Sul sofà di Chicca

Emanuela Pierantozzi

Bolognese, campionessa del mondo di Judo.Laureata in Scienze Motorie a Bologna, ha frequentato il Corso di "Management e Marketing" a Roma e ha conseguito il Diploma di Educazione Fisica presso l'Isef di Genova con 110 e lode.

Cintura nera 5° Dan di Judo dopo una lunga carriera agonistica iniziata nell' 88 e terminata nel 2000 in cui si è classificata sempre ai primi posti a livello internazionale nei più prestigiosi tornei del mondo tra cui ricordiamo l'oro nei Campionati del Mondo di Belgrado, Barcellona e Parigi nel nell' 89, '91 e '97, l'argento ai Giochi Olimpici di Barcellona nel '92 e il bronzo ai Giochi Olimpici di Sidney nel 2000, oggi è istruttrice ed allenatrice di Judo e dal '95 ad oggi ha ricoperto innumerevoli cariche tra cui quella di Ambasciatrice dello Sport Italiano nel mondo, di Presidente della Commissione Federale Atleti FILPJK (Federazione Italiana Judo, Lotta, Karate e Arti Marziali), di Consigliere Nazionale e Rappresentante Atleti del CONI, di Consulente di Judo/Difesa Personale per la Federazione Italiana, di Rappresentante Atleti della Commissione Ministeriale Antidoping, solo per citarne alcune.

Chicca: "Siamo in compagnia della vice campionessa olimpica e pluricampionessa mondiale di judo Emanuela Pierantozzi soprannominata "La Ragazza dal Kimono d'argento" che ha iniziato la carriera agonistica nell'88..."
E.P.:" Sì, la mia lunga carriera è iniziata proprio in quell'anno, quindi ho avuto modo e tempo di raggiungere risultati che per me sono molto ambiziosi. A proposito del mio soprannome, ricordo che è riferito alle Olimpiadi di Barcellona del '92 in cui ho conquistato il 2° posto."

Chicca:"Lei pratica uno sport dove occorrono una buona dose di aggressività e di durezza...è così anche nella vita?"
E.P.:"Sono una dura sul tatami poi proprio per il fatto che canalizzo molto la mia aggressività in quello che è l'attività sportiva, fuori sono una persona molto più tranquilla della media."

Chicca:"Una mia curiosità: come si comportano e rapportano i suoi coetanei maschi, quando sanno che lei è campionessa del mondo di judo?"
E.P.:"Dipende da quali coetanei; gli amici non hanno nessun problema...anzi...mi conoscono molto bene, sanno qual è il mio carattere e
sono dei miei sostenitori, gli altri beh...direi che spesso si intimidiscono"

Chicca:"Ci piacerebbe sapere come è iniziata questa sua passione per lo sport e se, fin dai primi approcci, visto la fisicità particolarmente dotata per il judo, ha capito che sarebbe diventata una campionessa."
E.P.:"Ho iniziato a praticare questo sport a 9 anni, quindi più di 20 anni fa, quasi per gioco perchè molti miei amici già lo facevano, io ero una bambina molto vivace per cui andavo anche a nuoto, a sciare e praticavo atletica. Diciamo però che, fin da subito, il judo mi ha affascinato di più un po' per il fatto che si trattava di un'arte marziale collegata alle filosofie orientali, un po' perchè, fin da subito ho visto che potevo arrivare a buoni risultati, tant'è che a soli 13 anni ho vinto i

E.P.: ”Visto che il judo è uno sport con tante variabili che si gioca sull’intuizione, sull’istinto, sull’anticipazione delle mosse dell’avversario e sulla preparazione atletica, dipende dai periodi. I periodi lontani dalle gare sono molto pesanti; l’80% del lavoro è fatto con i pesi per la preparazione fisica. Vicino alle gare ci si prepara di
più sulla tecnica e la tattica. Io faccio molto anche un lavoro di training autogeno per aumentare la concentrazione e la determinazione che in gara sono fondamentali.”

Chicca:”A chi deve maggiormente i suoi successi nello sport?”
E.P.:”Sicuramente ai miei genitori che mi hanno dato la possibilità fisica di raggiungere questi risultati; poi ho avuto la fortuna di incontrare il mio primo insegnante Otello Zanatta che mi ha dato subito una carica notevole. In seguito, visto che durante il percorso in cui sono inevitabili le crisi, ho incontrato poi una persona fondamentale per arrivare alle Olimpiadi e che fortunatamente ancora mi segue, che è la dott.ssa Rosa Maria Muroni. Come atleta per me è stata ed è un gran punto di riferimento; fondamentale per il mio equilibrio e la mia salute. C’è sempre lei a sostenermi nei momenti più stressanti.”

Chicca:”Lei come atleta segue una dieta alimentare personalizzata?”
E.P.:”Sicuramente anche se io preferisco non seguire alla lettera la dieta, altrimenti diventa uno stress anche mangiare....Dopo 12 anni di dieta per arrivare al mio peso forma oggi mangio con piacere quello che sento necessario; gli strapazzi alimentari comunque non fanno per me; la filosofia orientale me lo ha insegnato molto bene e questo è diventato uno stile di vita.”

Chicca:”Nel judo c’è differenza tra i combattimenti maschili e quelli femminili?”
E.P.:”Noi facciamo 4 minuti di combattimento a differenza degli uomini che ne fanno 5. Dovrebbero togliere anche agli uomini il minuto in più perchè ormai abbiamo lo stesso allenamento e le stesse prestazioni. Noi donne sfruttiamo di più quelli che sono i movimenti di mobilità e rotatori perchè siamo più elastiche e più fluide mentre gli uomini sono più forti; hanno un judo più spettacolare come esplosività, come espressione di forza, però indubbiamente più rigido, meno flessuoso.”

Chicca:”Quali sono le avversarie più temibili?”
E.P.:”Indubbiamente le giapponesi, poi le francesi, le coreane e le cubane.”
Chicca:”Si è mai fatta male durante i combattimenti?”
E.P.:”No durante i combattimenti, no. Ho sempre combattuto mentre stavo bene e sempre con molta concentrazione. Mi è capitato lontano dalle gare nei momenti di distrazione e demotivazione.”

Chicca:”Secondo lei il judo è uno sport consigliabile alle ragazze?”
E.P.:”Sicuramente. E’ molto importante arrivare nella palestra giusta e trovare l’insegnante bravo. Lo trovo uno sport molto educativo sia per le bambine che per i bambini dai 5 anni in su, uno sport che oggi consiglierei
anche a persone della 3° età, ovviamente sempre rapportato alle possibilità fisiche.”

Chicca:”Per tanti anni ha dedicato la sua vita all’agonismo ma dopo i giochi Olimpici di Sidney del 2000, la sua attività si è rivolta in particolare all’allenamento delle giovani leve...”
E.P.:”Come atleta ho avuto grandi soddisfazioni ma oggi amo molto insegnare e trasferire agli altri le mie conoscenze. Sono responsabile del CTR in Emilia Romagna, ho insegnato in Corea a 20 ragazze professioniste e sono andata spesso all’estero a insegnare perchè mi piace molto anche questo ruolo.”

Chicca:”Progetti a breve scadenza o per il futuro?”
E.P.:”Il mio presente-futuro è ricco di nuovi impegni. Sarò per la mia Federazione un’Atleta fino ad Atene 2004 ancora due anni per passare a tutti gli effetti definitivamente all’insegnamento e a qualche altra sfida ancora da definirsi. Nel mentre mi sto formando alle mie nuove professioni: Dirigente Coni,

Il mare, da quando sono a Genova lo sto vivendo con gli sport d'acqua windsurf e vela, bellissimi.
Alla scultura mi ha iniziato il Maestro Nicola Zamboni, grande scultore Bolognese.
Quest'arte mi fa vivere intense emozioni nel mio tentativo di riprodurre visi, corpi, movimenti e poi è così incredibilmente affine al mio mondo del judo fatto soprattutto di tatto.