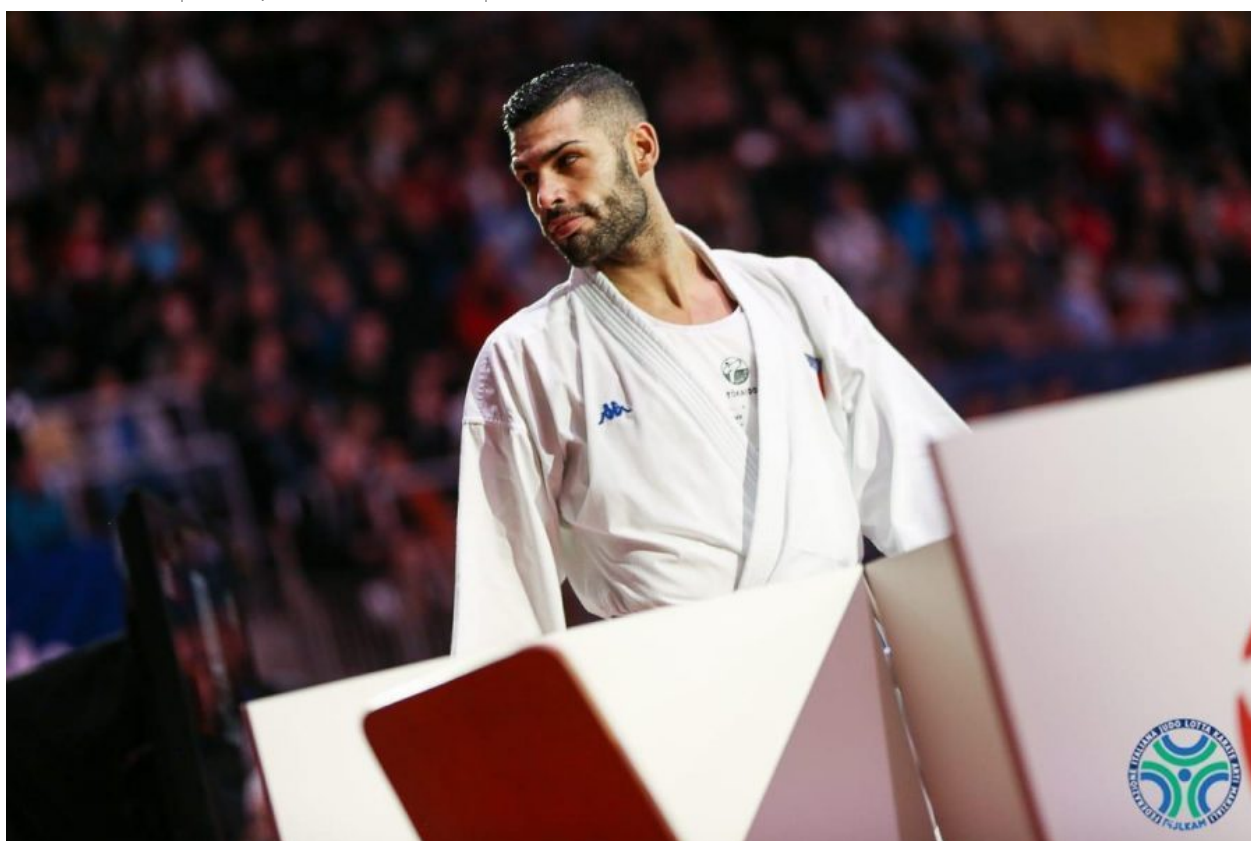


Karate Lancio Tokyo 2020 Tokyo 2020

Karate, Luigi Busà: “Quattro ingredienti per far bene alle Olimpiadi. Poi mi prenderò un anno sabbatico”

Published: 24 Novembre 2020 | 17:45 · Updated: 25 Novembre 2020 | 09:00 · Alessandro Passanti



Privacy



FLUID

Luigi Busà non è un karateka come tutti gli altri. Non solo perchè vanta un palmares davvero clamoroso (due titoli iridati e sei medaglie mondiali complessive, quindi cinque allori continentali a lato di 13 medaglie) quanto perchè **è in grado di unire carattere e qualità in maniera davvero eccezionale.** L'atleta in forza all'Arma dei Carabinieri è uno di quelli che non si abbatte mai e che, **da buon capitano della Nazionale, sa trascinare tutto un gruppo.** Esattamente la figura di riferimento della quale il karate italiano ha bisogno in questo momento. **Un periodo nel quale le certezze di quel che sarà il futuro sono davvero poche** e, quindi, è necessario aggrapparsi ad una figura della sua esperienza e capacità di leadership. Questo tribolattissimo anno sta per concludersi a livello di calendario, mentre per la disciplina nata in Giappone tutto è già ampiamente in ghiaccio da mesi. **Andiamo quindi a fare il punto della situazione con l'atleta siciliano,** provando a pensare in maniera positiva in vista del prossimo anno nel quale, ricordiamolo, il karate farà il suo esordio ai Giochi Olimpici, e Luigi Busà sarà presente nel kumite -75kg con chiarissime intenzioni di mettersi al collo una medaglia di metallo pregiato.

Luigi, questo 2020 sta davvero continuando a presentare un prezzo salato per l'Italia e il mondo intero. Dal tuo punto di vista, tuttavia, non è stato tutto da buttare, vero?

by mgid



Investi 200 € in Amazon da casa e guadagna 3.500 € al mese

Smartertrader



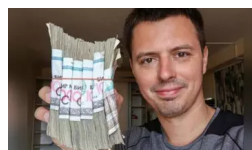
Cosa bisogna sapere prima di ottenere una carta di credito

Cerca Pubblicità



Se avete la prostatite o correte spesso in bagno, leggete urgente

Prostaticum



Quest'uomo guadagna online, lavorando da casa. Ecco il suo metodo

Bitcoin System

"Diciamo che per quanto mi riguarda questo anno così sofferto per la vita di tutti noi ha avuto quantomeno due note positive: il pass olimpico per Tokyo e, soprattutto, il matrimonio con Laura (Pasqua, karateka nel kumite -61kg, ndr). Un vero e proprio squarcio di sereno in mesi davvero grigi. Era inizio settembre, sembrava che la pandemia avesse mollato la presa e abbiamo fatto in tempo anche a gustarci il momento. Da lì in avanti, invece, siamo tornati di nuovo nelle difficoltà".

A proposito di difficoltà, come si riesce a conciliare preparazione e restrizioni per colpa della pandemia?

"Dopo mesi nei quali eravamo costretti ad allenarci davvero come potevamo durante il lock-down, siamo tornati alla routine consueta. Vivendo nel Lazio abbiamo la fortuna di lavorare ancora in maniera regolare, dato che ci troviamo in zona gialla. Ovviamente dobbiamo rispettare numerosi divieti, ma possiamo comunque recarci in palestra come sempre e questo, ovviamente, fa la differenza. Purtroppo quello che ci manca sono le gare".

Avevate pensato a qualche soluzione alternativa?

"A fine novembre avevamo programmato alcune gare con regolamento olimpico, nelle quali avremmo potuto sfidare qualche rivale dopo tanti mesi ma, ovviamente, sono saltate. A questo punto i combattimenti saranno rimandati a inizio 2021, se tutto andrà bene, e si tratterà di un aspetto non di poco conto".

Come pensi che sarà il ritorno al karate vero e proprio?

"Un anno di stop forzato si farà sentire com'è normale che sia. Tornare al massimo livello non sarà semplice e immediato, ma rispetto agli avversari ho un vantaggio davvero notevole. Avere già staccato il pass per Tokyo mi permetterà di procedere per gradi e di non dover essere subito al 100% in avvio di annata per conquistare la qualificazione. Potrò regolare il mio programma e presentarmi al massimo delle mie possibilità in Giappone".

Su cosa stai puntando la tua attenzione in queste settimane di preparazione?

"Sto lavorando davvero in maniera capillare su ogni possibile aspetto del mio karate. Nel male di questa emergenza sanitaria, il lato positivo è che posso concentrarmi su quei dettagli che, solitamente, non si ha tempo di analizzare perchè non si ha tempo tra una gara e l'altra".

Come ti stai sentendo dopo questo approccio?

"Mi sento in forma come non mai e me lo stanno dicendo anche tutti i tecnici. Arrivato oltre i 30 anni (l'atleta nativo di Avola ha spento le 33 candeline il 9 di ottobre ndr) so come mi devo gestire. Mai affrontare un allenamento al 50%. Devo sempre dare il massimo. Piuttosto so io quando prendere un giorno di stacco, ma quando lavoro devo farlo al top. E con questa filosofia sto crescendo giorno dopo giorno".

Andando nello specifico, dove stai andando ad intervenire?

"Non mi sto concentrando su un singolo aspetto, ma davvero a 360 gradi. Sto insistendo su entrambe le gambe, sui movimenti, sulle guardie, sugli spostamenti e sui calci dal punto di vista tecnico; mentre sul fronte fisico sto lavorando sulla mobilità articolare, quindi grazie allo yoga sono migliorato anche nella postura ed a livello muscolare".

Ti sei già immaginato cosa farà la differenza sul tatami del Nippon Budokan?

"Gli aspetti fondamentali a Tokyo saranno quattro: testa, fisico, sicurezza dei propri mezzi e tranquillità. Il fattore mentale sarà di importanza indicibile dato che l'anno di stop potrebbe avere inciso sotto diversi punti di vista. Arrivare al massimo della forma in Giappone dovrà essere il punto di partenza, come essere consci delle proprie capacità. Non ultimo, ovviamente, saper gestire il palcoscenico. Dopotutto una Olimpiade è una Olimpiade e le emozioni saranno clamorose. Poi mettiamoci anche un pizzico di fortuna che non guasta mai, se uno è in grado di meritarsela. Di sicuro sarà una battaglia contro avversari fortissimi, e sinceramente non vedo l'ora".

La voglia di essere già a Tokyo non può che essere immensa. Esordio assoluto alle Olimpiadi per il karate, per giunta proprio nella culla di questa disciplina. Sarebbe già sufficiente questo, ma nel tuo caso potrebbe anche realizzarsi il sogno di partecipare assieme a tua moglie Laura. Come si può descrivere una possibilità simile?

"Non direi, sarebbe davvero qualcosa di indescrivibile. Una di quelle cose che capita, forse, una volta nella vita. Adoro queste situazioni. Più il livello si alza, più tutto sembra difficile, io lo affronto con tutta la leggerezza possibile. E così proverò a fare anche a Tokyo. Un evento che, non lo nascondo, potrebbe essere la mia ultima kermesse. Dopodichè, infatti, valuterò cosa fare: continuare o dire basta. Di sicuro mi prenderò un anno sabbatico per recuperare le energie, quindi deciderò sul mio futuro, perchè non è sempre facile trovare le giuste motivazioni anno dopo anno e io, per come sono fatto, devo essere convinto al 100%".

Chiudiamo con uno sguardo generale alla nostra spedizione. Da capitano della nazionale pensi che l'Italia potrà ben figurare sotto i Cinque Cerchi?

"Più che una speranza io direi che si tratta di un dato di fatto. Sono sicuro che non andremo nel paese del Sol Levante a fare da spettatori, ma saremo protagonisti. Al momento siamo già qualificati in tre, quindi Angelo Crescenzo, Clio Ferracuti e Silvia Semeraro sono pronti a loro volta a staccare il pass. Non dimentichiamoci anche Sara Cardin e Laura che, se si trova nella giornata giusta, sa che non dovrà temere nessuna. La nostra squadra andrà alle Olimpiadi con un buon numero di rappresentanti e sono convinto che farà davvero bene. Anche per questo motivo ci tengo a ringraziare tutto lo staff della Fijlkam, dai tecnici fino al reparto dei preparatori che stanno svolgendo un lavoro speciale, senza dimenticare il team manager Mauro Venanzetti che ci sta seguendo giorno per giorno con attenzione massima. Un ultimo ringraziamento personale anche per mio padre, che non mi fa mai mancare il suo appoggio".