



Seguici su



Cerca nel sito

Cerca nel sito

Cerca



Invia messaggio

Sport Home Calcio Calcio a 5 Basket Pallavolo Rugby Pallanuoto Altri sport

KARATE

Viviana Bottaro e la qualifica alle Olimpiadi: "Frutto di un duro lavoro sul tatami"

Medaglie, sacrifici e tanti successi. L'atleta azzurra è la prima italiana che strappa il pass per Tokyo 2020

Comunicato Stampa - 27 Febbraio 2020 - 6:05



Roma – Viviana è la prima karateka azzurra qualificata alle Olimpiadi di Tokyo 2020. Terza nel Ranking mondiale, dietro soltanto alla spagnola Sandra Sanchez Jaime e alla giapponese Kiyou Shimizu. *"Mi sento onorata. Chiaramente non è stata una sorpresa, ma il frutto di due anni di lavoro. Soprattutto l'anno scorso è andato molto bene e gara dopo gara, podio dopo podio, ci siamo accorti che si poteva fare. Abbiamo fatto i nostri calcoli, fino a quando il 14 febbraio scorso c'è stata l'ufficialità per un discorso di punti. Ovviamente, quel giorno in cui ti dicono che ce l'hai fatta, beh, è stato molto emozionante"*.

Non è solo il suo debutto, ma il debutto del karate ai Giochi olimpici. Una storia nella storia... *"Finalmente! La nostra disciplina è molto praticata e meritavamo da tempo, secondo me, un inserimento ai Giochi Olimpici. Per tanti motivi, politici, motivi che forse non capirò mai non è mai stato possibile. Finalmente quest'anno"*

esordiamo. E per di più in Giappone, la patria del karate, prende un significato ancora più grande. Da lì in poi vediamo se rimarremo nel programma olimpico, questo non si sa."

Viviana ha vinto tanto nella sua carriera, ma forse c'è una vittoria che segnato più di altre il suo cammino: *"Una Premier League del 2018 a Istanbul, dove ho vinto l'oro. Ma non è tanto per l'oro, quanto perché sono riuscita a fare qualcosa che nessuno aveva fatto prima. Ovvero, nella stessa gara ho battuto sia la numero uno che la numero due al mondo, la spagnola e la giapponese. In un colpo solo. Lì, ho abbattuto un muro, un sistema fino ad allora troppo forte. Nessuno ce l'aveva ancora fatta e quando è successo è stato un piacere per tutto il mondo del karate"*.

Anche le sconfitte fanno crescere e anche fra queste ce ne è una che più delle altre ha avuto questo effetto: *"Sicuramente quella del 2015. Ero campionessa europea in carica e c'erano i Campionati Europei che davano la possibilità di qualificarsi per Baku, ai Giochi Olimpici europei. Era importante perché il karate era inserito nel programma per la prima volta. Mi sarebbe bastato un quinto posto, invece da campionessa europea ho perso al primo incontro. Un fallimento totale. È stata la pressione a bloccarmi"*.

Pressioni che non potranno non esserci alle Olimpiadi per la numero tre al mondo, l'unica, forse, che può scalfire le prime due. *"Sono molto lontana oggi da quella Viviana lì, mi sento molto più matura e gestisco meglio la pressione. Ovvio, è un'olimpiade e non sarà una passeggiata, ma sento di aver fatto un cammino di un certo tipo, ho più consapevolezza, ho fatto un lavoro maggiore anche a livello mentale ed emozionale. Ho anche una certa età, il che aiuta. Mi sento all'altezza della situazione, poi quel giorno tutto può succedere e vedremo"*.

La preparazione per Tokyo passerà tuttavia dagli impegni internazionali dei prossimi mesi, *"Adesso vedremo con il mio staff quale sarà il programma per me. Sicuramente ci saranno gare di preparazione a livello internazionale. Il mese prossimo c'è il Campionato Europeo che è importante e a cui tengo molto. Le Premier League, non so ancora quali, ma ci sarò, l'atleta ha bisogno di stare sul tatami perché è il miglior allenamento possibile. La fortuna è che il percorso potrà essere sereno e tranquillo, lavorando in funzione di agosto"*.

Viviana è la prima, ma con ogni probabilità non sarà l'unica italiana a Tokyo. *"L'Italia è molto forte. Per alcuni manca davvero pochissimo e sono molto fiduciosa. Già dalla prossima Premier League qualcuno ne uscirà qualificato, non facciamo i nomi, ma ci credo"*.

Il kata è una disciplina con caratteristiche uniche in cui la tecnica è molto importante, ma non solo quella: *"La mia disciplina è molto particolare. Quando sono sul tatami di gara cerco di metterci più cuore e più anima possibile. Chiaramente la tecnica che si allena nel quotidiano serve soprattutto per utilizzare tutti i movimenti nel modo giusto, però poi fa la differenza chi ci mette più passione e più anima e riesce a trasmetterla agli arbitri e al pubblico. Lavoro molto su questo aspetto emozionale e da dentro c'è tutto un mondo che lavora"*.

E proprio in questo la spagnola sembra essere davvero forte, *"Lei è molto forte per vari motivi: intanto per come è strutturata fisicamente, è molto potente; poi ha lavorato molto bene la tecnica; ma la cosa principale è che ha una comunicazione veramente forte. I suoi sembrano dei veri combattimenti"*.

Come d'altronde anche la giapponese, *"Nel kata loro questa espressività ce l'hanno innata. Solo facendo il saluto, se le guardi negli occhi, ti immedesimi subito in un combattimento. È molto suggestivo. Il karate è roba loro e si vede. Siamo molto forti anche noi, da anni. Ma la nazione di riferimento resta il Giappone"*.

Viviana cercherà una grande prestazione alle Olimpiadi di agosto.

Stampa Libri Online con Copertina con Alette

A partire da € 9 - pressup.it

Nutrizionista rivela: "è come un Lavaggio a pressione per il vostro intestino"

Nutravya Integratore

Trova SUV immatricolati nel 2019 con sconto del 50%

SUV | Ricerca annunci

Rome: Quanto costa un montascale?

Speciali Montascale | Ricerca annunci

Viaggiare a basso prezzo non è mai stato così facile

Jetcost.it

Non sapevo che fosse così facile pulire lo scarico della doccia

Thegreatestgalleries

Le regole della Royal Family: nessuno può trasgredirle!

Alfemminile

Classe A 180 d. Scopri l'offerta

Mercedes-Benz

da Taboola

Prodotti scaduti, pesce in cattivo stato e cibo senza etichetta: chiuso ristorante a Isola Sacra - Il Faro Online

Ostia, lutto nel mondo dello spettacolo: è morto Maurizio de la Vallée, attore e cantante - Il Faro Online

Infernetto, pauroso incidente nella notte: un ferito - Il Faro Online