

TAI LEGGENDO: Sara Cardin: «Con il karate ho vinto su me stessa»

MODA BEAUTY ROYAL DIETE TV
OROSCOPO VIDEO



Sara Cardin (foto Lorenzo Magistrato).

“Non parlo di medaglie”

«Io ho dato parecchio a quest'arte, ma quel che ho ricevuto in cambio è incommensurabile. E no

Di che cosa, allora?

Mi ha dimostrato che posso essere forte a livello emotivo (non esclusivamente atletico); mi ha in cattiva gestione dell'aggressività e invece sono riuscita a trasformarla in carica, grinta agonistica nei momenti difficili, mi ha permesso di ritrovare sicurezza personale, mi ha costruito l'autostima, terapia, però di sicuro una valvola di sfogo, e un modo per sentirmi migliore e superare le paure

Cosa era successo, Sara?

Ho avuto una storia complessa, episodi di bullismo a scuola, e molestie subite da un conoscente superare... Un'operazione emotiva che ha richiesto anni e che, forse, ho portato davvero a termine pubblicando un'autobiografia (*Combatti! Ho scelto di vincere*, scritta con Tiziana Pikler ed edita da... È stato catartico.

Come si era avvicinata al karate?

Grazie all'intuizione di mio nonno, l'unico sportivo della famiglia, con cui stavo quando i miei la casetta sull'albero, mi permetteva di arrampicarmi e di giocare con l'arco e le frecce, di tagliare il fiume. A sette anni, appena entrata nel dojo (la palestra del karate) di Ponte di Piave, scalza sul ta

TAI LEGGENDO: Sara Cardin: «Con il karate ho vinto su me stessa»

MODA BEAUTY ROYAL DIETE TV
OROSCOPO VIDEO



Sara Cardin in combattimento.

“Io e Karate Kid”

Lei è di una generazione cresciuta con i film della serie *Karate Kid*. L'avranno influenzata.

Sì, mi colpiva che il ragazzino fosse sempre con il maestro Miyagi e io sempre con nonno Danilo ha trasmesso il valore della fatica, della determinazione, spronandomi a migliorare. Come Miyagi centro, mentre gli altri tentativi erano falliti.

Quali tentativi?

Mia madre mi aveva iscritto a danza, a ginnastica artistica: non avevo resistito più di tre mesi. Mi sperava di “ingentilirmi”. E invece è stato proprio il karate a “femminilizzarmi”, incanalando il fu

TAI LEGGENDO: Sara Cardin: «Con il karate ho vinto su me stessa»

MODA BEAUTY ROYAL DIETE TV
OROSCOPO VIDEO



energia, non mancare di eleganza, non scopiazzare l'uomo. Io non sono altissima (anzi: con il mio peso della categoria -55 kg), il mio talento è la velocità: quindi ho cercato di massimizzare e sviluppare la precisione, e le donne sono precise; è di astuzia, e su questo non ci batte nessuno! A livello tattico stanno decisamente a un altro livello rispetto a quelli maschili.

LEGGI ANCHE

> **Sport e cosmesi: i prodotti beauty per chi ama fare fitness**

Le vittorie che le stanno più a cuore?

La prima nel campionato italiano, nel 2001: ero una piccola campionessa! E la prima nel campionato del mondo raggiunto l'Europa... E, infine, la sconfitta ai mondiali del 2010.

Prego?

Oddio, la medaglia d'argento non è una vera sconfitta. Ma l'episodio ha avuto un risvolto positivo nel mio meccanismo inconscio: non avevo paura di perdere, avevo paura di vincere! E di realizzare i miei sogni nel mondo. Mi sono dovuta guardare allo specchio: Sara, tu te lo meriti di vincere, cosa temi? Te lo ho dimostrato: sono arrivata prima: campionessa del mondo!

I segreti beauty delle atlete a Tokyo 2020

GUARDA LE FOTO

» **TAI LEGGENDO:** Sara Cardin: «Con il karate ho vinto su me stessa»

» **Autosabotaggio**

MODA BEAUTY ROYAL DIETE TV 
OROSCOPO VIDEO

Eh, il potere nefasto dell'autosabotaggio.

E dire che pensavo di essere già un'esperta in materia. In adolescenza ho sofferto di problemi alla bocca per vomitare, non c'è dubbio che tu ti voglia fare del male. La causa? Oggi mi è chiara: in passato creando buio, sconforto, sfiducia, uniti alle pressioni esterne per restare in una categoria devo dire – pure qui – grazie al karate.

In che senso?

Per colpa della bulimia, non riuscivo più a performare. Come, hai iniziato tutto questo per diventare dimostrando la più debole, non hai neppure il controllo di te stessa? È stata questa riflessione cervello. Mi sono rimessa in carreggiata, le ricadute sono diventate meno frequenti, fino a scomparire parte del cammino per uscire dalla malattia.

LEGGI ANCHE

» **Gli sport estivi più insoliti e divertenti: quali sono e come si fanno**

E ora cosa l'aspetta?

A novembre ci sono i mondiali, però al momento voglio solo riposarmi: a settembre deciderò. So centro sportivo olimpico dell'esercito, ho insegnato ai bambini e mi piace, ho lavorato in tv come divertita. Vedremo, dipende dai treni che passano.

C'è un'età a cui le karateke, in genere, smettono?

No: finché vinci puoi andare avanti. Io, a 34 anni, sono contenta della torta di medaglie guadagnate posso essere al di là dell'attività agonistica.

Nel 2021 non è andata, ma ci sarà un'altra Olimpiade.

Ci sarà, ma non ci sarà il karate: l'hanno inserito stavolta e già tolto. Una strana scelta.

iO Donna *Beauty Club*

Entra in un club fatto di novità, consigli personalizzati ed esperienze esclusive

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

PER TE SUBITO IN REGALO

UN ANNO DI AMICA IN DIGITALE

TAI LEGGENDO: Sara Cardin: «Con il karate ho vinto su me stessa»

MODA BEAUTY ROYAL DIETE TV
OROSCOPO VIDEO



rotta il crociato, sono tornata dopo sei mesi e mi sono rotta i legamenti della caviglia. Altri due n
pandemia, ho preso il Covid... Di certo non mi abbatto: sono caduta 100 volte, e rialzata 101.

iO Donna ©RIPRODUZIONE RISERVATA

ATLETE AZZURRE

OLIMPIADI DI TOKYO 2020