

Emanuela Pierantozzi

PD 1999

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

Cintura nera quinto Dan di Judo ha avuto una lunga carriera agonistica iniziata nel 1988 e terminata nel 2000, durante la quale 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 1989, 1991 e 1997, l'argento ai Giochi Olimpici di Barcellona nel 1992 e il bronzo ai Giochi Olimpici di Sidney nel 2000. Oggi è istruttrice e allenatrice di Judo e dal 1995 a oggi ha ricoperto innumerevoli cariche tra cui: 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.

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...

«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».

Lei pratica uno sport dove occorrono una buona dose di aggressività e di durezza...è così anche nella vita?

«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».

Una mia curiosità: come si comportano e rapportano i suoi coetanei maschi, quando sanno che lei è campionessa del mondo di judo?

«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».

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...

«Ho iniziato a praticare questo sport a nove anni, quindi più di vent'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, tanto è che a soli tredici anni ho vinto i Campionati italiani Cadetti».

Quanti sacrifici ha dovuto fare per raggiungere gli obiettivi prefissati rimanendo per tanti anni sulla cresta dell'onda?

«La mia è stata una scelta di vita. I sacrifici di conseguenza non mi sono pesati più di tanto perchè mi sono concentrata sui risultati, ho selezionato molto quelle che sono le mie distrazioni, ho indubbiamente fatto una vita molto particolare spesso all'estero lontana da casa, me essendo soddisfatta della scelta che avevo fatto, i sacrifici li ho fatti volentieri. Anzi se per un attimo mi sono sentita demotivata, ho immediatamente staccato la spina per non trascinarci e non sminuire una passione che mi prende molto e che voglio solo vivere con grande entusiasmo».

Di solito come sono gli allenamenti?

«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».

A chi deve maggiormente i suoi successi nello sport?

«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 dottoressa Rosa Maria Muroli. 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».

Lei come atleta segue una dieta alimentare personalizzata?

«Sicuramente anche se io preferisco non seguire alla lettera la dieta, altrimenti diventa uno stress anche mangiare... Dopo dodici 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».

Nel judo c'è differenza tra i combattimenti maschili e quelli femminili?

«Noi facciamo quattro minuti di combattimento a differenza degli uomini che ne fanno cinque. 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».

Quali sono le avversarie più temibili?

«Indubbiamente le giapponesi, poi le francesi, le coreane e le cubane».

Si è mai fatta male durante i combattimenti?

«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».

Secondo lei il judo è uno sport consigliabile alle ragazze?

«Sicuramente. È 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 terza età, ovviamente sempre rapportato alle possibilità fisiche».

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...

«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 venti ragazze professioniste e sono andata spesso all'estero a insegnare perchè mi piace molto anche questo ruolo».

Progetti a breve scadenza o per il futuro?

«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, insegnante di Judo, preparatore atletico. In verità l'esperienza è iniziata nel 1995 diventando rappresentante Atleta per la mia Federazione (Fijlmak, Federazione Italiana Judo Lotta Karate e Arti Marziali) in seno alla Commissione Nazionale Atleti del Coni. Da allora a oggi ho man mano rivestito sempre più incarichi in varie Commissioni. Ultimamente sono impegnata come membra dell'esecutivo della Commissione Atleti Italiana e Europea, membro dell'importante Commissione Interministeriale Antidoping, membro della Commissione Donne e Sport del Ministero Pari Opportunità e naturalmente Consigliere Coni. Pur interagendo in un campo più formale, quello politico, di quello della gara, non ho voluto perdere le mie caratteristiche di atleta e di persona: determinazione, chiarezza, lealtà. E per finire confesso altre due mie nuove passioni: il mare e la scultura. In mare, da quando sono a Genova, lo sto vivendo con gli sport d'acqua windsurf e vela: bellissimi. Alla scultura ha iniziato il Maestro Nicola Zamboni, grande scultore Bolognese. Questa 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».