

---

## Luca: mossa vincente!

**Autore:** AA.VV.

**Fonte:** Città Nuova

Campione del mondo di karate: un italiano! Davvero straordinario se pensiamo che questa posizione di riguardo era, negli ultimi sette mondiali, a completo appannaggio dei karateka giapponesi e francesi. Egemonia assoluta, fino a quando nell'albo d'oro spunta il nome di Luca Valdesi. Italiano appunto, palermitano. Ragazzo semplice, che pratica una disciplina, quella del karate, che in Italia non ha molto spazio nel panorama sportivo. L'unico modo che ha per fare parlare di sé è quella di regalare successi, come quello ottenuto da Luca nel recente mondiale di Monterrey. Questo successo può contribuire a sviluppare il karate in Italia? Il titolo mondiale a squadre mancava da 14 anni mentre a livello individuale non era mai stato vinto da un karateka italiano: è stata una vera impresa! Il livello dei nostri atleti è in crescita e quindi conviene investire su questa disciplina. Quali sono gli aspetti positivi, le caratteristiche più interessanti del karate? È una disciplina che aiuta a sviluppare una profonda conoscenza di sé stessi, sia dal punto di vista fisico che da quello psicologico. Ad esempio, mi ha abituato a sapere fare un check up del mio stato di salute. Alcuni mesi fa mi sono procurato uno strappo al bicipite femorale e sapevo già di cosa si trattasse prima di andare a fare l'ecografia. Questa sensibilità è dovuta ad un continuo lavoro su sé stessi che il karate obbliga a fare. La ricerca della perfezione dell'esecuzione porta a sentire il proprio corpo anche senza guardarlo e ad imparare a conoscerne tutte le sue reazioni. Da un punto di vista caratteriale, il karate è molto educativo. Mette nelle condizioni di sviluppare il proprio autocontrollo e abitua a pensare molto prima di agire. Cosa ti ha dato il karate? Anzitutto mi ha insegnato a sapermi rapportare con gli altri. Nel karate il singolo ha tutta la responsabilità delle proprie azioni e questo mi è sempre stato utile nel definire il mio carattere. Infatti sono sempre stato abituato ad affrontare a viso aperto le prove e le responsabilità della vita. Non ho mai avuto problemi per lo studio o nel fare delle scelte. Quest'anno ho raggiunto tanti obiettivi: il titolo mondiale ed europeo, la nascita di Andrea, mio figlio, la laurea in economia aziendale... E adesso ne cercherò altri: sia nel karate che nella vita!. In che misura il karate può essere considerato uno sport di squadra? In palestra la propria individualità deve essere sempre adattata alle esigenze del gruppo. Questa attenzione alle esigenze degli altri aiuta a modellare il proprio modo di essere e spinge a trovare una strada per esprimere al massimo le proprie migliori potenzialità indirizzandole però verso un beneficio più elevato possibile per la collettività. Sicuramente il gruppo è importante, anche se c'è sempre una dimensione individuale molto marcata. Nel karate il confronto con sé stessi è fondamentale. Per esempio nei Kata (dimostrazioni) si punta tanto alla ricerca del proprio limite per cercare di superarlo e perfezionare la tecnica ed i movimenti. Che cosa diresti a chi pensa che il karate sia una disciplina violenta e pericolosa? Direi che il karate ha come primo obiettivo di preservare il corpo. Non esistono movimenti non fisiologici, non ci sono pugni in faccia o contatti violenti: nel karate la prima regola da rispettare è il controllo delle proprie reazioni e movimenti. La potenza va misurata su sé stessi. Tutti sappiamo dare un pugno ad un'altra persona. Il punto sta nel sapere controllare questa forza e trasformarla in perfezione di gesti atletici. A proposito di gesti atletici perfetti: la mossa yoko geri che fai tu è stata oggetto di ammirazione per gli addetti ai lavori. Ho lavorato tanto per rendere questa mossa perfetta ed è stato molto ammirata perché il calcio viene tirato più in alto rispetto ai giapponesi. L'immagine con quella mossa fatta da me è stata utilizzata per il logo del mondiale del 2003 in Germania e addirittura un artista tedesco ha voluto prenderla a modello per stilizzare una chitarra. Se qualcuno volesse iniziare a fare karate a chi si potrebbe rivolgere? Ci sono ottime palestre in Italia. Nella maggior parte di queste c'è un ambiente sano, dove si creano rapporti di amicizia e collaborazione, in cui non esistono la raccomandazione o l'arrivismo. Consiglierei di

---

rivolgersi alla Federazione italiana judo, lotta, karate, arti marziali ([www.fijklkam.it](http://www.fijklkam.it)), l'unica federazione riconosciuta dal Coni e farsi fornire l'elenco delle palestre della provincia interessata: le palestre garantite dalla federazione hanno parametri di serietà validi. Oggi in ci sono circa 70 mila praticanti, ma il dato è in crescita: ormai a livello mondiale il karate è il terzo sport per numero di praticanti....