



ABBONATI

Menu

Cerca

Notifiche

la Repubblica **50**

ABBONATI



# Judo, lotta e karate



adv



Seguici su Discover

**Alessio Ghinami: "Sogno le Olimpiadi. Che emozione le gare in casa"**  
di [Niccolò Maurelli](#)



## Intervista al vicecampione del mondo di karate al Cairo

13 MARZO 2026 ALLE 15:39

1 MINUTI DI LETTURA

**f**

X

✉

**in**

📌

🗨️

“Vivo la pressione come un privilegio”. Tutta l’energia di Alessio Ghinami, nel 2025 vicecampione del mondo di karate al Cairo (nel kata maschile). Ventitré anni, friulano, vive la disciplina come una filosofia: “Bisogna trovare l’equilibrio tra spirito, corpo e mente”. Questo fine settimana cercherà la perfezione (“inarrivabile, ma io ci aspiro”) sul tatami del PalaPellicone di Ostia, teatro - dal 13 al 15 marzo - della Premier League del karate, tappa prestigiosa del circuito mondiale.

**Ghinami, per questo weekend Roma è la capitale mondiale del karate. Che sensazioni ha?**

“Provo un’emozione indescrivibile. Gareggiare in casa mi dà un grande sprint”.

**C’è anche il supporto dei suoi familiari, arrivati dal Friuli Venezia Giulia.**

“Sono molto felice. Mamma Julie, indonesiana, è molto espansiva, papà Gianni più riservato”.

**Che ruolo hanno avuto nella sua crescita?**

“Severi al punto giusto. Mi hanno indirizzato bene”.

**È vero che la chiamavano “il chierichetto del karate”?**

“Sì, mamma era musulmana, poi si è convertita. Da piccolo, frequentavo molto la parrocchia del mio comune, dove facevo il chierichetto. Adesso vivo la fede soprattutto da un punto di vista interiore”.

**Dov’è cresciuto?**

“Sono nato in Veneto, a Motta di Livenza, ma vivo in Friuli, a Pescincanna».

**Com’è scattata la scintilla per il karate?**

“Da piccolo, quando avevo sei anni. Ero affascinato dalle arti marziali, che ammiravo dai film di Jackie Chan e Bruce Lee”.

**Lei pratica il kata, un esercizio individuale che rappresenta un combattimento.**

“Il kata rappresenta la via spirituale, filosofica del karate. Mi affascina la continua ricerca della perfezione nei gesti. È un po’ la metafora della vita: cerchiamo la perfezione anche se, di fatto, è irraggiungibile”.

**Vive il karate come una filosofia.**

“C’è tanta filosofia nel karate. Il mantra che mi guida, su consiglio del mio allenatore Vincenzo Figuccio, è: ‘Allineare mente, corpo e spirito come fossero una spada’”.

**Il momento più emozionante della sua carriera?**

“L’argento mondiale del 2025. Ho provato una sensazione unica”.

**Merito di tanto sacrificio.**

“Sì, ma non parlo di sacrificio come qualcosa di negativo. Vivo la pressione come un privilegio, che mi permette di muovermi. Dove manca il movimento c’è la morte».

**Fissi un obiettivo per la sua carriera.**

“Partecipare alle Olimpiadi del 2032, se il karate ci sarà”.

**E un altro per la sua vita.**

“Voglio proteggere la mia sfera privata. Non la metto in mostra, rifiuto la cultura dell’apparire. Gli amici si contano sulle dita”.

**Alessio, dove si vede tra dieci anni?**

“Sul podio dei Giochi olimpici, con una medaglia”.

[LEGGI I COMMENTI](#)

Sponsor

Sponsor

### Artigianali e Made in Italy.

Velasca

Sponsor

### Disinvoltura urbana, da portare con stile.

#LoveGUESS

Guess

Sponsor

### Collezione Premium Fit

Linee pulite e dettagli essenziali: lasciati ispirare dalla collezione e trova il tuo preferito.

Calzedonia

Sponsor

### Roma - Bar

€ 80.000 - 1 locale - 120 m²

Immobiliare.it

Sponsor

### Barmas – Venezia, nel dettaglio

IL LUSO, CUCITO A MANO

Barmas Venezia

### Un viaggio fuori rotta. Scopri la nuova collezione.

Made in Italy.

Velasca



**Il preservativo che non senti: pensato per il tuo piacere e quello del partner**

Alfemminile.com