



## «La vittoria in un respiro Così mi alleno per Tokyo»

● Sara, campionessa mondiale di kumite, si tuffa in piscina con Mike Maric, recordman di apnea. L'Olimpiade 2020 si prepara così

**Serena Gentile**

**C**i ritroviamo a bordo piscina a respirare. A provare che un respiro è molto più che ossigeno ai polmoni. In due secondi e un respiro fatto bene, Sara Cardin ha vinto un Mondiale e un Europeo di karate. «Un combattimento dura due minuti, un calcio arriva al viso in due decimi di secondo. Per tre volte nella mia vita mi sono trovata a due secondi dalla fine sotto di due punti, stavo perdendo. In quei due secondi potevo stringere la mano alla mia avversaria e arrendermi o combattere sino alla fine, per vincere». In quei due secondi devi essere lucida e trovare il colpo giusto, un calcio da 3 punti. E' andata bene a Montpellier l'anno scorso, «nel 2010 a Belgrado contro la Kobajashi invece ho perso: non riuscivo a respirare, avevo paura di tutto, di vincere e di perdere». La piscina è Y-40 The deep Joy a Montegrotto Terme, la più profonda della terra. La lezione di respirazione è il Sector Challenge No Limits, una due giorni aperta alla stampa, con il campione di apnea Mike Maric, per provare sulla propria pelle che non esistono imprese impossibili. Respiriamo ascoltando i battiti del cuore. Inspiro, trattengo, espiro, trattengo. E nei secondi di apnea, mi ripeto che va tutto bene. Sara col pensiero è sempre sul tatami, e si ripete che le sfonda. Andiamo giù. E dopo 2'5" di apnea e -10m in 18" andata e ritorno, riemerge. Pensavo di non tuffarmi neanche, mi sbagliavo. Ancora ieri loro erano al mare, a Pesaro, ad allenare il respiro.

**Come si è imbattuta in Mike, l'uomo delfino?**

«L'ho incontrato alla Color Run e mi sono subito fidata di lui: ha

l'umiltà dei grandi. Abbiamo iniziato a lavorare sulla respirazione, sul tempo di recupero tra una gara e l'altra, sulla gestione delle emozioni pre gara. Sono due anni che ho cannucce nelle orecchie e mollette al naso (ride), ma la gestione dell'ansia è migliorata tanto. La notte prima della finale a Montpellier, in Francia, ero nel letto e mi passavano davanti tutte le avversarie: un incubo. Ho preso il battito e iniziato a respirare, mi sono rilassata. Ha riposato e il giorno dopo battuto l'ucraina (Anzhelika Terliunga). Un mese fa a Kocaeli, in Turchia, sempre Europei, sono arrivata seconda, ma è stato un successo perché sei giorni prima di partire mi ero fatta male al polpaccio destro e io con quello combatto. Non è stato semplice: tutto il ritiro in piscina a fare gli esercizi della nonna con i galleggianti. E poi combattere con una mega fasciatura sino a metà coscia, in guarda mancina... In finale ho pagato lo stress. Ma solo esserci arrivata, è stato importantissimo».

**Ora l'obiettivo è lontano ma altrettanto importante: Tokyo 2020, la prima del karate all'Olimpiade, che è già una vittoria.**

«Una grandissima vittoria, è giusto che il karate sia tra le discipline olimpiche e non considerato uno sport minore. Per me è una nuova sfida, quella che mi serviva. Il sogno della mia vita era vincere il Mondiale. Quando a Brema nel 2014 ci sono riuscita, l'emozione è stata fortissima, ma poi mi sono detta... E adesso?

Adesso c'è Tokyo, un altro step, anche se è lontano e c'è tutto un percorso da fare».

**Come si prepara un'Olimpiade tre anni prima?**

«Continuando ad andare in palestra tutti i giorni come fosse il giorno prima della gara, solo così pian piano alzi l'asticella. La strada è lunga, ma abbiamo una bella squadra».

**Aiuta il karate nella vita?**

«Senza non sarei quella che sono. Mi ha dato tanto, al di là delle vittorie: autostima, sicurezza, col karate conosci i tuoi limiti e impari a superarli».

**Lei è una guerriera, caporale dell'esercito, ma anche molto sexy.**

«Sono sempre stata un maschiaccio da bambina, quando mia mamma provava a farmi diventare una ballerina ed io intagliavo coltellini e guardavo con il nonno Danilo karate kid. Crescendo ho scoperto anche il mio lato femminile, amo i vestitini e i tacchi a spillo, sì».

**Cosa la mette k.o.?**

«Le emozioni, sia positive che negative». Perché la guerriera in realtà è una donna molto dolce oltretutto bella e sexy. Con le idee chiare. Da grande continuerà a insegnare ai bambini il kumite, e proverà a far carriera nell'Esercito. «Vorrei diventare la prima donna militare di un mezzo di combattimento dell'esercito». Mica una cosetta. Riprendiamo a respirare...

© RIPRODUZIONE RISERVATA

