



Giovanna Fusco, 18 anni (sopra, con la cintura rossa) durante gli ultimi Campionati europei di judo.

ATLETE

# L'ATTIMO FUGGENTE DI GIOVANNA

di Flavio Pagano

A 18 anni Giovanna Fusco è una promessa del judo azzurro. E ha un sogno: le Olimpiadi di Tokyo.

«Sul tatami tutto si decide in un momento, devi dare l'anima» dice. Ma il primo avversario da sconfiggere è un altro: «La bilancia!»

**L**a filosofia del judo si fonda su un principio semplice: la cultura senza forza è inefficace, la forza senza cultura è barbare. E la grande Keiko Fukuda, prima donna a raggiungere il grado di cintura nera decimo dan, nonché ambasciatrice nel mondo della più giovane fra le arti marziali, ne trasmetteva lo spirito alle proprie allieve con questa triplice esortazione: «Be strong, be gentle, be beautiful». Un motto perfetto per le ragazze di oggi, sempre più innamorate dell'agonismo degli sport di contatto, ma anche decise a esprimere la poliedricità della natura femminile. Proprio come la napoletana Giovanna Fusco, giovane talento emergente dello sport azzurro e una delle nostre speranze più concrete in vista dei Giochi olimpici di Tokyo della prossima estate.

**«La disciplina a volte pesa».** A 18 anni appena compiuti, Giovanna ha già un palmarès di tutto rispetto: pluricampionessa italiana, argento agli

ultimi Europei di categoria, bronzo ai Mondiali under 18 del 2017, oro nella Coppa Europa juniores e tanti podi in tornei internazionali. Già, perché questa ragazza dolce e solare, che in mezzo allo sport c'è nata e cresciuta, in gara si trasforma in una tigre. «Prima di un combattimento» racconta «pensi agli sforzi fatti per arrivare a batterti per quella medaglia, agli allenamenti estenuanti che hai sostenuto... Ma poi, una volta sul tatami, anche se il tempo sembra fermarsi, sai che tutto si deciderà in un attimo. E che, se vuoi vincere, dovrai dare l'anima. A volte le cose non vanno come speravi, e la sconfitta è sempre dura da incassare. In ogni caso, però, subito dopo bisogna saper mettere tutto da parte, ed essere pronti a ricominciare». Qual è il segreto di tanti successi? «I sacrifici» risponde lei di slancio, col suo disarmante sorriso da scugnizza, sistemando i lunghi capelli biondi dietro l'orecchio. «E poi la disciplina. Che non ho mai visto come qualcosa che ci limita ma, al contrario, come ciò che può aiutarci a esprimerci appieno. Per raggiungere gli obiettivi bisogna combattere, e il judo, come tutte le discipline di lotta, insegna a farlo nel rispetto delle regole, di se stessi e dell'avversario». L'impegno agonistico ad alto livello condiziona l'intera routine quotidiana. «Occorre uno stile di vita adeguato, non puoi certo uscire tutte le sere e stare con gli amici quanto vorresti. Per non parlare della dieta... Il primo avversario da battere è la bilancia» scherza Giovanna «soprattutto ora che sono reduce dal Natale!». È la verità. Non si tratta di fantasiosi crucci sulla linea: le arti marziali, come il pugilato, sono divise secondo categorie di peso rigidissime e quella in cui gareggia Giovanna prescrive un peso inferiore ai 57 chili. «A volte devo vivere d'aria, per restarci dentro» ammette. «Ma la voglia di dare il massimo è così forte che niente mi spaventa».

**«Le difficoltà devono motivarci».** Tenere in armonia le esigenze di sport, studio, lavoro e naturalmente della vita privata non è facile: «Sono entrata nelle Fiamme Oro per meriti sportivi, e ne sono orgogliosa, ma far parte della Polizia di Stato è molto impegnativo. Inoltre quest'anno ho la maturità, lo studio per me è una priorità». Ad affrontare tutto questo, però, Giovanna è aiutata da esempi eccellenti, perché lei l'agonismo ce l'ha nel Dna. Il papà Alessandro, già campione d'Italia di rugby ed ex azzurro, oggi è preparatore atletico del blasonato Posillipo di pallanuoto. Il fratello Emilio, nazionale di rugby under 20, gioca nella serie A1 italiana. Non è finita: la zia Carolina è stata pluricampionessa italiana di tuffi, mentre il nonno Elio, mito della palla ovale locale grazie a 2 scudetti vinti con la maglia della Partenope, è il



**SEGUI #ATLETE ANCHE SUL WEB**

**Allenamenti, medaglie, fatica: le sportive italiane vincono più dei colleghi maschi, eppure la legge le ha a lungo confinate al dilettantismo e i media le trascurano. A queste contraddizioni, e al tentativo di superarle, è dedicato il nostro longform**  
**Atlete: su [www.donnamoderna.com/atlete](http://www.donnamoderna.com/atlete) raccontiamo protagoniste, difficoltà e successi dello sport femminile. Seguici!**

**TALENTO MADE IN SCAMPIA**

In alto, Giovanna contro la brasiliana Thaiane Lemos agli ultimi Mondiali under 18 di judo. Qui sopra, con Pino Maddaloni, l'ex oro olimpico che l'ha formata allo Star Judo Club di Scampia.

capostipite di questa straordinaria dinastia di atleti. Giovanna si è formata allo Star Judo Club, fondato a Scampia, nel cuore di quel deserto di valori che domina le periferie di tante grandi città, dal leggendario Pino Maddaloni, oro a Sidney 2000, e da suo padre Gianni. Lo stesso tatami che ha formato altre 2 campionesse azzurre del judo come Martina Esposito e Susy Scuotto. Ma soprattutto un posto dove lo sport dimostra tutta la benefica potenza del suo impatto sociale: «Qui senti di far parte di qualcosa» spiega lei con convinzione. «Questa palestra è un riferimento, un rifugio, una casa per tanti ragazzi che sarebbero stati divorati dalla strada. Qui si impara che le difficoltà non ci devono spaventare, ma motivare. Il judo è uno sport individuale, ma la vita è un gioco di squadra e, quando si fa squadra, ognuno diventa più forte: è la prima cosa che ci ha insegnato mio padre». Giovanna è giovane e per pensare al domani c'è tempo. Ma, come tutti gli atleti, ha un grande sogno che si chiama Tokyo 2020. Inevitabile chiederle come si stia preparando ai Giochi: «Come faccio con tutto» sorride lei. «Un passo alla volta...».

© RIPRODUZIONE RISERVATA