

L'arte del gesto MARZIALE

È l'unico sport di combattimento senza un avversario. Il **Kata** esordirà a Tokyo 2020. L'allenamento di una campionessa raccontato nei dettagli. Seconda puntata del viaggio di *Focus* verso le Olimpiadi.

di Giorgio Terruzzi - Foto di Niccolò Cambi/Massimo Sestini



**Combattimenti
perfetti
in assenza
di avversari**

La disciplina Kata del Karate viene praticata sia a livello individuale sia a squadre. Ogni atleta sostiene un combattimento contro un avversario immaginario. Nell'antichità il termine "Kata" della lingua giapponese significava "simbolo" e quindi "forma". La componente spirituale è dunque molto rilevante. Tecnica raffinata e precisione; efficacia e strategia sono elementi decisivi.



VIDEO

IL SALUTO DI
VIVIANA BOTTARO
AI LETTORI
DI FOCUS

INQUADRA
LA PAGINA
CON LA
APP

INFO A PAGINA 5

Focus
MAGAZINE
AR

IL SOGNO DI VIVIANA

Viviana Bottaro è nata a Genova nel 1987. Si allena prevalentemente a Ostia e fa parte delle Fiamme Oro. Il suo sogno è una medaglia olimpica.

Tutto si gioca in un esercizio di **2 minuti e 30 secondi**, da soli su un tatami di 8 metri per 8

Ha vinto il titolo mondiale a squadre nel 2012. E, a 32 anni, è ancora ai vertici del ranking internazionale. Medaglie conquistate nelle competizioni che contano: 18. Ma adesso Viviana Bottaro ha un solo pensiero: coronare una carriera lunga e magnifica gareggiando ai Giochi di Tokyo. Karate, al debutto olimpico, specialità Kata individuale, vale a dire combattimento a vuoto, senza un avversario. Una sorta di corpo libero basato su una complessa gamma di esercizi tecnici, eseguita con velocità e precisione.

I DETTAGLI FANNO LA DIFFERENZA

Osservarla in allenamento è un'esperienza impressionante: «Serve una preparazione assidua, una cura del dettaglio continua, ma non lo vedo come un sacrificio, è un modo di vivere». Minuta, lineamenti dolci e delicati, in contrasto con una grinta e una tenacia che il tempo non stinge: «Meglio oggi, rispetto a quando avevo vent'anni. L'esperienza e la maturità mi permettono di trovare un equilibrio migliore, credo di avere imparato a gestire obiettivi ed energie. Sono più serena. Vede, io non credo di essere una persona particolarmente coraggiosa. Sono però schematica, razionale, ordinata. E determinata. Il che si accorda perfettamente con lo sport che pratico. Tanto è vero che non ho mai avuto bisogno di supporti psicologici o di un mental coach... anche perché sino a qualche anno fa non sapevamo nemmeno che esistessero».

Fa parte con orgoglio delle Fiamme Oro, vive e si allena nel centro federale di Ostia. Le visite alla sua Genova sono rare e brevi: «Mi sono abituata, al contrario di molti atleti più giovani che faticano a stare lontani da casa, dagli amici. Ma questo è il mio "centro" nel senso pieno della parola. Ho un fidanzato che lavora qui, Nello Maestri, ex atleta, da poco allenatore; stanno qui le persone a cui voglio bene. Il problema è che i miei genitori sono lontani e un po' soli». Karate sin da bambina insieme con Valeria, sorella maggiore di due anni: «Si è sposata, insegna questo sport in Belgio perché il marito è belga. Hanno una figlia di 4 anni, Ayleen, che diventerà la mia atleta preferita. Unica controindicazione: stiamo entrambe lontane da casa».

Viviana ha davanti un anno di solo lavoro. Punta a restare tra le prime quattro atlete del mondo per ottenere l'accesso diretto ai Giochi. Nel 2020 avrà 33 anni... «Non ho ancora fatto programmi. Sono certa di restare nelle Fiamme Oro, sarei comunque fiera di far parte della Polizia anche occupandomi di altro. Significa rappresentare il Paese comunque, e la cosa mi gratifica. E poi ho una laurea in scienze motorie; vedremo. L'esito della gara olimpica, ammesso di partecipare, non è detto che cambi qualcosa, ma sono curiosa di verificare me stessa in un impegno così rilevante. Non ho mai partecipato a un'olimpiade, credo che la pressione sia forte. Sono abituata a gestirmi in gara ma sarà un'emozione unica. Intanto mi preparo. Non so dire se ce la farò e come, ma di una cosa sono certa: sono una gran lavoratrice e il lavoro nello sport paga sempre». **F**



Pillole molto precise

Le due foto sopra e a sinistra fissano due momenti del combattimento di Viviana Bottaro. Il lavoro di preparazione si svolge per "pillole", cioè blocchi sequenziali che compongono l'intero esercizio. I giudici, oltre alla tecnica, valutano l'espressività e persino l'urlo di saluto che apre l'esibizione. Un elemento questo delicatissimo, che connette lo stato d'animo dell'atleta a quello di chi lo osserva. Il che genera talvolta valutazioni soggettive e per molti versi discutibili.



Dettagli decisivi perfezionati allo specchio

Roberta Sodero, ex atleta azzurra e tecnico federale, allena Viviana Bottaro da molto tempo. Il lavoro è lungo ed estenuante, richiede la ripetizione e la messa a punto di ogni singolo dettaglio gestuale. Nel centro federale di Ostia, gli specchi circondano il tatami di 8 metri per 8: servono per verificare e migliorare controllo e precisione. Un combattimento, valutato da 7 giudici, dura 2 minuti e 30 secondi.



Analisi e tecnica

Kata indica un esercizio che rappresenta un combattimento contro avversari immaginari, come da significato della parola giapponese: "simbolo". La disciplina fa parte di un mondo, di una cultura complessa che ogni atleta attraversa e fa propria. Per capire meglio, serve l'aiuto di Roberta Sodero, tecnico federale, Fiamme Oro pure lei, udinese trapiantata a Roma, dal 2005 al fianco di Viviana Bottaro, assistita dal preparatore atletico Massimo Montechiari: «Il lavoro punta a perfezionare una sequenza di gesti tecnici precodificata. Difesa, attacco, schivate, pugni. Costituiscono il repertorio di un esercizio che i 7 giudici valutano analizzando la tecnica di esecuzione e quindi i dettagli delle varie posizioni, l'espressività manifestata durante le fasi dell'esibizione e ovviamente la prestazione fisica, fatta di velocità e potenza».

Sequenze ripetute. Ogni gara si disputa su un tatami di 8 metri per 8: «È il luogo dove ci alleniamo, affrontando quelle che chiamiamo "pillole", vale a dire blocchi sequenziali di un esercizio che deve durare 2 minuti e 30

secondi. È un'attività molto intensa, ripetitiva e faticosa, che deve badare a ogni più piccolo dettaglio e che pretende anche in allenamento una concentrazione massima, perché la posizione di un polso, di una mano, di un piede, devono corrispondere a un codice rigidissimo. Ciascun atleta ha la possibilità di scegliere quale Kata interpretare: l'elenco è vasto. Per semplificare, possiamo pensare a un catalogo che contiene più di 60 Kata, ciascuno dei quali comporta una sequenza particolare. Quindi comunica alla giuria la propria scelta, cosa che la costringe, in gara, a una applicazione assolutamente precisa dell'esercizio, pena la perdita di punti. Sono consentite solo piccole varianti, in relazione alle scuole conosciute, che riguardano la postura o lo stile. Ma anche queste varianti appartengono a un codice preciso. Ogni Kata inizia e termina con il saluto, e persino il grido finale viene giudicato con attenzione. Ovviamente la valutazione dell'espressività è la più delicata e soggettiva, perché si riferisce a uno stato d'animo, un elemento che ha a che fare con i sentimenti e con l'anima. Dell'atleta ma anche di chi lo valuta».

Contro se stessi. Combattere con un avversario assente significa combattere soprattutto con se stessi: «Un'attività che richiede una concentrazione totale, tecnica della respirazione, rapidità estrema e precisione nel movimento. Viviana si allena 6 giorni su 7 salvo recuperi dopo le gare o momenti in cui serve abbassare la pressione o la tensione. In genere 3 ore ogni mattina e 2 nel pomeriggio, per un totale di circa 30 ore la settimana. In aggiunta, attorno a noi opera uno staff che cura l'alimentazione e gli aspetti fisioterapici. Il lavoro in palestra cerca di equilibrare potenza, agilità e velocità ma bisogna tenere conto che da qui a Tokyo avremo una serie di qualificazioni che incidono sul programma di allenamento. Sto dicendo che un'atleta esperta come Viviana ha bisogno di continuità, ma anche di variabili connesse alle diverse fasi dell'avvicinamento ai Giochi. Questa è una specialità basata come detto sulla forza mentale, ed è indispensabile che Viviana si senta bene non solo tecnicamente o fisicamente. È la testa il timone di ogni esercizio».



La posizione sbagliata di un polso può far perdere punti. E viene valutato anche **il grido** che chiude l'esercizio



**Forza fisica
e mentale
in una delicata
solitudine**

Viviana si allena 6 giorni su 7 per circa 30 ore la settimana, alternando il lavoro sul tatami alla palestra, assistita dal preparatore atletico Massimo Montechiari. Ogni atleta mette a punto il proprio combattimento "a vuoto" scegliendo quale Kata interpretare. Esiste un apposito elenco che contiene circa 60 Kata, ciascuno dei quali indica una particolare sequenza di movimenti. Ogni minimo aspetto della postura e dello stile comporta

attribuzione di punti e persino una minima torsione del polso può generare penalità. Ogni combattimento inizia e termina con il saluto che segnala forza interiore e atteggiamento mentale dell'atleta. Durante l'esercizio, sia la respirazione sia la tenuta muscolare hanno grande rilevanza e anche per questo la preparazione richiede una costante, estenuante ripetizione. A Tokyo 2020 il Kata debutta come disciplina olimpica.

