

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Due nuove cinture nere per il Judo Club Castellanza

Redazione · Tuesday, June 23rd, 2026

Due nuove cinture nere per il Judo Club Castellanza. Nei giorni scorsi due atleti del club, Franco e Alessandro, rispettivamente classe 1960 e classe 1975, hanno superato a Gorle l'**esame di cintura nera 1° dan Fijlkam** con l'aiuto del tecnico Davide Chiesa, «a riprova – come sottolinea la società – che è possibile praticare il judo non solo in giovane età e a livello agonistico».

«È una grande soddisfazione per tutto il Judo Club Castellanza ed i suoi tecnici essere riusciti a preparare questi due judoca – commentano dalla società – che **tra lavoro, famiglia, impegni si sono negli anni impegnati ed allenati per essere pronti il giorno dell'esame** e, come ogni candidato, essere nelle condizioni di sopportare l'ansia e lo stress di essere giudicati da terze persone».

Di seguito l'intervista ai due atleti a cura del Judo Club Castellanza

Come e quando ti sei appassionato alle arti marziali ed hai conosciuto il judo?

Franco – Ho conosciuto il judo a 17 anni: a scuola avevo un compagno di classe che mi descriveva quanto per lui fosse una passione, per curiosità ho voluto approfondire la conoscenza di questa disciplina andando a assistere ai suoi incontri o allenamenti. Ricordo che in quel periodo, a fine anni '70, non esisteva nessun apparecchio elettronico per poter visionare il judo più da vicino, per cui mi rimaneva soltanto una grande immaginazione o immedesimazione; la curiosità divenne passione e da qui il passo fu breve per arrivare ad iscrivermi ad un corso. Ricordo ancora il primo giorno, fu un'emozione incredibile!

Alessandro – Negli anni '80. In quel periodo era facile appassionarsi alle arti marziali, parliamo degli anni dei film di Bruce Lee, Chuck Norris, Van Damme, Rocky, Karate Kid... Anche io volevo impararle, e siccome anche mio padre da ragazzo e pochi anni prima mio fratello avevano praticato judo, sono stato "leggermente" influenzato, tanto che ancora oggi ne sono contagiato.

Consigliaresti ad una persona adulta di avvicinarsi al judo?

Franco – Assolutamente sì! il primo motivo per il quale consiglierei il judo ad un adulto di qualsiasi età è quello di fargli comprendere come il judo, oltre che come capacità di difendersi, possa anche essere inteso come una fase di maturazione del proprio corpo e soprattutto della propria mente, in quanto aiuta in maniera esponenziale ad essere più consapevole delle capacità fisiche che già si possiedono oltre che ad armonizzare ogni singolo movimento del corpo nella quotidianità. Penso infatti che un judoka lo si riconosce anche soltanto da come cammina.

Alessandro – Ho iniziato a fare Judo a 11 anni e a 22 l'ho dovuto lasciare per motivi di lavoro.

L'ho ripreso nel 2023, a 48 anni, e posso dire che da adulto lo "vivi" in modo consapevole, riesci a capirne la filosofia che lo ha creato e a condividerla, cosa che da ragazzo credo sia molto più difficile perché lo vedi con gli occhi "distratti" della gioventù.

Ti sei sentito in difficoltà frequentando un gruppo composto prevalentemente da persone più giovani?

Franco – I giovani non devono mai essere motivo di difficoltà per un adulto, anzi, aiutano a rimanere in equilibrio mentale, attraverso uno scambio delle forze naturali che ci dividono! Oggi stesso, a fine allenamento, ho ringraziato quei giovani ragazzi che, senza confronti, mi hanno aiutato a crescere spiritualmente e fisicamente con l'esempio del sacrificio, dell'impegno e della passione di apprendere tutto quello che il judo non finisce mai d'insegnare.

Alessandro – No. Il judo è educazione, si è abituati sin dall'inizio a rispettare l'avversario, per cui non c'è mai stato un momento di disagio. In fondo il Judo è proprio questo: imparare reciprocamente gli uni dagli altri.

Cosa ti ha spinto a raggiungere la cintura nera?

Franco – Raggiungere la cintura nera non è mai stato per me un traguardo fine a sé stesso, ma un cammino lento e graduale che volevo percorrere per crescere e maturare in esperienza, saggezza e umiltà. Aggiungo che questa esperienza mi ha insegnato che il rispetto, l'educazione e l'onore del compagno e del gruppo non hanno mai un finale, ma sono una strada in continuo miglioramento.

Alessandro – Come detto, se non avessi lasciato la mia città d'origine per lavoro non mi sarei fermato: per me è naturale fare Judo e in realtà direi che ho solo smesso di salire sul tatami per 25 anni, perché i principi del judo li ho interiorizzati e applicati nel quotidiano, li ho portati anche nel lavoro. Oggi posso dire che mi sono serviti e quindi ovviamente continuerò a salire sul tatami finché ce la farò... In fondo un vecchio a 99 anni deve ancora imparare e allora hijime!

E adesso, come vi sentite?

Franco e Alessandro – Siamo più consapevoli delle capacità sia fisiche che mentali che ci spingono – ci impongono – ad iniziare un altro nuovo cammino ancora più intenso di emozioni con tutti i nostri compagni, che sul tatami non si distinguono più per età ma diventano tutt'uno con noi. Non esiste il concetto di più bravi o meno bravi, alti o piccoli, grassi o magri, adulti o giovani: si impara ad ogni lezione che non esiste distinzione tra colore di cintura, ma soltanto un unico colore di rispetto tra persone che maturano un pizzico di più in ogni lezione e che non dimenticheranno mai più per tutta la vita!

This entry was posted on Tuesday, June 23rd, 2026 at 7:47 pm and is filed under [Sport](#), [Varesotto](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.