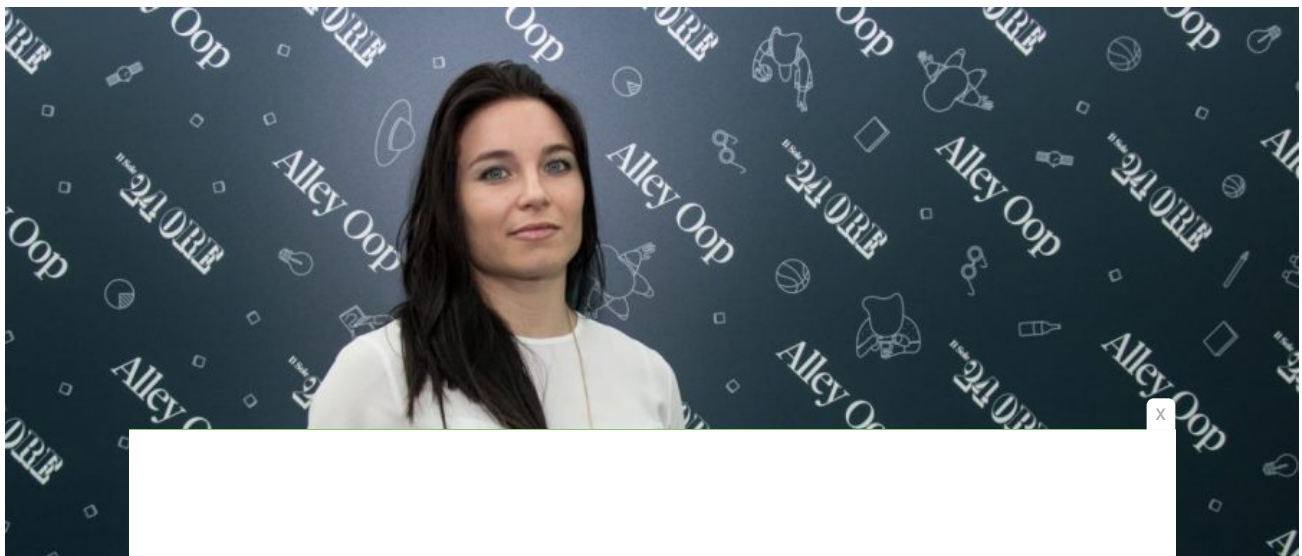


Karate

Karate, Sara Cardin: "Non vedo l'ora di tornare a gareggiare. Obiettivo Tokyo 2021"

Published: 8 Dicembre 2020 | 11:30 · Updated: 9 Dicembre 2020 | 00:10 · Alessandro Passanti



Privacy



9,99€/MESE
PUOI DISDIRE QUA

CR7: "Segnare e vincere a Barcellona per me sempre speciale"



2:24 / 2:24

FLUID

Sara Cardin è una campionessa di karate ma, mano a mano che la si conosce, si capisce immediatamente come quella definizione le stia particolarmente stretta. Sara Cardin è una vincente (dopotutto ha conquistato una medaglia d'oro iridata a Brema 2014 e una d'argento a Belgrado 2010, più tre titoli continentali nei -55kg) nella vita e sul tatami. Lo ha realizzato lungo tutto il corso della sua carriera e lo ha messo anche nero su bianco nel suo libro dal titolo "Combatti! Ho scelto di vincere" (che presto sarà tradotto anche in lingua inglese). **Una vera linea filosofica la sua: "Non mollare mai".**

Privacy

X

L'atleta veneta, che oltre a tutto questo è anche primo caporal maggiore dell'Esercito, ha voluto lanciare un messaggio accorato negli ultimi giorni. Stiamo attraversando, nuovamente, un momento davvero complicato sotto ogni punto di vista, e la campionessa nativa di Conegliano Veneto sui suoi canali social ha voluto provare a dare una mano a chi, in questi giorni, sta attraversando un momento complicato.

by mgid



Ricetta dietetica elimina il grasso da cosce e pancia

Vanefist



Lavora in Smartworking da Casa e guadagna 2.700€ a settimana!

Invest Now



Sintomi della prostata? La prostatite potrebbe migliorare!

Prostatricum



Una madre di Roma segue questa tecnica e guadagna online

Cerca Pubblicità

"Voglio dedicare un pensiero a tutti voi che mi viene dal profondo [...] un incoraggiamento. Amo lo sport e credo che i sogni e le passioni di tanti bambini e ragazzi abbiano importanza e vadano tutelati! Non voglio immaginare una nuova generazione senza sogni, sfiduciata e triste. [...] Lo sappiamo che il momento è drammatico, ma credo sia importante non mollare! Ve lo staranno dicendo in tanti ma ve lo voglio dire anch'io: "Non mollate". Avete presente quando si entra in una galleria buia che sembra non finire mai? Non perdetevi la musica che avete in testa, non perdetevi l'entusiasmo perché alla fine c'è sempre la luce, e magari se il tunnel è tanto lungo, quando ne uscirete ci saranno pure i fuochi d'artificio. [...] Non ci sono gare imminenti!? Pazienza. Fissatevi come obiettivo quello di migliorare una tecnica dopo l'altra. Non si può combattere con uno sparring!? Allenatevi al sacco come se aveste qualcuno di fronte [...] Continuate a creare obiettivi e inseguire sogni. Dimostrate di avere carattere. Deprimersi non é mai servito a niente, tanto vale affrontare questo periodo nel modo migliore possibile. In fondo al tunnel c'è sempre la luce e se non partiranno da soli, ve li accenderò io i fuochi d'artificio".

Sara, come sempre hai voluto affrontare "di petto" questo momento così difficile a livello globale.

"Stiamo vivendo nuovamente mesi difficili. So bene che non è facile riuscire a rimanere positivi e con un obiettivo ben chiaro davanti a sé. Nella vita ho scelto di non mollare mai, nonostante le difficoltà, ma sento che troppi giovani in questo periodo non vedono questa luce in fondo al tunnel. Proprio a loro ho voluto indirizzare il mio messaggio: mai abbattersi, mai sentirsi vinti! Bisogna sempre guardare il bicchiere mezzo pieno nella vita, come nello sport, e se non lo insegniamo ora alle nuove generazioni, ci ritroveremo un mondo peggiore più avanti".

Senza dubbio questo 2020 ha messo a dura prova la resistenza di chiunque...

"Per fortuna io e la mia famiglia possiamo dire che per ora tutto vada bene, ma la situazione è davvero complicata. Avremo bisogno di tempo per tornare a vita di tutti i giorni, ma dobbiamo continuare a farci forza".

Abbiamo a passare al lato sportivo. Nel vostro caso lo stop è stato davvero beffardo.

"Effettivamente dal punto di vista agonistico sembrava che tutto fosse tornato alla normalità. Avevamo ripreso ad allenarci in maniera normale e, anzi, avevamo anche svolto alcuni ritiri con la nazionale. Ora siamo di nuovo fermi, come a primavera. Non ci voleva proprio".

Come stai vivendo questo periodo nel quale il lavoro è reso così complicato dall'emergenza sanitaria?

"Come detto in precedenza, sia durante il lock-down, sia ora, sto provando a estrarre il massimo da ogni giorno. Dopo l'infortunio a fine 2018 mi ero rimessa subito a allenarmi, e mi ero dedicata a tutto. Ora mi sto concentrando su questi aspetti. Quelle piccole cose che posso fare per tornare a vivere il mondo tra una gara e l'altra. Mi sono dedicati a tutto".

Su cosa hai puntato, nello specifico?

"Parlando anche con i tecnici penso di essere migliorata in maniera sensibile dal punto di vista tecnico, sia a livello di calci, sia di movimenti. Grazie al Centro Sportivo Esercito sono riuscita ad allenarmi con la giusta continuità, sempre seguita dallo staff tecnico e sanitario che non mi ha lasciato mai sola. Ho compiuto passi in avanti sulla distanza e in tanti altri dettagli che, sul tatami, potrebbero fare la differenza e per questo devo ringraziare principalmente l'Esercito".

Questo break rischia di farti sentire sotto molti punti aspetti?

"Purtroppo questi mesi di stop pesano e peseranno tantissimo. Il karate è uno sport di contatto e questo ci ha impedito di poter svolgere gran parte dell'attività. Gli aspetti psicologici saranno importanti sia in questo momento che in quello della ripresa".

Quanto ti manca la gara?

"Allenarsi al massimo e sotto molteplici aspetti è fondamentale, ma è innegabile che quello che ti dà la pedana è un'altra cosa. L'adrenalina che hai in corpo, l'emozione, la sensazione della sfida contro l'avversaria sono la nostra linfa. Non poter provare tutto ciò per mesi e mesi, ovviamente si farà sentire. Non so come vivrò il ritorno alle gare vero e proprio, ma penso che non sarà semplice tornare in poco tempo al massimo delle mie capacità".

Dopo un anno così a singhiozzo, che idea ti sei fatta del 2021?

"Tutto è talmente incerto che non è facile fare previsioni. Non ci sono certezze anche se una idea del calendario, più o meno, potremmo farcela. Ma, anche da quel punto di vista, tutto sarà da valutare, anche solo pensare a quali Paesi si prenderanno la responsabilità di ospitare una manifestazione. Se tutto andrà per il meglio, nei primi mesi dell'anno dovremmo disputare 2-3 appuntamenti di Premier League, quindi ci concentreremo sulla qualificazione per Tokyo. La manifestazione, che si doveva tenere a giugno 2020, è stata posticipata di un anno esatto e, quantomeno, confido che non abbia problemi in fatto di svolgimento. In caso contrario potrei subire la beffa di non poter andare ai Giochi senza nemmeno avere modo di provarci".

Pensi che le Olimpiadi nipponiche possano essere ancora a rischio?

"Ad essere sincera ritengo che faranno di tutto perchè si possano disputare, a porte chiuse o meno. Agosto 2021 sembra lontano, ma è molto più vicino a noi di quel che si potrebbe pensare. Proprio per questo motivo non mi voglio sbilanciare ma, ad ogni modo, voglio essere fiduciosa e pensare che a quel punto la situazione mondiale possa di nuovo essere vicina alla normalità".

Un lungo cammino che culminerà con la kermesse a Cinque Cerchi, con rivali davvero temibili.

"Le avversarie sono numerose e agguerrite. Come mi sto allenando io, sono certa che anche loro staranno affilando le armi e non saranno certo sul divano a girarsi i pollici. Sarà dura per tutte rimettersi in carreggiata quando si tornerà a combattere".

Tra avversarie riuscite a sapere qualcosa dell'una e dell'altra? In sostanza, riuscite a "spiarvi"?

"Grazie ai social effettivamente si può controllare quello che fanno le rivali, come si allenano eccetera. Però ho notato una cosa. Durante il lock-down tutte erano prontissime a mettere loro video per far vedere come stavano lavorando. Ora che i Giochi Olimpici si stanno avvicinando, sono molto più nascoste(sorride)".

ima battuta, una tuo sguardo verso la prossima stagione.

"In questo periodo aspetto un 2021 davvero intenso e con tante incognite. Dal mio punto di vista lo affronterò come sempre, con grande grinta e voglia di non mollare, ma ancora tempo per pensare al futuro...".

Privacy

