

MONZATODAY

SPORT

Matteo Avanzini, un campione del Mondo a ventun anni



Redazione

11 dicembre 2025 09:52



MONZATODAY



Le notizie non si “generano” con l’Ai: si seguono sul campo.

Presidi, telefonate, controlli, conferme. E la responsabilità di firmare ciò che pubblichiamo. Con due caffè al mese sostieni il lavoro umano della redazione, qui sul territorio. Il beneficio è semplice: capire davvero cosa succede intorno a te.

Sostienici

Ma la cosa più sorprendente è il ragazzo dietro al titolo. Matteo parla con limpidezza dei momenti di ansia, delle “partite ai rigori”, della nostalgia di casa, del ruolo dei tecnici, della fidanzata, dei sacrifici della sua famiglia. In un anno e mezzo ha costruito un palmarès impressionante, ma lo racconta con la naturalezza di un ventenne che alterna allenamenti durissimi e serate alla PlayStation.

La finale, l’emozione del titolo e il percorso mondiale

Matteo, partiamo da quel momento: cosa hai pensato quando l’arbitro ha alzato il braccio verso di te?

“È stata un’emozione gigante. Un po’ come vincere ai rigori, in quella continua indecisione. Senti di aver combattuto meglio ma non sai com’è da fuori. Mille emozioni accompagnate dall’ansia che sale, la sicurezza di aver fatto bene ma anche la paura. Poi, una volta che l’arbitro ha alzato quel braccio è stato difficile realizzare quel che avevo combinato, e probabilmente lo sto ancora realizzando. Mi sono passati davanti tutti gli sforzi e i sacrifici fatti da me e la mia famiglia. Un’emozione che mi ha lasciato senza parole, ero al settimo cielo ma non pienamente cosciente di quel che stava succedendo”.

Venivi da una sconfitta nel primo match del girone, poi non hai più preso un punto fino alla finale: come sei riuscito a ribaltare mentalmente il torneo?

“L’ansia per la prestazione al mio primo Mondiale Senior Individuale c’era, è inevitabile. L’arrivo della sconfitta in quel momento, quando ancora avevo la possibilità di riscattarmi, è stato un vantaggio. Da lì c’è stato uno switch mentale. Sono riuscito a cambiare totalmente approccio, riprogrammare e riuscire a modificare anche aspetti tecnico-tattici: lavorare più su distanza e tempismo e meno sulla foga.

~~Sono diventato più cinico dopo la sconfitta iniziale”~~

MONZATODAY

×

Le notizie non si “generano” con l’Ai: si seguono sul campo.

Presidi, telefonate, controlli, conferme. E la responsabilità di firmare ciò che pubblichiamo. Con due caffè al mese sostieni il lavoro umano della redazione, qui sul territorio. Il beneficio è semplice: capire davvero cosa succede intorno a te.

Sostienici

durante la festa finale e guardandolo negli occhi ho detto ‘Maestro, diventerò campione del Mondo’. Lui, un po’ titubante, mi ha risposto ‘lo diventerai quando sarai pronto’. Tre mesi dopo, vinta la finale, ci siamo visti con Davide alla premiazione e, guardandomi di nuovo negli occhi mi ha detto ‘Sei pronto, sei campione del Mondo!’. È stato bellissimo. Questa è stata la promessa che avevo fatto anche ai miei genitori, alla mia ragazza e a tutte le persone che mi accompagnano”.

Gli ultimi due anni: un’ascesa impressionante

In due anni hai vinto due Europei U21, un Mondiale U21, due ori a squadre senior consecutivi, oltre a un bronzo e un argento individuali, agli Europei 2024 e 2025 ... e ora il titolo mondiale dei pesi massimi. Che cosa è cambiato in te o nel tuo karate per fare questo salto?

“Io ho iniziato a Muggiò, poi mi sono trasferito alle Fiamme Gialle, a Roma, dove mi seguono Stefano e Savio. Il primo qui a Roma e il secondo a Torino, dove spesso vado quando torno a trovare i miei. Ho cambiato metodo di allenamento, la preparazione atletica è molto più performante e continuativa, il mio approccio all’allenamento molto più professionale. È questo il grande cambiamento che mi ha portato a questi risultati. Dopo anni di lavoro la base solida c’è, ma quando incontri maestri di karate e di vita, come Stefano e Savio, che ti insegnano il vero karate, quello che facevano loro, lo switch viene.”

Le radici lombarde

Sei cresciuto nelle palestre lombarde. Raccontaci delle tue prime esperienze...

“Sono nato e cresciuto a Muggiò, in provincia di Monza e Brianza. Sportivamente i primi passi e tutto il percorso fino alle Fiamme Gialle li ho fatti con il Maestro Mauro

MONZATODAY**×**

Le notizie non si “generano” con l’Ai: si seguono sul campo.

Presidi, telefonate, controlli, conferme. E la responsabilità di firmare ciò che pubblichiamo. Con due caffè al mese sostieni il lavoro umano della redazione, qui sul territorio. Il beneficio è semplice: capire davvero cosa succede intorno a te.

Sostienici

Com'è la tua giornata tipo adesso? Riuscire a conciliare vita, amici, fidanzata e un livello atletico così alto è difficile?

“Vivo in caserma, le Fiamme Gialle mettono a disposizione vitto e alloggio, mi alleno tutti i giorni, più volte, oppure si fa stretching o fisioterapia, visto che gli acciacchi sono continui. Ma la mia giornata tipo è più o meno questa: sveglia alle 9:00, ricca colazione con uova e alle 11:30 il primo allenamento, solitamente di tecnica, con Stefano fino alle 12:15. Un quarto d'ora dopo il pranzo, poi il riposo che, per me, fra un allenamento e l'altro, è essenziale per ricaricarmi. Dopodiché dalle 16:00 alle 18:30 preparazione fisica con sedute di forza, di cardio, organico, metabolico e riflessi, che abbiamo inserito da poco. Stretching finale, fisioterapia se ce n'è bisogno e alle 19:30 cena. Alle 20:00 si finisce, un po' di Play Station con i compagni, chiacchiere e a letto a dormire.

Con la mia ragazza, Valentina, anche lei delle Fiamme Gialle ed ora nella nazionale giovanile, riusciamo a conciliare tutto perfettamente. Lei è di Roma, stiamo insieme da un anno e mezzo e stiamo molto bene. Tutte le mie vittorie sono le sue e le sue sono le mie. Sono felice, riusciamo a trovarci quasi ogni giorno: poi se sono due ore, tutto il giorno o soli cinque minuti, l'importante è riuscirci”.

C'è una rinuncia che ti pesa più delle altre?

“La lontananza dalle persone care. Sono molto affezionato alla famiglia, mamma, papà e nonna in particolare, e dovermi staccare da loro per lunghi periodi mi fa male. Ma allo stesso tempo mi dà anche forza. La coscienza di stare lontano dalle persone che più amo per qualcosa che può portare gioia anche a loro, mi pesa da una parte e mi dà tanta energia dall'altra.”

La famiglia

MONZATODAY

×

Le notizie non si “generano” con l’Ai: si seguono sul campo.

Presidi, telefonate, controlli, conferme. E la responsabilità di firmare ciò che pubblichiamo. Con due caffè al mese sostieni il lavoro umano della redazione, qui sul territorio. Il beneficio è semplice: capire davvero cosa succede intorno a te.

Sostienici

pesa ma, come ho detto, mi dà la forza. Io sono orgoglioso di loro e loro lo sono di me.”

L'Italia del karate e il futuro

L'Italia si è confermata una potenza mondiale: com'è l'atmosfera in nazionale?

“È fantastica! Mi sono catapultato in un gruppo che mi ha accolto subito benissimo, con il capitano Luca Maresca, tutti i compagni di squadra, il Direttore Tecnico Luca Valdesi e tutti i coach della nazionale, in particolare Gennaro Talarico che mi segue personalmente. Riusciamo a concentrare tutte le energie verso l'obiettivo di vincere e anche io riesco a dare un contributo grazie alle mie energie positive sempre presenti. Probabilmente anche grazie alla giovane età riesco ad affrontare le competizioni con una certa serenità e tranquillità. Loro mi danno un grande aiuto e credo, e spero, di restituire qualcosa anche io.”

Sei Campione del Mondo, hai 21 anni, ma non ci si ferma qui, giusto?

“Assolutamente, il prossimo obiettivo è il titolo di Grand Winner, che si conquista dominando le tappe della Premier League (nel 2026 in Turchia, Italia, Egitto e Marocco) cercando di fare più punti possibile. Sempre in un paragone calcistico è una sorta di Pallone d'Oro. Ho battuto in questi Mondiali il campione in carica francese ed ora mi piacerebbe togliere il Grand Winner all'egiziano Taha Mahmoud. E poi ho ancora il titolo europeo da provare a vincere.”

Il consiglio

Cosa diresti ai ragazzi e alle ragazze che potrebbero avvicinarsi al karate oggi?

“È uno sport magnifico e consiglio a tutti di praticarlo. Offre uno stato fisico ottimale

MONZATODAY

×

Le notizie non si “generano” con l’Ai: si seguono sul campo.

Presidi, telefonate, controlli, conferme. E la responsabilità di firmare ciò che pubblichiamo. Con due caffè al mese sostieni il lavoro umano della redazione, qui sul territorio. Il beneficio è semplice: capire davvero cosa succede intorno a te.

Sostienici



MonzaToday è anche su Mobile! Scarica l'App per rimanere sempre aggiornato.

© Riproduzione riservata

MONZATODAY



Le notizie non si “generano” con l’Ai: si seguono sul campo.

Presidi, telefonate, controlli, conferme. E la responsabilità di firmare ciò che pubblichiamo. Con due caffè al mese sostieni il lavoro umano della redazione, qui sul territorio. Il beneficio è semplice: capire davvero cosa succede intorno a te.

Sostienici