

L'INTERVISTA

L'azzurra del kata è la prima qualificata ai Giochi del debutto della disciplina

# «IL MIO KARATE È TUTTA MAGIA»

La Bottaro: «Devi emozionare chi ti guarda e trasmettere l'idea che stai combattendo davvero»

«Sul tatami sento l'energia e la trasmetto: per me questo sport è tutto»

«La mia arma in più in Giappone sarà la maturità: adesso sono più forte»

di Giorgio Burreddu

**S**i sono attimi che cambiano la storia. E altri che segnano la vita. Viviana Bottaro guardava la sua amica Sara Battaglia vincere il Mondiale, aveva diciannove anni, era il 2006: «Lei entrava nella leggenda come prima atleta non giapponese a vincere il titolo e io mi emozionavo. E' stato in quel momento che ho capito di voler diventare così, anche io volevo provare sensazioni così belle».

Oggi che di anni ne ha quasi trentatré Viviana non ha solo vinto medaglie e titoli, non solo nella storia ci è entrata di diritto, ma ha squarciato il velo dell'incredibile e adesso può puntare alle Olimpiadi di Tokyo. La qualificazione è arrivata pochi giorni fa, «è il risultato del lavoro di due anni, non è stata una sorpresa, ma quando è ufficiale, allora fai un respiro di sollievo».

Col karate cominciò a sei anni. Papà la portò a un corso sotto casa. Lo faceva insieme alla sorella Valeria, battevano i maschi, vincevano le gare, e così i genitori Roberto e Alba decisero di affidarle al maestro più forte di Genova, Claudio Albertini. «Da Marassi ci spostavamo a Quinto, all'altro capo della città, e ci sembrava un viaggio incredibile - racconta Viviana -. Con Albertini ho fatto un percorso lungo, fino ai 26 anni. E' stata dura, mi allenavo la sera e intanto face-

vo l'università, Scienze motorie. Ma non è stato un sacrificio, l'ho scelto io. Mi sento privilegiata e fortunata. Non ho mai pensato di smettere nemmeno un secondo».

Tre tatuaggi, «la scritta karate in giapponese, le iniziali della mia famiglia e poi un altro fatto assieme alla mia amica Sara». Viviana ha già in mente il quarto: «I cinque cerchi. Li farò a settembre». Passata nelle Fiamme Oro, dal 2013 è professionista. La allena Roberta Sodero, la ct che sta dietro questo bellissimo miracolo sportivo. «Voglio godermi tutto - va avanti la Bottaro -: il prossimo impegno sono gli Europei, poi vedremo. Per me è importante pensare un passo alla volta».

**Niente fantasticherie sui Giochi?**

«Se le faccio vedo una cosa più grande di me. No, piccoli obiettivi. Voglio arrivarci molto tranquilla, so che farò un bel percorso».

**Cosa vuol dire arrivare a un'Olimpiade alla sua età?**

«Tante cose. Intanto il Giappone è la patria del karate, non è detto che verrà confermato ai Giochi del 2024 e quindi potrebbe essere un'occasione unica. Non è poco».

**E poi?**

«E poi è come chiudere un cerchio. Non continuerò in eterno, dopo l'Olimpiade vedrò cosa fare, prenderò delle decisioni. Sicuramente i Giochi sono una bella ciliegina e sono contenta».

**Chi ha sentito subito dopo la qualificazione?**

«Nello, il mio fidanzato. Era a Du-

bai, lui fa il tecnico federale e quindi sa benissimo che cosa provo. Ci capiamo al volo. Ci siamo emozionati tanto, è stato bello».

**E sua sorella?**

«Altre emozioni stupende. Lei vive in Belgio con la mia nipotina Ayleen, che ha cinque anni e fa già karate. Mia sorella me lo dice sempre: "Viviana, stai vivendo un sogno, lo fai anche per me". A un certo punto lei ha dovuto smettere».

**Che cosa rappresenta il karate nella sua vita?**

«E' tutto, ho sempre fatto questo. E poi la mia disciplina, il kata, è emozione pura».

**Ce la può spiegare?**

«A volte mi chiedono se faccio un balletto. No, dico io, è un combattimento. Ma devi dare un senso a quello che fai, a quello che porti sul tatami. Devi emozionare quelli che ti stanno a guardare, devi trasmettere l'idea che stai combattendo veramente».

**Come ci riesce?**

«Meccanizzi la tecnica, ma c'è di più. E' l'aspetto della comunicazione. Quando riesco a immedesimarmi in quello che faccio si vede davvero. E' una specie di magia».

**Insomma, rende visibile ciò che non lo è?**

«Avverto l'energia e la trasmetto. Sono sensazioni, emozioni che si diffondono, che arrivano. Quando è così non ce n'è per nessuno». **In carriera ha vinto molto. Ma c'è una sconfitta che le ha insegnato più di una vittoria?**

«Nel 2014 avevo vinto il titolo europeo individuale. Fanno dopo ero in corsa per i Giochi europei di Baku, bastava un quinto posto...».

**Invece?**

«Ho talmente sentito la pressione che ho perso al primo incontro. Devastante, ho pianto tanto, non la finivo più. Un po' anche per le aspettative degli altri».

**Come ne è uscita?**

«Mi sono ripresa dopo un po'. Se ripenso a quella Viviana adesso, non mi ci riconosco. Si lavora affinché non ricapiti, e non penso succederà di nuovo».

**Quale sarà la sua arma in più a Tokyo?**

«La maturità. A vent'anni sei un fuoco, prendi tutto in un certo modo. A trenta sei diversa, e io mi sento più forte adesso. Fisicamente e mentalmente».

**E' consapevolezza?**

«E' ricerca della perfezione, ma quella è impossibile. Però, questo ti porta a studiare sempre, a cercare di migliorarti. Non mi accontento mai».

©RIPRODUZIONE RISERVATA



**COS'È IL KATA**

**Combattimento figurato tra tecnica ed eleganza**

Saranno due le discipline presenti ai Giochi di Tokyo 2020 nel karate: il kumite e il kata. La prima è un classico combattimento tra due atleti. La seconda è un esercizio individuale che prevede la simulazione di parate, colpi e prese in assenza di avversario. Un combattimento, sì, ma fatto di figure immaginarie, che coniuga tecnica e bellezza ed energia. In base alla corretta esecuzione del gesto è attribuito un punteggio. In vista dell'Olimpiade, inoltre, la Federazione Internazionale ha introdotto nuovi criteri. Infatti verranno evitati incroci tra le teste di serie ai primi turni e ci sarà l'inserimento di un punteggio elettronico assegnato dai sette giudici. Agli ultimi Mondiali (2018) ha dominato il Giappone, che ha conquistato tre ori su quattro

**gio.bu.**

©RIPRODUZIONE RISERVATA



La Bottaro impegnata in una delle figure del kata



Viviana Bottaro, 32 anni, genovese, vanta tre ori agli Europei