

KARATE

La stella Cardin «Finalmente il tatami! Intanto ho imparato a suonare la chitarra»

«La quarantena mi è stata utile per studiare l'inglese
E mi sono anche data da fare in cucina sfornando pizze»

VERSO I MONDIALI
Sara intende combattere a Dubai a novembre: «Poi forse penserò alle Olimpiadi»

Mattia Toffoletto PONTE DI PIAVE

«Una liberazione». Due parole che dicono già tutto. Perché la sua palestra è a 200 metri da casa, a Ponte di Pieve, ma per sei settimane non ha potuto avvicinarsi. La stessa sensazione straniante provata da Federica Pellegrini, che la piscina, nella Verona che l'ha adottata, la vede dalla finestra.

Ma l'avvio della fase-2 ha consentito agli atleti top di riabbracciare gli «affetti stabili». Che, nel caso della karateka Sara Cardin, coincidono con il tatami della palestra in cui è cresciuta e ha preparato i successi più importanti. La 33enne azzurra ci è potuta tornare da lunedì per sedute individuali, ad accompagnarla solo il marito-allenatore Paolo Moretto. In attesa che un nuovo Dpcm le garantisca lo sparing partner, figura essenziale per una disciplina di combattimento.

Cardin, in quella stessa palestra due mesi fa si stava allenando per inseguire il sogno olimpico. Poi il rinvio dei Giochi e l'utilizzo della stessa interdetto per

decreto agli atleti di vertice. Rientrandoci, che emozioni ha provato?

«Una liberazione, chiusa in casa mi sentivo come una bomba inesplosa. Avevo levato il tappeto e collocato una materassina davanti al divano, ma non è certo come allenarsi su un tatami 10x10. Il «dojo», la palestra dei mille allenamenti, è un altro mondo. È bastato entrarci e ho ritrovato subito nuove energie. Troppo bella la sensazione della ripartenza, mi sono subito gasata».

Cosa prevedono le sedute?

«In primis, preparazione atletica. Esercizi al corpo libero, potenziamento muscolare, un po' di tecnica. Lavoro sulla rapidità e resistenza, ma con gradualità».

Come fare senza compagni d'allenamento?

«Sono fondamentali. Noi tiriamo pugni e calci. E non alle mosche. Ma mi dà una mano il marito Paolo: sta insistendo sulla confidenza con le traiettorie. Mi fa da bersaglio, tiene i colpitori e mette al lavoro la fantasia per propormi esercizi nuovi. L'ultimo, in ordine di tempo, è con le palline da tennis: le lancia e io devo schivarle. Un modo diverso per riallenare i riflessi, ma temo si stia anche un po' sfogando dopo il lockdown... Tutto documentato con un video simpatico sui social».

Che obiettivi si dà?

«Non è facile ragionare sul lungo periodo, ma so che in ballo c'è un traguardo che potrebbe cambiarmi la carriera. Ho già vinto tutto e avevo deciso di allungarla solo perché il karate è diventato sport olimpico. Ho superato un grave infortunio al ginocchio e dimostrato di poter vincere ancora: a fine febbraio, prima dell'emergenza sanitaria, ho conquistato l'oro in Premier a Salisburgo. Non potevano essere il virus o il rinvio dei Giochi a fermarmi. E, prima di pensare alle Olimpiadi, ci sono i Mondiali di Dubai, a novembre. Al momento, confermati».

Al di là degli allenamenti domestici, cosa ha fatto durante la quarantena?

«Ho imparato a suonare la chitarra, un pallino che avevo da anni. E mi sono data da fare in cucina, sfornando pane e pizza. Ho seguito un corso d'inglese. E proprio in inglese ho intenzione di tradurre il mio libro autobiografico («Combatti! Ho scelto di vincere»): mi sta aiutando una giornalista di Los Angeles».





MARITO ALLENATORE
SARA CARDIN CON PAOLO MORETTO
CHE È ANCHE IL SUO ALLENATORE



Sara Cardin, 33enne azzurra di karate, vive a Ponte di Piave