

L'incanto del kata

Written by Administrator
Thursday, 31 July 2014 14:43

There are no translations available.



di **ALESSANDRA GIORGI**

Luca combatte contro il suo avversario quando sta sul tatami e svolge il suo **kata**. Noi non lo vediamo quell'opponente di fronte a lui, ma lui sa che c'è e lo affronta. E' questo il modo migliore per svolgere la sua performance. I suoi occhi fissi e decisi lo dicono, la sua espressione concentrata e determinata lo esprime. Lo fanno anche i suoi movimenti, che si muovono nell'aria e la fendono. Quel rumore noi lo sentiamo ed è forte e pervasivo. Come se dividesse due emisferi metafisici. Come se scrivesse di sé, nell'universo conosciuto. E' dominante quella sua energia e non potrebbe non esserlo, se è il più grande atleta di questa disciplina, dei nostri tempi, a livello mondiale: “

Cerco di trovare una concentrazione che mi isoli da quello che c'è intorno e mi faccio

sentire all'interno di una situazione pericolosa di combattimento. Quindi alzo il livello di attenzione e aumento la rapidità, l'intensità e la potenza

”. Non potrebbe non farlo

Luca Valdesi

, se per

13

anni consecutivi ha conquistato il

titolo europeo

e per

3

volte quello

mondiale individuale Wkf

, sempre con la divisa dei

Gruppi Sportivi delle Fiamme Gialle

e sempre con il karategi della

Nazionale

italiana di

karate

, dal

2000

fino al

2012

. Quella potenza che lui ci descrive, insieme alla sua forza scaturiscono da sé, perché è un'energia particolare che viene espressa ed è qualcosa che parte dal suo spirito e lo sbalza in un altro luogo, senza tuttavia poterlo spiegare in modo plausibile: “

La cosa che ogni volta, quando sono in forma, mi stupisce e mi soddisfa, è il fatto di cominciare il mio kata e ritrovarmi alla fine di esso

”.

E' certamente un cammino che lui fa sul tappeto, mostrando quei suoi movimenti attenti e strettamente precisi. Continuiamo allora ad ascoltare il suo racconto, ma desideriamo, per un momento soffermarci su questo suo dire: **“Ritrovarmi”**.

Che cos'è esattamente quello che succede per **Luca**? Dov'è che si sente trascinato dalla sua performance esattamente?

Nell'ambiente del **Karate**, questi discorsi risultano familiari e per niente strani, come lui sorridendo ci tiene a precisare. Chi lo prova, lo sa ed è assolutamente riconducibile alle filosofie interiori di questa disciplina orientale, che scava dentro al cuore e all'anima di un atleta e lo incanta. Come in seguito, fa a noi, quando lo vediamo sul tatami: “ **Ave**

r perso la parte centrale, come se fossi stato sbalzato in un'altra dimensione

”. Ecco quello che ci spiega lui e noi ci accorgiamo di questo, quando lo mostra ai giudici, al pubblico e forse anche a se stesso: “

Questa idea di perdere un attimo il contatto con quello che c'è intorno, non sentire più il

rumore dell'altro tatami, non accorgerti dell'arbitro che sta di fronte a te e che ti guarda, entrare proprio nel mondo racchiuso di quel combattimento, è qualcosa che mi colpisce, sempre

”.

Ditemi la verità, stupisce piacevolmente anche voi, giusto? Personalmente, lo fa e m'incanto ogni volta a guardarlo, come capita anche per altri campioni leggendari di **kata**, come i grandissimi

io Sole

Fulv

,
Lucio Maurino

e

Vincenzo Figuccio

, i primi sempre delle

Fiamme Gialle

ed il secondo invece, del

Centro Sportivo dei Carabinieri

. Questi ultimi due, compagni di squadra azzurra di

Valdesi

, con i quali ha conquistato anche altri

3

storici titoli mondiali Wkf nel

2004

,

2006

e

2010

.

La capacità di un campione, direi precisamente, il potere che deve esercitare sul pubblico che lo osserva, è proprio questo. Quello di affascinare, ma anche invogliare il pubblico stesso a mettersi in cammino insieme a lui e che con lui, in questo caso, possa iniziare il kata e ritrovarsi al termine di esso. Con lui. Con **Luca**.

E' qui che avviene una ricerca sinergica ed armoniosa, insieme. E' qui che avviene quella condivisione fondamentale, che fa parte della **Filosofia dello Sport**, studiata e ricercata dalla sottoscritta. Ed è così che un atleta compie la sua missione, nel mondo.

Ma non vogliamo girare l'attenzione indegnamente su chi vi scrive, ma desideriamo restare concentrati su **Luca** e sulla sua performance sul tatami. Continua tuttavia a raccontarci questo suo momento particolare, da solo, sul tappeto: “

Difficilmente, riesco a ricordare le sensazioni quando finisco il kata. Quando mi capita questo, che mi risveglio dopo, ho una sensazione di benessere, sono contento della mia prova. Significa che sono riuscito ad entrare in quella condizione, anche mentale, che mi ha permesso di esprimere me stesso

”.

Riferire un concetto di assoluta perfezione adesso, sarebbe naturalmente ovvio, ma

Luca

ci frena e ci tiene a precisare che non bisogna mai pensare una cosa del genere, da buon campione umile quale è: “

La perfezione non esiste. Chi pensa di essere perfetto, ha finito di crescere

”. Non dobbiamo tuttavia ricondurre questa sua risposta solamente alla sua umiltà di atleta, in quanto a livello professionistico, è forse obbligatorio pensare che di gara in gara, quel limite oltre il quale un campione deve spingersi, non è mai raggiunto, se desidera migliorarsi, sempre di più: “

Se devi raggiungere una forma vicino alla perfezione, questa deve crescere per superare quella forma stessa, senza riuscire comunque a superare un limite. Deve essere “tendente a”. Questo stato quasi perfetto, si ottiene con due punti importanti da perseguire. Sia con la perseveranza, l'allenamento ed il sacrificio, utile a forgiare il carattere, ma anche comprendere che non siamo mai in grado di arrivarci. Sforzarci di arrivare, sì. Cercando di giungere lì ed alzare l'asticella del limite, sempre più in alto”.

E' in questo modo che lui ha arricchito il suo palmares fatto di **119** medaglie in **20** anni di carriera ed è stato così che per ben

80

volte, è salito sul più alto gradino del podio. Numeri pazzeschi da far girare la testa. Bisogna dirlo nei confronti di un grandissimo che sui tatami di tutto il mondo, ha sempre espresso, classe purissima e tecnica pulita, come lui stesso ci suggerisce, continuando a descriverci il suo combattimento solitario: “La cosa difficile, è fare tutto questo, tenendo sempre una tecnica pulita. Questo è il problema. Bisogna fare tanto lavoro in palestra, non soltanto nella direzione tecnica, ma anche in quella dell'attenzione. E' necessario provare un combattimento, per poi poterlo ricordare, immaginare, ma avendo vissuto realmente quella situazione”. E' molto importante per lui, il concetto del ricordo: “S

to dicendo questo, per far comprendere come bisognerebbe affrontare un buon allenamento per costruire il tuo kata in gara, dove più che immaginare il combattimento, lo devi ricordare. Questa è la differenza. Immaginare, ma qualcosa che già conosci, farlo dal nulla ma non riuscire poi a capire realmente la sensazione che hai, non serve a niente – continua a spiegarci

Luca

–

in realtà è un combattimento immaginario, pur codificato, ma per prima cosa, deve essere un combattimento. Un pugno deve essere in grado di far male all'avversario, la parata deve essere efficace per bloccare il suo attacco. Se questo non viene sperimentato in palestra, insieme anche ad altro rispetto al Karate, non si riuscirà mai a capirlo. Devi sentirlo

”.

Dopo l'**Europeo** di Budapest del **2013**, dove ha vinto, in ordine di tempo, il **bronzo** individuale, oggi veste con successo i panni di

tecnico federale

e trasmettere questi insegnamenti ai suoi allievi, come a chi si avvicina ad ammirare il kata, non solo nelle competizioni sportive, ma anche nelle diverse esibizioni e agli stage, a cui spesso

partecipa e che organizza, per lui è importante: “

Ho sempre cercato il modo di far vedere il mio Karate, adattandolo leggermente alla gara, ma con dei presupposti e delle basi che sono proprio sue. Ho visto che in alcuni giovani atleti manca oggi ed è quello sul quale abbiamo appunto lavorato tanto, nel ritiro pre – europeo

”. Il torneo continentale di cui ci parla, è quello trascorso in terra finlandese, a Tampere, i primi giorni dello scorso maggio e lui, da allenatore esordiente, ha saputo prendersi già una grande soddisfazione: “

Sono stato molto contento per Mattia Busato, anche perché abbiamo fatto un percorso piuttosto breve insieme. La sua vittoria è stata inaspettata

”. Questa conquista di cui ci racconta, è stata appunto quella del giovane Karateka, che ha saputo raggiungere una bellissima

medaglia d'oro

, sempre nel

kata individuale

: “

Un mese prima, avevamo partecipato ad una gara internazionale in Olanda e non era andata molto bene. In seguito abbiamo fatto 10 giorni di lavoro, intensi e senza pausa, dedicandoci sia allo stile che ai concetti generali. Noi tecnici tutti insieme, abbiamo trasmesso fiducia ai ragazzi della squadra, anche a Mattia ed è andata benissimo a Tampere

”. Non ci stupisce che la sua eredità di atleta, sia stata la conquista del

titolo europeo

da parte di un giovane campione da lui allenato, che farà sicuramente parlare di sé, come allo stesso modo, ci ha fatto lo stesso effetto, l'

argento

vinto, però a squadre, contro un fortissimo trio spagnolo: “

Per l'argento a squadre, ricordiamo che noi siamo stati una squadra emergente all'Europeo. Abbiamo gareggiato contro la Germania che era campione in carica ed abbiamo avuto una pool piuttosto difficile, non solo con essa, ma anche con la Francia e la Russia. Siamo tuttavia riusciti ad andare in finale, battendo tutt

l'”.

I nostri azzurri che si sono battuti contro la **Spagna**, come hanno fatto anche le ragazze, ottenendo lo stesso loro risultato, allenate da

Roberta Soderò

, anch'essa grande atleta e ora tecnico azzurro, delle

Fiamme Oro

, sono stati, non solo lo stesso

Mattia Busato

, ma anche

Alessandro Iodice

e

Alfredo Tocco

. Non possiamo certo replicare in modo negativo di fronte alla conquista di questo secondo posto dei ragazzi. Anche perché, come

Luca

ci spiega, è ugualmente un grandissimo risultato, se pensiamo al loro esordio europeo.

Vincere subito una medaglia, così vicina poi, a quel primo gradino che sicuramente conquisteranno, non è cosa semplice e comune a tutti. Significa che alle spalle, è stato fatto un lavoro buonissimo e che il nostro Paese, vanta sicuramente talenti in questo sport, che vanno aiutati a crescere e a competere, sfidando quel limite di cui il nostro **3 volte campione mondiale**, ci parla.

Tuttavia, la sua esperienza a bordo tatami, è stata piuttosto emozionante, ma anche stressante, forse ancora di più, che essere un atleta protagonista: **“Ho provato delle emozioni molto forti ed è stato anche energicamente molto stressante e pesante. Non hai la possibilità di scaricarti tramite l'esercizio fisico perché non sei tu a scendere sul tatami. Ogni volta che segui un ragazzo, è come se fosse la prima per te – ce lo racconta sorridendo Luca, perché in effetti, le sue sensazioni sono state molto sentite, seguendo Mattia da bordo tatami – non pensavo di provare emozioni così forti, dalla mia prima volta da allenatore. La sua felicità e le sue emozioni, le ho sentite anche mie”**.

Ma siamo totalmente sicuri che il grande **Luca Valdesi** non tornerà ancora protagonista del tatami? Siamo sicuri che il **Karate** praticato si voglia privare di un gioiello e talento simile? Sentiamo cosa lui ci confessa, quando gli diciamo che forse una voce per vie traverse, ci è arrivata via radio: **“Ho sentito anch'io questa voce”**. Ci risponde ridendo. In realtà, la fonte della nostra curiosità, è stata una recente intervista che

Luca

stesso ha rilasciato a

Radio Uno

, nel talk “

Sportlandia

”, dello scorso 31 di maggio, dove ha rivelato questa eventuale opportunità. E torna serio, mentre lo racconta anche a noi: “

Sto valutando attentamente insieme alla Federazione e se dovessi avere l'opportunità di partecipare al Mondiale di Breda come protagonista, dovrei arrivare al 110%. Io penso ancora di poter dare tanto, ma devo decidere in accordo con la Federazione stessa. Dobbiamo valutare la mia situazione, sia come tecnico che come eventuale atleta per quell'occasione e nel caso, anche il mio stato di forma. Dobbiamo analizzare tutti questi aspetti. Voglio precisare tuttavia che fare il tecnico, è per me molto gratificante. Abbiamo cominciato subito bene con queste medaglie vinte a Tampere e se così non sarà, ci sarà sempre un ottimo Mattia Busato che avendo vinto l'Europeo, è un atleta di punta che si presenta lì con un ottimo biglietto da visita

”. Vedremo allora cosa accadrà da qui fino a novembre, restando convinti che un

Valdesi

in gran forma, che si trovi sopra o a bordo tatami, sia sempre in grado di portare grandi titoli sportivi al nostro movimento italiano, anche grazie alla presenza di talenti sopraffini, come quelli

L'incanto del kata

Written by Administrator
Thursday, 31 July 2014 14:43

che lui, adesso, allena e cura.

Come grandi tecnici nel passato hanno fatto proprio con lui, portandolo a conquistare quei **6 titoli mondiali, 3 individuali e 3 a squadre**

, con cui lo abbiamo presentato e dei quali, per il primo individuale vinto in **Messico**

nel

2004

, lui ci svela dei piccoli particolari: “

Ero in camera con Vincenzo Figuccio e la mattina dopo, mi sono svegliato, avendo uno strano solletico dentro la testa. Mi veniva da ridere

– ci racconta divertito –

e abbiamo festeggiato all'alba. Ero felicissimo. 10 anni fa

”. Si appoggia il suo pensiero a questa sua ultima affermazione, come se la sua mente ripercorresse tutta la sua carriera in un attimo. Una strada lunga e rigogliosa, cominciata già nel

1994

, quando oltre al suo

kata

,

Luca

praticava anche il

kumite

. Ma fu un particolare invito della

Fijlkam

, a portarlo per sempre, nella storia del primo: “

Il kata per me è stato un caso. Nel 1995 mi è stato chiesto di far parte di un progetto di una nuova Nazionale. L'idea di farne parte era per me, davvero emozionante, un sogno che si avverava

”.

Sono arrivate poi le **Fiamme Gialle**, che lo hanno fatto diventare quello che lui è: **“Ringrazierò sempre il mio direttore tecnico Claudio Culasso ed il comandante Giusto che mi hanno permesso di diventare il Luca Valdesi che sono oggi. Nel momento in cui sono entrato, ho dovuto svolgere diversi corsi e firmare. Non lo scorderò mai. Le Fiamme Gialle sono in parte Luca Valdesi. Siamo cresciuti insieme**

”. Due istituzioni dunque, due grandi storie che si fondono insieme e generano eredità e cultura sportiva. Lo ritroviamo allora

Luca

, nel libro che ha celebrato il

Centenario

di questo grande

Gruppo Sportivo

“

Un Secolo in Gialloverde 1911 – 2011

”, edito dalla

De Agostini

, come lo abbiamo ritrovato anche nel Museo degli Sport da Combattimento della

Fijlkam

, un giorno in visita, al

Centro Federale

di

Ostia Lido

. Lui insieme ai suoi grandi compagni di squadra, tutti della Nazionale di

Karate

: “

Ricordo quando ero ragazzino, andavo il palestra e arrivava questa strana rivista che si chiamava Samurai. C'erano anche alcune foto della Nazionale di allora ed il mio primo pensiero fu quello di voler comparire, fotografato in essa. Poi con il tempo sono cresciuto e ho capito che la cosa più importante per me, era quella di entrare all'interno di un gruppo sportivo, come poi è avvenuto

”.

Sogni di bambino cresciuti insieme a lui ed insieme a lui, diventati adulti all'interno delle **Fiamme Gialle**

, con le sue mille vittorie e memorabili esperienze. Una vita vissuta sul tatami, in compagnia del suo

kata

, una disciplina preziosa che è in grado di trasmettere valori importanti, ai giovani. Ma vogliamo sentirlo dalla voce di questo grande campione, che cosa esattamente può donare: “

Il kata non è che una parte del Karate. Tuttavia, è giusto precisare che il kata è il Karate, così come lo sono il kumite, la forma, il kion, il rispetto e la disciplina. I valori forti di questa disciplina, sono quelli tipici dell'arte marziale

”. Ci descrive poi quel particolare saluto iniziale che gli atleti reciprocamente fanno tra di loro, prima della competizione sportiva: “

E' il saluto che si fa in sala. Con le ginocchia a terra, ognuno mostra prima la mano sinistra e poi quella destra a terra, per dire, non sono armato, non posso colpirti. So che tu non mi colpirai in questo momento di rispetto. Questo è un saluto appunto di rispetto massimo e di fiducia, verso quello che sarà poi il nemico da colpire. C'è questo momento di massimo riguardo, da dove comincerà il combattimento vero e proprio

”.

E **Luca** ha imparato tantissimo da questi valori, come da quest'ultimo che ci ha raccontato in modo così profondo ed appassionato. Il **Karate** se praticato con disciplina e profondità d'animo, può forgiare il carattere e lo spirito di una persona, facendo in modo che essa possa diventarne un simbolo e un modello da seguire. Lo è lui con suo piacere, per i tantissimi giovani che lo seguono: “

Le sensazioni più grandi in realtà, me le danno i genitori. Mi dicono che i figli guardano i miei comportamenti, ma anche il mio atteggiamento, prima, durante e dopo una gara. Vuol dire che il genitore vede in me un possibile esempio anche di valori. Non solo dal punto di vista sportivo. Per me è importante. Ho lavorato molto su questo aspetto, sia con mio padre con il mio maestro. Cerco di sposare totalmente, quelli che sono i valori dell'arte

marziale. Non mi avete mai visto esultare dopo una vittoria, in modo eclatante, oppure discutere con un arbitro o arrabbiarmi dopo una sconfitta. Non lo faccio

”.

Vogliamo affiancare in questo **Luca**, a quei campioni del nostro sport, famosi per la loro signorilità e correttezza. Tra questi parliamo sicuramente, ad esempio, di

Alessandro Del Piero

o di

Agostino Di Bartolomei

, come anche di

Pietro Mennea

e di

Antonio Rossi

. Sono tanti i campioni come lui che, in rispetto ai valori dello sport, hanno sempre mantenuto un atteggiamento senza sfumature eccessive. Di rispetto e gentilezza. Il discorso per lui si fa più importante, se una disciplina come il

Karate

, lo veste completamente e fa in modo che possa diventare una persona migliore. Quando tuttavia, gli chiediamo quale possa essere il valore più importante che il

kata

, possa insegnare e cosa lui stesso ci può dire, ci risponde in questo modo: “

E' la sconfitta che ti aiuta a migliorarti come persona. Ci fa capire che in qualsiasi momento, esistono altri atleti che si allenano come noi e a volte anche di più. Campioni che ci possono superare. E' quello che ci da lo stimolo a svolgere le gare e continuare. Spingersi oltre ed alzare ogni giorno, questo limite sempre di più. Questo ti fa crescere. Personalmente, è il mio insegnamento. La sconfitta non è mai un fallimento, anzi deve essere uno stimolo quando torniamo in palestra. Non è mai colpa degli altri”. Molti atleti in gara si lamentano e se la prendono troppo se vengono penalizzati o sfavoriti da una decisione arbitrale. Secondo Luca, c'è un solo modo per ovviare a questo. Esiste una strada, l'unica percorribile: “Dimostriamo di essere in grado di battere tutti. Dimostriamo di essere inattaccabili. Avremo i nostri risultati. Non ci sta invece che se io sono nettamente più forte, difficilmente si alzerà una bandiera diversa dalla mia

”.

Ci mette i brividi questa sua affermazione e ci emoziona particolarmente, nata forse da una sua esperienza personale: “**C'è stato un momento della mia carriera in cui sapendo di non aver raggiunto la perfezione, mi sentivo difficilmente battibile. Non ero invincibile, però in quel momento, vincevo tutto. Avevo perso l'abitudine alla sconfitta**

– e ironicamente ride su questa sua affermazione, aggiungendo -

il che era una cosa positiva per alcuni aspetti e negativa per altri. Era forse poco stimolante, sotto altri

”. E' la sfida con se stessi, sicuramente molto stimolante. Come il sapere che ogni giorno, ci sarà quel limite da alzare, di fronte al quale ancora mettersi alla prova. Ed ogni gara quindi, può essere la finale della vita, dove è assolutamente necessario dimostrare a se stessi di essere migliori, non degli altri, ma di quelli che eravamo prima di salire sul tatami, per poi vincere di conseguenza, su tutti. Per poi costringere il mondo intorno a noi, a darci quel saluto di rispetto

L'incanto del kata

Written by Administrator
Thursday, 31 July 2014 14:43

che meritiamo. Bellissimo. Non può che arrivare un insegnamento del genere da un grande campione come

Luca Valdesi

.

Un padre anche, che adesso cerca di trasmettere questi stessi suoi valori ai figli e consiglia loro sempre di divertirsi e di crescere nello sport, in salute e in gioia: **“I miei figli fanno Karate.**

Consiglio loro di divertirsi e di fare sport. Di venire in palestra perché fa bene

”.

Forse basterebbe questo racconto del kata e di lui come campione assoluto di questa disciplina, per ammirare prima o poi lo sport del

Karate

alle

Olimpiadi

. Non meriterebbero atleti del genere di sfilare sotto la bandiera dai

5 Cerchi

o portare la

Torcia Olimpica

, verso il braciere dello stadio? Secondo noi, sì. Assolutamente. E forse il cammino verso questa meravigliosa visione, non è poi così lungo e tortuoso, come ancora sembra: “

Abbiamo dei segnali incoraggianti perché nel 2015, faremo parte delle Olimpiadi continentali. Facciamo parte degli sport olimpici, ristretti al nostro continente, ma pur sempre olimpici, in tutto e per tutto. Quindi, da qui al passo successivo, verso i Giochi veri e propri, la strada dovrebbe essere breve

”.

Una conferma definitiva questa? Non lo sappiamo, ma siamo consapevoli che a giugno, anche i nostri Karateki leggendari potranno dunque gareggiare alle

Olimpiadi

, seppur solo europee. I nomi di chi lo farà, usciranno dai

Campionati Europei

in

Turchia

, in programma nel prossimo mese di marzo: “

Il ranking di entrata sarà ristretto ai primi 10 oppure 8 di ogni categoria. Questo è ancora da stabilire

”.

Immagino l'entusiasmo che possa generare questa notizia importante negli amanti di questo sport. E ringraziamo

Luca

che ce l'ha rivelata. Come lo facciamo per averci fatto scoprire il suo mondo e il suo

kata

, quel combattimento da ricordare sul tatami e da praticare, come fosse sempre l'ultima nostra sfida sul tappeto, alzando il limite continuamente, per poi ritrovarci con alla fine del kata insieme a

Luca

e scoprire di essere diventati migliori, grazie a quella sua energia, pervasiva e potente.

L'incanto del kata

Written by Administrator
Thursday, 31 July 2014 14:43

Scritto da [Alessandra Giorgi](#) e pubblicato per la prima volta su [SpooomeWriter](#)