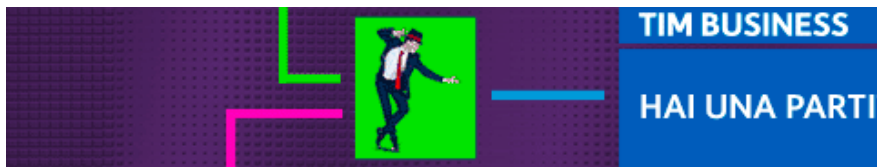


Judo Lancio Tokyo 2020 Tokyo 2020

Antonio Esposito, judo: "Lo stop mi ha fatto bene, mi sento rigenerato e sono pronto per le ultime gare di qualificazione olimpica"

Published: 21 Giugno 2020 | 09:33 · Updated: | 20:36 · Erik Nicolaysen



In attesa di capire quando sarà possibile tornare a gareggiare nel circuito maggiore (non prima di settembre), **Antonio Esposito** ha approfittato dello stop per recuperare da alcuni problemi fisici e per ricaricare le batterie in vista delle ultime gare di qualificazione per i **Giochi Olimpici di Tokyo**. Il 25enne judoka napoletano, bronzo europeo nel 2018 a Tel Aviv, è infatti **in piena corsa per il pass olimpico nella categoria fino a 81 kg** dopo essere andato molto vicino a confermarsi sul terzo gradino del podio agli Europei 2019 di Minsk per la seconda edizione consecutiva. Campione del Mondo Juniores nel 2013 a Lubiana (primo italiano di sempre a riuscirci), l'atleta delle Fiamme Azzurre si è raccontato ad OA Sport nella seguente intervista.

Antonio, la tua stagione agonistica si è fermata ormai quasi quattro mesi fa con il Grand Slam di Dusseldorf e sicuramente le competizioni internazionali non ripartiranno prima di settembre. Ci puoi raccontare come hai trascorso questi ultimi mesi lontano dalle gare per tenerti in forma?

by mgid



Sintomi della prostata? La prostatite sparirà in 3 ore!

Prostatricum



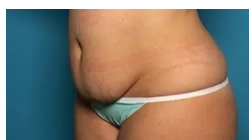
Nasconde per 3 anni a sua moglie uno stipendio mensile da 20.999€

Bitcoin Revolution



Bitcoin aiuta a guadagnare un salario annuale in un giorno

Bitcoin Revolution



Perdi la pancia durante la notte con un semplice trucco

Slim

"Per prima cosa mi sono allenato a casa con mio fratello (Giovanni, ndr). Ho abbassato molto i ritmi di allenamento perché giustamente non posso ancora fare judo, però mi sono sempre allenato. Abbassando i ritmi di allenamento ho potuto recuperare da alcuni acciacchi ed infortuni che nell'ultimo anno mi hanno rallentato molto come l'infortunio alla spalla, un po' di pubalgia, che è un po' una cosa normale per i judoka e per gli atleti di questi livelli che affrontano una gara ogni due settimane. Ero molto stressato fisicamente, quindi da questa quarantena ne esco sicuramente rigenerato".

Il rinvio al 2021 delle Olimpiadi ha modificato inevitabilmente la pianificazione di tutti gli atleti. Come hai preso la notizia dello slittamento di un anno dei Giochi?

"Inizialmente l'ho presa male, perché un anno è lunghissimo. Poi vedendo che stavo recuperando un po' gli acciacchi ho cambiato idea. Ho tempo di preparare per bene gli ultimi tornei di qualificazione, di recuperare mentalmente e fisicamente tornando con più forze nervose di prima".



Sei d'accordo con le modifiche adottate dall'IJF sul sistema di qualificazione olimpica? Pensi sia stato giusto comunque proteggere gli atleti che si trovavano nelle zone alte delle graduatorie mondiali?

"Sono assolutamente d'accordo, è stato giustissimo rinviare le gare e modificare tutto perché comunque questa pandemia è una cosa che va oltre lo sport e le Olimpiadi. Giustissimo quindi rinviare tutto e modificare il calendario. Anche se va a mio discapito, perché sono dietro al mio amico Christian Parlati, secondo me è giusto fare i 6 tornei di qualificazione che ci mancavano e basta".

Al momento saresti proprio sulla soglia della zona qualificazione diretta a Tokyo nei -81 kg, tuttavia ti trovi alle spalle del tuo compagno di squadra Christian Parlati. Come stai vivendo questo dualismo interno per raggiungere il pass olimpico?

"Io la vivo in modo tranquillo. Io e Christian siamo molto amici, siamo cresciuti insieme. Per me sul tatami siamo nemici, mentre fuori siamo tutti amici. Per quanto riguarda la qualificazione andrà a Tokyo il più forte, non ho nulla contro di lui. Chi è il più forte lo dimostra sul tatami".

Nella passata stagione il tuo miglior risultato è stato il quinto posto agli Europei di Minsk. In quell'occasione è stato maggiore il rammarico per un bronzo sfumato oppure la soddisfazione per la prestazione e per l'ottimo bottino di punti raccolti nel ranking?



"Una via di mezzo, perché comunque venivo dall'infortunio alla spalla e non mi aspettavo di arrivare all'Europeo così in forma, inoltre il sorteggio è stato davvero bruttissimo. Arrivato però lì a giocarmi la medaglia di bronzo il modo in cui ho perso mi ha lasciato un bel po' di rammarico, perché ho davvero sfiorato il secondo bronzo consecutivo agli Europei".

Dopo l'Europeo non sei però più riuscito a raccogliere risultati di rilievo nel World Tour nonostante alcune vittorie di spessore nei vari tornei disputati. Come ti sei spiegato questa leggera flessione nella seconda parte del 2019?

"Secondo me ho risentito molto degli infortuni e dello stress fisico anche perché io ho fatto il quadriennio intero. Dal 2016 al 2020 sono dentro a fare tutte le gare e a questi livelli qui non è semplice. Stavo arrivando alla fine del periodo di qualificazione con le pile un po' scariche e per questo ho detto che la quarantena mi ha dato una grossa

mano. Molti atleti come me sono testardi e pensano solo ad allenarsi, non capendo che a volte anche una settimana o dieci giorni di recupero fanno bene. Io l'ho capito adesso, perché mi sento davvero rigenerato anche mentalmente e adesso mi sento pronto per affrontare le prossime gare".

Su cosa pensi di dover lavorare maggiormente per migliorare e per raggiungere il livello degli atleti più forti al mondo della tua categoria?

"In questi due mesi ne ho approfittato per fare molta match analysis e per studiare i miei avversari. Insieme al mio allenatore e ai tecnici della nazionale ci siamo visti tramite webcam e abbiamo provato a cercare qualche soluzione per battere gli avversari più forti. Onestamente con il belga (Matthias Casse, ndr) e con l'israeliano Muki, che è anche il campione del mondo, ci perdo ma davvero per pochissimo. A volte bisogna curare l'aspetto tecnico, alcune piccole cose che a questi livelli fanno la differenza. In questi mesi mi sono concentrato anche su questo, cercando di curare questi piccoli dettagli che adesso sono pronto a mettere in pratica non appena sarà possibile tornare sul tatami".

A tuo modo hai già scritto una pagina di storia del judo italiano diventando il primo azzurro a vincere l'oro in un Mondiale Juniores. A distanza di sette anni dall'impresa di Lubiana ci puoi raccontare le tue emozioni e le tue sensazioni provate in quella giornata?

"Secondo me quello è stato fino a questo momento il giorno più bello della mia vita. Ero un ragazzino, non avevo ancora vinto grandi cose, la mia medaglia più importante era stata l'oro ad un Campionato Italiano Juniores. Trovarmi sul gradino più alto del mondo è stata una sensazione difficile da descrivere. Sono cose che sogni fino al giorno prima della gara, poi in un attimo il sogno viene realizzato. Tutti i sacrifici di una vita, i sacrifici dei tuoi genitori, del tuo maestro e del tuo allenatore vengono ricompensati così, in poche ore. È stata veramente la medaglia più bella da quando faccio l'atleta, perché è stata la prima che mi ha dato la scossa ed il coraggio di credere in me stesso. Da quel momento ho cominciato a credere tanto in me stesso e a volere sempre di più dall'Antonio Esposito atleta".

Ripartiamo dall'italia

Ann. Stelvio e Giulia anticipo zero. Gi
da 179€/mese. Prima rata Gennaio 20

Alfa Romeo

SCOPRI DI PIÙ

erik.nicolaysen@oasport.it

[Clicca qui per seguire OA Sport su Instagram](#)

[Clicca qui per mettere "Mi piace" alla nostra pagina Facebook](#)

[Clicca qui per iscriverti al nostro gruppo](#)

[Clicca qui per seguirci su Twitter](#)

Foto: IJF