



L'INTERVISTA

Carola Casale: "Il karate e il vortice di energia del mio kata"

Gazzetta ACTIVE

Gazzetta Active: tutte le notizie



Allenamento: tutte le notizie



La bicampionessa europea racconta come il karate ha dato equilibrio alla sua vita: "Mi aiuta a gestire le emozioni e a reagire nel miglior modo possibile alle diverse situazioni"

Pietro Razzini @peter78pr

28 dicembre 2022

“Il **karate** è la mia via. È ciò che mi ha permesso di diventare chi sono ora, continuando a migliorare nonostante le difficoltà. Quando lo pratico sento di essere completamente me stessa: è il modo con cui mi esprimo e racconto la mia vita”. **Carola Casale**, ventiquattrenne nata a Genova, è diventata **due volte campionessa europea** con la squadra italiana (con cui ha conquistato anche la **medaglia di bronzo ai mondiali** del 2021 a Dubai) e ha

Ultim'ora

11:33 ALLENAMENTO - La dieta di Victor Osimhen tra cibo nigeriano, pizza e il pesce su ordinazione

11:21 CALCIOMERCATO - Le big pronte al mercato: tutti i movimenti di Milan, Inter e

Vedi altri

Non perderti le Newsletter di Gazzetta PROVALE SUBITO



iniziato con la danza classica, all'età di 4 anni. Mi sono avvicinata a questa arte marziale in seguito, **grazie a mamma, una ex judoka**. Per le sensazioni che ho provato, è come se il **karate** avesse scelto me. Dopo pochi mesi di allenamenti, avevo già capito che era la mia strada”.



Carola Casale all'Open Internazionale di San Marino



Perché lo consiglierebbe ai giovani?

“Perché è un'arte marziale completa. Grazie a questo sport sono riuscita a conoscere a fondo la mia mente e il mio corpo. Inoltre è anche un ottimo strumento educativo e di crescita personale. Con il karate ho migliorato prontezza e capacità di reazione”.

Le ha dato maggiore sicurezza?

“Le tecniche del karate possono essere molto efficaci per la difesa personale. Grazie agli insegnamenti di questa arte marziale ho imparato a prestare attenzione a tutto quello che succede intorno a me: riesco a gestire le mie emozioni e a concentrarmi per reagire al meglio alle situazioni”.



Come si sviluppano i suoi allenamenti?

“Sono un'atleta militare dell'Esercito Italiano. Lavoro con la mia allenatrice storica, Sara Vacca, nell'ASD Ronin Kai Verona, alla palestra Fight and Fit Club. Mi dedico alla parte tecnica tutte le mattine per 3 ore. Nel pomeriggio, invece, si passa alla preparazione atletica. Il giorno libero, abitualmente, è la domenica. Poi dipende sempre da calendario e competizioni”.

Che rapporto si crea tra atleta e staff?



SEGUI IL TORNEO



ho realizzato, la ringrazio per essere riuscita a farmi fare un nuovo step verso l'alto. Un ringraziamento dovuto va anche all'Esercito che mi sostiene costantemente nel percorso sportivo”.



Carola Casale durante l'edizione 2022 dei World Games (crediti: karate.netgallery)



Come influisce il karate a livello personale?

“Rispondo a questa domanda partendo da una citazione: “Applica il karate a tutte le cose, lì è la sua ineffabile bellezza”. Nella mia vita privata vivo secondo i valori che sono maturati dentro di me praticandolo ogni giorno.

Non è solo uno sport, è un'arte marziale che ha importanza anche fuori dal tatami”.

Nello specifico?

“Il karate ha tantissimi valori comuni a quelli dell'Esercito, valori nei quali mi rispecchio sia come atleta che come militare. Tra questi sicuramente la disciplina, l'onore, il rispetto, l'educazione, il sacrificio e la capacità di gestire le proprie emozioni. Grazie al karate sono riuscita ad aumentare la fiducia in me stessa, avendo più consapevolezza di ciò che posso raggiungere”.



Dove può arrivare, quindi, Carola Casale?

“Sono consapevole di avere già ottenuto buoni risultati a livello sportivo. Tuttavia voglio continuare ad allenarmi con passione e a imparare il più possibile. Penso che le vittorie ottenute fin qui siano soltanto il

preambolo per qualcosa di ancora più grande. Passo dopo



Come agisce, a proposito, la sua mente quando è sul tatami?

“Il karate insegna ad allenare l’intelligenza emotiva. Quindi anche la capacità di percepire e utilizzare le proprie emozioni. Prima di iniziare a riscaldare il corpo, durante le competizioni, eseguo esercizi di respirazione per trovare la mia centratura e liberare la mente da pensieri cupi e preoccupazioni”.



Carola Casale a Verona, la città dove si allena



Vive di istinto quando partecipa a una gara?

“Per eseguire una performance ottimale non bisogna comportarsi istintivamente. Non serve farsi sopraffare dalle emozioni: io cerco sempre di incanalarle nel modo ottimale durante il kata. Quando sono

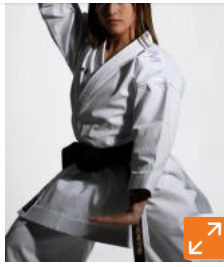
sul tatami, la maggior parte delle volte, riesco ad estraniarmi da tutto il contorno, pensando solo a essere efficace in ogni movimento”.

Trova differenza nel vincere un titolo di squadra o singolo?

“Ci sono moltissime differenze tra il kata individuale e il kata a squadre. Nel primo caso è più semplice lasciarsi andare ed esprimersi senza compromessi, creando un vortice di energia molto forte. Quando vinco un titolo individuale mi sento appagata dal percorso e dai duri allenamenti che svolgo quotidianamente. Così cresce sempre di più la sensazione di consapevolezza”.

Nel kata a squadre, invece?

“La cosa più importante è trovare l’armonia tra i componenti e lavorare sui punti di forza di ognuno. Negli



rapporto ben saldo tra noi atlete. Oggi siamo una delle realtà più apprezzate al mondo. Con la squadra, in gara, presentiamo il Bunaki, un'applicazione del kata: durante l'esecuzione, le emozioni sono triplicate perché ogni componente porta sul tatami le sfaccettature delle compagne".

In conclusione, un accenno sull'aspetto nutrizionale.

"Seguo una dieta e un'integrazione personale indicata dal mio medico nutrizionista. Di base tengo tantissimo al mio corpo e alla mia alimentazione. Per questo ho sempre mangiato cibi adatti al miglioramento delle prestazioni".

Active: tutte le notizie

Allenamento: tutte le notizie

Commenta per primo

28 dicembre 2022 - 08:13
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Commenta per primo

Lascia il tuo commento

POTRESTI ESSERTI PERSO

Joey Marciano, lanciatore azzurro nel nome di...Rocky

Joey Marciano, lanciatore azzurro nel nome di...Rocky

La Porsche 963 di Penske in via Condotti per l'evento Tag Heuer

Joey Marciano, lanciatore azzurro nel nome di...Rocky

Joey Marciano, lanciatore azzurro nel nome di...Rocky

La Porsche 963 di Penske in via Condotti l'evento Tag Heuer

ANNUNCI PPN

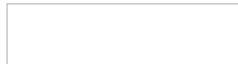
Studentessa di Roma inventa metodo per perdere 7kg in 15 giorni
(https://adsr.4wnetwork.com/clicksp.html?simple=MjQ5ODg1OzExMTgzOTs4MDU4MDszNzU=)



Passa a Kena!
6,99€/mese 130GB+100GBx30gg, minuti illimitati. Att. GRATIS!
Scopri l'offerta

Una soluzione casalinga alla psoriasi
(https://adsr.4wnetwork.com/clicksp.html?simple=MjQ5ODg1OzExMTgzOTs4MDU4MDszNzU=)

Carola Casale: "Il karate e il vortice di energia del mio kata"

**RCS MediaGroup S.p.A.**

Via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano.

Copyright 2022 © Tutti i diritti riservati. CF, Partita I.V.A. e
Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155.
R.E.A. di Milano: 1524326 Capitale sociale € 270.000.000,00
ISSN 2499-3093

Sito del Gruppo RCS

Abitare	Quimamme
Amica	Doveviaggi
CheAutoCompro	Style
Corriere della Sera	El Mundo
Iodonna	Marca
Living	Codici sconto
Oggi	Comparazione prezzi
RCS Academy Sport	

Corporate

RCS Mediagroup
Fondazione Corriere
Fondazione Cannavò
Per pubblicità: CAIRORCS
MEDIA SpA

Links utili

Sitemap
Redazione
Cookie policy e privacy
Preferenze sui cookie
Dichiarazione di
accessibilità