentando di scoprire i punti deboli dell'avversario ed essendo pronti ad attaccare in qualsiasi momento ne venga offerta l'opportunità.”

(“Il contributo del judo all'educazione”, Kano Jigoro, conferenza all'università della California 1932)

Kano insiste che il randori si ispira al combattimento reale e usa la posizione eretta come quella della boxe, anche se nella *pratica libera* gli atemi non sono ammessi. Nella grande libertà di movimento Kano vede la possibilità di sperimentare lo stato di *mu-shin*, che prelude alla creatività dell'*ippon* magistrale, mentre la posizione difensiva sottomette la prestazione alla tattica: *non devo farmi proiettare, poi, se posso, cercherò di vincere...*



Scopo del randori: educazione fisica e coltivazione mentale

“Il valore del randori risiede nel fatto che conferisce prontezza e agilità nell’adattarsi alle situazioni, poiché il suo esercizio risiede soprattutto nell’interagire con l’azione avversaria, e per fronteggiare questi frangenti, occorre applicarsi mentalmente e fisicamente, opportunità offerta soltanto dal randori”

(Rivista ‘Judo’ 1934 Funzione del randori e del kata. Judo Kyohon pag 137)

Viene sottolineato che lo sviluppo armonico del corpo è il presupposto alla coordinazione di corpo, mente e cuore.

Lo scopo del randori in quanto educazione fisica è anzitutto di sviluppare coordinatamente ogni parte del corpo, rispettando il più possibile l’inclinazione naturale di ciascun individuo.

Per acquistare uno sviluppo armonico bisogna perfezionare le funzioni delle articolazioni e correggere possibilmente anche un uso parziale del corpo, sia del mancinismo che del destrismo, in modo che ogni parte del corpo acquisti flessibilità, forte come l’acciaio se si impiega la forza, ma assumendo morbidezza non appena questa non è necessaria. Per ottenere questo, come in ogni cosa, occorre la scelta giusta e appropriata del metodo, allenandosi nel combattimento tachi-waza.

(Rivista ‘Judo’1930 Lo scopo dell’allenamento randori. Judo Kyohon pag 133)

“Il randori è un mezzo efficace anche per la coltivazione mentale. Difatti nel randori esistono azioni differenziate come spingere, tirare, storcere, distaccare, inseguire, ecc., che portano a un continuo gioco di abilità e di intelligenza e più complesso è il gioco, più invitante ne diventa la ricerca[..]”

(Rivista ‘Judo’1930 Lo scopo dell’allenamento randori. Judo Kyohon pag 132)



L'estetica nella formazione dell'essere umano

Kano si richiama spesso all'estetica.

Egli osserva che non tutti sono disponibili a realizzare il principio morale del miglior impiego dell'energia attraverso una disciplina di combattimento e auspica che i suoi successori trovino il tempo di mettere a fuoco una disciplina analoga al judo (lo stile di espressione, *hyogen-shiki*) ma basata sull'estetica, di cui formula qualche esempio nei kata.

A questo punto dobbiamo osservare che lo studio della tecnica porta il judoista all'ippon magistrale, un'azione in cui l'opportunità offerta dall'avversario si sposa perfettamente all'attacco, esperienza che ci procura un piacere particolare basato appunto sulla bellezza del movimento.

Non si tratta di sensazione estetica che ci giunge dall'esterno, percepita attraverso i sensi, come l'apprezzamento di un'opera d'arte, ma di qualcosa che pervade corpo, mente e cuore.

Quando si è assaporato questa sensazione estetica, la gara ci offre l'occasione per viverla e non ci interessano più le tattiche per vincere ad ogni costo.

La condizione di inseguire l'estetica del movimento e non la vittoria costituisce un elemento formativo (che lo sport non riconosce). Rappresenta l'elemento formativo che conferisce al judoista uno stile di vita. Ad esso si riferisce Kano quando dice:

“Il primo passo sulla Via viene mosso quando vengono superate le nozioni di vittoria e di sconfitta”.

...c'è quell'amore per il bello e il piacere che ne deriva assumendo atteggiamenti corretti e dall'effettuare movimenti armonici, e anche nel vedere tutto questo in altri. L'allenamento in questa visione, insieme al piacere ottenuto nel guardare movimenti che simboleggiano idee diverse, costituisce quello che chiamiamo l'aspetto emotivo o estetico del judo.

(“Il contributo del judo all'educazione, Jigoro Kano, conferenza all'università della California 1932)



Il randori concepito nella sua pienezza

Se negli anni '30 in Giappone Kano identificava le cause del deterioramento del randori nell'impreparazione degli insegnanti e nel successo dello spirito agonistico, possiamo considerare che è necessario un maggior impegno nella preparazione degli insegnanti e che dobbiamo dedicare maggiore attenzione alla struttura di gara (lasciando la selezione del Campione agli sportivi e offrendo ai praticanti un sistema di competizione che tenda alla formazione/educazione dell'essere umano). Questi argomenti possono essere tema di esperienze e di studi.

Ma nel nostro caso, cioè considerando come il judo si è diffuso in Occidente, subendo l'influenza della concezione sportiva e in particolare della lotta, dobbiamo aggiungere alla critica di Kano anche qualche osservazione che riguarda la didattica.

In uno studio fondamentale, Kano esprime il suo pensiero sugli argomenti che vanno presentati ai praticanti nelle prime lezioni (*Cos'è il Kodokan-judo*, rivista *Judo*, 1915/'16). Si comincia coll'insegnare il nage-waza, insistendo:

- sulla caduta,
- su alcune tecniche elementari (ko-soto-gari, ko-uchi-gari, sasae-tsurikomi-ashi, hiza-guruma, uki-goshi, tomoe-nage).

Ma presentando degli esercizi che preparino psicologicamente alla realtà del randori:

- la posizione e gli spostamenti;
- il gioco di forze tra lui e me (hi-ga); anticipare di un passo (saki-no-saki); posticipare di un passo (ato-no-saki),
- distaccarsi dall'io,
- la capacità di utilizzare ogni occasione,
- comportamento contro la forza.

Questo programma richiede tempo, ma in questa sede vorremmo sottolineare che il randori deve essere introdotto dopo che l'allievo ha cominciato a padroneggiare le cadute, la posizione, gli spostamenti, la tecnica e gli elementi della strategia. Soprattutto dopo essere stato iniziato alla realtà psicologica del combattimento.

Mentre la realtà della lotta sportiva permette che il principiante affronti un avversario fin dalle prime lezioni, contando sull'istintività della nozione di lotta che rientra nell'esperienza di tutti i ragazzi, il judo inteso come disciplina educativa/formativa una preparazione profonda.



Quando il judo, al suo arrivo in Occidente, si è trovato a disporre di insegnanti ancor meno preparati di quelli giapponesi che Kano criticava, è stato gioco-forza che attingesse alla lotta per colmare le lacune della didattica.

Un episodio emblematico di questa situazione è rappresentato dai Campionati Nazionali organizzati dal Gruppo Autonomo di Lotta Giapponese creato da Carlo Oletti nel 1923. Essendo evidente che la capacità degli atleti italiani non permetteva di superare le differenze di corporatura, subito vennero adottate categorie di peso sull'esempio della lotta (i primi Campionati Nazionali Giapponesi, indetti dal Butokukai nel 1930 erano strutturati in categorie di età).

La proposta didattica

La conclusione del nostro studio propone che le strutture che vogliono considerare il judo come formazione/educazione della gioventù prendano in esame:

- la formazione degli insegnanti,
- la struttura della gara.

Questi due elementi dovrebbero considerare:

- 1) che l'allievo non deve essere introdotto ai randori fin dalle prime lezioni, ma solo dopo un'attenta preparazione tecnica e psicologica (in corsi a 2 o 3 lezioni settimanali il randori dovrebbe essere disputato nella sua pienezza dopo 12 o 18 mesi di pratica, quando gli allievi hanno raggiunto il 3° kyu);
- 2) che la gara importante dovrebbe riguardare judoisti preparati (dopo almeno 3 anni di pratica, tra judoisti a livello di 1° kyu).

Considerando che far disputare agli allievi randori troppo presto, in mancanza delle risorse tecniche e psicologiche a cui abbiamo accennato, li educa alla posizione scorretta, alle azioni di forza e alla ricerca di strategie per vincere.

Argomenti che poi si riflettono nel combattimento di gara.

Queste considerazioni nascono dalla teoria che analizza il pensiero di Kano per la realizzazione di un judo che sia formazione/educazione per i giovani e dalle esperienze che sono nate sviluppando l'attività cosiddetta di judo-educazione, contrapposta a quella del ju-sport dell'ambiente olimpico.

Relazione presentata da Ivana Gaio e Chiara Balboni, nell'ambito del Congresso "Educazione e Sport, il caso del judo", Vercelli 2010

