

SARA CARDIN

Disciplina: Karate

Specialità: Kumitè

Luogo di nascita:

Data di nascita:

Arruolata nell'Esercito

Palmarès

Mondiali:

- Medaglia d'oro Brema 2014 (cat. - 55 kg),
- Medaglia d'argento Belgrado 2010 (cat. - 55 kg)

Europei:

- Medaglia d'oro Atene 2010 (cat. - 55 kg)
- Medaglia d'oro Tampere 2014 (cat. - 55 kg)
- Medaglia d'oro Montpellier 2016 (cat. - 55 kg)
- Medaglia d'argento Budapest 2013 (cat. - 55 kg)
- Medaglia d'argento Kocaeli 2017 (cat. - 55 kg)
- Medaglia d'argento Novi Sad 2018 (a squadre)
- Medaglia di bronzo Novi Sad 2018 (cat. - 55)

Biografia

Sara nasce

Fin dall'infanzia ha fatto capire fin da subito ai suoi genitori che non era interessata ai classici sport femminili come la danza e la ginnastica. Il colpo di fulmine con il karate ci fu con un sacco di stracci e lenzuola che suo nonno, un punto di riferimento per Sara, appese all'albero del giardino di casa e la piccola Cardin incominciò a prendere a calci e pugni.

Il Karate per Sara non è solo sport, ma anche educazione e insegnamento. Da questa disciplina ha imparato l'autocontrollo e il rispetto per l'avversario, due atteggiamenti mentali strettamente collegati tra loro. Ma non solo questo, è uno sport che l'ha aiutata a mantenere determinazione, concentrazione e sviluppare anche la capacità di saper leggere le possibili mosse dell'avversario e, di conseguenza, modulare la propria strategia per arrivare alla vittoria. La capacità di adattamento è fondamentale. Poi, come tutti gli sport, ha sviluppato in lei una gran voglia di vincere e primeggiare.

#eleganceofpower, l'eleganza del potere, è l'*hashtag* che Sara Cardin ha scelto per raccontarsi nei suoi profili social. Una descrizione che in due parole spiega le sue caratteristiche principali: raffinata, fine, elegante ma allo stesso tempo forte, "maschiaccio" e agguerrita. Dai magnetici occhi azzurri, Cardin è diventata nel corso degli anni una figura di riferimento del karate italiano, diventandone l'atleta più vincente della storia.

Appassionata di calcio, tifosissima della Juve e fan di Alessandro Del Piero, Sara ha molti interessi al di fuori del tatami. Ha una passione smodata per le macchine sportive, tanto che ha già avuto la possibilità di guidare una Lamborghini, in occasione di uno shooting con il celebre fotografo Guindani. Allo stesso tempo apprezza mettersi i tacchi e si diverte molto anche a ballare. Una versatilità tutta femminile.

Carriera

Sara è la più vincente karateka della storia italiana. Ha incominciato a mettersi in mostra a livello internazionale ai Giochi del Mediterraneo nel 2009, quando ha conquistato la medaglia d'argento nella categoria – 50 kg. Ma il risultato che l'ha fatta conoscere definitivamente al pubblico del Karate è la medaglia d'oro degli Europei di Atene dell'anno successivo: in quella competizione Sara si è aggiudicata la medaglia più pregiata nella specialità del Kumite (Combattimento) nella categoria 55 kg, con una serie di incontri perfetti per esecuzione e tecnica. Il clamoroso dato dei suoi ultimi incontri recita di un parziale di 26 punti realizzati ed uno solo subito.

Da questa manifestazione Cardin ha incominciato a vincere con una continuità impressionante: nel 2013 ha conquistato la medaglia d'argento negli Europei di Budapest e nel 2014, nel giro di pochi mesi, ha conquistato la medaglia d'oro ai Campionati Europei di Tampere e ai Mondiali di Breda. Successo quest'ultimo che verrà bissato ai Mondiali di Montpellier del 2016 (sempre nella categoria -55 kg).

Agli Europei di Novi Sad 2018 ha conquistato un bronzo individuale, dopo una gara tiratissima con la tedesca Bitsch, grazie ad uno juko a tredici secondi dalla fine dell'incontro che ha fissato il risultato definitivo sul 2/1. Nel corso della stessa rassegna si è aggiudicata la medaglia d'argento nel torneo a squadre.

Nel 2018 in allenamento si è rotta il legamento crociato anteriore della gamba sinistra, che l'ha costretta ad una lunga riabilitazione.

Esperienza extra sportive

- Libro "Combatti! ho scelto di vincere" - Autrice Tiziana Pikler
- Contratto come commentatrice per Sky in occasione dei Giochi olimpici europei di Baku
- Contratto come commentatrice per Discovery Eurosport per le Olimpiadi di Tokyo 2020
- Ambassador per Bosch nel progetto "Allenarsi per il futuro"
- Rappresentato l'Italia all'open Embassy Day di Washington giornate nelle quali ho raccontato la mia storia al pubblico americano e intrattenuto gli ospiti con lezioni di Karate in ambasciata
- Spedizione in Libano come militare con l'esercito in una missione di pace, nella quale ho interagito con le donne libanesi dell'associazione Naquori e insegnato Karate alle donne di altri contingenti militari e ai bambini nelle scuole del Libano
- Missione umanitaria in Africa (Zambia)
- Testimonial di Fare Per Bene Onlus contro ogni forma di discriminazione e violenza di genere
- Ospite per uno *speech* sulle donne al teatro Brancaccio di Roma assieme a Lorella Cuccarini
- Intervento sull'importanza e l'uso dei media negli atleti di alto profilo sul palco del Digital marketing festival di Rimini
- Intervento sul palco della fiera del fitness con Malagó