



ABBONATI



Menu

Cerca

Notifiche

la Repubblica **50**

ABBONATI



L'analisi di Terryana D'Onofrio

16 GENNAIO 2026 ALLE 16:53

🕒 2 MINUTI DI LETTURA

f

✕

✉

in

📌

🗨️

Nel kata non vince chi fa più rumore, ma chi si avvicina di più alla perfezione. Negli ultimi anni il kata ha rischiato di scivolare verso una rappresentazione sempre più esasperata: urla forzate, colpi battuti sul petto, gesti caricati oltre il necessario. Un'estetica spettacolare, ma spesso distante dall'essenza profonda della disciplina. È anche da qui che nasce la scelta della World karate federation di intervenire sul regolamento, introducendo dal 1° gennaio 2026 una serie di modifiche che riguardano sia il kata che il kumite, con l'obiettivo dichiarato di rendere il karate più leggibile, più equo e soprattutto più fedele a sé stesso.

Nuove regole Wkf: stop alla teatralità eccessiva

Nel kata, il primo segnale forte arriva proprio sul terreno dell'interpretazione. La Wkf ha deciso di colpire in modo netto la teatralità eccessiva, prevedendo fino alla squalifica per comportamenti considerati estranei alla natura della specialità: percussioni eccessive sul petto o sulle braccia, battiti di piedi fuori contesto, espirazioni forzate, kiai trasformati in urla. Una scelta che Terryana D'Onofrio, campionessa italiana e plurimedagliata mondiale ed europea, definisce senza esitazioni fondamentale. "La regola sulla teatralità eccessiva, a mio avviso, è davvero fondamentale. Con il passare degli anni abbiamo assistito a una progressiva esagerazione dell'interpretazione dell'esercizio, che andava fuori dalla natura del kata stesso".

Il parere della campionessa italiana D'Onofrio

Il punto - spiega D'Onofrio - non è togliere espressività, ma eliminare ciò che maschera la tecnica. "Sbattere tanto i piedi, colpire eccessivamente con le mani sul petto e sulle braccia sono elementi esterni al kata, che non c'entrano nulla con la tecnica pura. L'obiettivo è avvicinare l'esercizio alla sua vera essenza, ammirarne la tecnica e l'eleganza senza camuffamenti".

Una scelta che rende il kata più difficile, ma anche più autentico. "Togliere tutto il contorno e raffinare i dettagli sarà più complicato, ma avremo risultati straordinari. Il kata è la ricerca costante della perfezione, sapendo di non poterla mai raggiungere. L'obiettivo è tendere verso di essa in ogni esercizio e in ogni gara".

Il nodo sull'equità del giudizio: le novità

Accanto all'essenza, c'è un altro nodo che negli ultimi anni ha fatto discutere atleti e tecnici: l'equità del giudizio. Dal 2026, nel kata non sarà più la somma dei punteggi a decretare il vincitore, ma la maggioranza delle preferenze dei giudici. I voti decimali resteranno, ma con funzione indicativa, per evitare situazioni paradossali già viste in passato. "Vincere con una minoranza di preferenze era un po' strano. Ora bisogna conquistare il maggior numero possibile di giudici sull'esercizio svolto. Questo dà anche una linea più chiara in allenamento e indicazioni più precise su cosa non è andato". Una modifica che, oltre alla gara, incide dunque sulla formazione degli atleti e sulla chiarezza del percorso tecnico. I cambiamenti della Wkf non riguardano però soltanto il kata.

Cambiamenti anche nel kumite

Anche il kumite è stato aggiornato in modo significativo. Innanzitutto, torna centrale il concetto di continuità dell'azione, fortemente identitario nel combattimento del karate: non si potranno più ottenere punti se, dopo una tecnica, si perde l'equilibrio o si distoglie l'attenzione dall'avversario. La forma di una tecnica portata durante l'incontro, infatti, deve essere impeccabile dall'inizio alla fine. Deve essere precisa, deve essere portata fino in fondo ma non bisogna mai affondare il colpo, in un gioco di equilibrio, controllo e forza che ambisce, anche in questo caso, alla perfezione. Inoltre, sempre nel kumite, le tecniche portate su un avversario a terra saranno consentite solo con colpi di mano: qualsiasi calcio in quella situazione diventerà fallo.

Il commento del direttore tecnico Luca Valdesi

"Credo che siano regole giuste, sia per il kata che per il kumite. Regole che aiutano a identificare meglio il karate rispetto ad altri sport da combattimento o di esecuzione tecnica", è il commento, in chiusura, del direttore tecnico nazionale Luca Valdesi.

[LEGGI I COMMENTI](#)



Vola con il 20% di sconto

GUESS Con Chiara Ferragni