



**Sara Cardin**, 34 anni, karateka nella categoria Kumite -55 chilogrammi. Campionessa del Mondo 2014, ha conquistato quattro titoli europei: nel 2007, nel 2010, nel 2014 e nel 2016. Nata a Conegliano, di sé dice: «È stato il karate a ingentilirmi, canalizzando il fuoco che avevo dentro nel combattimento».

# Sara Cardin Karateka



*di Maria Laura Giovagnini - foto di Lorenzo Magistrato*



**Lo sport come palestra di vita?** Come allenamento esistenziale? Se parliamo del karate, è vero anche di più. «Ogni combattimento inizia e finisce con il saluto, un segno di rispetto. Meglio di ogni lezione teorica di educazione civica» premette Sara Cardin, campionessa mondiale, caporale maggiore dell'Esercito italiano, che a passione ha sommato passione: è

sposata con quello che fu il suo primo coach, Paolo Moretto. «Io ho dato parecchio a quest'arte, ma quel che ho ricevuto in cambio è incommensurabile. E non parlo di medaglie, di risultati».

**Di che cosa, allora?**

Mi ha dimostrato che posso essere forte a livello emotivo (non esclusivamente atletico); mi ha insegnato il controllo: avevo una cattiva gestione dell'aggressività e invece

# “Con il karate ho vinto (soprattutto) su me stessa” Sara Cardin

sono riuscita a trasformarla in carica, grinta agonistica. Ma, soprattutto, mi ha aiutato nei momenti difficili, mi ha permesso di ritrovare sicurezza personale, mi ha costruito l'autostima. Non dico che sia stato la mia terapia, però di sicuro una valvola di sfogo, e un modo per sentirmi migliore e superare le paure.

## **Cosa era successo, Sara?**

Ho avuto una storia complessa, episodi di bullismo a scuola, e molestie subite da un conoscente quand'ero piccola. Roba tosta da superare... Un'operazione emotiva che ha richiesto anni e che, forse, ho portato davvero a termine solo raccogliendo i miei diari e pubblicando un'autobiografia (*Combatti! Ho scelto di vincere*, scritta con Tiziana Pikler ed edito nel 2019 da Baldini+Castoldi, ndr). È stato catartico.

## **Come si era avvicinata al karate?**

Grazie all'intuizione di mio nonno, l'unico sportivo della famiglia, con cui stavo quando i miei lavoravano. Mi aveva costruito una casetta sull'albero, mi permetteva di arrampicarmi e di giocare con l'arco e le frecce, di tagliare la legna, nuotavamo assieme nel fiume. A sette anni, appena entrata nel dojo (la palestra del karate) di Ponte di Piave, scalza sul tatami, mi sono sentita a casa: ero abituata a correre sull'erba senza scarpe. Lì, finalmente, potevo sfogare la mia parte guerriera, l'irruenza e l'energia in eccesso. C'era tanto da imparare, tante prove di abilità, tante sfide: un percorso stimolante e mai noioso.

## **Lei è di una generazione cresciuta con i film della serie *Karate Kid*. L'avranno influenzata.**

Sì, mi colpiva che il ragazzino fosse sempre con il maestro Miyagi e io sempre con nonno Danilo. Un uomo di altri tempi che mi ha trasmesso il valore della fatica, della determinazione, spronandomi a migliorare. Come Miyagi, appunto. Il suo istinto ha fatto centro, mentre gli altri tentativi erano falliti.

## **Quali tentativi?**

Mia madre mi aveva iscritto a danza, a ginnastica artistica: non avevo resistito più di tre mesi. Mi vedeva troppo maschiaccio, sperava di "ingentilirmi". E invece è stato proprio il karate a "femminilizzarmi", incanalando il fuoco che avevo dentro nell'allenamento e nel combattimento.

## **C'è ancora il pregiudizio che sia una disciplina maschile?**

Un po'. Non a caso il mio hashtag su Instagram è *#eleganceofpower*: eleganza della potenza. Essere forti significa esprimere energia, non mancare di eleganza, non scopiazzare l'uomo. Io non sono altissima (anzi: con il mio metro e 61, sono la più bassa della categoria -55 kg), il mio talento è la velocità: quindi ho cercato di massimizzare e sviluppare quello. È uno sport di precisione, e le donne sono precise; è di astuzia, e su questo non ci batte nessuno! A livello tattico, i combattimenti femminili stanno decisamente a un altro livello rispetto a quelli maschili.

## **Le vittorie che le stanno più a cuore?**

La prima nel campionato italiano, nel 2001: ero una

piccola campionessa! E la prima nel campionato europeo, nel 2005: cavoli, avevo raggiunto l'Europa... E, infine, la sconfitta ai mondiali del 2010.

## **Prego?**

Oddio, la medaglia d'argento non è una vera sconfitta. Ma l'episodio ha avuto un risvolto positivo perché mi ha illuminato su un mio meccanismo inconscio: non avevo paura di perdere, avevo paura di vincere! E di realizzare il sogno: diventare la più forte del mondo. Mi sono dovuta guardare allo specchio: Sara, tu te lo meriti di vincere, cosa temi? Te lo meriti! Quattro anni dopo, infatti, sono arrivata prima: campionessa del mondo!

## **Eh, il potere nefasto dell'autosabotaggio.**

E dire che pensavo di essere già un'esperta in materia. In adolescenza ho sofferto di problemi alimentari: quando ti metti le dita in bocca per vomitare, non c'è dubbio che tu ti voglia fare del male. La causa? Oggi mi è chiara: i problemi avuti, che mi legavano al passato creando buio, sconforto, sfiducia, uniti alle pressioni esterne per restare in una categoria di peso inferiore, -50 kg. E devo dire - pure qui - grazie al karate.

## **In che senso?**

Per colpa della bulimia, non riuscivo più a performare. Come, hai iniziato tutto questo per diventare la più forte del mondo, e ti stai dimostrando la più debole, non hai neppure il controllo di te stessa? È stata questa riflessione a farmi scattare la molla nel cervello. Mi sono rimessa in carreggiata, le ricadute sono diventate meno frequenti, fino a scomparire. Accettare la debolezza è parte del cammino per uscire dalla malattia.

## **E ora cosa l'aspetta?**

A novembre ci sono i mondiali, però al momento voglio solo riposarmi: a settembre deciderò. Sono un'atleta, una militare del centro sportivo olimpico dell'esercito, ho insegnato ai bambini e mi piace, ho lavorato in tv come commentatrice e mi sono divertita. Vedremo, dipende dai treni che passano.

## **C'è un'età a cui le karateke, in genere, smettono?**

No: finché vinci puoi andare avanti. Io, a 34 anni, sono contenta della torta di medaglie guadagnate e mi piacerebbe scoprire cosa posso essere al di là dell'attività agonistica.

## **Nel 2021 non è andata, ma ci sarà un'altra Olimpiade.**

Ci sarà, ma non ci sarà il karate: l'hanno inserito stavolta e già tolto. Una strana scelta.

## **Ah, era l'unica occasione.**

Non ho rammarico perché ho dato veramente tutto quel che potevo. Non sono stata fortunata durante le qualificazioni: mi sono rotta il crociato, sono tornata dopo sei mesi e mi sono rotta i legamenti della caviglia. Altri due mesi fuori. Poi è arrivata la pandemia, ho preso il Covid... Di certo non mi abbato: sono caduta 100 volte, e rialzata 101.

