

KarateNow

Notizie, interviste, gare e risultati del Karate Olimpico

Alexandra Recchia

La campionessa francese vuole andare a Tokyo per regalare una medaglia olimpica alla sua famiglia



Intervista di
Rossella Zoccali

E' una delle Karateka più forti del mondo nella specialità Kumite, categoria kg. -50. Un concentrato di forza, determinazione e tecnica. Un infortunio al ginocchio, nell'anno 2018, ha contribuito a frenare, al momento, la sua qualificazione alle Olimpiadi di Tokyo. Nell'ultima gara a Salisburgo 2020 ha conquistato una medaglia di bronzo che dimostra il suo attuale valore. La Redazione di KarateNow ringrazia Alexandra per la sua disponibilità a rilasciare l'intervista e Le augura di conquistare uno dei tre posti ancora disponibili nella categoria olimpica kg. -55, dove risultano già qualificate la turca Serap Ozcelik Arapoglu, l'ucraina Anzhelika Terliuga, la cinese Tzu-yun Wen,

la giapponese Miho Miyahara e l'iraniana Bahmanyar Sara.

Sono ancora in corsa, oltre alla campionessa francese Alexandra Recchia, l'austriaca Plank, la tedesca Messerschmidt, l'egiziana Radwa, la filippina Tsukii, la polacca Banaszczyk, la brasiliana Kumizaki, l'italiana Cardin, la spagnola Fernandez Osorio e qualche altra "sorpresa" che potrebbe comparire all'ultimo momento.

L'INTERVISTA

R: Quando e perché hai iniziato a praticare il karate?

A: Ho iniziato all'età di 5 anni e mezzo, perché avevo lo spirito agonistico e avevo il carattere di un guerriero.

R: Ricordi la tua prima gara? Quanti anni avevi?

A: Avevo 6 anni d'età e sei mesi di karate sulle gambe. Durante l'esecuzione di un kata ho perso la memoria.

Mi vergognai e andai a piangere tra le braccia di mia madre che mi salutò freddamente dicendomi "questo è un bene per te. Dovevi solo ricordare il tuo kata". Da quel giorno ho giurato di non perdere più.

R: Quali studi hai intrapreso? Quali sono i tuoi hobby? Ti piacciono gli animali? La Musica?

A: Ho studiato legge e sono avvocato dal 2017. Adoro vedere i miei amici, giocare a giochi da tavolo e fare shopping. Mi piacciono molto anche la pallavolo e il crossfit. Adoro gli animali, a volte più degli umani... Ho un gatto di nome "Tsuki" e un cane "Gaston".

R: Hai praticato altri sport?

A: Oltre al karate, pratico bodybuilding per la preparazione fisica.

R: Quante ore ti alleni al giorno?

A: Dipende dal calendario delle competizioni. Mi alleno circa

10 ore a settimana. A questo si aggiunge il recupero attivo con stretching e automassaggi (5 ore a settimana). Preparazione mentale, cure fisiologiche, ecc..

R: Dopo il recupero dall'infortunio al ginocchio e gli ultimi risultati, hai dimostrato di essere pronta per la qualificazione diretta alle Olimpiadi. Pensi che quest'anno di attesa influenzerà positivamente o negativamente sulla tua preparazione fisica/mentale?

A: Mi sono infortunata al tendine del ginocchio nel 2018. Oggi sono completamente guarita e più motivata che mai. Ho avuto un momento difficile alla fine del 2018, ma da allora mi sento molto meglio. Sono in gran forma e so che ci riuscirò. È solo questione di tempo. Sono fiduciosa!

R: Cosa pensi possa cambiare sulla scena mondiale in un anno?

A: Non cambierà molto secondo me. Gli atleti già qualificati si preserveranno e si manterranno reciprocamente. Gli altri si alleneranno per ottenere la qualificazione. Questa pausa consente a tutti di prendere un po' di respiro.

R: Pensi di competere quest'anno nella



Alexandra Recchia (Francia)

categoria kg. -55 per prepararti al meglio alla qualificazione parigina?

A: Al momento, non ne ho idea. Se le regole della WKF non cambiano, non posso competere nella -55 kg perché non sono tra le prime 100 in questa categoria.

R: Cosa pensi quando sei sul tappeto?

A: Penso al mio karate, a ciò che devo implementare sul tatami, al mio atteggiamento, al mio impegno.

R: Sei stata in grado di vivere una vita "normale" mentre praticavi il karate ai massimi livelli?

A: Certo che no! Lo sport ad alte prestazioni mi ha impegnato a tempo pieno e contemporaneamente ho dovuto seguire gli studi. Non ho visto molto

i miei amici. Non ho mai partecipato ad una festa per studenti. Non sono mai uscita la sera o nei fine settimana. I miei giorni si sono alternati tra allenamento e studio.

R: Cosa pensi di fare dopo la fine della tua carriera agonistica?

A: Sposarmi, lavorare come avvocato, avere un figlio, comprare una casa in Corsica, fare crossfit e pallavolo e sviluppare alcuni progetti sportivi.

R: Se ti fa piacere parla della tua famiglia.

A: La mia famiglia è la cosa più importante per me. I miei genitori mi hanno resa quello che sono oggi e devo tutto a loro. Vorrei ringraziarli portandoli a Tokyo con me e vincendo una bellissima medaglia.

