

# Pressione, identità e consapevolezza: i tre volti dell'Italia del karate arrivano a Roma

Matteo Avanzini, Terryana D'Onofrio e Alessio Ghinami saranno protagonisti della tappa romana della Premier League

---

**FIJLKAM**

06 marzo 2026 10:00

---

**L'** Italia dello sport non è mai stata così **vincente**. I recenti successi alle Olimpiadi Invernali della compagine azzurra sono infatti l'ennesima conferma dell'**ottimo stato di salute** di cui gode il movimento sportivo nazionale. E tra le **discipline** che negli ultimi anni hanno dato **maggiori soddisfazioni agli atleti italiani** c'è senza dubbio il **karate**.

Per tale ragione, la tappa della **Premier League** – il circuito più prestigioso del karate – in programma al **PalaFIJLKAM** di Roma dal **13 al 15 marzo** sarà anche il punto di incontro dei percorsi di **tre atleti azzurri protagonisti** di questo sport: **Matteo Avanzini, Alessio Ghinami e Terryana D'Onofrio**.

## **Avanzini: la pressione che spinge**

**Matteo Avanzini** arriverà all'appuntamento di marzo da **campione del mondo** – a soli 21 anni – con un obiettivo dichiarato: **vincere il Grand Winner**, traguardo che passa inevitabilmente dalle tappe di Premier League. E partire proprio da Roma, nella città in cui vive, ha un peso particolare. «*È la prima tappa mai fatta in Italia, in particolare nella città in cui abito, e ci*

*tengo particolarmente. Ci saranno tante persone importanti per me, voglio dare il meglio e **mi sto preparando**. La pressione ci sarà, ma credo che mi spingerà a dare il massimo. Nei **momenti decisivi** riesco a **tirare fuori tutto** e sarà così anche in questa gara».*

**Nato a Monza** e cresciuto sportivamente alla Wa Yu Kai di Muggiò, nel suo percorso hanno un **valore importante** la prima trasferta con la nazionale, un **Europeo U18** del 2021, in cui fece **argento**, e **l'oro dei Mondiali U21**, disputati in Italia nel 2024, vinto davanti ai suoi genitori, gli amici e la ragazza. Ed è proprio questo l'aspetto che lo carica di più anche per Roma: *«Essere di fronte alle persone care e al **pubblico italiano**, in una gara di questa caratura, ha un peso rilevante e mi piace. Sarò **sotto pressione**, con gli occhi puntati addosso, e questo mi darà la **spinta per cercare di vincere**. Ci vediamo al PalaFIJLKAM!».*

Matteo oggi vive a Roma e **fa parte del Gruppo Sportivo delle Fiamme Gialle**: *«A Roma è cambiato tutto: metodo di allenamento diverso, preparazione atletica molto più performante e continuativa, il mio **approccio molto più professionale**».*



**D'Onofrio: identità e firma**

Viene invece da Marsico Vetere (PZ) la **capitana della nazionale** di kata femminile, **Terryana D'Onofrio**. Cresciuta nella palestra del padre a Sant'Arcangelo, oggi ha 29 anni, vive a Roma ed è un'atleta delle Fiamme Oro. *«Sarà un grande onore rappresentare l'Italia come **atleta titolare della nazionale**. Siamo la nazione ospitante, è una Premier League storica. Senza dubbio il calore di casa ha il suo fascino e porta grandi emozioni. Io vivo qui e faccio parte delle Fiamme Oro, che ringrazio per tutte le possibilità che mi danno».*

Reduce dal bronzo mondiale 2025, **campionessa europea in carica**, Terryana vanta nel suo palmares anche **tantissime medaglie** con la squadra femminile. Ma il karate per lei non è solo questo, e alla domanda su cosa vuole che resti al **pubblico romano** dopo la Premier League, la capitana ha risposto così: *«La mia idea di kata è sempre stata quella di attenermi il più possibile alla sua vera essenza. La missione della mia carriera sportiva è **tentare di portare la versione migliore di me stessa**, gara dopo gara, affinché si riconosca la mia firma. Provare a farlo in casa sarà ancora più bello».*



### **Ghinami: la nuova consapevolezza**

**Alessio Ghinami** si appropria alla tappa di Roma con la consapevolezza di poter **stare stabilmente tra i migliori**. *«L'argento mondiale mi ha dato consapevolezza: so di poter stare tra i migliori al mondo. Non mi ha cambiato, però ha alzato il mio standard. Fare una finale mondiale e uscire con una medaglia insegna che non si è più lì per partecipare, ma si compete per vincere».*

Nato a Motta di Livenza, in provincia di Treviso, cresciuto presso l' Athletic Karate Azzano Decimo, oggi ha 23 anni e vive a Roma. È **un atleta dei Carabinieri** – *«un team che mi permette di competere e restare ai massimi livelli»* –, titolare della nazionale e **vicecampione del mondo in carica**, ha battuto atleti del calibro dello statunitense Gutierrez, ed ha ormai tutte le aspettative su di sé: *«Le aspettative per me sono una grande motivazione. Arrivo a Roma da protagonista perché me lo sono guadagnato. Questa Premier è una grande occasione ma il mio approccio resta sempre lo stesso:*

*concentrazione totale, rispetto per tutti e paura di nessuno. Non ci si può nascondere, quello che voglio è restare lì davanti».*

## La tappa romana di Premier League



**Tre atleti straordinari** con tre storie di sacrifici e successi sportivi che si incontrano al PalaFIJLKAM, con le **finali in programma domenica** e la possibilità di seguire l'evento sia dal vivo sia in diretta sui canali ufficiali WKF, oltre che su Sky e Rai.

La tappa romana non sarà solo un **confronto tecnico di altissimo livello**: primo evento federale organizzato con **certificazione ISO 20121** per la sostenibilità degli eventi, rappresenta un passo concreto verso manifestazioni sempre più attente all'**impatto ambientale e alla gestione responsabile delle risorse**.

Roma si prepara così ad accogliere il **grande karate internazionale** dentro un'arena che promette intensità, **partecipazione** e una cornice organizzativa

all'altezza della competizione.

Tutte le informazioni su programma, modalità di accesso e dettagli sono disponibili nella pagina dedicata **“Roma Premier League: tutto quello che c'è da sapere”**.

© Riproduzione riservata