

IN CORPORE SANO

Il peso del judo. Parla Alice Bellandi

Alice Bellandi è nata a Brescia il 20 Novembre del 1998, pratica judo ed è un'atleta delle Fiamme Gialle. Negli ultimi due anni si è data davvero da fare ed è diventata la campionessa Mondiale ed Europea U21 di judo. Come tutti gli atleti, ha dovuto adattarsi a una nuova modalità di allenamento durante il lockdown. "La quarantena è stata tosta - dice al Foglio Sportivo - mi potevo allenare solo nella mia camera in caserma a Roma, in tre metri per tre, ma comunque ho fatto tutto quello che potevo per tenermi allenata e non perdere dimestichezza con il judo. Poi per fortuna ho potuto ricominciare ad allenarmi, con il mio coach Ylenia Scapin, nella pista di atletica, una novità per me che però mi ha permesso di muovermi in modo nuovo. Ora hanno riaperto anche le palestre e sono tornata a fare pesi ma ancora non possiamo fare judo e avere contatti corpo a corpo ovviamente". Alice è una dei tanti che doveva andare alle Olimpiadi quest'estate. Oltre alla delusione e al dispiacere, per un'atleta come lei "è abbastanza traumatico" dal punto di vista della preparazione fisica veder saltare un appuntamento del genere: "Penso che tutti gli atleti vivano la loro carriera in cicli di 4 anni cercando di arrivare all'Olimpiade nella miglior forma fisica e mentale. Io avrei dovuto gareggiare nella categoria di peso sotto i 70 chilogrammi. Per me è difficile mantenermi vicina a questo peso, ho fatto molti sacrifici per ottenere questo risultato e non sarà semplice mantenerlo per un anno. Io solitamente peso di più, attorno ai 75-76 kg, e dopo l'Olimpiade sarei dovuta passare alla categoria successiva, quella sotto i 78 chilogrammi. Ora vedremo, devo decidere su quale peso qualificarmi per il prossimo anno". Negli sport con categorie di peso è fondamentale azzeccare il peso giusto e non perdere la performance fisica. Difficile? "Abbastanza. Io circa 40 giorni prima della pesata inizio a seguire una dieta un po' drastica in cui controllo le calorie e i liquidi. Negli ultimi giorni tolgo perfino le verdure! Dopo la pesata ho qualche ora per recuperare ma devo essere attenta a non scendere troppo. Come dicevo quest'anno è stato ancora più difficile perché dovevo ottenere un peso inferiore al mio standard. Forse mi sento meglio quando peso di più, mi piace pesare di più! Fino a poco tempo fa avevo qualche difficoltà ad accettare il mio corpo, venivo un po' presa in giro per il mio fisico. Ora lo amo, amo sentirmi forte e amo vedermi così".

Giacomo Astrua

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DI CONI

