

Pratico judo da nove anni e ho imparato, grazie a questo sport, l'importanza del rispetto delle regole e l'educazione al confronto.

La disciplina sportiva del judo, secondo me, è adatta a tutti, sebbene non sia amata da coloro che non sono abituati al contatto fisico. Credo sia uno sport perfetto per la crescita emotiva dei ragazzi, soprattutto perché, oltre a rispettare le diversità, insegna anche come essere sportivi, ovvero come vincere o perdere accettando l'avversario, riconoscendo, senza rancore o superbia, la sua superiorità o debolezza.

Ho imparato queste cose diversi anni fa, in palestra, e ne ho un ricordo molto vivido. Avevo forse cinque o sei anni e noi bimbi eravamo stati divisi a coppie per il *randori*, una sorta di simulazione del combattimento reale. Io ero con un maestro con cui non mi piaceva combattere. Lui mi prendeva dietro la nuca, mi schiacciava forte le spalle verso il *tatami* e, quando cercavo di rialzarmi, era già pronto a buttarmi a terra. Non mi piaceva continuare in questo modo: era molto frustrante. Mi sentivo impotente, non riuscivo a fare niente. Così una sera mi misi a piangere. "Non ce la faccio" - mi dicevo. Il maestro capì e mi prese in disparte. A questo punto si inginocchiò davanti a me e mi disse di guardargli attentamente le orecchie. Vidi che si muovevano: prima in alto, poi indietro e giù, e ricominciava. Disse che, all'inizio non riusciva a muoverle, aveva provato, fallito, provato di nuovo, fallito un'altra volta. Però aveva imparato e non si era arreso.

Questo episodio mi ha fatto capire che non si deve mai desistere e mi ha fatto scoprire alcuni dei miei attuali principi, quali la perseveranza, il sacrificio, la responsabilità, regole che vanno applicate a tutta la nostra vita, perché se si molla o se si è rancorosi non si può andare avanti. La filosofia del judo (dettata dal suo fondatore Jigoro Kano) insegna, infatti, che non è importante quante volte si cade, ma quante volte ci si rialza!

Per me la palestra è quasi una seconda casa e andarvi è motivo di grande felicità. Ciò che imparo ora, accanto alle tecniche di combattimento, è accettare la sconfitta, che grazie ai miei amici viene vissuta con serenità. In gara c'è solidarietà tra noi, perché quando un compagno combatte facciamo tutti il tifo per lui e, se perde, lo consoliamo insieme, incoraggiandolo a migliorarsi. Adesso loro sono un'estensione della mia famiglia; non potrei mai rinunciarvi.

Andare in palestra è per me un immenso piacere anche se si fatica, anche se ci si può far male, anche se si viene rimproverati, ma sono con i miei amici, e questo vale più di tutto. Dallo sport ho imparato a rapportarmi, ad affrontare qualsiasi cosa con calma e razionalità. Ho imparato a vincere, a perdere, a rialzarmi.

Lo sport è importante non solo per la nostra salute fisica, ma anche per la nostra mente, il nostro carattere, il nostro modo di comportarci. Questo è ciò che ho appreso.

Sport significa dunque compagnia, amicizia, imparare in gruppo e solidarietà verso i compagni. Vincere è solo un obiettivo, un qualcosa per sentirsi appagati dell'impegno e della fatica fatta per raggiungere il risultato. Il successo finale è relativo. A volte si può arrivare primi senza grossi meriti, ma per circostanze fortuite; altre volte, pur non salendo sul podio, si ha la certezza di aver dato il massimo e si è soddisfatti. Perché l'importante è che ad ogni appuntamento si dimostri di essere migliorati rispetto alla volta precedente: questo è quello che conta davvero.

Certo ci sono anche alcuni aspetti negativi che vengono, purtroppo, associati al mondo sportivo: doping, tifo esasperato, razzismo ne sono un esempio. Gli articoli di cronaca parlano spesso di espulsioni in competizioni internazionali per doping, di morti in seguito a risse tra tifosi, di atleti che in gara o in partita vengono derisi per il colore della pelle o la nazionalità. Tra le tifoserie gli episodi di razzismo si manifestano fra le persone che si dicono attaccate ad una "maglietta", ma che non hanno mai praticato sport nella loro vita. Il Judo, essendo una disciplina sportiva nata in Giappone, pone noi europei al confronto con il popolo orientale, così diverso sia nell'aspetto esteriore che sotto il profilo culturale. Eppure l'incontro di questi due mondi arricchisce entrambi. Oggi nelle gare ci sono campioni che provengono da ogni parte del globo e che si cimentano in spettacolari incontri in cui di razzismo non ve n'è proprio traccia. Nella mia stessa piccola palestra si allenano ragazzi che provengono da ogni parte d'Italia, dall'Egitto, dall'Africa, dai paesi dell'Est Europa, da Cuba e insieme ci divertiamo.

Ma ora il judo va oltre. La sfida è quella di includere in questa attività marziale persone diversamente abili. Da sempre, ad esempio, i maestri di judo si sono confrontati nell'aiutare bambini con difficoltà di apprendimento e attenzione, raggiungendo risultati insperati. Anche nella nostra palestra, è praticato da atleti non vedenti che pongono nuove sfide a se stessi. In particolare mi ricordo di una ragazza non vedente, che ho conosciuto in palestra da piccola e con la quale avevo combattuto a una manifestazione. Mi aveva particolarmente stupito come qualsiasi cosa facessi, ovunque la afferrassi, lei riusciva sempre a capire come anticiparmi, sebbene non vedesse dove mi spostavo, da che parte guardavo, come muovevo le gambe. Oltre a tutto mi aveva colpita come fosse a suo agio nel camminare in mezzo alla folla e scegliere i vari cibi al banchetto semplicemente riconoscendoli dall'odore. Mentre combattevo o parlavo con lei non mi accorgevo della sua disabilità, anzi mi sembrava che la persona che avevo davanti riuscisse a guardarmi, a capire com'era fatto il mondo attorno a lei creando un'immagine simile alla realtà.

Oggi mi rendo conto che un percorso sportivo condiviso da atleti, maestri e nuovi allievi riesce a far socializzare e a unire persone di provenienza e abilità diverse, perché attraverso lo sport ci si confronta, si cresce, si migliora e si scopre il valore di ognuno.