# Il judoka : chi è costui?

Autor(en): **Corti, Mario**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 9

PDF erstellt am: **01.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-999703

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Il judoka: chi è costui?

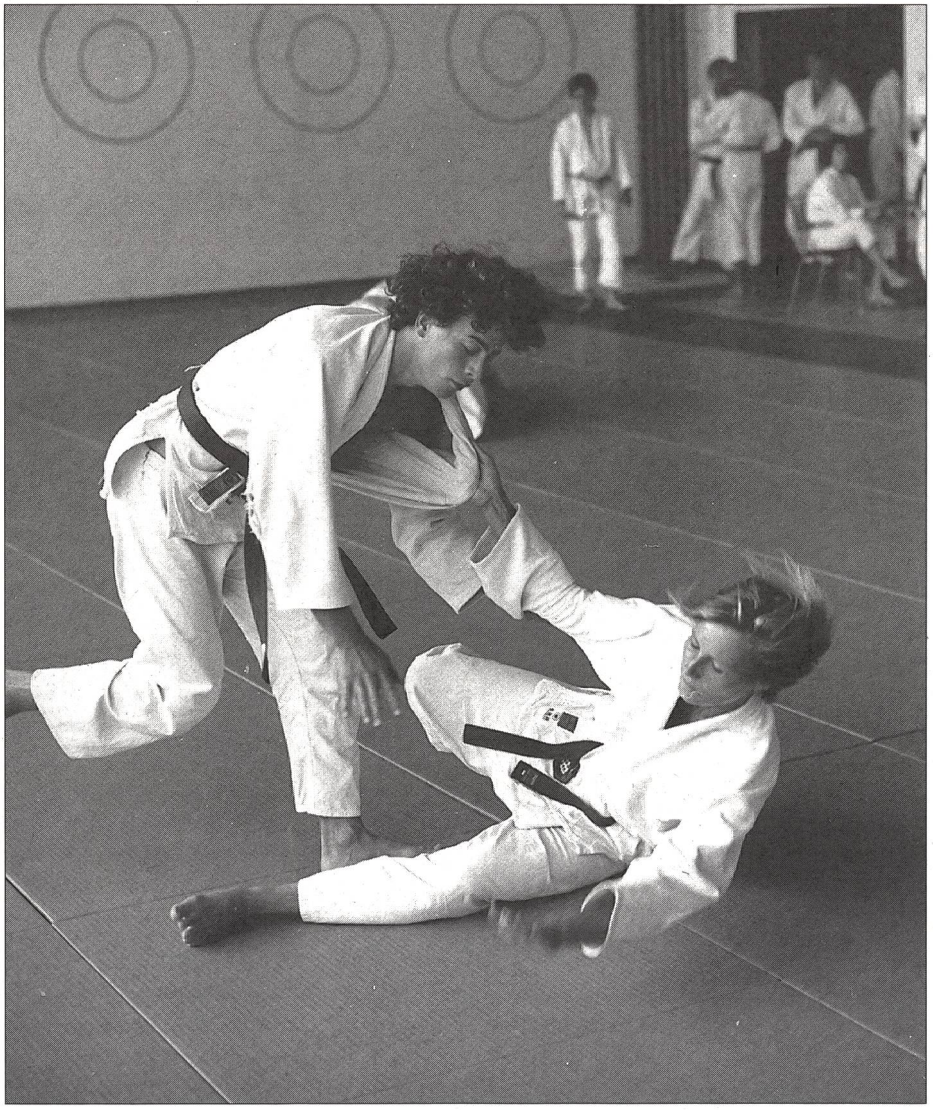
di Mario Corti, Clinica Hildebrand, Brissago

È passato poco più di un secolo da quando Jigoro Kano nel 1882 presentò a Tokio, nella scuola Kodokan da lui fondata, il judo,una nuova forma di lotta libera, composta da tecniche e mosse tese a proiettare e a rovesciare al suolo l'avversario, immobilizzandolo e mettendolo nella impossibilità materiale e fisica di reagire. Egli, dopo uno studio e una pratica approfondita dello Jujutsu, codificò e diffuse i principi di questa nuova arte marziale, che fu detta anche " arte della dolcezza" (il termine infatti deriva dal giapponese ju, gentilezza + do, dottrina, arte). Nell'occidente, sempre molto sensibile e attratto dalle proposte provenienti dalla patria dei samurai, il Judo si è diffuso soprattutto negli ultimi trent'anni, cioè da quando, a partire dai giochi di Tokio, è stato ammesso alle Olimpiadi.

Da allora il Giappone ha messo a disposizione delle scuole occidentali i suoi maestri ed ex-campioni, che hanno contribuito a diffondere il "verbo" del judo, a elevare il tasso tecnico di molte nazioni (si pensi ad esempio alla Francia e all'Italia), a creare dei movimenti di atleti praticanti che ormai hanno raggiunto una organizzazione e una preparazione e un livello di strutture pari a quelle dello stesso Giappone.

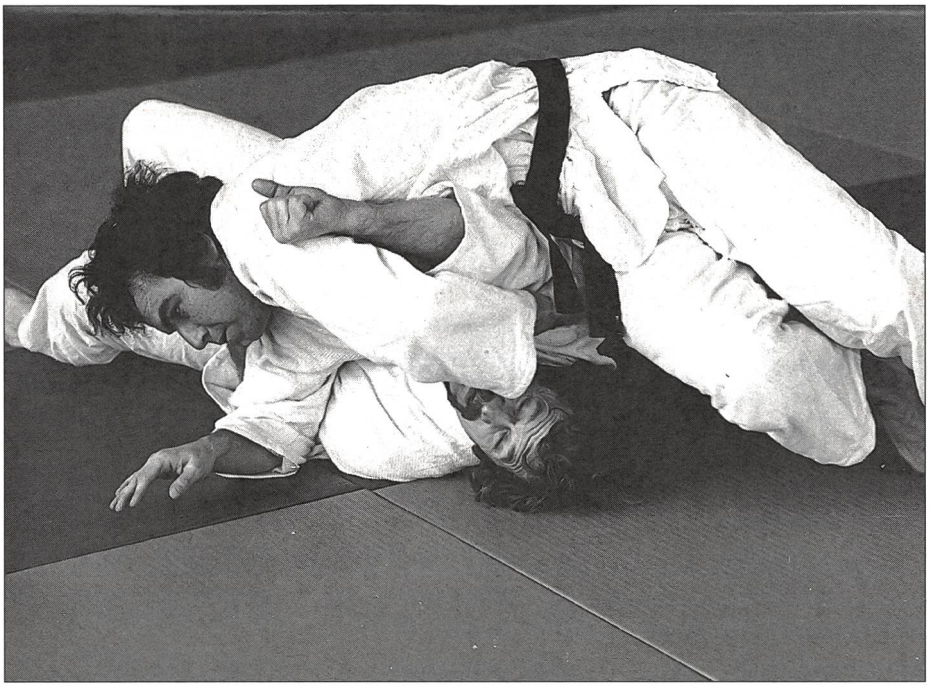
## Non forza ma destrezza

Partendo dal presupposto che il principio fondamentale del judo non è quello di opporsi direttamente all'attacco dell'avversario, ma quello di sbilanciarlo portandolo fuori dalla sua linea di azione, occorre sfatare molti luoghi comuni relativi alla pratica di questo sport: innanzitutto si è visto, in studi effettuati presso gli Istituti Fisiologia di Milano e di Roma, che alcuni parametri (quali la tecnica individuale, la precisione e la rapidità dei movimenti, la destrezza nel portare i colpi ammessi che sono circa 150) sono ben più importanti che la forza bruta degli atleti, sia essa di tipo statico o dinamico. La forza media del judoka (calcolata in Newton per metro /Kg) è si nettamente superiore a quella di altri atleti (come maratoneti, ciclisti e calciatori), ma appare simile a quella di molti altri sportivi (per esempio gli sciatori, sia slalomisti che discesisti o gli atleti dello slittino). È interessante poi notare come in tutti i judoka esaminati sia stata rilevata una differenza significativa nella forza muscolare degli arti inferiori; in media, durante la contrazione isometrica, la forza dei muscoli estensori della gamba destra è del 10% maggiore di quella della gamba sinistra: questo interessante reperto è stato messo in rapporto colla particolare posizione assunta dal judoka sia durante lo svolgimento delle gare che negli allenamenti. Dal punto di vista muscolare si è visto che nel judoka la percentuale di fibre rapide del muscolo quadricipite è all'incirca del sessanta per cento (valori simili a quelli degli sciatori), ma nettamente superiore a quanto rilevato ad esempio negli sport di lunga durata (quali maratona e ciclismo) in cui la percentuale è di circa il 40%.
Per quanto riguarda invece il consumo di ossigeno del judoka si è visto che questo è assestato su valori modesti, pari a circa 50 ml/Kg al minuto: valori del tutto analoghi si riscontrano nella pratica di sport quali lo sci alpino o acquatico o il calcio; a titolo di paragone all'estremo opposto stanno sport quali il basket, il ciclismo e la maratona in cui il consumo di $O^2$ arriva a valori di 65-70 ml/Kg al minuto.

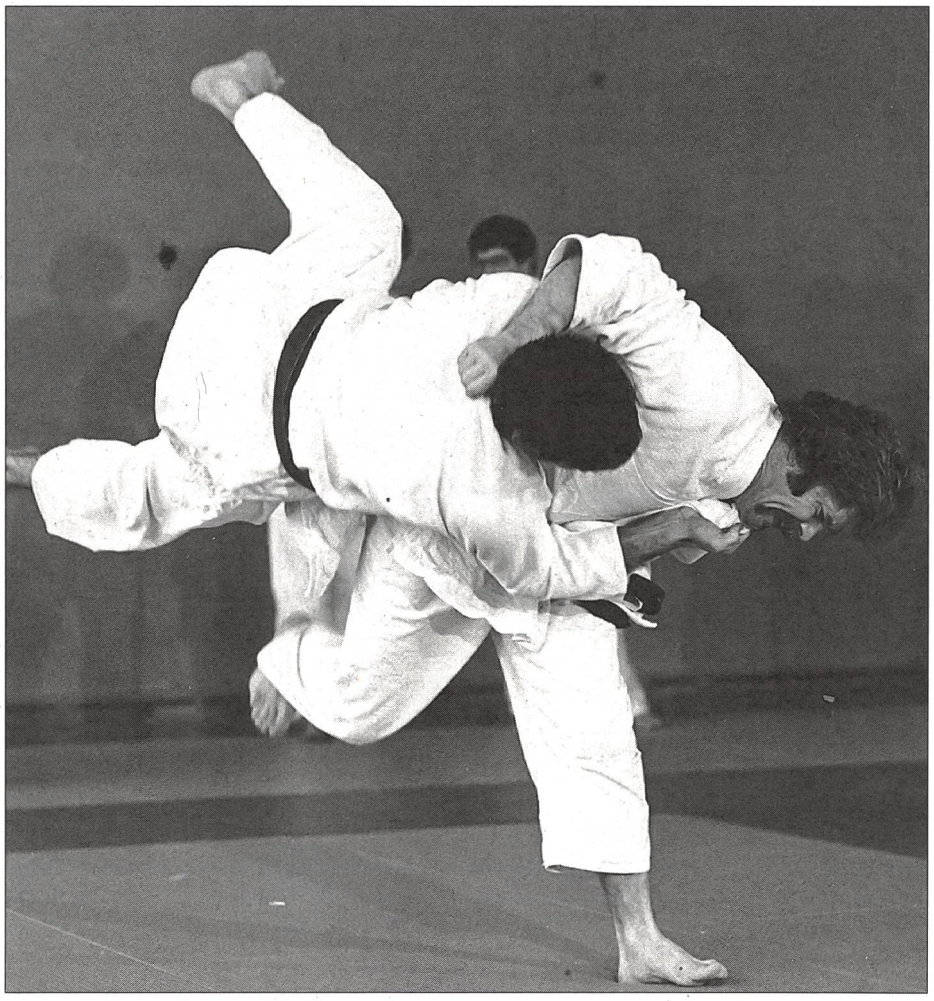


## Un grande cuore

Tutti questi dati e questi riscontri fisiologici, in verità piuttosto deludenti, smitizzano l'immagine di forzuti che da sempre ha accompagnato i praticanti della "lotta giapponese". Ma i dati sorprendenti arrivano dagli studi compiuti su numerosi judoka, al fine di valutare le modificazioni indotte sul cuore dalla pratica di tale sport. Innanzitutto bisogna dire che il judo, come la lotta del resto, è caratterizzato da uno sforzo prevalentemente isometrico e di tipo anaerobico; questo significa che durante lo



sforzo isometrico il cuore è sottoposto, per l'importante aumento delle resistenze arteriose periferiche, ad un forte sovraccarico pressorio; condizioni analoghe si riscontrano nella pratica clinica ad esempio in casi di ipertensione arteriosa o di stenosi aortica. Questo sovraccarico di pressione determina a lungo andare un aumento della massa cardiaca, dovuto in particolar modo allo ispessimento parietale, che clinicamente viene anche definita "ipertrofia concentrica", cioè senza dilatazione delle cavità cardiache. (Ricordiamo per inciso che negli sport di tipo prevalentemente isotonico come ad esempio maratona, ciclismo e sci di fondo, la risposta cardiaca, essendo dovuta ad un sovraccarico di volume, si definisce "ipertrofia eccentrica", in cui si registra uno scarso aumento dello spessore delle pareti ma un significativo aumento delle dimensioni delle cavita ventricolari). In ogni caso l'ipertrofia è sempre un meccanismo compensatorio, col quale il cuore risponde alle necessità di una accresciuta prestazione, così da configurare quella che secondo la definizione di Gott (1968) viene chiamata" sindrome del cuore di atleta". Ebbene la pratica del judo ha determinato negli atleti esaminati un significativo aumento dello spessore delle pareti, senza aumento dei diametri interni del ventricolo sinistro; questa ipertrofia è in genere simmetrica e interessa in egual misura tutte le porzioni della parete ventricolare e anche del setto interventricolare. Questa ipertrofia è dunque il meccanismo adottato per assicurare al judoka una gettata cardiaca adeguata all'aumento delle resistenze periferiche; si è visto però che essa non determina un aumento della funzione contrattile, perchè la gettata cardiaca a riposo è normale e sotto sforzo la frazione di eiezione ventricolare (FE) non è aumentata. Si è visto anche che, il judoka, una volta cessata l'attività agonistica, continua ad avere una normale funzione ventricolare; lo stesso invece purtroppo non accade per quegli sport che, come abbiamo visto, determinano oltre all'ipertrofia parietale anche una dilatazione delle cavità cardiache.

## Conclusioni

Alla luce di questi elementi fisiologici e antropometrici riteniamo che, il judoka moderno debba possedere due requisiti fondamentali: 1) la capacità di assimilare grandi quantità di lavoro tecnico, così da evitare, come per lungo tempo hanno fatto specialmente i paesi dell'Europa dell'Est e i sovietici in particolare, di presentare sull'arena degli autentici rulli compressori, però poco dotati di qualità tecniche in rapporto alle qualità atletiche; 2) occorre pure saper comprendere l'importanza di una preparazione fisica adatta; se, come abbiamo visto, conta più la destrezza che la forza, è tuttavia indiscutibile che un allenamento in grado di determinare un aumento della forza muscolare e un massimo consumo di ossigeno più elevato, è sicuramente tale da offrire una maggiore resistenza nelle fasi difficili del combattimento e di ritardare adeguatamente l'insorgenza della fatica. ■