

**CARDIN, LA BELLA DEL KARATE
«LA DONNA SA COMBATTERE»**

GUERRINI A PAG. 37

«IN LIBANO MISSIONE EMOZIONANTE»

«LA DONNA COMBATTE»

SARA CARDIN «GIÀ DA BIMBA
VOLEVO ESSERE LA PIÙ FORTE»

MANCA TOKYO
«Per coronare il sogno resta l'Olimpiade. Ho vinto tutto, senza i Giochi avrei smesso.

A luglio si parte, devo essere tra le prime 2 del ranking, o passare dal preolimpico»

INSEGNARE
«Le donne libanesi mi vedevano in mimetica, come fossi un marziano e chiedevano

cosa dicesse mio marito. Credo di aver infuso fiducia. Lo scambio di culture serve a tutti»

QUANDO SI PARLA DEL MIO ASPETTO PENSO POSSA PORTARE PIÙ DONNE ALLO SPORT

PIERO GUERRINI

La ragazza che batte e anzi abbatte luoghi comuni ieri è salita in pedana per l'Europeo a Novi Sad. Ma Sara Cardin da Ponte di Piave, a 31 anni, ha ben altro obiettivo: «L'Olimpiade a Tokyo è il motivo per cui ho deciso di continuare. Quando ero piccola volevo diventare la più forte al mondo e lo dicevo. Mamma mi ricordava che sarebbe servito tempo, sacrifici, io rispondevo: "Smetterò quando avrò vinto tutto". Poi ho vinto tutto, Europeo, Mondiale, cercavo stimoli. E il karate è stato ammesso ai Giochi».

Sara, il viaggio verso Tokyo è cominciato.

«Sì, dai primi di luglio le gare varranno per il ranking

e la qualificazione olimpica. I posti sono pochi e le categorie ridotte da cinque a tre. Con i miei 55 kg gareggeranno a Tokyo anche i 50 kg; passano le prime due del ranking di ogni peso e poi ci sarà il torneo da cui si qualificheranno i podi. Aggiungiamo una giapponese e la wild card e capirete che l'obiettivo è essere tra le prime due».

Lei scelse il karate da bimba con mamma contraria. Vero che fu decisivo il nonno?

«Sì. In famiglia mamma è l'antisportiva, molto precisa, meticolosa; papà è l'estroso, sempre allegro. Nonno è un ex ciclista, ama la fatica, mi portava a fare addestramento in giro, guardare fiumi, arrampicarmi».

Spot sul karate: cosa serve per praticarlo ad alto livello e cosa può dare?

«E' uno sport complesso e completo: direi mobilità articolare, velocità, equilibrio, potenza. Ti torna tanto, a livello personale: è un gioco al limite, un calcio parte in due decimi di secondo, batti le ciglia e hai perso. A me ha dato sicurezza, fiducia, ha migliorato l'attenzione».

Campionessa, ma si parla della sua bellezza, spesso come fosse in

contrapposizione con lo sport. Lo sente un limite?

«Un apprezzamento a una donna fa sempre piacere, però non vorrei essere racchiusa nel cliché: della ragazza dagli occhi azzurri. Ma mi dico pure che se serve per aiutare a portare più donne al karate, per dimostrare che si può combattere e restare se stesse, perché no? È pure uno sport che aiuta a difendersi e adatto alle donne»

Combattere, perciò ha scelto il kumite e non il kata.

«Non vado d'accordo col kata, in cui devi seguire canoni precisi, ho bisogno di un confronto creativo per esprimermi. Anche nel combattimento ci sono regole, però sei più libero dal punto di vista tecnico. E l'aggressività ha la meglio».

Da caporal maggiore dell'Esercito lei è stata in Libano, insegnando a bambini e ragazze.

«E' stata un'esperienza bellissima. Intanto per la prima volta un'atleta è stata chiamata per una missione vera. Non è stato insegnare sport, ma anche la collaborazione, la disciplina. Ho ricevuto mille domande. Mi vedevano come un marziano, le

loro donne con il velo, io in mimetica, che combattevo. Mi chiedevano cosa pensasse mio marito. Credo di aver trasmesso un po' di fiducia. E' stato bello conoscere pure il loro stile di vita, lo scambio tra culture è importante. Siamo sempre proiettati a pensare che il nostro modo di vivere e pensare sia il migliore. ma da tutti si uò prendere qualcosa. E poi ho visto bambini felici mentre mangiavano pane ed olio e ho pensato a nostri ragazzini che non sembrano felici, fa pensare».

Lei è sposata con Paolo Moretto, suo coach e maestro. Come dividete il lavoro dalla casa?

«È tutto raddoppiato. Se io sono nervosa perché qualcosa non va anche lui va in sofferenza. Ma la storia è nata così, mica è stata scelta razionale. E quando va bene, la gioia raddoppia, appunto.



Poi a volte basta uno sguardo, anche in gara. E comunque non si vince mai da soli».

Come scelse il karate?

«Mamma mi ha portato a ginnastica artistica, è durata un mese, poi danza, un altro mese. Io ero un po' maschiaccio, mi piaceva lo sci. Ho provato il karate e ho capito che era questo, lo sport».

Le piaceva anche il calcio.

«Sì, mamma però a quel punto ha preferito il karate. Sono tifosa della Juventus, appassionata. Ecco in questo spingo io mio marito magari ad andare a vedere una partita. Allo stadium non sono mai stata e mi piacerebbe parecchio. Sono fatta così, mi piacciono anche le macchine e la velocità, preme-re sull'acceleratore».

Karate e sopportazione del dolore.

«Non saprei, mi sono rotta solo una volta il naso. Mi dicevano che l'impatto psicologico sarebbe stato pesante, io non l'ho avvertito. Ho avuto uno brutto infortunio al polpaccio 5 giorni prima dell'europeo 2017. E' stata dura. Ma ho cambiato guardia, passando alla macchina, non potevo spingere, ma ho conquistato l'argento. Una sfida vinta. Nell'infortunio l'aspetto più duro è in relazione a quando ti capita».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

*Sara Cardin,
31 anni, oro
mondiale 2014,
europeo 2016
di kumite 55 kg*

