



Campionati Universitari Nazionali

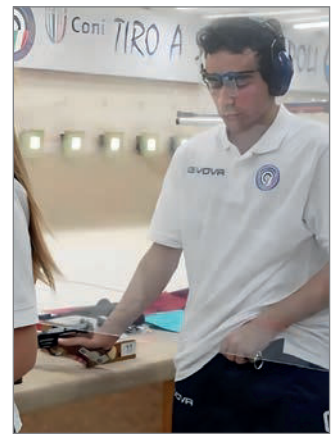
Tiro a segno: Debora e Giovanni, biotecnologi per la salute, nella squadra cusina

Dal 6 all'8 ottobre, Caserta ospiterà i Campionati Nazionali Universitari di Tiro a Segno. Il CUS Napoli è pronto a dimostrare il proprio valore. La squadra, composta da **Mariarosaria Mulè, Giovanni Russo, Debora Vinto, Maria Veronica Calvello e Francesco Menniti**, rappresenterà le università partenopee.

Debora e Giovanni condividono la stessa squadra sportiva e lo stesso percorso accademico presso l'Università Federico II, dove studiano **Biotecnologie per la salute**. Nonostante i punti in comune, le loro esperienze nel Tiro a segno si sono sviluppate in modi molto differenti. Il fratello di Debora praticava questo sport quando un giorno, all'età di 13 anni, la porta con lui al poligono e le fa provare per la prima volta a sparare. Dal 2015 Debora predilige la disciplina con la **carabina**, categoria in cui gareggerà anche ai prossimi CNU. *"Si pensa che chi inizia questo sport lo fa per l'interesse verso le armi, informazione del tutto falsa. Ciò con cui spariamo sono veri e propri strumenti sportivi che delle armi hanno soltanto l'aspetto estetico. All'inizio anche i miei genitori erano straniti dalla scelta di praticare questa disciplina, ma con il tempo hanno constatato con quanta passione mi ci dedichi"*, racconta Debora. Il tiro a segno, dice, è **più uno sport mentale che fisico**. La concentrazione durante la competizione è tutto perché determina il punteggio finale. Grazie al tiro a segno Debora ha imparato a credere in se stessa e a gestire l'ansia: soprattutto in gara, mente e respirazione devono essere perfettamente allineate. Tuttavia, è immancabile anche una struttura fisica adeguata, per cui Debora riserva gli allenamenti in palestra: *"la carabina può pesare dai 5 ai 7 chili, la muscolatura di tutto il corpo deve saperla reggere e gestire il contraccolpo, il tutto possibilmente con una presenza armoniosa ed equilibrata"*.

Giovanni non aveva nessuno in famiglia ad avvicinarlo a questo sport. Alla fine di una fiera, classico contesto dove si

può sparare alle lattine, gli viene voglia di provare a sparare al poligono e chiede al padre di accompagnarlo. Lì conosce l'istruttrice che lo ha formato dal 2017 ad oggi. Sia Debora che Giovanni si sono confrontati solo poche settimane fa con i Campionati nazionali 2023, una sfida importante che li ha scaldati e motivati anche in vista dei prossimi CNU. *"Mi sento pronto e molto determinato, è bello sapere che ci confronteremo con altri giovani che, come noi, ogni giorno devono coniugare i propri impegni sportivi con quelli accademici. Io, ad esempio, abito molto di-*



stante dal poligono, dove vado di solito subito dopo le lezioni universitarie. Questo mi lascia poco tempo per studiare, che devo poi recuperare durante le sessioni di esame", continua Giovanni. Il risvolto positivo è che allenare mente e corpo per una massima concentrazione diventa un'utile lezione

anche per la vita universitaria: se riesci a gestire l'ansia di una gara, il cui punteggio dipende solo ed esclusivamente da quanto sei focalizzato sulle tue azioni, confrontarsi con un docente per un esame che hai studiato spaventa molto meno, sottolinea lo studente.

Agnese Salemi

Campionati internazionali universitari

Kickboxing: medaglia d'oro per Vincenzo Gallo, studente di Scienze Motorie

Dal 27 al 29 settembre scorso, la città costiera di Jesolo è stata il palcoscenico dei **Campionati Internazionali Universitari di Kickboxing**. Tra gli atleti che hanno trionfato spicca il nome di **Vincenzo Gallo**, studente di Scienze Motorie presso l'Università Parthenope, che ha portato a casa la **medaglia d'oro nella categoria Full Contact**. Vincenzo, appena iscritto al terzo anno della Triennale, ha dimostrato il suo valore sui tatami, aggiudicandosi la vittoria con un ko tecnico dell'avversario alla seconda ripresa. Il suo straordinario talento e la dedizione allo sport lo hanno distinto, rendendolo il campione indiscusso della giornata organizzata da Federkombat e WAKO (World Association of Kickboxing Organizations) in collaborazione con la FISU (Fédération Internationale du Sport Universitaire).

Il percorso di Vincenzo nel mondo delle arti marziali ha inizio a soli 5 anni con il taekwondo, prima di passare,



a 12 anni, alla kickboxing. La sua rapida ascesa lo ha portato a entrare a far parte della nazionale giovanile solo due anni dopo, squadra dove milita ancora oggi. Il prossimo obiettivo è il Campionato Mondiale WAKO di Albufeira, in Portogallo, che si terrà dal 17 al 26 novembre. Lo studente si sta allenando intensamente per rappre-

sentare l'Italia al meglio delle sue capacità, nonostante coniugare studio e sport non sia sempre facile. La giornata di Vincenzo si alterna tra il lavoro come istruttore in palestra, le lezioni universitarie e gli allenamenti sportivi. In queste settimane, poi, si aggiungono le ore di tirocinio universitario. Il progetto di Vincenzo è di diventare Personal trainer, ma già da alcuni anni lavora come istruttore di boxe e kickboxing grazie agli attestati conseguiti nel tempo. *"Dagli sport di combattimento ho imparato sicuramente la perseveranza e la disciplina. Nonostante vengano considerati degli sport aggressivi, la competizione con l'altra persona resta solo a livello agonistico perché, al contrario, spesso insegna il rispetto per l'avversario e l'autocontrollo. L'obiettivo in gara è ovviamente quello di vincere e per farlo è fondamentale rimanere concentrati"*, racconta l'atleta.

Ag. Sa.