

CINTURA NERA Viviana Bottaro

POLIZIOTTA
Viviana Bottaro ha 30 anni e pratica karate da quando ne aveva 6. È in Nazionale dal 2005 e, dal 2013, fa parte delle Fiamme Oro.



Basta sfottò, ei siamo anche noi

Il karate è stato ammesso ai Giochi e l'atleta genovese, argento all'ultimo Europeo, è tra le migliori al mondo nel kata: «Devo ancora conquistarmi il posto a Tokyo, ma intanto non siamo più gli sfigati del gruppo azzurro». Dove ha trovato anche il grande amore: «È pensare che gli ho sempre dato un sacco di due di picche...»

di **Silvia Guerriero** foto di **Ilaria Magliocchetti Lombi**

“

La disciplina
e il rispetto
che ti insegnano
diventano
regole di vita

E in caso di aggressione? Da una campionessa di arti marziali ti aspetteresti una risposta tipo "lo spicizzo in due", invece Viviana Bottaro, nostra signora del kata, ammette candidamente che «se venissi molestata, scapperei a gambe levate». Scusi? «Dopo tanti anni sul tatami ho i riflessi pronti. E poi mi avete guardata bene? Non sono una che ha tanta forza, a volte non riesco neanche ad aprire la porta blindata...». Allora guardiamo bene questo scricciolo di 47 chili, che in gara si trasforma in una guerriera, e - sorpresa - a vederla urlare sul set di *SportWeek* per rendere le foto più veritiere scopriamo che mette quasi paura. È la cosa che più ci colpisce di questa bellissima ragazza che ha stregato tutti quanti all'ultimo Europeo in Serbia, arrendendosi solo al cospetto della (mostruosa) spagnola Sanchez: «Da lei ho sempre perso: era importante riconfermarmi» scherza ora Viviana, comunque «contenta per una finale non scontata» e perché «i margini di miglioramento sono ampi». Ecco: aggiungeteci simpatia e perso-

nalità e potete scommettere che nei prossimi anni quest'atleta diventerà una delle donne copertina dello sport italiano.

Anche perché il karate andrà finalmente ai Giochi: è scontato per lei un posto a Tokyo 2020?

«No, me lo devo conquistare nei tornei di qualificazione e lo farò concentrandomi solo sull'individuale, perciò dico che posso alzare l'asticella nonostante abbia già 30 anni. Ci sono solo 10 posti per categoria: siamo esordienti, ci hanno dato il contentino. Ora come ora sarei dentro, sono sesta al mondo. Molti punti arriveranno dal torneo iridato di novembre, oddio, è in Spagna... però sono avvantaggiata rispetto alle mie colleghe perché sarò l'unica italiana ad andarci».

Questo olimpico è un traguardo che ripaga di molti sacrifici: che cosa

cambia per voi del karate?

«Tutto! Siamo entrati in un meccanismo che non ci apparteneva. Tante attenzioni, tante pressioni: finalmente! Perché nella nostra federazione (la Fijlkam, che comprende anche lotta, judo e varie arti marziali, ndr) siamo sempre stati quelli sfigati. Non in termini di medaglie, perché anzi ne abbiamo sempre portate più degli altri, e nemmeno di partecipazione, perché il karate in Italia è l'arte marziale più praticata, ma ogni volta che arrivavano le Olimpiadi gli altri partivano e noi rosicavamo...».

Vi prendevano in giro?

«Hai voglia! Sai quanti sfottò: al centro federale di Ostia, poi, stiamo tutti insieme, per cui potete immaginare. Ora siamo uguali agli altri e abbiamo un grosso obiettivo a lungo termine, così grosso che ancora non ci rendiamo neanche conto dei cambiamenti che comporta».

Com'è invece cambiata la sua vita dal mare di Genova a quello di Ostia?

«Beh, il mare era più bello prima! Sono sincera, non è stato facile. Io mi sono trasferita a Roma nel 2013 perché sono entrata in Polizia. Per fortuna non ero più una ragazzina: avevo 26 anni e mi ero appena laureata in Scien-

CINTURA NERA

SOTTO ESAME

In una gara di kata i giudici (5) devono valutare la tecnica, la potenza, la velocità d'esecuzione e l'espressività.



ze motoric, cosa che magari in un'altra città non avrei più fatto. Mi ha aiutata il fatto che conoscessi già tutti i ragazzi della Nazionale, di cui faccio parte dal 2005. Il primo anno però è stato un po' difficile, anche perché vivevo in caserma, a Spinaceto. Poi ho preso una casetta in affitto e ho imparato a vivere da sola. In fondo fino a pochi mesi prima stavo coi miei genitori, dov'ero coccolata e servita...».

Qual è stata la cosa più difficile da imparare?

«Pagare le bollette, fare la spesa e cucinare. Ma è stato un piacere crescere, insomma, l'età c'era! Forse è stata più dura per i miei anche perché mia sorella Valeria - che mi ha fatto scoprire il karate - era già andata a vivere in Belgio e loro sono rimasti soli con il cagnolino...».

Quando ha scoperto il karate?

«A 6 anni. Valeria, che ne ha 2 in più, lo faceva nella palestra sotto casa: era comodo. Per me è stato amore a prima vista, rafforzato poi dal fatto che mi veniva tutto facile».

Perché ha scelto il kata, specialità così particolare che si fa più con la testa che con i muscoli?

«In realtà quella era una società in cui si faceva quasi solo kata, anche se per un paio d'anni Claudio Albertini, che per me è stato anche un maestro di vita, mi ha insegnato pure il kumite, il combattimento vero e proprio».

Quanto c'è di mentale nella pratica del kata?

«Tanto. Basti pensare che lo stesso esercizio lo fai cento volte e ogni volta è diverso: significa che in base a come approcci mentalmente, cambia. La cosa più difficile non è la tecnica, ma quello che senti e trasmetti».

Ma come si fa a combattere contro**IDENTIKIT**

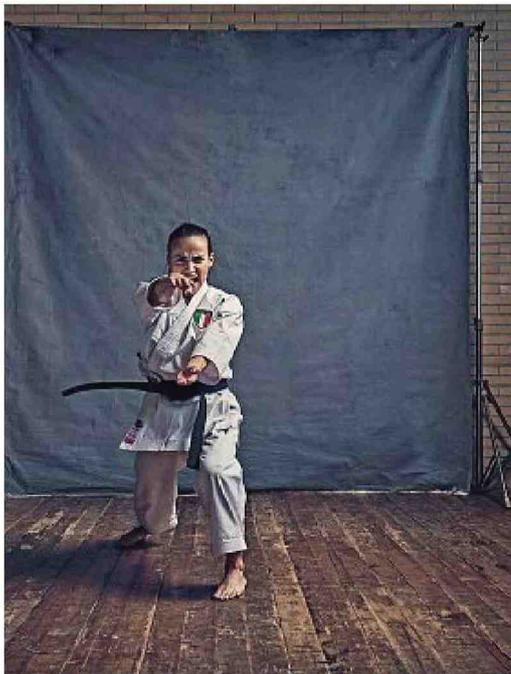
Viviana Bottaro è nata a Genova il 2 settembre 1987. Atletica delle Fiamme Oro, è in Nazionale dal 2005. Sul podio dei Campionati italiani ininterrottamente (o quasi) dal 2000, tra le altre cose ha conquistato ai Mondiali un argento a squadre (2012) e 5 bronzi (uno individuale nel 2016) e agli Europei 3 ori (uno ind. nel 2014), 7 argenti (uno ind. nel 2017) e 4 bronzi (uno ind. nel 2016).



“
 Se venissi molestata
 scapperei a gambe
 levate: non ho forza,
 ma i riflessi pronti sì

COME IN GARA

Viviana mentre mima alcune tecniche del kata, che consiste in un combattimento reale contro un avversario immaginario.



un avversario immaginario?

«Non è facilissimo, anche perché a volte sci più preso da altre cose e non riesci a immedesimarti, è tutta questione di interpretazione».

Non le viene mai voglia di stendere qualcuno per davvero?

«Sono talmente abituata a canalizzare tutto che ormai questa cosa fa parte di me. Quando vinco non riesco nemmeno a esultare! Nel kata è tutto molto concentrato, è un'esplosione di potenza in cui però devi sempre fermarti alla fine».

Non è "dannoso" tenersi tutto dentro?

«Ma no, nelle arti marziali è così: la disciplina, il rispetto che ti insegnano diventano regole di vita».

È questo che si è portata dal tatami alla vita reale?

«Sì, il karate ha inciso molto sulla formazione della mia personalità. Chi

fa kata cerca la perfezione ogni giorno, non è per tutti. Perciò sono diventata molto inquadrata, schematica, critica verso me stessa. Già sono "rigida" di mio, diciamo che ho trovato la disciplina giusta. Fortuna che sono anche altro: solare, allegra, espansiva».

E, sempre grazie al karate, innamorata...

«Sì, sono fidanzata con un "collega" (Nello Maestri, azzurro del kumite, ndr). Ci conosciamo dal 2005 e ci siamo messi insieme la scorsa estate. Lui in realtà mi ha sempre corteggiata, ma io gli ho dato un sacco di due di picche. Finché, un giorno, l'ho visto con altri occhi... Mai mi sarei immaginata una storia con lui: siciliano, passionale, geloso. Io sono il contrario: fredda, precisa, possessiva zero. Però ci si vuole bene. È anche per Nello che la mia vita adesso è così bella».

Se dovesse dare un voto alla sua vita adesso?

«Dieci! Penso di essere una delle ragazze più fortunate che ci siano. Ho un lavoro che mi piace molto, una persona che mi ama, una bella famiglia, la salute, gli amici... forse arriveranno anche i Giochi... che cosa posso volere di più?». 