

CATEGORIA: SPORT

Alice Bellandi (judo): “Noi atleti siamo macchine tarate per i quadrienni olimpici”



scritto da Claudia Radente il 11 Luglio 2020

SPORT



Oro ai campionati europei Juniores del 2018 a Sofia e oro ai campionati mondiali Juniores di Nassau sempre nello stesso anno. Alice Bellandi è una delle judoka più promettenti del nostro Paese.



A soli tre anni ha messo i piedi sul tatami ed è stato amore. Bambina vivace e “agitata”, tanto che i genitori pensarono di placare la sua impulsività iscrivendola a judo e altri tre sport contemporaneamente: *“Posso dire di aver praticato quasi tutti gli sport, ne praticavo ed ero iscritta anche a tre diversi contemporaneamente, ma il judo è sempre stato presente. Poi diventando più grande, a 12 anni, le cose hanno iniziato a farsi più serie e non potevo più pensare di fare tutto, quindi decisi di continuare con il judo, che era sempre stato ciò che mi piaceva di più fare”.*

possibilità a livello umano di crescere e di imparare a cavarmela da sola. Indubbiamente è stata una decisione molto sofferta da tutti dato che con la mia famiglia ho un rapporto eccezionale, ma era l'unica possibilità che avevo per poter continuare ad inseguire i miei sogni praticando judo".



La difficile scelta di Alice è stata però premiata dai grandi successi che l'hanno portata su 2 podi nel 2018 in 2 competizioni prestigiose. Sotto l'ala e la guida dell'allenatrice di **Ylenia Scapin**, ex judoka con due bronzi olimpici (Atalanta e Sydney), Alice Bellandi ha raggiunto il massimo quell'anno e conserva un ricordo importante come racconta ad Alleyoop: *"forse del 2018 la cosa che mi è rimasta più impressa è stato realizzare quanto **la forza di volontà abbia potere su tutto**, di quanto fondamentale sia essere ossessionata da un obiettivo tanto da renderlo concreto già nella tua testa un milione di volte prima di riuscire a realizzarlo. Dell'oro europeo mi porto dentro il ricordo di sapere che tutto ciò per cui stavo lavorando stava diventando tangibile, mentre dell'oro mondiale mi porto dentro un'infinità di emozioni, tra cui il sentirmi invincibile e sentirmi orgogliosa di me stessa mai come prima d'ora".*



Le vittorie del 2018 hanno segnato successivamente il passaggio di Alice da Junior a Senior ed è arrivata un'altra importante lezione: *"Il passaggio junior-senior non è mai facile perché prima o poi devi scontrarti con la realtà: non basta essere un talento, ma serve anche tanta esperienza per competere a certi livelli. Il mio primo anno senior tutto sommato non è andato così male, anche se io sono sempre troppo rigida con me stessa. Ho iniziato l'anno con due medaglie del circuito olimpico e poi ho 'sbattuto contro al muro' dell'esperienza. Le avversarie più grandi ed esperte avevano iniziato a prendermi le misure, a capire le mie strategie ed hanno iniziato ad arrivare le prime sconfitte. È stato seriamente difficile delle volte raccogliere i pezzi dopo delle gare perse e ricominciare da capo, non ne ero abituata, non conoscevo cosa fosse la sconfitta, almeno non in questi termini, in cui stai combattendo per qualcosa di veramente grande quale l'Olimpiade. Non è stato facile, per niente, ma sono caparbia, ed ho sempre perseverato nonostante tutto".*



Ora però **Alice sta lavorando per Tokyo 2021**. Ha vissuto il lockdown l'ha vissuto come una possibilità per lavorare di più su di sé, sull'autocontrollo, sul momento, proprio perché il Coronavirus è stato l'esempio lampante di come non sia possibile tenere tutto sotto controllo. Accettare la posticipazione di Tokyo, non è stato semplice: *"noi atleti siamo macchine tarate per quadrienni olimpici e soprattutto non è stato facile perché dopo Tokyo 2020 avrei cambiato categoria, da 70kg sarei passata a 78kg, perché per me il peso è un grande problema, ad ogni gara mi trovo a calare sempre non meno di 10kg quindi pensare un anno in più a 70kg è stato inizialmente complicato".* Judo significa *"Via della Cedevolezza"*, perché insegna che il modo migliore per contrastare una forza non è quello di opporvisi, ma quello di cedere per utilizzarla a proprio vantaggio. Ogni tecnica è basata sullo sfruttare l'azione/movimento dell'avversario per trarne vantaggio a proprio favore.

Alice ha letteralmente reso concreta questa definizione durante il lockdown: *"vivendo l'attimo presente al meglio ho cercato di sfruttare a mio vantaggio ogni genere di situazione che mi si presentasse davanti".*

Il fondatore del judo, Jigoro Kano, riteneva che le caratteristiche che un judoka debba coltivare siano: educazione, coraggio, sincerità, onore, modestia, rispetto, controllo di sé e amicizia. Alice Bellandi è una ragazza d'oro. Non solo per il medagliere che la contraddistingue, ma perché ama la disciplina per cui si allena e che è profondamente intrisa di valori. Il judo non è definibile come uno sport, ma è una vera e propria disciplina, un credo, un modo di vivere e d'essere. *"Il judo ti insegna*

HOME AT WORK STEM IMPRENDIAMO ONBOARD POLIS WEL-FARE IN FAMIGLIA ALTRI

botte' ma a volte capita ed è lì che devi saper reagire per diventare un vincente. Oltre a questo ti insegna a guardare in faccia le tue paure, quando combatti, davanti hai una persona che ha il tuo stesso obiettivo: batterti, ed hai due possibilità o affronti le tue paure o ti fai schiacciare".



Inoltre continua Alice: *"il rispetto è alla base del judo, rispetto per chi è più alto in grado, chi è più anziano e per il tuo avversario. Basti pensare che all'inizio e fine di ogni allenamento noi facciamo tre saluti e ringraziamenti mettendoci in fila, davanti agli allenatori ed alla foto di Jigoro Kano, per grado ed anzianità e facendo tre inchini: a Jigoro Kano, agli allenatori e ai compagni di allenamento. In gara invece facciamo due saluti(inchini) all'avversario e uno all'arbitro. Coraggio e Controllo di sé sono necessarie per affrontare le proprie paure ed insicurezze, i 'propri mostri'. L'onore è fondamentale, perché ognuno di noi piuttosto di farsi battere ed uscire dal tatami sconfitto morirebbe, per la gloria, come dei guerrieri. Infine l'amicizia è un'altra base del judo, perché sul tatami potrai pure combattere ma appunto portando rispetto, finito l'incontro e fuori dal tatami siamo tutti amici".*

ULTIME NOTIZIE

- 19:52 Lavoro Dopo La Laurea: Dipendente O Indipendente?
- 23:31 Letture Estive, Sguardi D'amore In Forma Di Racconto
- 15:47 Instagram: Istruzioni Per L'uso
- 23:28 Tre Cose Da Sapere Per Innamorarsi Su Tinder
- 13:53 Scuola Ferma Alla Fase Zero. Riflessioni Di Una Maestra
- 01:01 Allenereste Cristiano Ronaldo In Difesa?
- 14:06 Equilibrio Di Genere E Pandemia: Opportunità O Rischio?
- 12:27 Compassion, Come Sta Cambiando La Solidarietà Internazionale?