



## Arti marziali: un settore di successo al Cus

La curiosità suscitata dai film di Bruce Lee, diventati veri pilastri del cinema e della televisione, nei bambini degli anni '70 come in quelli di oggi. Le domeniche pomeriggio dei primi anni 2000 a guardare le repliche di 'Karate Kid' giocando a immaginarsi il protagonista che 'mette la cera, toglie la cera'. L'indimenticabile interpretazione da Oscar di Hilary Swank nell'iconica figura di Maggie Fitzgerald, la pugile di 'Million Dollar Baby', un film capace di proporre una nuova e diversa rappresentazione delle donne nel mondo degli sport di combattimento. Letteralmente 'arti di Marte', il dio romano della guerra, le arti marziali venivano studiate per preparare corpo e mente al combattimento. Oggi sono spesso legate all'autodifesa, all'autocontrollo, alla responsabilizzazione sull'uso della forza e alla consapevolezza dei propri limiti. Il fascino intramontabile delle arti marziali ha richiamato e continua a richiamare l'interesse di tanti bambini e giovani che si formano in una delle sue discipline. Al CUS Napoli è possibile soddisfare la propria curiosità grazie a un team di tecnici qualificati e appassionati. Il più recente a essere stato incluso nella lista di sport olimpici nell'ultima edizione di Tokyo 2020, il **Karate** raccoglie migliaia di iscritti nel mondo e rappresenta una delle discipline più seguite tra le arti marziali. La sua traduzione: 'il percorso della mano vuota' in quanto lo scontro con l'avversario avviene a mani nude, senza l'utilizzo di strumenti o armi. **"Questo sport è un vero e proprio stile di vita, oltre al rispetto per gli altri ti educa all'equilibrio e al benessere fisico e mentale. La parte agonistica è la punta dell'iceberg, ma non è la parte centrale della disciplina. Studi scientifici parlano di come la pratica di questo sport aiuti a migliorare anche lo stato di salute delle persone con malattie degenerative del sistema nervoso"**, spiega **Salvatore Tamburro**, tecnico di Karate presso il CUS e sportivo di lunga data. Erano gli anni '70 quando vide per la prima volta sullo schermo gli articolati movimenti di Bruce Lee e decise di voler scoprire di cosa si trattasse. **"Lavoriamo moltissimo con gli universitari, ma in discipline come il Karate iniziare da bambini fa la differenza, ci si prepara con il tempo alla forma mentis di questo sport e all'agoni-**

**smo. Abbiamo studiato metodi di allenamento per bambini a partire dai 3 anni, nella modalità del gioco-sport, e già a 12 anni si inizia la disciplina agonistica"**. Nel Karate non esiste il KO e si sviluppa il massimo controllo dei propri movimenti, costruendo così un benessere psicofisico in assoluta sicurezza. Anche questo motivo spinge sempre più ragazze a scegliere di intraprendere questo sport.

Nel **Taekwondo**, invece, il colpo è controllato ma va a segno: **"Si parla di contatto pulito perché non ci sono pugni, calci alle gambe o prese. Vengono usati soltanto i piedi e si può mirare al corpo e al viso, ma non c'è da spaventarsi perché abbiamo tutte le necessarie protezioni"**, spiega **Genaro Barone**, tecnico del CUS. Il Taekwondo è un'arte marziale coreana riconosciuta come sport olimpico. **"Tutte le arti marziali fanno crescere non solo a livello sportivo, ma personale. Nel caso di questa disciplina, il passo in più può essere l'aspirazione professionale. Siamo una federazione singola, indipendente, quindi c'è la possibilità, per chi lo desidera, di andare alle Olimpiadi, oltre che di partecipare alle numerosissime competizioni che ogni anno si tengono in tutta Italia. In altre parole, si può raggiungere un alto livello nella competizione"**. Barone ha iniziato questo sport a cinque anni, per 12 anni ha praticato lo sport da agonista e successivamente ha intrapreso la carriera di tecnico: **"quando sei un'atleta, sei egoista, l'obiettivo sei tu. Quando sei maestro, la squadra è fatta da te e da altri 10-15 ragazzi. Vivi la competizione in maniera completamente diversa, in ogni gara ti immedesimi nell'atleta che combatte e questo per me è molto soddisfacente"**. Tra gli sport di combattimento c'è poi la **Lotta**, che si articola in due categorie: greco-romana e libera. La prima è uno dei più antichi sport olimpici e ha le sue origini in Grecia e in Italia. Prevede il combattimento considerando la zona del corpo dal bacino in su. La seconda, invece, ha modificato il regolamento della disciplina sua antenata e ha esteso le prese a tutto il corpo. **"Si tratta di una disciplina molto dinamica e la preparazione atletica è vasta. Spesso si inizia da bambini e l'allenatore ha il compito di educare l'atleta dal**

**punto di vista fisico e sociale. La lotta è vista spesso come specialità di difesa personale. Ci impegniamo anche in campagne di sensibilizzazione sociale, ad esempio contro il bullismo. La violenza, a differenza di quello che si può pensare per uno sport come questo, va contro la filosofia della lotta"**, racconta **Fabio Coscino**, tecnico del CUS. Il quale racconta come ha iniziato a praticare questo sport: **"Appartengo a una famiglia con quattro fratelli maschi. Mio padre lavorava in prossimità di una palestra e ci ha spinti ad andare a provare questa disciplina. Siamo usciti tutti grandi campioni"**.

L'**MMA** (Mixed Martial Art) è considerata una disciplina più aggressiva delle precedenti perché il combattimento è integrale e nasce come superamento dei limiti di ogni altra arte marziale presa singolarmente. L'obiettivo è quello di mettere a terra l'avversario, dichiarando la propria superiorità. Al CUS, il tecnico **Salvatore Vollero** allena gli atleti all'**MMA-pankratio**, una disciplina antichissima, antecedente alla lotta greco-romana. La formazione atletica prepara al combattimento sia di percussione che di lotta, ovvero allo scontro a distanza e corpo a corpo. Rispetto all'MMA che si combatte in gabbia, il pankrati si combatte sul tappeto circolare, la 'palestra'. **"Quando parliamo di arti marziali parliamo di discipline nate per preparare alla guerra, con un irriducibile legame con la violenza, ma oggi non c'è più quella**



**necessità. Anzi, oggi queste arti veicolano i tratti caratteristici di un atleta che può avere una qualche predisposizione all'aggressività indirizzandoli verso lo sport"**. In questa disciplina, prima ancora che i colpi, si imparano le tecniche di difesa, si impara come cadere e come gestire un attacco. Più alta è la preparazione di un atleta, dice il tecnico Vollero, più basso è il rischio di infortunio. **"Abbiamo una buona presenza femminile perché questa disciplina viene usata anche come pratica di difesa personale, e con loro ci si allena tutti insieme, non c'è una classe distinta per genere"**. A caratterizzare questo sport è la conoscenza del proprio corpo e la capacità di sapere che sforzo si sta sostenendo, imparare a conoscere i propri limiti. **"Gli atleti ne beneficiano fisicamente e psicologicamente, perché la mente è il muscolo più forte che abbiamo. È la mente a sostenere lo sforzo fisico e lo stress psicologico dell'incontro"**.

**Agnese Salemi**

### Mario, studente-campione di Lotta

**Mario Esposito** è uno studente universitario che da anni fa parte della squadra di Lotta del CUS. Gennaio è stato un mese di grandi soddisfazioni per il giovane sportivo: **terzo posto alla Coppa Italia, secondo alle qualificazioni per i Campionati Italiani Assoluti**, e nuovo **bronzo**, lo scorso 21 gennaio, agli **Assoluti**. Studente all'ultimo anno della **Magistrale in Scienze Motorie per la prevenzione e il benessere** all'Università Parthenope, Mario racconta che con università, sport e lavoro è tutta una questione di organizzazione. **"Per**

**me lo sport è passione, nessun sacrificio. Per cercare di competere a certi livelli occorre impegno, che si tramuta in qualche sforzo durante i periodi di allenamento più intensi ma lo si mette in conto quando si inizia il percorso agonistico"**. Mario ha iniziato a praticare il rugby ad otto anni, per poi passare a un altro sport di contatto e competizione come la lotta. **"Il prossimo appuntamento adesso saranno i Campionati Nazionali Universitari di giugno. È già iniziata la preparazione per arrivare nelle migliori condizioni possibili"**.