

AVANZATO, L'ORGOGGIO DI OSTIA

►La judoka ha conquistato il bronzo ai Mondiali juniores in Portogallo: «Le arti marziali insegnano la disciplina»

LA STORIA

Da Ostia a Odivelas, in Portogallo, la strada è lunga: soprattutto se per percorrerla idealmente passi anni e anni ad allenarti sul tatami, a sudare, a rinunciare alle comodità. Asia Avanzato è partita proprio da lì, dal quartiere-città sul mare di Roma per andarsi a prendere il suo secondo bronzo mondiale juniores nel judo (categoria 48 kg), una settimana fa nel torneo lusitano. La giovane delle Fiamme Gialle, 19 anni, è la punta di diamante (e anche dell'iceberg) del movimento romano: dei circa 5.500 tesserati della FIJLKAM nel Lazio, più di 4.500 vengono dalla Capitale.

GUERRIERA GENTILE

«Questo bronzo è più di una gioia, è una riconferma - dice lei emozionatissima - Ci tene-



PODIO Asia con il bronzo

vo a dare il meglio di me nel mio ultimo anno da junior, mi sono preparata con tanta forza di volontà». Avanzato, nell'arena di Odivelas, ha fatto un piccolo giro del mondo... senza mai partire: prima ha battuto la spagnola Eva Perez Soler, poi la moldava Sindi Vainstein, la mongola Nandin-Erdene Myagmarsuren; la sconfitta con la turca Sila Ersin l'ha portata ad affrontare la connazionale Giulia Ghiglione nella finale per il bronzo: «È brutto combattere con una compagna di squadra - ammette Asia - In quei casi gli allenatori non si possono sedere sulla sedia, non riceviamo consigli, ma siamo sole». A fine gara si sono abbracciate, non più avversarie. «Tutto il torneo è stato una grande sfida con me stessa, perché sapevo che avrei incontrato le migliori del mondo. La mongola, in particolare, non



MEDAGLIA Asia Avanzato, 19 anni, ai Mondiali juniores: ha vinto il bronzo (foto di FELICANTONIO/FULKAM)

l'aveva mai incontrata ed era velocissima». Combattere con la testa sgombra è stato un vantaggio, per lei che di solito è «molto ansiosa» durante gli incontri: «Ero sicura di me stessa e delle mie potenzialità. Il judo mi ha insegnato la disciplina, le arti marziali danno tanta disciplina, e mi ha formato a livello caratteriale». Diplomata al liceo delle Scienze Umane l'anno scorso, Avanzato girare il mondo e conoscere tante culture: «L'anno scorso sono stata al Mondiale in Ecuador, ho girato per tanti Paesi d'Europa, in Russia, in Kazakistan...».

TUTTI SUL TATAMI

Nella famiglia Avanzato lo sport è parte del patrimonio genetico: il papà Agostino, poliziotto, faceva lotta nelle Fiamme Oro, la sorella Carlotta è anche lei judoka della Nazionale (tesserata per le Fiamme Oro,

pesa 57 kg), mentre il cugino del padre, Salvatore Ferro, è il maestro che ha iniziato Asia al judo quando aveva 5 anni, alla caserma della Finanza. «Poi l'ho seguito nella sua palestra Fitness Club Nuova Florida, ad Ardea, e infine sono entrata nelle Fiamme Gialle». Salvatore ora è il direttore tecnico delle Fiamme Gialle (nonché tecnico della Nazionale junior), mentre Antonio Ciano e Ilenia Scapin sono gli allenatori che seguono Asia nel gruppo sportivo. «Grazie allo staff delle Fiamme Gialle sono arrivata in

Portogallo al pieno delle mie energie. Sono veramente grata a loro, mi permettono di vivere facendo quello che amo». Fondamentale nella vita di Asia è la presenza di sua sorella Carlotta: punto di riferimento e scoglio a cui aggrapparsi nei momenti difficili: «Nelle giornate di gara non guardo mai il telefono, se non per sentire i suoi consigli». L'obiettivo più a breve termine della judoka romana sono i Campionati Italiani Assoluti di dicembre; l'anno scorso vinse, e vuole fare il bis. «Vorrei poi iniziare a vincere qualche medaglia a livello seniores. Andare alle Olimpiadi di Parigi 2024 la vedo difficile, nel mio peso c'è Assunta Scuto (prima nel ranking mondiale, ndr). Ma Los Angeles 2028, quello è un sogno».

Giacomo Rossetti

© RIPRODUZIONE RISERVATA

VIENE DA UNA FAMIGLIA DI SPORTIVI, GAREGGIA PER LE FIAMME GIALLE: «ORA VOGLIO MEDAGLIE DA SENIOR, L'OBIETTIVO SONO I GIOCHI DEL 2028»