



(<https://azzurridigloria.com>)



INTERVISTE ([HTTPS://AZZURRIDIGLORIA.COM/INTERVISTE/](https://azzurridigloria.com/interviste/))

LOTTA ([HTTPS://AZZURRIDIGLORIA.COM/NEWS-LOTTA/](https://azzurridigloria.com/news-lotta/))

Laura Godino: "Mi ispiro ai grandi della Lotta. Parigi 2024? Sarebbe un sogno bellissimo da realizzare"



Francesco Canu ([Https://Azzurridigloria.Com/Author/Francesco-Canu/](https://Azzurridigloria.Com/Author/Francesco-Canu/))

🕒 18 Gennaio 2024 👁 94 visite 💬 0

(<https://azzurridigloria.com/interviste/laura-godino-mi-ispiro-ai-grandi-della-lotta-parigi-2024-sarebbe-un-sogno-bellissimo-da-realizzare/>)

La giovane campionessa di lotta greco-romana Laura Godino si è raccontato ai nostri microfoni. Dai primi passi mossi in giovane età, fino ai primi grandi risultati e all'ingresso in Nazionale a soli 14 anni. Dopo il fantastico argento vinto l'anno scorso al Campionato Mondiale Militare, l'azzurra pensa alla nuova stagione e a una possibile partecipazione alle Olimpiadi di Parigi 2024.



(<https://azzurridigloria.com>)



Fonte Foto: per gentile concessione dell'atleta

Come hai iniziato la tua carriera in questa disciplina?

Ho iniziato a praticare la lotta olimpica all'età di 6 anni, in seguito ad una prova fatta da mio fratello, in una palestra vicino casa. All'inizio non ero molto interessata a questo sport, perché mi sembrava uno sport maschile, ma soprattutto non ero particolarmente interessata agli sport da combattimento.



(<https://azzurridigloria.com>)

Col tempo però la passione è iniziata a crescere sempre di più ed ho iniziato a fare anche molte gare, arrivando anche sul podio e talvolta anche vincendo. A quel punto ho capito che questo sport era giusto per me, mi piaceva, mi dava disciplina e nonostante gli infortuni, iniziati molto presto, non ho mai smesso di praticarlo. Quando ero alle medie sono stata messa di fronte alla scelta delle scuole superiori, già sapevo che avrei dovuto optare per una scuola con un indirizzo sportivo, che mi permettesse di svolgere parallelamente sia lo sport sia lo studio.

All'età di 14 anni ho iniziato ad entrare nel giro della Nazionale, dopo aver vinto i campionati italiani giovanili e all'età di 15 anni feci i miei primi risultati in campo internazionale, argento all'Europeo u18 e bronzo all'Europeo u15. Questi due grandi risultati mi avevano fatto capire che avevo tutte le "carte" in regola per poter realizzare gli obiettivi che mi ero prefissata. Il primo di tutti era entrare nell'Esercito e trasformare la mia passione in professione. Fu così che appena compiuti 18 anni entrai a far parte della famiglia dell'Esercito Italiano, realtà che mi permette ogni giorno di allenarmi e di raggiungere grandi risultati. Sono veramente orgogliosa di poter rappresentare l'Italia e la Forza Armata in tante competizioni nazionali ed internazionali.

Puoi condividere qualche dettaglio sulla tua routine di allenamento e sulla tua preparazione sportiva?

La preparazione varia sicuramente da periodo a periodo. In primis bisogna focalizzare gli obiettivi dell'anno, affinché si possa stilare un programma di allenamenti che permettano di arrivare perfettamente preparati alle competizioni.

Io mi alleno dal lunedì al sabato anche più volte al giorno arrivando ad un totale di 9/10 allenamenti a settimana tra sedute di pesi, allenamenti sulla materassina e corsa.



C'è qualche atleta in particolare al quale ti ispiri?

(<https://azzurridigloria.com>)

Ispiro la mia carriera sportiva a quegli atleti che hanno scritto la storia della lotta e sono degli esempi importanti sia sul tappeto che al di fuori.

Prima fra tutte Yui Susaki, atleta giapponese di 24 anni che si può definire una leggenda vivente in questo sport. Ad oggi è l'unica persona, nella lotta olimpica, ad aver vinto un oro a tutti i Mondiali di categoria: u18, u20, u23, senior e oro all'Olimpiade di Tokyo 2020. Le caratteristiche principali che la distinguono sono la sua estrema umiltà e la gentilezza con cui tratta tutte le persone che incontra, questo penso sia sicuramente quello che contribuisce a renderla così speciale per me.

In generale, gli atleti a cui mi ispiro fanno tutti dei grandi sacrifici. Spesso noi vediamo solo il risultato finale, ma non sappiamo o non ci fermiamo a pensare che per raggiungere grandi risultati si devono anche affrontare grandi difficoltà. È molto facile pensare che per un atleta che sale sempre sul podio sia tutto facile, ma in questo sport non basta il talento, il vero motore è la testa che ti spinge a non mollare, a continuare ad allenarti, a superare gli infortuni. Per questi motivi, la mia ammirazione va anche agli atleti che, nonostante gli infortuni e le difficoltà di tutti i giorni, riescono comunque a raggiungere i propri obiettivi.

Parliamo della medaglia d'argento che hai vinto di recente al 36° Campionato Mondiale Militare di lotta in Azerbaijan, quali sono state le tue sensazioni? Ti saresti aspettata questo risultato?

Il 2023 è stato un anno molto duro e faticoso per me, sia dal punto di vista fisico sia mentale. Dal Mondiale Militare non mi aspettavo molto, visti i risultati ottenuti nelle gare precedenti, ma sorprendentemente sono riuscita a raggiungere il podio e a conquistare la medaglia d'argento, concludendo l'anno con un



(<https://azzurridigloria.com>)

risultato davvero importante. Ero molto contenta, perché dopo tutte le sconfitte sono riuscita ad ottenere un risultato che mi ha permesso di concludere la stagione positivamente e con il proposito di puntare a risultati sempre più grandi nel 2024.

Quali sono i tuoi obiettivi e le tue ambizioni per il futuro?

Probabilmente un grande obiettivo sarà la partecipazione alle Olimpiadi, che previsione hai per Parigi 2024 guardando a tutto il gruppo che rappresenterà l'Italia?

Quest'anno i miei obiettivi principali saranno l'Europeo e il Mondiale under 23, e chiaramente l'Olimpiade. Parigi 2024 sarebbe un sogno bellissimo da realizzare, anche se la vedo un po' distante, considerando l'altissimo livello in campo internazionale e il limitato numero di atleti permessi in ogni categoria. Perciò ho già in mente le Olimpiadi di Los Angeles 2028, per le quali avrò tutto il tempo di migliorare e crescere come atleta.

La nostra squadra, composta da 5 ragazze che puntano alla qualificazione olimpica, è un team molto giovane che si sta impegnando al massimo per raggiungere l'obiettivo. Questo è un sogno che coltiva ognuna di noi anche poiché, da quando hanno inserito la lotta femminile alle Olimpiadi nel 2004, nessuna donna si è mai riuscita a qualificare per l'Italia.

ULTIME NOTIZIE SPORTIVE AGGIORNATE SU AZZURRI DI GLORIA

News di sport a cinque cerchi tutti i giorni **sul nostro sito** (<http://www.azzurridigloria.com/>). Scopri tutte le **ultime notizie** anche sui nostri social: **Facebook**

(<http://www.facebook.com/azzurridigloria>), **Twitter**

(<http://www.twitter.com/azzurridigloria>), **Instagram e**

(<http://www.instagram.com/azzurridigloria>) **YouTube.**

(<https://www.youtube.com/channel/UCRHUJaPEjakMWugW9Wc1jDQ>)