

## Monica Carcangiu: “Il Karate è nei miei geni”

Scritto da maria lucia meloni

Giovedì 29 Luglio 2010 21:55 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Luglio 2010 11:19

---

L'affermazione presente nel titolo è proprio esatta! Sono a casa di Monica Carcangiu, con lei c'è anche la sua famiglia: papà Giorgio, la mamma Morgana Montini, il fratello Alessandro. Discorriamo per un po' della passione di famiglia: il Karate. Una disciplina, non solo uno sport, una “forma mentis”. La famiglia Carcangiu è rientrata da pochi giorni dal Brasile dove si sono disputati i Campionati del mondo per cadetti e juniores di Karate della WUKF (Word Union For Karate). La FIK (Federazione Italiana Karate) ha portato a San Paolo due atleti sardi e sono Monica e Alessandro. Sul tavolo le loro medaglie e delle bellissime foto.

Interessante la storia di questi genitori. Giorgio, allenatore della Nazionale Seniores, è direttore tecnico della palestra di sua proprietà; a quattordici anni già insegnava ai ragazzi, plurimedagliato, ha vinto tutto quello che c'era da vincere; arrivato secondo ai Campionati mondiali seniores nel 1982 decide di concludere la sua avventura agonistica per incomprensioni con la Federazione. Morgana Montini invece a quattordici anni inizia a praticare Karate, accompagnata dal fratello, proprio nella palestra dove insegnava Giorgio. Diventa campionessa regionale a fine degli anni '70 e con Giorgio oltre alla passione comune per il Karate c'è altro. Nel 1989 nasce Monica, circa 5 anni dopo Alessandro. Morgana lascia la Facoltà di Giurisprudenza prossima alla laurea e sceglie di iscriversi all'Isef, conseguendo il diploma di laurea. Mi racconta di aver cresciuto i ragazzi in palestra, li portava con lei, gli ha insegnato le basi dello sport, la preparazione atletica. Ma questi genitori non hanno mai spinto i figli verso il loro sport preferito, anzi li hanno incoraggiati affinché praticassero altre discipline, ma sia Monica che Alessandro sono poi tornati definitivamente al Karate: i geni sono geni!!

Eccomi qui dopo la chiacchierata in famiglia a parlare con Monica. Mi mostra le bellissime foto delle gare e della premiazione, le sue medaglie, vinte a San Paolo, due argenti ottenuti nella categoria juniores (dai 18 ai 20 anni), -55 kg. In Brasile è arrivata seconda a squadre e individuale. Attualmente oltre che essere vice-campionessa del mondo WUKF, Monica è anche Campionessa Europea e Italiana in carica (sempre nella sua categoria, che viene considerata in base all'età e al peso).

D = Monica sinora abbiamo parlato tutti assieme, della famiglia. Ma la tua scelta personale di fare Karate, a cosa è dovuta?

R = Certo in parte al fatto che io ho sempre visto che a casa si frequentava un certo ambiente, si parlava di certe cose, diciamo per alcuni versi la scelta è capibile. Devo dire che io ho iniziato a 4 anni a seguire mamma in palestra; quella era una situazione che mi piaceva, ma all'inizio a quell'età quasi obbligata, tutto ruotava attorno a quello sport. Poi ho provato anche altre cose,

## Monica Carcangiu: "Il Karate è nei miei geni"

Scritto da maria lucia meloni

Giovedì 29 Luglio 2010 21:55 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Luglio 2010 11:19

---

contemporaneamente ho provato danza, pallavolo.

D = La tua famiglia ti ha in qualche maniera indotta ad indirizzarti definitivamente verso il Karate? Spesso magari sai il genitore che vuole rivivere nei figli le cose che lui ha fatto e che non è magari riuscito a portare al massimo livello...

R = No, nel mio caso non è avvenuto. Anche perché i miei genitori erano e sono soddisfatti del loro percorso sportivo, l'avevano già vissuto. Poi alla fine visto che mi alleno così tanto e con tanto piacere, l'obbligo proprio non c'è! Non si potrebbe portare avanti uno sport solo perché si è obbligati e ottenere certi risultati a conclusione di tanto tanto lavoro... alla base ci deve essere la passione come succede a me.

D = Tu hai quasi 21 anni. Hai iniziato davvero presto, quasi si trattasse di un gioco, ma poi la situazione è diventata seria. Adesso quante ore al giorno ti alleni?

R = Adesso due ore al giorno, tutti i giorni, meno un giorno di riposo. Non è sicuramente stato così dall'inizio. Prima ho iniziato con le due lezioni settimanali di un'ora, poi pian piano ho iniziato ad incrementare. Sono cominciate le prime gare a allora gli allenamenti si sono portati ai livelli di adesso.

D = Tutto ciò ti porta a delle rinunce... Molte persone rinunciano allo sport; quando viene chiesto del perché dell'abbandono dell'attività sportiva in tantissimi, la maggioranza rispondono che le rinunce sono troppe e che lo sport a certi livelli porta via troppo tempo.

R = Le rinunce ci sono, eccome. Non si riesce a uscire con gli amici, i fine settimana sono spesso destinati a fare le gare; altro impegno al quale tengo tanto è lo studio (studio Economia all'Università), fare in modo di allenarmi e studiare, immancabilmente il resto passa in secondo piano. Alla fine si fa tutto con fatica, ma io ci tengo e tanto ad entrambe le cose.

D = Monica, tu sei molto carina, non hai nulla da invidiare a modelle e veline varie. Il fatto poi che la tua vita si svolga prevalentemente in Facoltà e in palestra ti crea delle problematiche? Scusa la domanda diretta: ti senti diversa dalle tue coetanee, le ragazze che incontriamo per

## Monica Carcangiu: "Il Karate è nei miei geni"

Scritto da maria lucia meloni

Giovedì 29 Luglio 2010 21:55 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Luglio 2010 11:19

---

strada tutti i giorni?

R = Sì, in realtà io mi sento diversa dalla maggior parte dei coetanei. Spesso gli altri non mi capiscono, non riescono a comprendere che io ho bisogno di allenarmi tutti i giorni, che mi devo dedicare a quello! Può capitarmi qualsiasi cosa ma io devo fare le mie ore in palestra anche se questo vuol dire rinunciare ad una festa, a un'uscita con gli amici... Poi nessuno mi obbligherebbe, sono io che voglio ottenere un risultato, e lo devo ottenere, e allora vado ad allenarmi...

D = Ragazza determinata? In cosa credi?

R = Assolutamente. Credo in qualcosa di diverso rispetto a quello che ogni giorno ci viene presentato dalla Tv, dalle mode, sono un po' differente dallo stereotipo delle giovani di oggi.

D = Tu Monica sei una ragazza molto semplice, il tuo modo di essere, di parlare, di proporti agli altri. Ti ho visto sempre in occasioni informali e in palestra. Quando esci ...

R = (n.d.r.: Monica mi interrompe, ride) ... sono sempre così! Capelli legati a coda di cavallo e abbigliamento sportivo. Dai scherzo! Qualche volta ho usato anche i tacchi alti, mi trucco anche io ogni tanto. Quando mi capita di indossare un abito elegante nessuno mi riconosce "Sei diversa!!" mi dicono, ci credo !! Mi piace esprimere la mia femminilità ma capita raramente che abbia il tempo per farlo!!

D = Tu comunque frequenti delle persone "normali", persone "standard" che non rinunciano ad una festa per andare a sudare due ore in palestra... penso che inevitabilmente il confronto tra questi due modi di vedere la vita ci sia. Conflitto tra te e gli altri e conflitto tuo interiore...

R = E' difficile per me trovare una persona con cui possa condividere molte cose, diventa complicato confrontarmi con la realtà di tutti i giorni, ho forse un inquadramento mentale diverso. Non ho avuto mai grandi cerchie di amici, ho quelle pochissime amicizie, contate, che riescono ad accettarmi, devono capire i miei interessi e capire me. Sono anche molto selettiva nello scegliere le amicizie: la persona deve essere disposta all'ascolto, allo scambio di opinioni,

## Monica Carcangiu: "Il Karate è nei miei geni"

Scritto da maria lucia meloni

Giovedì 29 Luglio 2010 21:55 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Luglio 2010 11:19

---

costruttive, equilibrate, stabili. Non è poi detto che le persone amiche debbano avere le tue stesse passioni o hobby, l'importante è che si capiscano le priorità e ci si venga incontro; le amicizie vere si coltivano così!

D = Frequenti la facoltà di Economia. Mi hai accennato che le cose a cui tieni di più sono lo studio e il Karate. Riesci a conciliare questi due mondi così differenti, soprattutto quando si arriva a livelli alti come i tuoi?

R = Studiare seriamente e allenarsi altrettanto seriamente è fattibile ma molto difficile. Sino al diploma riuscivo a fare benissimo entrambe le cose senza problemi. Ora all'Università mi devo gestire diversamente. Ci sono due mesi dedicati completamente agli esami e allora si dovrebbe solo studiare. Io chiaramente non posso permettermi di abbandonare lo sport per cui alla fine qualche esame non sono riuscita a darlo. Ci sono le gare, magari in contemporanea. Io quando faccio una gara mi devo concentrare mentalmente al massimo livello e questo non mi permette di concentrarmi nello stesso modo nello studio ... Sono un po' indietro con gli esami, magari per finire l'Università mi servirà un anno in più. Poi ho considerato anche che questo è un periodo particolare della mia vita, che poi non si ripeterà. Nel senso che se voglio ottenere dei risultati eccellenti nello sport lo devo fare adesso, i vent'anni non tornano più. Poi per l'Università c'è tempo anche tra qualche anno. Io davvero volevo laurearmi in fretta, il prima possibile, ma purtroppo devo scegliere.

D = Rimanendo in tema. A te è mai passato per la mente che il Karate potesse diventare il tuo lavoro, come lo è stato per i tuoi genitori?

R = Ci ho pensato, sì, ovviamente. Ma per tornare al concetto che non è che si segua sempre quello che hanno fatto i propri genitori... a me è sempre piaciuto Economia, da quando ho fatto la Ragioneria; allora ho continuato su quella strada e voglio arrivare, per vedere se trovo la mia strada, il mio lavoro, quello che mi piacerebbe e che ha a che fare con il mio ordine di studi. Poi la possibilità di lavorare con il Karate, quella c'è. Sarebbe aprirsi più possibilità.

D = Che emozione si prova quando si arriva a un Campionato Europeo, vincerlo e poi a un Mondiale?

R = Il fatto di non essere riuscita ad arrivare al gradino più alto ... caspita!! Sei la, sai che puoi

## Monica Carcangiu: "Il Karate è nei miei geni"

Scritto da maria lucia meloni

Giovedì 29 Luglio 2010 21:55 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Luglio 2010 11:19

---

arrivare, l'ultimo incontro, la finale: lo perdi! E' una grandissima delusione. Ho perso, non ho vinto! Sì, sono arrivata seconda, tanti non hanno nemmeno visto il podio, ma arrivare seconda brucia. Dopo a mente fredda la delusione è meno forte, ci vuole un po', e allora realizzi che effettivamente è un bel risultato.

D = Adesso arrivano gli altri Campionati Mondiali ma come Seniores, l'altra categoria superiore.

R = Sì, mi dovrò misurare con persone che hanno tanta esperienza, spesso molto maggiore rispetto alla mia. Ma io sono convinta che l'esperienza conta, ma allo stesso modo è importante la determinazione, il voler vincere. A volte non è necessario che tu sia per forza molto superiore tecnicamente agli altri: vince chi vuole arrivare!

D = Alla luce delle tue esperienze, consiglieresti il Karate a un ragazzo, a un bambino, e perché?

R = Lo consiglierei prima di tutto perché da molta fiducia in te stesso, ti dà tanta sicurezza, ti insegna a farcela con le tue forze, a crearti degli obiettivi. A me capita di sentire dei giovani a cui viene chiesto cosa vogliono fare nella vita e non lo sanno... almeno grazie allo sport e a uno sport come questo impari anche cosa vuol dire sacrificio, anche quello conta, ti serve in tutti gli ambiti della vita. Il Karate in particolare aiuta a acquisire autocontrollo, insegna il rispetto delle regole, e in questo sport non c'è influenza di nessun genitore permissivo che tenga! Aiuta a incanalare le energie. Canalizza l'aggressività che ognuno di noi ha dentro, soprattutto nei bambini, e questo lo si fa con il Karate nella forma migliore. Ci vogliono anche dei buoni insegnanti, però! Poi per arrivare devi sudare; se non sudi non arrivi. Questo è il problema di molti giovani di oggi, che vogliono la pappa pronta. E' uno sport che ti forma mentalmente. Non sono solo i muscoli che lavorano, ma la testa. Altrimenti se non c'è concentrazione è ginnastica, non Karate!!

D = Del Karate si parla poco o nulla. Del fatto che tu e tuo fratello Alessandro abbiate portato a Cagliari quattro medaglie mondiali non si è scritto nulla e nessun servizio nelle tv locali ha parlato di voi.

R = Ti giuro: io in televisione ho visto anche il tiro alla fune e non ho mai davvero visto una gara

## Monica Carcangiu: "Il Karate è nei miei geni"

Scritto da maria lucia meloni

Giovedì 29 Luglio 2010 21:55 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Luglio 2010 11:19

---

di Karate. Ormai trasmettono tutto in Tv meno che il Karate. Non me lo spiego, ci penso tanto, ma non riesco a capire. Forse sono i pregiudizi che ancora sopravvivono sulle arti marziali, la mentalità. Negli altri Paesi però non è così come da noi!! Affatto !! In Spagna, in Grecia, nei Paesi dell'Est è tutto all'opposto. Il Karate nel resto dell'Europa è conosciutissimo, assolutamente. In Francia ci sono addirittura delle scuole dove ci si iscrive per fare principalmente Karate e poi si studia... tutto diverso, come delle accademie! A volte penso di aver sbagliato nazione!!

D = Al tuo livello avete diritto a dei premi, dei rimborsi, vi viene riconosciuto un riscontro economico?

R = Noi della Nazionale abbiamo diritto al rimborso delle spese quando andiamo a disputare gare come i Mondiali. Se invece andiamo a fare gare fuori dalla Sardegna o dall'Italia, sono problemi delle famiglie. Questo è assolutamente ingiusto in ogni campo si verifichi e in qualsiasi disciplina sportiva. Perché un ragazzo bravo, talentuoso che non ha possibilità economiche non avrà mai la possibilità di farsi notare, di fare esperienza, di dimostrare quello che vale e di eccellere. Poi se vinci, come è successo a me ed Alessandro, è per la gloria! Nelle altre Nazioni, oltre ad essere più riconosciuti come sport, la federazione nazionale paga gli atleti in base ai risultati!

D = Come si entra nella squadra nazionale di Karate?

R = Dipende dai piazzamenti che ottieni e dal punteggio maturato nelle gare. Alla fine di un ciclo di gare chi ha maggior punteggio ha diritto ad entrare in Nazionale. Ogni anno il punteggio viene azzerato e si ha uno stimolo continuo per andare avanti e migliorare e giocoforza un ricambio generazionale e qualitativo continuo. Non si rimane in Nazionale per il cognome che si porta, o per i trascorsi, tutto cambia in base al merito.

D = Come ti definiresti? Un aggettivo...

R = Caparbia... quando decido di fare una cosa, è difficile farmi cambiare idea! (n.d.r. : Monica sorride, è davvero simpatica).

## **Monica Carcangiu: “Il Karate è nei miei geni”**

Scritto da maria lucia meloni

Giovedì 29 Luglio 2010 21:55 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Luglio 2010 11:19

---

Vorrei concludere con una riflessione: si parla poco di sport “secondari” (secondari rispetto a cosa poi non si capisce!), si parla ancor meno, nulla anzi di Karate, sia a livello nazionale che locale. Nonostante tutto ho qui di fronte a me una bella ragazza, giovane, sarda, campionessa italiana, europea, e vice campionessa del mondo juniores di karate, Monica Carcangiu. Sono molto felice di averti incontrato, ti seguirò per quanto possibile nei prossimi mesi quando disputerai i campionati del mondo Seniores.

Un augurio a questa ragazza, che possa salire già dalla prossima occasione sul gradino più alto del podio, che si merita in pieno, per la sua preparazione, per la sua umanità, intelligenza e semplicità.

Grazie a Monica Carcangiu e alla sua famiglia che oggi mi hanno dato modo di poter portare alla ribalta uno sport bello, serio e affascinante, come il Karate.

*Maria Lucia Meloni*