

Il Judo, uno sport come migliorarsi e migliorare facendo parte di un gruppo

Pubblicato: Giovedì 12 Novembre 2020



Con l'inizio del nuovo lockdown si restringono tante attività, tra queste lo sport. Abbiamo incontrato **Manuel Ghiringhelli**, atleta ed istruttore di Judo, che ci racconta la realtà del suo dojo e i principi fondamentali su cui si basa il suo sport, che soprattutto in un periodo difficile come quello che stiamo vivendo, tutti dovrebbero fare propri.

“Mi sono avvicinato al judo quando ero molto piccolo, grazie a mio padre, che da trent'anni insegna questa disciplina alla Robur di Varese. Mi sono allontanato dopo tanti anni, sia per scelte di vita sia per il fatto che come agonista ad alti livelli non stava funzionando come avevo sperato.

Il Judo non è solo un semplice sport, ma una costante, una passione. Io amo insegnare, sia ai più piccoli che agli amatori adulti e a chi pratica agonismo. Insegnare Judo significa dare regole e insegnare principi di vita: quando sono tornato a Varese, iniziato il mio percorso come insegnante, sono stato affiancato da mio padre. Grazie alla sua esperienza ancora oggi riesce ad aiutarmi a portare avanti gli allenamenti e non smette mai di insegnare anche a me come aiutare gli altri a vivere e praticare al meglio il Judo.

La nostra è una palestra che ha portato moltissimi risultati – prosegue Manuel – con molte medaglie e campionati collezionati negli anni. Siamo anche arrivati a vestire la maglietta della nazionale, avendo partecipato alle gare della federazione italiana di Judo che portano alle qualifiche per le olimpiadi. Oltre a questo, a causa del Covid che ha penalizzato gli sport di contatto, cinque dei nostri ragazzi, tra i

migliori della ranking list italiana, non hanno potuto partecipare alle fasi finali della gara nazionale”.

Il Judo è uno sport, ma soprattutto un percorso di vita, che insegna all’atleta il rispetto dell’avversario e il lavoro di gruppo, nonostante l’individualità della pratica. Non solo forza, ma intelligenza.

“Quest’arte marziale si basa su due principi fondamentali: fare il miglior uso possibile dell’energia mentale e fisica; amicizia e mutua prosperità. Non bisogna contrapporsi alla forza per vincere. Nessun altro sport può insegnare meglio come migliorarsi e migliorare facendo parte di un gruppo: io miglioro a livello personale, ma lo faccio anche per essere un esempio per gli altri.

Il rispetto è fondamentale, nel Judo come nella vita. Ed è la prima cosa che insegniamo ai bambini che si avvicinano al Judo: l’ordine, il saluto, sono tutte etichette che creano regole e rispetto sia per la palestra che per le altre persone che li circondano. E questo si riflette poi sulla vita di tutti i giorni, nell’ambito scolastico e familiare”.

Il gruppo di Manuel è stato uno dei due migliori nella storia della palestra. Sono una squadra ancora oggi molto unita e tutti loro praticano ancora il Judo, oltre che per il piacere di lottare e continuare ad allenarsi, soprattutto per il proprio benessere, sia mentale che fisico.

“Il bello di questo sport è che tutti lo possono praticare. L’agonismo è fondamentale per vincere, sia gare che proprie paure, e naturalmente per confrontarsi con altri atleti forti, ma non è il fine del Judo. L’arte de Judo unisce tutti, a tutti i livelli. Chi non riesce a raggiungere gare professionistiche, si allena comunque con chi invece può arrivarci. Questo aspetto è fondamentale soprattutto perché a partire dai bambini più piccoli, arrivando agli agonisti più esperti, la lotta e il contatto servono a sviluppare una specifica sensibilità e ad acquisire sensazioni e movimenti trasmessi dall’avversario.

Il nostro Dojo è una grande famiglia. Sono felice di poter continuare ad insegnare lo sport che amo, anche se a volte mi sorprendo del fatto di essere dall’altra parte, dietro le quinte, rispetto all’allenamento e le gare. Ora stiamo cercando di consolidare un gruppo di ragazzi e ragazze, di varie fasce di età, che vanno dalla seconda media fino al liceo e i primi anni di università. E’ davvero un buon gruppo, molto unito, con il quale spero non solo di riuscire ad emulare mio padre e il lavoro che ha fatto con la mia squadra, ma mi auguro soprattutto che questi ragazzi riescano ad ottenere numerosi risultati, arrivando anche a superarci”.

di [Francesca Marutti](#)