

ELENA DEGL'INNOCENTI: FORZA, DETERMINAZIONE E FEMMINILITÀ



Una donna cintura nera di judo. La maggior parte di voi sicuramente penserà: *“Una così è meglio non farla arrabbiare!”* Se poi si parla di una cintura nera 6° dan allora: *“Si salvi chi può!”* Intervista ad Elena Degl’Innocenti, sesto dan di judo e sostenitrice del metodo educativo del Judo Educazione.

Judo Educazione: Elena Degl’Innocenti racconta la disciplina

Elena Degl’Innocenti, classe 1969, rappresenta una delle pochissime *judoka* donne in Europa ad aver raggiunto un livello così elevato in questa affascinante disciplina, a cui io stessa mi sono avvicinata per la prima volta alla tenera età di 10 anni e che ho praticato con passione fino a raggiungere il grado di cintura nera 1° dan.
Come ci racconta in questa intervista, un insegnamento particolare e un metodo educativo diverso sono so-

lo due dei pilastri della filosofia di pensiero proposta da Elena, ad oggi presidente ed insegnante dell'associazione Judo Kwai Firenze.

Elena, come è nata la tua passione per il judo? A che età hai iniziato?



Tutto è cominciato da una semplice necessità di difesa personale; essendo nata alla fine degli Anni '60 in Borgo San Frediano, zona piuttosto movimentata a Firenze tra i '70 e gli '80, ho sentito l'esigenza di imparare un qualcosa che mi desse la possibilità di difendermi in caso di bisogno. Le continue schermaglie con mio fratello hanno fatto il resto.

All'età di 17 anni, nel 1986, presso il Judo Club Firenze, è iniziata la mia avventura nel mondo del judo, che mi ha concesso, oltre all'apprendere diverse competenze tecniche, di intraprendere una crescita personale e spirituale, permettendo alla disciplina di forgiare, oltre al mio corpo in senso fisico, anche il mio carattere ed il mio modo di essere.

Il judo mi ha cambiata radicalmente.

In che modo il judo ha influito su di te?

Indubbiamente mi ha cambiata in meglio. Fondamentalmente non mi piacevo, mi trovavo timida, impacciata, diffidente nei confronti degli altri. Il judo mi ha aiutata ad aprirmi, a tirare fuori il carattere che a tutt'oggi ho, come un fuoco sopito sotto le ceneri che, risvegliato da un improvviso colpo di vento, esce fuori in tutta la sua forza e potenza. Attraverso la pratica con altre persone che mi hanno dato sempre qualcosa senza mai chiedere nulla in cambio, sono cresciuta molto in tutti i sensi e ciò ha costituito un grande incentivo a continuare. In fondo è quello che mi ha convinto voler intraprendere una nuova avventura: insegnare questa disciplina.

In termini più precisi, qual è stato quest'incentivo che ti ha portata a voler intraprendere la carriera di insegnante di judo?



Fondamentalmente l'impostazione della società odierna mi disturba abbastanza, dal momento che tutti al giorno d'oggi, nessuno escluso, chiedono o pretendono qualcosa da te, a partire dalla scuola. Nel judo questo non esiste: lì ho sempre potuto esprimermi liberamente, senza paura, in ciò che sapevo fare senza

alcun tipo di richieste o di imposizioni altrui. La cosa mi ha appassionato fin da subito, facendo germogliare in me l'idea e la voglia di voler trasmettere questo metodo educativo, scevro da prestazioni imposte, spetttri di giudizi negativi ed insegnanti visti come antagonisti.

Hai incontrato difficoltà in questa tua scelta?

Questa scelta purtroppo non è stata condivisa da molti, *in primis* dai miei genitori. Purtroppo in Italia la figura del maestro di judo non è vista come quella di un qualsiasi professionista, come un medico o un avvocato, ma è considerata come un passatempo, un hobby da praticare nel tempo libero, e come tale non remunerata da uno stipendio fisso e da un'eventuale pensione.

Non esiste un inquadramento specifico per questo tipo di attività e ciò ha persuaso molte persone a cercare di farmi cambiare idea, a convincermi a cercare quello che per tutti è definito come un normale lavoro remunerato. Ho fatto alcuni tentativi, ma ogni volta sentivo che quella non era la mia strada e così ho continuato a lottare per realizzare le mie aspettative ed i miei sogni buttandomi a capofitto nell'insegnamento del judo e riuscendo, dopo diversi anni, a costruire e a strutturare quella che oggi è l'associazione sportiva dilettantistica Judo Kwai Firenze, di cui sono presidente.

Facciamo un tuffo nel passato: quali gare in particolare ricordi con maggior piacere?



La mia carriera agonistica la ricordo con particolare piacere: è stato a partire dal 1989, anno in cui conseguì il 1° dan, che ho fatto il mio ingresso nel mondo dell'agonismo. Ho sempre inteso il concetto di gara come un momento di crescita interiore, dove mi ritrovavo faccia a faccia con le mie paure che dovevo prontamente affrontare ed abbattere.

Custodisco un ottimo ricordo della gara a cui partecipai insieme alla Nazionale Italiana, durante l'anno che ho trascorso in Federazione. Una bellissima esperienza sotto molti punti di vista, dove mi classificai quinta e che mi offrì la possibilità di visitare Mosca, in tempi in cui la Russia non era accessibile come lo è adesso per chi veniva dall'Europa.

La mia esperienza con la Federazione si è conclusa dopo un anno, in seguito al quale ho continuato a partecipare a gare più o meno importanti, ottenendo sempre dei discreti risultati.

Quindi hai passato un periodo allenandoti con la Nazionale Italiana, che però, dopo un anno

hai deciso di lasciare. Per quale motivo?

L'esperienza in Federazione è risultata sicuramente positiva per la mia crescita personale; ho avuto modo di vedere coi miei occhi e vivere sulla mia stessa pelle delle realtà diverse da quelle che avevo sempre visto e vissuto e ciò mi ha arricchito moltissimo. Tuttavia, ho deciso di concludere questa parentesi nella mia carriera agonistica poiché sentivo che quel tipo di ambiente non corrispondeva più alle mie esigenze sia fisiche che spirituali, e di conseguenza ho deciso di prendere parte a quella che, insieme ad altre associazioni italiane, è nota come AISE - Associazione Italiana Sport Educazione.

L'AISE si propone, come primo obiettivo, quello di educare i giovani organizzando eventi, tornei, gare, allo scopo di formare e plasmare le giovani leve, trasmettendo in primis il concetto di rispetto. La competizione ci deve essere, ma ciò che conta è come si vince, in che modo si arriva alla vittoria. Il judo praticato e proposto dall'AISE è pulito e bello da vedere e si chiama proprio per questo judo educazione; ciò si contrappone piuttosto nettamente al judo proposto dalla Federazione, dove l'obiettivo principale è quello di vincere con qualsiasi mezzo, anche se ciò comporta l'arrecare danni all'avversario.

Che cosa si intende quindi per judo educazione?



Come dicevo, bisogna saper fare una distinzione fra il judo educazione, che è quello che ho deciso di insegnare, ed il judo sport proposto dalla Federazione. Ci tengo particolarmente a sottolineare la parola “educazione”, in quanto l’intento primario di questa disciplina è appunto quello di educare, di trasmettere un certo tipo di valori ed incentivare così le persone a diventare migliori, sia per il proprio bene personale che per quello degli altri.

L’attività educativa inizia sul *tatami* praticando insieme agli altri, e deve poi riflettersi nella vita di tutti i giorni e nella normale routine quotidiana, a casa, a scuola, a lavoro, con il/la proprio/a compagno/a. A tutti i livelli ed a tutte le età si può diventare migliori.

Per educare io intendo, nello specifico, insegnare ad affrontare la realtà e ciò si estende a tutte le fasce d’età; il mio “voler educare i giovani” intende voler formare delle persone che potranno poi essere utili a se stessi e alla società, esercitando le loro future professioni con onestà e professionalità.

Questo è un concetto che va ben oltre il vincere una gara. Io vorrei che i miei allievi, giovani e non, imparino e siano capaci di vincere nella vita, oltre che nelle competizioni.

Il judo è un attività aperta a tutte le fasce d'età. Tu a che età consiglieresti di cominciare?
Premesso che, come già detto, il judo è una disciplina che si presta a tutti i tipi di età e persone, l'età minima per cominciare si aggira intorno ai 6 anni.

Un bambino di quell'età può iniziare a sostenere una lezione di judo, lo si educa al contatto con altri, alla conoscenza del proprio corpo, al rispetto e all'aiuto reciproco. E' importante che i piccoli inizino fin da subito ad avere coscienza del proprio corpo, poiché più consapevolezza acquisiscono, più saranno sicuri di sé stessi e ciò si rifletterà poi in ambito scolastico e domestico. La parte fisica è strettamente collegata a quella mentale, poiché dal benessere di una deriverà automaticamente quello dell'altra.



Riproduzione Riservata ©Copyright TuscanyPeople

