
Non solo calci e pugni

Autore: Marco Catapano

Fonte: Città Nuova

Letteralmente è l'arte del combattimento con calci e pugni. Anche se non vi è certezza che questa sia la traduzione italiana più corretta... Quel che è certo, invece, è che il taekwondo è, almeno nel nostro Paese, uno degli sport meno conosciuti tra quanti comporranno il programma dei prossimi Giochi olimpici. Ma anche uno di quelli in maggior ascesa, soprattutto tra i giovani. In Italia attualmente esistono circa 500 società sportive e 15mila tesserati, numeri che potrebbero far registrare una ulteriore crescita nel caso in cui questa disciplina riesca a ritagliarsi, sull'onda di un buon risultato olimpico da parte dei nostri ragazzi, una maggiore visibilità. E tra coloro che questa estate si batteranno per la conquista di una medaglia a cinque cerchi, in questa arte marziale coreana dalle origini antichissime, ci saranno anche Veronica Calabrese, Mauro Sarmiento ed il napoletano Leonardo Basile, che ci aiuta a conoscere cosa si nasconde dietro uno sport violento solo in apparenza. Leonardo, che aveva appena otto anni quando ha iniziato a praticare taekwondo (è stato amore a prima vista), ha cominciato dalle tecniche di difesa personale, passando poi alla spettacolare rottura delle tavolette, ed infine al combattimento. Nel 2000, alla mia prima gara internazionale, ho vinto il titolo mondiale juniores battendo in finale un ragazzo coreano, a quei tempi una cosa impensabile. In seguito, passato professionista, si è tolto altre soddisfazioni tra cui la conquista di tre prestigiose medaglie di bronzo: ai Mondiali del 2005, agli Europei del 2006, e a quelli di Roma dell'aprile scorso. Ma di grande importanza è stato anche il piazzamento ottenuto ad inizio anno a Istanbul, dove ha conquistato la qualificazione olimpica. Le Olimpiadi sono la gara che ho sempre sognato, sin da quando ho iniziato. Mi sono sempre allenato con l'obiettivo di potervi un giorno partecipare, figurarsi poi vincere una medaglia: sarebbe fantastico!. Ora Leonardo di anni ne ha venticinque, e questo sport è entrato a far parte della sua vita sia dentro che fuori dalla materassina dove combatte. Una disciplina dinamica e spettacolare per la cui pratica serve una accurata tecnica di attacco e difesa, certo. Serve tanto esercizio fisico, sicuramente. Ma serve anche dell'altro... Infatti, accanto alla preparazione tecnico-atletica che svolge normalmente uno sportivo, chi inizia a fare taekwondo svolge anche, con l'aiuto del proprio maestro, una adeguata preparazione morale. E non c'è da stupirsi più di tanto se si pensa che ciò che ha ispirato i fondatori di questa arte marziale era proprio il raggiungimento di un profondo equilibrio interiore. Il taekwondo ti forgia sin da piccolo, ti dà dei valori che si stanno un poco perdendo negli altri sport. Il rispetto dell'altro, ad esempio, è fondamentale. Noi, al termine di ogni incontro, indipendentemente da chi vince o da chi perde, facciamo sempre il saluto all'avversario. Dall'esterno può sembrare un rituale, ma ti assicuro che è una cosa sentita. E poi vi sono tante altre piccole cose che sono alla base dello sport come della vita. Come dare il giusto significato ad una sconfitta, dalla quale, superato un naturale momento di amarezza, si può sempre imparare qualcosa di utile per il futuro. Una disciplina dove vengono esaltati valori come l'etica ed il rapporto con gli altri. È uno sport individuale dove però lavoriamo tutti quanti insieme, e questo nei bambini aiuta molto l'aspetto della socializzazione. Con il passare del tempo, poi, senti crescere dentro di te una particolare serenità. Per chi lo osserva per la prima volta il taekwondo sembra però un poco pericoloso. Ma è davvero così? No, ci sono molte protezioni. Certo, è uno sport di contatto, ma il rischio di farsi male non è così alto come si potrebbe pensare. Soprattutto quando il livello dei combattimenti si alza si vedono degli incontri dove si tirano pochissimi calci e prevalgono strategia e tattica. Leonardo, che nel tempo libero ama disegnare, adesso si sta preparando in vista delle prossime Olimpiadi, dove si spera che il fattore arbitrale non sia... un fattore. Nel nostro sport gli atleti dei Paesi asiatici godono ancora di un occhio di riguardo. È un poco come succede da noi nel calcio. Nel dubbio, quando c'è in campo la grande squadra,

l'arbitro tende spesso a non dare un rigore contro. In buona fede, però avviene. Nel taekwondo, invece, quando gli arbitri vedono gli occhi a mandorla... è come se scattasse qualcosa. Infatti - scherza Leonardo - questa estate penso di rifarmi gli occhi. Per Pechino le regole non cambieranno, ma già sono stati fatti degli esperimenti per l'introduzione a breve di una corazza elettronica che attribuisca automaticamente i punti in base ai colpi effettivamente andati a segno. E se il presente si chiama Olimpiadi, per il futuro, dopo le gare, Leonardo ha già le idee molto chiare: rimanere nell'ambiente, magari facendo l'allenatore. Questo sport mi piace davvero. Mi rendo conto che è la cosa più semplice da dire, ma è anche la cosa più vera.