



KARATE

## Cardin: "Lo stop? Una batosta per le palestre. Servono soluzioni rapide"



Fighting: tutte le notizie



1



L'ultimo decreto del Governo Conte per arginare il contagio da Covid-19 ha messo ancora una volta a dura prova gli sport da contatto: la campionessa del mondo Sara Cardin si fa portavoce delle problematiche legate al karate

Chiara Soldi [@thatsamony\\_](#)

30 ottobre - MILANO

Nonostante la brillante carriera l'abbia portata a trasformare la sua più grande passione in lavoro, grazie al Centro Sportivo dell'Esercito, Sara Cardin è da sempre vicina al mondo dilettantistico e amatoriale del karate. Un po' perché simbolo nazionale ammirata da tutti gli amanti della disciplina, un po' perché fortemente legata alle sue radici che affondano tra una lezione all'Academy Ponte di Piave di Treviso e un allenamento con nonno Danilo. Ma anche per il matrimonio

### Ultim'ora

Tutte le notizie

G+

- 10:32
ROMA - Furto a casa Fonseca, spariti orologi e preziosi
- 10:14
ALTRI CAMPIONATI ITALIANI - LIVE - Campionato Primavera 1 6ª giornata: Roma-Juventus 2-1, a segno Ciervo, Darboe e Da Graca
- 10:12
CRONACA - LIVE - Covid, arriva il nuovo Dpcm: stop allo spostamento tra Regioni? Oltre 45 milioni di casi nel mondo
- 10:02
CAMBODIA - Cal plastic

Vedi a

difficoltà di mantenere alta la motivazione in quello che sarebbe dovuto essere il momento più bello della vita di un professionista, il debutto olimpico della propria disciplina invece stravolto dall'emergenza Covid-19, si dice vicino alle problematiche delle tante società che secondo l'ultimo Dpcm del Governo hanno nuovamente interrotto i propri corsi: "I danni sono economici, psicofisici e formativi. Si devono trovare al più presto delle soluzioni alternative".

## Come sono state recepite le ultime restrizioni dai ragazzi?

LEGGI ANCHE

 La ricetta di Ylenia: "Ritroviamo in fretta la nostra creatività"

### Covid-palestre, la ricetta di Scapin



## Pugilato piegato dal nuovo Dpcm



"La notizia è stata presa molto male da allievi e genitori. I ragazzi erano rientrati nelle palestre dopo il lockdown con tanto bisogno di fare attività, sfogarsi, confrontarsi e socializzare con gli altri e le famiglie erano contentissimi che avessero ripreso il loro percorso sportivo e formativo. La chiusura è stata una batosta, anche psicologica, per tutti. Nei nostri club ci eravamo adeguati in modo diligente e scrupoloso alle tante misure preventive e sanitarie: igienizzando sempre la palestra tra un corso e l'altro di karate, tenendo le finestre aperte, facendo igienizzare mani e piedi ai ragazzi prima di salire sulla materassine, misurando la temperatura e l'ossigenazione a tutti, ma anche dividendoli in più turni. Il tutto con costi e tempistiche non indifferenti. Da veri marzialisti abbiamo rispettato ogni regola e non abbiamo avuto nessun caso di positività al Covid-19. Ma ora la decisione di richiudere è arrivata come una doccia fredda. Sicuramente la situazione emergenziale in peggioramento richiedeva nuovi provvedimenti e restrizioni, ma questi potrebbero essere deleteri per molte società sportive, senza contare il disagio che comporta ai ragazzi perché sappiamo quanto sia importante lo sport, in particolare le arti marziali, per la loro formazione psicofisica".

## Come viene gestita ora la possibilità di allenare gli agonisti, ma non gli amatori e i bambini?

"Nelle piccole palestre gli agonisti sono un numero ridotto e quindi aprire la palestra solo per loro può non essere



Affrettati, sabato inizia il torneo! I migliori fantallenatori d'Italia e v... oltre 250.000€ di Montepremi!

nel 2014

per passione, anche rimettendoci. Per i bambini e ragazzi non agonisti invece non sarà impossibile farli allenare: il tempo e il clima invernale non permetterà allenamenti all'aperto, ma le lezioni online si possono fare, anche se il loro allenamento si basa principalmente



sul gioco/karate, che è possibile solo in gruppo. Lo sport non è solo fisicità, ma anche rapporto con gli altri ed è proprio da quel confronto che i bambini imparano, si formano e crescono".

 Sara Cardin, 33 anni, è in corsa per le Olimpiadi di Tokyo 2021 nel kumite (combattimento) -55 kg

Sara Cardin, 33 anni, è in corsa per le Olimpiadi di Tokyo 2021 nel kumite (combattimento) -55 kg

### **Quali sono i problemi principali di questi continui stop?**

"Si veniva da tanti mesi di stop, praticamente le palestre erano chiuse da marzo, considerando che d'estate sono chiuse. Quindi in primis grandi implicazioni economiche, ma l'aver ripreso aveva dato speranza a tutti di poter tornare sportivamente alla normalità. Un nuovo stop torna a creare gli stessi problemi di prima. Già al loro rientro avevamo constatato nei bambini una diminuzione della loro capacità di concentrazione e apprendimento, era palese una regressione motoria, anche da chi era più portato, e una maggiore difficoltà relazionale. Nei più piccoli addirittura una sorta di paura/resistenza al gioco con gli altri compagni: abituati all'allenamento casalingo, anche la palestra risultava all'inizio quasi un luogo estraneo e di poca confidenza, sembravano più insicuri in un ambiente diverso e anche nei confronti degli stessi insegnanti ai quali, fino a pochi mesi prima, riservavano attenzioni diverse. I più grandi, che magari stavano intraprendendo una propria carriera sportiva fatta di tanti sogni e ambizioni, si sono visti cancellare tutte le loro prospettive. Ma ne hanno risentito anche tutti quegli amatori e appassionati che usavano lo sport per scaricare le tensioni e lo stress accumulati nella giornata, per sentirsi meglio fisicamente ed emotivamente. Per non parlare di tutti i

sacrifici e difficoltà. Questi continui stop non stanno facendo di certo bene a nessuno. Purtroppo bisogna riconoscere che la situazione sanitaria è complessa e in primis va tutelata la salute, ma c'è molta confusione tra chi prima aveva chiuso le attività sportive, poi nella riapertura si era adattato a tutte le misure contenitive, dando fiducia alle istituzioni: nonostante avessero seguito tutto alla lettera, si trovano ora a dover richiudere. È opportuno a mio parere, trovare al più presto anche delle soluzioni alternative perché il danno è sia economico ma anche sociale".

### **Cosa si può fare in merito?**

"Le decisioni da prendere sono estremamente difficili e io sono solo un'atleta, non un politico. Di certo la salute deve e dovrà sempre venire prima di ogni cosa, credo che agire per il bene comune comporti decisioni drastiche come queste chiusure. Il mondo dello sport e quello delle palestre è un mondo particolare, molto differenziato e con tante peculiarità, forse per questo talvolta andrebbe più coinvolto, interpellando i diretti interessati nello specifico. Allo stesso tempo mi rendo conto che spesso le federazioni si ritrovano a emanare protocolli e linee guida poco puntuali. Poi c'è il problema degli spazi: alle società servono posti dove portare i ragazzi mantenendo le distanze, ce ne sono molti che i comuni e le regioni hanno e non utilizzano e potrebbero metterli a disposizione. Il mondo dello sport sta venendo sicuramente penalizzato e sta subendo problemi rilevanti, quello che conta è la salute e quindi attenerci ai Dpcm del Governo nella speranza che la curva epidemiologica possa calare, ma nel frattempo non dobbiamo perderci d'animo, trovando soluzioni e reinventandosi il più possibile".

### **Guardando invece specificatamente al tuo caso, da atleta professionista sei riuscita a mantenerti in allenamento?**

"Grazie al Centro Sportivo Esercito, di cui orgogliosamente faccio parte, sono riuscita ad allenarmi sempre al meglio, fino a quando non sono ricominciati anche gli allenamenti con la Nazionale. Finché sarà possibile farlo mi allenerò al cento per cento come sto facendo, se le cose si modificheranno anche per noi professionisti farò del mio meglio per non perdere il tanto lavoro fatto finora. Credo che un professionista non lo si veda solo quando ha tutto facilmente a disposizione, ma soprattutto nelle difficoltà: sono convinta che tutto ciò che ci capita ci fortifichi e ci renda migliori. Una soluzione la si trova sempre ed è proprio con la resilienza e la positività che si vincono poi le battaglie".

### **Cosa comporta la lontananza dalle gare?**

"Un grande lavoro mentale. Allenarsi senza un obiettivo

destabilizzante. Bisogna riprogrammare tutto, con molta più pazienza, dilatando i tempi e perché no approfittandone per porre l'attenzione su tutti quei dettagli tecnici da migliorare che spesso, con l'impellenza delle gare, non abbiamo modo di curare. Normalmente abbiamo una vita regolare e dei programmi che sono scanditi dall'esterno, ora in questa situazione spopola l'incertezza, il non sapere esattamente cosa succederà domani, tra qualche mese, tra un anno destabilizza. Ma ho imparato che più incertezza c'è all'esterno, più diventa importante spostare l'attenzione sull'organizzarsi dall'interno, quindi la condotta e la disciplina devono partire da dentro e non da fuori, dandoci dei piccoli obiettivi che poi rientreranno in un grande piano. Così tutto verrà con più semplicità e ci aiuterà a tener vivo il fuoco dell'agonismo".



30 ottobre 2020 (modifica il 30 ottobre 2020 | 23:25)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

## POTREBBE INTERESSARTI ANCHE

### ETORO

Cosa sarebbe successo se aveste investito \$1K in Netflix un anno fa?

### ANTIFURTO VERISURE

Scopri come proteggere la tua casa con Verisure. Offerta -50%

### LAND ROVER

Discovery Sport Urban View con Segway-Ninebot MAX G30

### ETORO

Elezioni presidenziali 2020: impatteranno sugli investitori in azioni? Scopri tutto qui

### ANTIFURTO VERISURE

Furti in abitazione. Scopri come difenderti con Verisure. Promo -50%

### FORGE OF EMPIRES

I giocatori di tutto il mondo hanno atteso questo gioco!

### HERO WARS

Molti hanno fallito prima. E tu, riuscirai a completare la prova?

### ANTIFURTO VERISURE

Scopri perchè l'antifurto Verisure è il migliore per proteggere la tua casa