



SPORT AL FEMMINILE

Alice Bellandi: "Il judo richiede rigore e impegno, ma se te ne innamori, è amore vero"

Gazzetta
ACTIVEGazzetta Active:
tutte le notizieFitness: tutte
le notizie

La judoka bresciana illustra i pro e i contro del suo sport e dà qualche consiglio alle ragazze che vogliono cominciare

Sabrina Commis

12 settembre - MILANO

Quasi 25 anni e tanti traguardi raggiunti; ecco **Alice Bellandi**, la judoka che lotta fuori e dentro il tatami. Combatte pregiudizi e silenzio sulle fragilità degli atleti, e in campo si prende grandi soddisfazioni come diventare la prima donna italiana a vincere il **Master di Gerusalemme** a fine 2022 e il **bronzo ai Mondiali di Doha** nel 2023. Ora ci sono tutti i presupposti per sognare una medaglia alle prossime Olimpiadi di **Parigi 2024**. La sua forza, naturalezza e decisione la distinguono sia nello sport sia nella vita, facendola diventare la perfetta protagonista di una campagna pubblicitaria dedicata alle donne insieme ad altre cinque atlete; Danielle Madam, pesista; Vanessa Ferrari, ginnasta; Antilai Sandrini, break dancer; Arianna Talamona, nuotatrice paraolimpica; Laura Lugli, pallavolista. Noi

Ultim'ora

fra i ragazzi.



Alice come ci si innamora del judo?

“Sicuramente come ogni sport di combattimento il colpo di fulmine non è facile, la sofferenza è alla base di questa disciplina. Devi saper convivere e stare nella sofferenza e nel sacrificio. **Da bambino è tutto un gioco**, ma quando subentra il professionismo inizi a fare i conti con gli aspetti reali di questo sport. Gioie, ma anche i fallimenti e i loro insegnamenti ti fanno innamorare. Con il tempo ti rendi conto quanto sia maestro di vita questo sport e quindi, unico, vero, grande amore”.

Come sono i primi approcci tecnici?

“È uno sport il cui l'apprendimento è molto lungo, ci vogliono tanti anni. Iniziare tardi la pratica è limitante, non impossibile se si vuole fare professionismo. All'inizio ti insegnano **le cadute**, come cadere, poi le tecniche un po' più facili. Con il tempo impari altro, elementi più evoluti; la fase finale è quella del combattimento sulle prese ovvero un po' più di tattica. I bambini ad esempio fino a una certa età fanno le gare partendo dalle prese consolidate”.



È necessario passare molte ore in palestra?

Honda

11:23

FITNESS - Tutto su Guglielmo Vicario: la gavetta, il soprannome, gli allenamenti e... la lettura

[Vedi altri](#)


Scopri tutti i **giochi** di Gazzetta
GIOCA ORA

ripetizione del gesto tecnico milioni di volte possono renderlo efficace".

A che età è consigliato cominciare?

"Prima inizi, meglio è. Io ho iniziato a quasi 4 anni ed è più o meno **l'età a cui si inizia, dai 4 ai 7**".

Cosa non deve mancare nella preparazione?

"Non può mancare nulla: il judo è uno sport completo, bisogna essere diligenti come atleti e preparati come allenatori. Le basi sono **tecnica e combattimenti** e la preparazione atletica. È uno sport a categorie e **anche l'alimentazione è fondamentale**, come la prevenzione, terapia, fisioterapia, mobilità, proprio perché è attività ad alto impatto".

Quali le difficoltà da affrontare?

"Sono molteplici: dalla sofferenza degli allenamenti allo stress del calo peso ai dolori fisici. Come ogni sportivo professionista le difficoltà sono tante, a volte più dei privilegi".

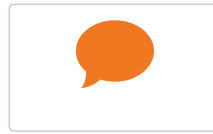


Per l'alimentazione si segue un percorso specifico?

"Sì: non è dovuto, ma è consigliato per ottimizzare il lavoro svolto. Per un miglior recupero degli allenamenti è importante seguire anche una buona integrazione oltre che a un'alimentazione equilibrata. Per chi deve perdere peso è necessario affidarsi a professionisti. Il cibo è benzina che diamo al nostro corpo, va saputo calibrare e scegliere. Se si fanno le cose bene e si segue una dieta equilibrata non bisogna ricorrere a privazioni. Lo 'sgarro settimanale' è concesso se c'è un equilibrio nell'alimentazione quotidiana".

Un consiglio alle tante ragazze che a volte sono restie a cominciare: coniugare [sport e ciclo](#) rappresenta un problema per un'atleta?

tanto ricorro a qualche antidolorifico nei primi giorni. Il tabù è superato”.




12 settembre - 10:32

© RIPRODUZIONE RISERVATA

POTRESTI ESSERTI PERSO

 **SPECIALE INTERATTIVO** Le rose, le stelle, gli allenatori: guida al campionato Primavera

 Pogacar a caccia del suo terzo Tour, Melli racconta la terza stella dell'Olimpia

 Pogacar a caccia del suo terzo Tour, Melli racconta la terza stella dell'Olimpia

SPECIALE INTERATTIVO Le rose, le stelle, gli allenatori: guida al campo...

Pogacar a caccia del suo terzo Tour, Melli racconta la terza stella dell'Olimpia

Pogacar a caccia del suo terzo Tour, Melli racconta la terza stella dell'Olimpia

ANNUNCI PPN



RCS MediaGroup S.p.A.

Via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano.

Copyright 2023 © Tutti i diritti riservati. CF, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155. R.E.A. di Milano: 1524326 Capitale sociale € 270.000.000,00 ISSN 2499-3093

Sito del Gruppo RCS

- Abitare
- Amica
- CheAutoCompro
- Corriere della Sera
- Iodonna
- Living
- Oggi
- RCS Academy Sport
- Quimamme
- Doveviaggi
- Style
- El Mundo
- Marca
- Codici sconto
- Comparazione prezzi

Corporate

- RCS Mediagroup
- Fondazione Corriere
- Fondazione Cannavò
- Per pubblicità: CAIRORCS MEDIA SpA

Links utili

- Sitemap
- Redazione
- Cookie policy e privacy
- Stato del consenso ai cookie: Concesso
- Dichiarazione di accessibilità