



Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione propri e di terze parti per le sue funzionalità e per inviarti pubblicità, contenuti e servizi più vicini ai tuoi gusti e interessi. Chiudendo questo messaggio, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie per le finalità indicate. Per negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie o anche solo per saperne di più fai [clicca qui](#).

Accetto

G Menu ▾ **RISULTATI LIVE** 4 SportPesò.it **Abbonati** Accedi ★ 🔍

La Gazzetta dello Sport

FIGHTING

Cerca 🔍

Vai alla sezione **FIGHTING**



Recupero record per la Grand Winner Cardin: "Sul..."



Tommasone vs Valdez per il Mondiale: "Perché ho..."



Cartolina azzurra da Tel Aviv "Siamo pronti per..."

FIGHTING KARATE KARATE

Karate, recupero record per la Grand Winner Cardin: "Sul tatami a maggio"

La campionessa azzurra, reduce dall'operazione per il grave infortunio al crociato del ginocchio sinistro, sta affrontando la fisioterapia presso il Centro Sportivo Esercito di Roma con risultati incredibili: "Sto bruciando le tappe, ma ho imparato ad avere pazienza. Gli Europei? Meglio non affrettare i tempi, sicuramente tornerò in gara subito dopo"



30 GENNAIO 2019 - MILANO

[APPROFONDIMENTI](#) [PIÙ LETTI](#) [PIÙ COMMENTATI](#)



Sara Cardin premiata domenica scorsa a Parigi con la targa Grand Winner 2018 categoria -55kg

A soli due mesi dall'infortunio che l'ha costretta allo stop forzato, Sara Cardin sta compiendo un recupero da record: a fine novembre aveva subito un grave infortunio alla gamba sinistra durante un semplice allenamento post Mondiali. Domenica scorsa, invece, si è presentata a Parigi, durante le finali della prima tappa del circuito mondiale Premier League, in ottima forma per la cerimonia di premiazione dei Grand Winner 2018, per ritirare il premio nella categoria -55 kg. Un riconoscimento donatole proprio il giorno del suo compleanno, il 27 gennaio, e che la spinge a voler tornare al più presto a farsi valere nelle competizioni che contano: "Non poteva esserci regalo migliore. In questi due mesi ho imparato ad avere pazienza, ma ora si avvicina il mio ritorno".





Sara Cardin festeggia il titolo di Grand Winner a Parigi con il marito allenatore Paolo Moretto

L'INFORTUNIO – Dopo una settimana di pausa dai Campionati Mondiali di Madrid 2018, Sara era tornata in palestra per un primo allenamento blando, lì il crack: rottura del crociato anteriore con lesione del collaterale interno e di una parte del menisco. L'esito prevedeva uno stop di almeno sei mesi e il pensiero è andato subito alla compromissione della corsa verso Tokyo 2020: "I primi giorni sono stati terrificanti, mi chiudevano in camera, non vedevo né parlavo con nessuno, ma quando è stato chiaro quale fosse il percorso da seguire ho preso tutto come un nuovo obiettivo da raggiungere". Ecco poi l'intervento al Karol Wojtyła di Roma e il successivo trasferimento alla caserma del Centro Sportivo Esercito, dove Sara ancora oggi passa le giornate tra fisioterapia e controlli: "Sono seguita tutto il giorno. Valerio Palumbo, fisioterapista dell'Esercito, è bravissimo e non mi molla un attimo. Lavoriamo insieme mattina e pomeriggio: da due mesi a questa parte mi sveglio, faccio fisioterapia, mangio, mi riposo, poi ancora fisioterapia, mangio e dormo. Questa è la meravigliosa vita di Sara Cardin!". Ammette l'azzurra col sorriso, quello che non ha mai perso così come lo spirito combattivo: "Cercare di mantenere la positività è la cosa principale perché se ti scoraggi il primo a buttarsi giù è proprio il tuo fisico. Per questo ho lavorato anche con lo psicologo Stefano Albano: corpo e mente devono viaggiare di pari passo per affrontare nel migliore dei modi le terapie".



Sara pochi giorni fa, con Valerio Palumbo, fisioterapista del Centro Sportivo Esercito : un recupero record!

LA RIABILITAZIONE – Un programma di lavoro dove nulla è lasciato al caso e tutto avviene sotto il costante controllo medico: "Il primo obiettivo è stata la cyclette, mi sentivo Pantani sulla salita di Oropa, una vera impresa. Poi la piscina e mi sentivo la Pellegrini, sono passata anche per la ginnastica artistica e la danza, ora manca solo l'atletica! - scherza -. La 3enne veneta, molto attiva sui social, ogni giorno mostra a tutti il grande lavoro di fisioterapia che sta svolgendo, lasciando tutti a bocca aperta per i grandi passi da gigante che sta compiendo: "Sto recuperando molto velocemente, i dottori sono sorpresi, dicono di non aver mai visto nessuno recuperare così in fretta. Io ne sono molto felice, ma so anche che devo continuare a prestare attenzione, un minimo passo falso potrebbe mandare all'aria tutte le fatiche fatte finora. Posso dire che sto bruciando le tappe, ma ho imparato ad essere paziente".



IL RIENTRO – Ma il vero obiettivo resta tornare sul tatami al più presto: "Se tutto continuerà a procedere positivamente, ad aprile mi dedicherò all'allenamento specifico di karate e a maggio potrei fare finalmente il mio rientro in gara. Per fare previsioni reali è ancora presto, ecco perché credo che salterò i Campionati



Sara Cardin alle prese con la cyclette: "Mi sentivo come Pantani sulla salita di Oropa"

Europei di marzo, ma diciamo che le prospettive sono buone per tornare a combattere poco dopo". La punta di diamante azzurra, nonostante lo stop, resta ancora uno dei papabili qualificati per Tokyo 2020, lo sa bene la Fijlkam che le dona tutto il supporto possibile: "Il Centro Sportivo Esercito e la Federazione mi stanno seguendo al 100%, io ce la sto mettendo tutta, ma vedo che anche loro ci credono e questo è importante per il mio umore e la mia voglia di ritornare. La loro fiducia mi ripaga di tutti i sacrifici, so che non sto lavorando solo per me stessa ma per un gruppo unito e tutta la determinazione che mettevvo per raggiungere una medaglia, ora la sto mettendo nella riabilitazione. Poi c'è anche mio marito Paolo (Moretto, ndr.) che mi aiuta tantissimo anche ora che siamo lontani e ci vediamo solo nel fine settimana, non è facile ma lui mi sostiene e rende tutto più positivo".

GRAND WINNER– Lo scorso fine settimana Sara è volata a Parigi per seguire da vicino la prima tappa del circuito Premier League e per ricevere il premio come Grand Winner 2018: "Non sarei mai rimasta a casa, non potevo di certo perdermi la prima competizione dell'anno! Devo dire che seguendo le mie avversarie dagli spalti ho un po' roscicato, ma ho avuto l'occasione di notare la loro condizione fisica e la loro gestione fisica ed energetica dei 3 minuti di combattimento, nuova regola 2019. Non seguirò tutte le tappe, ma andrò sicuramente a quelle più vicino per tenerle sott'occhio".

Chiara Soldi [@thatsamoney_](#)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Commenta



Ultimi Commenti

[I più votati](#)

Nessun commento

GAZZETTA CODICI SCONTO

ALIEXPRESS

Scopri le ultime novità dalla Cina con un codice sconto Aliexpress

EDREAMS

Prenota la vacanza senza pensieri usando un codice sconto eDreams

IBS

Dai un'occhiata alle nuove uscite e risparmia con un codice sconto IBS

La Gazzetta dello Sport



Registrazione



Applicazioni



Rss



Contatti

NOTIZIE

Calcio	Calciomercato	Calcio Estero	Auto
Moto	Passione motori	Ciclismo	Basket
NBA	Eurolega	Tennis	Sportlife
Aletica	Golf	Nuoto	Sport invernali
Sport USA	Rugby	Volley	Sport Vari
Fighting	Taekwondo	Altre Notizie	

MONDO GAZZETTA

- [Magic](#)
- [Gazza Store](#)
- [Codici Sconto](#)

SEGUICI

- [Twitter](#)
- [Facebook](#)
- [Google+](#)
- [Rss](#)

RCS MediaGroup S.p.A.

Via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano.

Copyright 2017 © Tutti i diritti riservati.

CF, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano
n.12086540155. R.E.A. di Milano: 1524326 Capitale sociale €
270.000.000,00
ISSN 2499-3093

Siti del gruppo RCS

[Corriere della Sera](#)

[Abitare](#)

[Amica](#)

[Iodonna](#)

[Oggi](#)

[Living](#)

[Quimamme](#)

[Doveviaggi](#)

[Style](#)

[El Mundo](#)

[Marca](#)

Corporate

[RCS Mediagroup](#)

[Fondazione Corriere](#)

[Fondazione Cannavò](#)

Links utili

[Sitemap](#)

[Redazione](#)

[Cookie policy e privacy](#)

[Community policy](#)

[Hamburg Declaration](#)