



OASport



JUDO

Judo, Alice Bellandi: “Ai Mondiali ero sicura di vincere, ho sbagliato io. Mi servirà di lezione per le Olimpiadi”



Pubblicato 19 ore fa il 19 Giugno 2023
Da **Giandomenico Tiseo**



La parola magica è: percorso. Nell'ultima puntata di **Giochi di Gloria**, a cura di **Sport2U** e di **OASport** e condotta da **Gianmario Bonzi**, con la presenza anche di una firma importante come

Gerardo De Vivo, l'ospite è stata di quelle importanti, ovvero **Alice Bellandi**.



24 anni e una voglia di arrivare pazzesca quella di Alice, che soprattutto dall'inizio del 2022 ha messo in fila riscontri ragguardevole nel World Tour. Sono arrivate quattro affermazioni di un certo rilievo nei -78 kg, ovvero il successo nel Grand Slam d'Ungheria l'anno passato, i sigilli negli altri due Grand Slam a Baku e a Tel Aviv, e soprattutto il trionfo nel Master di Gerusalemme sul finire del 2022, diventando la prima donna italiana a centrare questo obiettivo.



In scia a questi risultati, il suo rendimento è nel 2023 è stato molto alto, come dimostrato dall'affermazione nel Grand Slam di Tel Aviv e dal secondo posto in quello di Tblisi. Nei **Mondiali di Doha**, la voglia di imporsi era tanta, ma quella sconfitta in semifinale contro l'israeliana **Inbar Lanir** è stata decisamente amara, ma **Bellandi ha saputo rialzarsi**, andandosi a prendere **la prima medaglia mondiale a livello senior (bronzo)**, dando seguito al suo status di **n.1 del mondo della categoria**.



L'INTERPRETAZIONE DELLA SCONFITTA – Si è dunque analizzato quell'epilogo amaro nel penultimo atto della rassegna iridata e il modo in cui si è dovuta trasformare la delusione in determinazione per conquistare comunque un bronzo: *“Ai Mondiali avevo grandissime aspettative, convinta di vincere, perché stavo bene e la mia preparazione è stata eccezionale. In quel confronto, che stavo stravincendo, forse ho un po' peccato di presunzione perché volevo chiudere l'incontro e andare in finale. Prima del Final Block, sono state due ore molto difficili, ma alla fine mi sono detta che non potevo tornare a casa senza niente e alla fine ho sconfitto Shori Hamada, campionessa olimpica a Tokyo, per il bronzo”*.

LA DESCRIZIONE DEL MATCH PERSO AI MONDIALI – Si è analizzato quel confronto con l'israeliana e le parole di Alice sono state significative: *“Lei è stata molto furba, io l'avevo sconfitta quattro volte e, senza peccare di presunzione, sapevo che fosse un match alla mia portata. Del resto, il confronto era nelle mie mani, dal momento che ero in vantaggio per un waza-ari e anche per la situazione degli shido. Ho peccato di impazienza e lei è stata molto brava ad approfittarne. Ho fatto un'entrata sbagliata per la fretta di concludere. Io sono una persona molto critica e consapevole di me stessa. Per cui, dal mio punto di vista, la medaglia era scontata. Penso che quel giorno lì non potevo perdere e infatti è accaduto perché sono stata io a sbagliare. Quella medaglia di bronzo era il minimo”*.



MENTAL COACH – Bellandi ha poi evidenziato l'importanza del lavoro mentale con una specialista: *“Ho iniziato questo percorso dopo le Olimpiadi di Tokyo e da lì è stata un'escalation, visto che ho posto i punti della mia vita privata dove andavano posti. La gente spesso se lo dimentica, ma noi prima di atleti siamo delle persone e se non si è tranquilli dentro, si fa fatica a raccogliere. Quando ho ripreso a divertirmi in quello che facevo, ho provato piacere nell'allenamento ed è da lì che sono arrivati anche i risultati. Certo, si può cadere, ma vivo la sconfitta come un qualcosa di formativo”*.





DA TOKYO 2020 A PARIGI 2024 – Si è analizzato il percorso dai Giochi nipponici a quelli francesi: *“A Tokyo gareggiavo nei -70 kg ed è stato un quadriennio difficile. Mi sono qualificata per il rotto della cuffia e ci sono state tante vicissitudini, a livello fisico e personale. Era molto segnata per questo, di conseguenza sono riuscita a imparare tanto da quell’esperienza. Parigi è ancora molto lontana, è nel mio mirino. Sarà vicina quando sarà la prossima gara, il mio approccio è questo. Quando è accaduto ai Mondiali di quest’anno, potrebbe servirmi proprio ai Giochi”*.



ITALIA, SQUADRA PIÙ FORTE DI SEMPRE – A Doha sono arrivate quattro medaglie, un risultato storico, anche se l’oro non è arrivato: *“Noi siamo consapevoli di essere la squadra italiana più forte di sempre. Sono sicura che giochi un ruolo importante il fatto che tutti noi possiamo prepararci ora nei nostri club, potendo interagire con i nostri allenatori in maniera diretta e con una preparazione personalizza. Penso che questo sia ideale”*.



VIDEO INTERVISTA AD ALICE BELLANDI

OA sport sport2u OAplus

GIOVEDÌ 15 GIUGNO - ORE 20:20

GIOCHI DI GLORIA

CONDUCE: GIANMARIO BONZI

ALICE BELLANDI
N.1 DEL RANKING E BRONZO MONDIALE

GERARDO DE VIVO
AGENZIA AREA

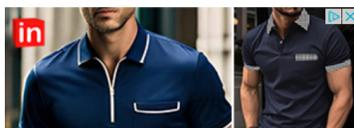


Foto: IJF

FLUID.



ARGOMENTI CORRELATI: #ALICE BELLANDI #INTERVISTE OA SPORT #JUDO PARIGI 2024 #PARIGI 2024
[Leggi tutte le notizie di oggi su OA Sport](#)





OA - Testata giornalistica N. 16/2014 iscritta presso il Registro della stampa del Tribunale di Monza dal 1/12/2014.

Concessionarie di pubblicità: SKY - [Diario del Web S.r.l.](#) © 2013-2023. Proprietario: Federico Militello - Editore: CLESS Soc. Coop.