

“Ottime sensazioni sulle discipline delle arti marziali”

CNU, comincia l'avventura per gli atleti del Cus Napoli

Un'adesione che supera le aspettative e che conferma quanto sia mancata l'adrenalina da competizione in questi ultimi due anni. Lo dicono i numeri degli atleti che si sono proposti per i Campionati Nazionali Universitari (Cnu) di Cassino. “Abbiamo avuto un'altissima richiesta di partecipazione, sono stati selezionati solo i migliori”, racconta **Maurizio Pupo**, Segretario generale del Centro Universitario Sportivo (Cus) di Napoli.

La rappresentativa di judo ha ultimato le selezioni il 5 maggio, con un totale di 19 ragazzi e 4 ragazze; gare il 21, quando sarà impegnata con l'individuale la categoria maschile, e il 22 maggio con la competizione a squadre e l'individuale per la categoria femminile. Al completo anche la squadra di **scherma** con 10 componenti, di cui un ragazzo per la categoria fioretto. Per l'**atletica leggera**, saranno in 16 a portare avanti i colori partenopei. “Non possiamo e non vogliamo fare previsioni azzardate, ma ci sono ottime sensazioni sulle discipline delle arti marziali. Avremo la partecipazione di atleti molto preparati e già affermati nel proprio sport a livello nazionale”, afferma ottimista Pupo.

Unica ragazza a competere ai CNU nella squadra di **lotta** del Cus Napoli è **Vincenza Amendola**. Solo 19 anni ma le idee molto chiare. “Mio padre è il mio allenatore, a 3 anni già mi insegnava le strategie del judo. All'inizio era solo un gioco, crescendo sono arrivati anche tanti risultati”, racconta. Da allora ha collezionato molte soddisfazioni: il secondo posto al Campionato Nazionale Juniores del 2021, il terzo agli Assoluti di gennaio 2022 e la partecipazione ai Campionati Europei under 23, in cui si è posizionata settima. Una famiglia di sportivi che vive la palestra come proprio habitat. “Quando combatto - confessa Vicky, è il suo nomignolo - papà si fa prendere un po' dall'emozione, ma è normale. A me succede lo stesso quando vedo combattere mia sorella”. L'entusiasmo per il primo Campionato Nazionale Universitario

può avere sfogo solo dopo la competizione che precede Cassino, il Campionato Italiano Under 20 Stile Libero dello scorso 7 maggio. Gli allenamenti, già molto intensi in tempi normali, sono in questo periodo più gravosi: “**mi alleno due volte al giorno, mattina e sera. Anche l'alimentazione è un aspetto molto importante per la preparazione. La lotta è uno sport anaerobico, serve molto fiato e dobbiamo tenere sotto controllo la respirazione**”. Vicky, al primo anno di **Lingue e Culture Comparete** a L'Orientale, **studia giapponese e spagnolo**. Aumentano gli impegni, ma coniugare sport e studio è questione di volontà: “**noto che lo sport mi ha formata anche in questo senso. In mancanza di tempo, sul tappeto come nella vita, apprendo più rapidamente, penso più rapidamente**”.



Contro le remore di chi crede che la lotta sia uno sport solo maschile, Vicky risponde: “**credo che invece sia molto adatto alle ragazze. Aiuta a sfogare lo stress, la rabbia, invece di tenerci tutto dentro. Dopo un'ora di allenamento esci dalla palestra rilassata e con la mente lucida**”.

Giovanissimi anche due dei campioni selezionati per la squadra di **judo**, **Daniele di Capua**, 20 anni, e **Gennaro Guarino**, 19 anni. “Mio padre era un judoka, così mio

fratello ed io abbiamo iniziato sin da piccoli a praticarlo. Quando sei piccolo è un gioco, fai esercizi a piedi nudi e la sensazione ti piace. Per chi ha una vena più agonistica, crescendo aumenta l'interesse per uno sport individuale in cui la sfida è soprattutto con te stesso”, dice Daniele della sua passione sportiva. Esordiente ai Campionati Italiani Under 16, ha continuato negli anni con le competizioni, fino a conquistare il titolo di Campione Nazionale ai Campionati Italiani Under 21 nel 2021. “**Sono carico per i CNU perché mi piace l'idea di confrontarmi con altri ragazzi universitari come me. In altri contesti ti confronti con persone che hanno scelto il percorso sportivo come strada per la propria vita, e questo può farti dubitare delle tue capacità. Questa competizione, in-**



che sia, perché tutti possono sapere qualcosa in più di te. E, soprattutto, ho imparato la resilienza. Si riconoscono subito gli studenti universitari che fanno sport, perché sono quelli che razionalizzano il problema per superarlo”. Secondo posto al Campionato Italiano Juniores, Gennaro oggi è iscritto al primo anno di **Ingegneria Gestionale** alla Federico II e si prepara, dopo una serie di esperienze europee, al primo anno di CNU. “Mia madre è stata judoka e a 8 anni ho voluto iniziare questo sport. Nonostante sia uno sport di combattimento, **sul tappeto ci sono regole da rispettare, una disciplina da mantenere e questo atteggiamento segna il tuo carattere**”, le parole di Gennaro. Studio la mattina, allenamento il pomeriggio, è il ritmo che scandisce tutte le sue giornate. Poco tempo da dedicare alle amicizie esterne alla palestra, ma con quelle interne il legame è speciale. “**Il judo, come gli altri sport di contatto, ha risentito moltissimo del fermo di questi due anni. Nonostante ciò, mi sono allenato in casa, anche grazie al Maestro Parlati, che ci suggeriva esercizi da fare con oggetti che avevamo a disposizione**”, racconta Gennaro ripensando alla lontananza dalla palestra, ma riconosce di essere stato tra i fortunati che hanno avuto un compagno vicino con cui allenarsi, nel suo caso la sorella, pure lei judoka. Qualità imprescindibili: “**tenacia e costanza che ti portano a non mollare mai, nemmeno quando gli ostacoli sembrano insormontabili**”.

Agnese Simeoli