

Testo
Samuele Prosono

Foto
Ti-Press / Samuel Golay

Dove gli ultras non possono entrare

*Il tatami del Judo Budo Club Bellinzona,
tra sport e filosofia di vita*

È una disciplina, uno stile di vita, una filosofia. E quando serve fare una classifica del più capace, del più tecnico e del più fiero combattente, diventa anche uno sport. Parliamo del judo, arte dalle origini giapponesi che deve la sua fama alle tante volenterose palestre che la praticano e all'appuntamento che ogni 4 anni le viene riservato dalle Olimpiadi Estive.

Il Judo Budo Club Bellinzona, acronimo JBCB, è una di queste palestre. La società si prodiga a livello ticinese e svizzero a portare sempre più giovani a scoprire una disciplina affascinante e formativa. Con un fiore all'occhiello: l'organizzazione annuale del torneo Città dei 3 Castelli, che attira tantissimi ragazzi e ragazze non solo dagli altri cantoni ma anche da molti paesi europei, trasformando la manifestazione in un via vai colorato che riconcilia con l'immagine pura dello sport. Un enorme divertimento applicato alla sfida personale, e sempre nel rispetto dell'avversario.



“Grazie al judo mi sono aperto agli altri”

– Luca Wyler –

Uno dei tratti fondamentali del judo è appunto l'estremo rispetto dell'ambiente interno ed esterno al tatami, l'area nella quale avviene l'incontro di lotta. L'inchino è l'immagine della riverenza verso il proprio avversario, verso il giudice di gara e verso il luogo stesso del combattimento. In alcuni sport dal più ampio seguito purtroppo non è possibile assorbire questa semplice lezione, con fanatiche devastazioni di campi di gara e assurde contestazioni agli altri atleti in campo.

Per non parlare delle svariate “cornate” agli arbitri...

Nel JBCB c'è un ragazzone del 1992 che ha già fatto molta strada e che si appresta a farne molta altra ancora. Si chiama Luca Wyler, ed ha buone prospettive sia a livello agonistico sia come futuro coach.

■ **Come ti sei avvicinato al judo?**

«Ho cominciato con il judo soprattutto grazie ai miei genitori. Dicevano che avendo tante

energie ed essendo sempre più grande degli altri potevo sfogarmi in questa disciplina. La storia è presto detta: una volta provato il judo non l'ho più abbandonato. Ho iniziato a 6 anni e non ho intenzione di smettere»

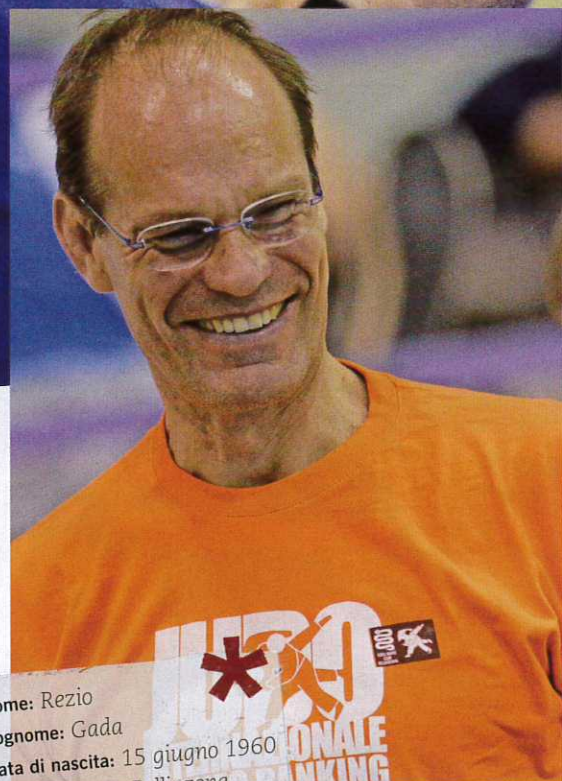
■ **Come descriveresti il tuo rapporto con il judo?**

«Prima di tutto: non è propriamente uno sport. Ovviamente c'è una parte sportiva, che serve a definire i vincitori dei tornei e le classifiche. Ma la parte fondamentale è quella educati-

va, con regole e comportamenti che aiutano a formare anche il carattere di chi pratica. Ad esempio, io all'inizio della mia avventura da judoka ero molto chiuso, timidissimo. Grazie a questa disciplina mi sono aperto agli altri, e ho trovato la necessaria fiducia nei miei mezzi. In definitiva, il judo è molto più di uno sport. Mi piacerebbe, per curiosità, andare a vedere il luogo da dove è partito tutto, ovvero dal Giappone: sarebbe un viaggio nel quale imparerei sicuramente qualcosa».

Nome: Luca
 Cognome: Wyler
 Data di nascita: 12 marzo 1992
 Luogo di nascita: Bellinzona
 Categoria peso: 90+
 Idolo: il judoka Sergei Aschwanden, medaglia di bronzo a Pechino
 Obiettivo personale: il titolo nazionale élite
 Sogno nel cassetto: partecipare alle Olimpiadi





Nome: Rezio
 Cognome: Gada
 Data di nascita: 15 giugno 1960
 Luogo di nascita: Bellinzona
 Attività: Responsabile tecnico e allenatore JCB
 Obiettivo personale: allenare giovani che diventino più bravi di me

■ **Ogni incontro, nel judo, è una storia diversa. Confermi?**

«Varia da incontro a incontro, da torneo a torneo. Ad esempio combattere in un torneo fuori dai nostri confini oppure affrontare un avversario al Città dei 3 Castelli è davvero molto differente. A Bellinzona combatti "in casa", davanti alla gente che ti conosce: senti la pressione ma nel frattempo ne sei onorato. In fondo, rappresenti il torneo e anche la tua palestra, perciò diventa uno stress positivo. Le tecniche e le misure degli avversari influenzano la strategia dell'incontro, quindi è meglio conoscere ed

essere pronti a qualsiasi mossa e contromossa».

■ **Cosa c'è nel tuo futuro?**

«C'è sempre la speranza e l'ambizione di partecipare alle Olimpiadi. Ma è meglio procedere a piccoli passi. Dal punto di vista internazionale, ho cominciato a partecipare a tornei in giro per l'Europa, con l'obiettivo di vincere il titolo nazionale per la categoria elite. Al limite, se non riuscissi a raggiungere questi obiettivi, potrei sempre seguire l'esempio di mio padre e mio nonno: allevare conigli e galline. Un hobby che ha tanto in comune

con il judo: ci vuole tanta pazienza e molta disciplina...».

Rezio Gada è una di quelle persone che ti lasciano un'ottima impressione fin dal primo momento in cui stringi loro la mano. A sentirlo parlare è ancora meglio: un concentrato di risoluta pacatezza e di saggezza. Doti perfette per la sue mansioni nel club, dato che è responsabile tecnico e allenatore dei ragazzi (insieme a Valentina Ciceri) dai 10 ai 25 anni.

■ **Il judo, disciplina tra sport e stile di vita. Tu come la vedi?**
 «Penso che il judo sia uno sti-



le di vita più che uno sport, e spero che sia così per tante altre persone. Attualmente, vedendo certi comportamenti di qualche allenatore e di qualche accompagnatore, mi viene il dubbio che non abbiano ben capito gli insegnamenti del judo. Il lato competitivo è solo una piccola parte della questione: la maggioranza di chi pratica judo non fa agonismo. Oppure partecipa a incontri valevoli solo a livello regionale come esperienza personale e poco più. Questo è il vantaggio del judo. Inoltre, altro punto interessante: non abbiamo selezioni rispetto al tipo di fisico

che può avere un ragazzo, a differenza di altri sport dove altezza e peso possono contare molto. Il judo, poi, insegna la disciplina. Già a partire dal saluto pre e post incontro, che richiede un attimo di concentrazione e di silenzio, i ragazzi e le ragazze sono totalmente immersi in un clima di rispetto fondamentale. Per chi vuole salire di categoria e magari partecipare a grandi competizioni, oltre al rispetto deve aumentare l'intensità degli allenamenti, ma senza perdere il piacere e il divertimento propri di questa attività sportiva».

■ **Questo è uno sport che aiuta i praticanti a trovare loro stessi?**

«Aiuta certamente chi lo pratica a trovare la concentrazione. E, come per Luca Wyler, anche ad aprirsi al mondo e ad acquisire fiducia nei propri mezzi. Affrontare un avversario da soli, in uno sport di contatto come questo, è di per sé una piccola vittoria. Alcuni genitori sottovalutano l'impatto emotivo dell'affrontare un avversario fisicamente. Una volta superata questa barriera, però, i ragazzi (introvertiti e non) trovano il modo di esprimersi non solo nel judo



ma anche in altri contesti. La capacità a concentrarsi bene è fondamentale, soprattutto in tornei come il Città dei 3 Castelli dove i tatami sono uno vicino all'altro, tra i suoni e i rumori del tifo e degli altri combattimenti. Personalmente, il judo mi ha aiutato sia ad aprirmi agli altri, soprattutto nel parlare davanti alla gente, sia a concentrarmi per affrontare le sfide di tutti i giorni».

■ **Che prospettive ha il judo a livello cantonale?**

«Diciamo che a livello scolari, fino a 14 anni, c'è una buona diffusione. La cosa maggiormente difficile è mantenere questi numeri fino al compimento dei 20 anni. In quel periodo dell'adolescenza la scuola diventa man mano sempre più esigente, e a cavallo dei 20 anni molti ragazzi e ragazze cambiano vita, trasferendosi

altrove, chi per lavoro e chi per studio. Secondo me il vero potenziale da sfruttare è assolutamente sul piano educativo, nelle scuole. Ci sono zone come la Romandia, e città come Losanna e Ginevra, dove il judo è entrato nelle scuole come materia facoltativa. Laggiù si sono accorti del valore educativo che ha anche nei ceti più sfavoriti, e nelle situazioni familiari difficili. Inoltre questa disciplina contribuisce non da poco anche sul piano dell'integrazione, sia tra diverse culture e origini, sia tra normodotati e disabili con programmi specifici. Prendendo spunto da loro si può costruire qualcosa di buono anche qui».

■ **Nel judo vale di più la fantasia o la regolarità?**

«A me piace dire che ognuno trova la sua strada... Di certo la fantasia aiuta tanto, perché

“Dobbiamo unire le forze presenti sul territorio cantonale e strutturare bene le attività”

– Rezio Gada –

Città dei 3 Castelli

Nome Torneo: Città dei 3 Castelli

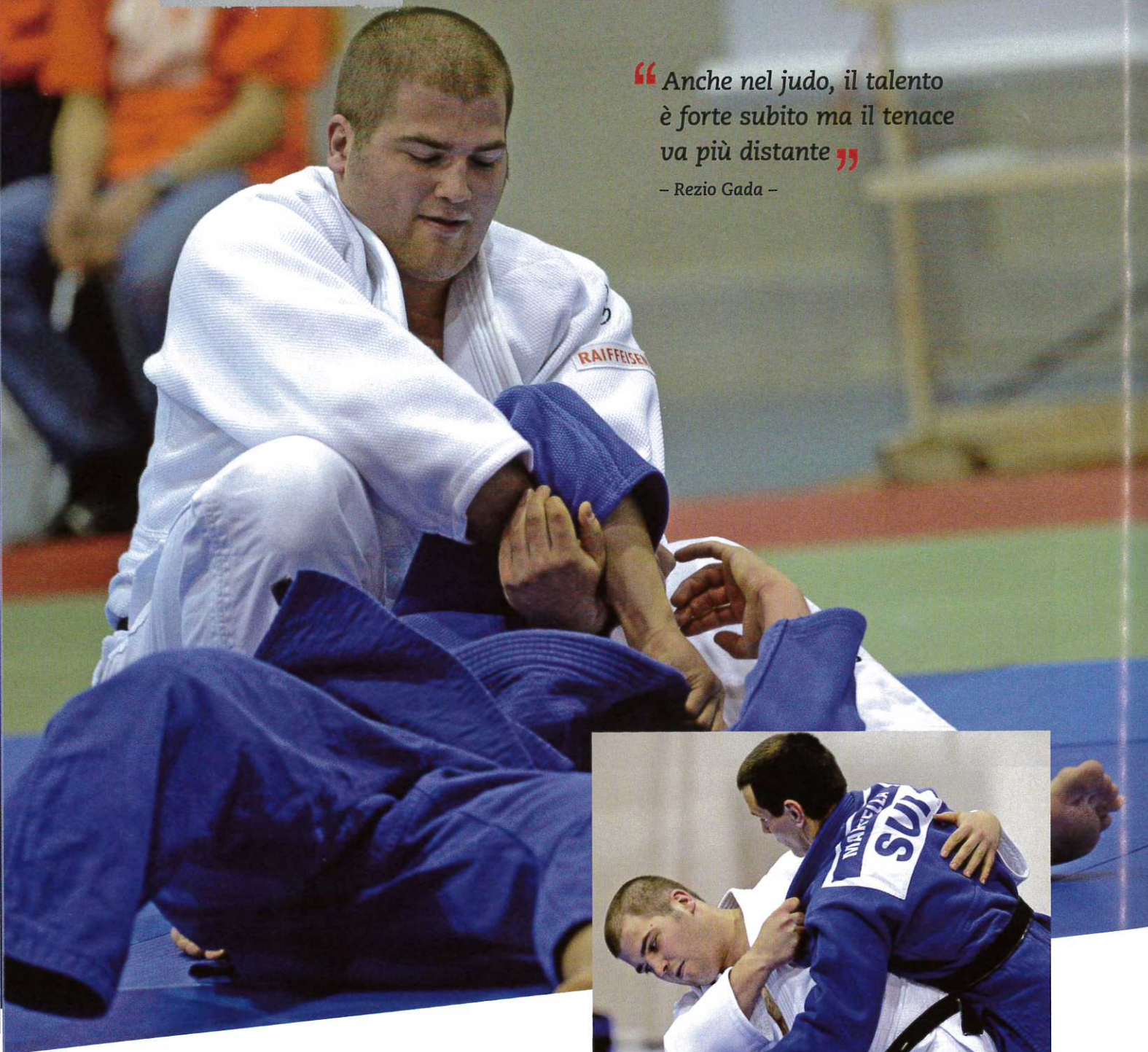
Numero edizioni: 21

Ultima edizione: 3-4 Maggio 2014

Partecipanti ultima edizione: 400

Validità: Internazionale – Assegna punteggi validi per la qualificazione ai Campionati Svizzeri individuali

Società organizzatrice: Judo Budo Club Bellinzona



“Anche nel judo, il talento è forte subito ma il tenace va più distante”

– Rezio Gada –



grazie ad essa ognuno trova il proprio stile, in quanto ogni tecnica viene personalizzata al proprio modo di muoversi e alla propria struttura fisica. Però disciplina e metodo sono imprescindibili. Se si vogliono raggiungere gli obiettivi è fondamentale lavorare regolarmente, fissare dei punti dove migliorare. Come in ogni

situazione, il talento è forte subito ma il tenace va più distante...».

■ Cosa vedi nel tuo futuro?

«Ho un obiettivo personale che non è rivolto su di me ma sulla società e sull'ambiente judo ticinese: la speranza che i giovani che ci sono ora prendano nel prossimo futuro il mio po-

sto. Seguendo la mia strada, o meglio ancora migliorandola e trovando nuovi spunti. Spero che il movimento resti vivo, e che in Ticino che si riesca a collaborare di più e meglio, studiando come si comportano le regioni e le nazioni virtuose. Dobbiamo unire le forze presenti sul territorio cantonale e strutturare bene le at-

tività. Forse è un'utopia, ma lasciando da parte i rancori e gli obiettivi personali, potremo migliorare anche in Ticino e nell'intera Svizzera. Il mio obiettivo come insegnante rimane sempre lo stesso: avere un allievo che mi superi, che diventi più bravo di me. E spero che Luca sia il prossimo».



Aiutiamo le società della regione Campagnadorna e sosteniamo i cavalli del Bisbino, stando sempre al loro fianco.

Noi abbiamo adottato Olivia e Aladino.

6855 Stabio
Via Ligornetto 4

6883 Novazzano
Via Boschetto 1

6852 Genestrerio
Piazza Baraini

6877 Coldrerio
Via Mola 12

Tel. +41 91 640 71 71

RAIFFEISEN

Banca Raiffeisen
della Campagnadorna

La Sanbike è presentata da Merida Bikes, www.mymerida.ch



tel. 091 647 16 00
fax 091 647 16 03
www.tipress.ch