

L'azzurra 26enne, dopo il trionfo ai Giochi di Parigi, è pronta a tornare sul tatami nella manifestazione più importante del 2025: i Mondiali di Budapest al via domani

LA STORIA

La campionessa olimpica Bellandi: «Dopo l'oro ho vissuto una fase di depressione. Ne sono uscita grazie all'aiuto della mental coach»

MARIO NICOLIELLO

La campionessa olimpica ha scoperto la sua nuova vocazione: «Sono stata illuminata e ho trovato la forza per superare un momento brutto, in cambio da ora in poi vorrei aiutare il prossimo». Dieci mesi dopo il trionfo a cinque cerchi di Parigi, Alice Bellandi si rimette in marcia, aprendo la sua stagione agonistica con la manifestazione più importante del 2025: il Campionato mondiale di Budapest. «Mi sono allenata bene e sono pronta a scendere sul tatami. Non c'è stato nessun cambiamento, l'oro olimpico non mi ha stravolto la vita, sono la stessa Alice di prima semplicemente con maggiore esperienza».

A 26 anni la judoka bresciana di stanza a Ostia comincia una nuova era dopo che la precedente ha rischiato bruscamente di chiudersi dopo averle regalato l'emozione più dolce: «C'è voluto un po' di tempo perché le motivazioni tornassero. All'inizio dell'autunno dentro di me ho avvertito un rifiuto totale a ricominciare. Il rientro dalle vacanze estive era stato davvero complicato e in quel momento ho capito che dovevo ascoltare me stessa e non mettermi fretta. È come se la fiammella dentro di me si fosse spenta e occorresse molto tempo per farla brillare di nuovo».

La luce è tornata a livello sportivo solo quando Alice ha fatto pace col suo intimo: «Quando raggiungi il massimo risultato sportivo, quello che avevi sognato sin da quando eri bambina, capisci che il judo non è tutto nella vita e che la cura della persona è molto più importante. Non è stato facile capirlo, anzi ci ho messo proprio tanto tempo, ma alla fine ho completato il processo». Fondamentale in questa fase è stato l'aiuto di una mental coach: «Con la vittoria dell'oro olimpico è come se avessi completato la mia missione e non riuscivo a trovare altro a livello sportivo per giustificare il duro lavoro quotidiano in palestra. Mi stavo chiudendo in una sorte di depressione. A ottobre mi sentivo in difficoltà, non stavo passando un buon momento. Ero diventata il riflesso di quello che volevano gli altri e non ero più me stessa. Per fortuna con l'aiuto di Laura Pasqua ne sono uscita, aprendomi e scoprendo una nuova Alice dentro di me».



La judoka azzurra Alice Bellandi, campionessa olimpica a Parigi 2024 / Ansa

Judo, dopo il buio la rinascita di Alice

La via della rinascita è stata individuata in un lungo tour di 10 tappe attraverso l'Italia, incontrando bambini, adolescenti e ragazzi. «Mi ha consentito di tenere viva la bambina che è dentro di me, facendomi divertire semplicemente raccontando quello che avevo fatto e cercando di ispirare gli altri. Percepire con i miei sensi la purezza dei piccoli mi ha ricaricato di energia e mi ha fatto rivivere il sole». La tappa più bella della tournée invernale-primaverile è stata nella sua città natale: «Sono tornata nella palestra dove sono cresciuta, sul tatami del Judo Club Capel-

«L'essere profondamente religiosa mi ha consentito di comprendere la mia vera missione, quella di aiutare gli altri»

letti di Folzano. Non riuscivo a parlare, tanta era la commozione, ma i presenti hanno apprezzato la mia sensibilità». Dai bambini incontrati lungo lo stivale, Bellandi ha ricevuto tanto affetto: «Nei loro pensieri rappresento quello che desidererebbero essere, cioè la campionessa olimpica. Facendo il giro mi sono ricordata di quanto fu importante per me ascoltare in termini di ampiezza del budget e disponibilità di strutture «ma nonostante ciò lo scorso anno a Parigi abbiamo qualificato 15 atleti e tutto il movimento fa i salti mortali per essere competitivo. Riassumerei questa situazione con un detto napoletano: i nostri ragazzi friggono il pesce nell'acqua». Infatti sul tatami viene fuori la caparbia di giovani azzurri capaci di gettare il cuore oltre l'ostacolo: «Il nostro è uno sport che ragiona per quadrienni poiché l'evento più importante sono le Olimpiadi. Ai Giochi paradossalmente la cosa più complicata sarà qualificarsi al termine di un percorso biennale, a partire da giugno 2026. La prima stagione peserà per la metà, la seconda per intero. L'altra complicazione è data dal fatto che in ciascuna categoria ogni Paese potrà qualificare solo un judoka, quindi dove abbiamo più atleti competitivi ci sarà lotta interna». In termini di regole del gioco la rotta per la California è scandita da due sperimentazioni: «Non verrà più considerata l'uscita del judoka dal tatami e le prese non convenzionali potranno essere tenute per più tempo». Il tutto per prediligere l'attacco sulla difesa e rendere più spettacolare il combattimento: «Ormai la strategia è fondamentale, essendo diventata importante tanto quanto la tecnica». Mente e fisico insieme per stendere a terra l'avversario.

Per scoprire questo suo nuovo mandato Alice si è aggrappata alla fede: «L'essere profondamente religiosa mi ha consentito di comprendere la mia vera missione, quella di aiutare gli altri, di mettere al centro il prossimo come dice la Bibbia». La rinascita interiore si sposa con un anno di transizione sul piano sportivo: «Non ho voluto pormi obiettivi particolari per il 2025, lo sto vivendo tranquillamente con spensieratezza come se fossi una bambina. La mia prima gara sarà il Mondiale di Budapest, dove gareggerò mercoledì 18 nel torneo individuale e venerdì 20 nella prova a squadre. Volerò in Ungheria lunedì 16 senza alcuno stress. Non voglio pensare alle altre gare che seguiranno». Così per farsi raccontare del resto della stagione bisogna rivolgersi all'allenatore Antonio Ciano: «Lo scorso gennaio mentre eravamo in Giappone per un raduno - racconta il tecnico delle Fiamme Gialle - Alice mi ha confessato che aveva bisogno di nuovi stimoli e che intendeva gareggiare solo quando li avrebbe ritrovati. Abbiamo deciso quindi di non affrettare il suo rientro, saltando tutta la prima parte della stagione. In primavera durante un camp di due settimane a Benidorm in Spagna abbiamo deciso di fare i Mondiali a giugno e al massimo altre due gare in autunno, probabilmente il Grande Slam di Abu Dhabi in ottobre e un'altra novembre. Poi basta».

Anche senza gare nelle gambe e nelle braccia, Bellandi resta la donna da battere nei 78 chilogrammi. «L'anno scorso al Mondiale - continua Ciano - era stata seconda. Le avversarie sono sempre le stesse, con poche eccezioni. Si è ritirata la forte tedesca Anna Maria Wagner, sono assenti le due francesi di punta, mentre l'israeliana e le giapponesi sono sempre agguerrite». Secondo Ciano, Bellandi ha acquisito maggiore consapevolezza e autostima, trovando il suo giusto equilibrio: «La settimana tipo di allenamento prevede sei sessioni di combattimento e quattro in palestra. Il judo è un mix tra fisicità e strategia, dove testa e corpo pesano entrambe al 50%». Il grande merito di Alice è quello di trascinare il resto della squadra: «È una grande motivatrice, capace di ispirare coloro che si allenano con lei. Abbiamo rifinito la preparazione per il Mondiale insieme a Assunta Scutto e Elios Manzi al centro sportivo della Guardia di Finanza di Castelporziano e lei è un punto di riferimento anche per gli altri». Atleta di punta, componente di una squadra e testimone di vita. Le rivali la temono, le compagne la copiano, le bambine desiderano imitarla. E Alice risponde mettendo al centro del villaggio il nuovo progetto di vita: il suo paese delle meraviglie è un continuo aiuto agli altri.

Mario Nicolielo

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA RASSEGNA

Campionato mondiale di Budapest Adesso l'Italia può puntare in alto

Una settimana di ippon e wazaari sotto il tetto della Papp László Sportaréna. Da domani al 20 giugno Budapest sarà il cuore pulsante del judo mondiale, ospitando la rassegna iridata, dove i migliori judoka del pianeta si contenderanno le medaglie nel primo grande evento del quadriennio che condurrà a Los Angeles.

La squadra azzurra, uscita dai Giochi olimpici col solo oro di Alice Bellandi ma grande protagonista agli Europei di aprile, si presenta sul tatami ungherese con ambizioni concrete e voglia di recitare un ruolo da protagonista. Diciotto i convocati dai diretti tecnici Raffaele Parlati e Raffaele Tonio Al femminile, in ordine crescente di categoria, saranno schierate: Assunta Scutto (48 chilogrammi), Odette Giuffrida (52), Carlotta Avanzato e Savita Russo (63), Irene Pedrotti e Giorgia Stangherlin (78), l'olimpionica Alice Bellandi (78), Asya Tavano e Erica Simonetti (+78). In campo maschile allaccereranno la cintura per chiudere il judogi Andrea Carlino (60 chilogrammi), Matteo Piras e Elios Manzi (66), Manuel Lombardo e Giovanni Esposito (73), Antonio Esposito (81), Cristian Parlati e Kenny Komi Bedel (90), Gennaro Pirelli (100). A disposizione per la gara a squadre saranno anche Giulia Carnà (57 kg) e Daniel Anani (+90 kg).

«I nostri arrivano all'appuntamento pronti, motivati e consapevoli, si sono preparati al meglio e conoscono il proprio valore. Sarà una settimana complicata, perché saremo opposti ad atleti di elevato spessore, ma ci faremo ispirare anche dalle cose eccezionali fatte di recente agli Europei, dove con nove medaglie abbiamo dominato», racconta uno dei due dt, Raffaele Parlati, aggiungendo: «Tra le donne oltre che su Bellandi, al

rientro dopo l'oro stupendo di Parigi, puntiamo molto su Giuffrida, iridata in carica, mentre tra gli uomini le punte saranno Lombardo, Parlati, eccezionale agli europei di Podgorica, e Pirelli. In campo maschile nessun italiano è stato mai capace di vincere un titolo mondiale, quindi tutti vorrebbero essere il primo». Rispetto alle altre nazioni l'Italia sconta un gap strutturale in termini di ampiezza del budget e disponibilità di strutture «ma nonostante ciò lo scorso anno a Parigi abbiamo qualificato 15 atleti e tutto il movimento fa i salti mortali per essere competitivo. Riassumerei questa situazione con un detto napoletano: i nostri ragazzi friggono il pesce nell'acqua». Infatti sul tatami viene fuori la caparbia di giovani azzurri capaci di gettare il cuore oltre l'ostacolo: «Il nostro è uno sport che ragiona per quadrienni poiché l'evento più importante sono le Olimpiadi. Ai Giochi paradossalmente la cosa più complicata sarà qualificarsi al termine di un percorso biennale, a partire da giugno 2026. La prima stagione

peserà per la metà, la seconda per intero. L'altra complicazione è data dal fatto che in ciascuna categoria ogni Paese potrà qualificare solo un judoka, quindi dove abbiamo più atleti competitivi ci sarà lotta interna». In termini di regole del gioco la rotta per la California è scandita da due sperimentazioni: «Non verrà più considerata l'uscita del judoka dal tatami e le prese non convenzionali potranno essere tenute per più tempo». Il tutto per prediligere l'attacco sulla difesa e rendere più spettacolare il combattimento: «Ormai la strategia è fondamentale, essendo diventata importante tanto quanto la tecnica». Mente e fisico insieme per stendere a terra l'avversario.

Mario Nicolielo

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Premio Menarini: i vincitori

Sono stati annunciati gli sportivi vincitori della 29ª edizione del Premio Fair Play Menarini, (il 2 e 3 luglio a Firenze e Fiesole). Tra questi c'è Gianmarco Tamberi, campione del mondo di salto in alto e oro olimpico ai Giochi di Tokyo 2021, così come Nadia Battocletti, argento ai Giochi di Parigi 2024 nei 10.000 metri e la campionessa del salto in alto, Blanka Vlasic. Tra i premiati anche Andy Diaz, bronzo a Parigi 2024 nel triplo, e Rigivan Ganeshamoorthy, oro nel lancio del disco ai Giochi Paralimpici dello scorso anno. Per il calcio, invece, sarà premiato Demetrio Albertini, mentre la scherma è rappresentata da Arianna Errigo, 10 titoli mondiali e 4 medaglie olimpiche. C'è anche il judo con Alice Bellandi, oro a Parigi, così come Paola Fantato, 8 medaglie nel tiro con l'arco in 5 diverse edizioni dei Giochi Paralimpici, e Sasha Vujacic, vincitore di due titoli NBA con i Los Angeles Lakers.

Padel, sempre più boom

In Italia ci sono 10.017 campi da padel, lo dice il centro studi della International Padel Federation. Dunque il nostro paese è il secondo al mondo dopo la Spagna (17mila) per numero di impianti e praticanti, sorpassando così una soglia importantissima proprio nei giorni in cui va in scena a Roma il BNL Italy Major Premier Padel. Il 45% dei 10.017 è indoor (4.500 campi) e 3.716 sono i club complessivi.



Shengelia (Virtus Bologna) / Fotogramma

Basket, Serie A: Virtus-Brescia, via alla finale

Ci siamo, questa sera (ore 20.30 Dazn) alla Segafredo Arena di Bologna scatta la finale scudetto del basket italiano tra la Virtus Bologna e la Germani Brescia. È il primo atto della serie al meglio delle cinque partite che mette in palio il titolo di campione d'Italia. La Virtus Bologna parte sicuramente con i favori del pronostico, con i bolognesi che hanno centrato la quinta finale scudetto consecutiva e puntano al diciassettesimo tricolore della loro storia. Il percorso delle Virtus non è stato però facile, con i bianconeri che nei quarti di finale hanno superato la Reyer Venezia solo in gara-5. La semifinale invece era di fatto una finale anticipata perché Belinelli e compagni si sono trovati di fronte ai campioni d'Italia in carica dell'Olimpia Milano, con la squadra di coach Dusko Ivanovic che dopo il ko in gara-2 (66-85) è riuscita ad espugnare il Forum di Assago per due volte in 48 ore piegando così la resistenza degli accerrimi rivali e volando così all'atto conclusivo. La Germani Brescia, invece, è riuscita a centrare la sfida decisiva per lo scudetto per la prima volta nella sua storia, con la Leonessa che finora si era fermata in semifinale. Il gruppo biancoblu guidato in panchina da un allenatore giovane come Peppe Poeta, nei quarti di finale ha eliminato per 3-1 la neo-promossa Trieste, mentre in semifinale ha annichilito in sole tre partite la sorprendente Trapani Shark che in regular season si era piazzata addirittura al secondo posto dietro solo alla Virtus Bologna. Palloni pesanti spesso nelle mani di capitano Amedeo Della Valle e Miro Bilan in grande spolvero. Brescia proverà a mettere in difficoltà la ben più blasonata Virtus Bologna senza nulla da perdere in questa finale scudetto.

Calcio, il Brasile di Ancelotti vola ai Mondiali

«Parabens Carletto» Carlo Ancelotti ha ricevuto il regalo che desiderava per festeggiare il suo 66mo compleanno: il Brasile si è garantito un posto nella Coppa del Mondo 2026, e lo stadio l'ha accolto con una scritta augurale, e droni che hanno acceso le candeline nel cielo paulista. Nel debutto del tecnico italiano davanti ai tifosi brasiliani, in una notte in cui il calore degli spalti ha prevalso sul freddo dei 13 gradi alla Neo Química di San Paolo, la Seleção ha battuto il Paraguay per 1-0 di fronte a oltre 46mila persone. E, grazie anche alla sconfitta del Venezuela per 2-0 contro l'Uruguay, l'Amarelhinha ha timbrato il passaporto per la 23ma Coppa del Mondo della sua storia. Oltre a essere la prima vittoria di Ancelotti come allenatore della squadra del Canarinho, il risultato dà al tecnico la tranquillità di scegliere al meglio la squadra che andrà in Canada, Stati Uniti e Messico nel 2026 con un unico obiettivo: vincere il sesto ambito titolo di campione del mondo.