

# KarateNow

Notizie, interviste, gare e risultati del Karate Olimpico

riccardopartinico@yahoo.it

Redazione: Tel. +39 339 666 88 00

Numero 1 al mondo nella categoria -55 kg., qualificata alle Olimpiadi di Tokyo

## Anzhelika Terliuga

*Per me il Karate è una lotta contro le mie paure. Penso sempre che la mia paura sia quella di perdere, ma prima di ogni incontro mi dico: "Lika, vai a fare il tuo lavoro, non pensare a vincere o perdere!"*



### Intervista di Rossella Zoccali

La Redazione della Rubrica KarateNow, è veramente orgogliosa di aver potuto dedicare due pagine ad Anzhelika Terliuga, l'atleta più forte del mondo nella categoria -55 kg. Sicuri di incontrarla a Tokyo, le auguriamo di realizzare il suo sogno olimpico.

### INTERVISTA

**R:** Quando e perché hai iniziato a praticare il Karate?

**A:** Quando avevo 7 anni i miei genitori mi portarono alla lezione di karate nella mia città, ricordo che mi è interessato dal primo momento. Sono sempre stata una ragazza attiva. Mia mamma ha detto in ogni intervista che quando ero piccolina non volevo mai dormire ed avevo molta

energia. Dopo alcuni mesi che ho iniziato a praticare Karate i miei genitori mi hanno presentato il mio primo karategi ed i guantini bianchi. Ricordo che in quel periodo ci allenavamo senza tatami e senza protezioni per le gambe ed i piedi. Abbiamo vissuto un'atmosfera tradizionale giapponese in palestra. Adesso il karate è diventato più sportivo.

**R:** Ricordi la tua prima gara? Quanti anni avevi?

**A:** Lo ricordo perfettamente. Avevo 8 anni. La prima competizione è stata in un'altra città dell'Ucraina. Ho vinto due medaglie d'oro, sia nel Kata che nel Kumite. I partecipanti non erano molti e la categoria era divisa per cinture, quindi ero la migliore tra le principianti.

**R:** Che studi hai intrapreso?

**A:** Ho studiato come manager internazionale. Ho concluso i miei studi universitari

7 anni fa. Dopo ho lavorato in alcune aziende come manager. La mia vita da studente è stata davvero fantastica.

**R:** Quali sono i tuoi hobby? Ti piacciono gli animali?

**A:** Amo la pratica dello yoga, in particolare lo yoga della mosca detto anche yoga a gravità. Mi piace guardare le interviste di alcune celebrità o persone di successo, serie, film e talvolta leggere. Tutti i miei cari dicono che sono una grande cuoca e il mio cibo è così gustoso. Lo faccio quando ho tempo e voglia. Mi piace ascoltare la musica quando guido la macchina, in palestra quando mi alleno, quando ordino il mio appartamento, quando corro e ballo ovviamente. Nelle mie preferenze musicali puoi trovare molte canzoni liriche ed attive per gli allenamenti. Tutto dipende dal mio umore. Adoro i gatti e il mio gatto si chiama Ba-



Anzhelika, all'età di 11 anni

gira. Lei è completamente nera e con gli occhi gialli. Anche lei sembra forte, è un gatto così dolce a cui piacciono sempre gli abbracci e stare vicino a me. rispecchia il mio carattere.

**R:** Pratici altri sport oltre al Karate?

**A:** No, ma svolgo molta preparazione atletica e lo yoga che ho già detto.

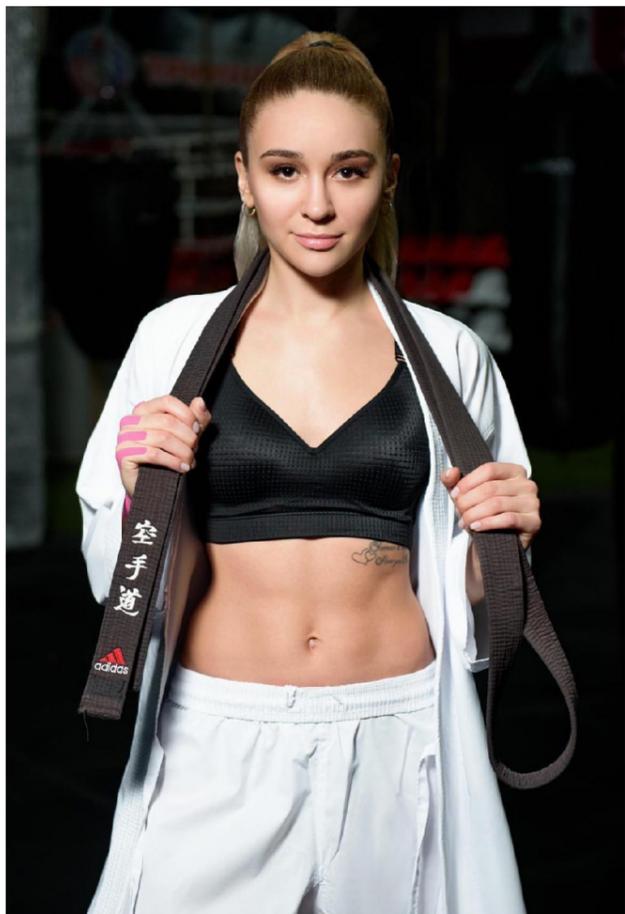
**R:** Quanto tempo

dedichi agli allenamenti?

**A:** Dipende dai periodi. Se devo partecipare ad una gara svolgo anche 6/9 allenamenti alla settimana.

**R:** Sei una delle atlete più forti del mondo, prima della classifica WKF -55kg.. Credi nella fortuna o nella sfortuna?

**A:** Sono una ragazza fortunata e lo so.



Anzhelika Terliuga - Ucraina

A volte non riesco a credere in tutto quello che mi è successo. Negli ultimi anni la mia carriera è stata così veloce e non so come ci sia riuscita. Posso solo immaginare che forse è un mix di perseveranza, duro lavoro, forza di carattere, talento, un grande allenatore e brave persone intorno a me che credono nel mio successo.

**R: Quando arrivi sul tatami per combattere, anche per le finali, ti dimostri serena e spensierata, qual è il tuo segreto?**

**A:** Non è proprio come sembra, in realtà sono sempre un po' nervosa e sento l'adrenalina nel sangue. Mi piace quella sensazione. Per me il Karate è una lotta contro le mie paure. Penso sempre che la mia paura sia quella di perdere, ma prima di ogni incontro mi dico: "Lika, vai a fare il tuo lavoro, non pensare a vincere o perdere!"

**R: Pensi che fino all'agosto 2021 qualcosa possa cambiare sulla scena mondiale?**

**A:** Spero davvero che la mia vita torni al più presto alla normalità. Mi mancano

molto le competizioni, i viaggi e persino i campi di allenamento. Sto provando a pensare positivo in attesa del 2021.

**R: Qual è stata la tua più grande soddisfazione? E la tua più grande delusione?**

**A:** Sicuramente la vittoria del campionato europeo 2018. Ero così felice quel giorno. È stato uno dei miei giorni migliori della vita. Ma sono anche così orgogliosa di ogni mia medaglia WKF di categoria senior. Apprezzo il fatto di poter combattere contro i migliori atleti del mondo e sento quanto sia difficile ottenere una medaglia ogni volta.

La mia più grande delusione è non aver ancora vinto il campionato del mondo. Sono amareggiata per questo. Non voglio finire la mia carriera senza questa medaglia. So che posso farcela. Ogni volta che ho vinto il torneo K1 (ed è stato in realtà 15 volte) contro i 64 migliori avversari del mondo, penso che posso e merito la medaglia mondiale. Quindi dovrò avere pazienza e provare di nuovo.

**R: Sei stata in grado di vivere una vita normale praticando il karate a livelli molto alti? Come trascorri la tua settimana standard?**

**A:** Non sono sicura che la mia vita sia stata normale negli ultimi anni. Ma la sto vivendo così. Non riesco a immaginarmi come chi lavora in un ufficio tutti i giorni dalle 9 alle 18. Lo sport mi sta dando la libertà. Posso programmare la mia giornata e lavorare sul mio risultato: se lavoro du-



ramente, otterrò tutto quello che voglio, questa è la mia filosofia. Oltre a svolgere gli allenamenti, durante la settimana faccio anche le cose che fanno la maggior parte delle ragazze, curare le unghie, la ciglia, la cosmetologia, lo shopping, cucinare qualcosa o prendere un caffè, passare un po' di tempo con la mia famiglia o con gli amici. Nei giorni di pigrizia guardo qualcosa in TV o leggo in spiaggia in estate. Adoro prendere il sole e passare un po' di tempo in spiaggia. In estate puoi trovar-

mi lì quasi ogni giorno.

**R: Cosa pensi di fare una volta terminata la tua carriera competitiva?**

**A:** Preferisco non pensarci, anche perché potrebbe non realizzarsi, quindi, mi godrò semplicemente la vita e chissà dove sarò dopo e cosa farò.

**R: Se vuoi, parlami della tua famiglia, dei tuoi amici, delle cose che ti piacciono e a chi dedichi le tue vittorie.**

**A:** Amo i miei genitori e sono così grata

per tutto quello che hanno fatto per me. Voglio che siano orgogliosi di me ogni giorno. Mia madre ha praticato il judo quando era giovane e mio padre faceva ciclismo. Quindi lo sport è nel mio sangue. Mi hanno dato molta energia e finanziato le mie competizioni, perché volevano sempre vedermi non come i soliti bambini. Mia mamma è una persona forte, la sua vita non è stata facile. Ha costruito la sua attività dal nulla ed è un grande esempio per me. Ha superato molti ostacoli nella



**Anzhelika al Colosseo - Roma (Italia)**

vita reale, il che è molto più difficile di quello di cui io ho bisogno per vincere sul tatami. Mi ha dato l'opportunità di pensare all'educazione come sopravvivere. Mio padre è il mio angelo. Mio padre credeva nel mio successo sempre più di me. Il suo supporto è stato molto importante. All'improvviso è venuto a mancare ma mentalmente lo sento sempre vicino. Ho solo un tatuaggio sul mio corpo ed è su quanto lo amo. Cresco con il grande amore di mio padre. Era sempre orgoglioso di ogni mio successo ed era davvero felice ogni volta che vincevo una medaglia d'oro. Amava solo l'oro (ride). E negli ultimi anni ogni mia vittoria la dedico a lui e so che senza il suo aiuto non sarei riuscita a qualificarmi alle Olimpiadi. Sogno di avere un marito che si prenda cura di me e mi ami con onestà. E quando avrò dei figli, darò loro tutto quello che io ho avuto dai miei genitori.

**R: Ti piace l'Italia?**

**A:** La amo!!! Per me

è uno dei paesi più belli del mondo.

Ho trascorso una fantastica vacanza in Italia - estate 2019, abbiamo visitato Roma, Vaticano, Firenze, Pisa, il Lago di Garda, non dimenticherò mai quel fantastico momento. Sono innamorata della storia di questo paese, in ogni edificio volevo fare una foto, una natura meravigliosa, un cibo così gustoso... semplicemente fantastico. Prima ho visitato anche luoghi fantastici come Milano (c'era una competizione - Golden League e lì ho vinto l'oro), Venezia (il primo seminario della mia carriera era vicino a questa città per il club di Roberto Ronchini), lui e il suo club mi hanno invitata per l'allenamento in montagna, mi ha piacevolmente scioccata di quanto fosse bello tutto intorno. Quando ero una bambina ho avuto una competizione a Jesolo, non ricordo la città ma ricordo che ho vinto anche lì, quindi l'Italia è un buon posto per me e mi dà solo emozioni positive.

