

Intervista a Jacopo Valli, campione italiano di Karate Shokotan

Scritto da Enrico Ferranti
Venerdì 03 Luglio 2015 13:05



Jacopo, in cosa consiste la disciplina sportiva che pratichi?

“Pratico Karate Shokotan da undici anni; questa arte marziale consiste nello studio della forma e del combattimento”;

Chi o che cosa ti ha spinto a praticarla?

“Ho intrapreso questa disciplina in quanto mio padre mi raccontava di quando, da giovane, la praticava”;

Quanti e quali titoli hai vinto?

“Nella mia carriera, fino a questo momento, ho vinto alcuni titoli importanti: quelli di cui vado più fiero sono la vittoria, nel 2013, della Coppa Italia di combattimento e il Campionato Italiano che si è svolto, quest'anno, a Pesaro”;

Il combattimento più emozionante che porterai sempre dentro di te?

“L'incontro più bello devo ammettere che è stato contro Andrea Rizzardi, il mio ex Allenatore di combattimento (dove per la prima volta mi sono fratturato il naso)”;

Come ti prepari alle gare? Quanto ti alleni?

“La preparazione atletica è molto importante per l'allenamento pre gara e, per renderla più efficace, eseguo molti sparring con i miei Allenatori e con i miei compagni di dojo; eseguo allenamenti da due ore, due volte a settimana e di tre ore nei weekend prima della gara”.

Nel tuo percorso sportivo e di vita, vuoi ringraziare qualcuno in particolare?

“Vorrei ringraziare, in primis, mio padre che, oltre ad essere il mio Coach, è un punto di riferimento per me; saluto tutti coloro che, ogni giorno, mi stanno accanto e mi fanno crescere come persona e come atleta; un saluto e un ringraziamento speciale a Lucia, la mia fidanzata, che mi incita sempre e non mi fa mai venir meno la sua vicinanza”.

Quali sono i tuoi consigli ai neo praticanti e come motivarli a questa pratica sportiva?

“Il Karate Shokotan insegna dei valori che ormai sono difficili da trovare, come il rispetto e l'umiltà. Ai neo praticanti dico solo che i risultati, in questa disciplina, arrivano dopo tanto tempo attraverso costanza e passione”.