

# Il «tai sabaki»

# che ha riportato Giulia alle sue origini

Quintavalle, prima donna italiana a vincere l'oro nel judo ai Giochi olimpici, è tornata a Rosignano Dove insegna nella palestra in cui ha cominciato



Purtroppo l'attenzione dei media verso il nostro sport rimane molto limitata. E quando manca la visibilità, la gente fatica a seguire una disciplina, non riesce ad appassionarsi, finisce per annoiarsi

di **Marco Massetani**

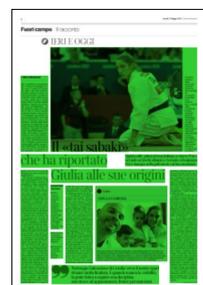
**I**l countdown è terminato, lo yuko di vantaggio al sicuro. È tempo di festeggiare, alla sua maniera. Facendo ruotare la mano intorno all'orecchio. Un gesto liberatorio, come a dire: non so se avete capito chi è Giulia Quintavalle, la prima judoka italiana a vincere una medaglia d'oro all'Olimpiade. «La mia migliore amica mi aveva detto che se fossi andata avanti nel torneo, avrei dovuto continuare con quella mimica portafortuna. Così alla fine è diventata una cosa istintiva», ricorda oggi l'atleta livornese, la regina dei 57 kg autrice di una delle più belle cartoline timbrate Pechino 2008. «Quell'Olimpiade la ricordo con onore e piacere. Conservo vivo ogni attimo, i venti giorni precedenti la finale, tutti i momenti trascorsi con le colleghe, quando sono entrata nello stadio, la gara. È stato bellissimo, mi dispiace solo che non fu presente la mia famiglia, costretta a seguirmi da casa in tv. La Cina all'epoca non era così facile da raggiungere».

Sul tatami si chiama tai sa-

baki, riposizionamento. Nella vita quotidiana, cambio di prospettiva: lento, inesorabile, naturale. Per Giulia, un percorso durato 13 anni. «A un certo punto della carriera devi fare un'analisi, anche perché la verità è che un judoka sotto il profilo atletico non puoi durare a lungo come un calciatore o un tennista. Arriva il momento in cui ti devi confrontare con avversarie sempre più giovani, mentre il tuo corpo si usura, trattandosi di uno sport di combattimento. Questo l'ho avvertito nel 2016 quando ho tentato di qualificarmi per i Giochi di Rio. Ero appagata, soddisfatta, non avevo niente da perdere. Ho tentato. Poi ho detto basta. Difficile accettarlo, anzi diciamo proprio che fai fatica ad accettarlo, ma arriva un momento in cui devi cambiare totalmente la visione del tuo presente e del tuo futuro. Smetti di pensare solo a te, e inizi a pensare anche agli altri». Da ex atleta tesserata Fiamme Gialle, Giulia Quintavalle è rimasta nel corpo militare e oggi lavora a Livorno nella Guardia di Finanza («la mattina faccio l'impiegata in ufficio, sono passata dalla dinamicità alla staticità»), ma la sua vita si è completata e ar-

ricchita grazie a una laurea in scienze motorie conseguita due anni fa («cerco sempre di migliorarmi»), al matrimonio con l'ex judoka messinese Orazio d'Allura e alla nascita di due figli, Leonardo e Zoe, rispettivamente 7 e 4 anni. Il sottile filo rosso che lega passato e presente, la combattiva campionessa e la tenera figura materna, rimane lo sport.

E ovviamente, non poteva trattarsi che di judo. «Nel settembre del 2017 ho lasciato Roma, sono tornata in Toscana e adesso vivo a Rosignano. E ho sentito il bisogno di ripartire dall'inizio della storia, dal mio club di Cecina, il Kodokan, dove sono cresciuta sotto gli insegnamenti del maestro Renato Cantini. Con mio marito e i maestri Andrea Falso e Mara Laici abbiamo messo su una scuola, formiamo uno staff tecnico di eccellenza, siamo un bel gruppo. Il mio impegno è di tre pomeriggi alla settimana». A regime ordinario extra pandemia, il Kodokan Judo Cecina abbraccia una sessantina di iscritti, dai bambini di 4 anni fino agli agonisti. E tra le nuove leve sono passati anche i due figli di Giulia. «Leonardo è grandicello, aveva iniziato



con il judo a Roma, adesso si è preso un po' di pausa, non viene più in palestra così spesso. Invece Zoe, molto possessiva e gelosa nei miei confronti, all'inizio faceva fatica ad accettare il fatto che la mamma fosse anche la maestra. L'ambiente trasmette valori sani e non esiste solo lo sport. I bambini si portano in palestra i giochi, fino all'anno scorso dividevano la merenda, festeggiavano i compleanni, a volte cenavano lì tutti insieme».

La mano che tredici anni fa a Pechino ruotava intorno al-

l'orecchio in segno di autocelebrazione ora indica agli altri la strada da seguire, sintetizzata dal mantra della judoka giapponese Keiko Fukuda: be strong, be gentle, be beautiful (siate forti, siate delicati, siate belli). «Nello sport — conclude — ho trovato un marito e anche degli amici veri, amici che nonostante le distanze di chilometri non ti tradiranno mai. E il valore aggiunto del judo è questo, poter contare su una famiglia allargata, imparare che alla base di tutto c'è il rispetto delle persone, un dettaglio non da poco. Essere altruisti, porgere l'altra

guancia: è ciò che insegno anche ai miei figli, un insegnamento sempre più difficile in una società civile che negli ultimi tempi è cambiata tanto, troppo. Purtroppo l'attenzione dei media verso il nostro sport rimane molto limitata. E quando manca la visibilità, la gente fatica a seguire una disciplina, non riesce ad appassionarsi, finisce per annoiarsi. Esistono altri sport bellissimi come il rugby o come la pallanuoto che in tv si vedono ancora troppo poco. Ad arricchirsi sono sempre quelli del calcio».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**La foto**

**CON LA FAMIGLIA**



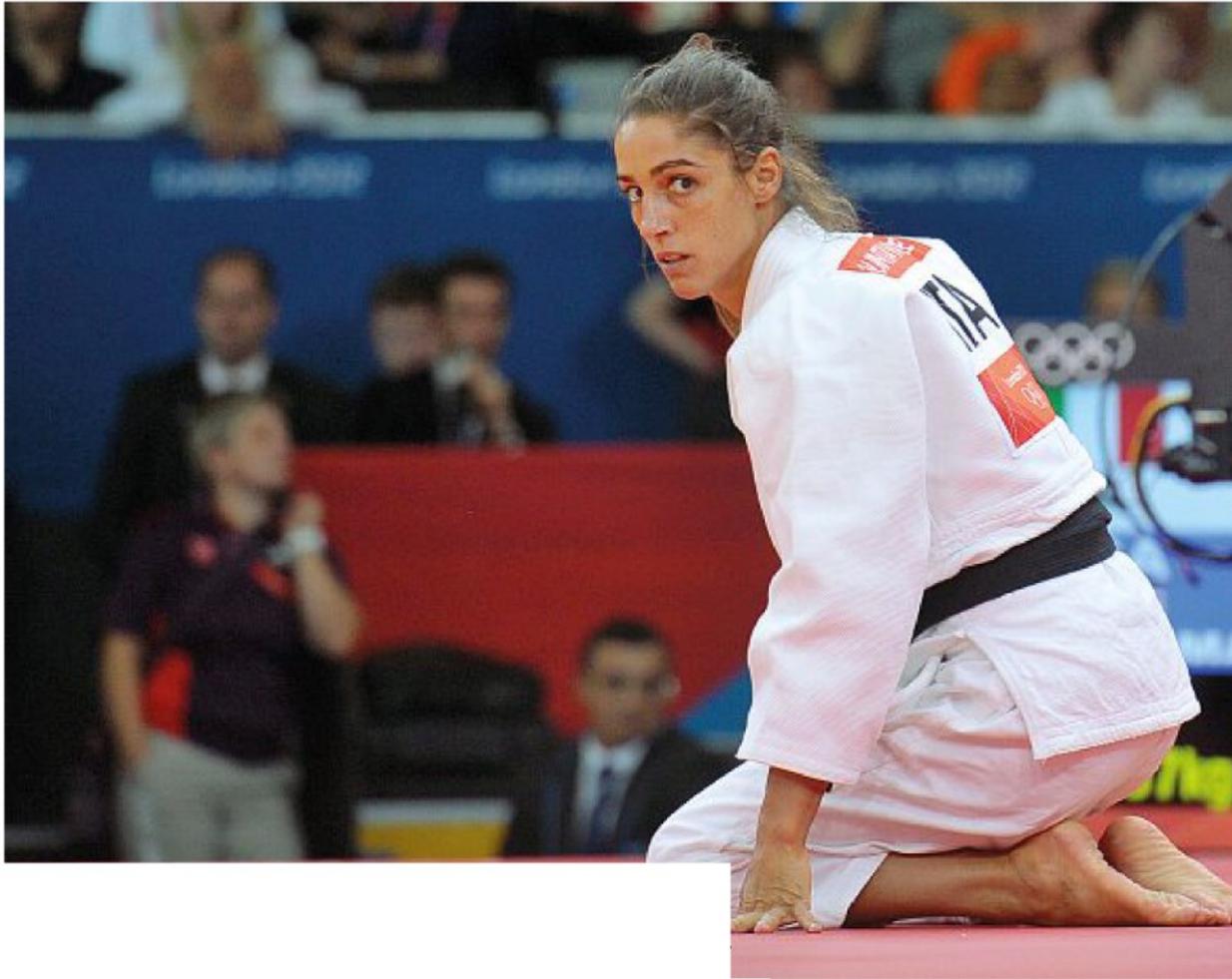
Dopo aver lasciato l'attività agonistica, Giulia Quintavalle si è sposata con l'ex judoka messinese Orazio d'Allura. Dal loro matrimonio sono nati due figli, Leonardo e Zoe, rispettivamente 7 e 4 anni. Il sottile filo rosso che lega passato e presente, la combattiva campionessa e la tenera figura materna, rimane lo sport. Infatti insegna nella palestra dove ha cominciato.

**Carriera**

● Nata a Livorno e residente a Rosignano Solvay, frazione di Rosignano Marittimo, ha partecipato a 25 anni alle Olimpiadi di Pechino 2008, vincendo la medaglia d'oro nella categoria 57 kg femminile.

● Nel 2010 ha conquistato l'oro a squadre agli Europei di Vienna

● Ai Giochi di Londra del 2012 arriva quarta, sfiorando il bronzo



**In gara**

Nella foto Giulia Quintavalle sul tatami di Pechino, dove nel 2008 ha conquistato la medaglia d'oro ai Giochi. Era l'11 agosto 2008 e ha battuto in finale l'olandese Deborah Gravenstijn, nonostante un colpo al gomito. È la prima donna italiana, nella storia delle Olimpiadi a vincere la medaglia d'oro nel judo. Oggi lavora nella Guardia di Finanza e insegna judo ai bambini

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 116