



Questo sito utilizza cookie tecnici e di profilazione propri e di terze parti per le sue funzionalità e per inviarti pubblicità, contenuti e servizi più vicini ai tuoi gusti e interessi. Chiudendo questo messaggio, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie per le finalità indicate. Per negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie o anche solo per saperne di più fai [clicca qui](#).

Accetto

Menu Video Foto Risultati Live Gazza Gold Mondo Gazzetta Shop SportPeso.it Seguici Accedi

La Gazzetta dello Sport

FIGHTING

Cerca

Vai alla sezione  
**FIGHTING**



Karate, i fratelli D'Onofrio sul tetto del...



Chyurlia al Progetto IJF arbitri: "Dura, ma..."



Settembre col tricolore per Valentino e Manno: il...

FIGHTING KARATE KARATE

## Karate, i fratelli D'Onofrio sul tetto del Mondiale Universitario

Francesco e Terryana hanno dominato la rassegna iridata universitaria in Giappone vincendo rispettivamente l'oro e l'argento: "Un'emozione enorme. Ora continueremo a conciliare studio e sport verso il sogno olimpico, Tokyo 2020 arriviamo!".

0

19 AGOSTO 2018 - MILANO



Francesco e Terryana D'Onofrio a Kobe (Giap), oro e argento ai Campionati Mondiali Universitari

Stesso sangue, stessa passione, stesso obiettivo. Francesco e Terryana D'Onofrio, 23 e 21 anni, sono due fratelli che in comune non hanno solo l'albero genealogico, ma anche l'amore per il karate: primi di cinque figli, iniziano a praticare la disciplina nella piccola palestra del padre Vincenzo, scegliendo rispettivamente la specialità kumite e quella kata. Passo dopo passo lasciano segni indelebili del loro cammino in campo internazionale: Francesco conquista un bronzo mondiale, un titolo ed un argento europeo, mentre Terryana vanta un argento e tre bronzi mondiali (2 individuali e 1 a squadre), cinque titoli europei (2 individuali e 3 a squadre, ndr.), un argento e un bronzo continentale. Ma non si fermano qui, entrambi riescono a coniugare sport e studio, addirittura facendo diventare il primo un lavoro grazie all'arruolamento nel Centro Sportivo Esercito e solo un mese fa salgono sul podio del Campionato Mondiale Universitario di Kobe, in Giappone: gli unici due azzurri a disputare la finale, Francesco conquistando l'oro, Terryana l'argento. E il futuro? Ancora giovanissimi sognando in grande: "Qualificarsi per Tokyo 2020 sarà difficile, ma si deve puntare in alto per questo l'obiettivo è l'oro olimpico".



APPROFONDIMENTI PIÙ LETTI PIÙ COMMENTATI



Azzurrini, Europei super



Karate, Serie A in Spagna



Francesco e Terryana hanno iniziato karate da bambini nella palestra del padre Vincenzo a Sant'Arcangelo di Potenza

#### **Come è nato l'amore per il karate?**

"Frequentando la nostra piccola palestra dove papà faceva lezione, ma la motivazione vera è cresciuta quando abbiamo cominciato a gareggiare e a conquistare le prime medaglie".

#### **Quanto ha influito il fatto di essere una disciplina di famiglia nel vostro percorso?**

"Sicuramente vivendo in un ambiente dove c'era la passione per questa disciplina abbiamo avuto la possibilità di conoscerla da vicino fin da bambini, anche se da parte di nostro padre c'è stata alcuna imposizione, infatti la scelta di proseguire è stata assolutamente volontaria da parte di entrambi".

#### **Spiccate in due specialità diverse, come avete scelto di puntare su una piuttosto che l'altra?**

"Sia io che mia sorella, pur avendo inizialmente praticato entrambe le specialità (Francesco si è piazzato al settimo posto ai Tricolori di Kata, Terryana ha conquistato per ben 2 volte l'argento a quelli di Kumite), col tempo abbiamo individuato la nostra maggiore inclinazione e così abbiamo puntato tutto su quella scelta così da poter lavorare al massimo e ottenere risultati".

#### **Siete due sportivi a tutto tondo e infatti avete ne avete praticati diversi, ma il karate è sempre stata la prima scelta?**

**F:**"Io ho praticato sci, equitazione, nuoto e calcio, sono stato anche capocannoniere di una stagione l'anno scorso, ma poi sono tornato al primo amore perché lo ritengo lo sport più completo, sotto tutti i punti di vista".  
**T:**"Anch'io ho praticato diversi sport, come il nuoto ad esempio, ma mai ho avuto qualche incertezza: il karate mi ha trasmesso i valori umani che mi hanno formata e il giusto temperamento con cui affrontare le diverse situazioni della quotidianità come la concentrazione, l'umiltà, l'impegno, la costanza, la determinazione e l'autocontrollo, ma anche il rispetto per gli altri, sia in caso di vittoria sia in caso di sconfitta".

**Parliamo dei Mondiali Universitari: prima convocazione in comune per una rassegna ufficiale seniores, come l'avete vissuta?****T:**"Quando abbiamo ricevuto la convocazione ci ha fatto un grande effetto, però siamo andati in Giappone con il preciso scopo di confermare e di mantenere l'impegno preso in Italia in vista di una competizione assolutamente prestigiosa, che non poteva capitarci in un posto migliore. L'emozione più grande, l'ho provata insieme a mio fratello quando ci siamo ritrovati gli unici finalisti italiani".

**F:**"Rivestire la maglia azzurra dopo tanto tempo è stato molto gratificante per me. Naturalmente non nascondo che l'emozione e il senso di responsabilità hanno giocato un ruolo non indifferente, ma la voglia di affermazione e di fare bene hanno predominato e sono contento di aver concentrato la mia attenzione su questi stimoli positivi".

#### **Un percorso davvero ottimo da parte di entrambi.**

**F:**"Sono partito concentrato, già nella fase pre-gara ho avvertito sensazioni positive che mi sono servite da sprono. Fisicamente mi sentivo pronto e psicologicamente determinato a vincere: sono arrivato in finale con lo scopo di dover dare una dimostrazione a me stesso e a chi da sempre ha creduto nelle mie capacità. Ne approfitto per ringraziare il mio coach azzurro Salvatore Loria, non dimenticherò mai le sue parole prima della finale: "Fra, ti piacciono le imprese? A me da matti, quindi vai su quel tatami e compila".

tua impresa".

**T:** "Una competizione di questo tipo, svolta in un contesto dove c'erano molti osservatori, ha destato in me una motivazione enorme, volevo far vivere il mio sogno a tutta l'Italia. Dal punto di vista psicologico ho cercato di mantenere la concentrazione fino alla fine e credo di esserci riuscita, dimostrando una grande prova anche nell'ultimo incontro. Fisicamente sono riuscita a gestire bene anche l'adattamento associato alla lunga trasferta sostenuta: ho affrontato 5 incontri al di sopra delle mie aspettative".

#### **Un oro e un argento vinti nella patria del karate, entrambi in finale con un atleta giapponese...**

**F:** "Per me è stata la prima medaglia seniores in maglia azzurra e la prova agonistica alla quale sono stato sottoposto è stata straordinaria sia dal punto di vista emotivo che di prestazione. Riuscire a fare centro in Giappone è stato uno tra i più bei risultati sportivi che io abbia mai potuto realizzare, strappare poi una medaglia d'oro ad un atleta giapponese ha avuto per me un significato enorme".

**T:** "Non è la mia prima medaglia seniores, ma ovviamente sostenere una gara in Giappone di questo livello desterebbe in chiunque sensazioni davvero straordinarie. Riuscire a strappare una finale a tutto il mondo contro l'atleta di casa ha avuto un significato importante per noi che veniamo da un piccolo paese: ci sprona per il futuro".

#### **L'essere fratelli anche in azzurro vi ha dato una spinta in più?**

"Essere in due in questa avventura ci ha sicuramente aiutato a raccogliere le forze per farcela. Anche nostro padre ha contribuito nella spinta motivazionale affinché potessimo affrontare la competizione con carattere, caparbietà e impegno. Il sostegno reciproco ci è servito a mantenere alta la lucidità e a non deludere".

#### **Tokyo 2020 è sempre più vicina: come vedete il vostro percorso verso l'Olimpiade?**

**F:** "La selezione a cui saremo sottoposti sarà durissimo e mi servirà a perfezionare le mie qualità. Guardo avanti con lo scopo di dare il massimo per raggiungere questo Sogno. Iniziamo passo dopo passo, chi vivrà vedrà"

**T:** "La strada da percorrere è ancora lunga e difficile, dovremo impegnarci ad affinarci giorno per giorno, in modo da diventare sempre più competitivi e all'altezza. Sinceramente, in questo momento non osiamo immaginarci già qualificati perchè sarebbe prematuro e poco saggio da parte nostra: saranno i risultati a parlare".

#### **Come gestite gli impegni sportivi e lo studio all'Università?**

**F:** "Io frequento Scienze Motorie presso la facoltà di Roma Tor Vergata e contemporaneamente mi alleno al Centro Sportivo Olimpico Esercito: nonostante la doppia carriera, riesco a gestire anche se con non poche difficoltà entrambi gli impegni. Non c'è soddisfazione più grande che essere professionisti in ciò che si ama, consiglieri a tutti di abbinare la cultura alle proprie passioni, sperando di trasformare queste ultime in lavoro".

**T:** "Anche io studio Scienze Motorie, ma presso l'Università del Foro Italico di Roma. Contemporaneamente sono arruolata nel Centro Sportivo Olimpico Esercito, dove svolgo la mia regolare attività di atleta della nazionale Italiana. Non è certamente semplice portare avanti una doppia vita, ma cerco sempre di organizzare i miei impegni e di ottimizzare il mio tempo perché mi dispiacerebbe sacrificare l'una per l'altra, ma devo ammettere che la gratificazione più grande sarebbe l'oro olimpico".

Chiara Soldi [@thatsamoney\\_](#)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Commenta



GAZZETTA CODICI SCONTO



**ALIEXPRESS:**

Scopri le ultime novità dalla Cina con un codice sconto Aliexpress

Clicca Qui



[Ultimi Commenti](#)

[I più votati](#)

Nessun commento



**EDREAMS:**

Prenota la vacanza senza pensieri usando un codice sconto eDreams  
[Scopri adesso](#)



**IBS:**

Dai un'occhiata alle nuove uscite e risparmia con un codice sconto IBS  
[Scopri di più](#)

La Gazzetta dello Sport



Registrazione



Applicazioni



Rss



Contatti

**NOTIZIE**

Calcio	Calciomercato	Calcio Estero	Auto
Moto	Passione motori	Ciclismo	Basket
NBA	Eurolega	Tennis	Sportlife
Aletica	Golf	Nuoto	Sport invernali
Sport USA	Rugby	Volley	Sport Vari
Fighting	Taekwondo	Altre Notizie	

**MONDO GAZZETTA**

Magic  
Gazza Store  
Codici Sconto

**SEGUICI**



**RCS MediaGroup S.p.A.**

Via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano.

Copyright 2017 © Tutti i diritti riservati.

CF, Partita I.V.A. e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155. R.E.A. di Milano: 1524326 Capitale sociale € 411.327.595,83  
ISSN 2499-3093

**Siti del gruppo RCS**

Corriere della Sera  
Abitare  
Amica  
Iodonna  
Oggi  
Living  
Quimamme  
Doveviaggi  
Style  
El Mundo  
Marca

**Corporate**

RCS Mediagroup  
Fondazione Corriere  
Fondazione Cannavò

**Links utili**

Sitemap  
Redazione  
Cookie policy e privacy  
Community policy  
Hamburg Declaration

