Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento
Piazza Dante 15, 38122 Trento
Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615
uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2874 del 02/10/2026

Alice Bellandi, per essere invincibili bisogna imparare a cadere

Cosa significa essere invincibili? Vincere sempre? Alice Bellandi oggi porta contemporaneamente con sé tre titoli, vinti in due anni, olimpico, mondiale ed europeo, ma dietro la sua “tripla corona” ci sono anche cadute, momenti bui e ripartenze. Al Festival dello Sport di Trento la campionessa azzurra di judo si è raccontata nel dialogo con Chiara Soldi, de La Gazzetta dello Sport, attraverso tre persone che hanno segnato altrettanti passaggi della sua vita: l’allenatore Antonio Ciano, la mental coach Laura Pasqua e la compagna Jasmine Martin. Tre incontri per parlare di cambiamento, ascolto e amore e ripercorrere la strada che da Tokyo l’ha portata all’oro di Parigi e poi ai titoli mondiale ed europeo.

Tre fotografie, tre persone e tre capitoli per raccontare una campionessa partendo non soltanto dalle vittorie, ma da ciò che è stato necessario attraversare per raggiungerle. Il primo volto è quello di Antonio Ciano, l’allenatore scelto come simbolo del cambiamento. Il loro rapporto è nato in uno dei periodi più difficili, prima di Tokyo. Bellandi ha raccontato di essere stata molto dispersiva, con tante energie ed emozioni, e di aver trovato in Ciano una persona capace di incanalarla senza snaturarla. Negli anni anche il loro rapporto si è evoluto, diventando oggi una collaborazione tra due professionisti, costruita sulla conoscenza reciproca, sul confronto e sulla capacità di venirsi incontro.

Tokyo è stato lo spartiacque. "Ogni scelta nuova fa paura, nel senso che per tutti è un salto nel vuoto, per tutti è una scommessa". Dopo quell’esperienza, Bellandi si è ritrovata senza più punti d’appoggio e ha cambiato categoria, allenatore, nutrizionista e psicologa. "Io volevo star meglio, volevo star bene, volevo tornare ad amare quello che stavo facendo". E proprio da quelle difficoltà è cominciata la strada verso Parigi. "Non sarei arrivata a Parigi senza essere passata da Tokyo". Nessun risultato, ha spiegato, rende immuni dai momenti difficili. L’oro è arrivato dopo tanto lavoro, non soltanto sul tatami, ma attraverso nuove consapevolezze e ferite da guarire, fino a essere finalmente pronta anche a divertirsi. Di Parigi resta soprattutto l’emozione della premiazione: l’inno, l’attimo in cui la bandiera sale e tutto ciò che quella medaglia contiene. "Non è solo un pezzo di metallo, c’è veramente tanta storia di vita dentro ognuna di quelle medaglie".

La seconda fotografia ha portato sul palco Laura Pasqua, la mental coach che continua a seguirla. Bellandi si era rivolta a lei dopo Tokyo, pensando soprattutto alle prestazioni e alle medaglie che non arrivavano. Il lavoro è cominciato invece dalla persona, imparare a stare meglio, affrontare i propri problemi, apprezzare se stessa e riconoscere il valore dei momenti belli. Solo successivamente tutto questo è entrato anche nello sport.

Pasqua è stata fondamentale anche dopo Parigi, quando è arrivata una sensazione inattesa. Bellandi l’ha raccontata partendo dal sogno inseguito per 24 anni: raggiungerlo e ritrovarsi, il giorno successivo, a chiedersi cosa venga dopo. "Nessuno ti insegna cosa succede dopo". È arrivato un vuoto, insieme alla stanchezza accumulata negli anni, tanto che le sono serviti circa sei mesi prima di pensare nuovamente a una gara. Anche essere triste sembrava qualcosa che una campionessa olimpica non potesse più permettersi; Bellandi ha dovuto imparare a concedersi di essere semplicemente umana e a riscoprire anche le piccole cose. Imparare ad ascoltarsi ha significato anche assumersi la responsabilità delle proprie scelte. Avvicinandosi al Mondiale, Bellandi sentiva che gareggiare prima non fosse ciò che voleva: "Sapevo che

dovevo ripresentarmi al Mondiale". Sul tatami la sfida è stata poi restare dentro la fatica: "Conta chi riesce a stare più nel qui e ora". Testa, fede e capacità di rimanere concentrata su ciò che stava vivendo.

Infine Jasmine Martin, la compagna, protagonista del terzo capitolo, imparare ad amarsi per poter amare. "La prima cosa per amarsi è rispettarsi". Bellandi ha raccontato di aver dovuto imparare ad apprezzarsi per quello che fa e per quello che è, iniziando a curare cicatrici e ferite. Con Jasmine ha costruito nel tempo un rapporto fatto di comunicazione, confronto e capacità di aiutarsi, fino a vivere un rapporto che appartenesse a loro e non ai rispettivi passati.

E dopo aver imparato a cambiare, ad ascoltarsi e ad amare, resta ancora qualcosa su cui lavorare, che Alice Bellandi lo sintetizza così: "Essere paziente".

(vb)