

“ L'intervista **Mattia Miceli**

# «È UN ORO EUROPEO CHE VALE UNA VITA»

► Il judoka romano è campione continentale under 23 categoria 68 kg  
«Mi sono allenato tra tante difficoltà, ma alla fine sono stato ripagato»

**LA SERA PRIMA DELLA GARA SONO ANDATO A DORMIRE TRANQUILLO. ERO CONVINTO CHE AVREI VINTO**

**VORREI ESSERE COME VALENTINO ROSSI, INTRAMONTABILE HA UNA PERSONALITÀ CHE LO FA ESSERE SEMPRE UNICO**

**U**na gara praticamente perfetta, in un giorno, il 9 novembre, che Mattia Miceli, romano di non dimenticherà mai. Sul gradino del podio più alto, in un anno folle segnato dal covid, il ventiduenne romano è riuscito a realizzare un sogno, quello di diventare campione europeo di Judo under 23 nella categoria dei 66 kg. **Mattia, lo scorso anno era arrivato terzo in Russia. Ora, con le rinunce, la pazienza, la tenacia in mesi difficilissimi di allenamenti, ce l'ha fatta.**

«Lo sentivo, anche se difficile da spiegare. Dall'inizio della quarantena i sacrifici si sono triplicati ma ero sereno perché avevo voglia di conquistare qualcosa di grande».

**E ci è riuscito...**

«La sera prima della gara mi sono addormentato pensando Ci vuole l'oro, me lo vado a prendere. E ho dormito in pace, tranquillamente. Il giorno dopo ho sentito che tutto era in equilibrio: avevo creato la giusta atmosfera, mancava solo la medaglia».

**Cinque incontri fino alla finale contro il croato Robert Kla-**

**car che se la giocava in casa.**

«Non mi aspettavo di trovare lui in finale, bensì il Georgiano Ni-niashvili, poi arrivato terzo. Ma per me era l'ultimo anno nella categoria under 23 e credo di aver chiuso nel migliore dei modi».

**La prima telefonata ricevuta con la medaglia in mano?**

«Il mio maestro ha visto la gara in diretta tramite il telefonino con una videochiamata. Con lui in palestra c'era la mia famiglia, mio fratello, anche lui judoka, e tutti i miei compagni. Quando ho vinto erano tutti commossi, un'emozione indescrivibile».

**E ora?**

«Vivo il momento e spero ci saranno presto nuovi stimoli anche, magari, in breve tempo. Mi sento bene e voglio continuare a dimostrare a me stesso che posso migliorarmi».

**Il tuo primo ricordo sul tatami?**

«Ero piccolo e volevo fare nuoto. Rompevo le scatole a mamma per iscrivermi, ero fissato. Poi dopo il primo allenamento sono uscito dalla piscina piangendo. Papà per consolarmi mi ha detto Vieni, ti porto in un posto. Era una palestra dove anche

lui faceva Judo e lì ho incontrato per la prima volta il tatami. È stato amore a prima vista».

**Poi?**

«Fino ai diciassette anni mi sono allenato lì vicino casa, a La Storta. Poi sentivo che dovevo fare un salto di qualità e sono passato al Banzai Cortina Roma ma senza dimenticare tutta la strada fatta per

arrivare fino a lì, né tantomeno le persone che ho incontrato nel mio cammino».

**Quanta testa serve per arrivare a vincere un campionato europeo?**

«La mente è molto potente, la differenza tra un vincente e un atleta normale è lì. Devi lavorare su te stesso e capire cosa è giusto o no, creandoti una tua realtà che ti faccia poi combattere nel migliore dei modi. Il Judo non è solo uno sport ma uno sti-

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DI CONI



le di vita. Ad esempio prima di una gara io cerco di rivivere alcune sensazioni che mi portano pace e serenità così da avere la massima energia per fare la migliore prestazione possibile. Penso ai posti in cui sono cresciuto, ai sorrisi, a ciò che mi fa stare bene, eliminando tutto quello che è negativo”.

**C'è qualcuno tra gli atleti di altri sport a cui ti ispiri?**

“Il mio idolo è Valentino Rossi. Lui è sempre stato nel suo mondo mantenendo la personalità che lo ha sempre contraddistinto. Con la sua prima moto, la Yamaha, gareggiava con tanti adesivi appiccicati come pareva a lui perché in quel modo si sentiva più forte. Sembrano cose stupide ma in realtà sono le piccole cose a fare la differenza quando sei ad alti livelli. Un po' di sana follia non guasta mai».

**Qual è il sogno di Mattia?**

«Andare con la Nazionale alle olimpiadi, certamente. Ma in linea di massima è riuscire a migliorarsi sempre. Quelle di Tokyo sono pressoché impossibili ma quelle dopo perché no? Vorrei accorciare i tempi, sto lavorando sodo per questo».

**Serena Cerracchio**

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**VINCITORE**  
Nella foto grande Mattia Micheli esulta sul tatami dopo aver vinto l'oro. Nel tondo con la medaglia al collo



ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DI CONI