

Karate Tokyo 2020

Karate, Laura Pasqua: "Le Olimpiadi sarebbero la ciliegina sulla mia carriera. Matrimonio con Luigi Busà confermato a settembre"

Published: 9 Giugno 2020 | 13:02 · Updated: 10 Giugno 2020 | 22:19 · Alessandro Passanti



kalifilippino.it

Kali filippino a Roma



FLUID-

Laura Pasqua, due volte medaglia d'argento ai Campionati Europei di karate nel kumité -61kg e bronzo ai Mondiali di Guadalajara 2019, **confidava a livello personale in un 2020 da incorniciare**. Qualificazione alle Olimpiadi, discussione della tesi di laurea in Psicologia (per la quale ha conseguito uno scintillante 110 e lode all'Università Guglielmo Marconi di Roma), partecipazione ai Giochi di Tokyo, infine il matrimonio. Purtroppo **gli scenari sono**

Come si prepara la squadra azzurra per l'occasione? Pensi che potremo dire la nostra a Tokyo?

"Assolutamente. Sono sicura che faremo grandi cose. Anzi, se non fosse limitato a sei il numero di pass olimpici (nel kumité, ndr), tre per gli uomini, tre per le donne, potremmo fare qualcosa di ancor più importante. Purtroppo diversi atleti che rimarranno a casa meriterebbero di esserci e senza dubbio farebbero bene a loro volta. Sfortunatamente il regolamento è questo, ma ci faremo trovare pronti e ci toglieremo grandi soddisfazioni".

alessandro.passanti@oasport.it

[Twitter: @AlePasso](#)

[Clicca qui per seguire OA Sport su Instagram](#)

[Clicca qui per mettere "Mi piace" alla nostra pagina Facebook](#)

[Clicca qui per iscriverti al nostro gruppo](#)

[Clicca qui per seguirci su Twitter](#)

Foto: Laura Pasqua – Foto: comunicato Fijlkam

29



[Leggi tutte le notizie di oggi su OA Sport](#)

rapidamente cambiati e la campionessa siciliana ha visto i suoi orizzonti subire una brusca frenata. Grazie alla sua grande **capacità di leggere i momenti** è stata però in grado di stringere i denti e guardare con ottimismo al futuro, nonostante tutto. **Tokyo è sempre in cima ai suoi pensieri dal punto di vista sportivo** (attualmente è tredicesima nel ranking a Cinque Cerchi), ma gli spunti non mancano. Per cui è il momento di andare a fare il punto della situazione con l'atleta dell'Arma dei Carabinieri, **parlando del suo presente e del suo futuro, fuori e dentro il tatami.**

Laura, quest'anno dal tuo punto di vista si è rivelato davvero beffardo. Prima lo stop dello sport, quindi il rinvio dei Giochi Olimpici, fino alla discussione della tua tesi in Psicologia via Skype e non in aula per colpa dell'emergenza sanitaria globale. Si potrebbe dire "Basta così"?

by mgid



Sintomi della prostata? La prostatite sparirà in 3 ore!

Prostaticum



Dimagrire 10 kg in 10 giorni? Ora si può!



Il dolore alle ginocchia sparirà in 10 minuti!

Movenol



Perdi la pancia durante la notte con un semplice trucco

Slim

"Diciamo che per questo 2020 abbiamo dato – scherza -. Almeno posso consolarmi con il fatto che il mio matrimonio è confermato (si terrà l'11 settembre ad Augusta con Luigi Busà due volte campione del mondo di karate, ndr) e da questo punto di vista possiamo dirci fortunati visto quello che è successo. Avevamo deciso di fissare la data dopo le Olimpiadi di Tokyo ma, con il senno di poi, questo rinvio ci sta dando il modo di preparare l'evento al meglio dato che, tra qualificazione e Giochi Olimpici, non avremmo avuto il tempo necessario".

La pandemia ha completamente rivoluzionato ogni scenario sotto numerosi punti di vista. Come hai vissuto questo momento così difficile?

"Devo ammettere che ha letteralmente stravolto le nostre vite. Ricordo che i primi dieci giorni sono stati i più complicati. C'erano tante incognite, notizie frammentarie, incertezze. Non si capiva bene in che direzione stessimo andando, sia a livello generale sia di sport. Quindi, con il passare del tempo, le cose hanno iniziato a schiarirsi in maniera più ampia ed è stato un bene, perché a mio parere la situazione di dubbio è sempre la peggiore".

Sei riuscita a estrarre il massimo da queste lunghe settimane di "reclusione forzata"?

"La mia fortuna è stata avere Luigi al mio fianco, con il quale ho potuto passare il tempo allenandomi in casa, per quanto possibile, quindi cercando di trascorrere il tempo nella maniera più costruttiva possibile. Ho scoperto lo yoga per esempio, quindi ci siamo dedicati molto alla cucina. Se devo essere sincera, però, i nostri allenamenti casalinghi hanno coinvolto tutto il condominio – scherza – in un certo senso".

Puoi spiegare meglio?

"Essendo sempre in giro per il mondo per le gare o fuori casa per allenamenti, non è che ci conoscano molto dove viviamo. Per cui capitava che quando simulavamo qualche azione o combattimento, le nostre urla ed i movimenti facessero pensare ai vicini di casa ad una lite famigliare. Fortunatamente tutto l'equivoco si è risolto con tante risate e, anzi, con il passare dei giorni abbiamo allestito un tatami al piano terra, nel quale abbiamo proseguito con i nostri lavori. La gente, specialmente i bambini, venivano a vederci volentieri. Devo dire che è stato bellissimo".

Prima c'è stato il lockdown, quindi le prime riaperture vi hanno permesso di tornare in palestra. Come si sono sviluppati i tuoi allenamenti?

"Come detto, avere un futuro marito karateka mi ha dato modo di avere sempre a disposizione uno sparring partner ideale, a differenza di molti altri colleghi che hanno dovuto lavorare in solitudine. Ovviamente il ritorno in palestra è stato fondamentale per rimettermi in carreggiata, ma sono sicura che altri abbiano sentito maggiormente questo cambio di scenario rispetto alla sottoscritta".

Sappiamo bene come la mente e la psicologia siano centrali nella tua vita. Avere il giusto equilibrio può incidere positivamente anche in questi momenti?

"Fondamentale direi. Nella vita di tutti i giorni, come nello sport, tendiamo a sottovalutare troppo questo aspetto che, invece, è imprescindibile. Se un atleta parte dal presupposto di non avere una situazione mentale impeccabile, non potrà mai allenarsi al massimo e ottenere quindi i risultati che sogna".

Il mental coaching fa già parte del tuo presente e lo farà ancor di più nel tuo futuro. Come mai viene ancora vissuto spesso come un tabù?

"Purtroppo è così. Probabilmente non in tutti gli sport, ma nel karate c'è ancora un po' di resistenza. La spiegazione giunge dal fatto che questa disciplina viene insegnata con metodi molto tradizionali e ha sempre imposto all'atleta di non lasciare trasparire le proprie emozioni. Penso invece che sia un concetto sbagliato. Proprio da questi momenti è di capitale importanza analizzare ciò che è accaduto per crescere sotto ogni punto di vista, specialmente per i giovani che si avvicinano a questo sport".

Tornando al presente, pensi che in questa annata riuscirete a tornare sul tatami o tutto sarà rimandato?

"Ad occhio e croce tutto sarà messo in ghiaccio fino al 2021, anche se al momento non abbiamo notizie certe su quel che sarà. Le chance che si possano disputare i Mondiali di Dubai di novembre temo siano bassissime. Purtroppo la situazione a livello mondiale non è ancora ideale per permettere una ripartenza generale, quindi non si potrà che attendere gennaio".

Il momento clou del 2020 dovevano essere le Olimpiadi di Tokyo. Come hai valutato la notizia del rinvio?

"Sinceramente non posso dire di essermi strappata i capelli, ho preferito valutare la decisione con razionalità e guardare il bicchiere mezzo pieno. In questo modo avrò a disposizione più tempo per arrivare all'evento serena e pronta, avendo lavorato su aspetti che, solitamente, non si ha tempo di affrontare. Certo, il rinvio di una Olimpiade fa sempre male, sia ben chiaro, ma ritengo che fosse una scelta inevitabile. Le settimane di attesa tra mille dubbi non hanno giovato a nessuno".

Questo slittamento cosa cambia pensando alla tua rincorsa verso i Cinque Cerchi?

"L'ha stravolta. Ora so che dovrò giocarmi il tutto per tutto nella gara secca di qualificazione. Il mio percorso sarà rivisto e farò di tutto per presentarmi all'appuntamento nelle migliori condizioni. Sicuramente prima delle gare ufficiali disputerò qualche test per togliere un po' la ruggine di dosso e, soprattutto, per ritrovare le sensazioni dei match, un aspetto che non puoi certo acquisire in pochi secondi".

Sei una delle senatrici della squadra azzurra. L'Olimpiade si potrebbe quindi definire come la classica "ciliegina sulla torta della tua carriera"?

"Inutile girarci attorno. Ho 34 anni (li ha compiuti il 29 maggio, ndr) per cui se dovessi arrivare a Tokyo ne avrò 35. Un traguardo non da poco che, effettivamente, rappresenterebbe anche il coronamento di una intera carriera, senza pensare a vittoria o podio. Anzi, voglio essere più specifica. Anche se non fossi in grado di centrare il pass olimpico, vorrò concludere questo percorso con la certezza di avere dato tutto, di non avere lasciato nulla di intentato. Sembra la solita frase fatta, ma è fondamentale. Nello sport, come nella vita".

Cosa significa per voi karateka partecipare ad un evento simile?

"Partiamo dal presupposto che già di suo sarebbe una emozione incredibile. La prima partecipazione del nostro sport ai Giochi Olimpici. Tutti noi stiamo vivendo un mix di emozione, pressione e orgoglio davvero indicibile. Per noi sarà importante fare bene e dimostrare, proprio laddove questa disciplina è nata, che possa meritare la conferma anche nelle Olimpiadi successive. Inoltre, e non è un aspetto di poco conto, anche i nostri tecnici non vedono l'ora di vivere questa manifestazione. Loro che sono stati grandi campioni del passato e che, sfortunatamente, non hanno mai potuto prendere parte ad una Olimpiade. Dovremo dare il massimo anche per loro e si tratterà di una enorme responsabilità".