

Karate, Alessandra Mangiacapra bronzo in Premier League a Baku

M ilmattino.it/sport/altrisport/il-bronzo-di-alessandra-mangiacapra-premier-league-baku-6911655.html

6 settembre 2022

Martedì 6 Settembre 2022 di **Diego Scarpitti**



Sempre splendida ed elegante. Sul quadrato e sul podio naturalmente. Da incorniciare il suo 2022, anno internazionale straordinario per i risultati sportivi conseguiti. In tuta cremisi della **Polizia di Stato**, sorride **Alessandra Mangiacapra**, mostrando con orgoglio il bronzo vinto a **Baku**. Nella categoria 61 kg terzo posto convincente in **Premier League** per la ragazza di **Marcianise**, studentessa al terzo anno di Psicologia alla **Guglielmo Marconi di Roma**.

«**Cadendo, la goccia scava la roccia non per la sua forza, ma per la sua costanza**». La karateka casertana si affida a **Facebook** per esternare il suo pensiero. «Sono molto felice e soddisfatta del risultato ottenuto, a conferma dell'ottimo e duro lavoro di preparazione tecnico-tattica ed atletica svolto durante la pausa estiva», racconta l'atleta delle **Fiamme Oro**. «Infatti, dopo il bronzo conquistato nel mese di giugno ai **Giochi del Mediterraneo**, ho dato continuità ai risultati a livello internazionale, ottenendo un'altra importante e prestigiosa medaglia nel circuito **Premier League**», rivendica con fierezza la campionessa campana classe 1999, che si è fatta valere ed apprezzare.



Giochi del Mediterraneo,
Mangiacapra è di bronzo

«È stata una competizione di grande livello, a cui hanno preso parte atleti medagliati ai recenti **World Games di Birmingham** e ai **Solidarity Islamic Games**, tenutisi nel mese di agosto. La loro condizione fisica era quindi al massimo, propedeutica al circuito **Premier League**. Proprio per questo motivo sono davvero soddisfatta di quanto ottenuto, a riprova del fatto che il duro lavoro estivo mi ha consentito di presentarmi nel migliore dei modi in una condizione fisico-atletica al pari dei miei avversari», osserva **Mangiacapra**.

Emirati Arabi, Algeria, Azerbaigian. Bandierine ovunque. Oro a **Fujairah**, bronzo ad **Orano**, identica sorte a **Baku**. «Ho superato il **Round Robin**, affrontando in ordine le atlete del **Marocco** (4-4 con **Chajai Fatima Zahara**), **Kazakistan** (battuta 9-4 **Nikol Tsengel**) e **Francia** (superata 2-0 **Laura Sivert**), accedendo poi ai quarti, dove mi aspettava l'ucraina **Anita Serogina**, numero 1 al mondo, già affrontata nella finale della **Premier League di Fujairah**. È stato un incontro molto tattico, terminato in parità per 1 a 1, ma per decisione arbitrale la vittoria è andata alla mia avversaria, che, superando anche l'incontro successivo, ha avuto l'accesso alla finale e questo mi ha permesso di essere ripescata e accedere alla finale per il bronzo», dice **Alessandra**, che si è imposta sulla rumena **Malauta Miruna**. «Ho affrontato la finale determinata a conquistare la medaglia di bronzo, convinta dei miei mezzi e sicura della brillante condizione atletica, tanto che sono passata in vantaggio ad appena 8 secondi dall'inizio dell'incontro, terminato poi per 5 a 2».



La passione per il karate è nata per caso. «Ho iniziato perchè trasportata dai miei cugini che lo praticavano. Mia mamma avrebbe voluto farmi fare danza, ma dopo una singola lezione, è stato amore a prima vista e quindi pratico karate da quando avevo 5 anni», argomenta entusiasta. «E poi è diventato anche il mio lavoro. Mamma **Agostina**, papà **Nicola**, mia sorella **Francesca** e il mio fidanzato **Antonio**, sono orgogliosi di me: mi sostengono costantemente in tutto. Vittorie e sconfitte che siano, hanno sempre creduto in me», afferma. «Sono davvero felice di aver conquistato questa importante medaglia, la desideravo con tutta me stessa ed ho affrontato incontro dopo incontro super concentrata, lottando con le unghie e con i denti per raggiungere il mio obiettivo».



Ostia e Torino le tappe di un percorso brillante. «Adesso testa bassa e lavoro per migliorare sempre di più in vista dei prossimi obiettivi, che sono i **campionati italiani a squadre sociali** ad ottobre ed i **campionati italiani seniores** a novembre», conclude fiduciosa **Mangiacapra** (nelle foto di Luca Pagliaricci), davvero una garanzia del **karate azzurro**.