

2019

***ANNUAL
REPORT***



UN SOGNO CHE DIVENTA REALTÀ

Marco Del Bianco
21 giugno

Sembrava un sogno poter attivare un progetto così ambizioso, ma oggi finalmente siamo online. Un privilegio poter condividere la rinascita di quella che per tutti è stata "la casa del nuoto" con i suoi fondatori **Walter e Cristiano**, assieme a competenze del calibro di **Federico e Giorgio**.

L'idea non aveva forma né dimensione ma l'ha trovata molto presto. Abbiamo fatto tutto a tempo di record. Al termine del *Trofeo di Milano*, lo scorso mese di marzo: a fine giornata la scintilla ha toccato un paio di persone e poi ha naturalmente preso la forma che doveva. Siamo cinque appassionati, di peso. Non potevamo essere che noi.

Il 15 maggio è nata la società e oggi siamo online.

Dodici Marketing&Comunicazione è stato un partner prezioso che ha accettato la sfida e ci ha capiti.

Ci siamo subito arricchiti di risorse di valore, le abbiamo volute con noi e siamo contenti del clima di entusiasmo che non ci ha fatto dormire in questi mesi, per pensare, disegnare e che sicuramente ci farà fare le ore piccole per un bel po' di tempo.

Ora siamo pronti per un'avventura che nasce come ambiziosa e determinata, contenuti, progetto editoriale, gestione quotidiana degli eventi sul territorio nazionale, proprio come fu per Nuoto-it. Eventi formativi, stiamo già lavorando al primo.

La forza del progetto è data da alcune importanti partnership sostanziali. **Deepbluemia** fa la differenza, un archivio senza pari e una presenza assoluta agli eventi che contano. **AQA**, dell'editore *Calzetti & Mariucci*, che garantirà contenuti in ambito tecnico e didattico. Insomma tutte le carte in regola per fare la differenza. Importanti aziende hanno creduto al progetto a scatola chiusa, sopportandoci sulla fiducia. A loro grazie, sapremo dare la giusta attenzione.

*Leali, precisi e attenti. Così vogliamo essere per questo sport che tanto amiamo. Ecco **Nuoto-com**.*

INTERVISTA A PAOLO BARELLI

Martina Marraro
24 giugno

Cala il sipario sullo Stadio del Nuoto di Roma. Durante l'ultima giornata del **Trofeo Sette Colli**, abbiamo incontrato il Presidente della Federazione Italiana Nuoto, **Paolo Barelli**, che ha fatto il punto sullo stato di salute del nuoto azzurro, in vista del momento principale della stagione.

Buonasera Presidente, grazie per il tempo che ci dedica. Come valuta lo stato di salute del nuoto italiano, a poche settimane dai Mondiali e a un anno dalle Olimpiadi?

Competere a livello mondiale nel nuoto è sempre difficile: le nostre società e i nostri tecnici fanno miracoli. Si nuota in situazioni sfavorevoli, in rapporto a quanto accade in tutti gli altri paesi d'Europa e del mondo. Pertanto, i nostri risultati valgono il doppio e mi auguro che tutti i talenti che abbiamo a disposizione possano migliorare e crescere ulteriormente, fino ad arrivare ad occupare posizioni di prestigio.

Raramente, e con tutte le scaramanzie del caso, l'Italia può schierare ai blocchetti così tanti atleti competitivi ad alto livello. Come spiega questa fioritura di talenti in un momento in generale non facile per il paese e per lo sport italiano?

Grazie al nostro sistema italiano, molto nostrano e caratterizzato da un buono spirito di emulazione, quando abbiamo a disposizione qualche talento riusciamo a dargli tutti gli stimoli necessari affinché duri il più possibile, attraverso il progetto Squadre Nazionali. Tuttavia ricordo che i nostri ragazzi competono contro realtà e paesi che investono molto denaro grazie a scuola, università ed enti locali. Da noi non accade: i comuni danno in gestione la piscina al migliore offerente e nelle logiche commerciali di gestione non c'è sicuramente spazio per l'agonismo: un problema che dovrà essere affrontato dalla politica. Il sistema nuoto Italia è comunque un grande esempio per il Paese. Quanto durerà? Non lo so. Siamo prudenti sui risultati: gli altri non dormono e hanno una potenza di fuoco crescente in termini di campioni.

Come riesce a conciliare l'impegno istituzionale nella politica e nello sport? E come ritiene che l'uno influenzi l'altro?

È sempre molto complicato gestire il doppio impegno nel migliore dei modi. Del resto la mia vita è sempre stata molto complicata, perciò quasi non me ne accorgo nemmeno. Sicuramente è dura, fermo restando che la Federazione viaggia su solidi pilastri che sono i comitati regionali, i club e la struttura centrale. C'è un rapporto di grande sinergia.

Che giudizio dà sul modo in cui l'informazione si occupa del nostro sport?

Il nuoto viene seguito molto nei momenti topici, durante i Campionati Mondiali, Europei o le Olimpiadi. Certamente alcuni personaggi che sono diventati grandi grazie ai loro successi –Federica Pellegrini, Gregorio Paltrinieri, Gabriele Detti, Tania Cagnotto, Settebello e Setterosa– hanno un ottimo riscontro mediatico. Durante i momenti di pausa invece si soffre, ma è normale, funziona così, questo è il giornalismo sportivo italiano. Tuttavia noi andiamo sempre avanti e cerchiamo di fare le cose bene, come abbiamo sempre fatto.

Possiamo chiederle un saluto per i lettori e i follower di Nuoto-com?

Certamente, faccio un saluto a tutti i vostri seguaci e lettori. Mi raccomando, leggete, **smanettate per bene** e curiosate all'interno del sito di questa testata. E, soprattutto, **viva il nuoto!**

CURIOSITÀ DAL SETTE COLLI

Daniela Marino

25 giugno

Il 56° trofeo Sette Colli rimarrà sempre il più importante, quello del nostro debutto. Ci siamo approcciati con attenzione ai particolari, cercando di valorizzare gli atleti e l'ottima cornice che da tradizione ospita l'evento. Abbiamo notato alcuni dettagli e pensiamo sia utile condividerli, perché in effetti è con i dettagli che si fa la differenza.

Dopo l'oro di Budapest 2017, **Federica Pellegrini** aveva contenuto la sua passione per i 200, cercando nuovi stimoli prima nel dorso e poi nella gara regina. Nei mesi scorsi si era timidamente ri-avvicinata ai suoi 200 stile libero, fino a strappare una standing ovation proprio nella giornata di chiusura del Sette Colli. Quarto tempo mondiale della stagione per una Federica che, diversamente dal solito, ha nuotato con doppia cuffia ed elastico degli occhialini tra le due cuffie. Una novità, forse irrilevante: minor attrito o maggior stabilità per gli occhialini? La scelta, in genere, è adottata da atleti velocisti. Che la Divina sia stata condizionata da questa esperienza transitoria da velocista? Il tecnico **Matteo Giunta** ci conferma che si tratta di un accorgimento per ancorare al meglio gli occhialini, considerato che da poco Federica ha iniziato ad usare due cuffie. In ogni caso ci ha stregati. Grazie Fede.

Foto in evidenza nell'ordine: Sette Colli 2019, Campionati del Mondo Budapest 2017, Giochi olimpici Rio 2016, Giochi Olimpici Londra 2012 - Foto © Deepbluemia, Inside - Giorgio Scala, Andrea Masini

Il simpatico e verace atleta romano **Christopher Ciccarese**, atleta Fiamme Oro e CC Aniene ed allievo del tecnico Mirko Nozzolillo, è stato l'unico atleta dorsista in finale al Sette Colli a non utilizzare il Device in partenza. Il dispositivo, entrato in vigore ormai da tre anni, rappresenta uno strumento sempre più importante per chi nuota "a pancia in su". Il romano ci racconta di non essere mai stato un fenomeno nelle partenze; l'utilizzo del device aumenta l'arco e lo proietta troppo in alto, determinando una maggiore immersione con conseguente rallentamento. "Dopo vari test con il mio tecnico, abbiamo verificato una maggiore efficacia e velocità con la partenza old style: magari Simone – Sabbioni ndr – il più veloce in Italia, ora sembrerà meno lontano".

FARFALLE ACCADEMICHE

Martina Marraro
27 giugno

Impegno, sacrificio e dedizione: le parole chiave per conciliare studio e sport nel migliore dei modi. La nazionale azzurra è ricca di talenti che hanno raggiunto ottimi risultati sportivi e al contempo hanno portato avanti la carriera accademica. A breve, la piscina **Scandone di Napoli** ospiterà le **Universiadi**: la prova che studio e sport sono un binomio possibile (e vincente). "Gareggiare in casa è un valore aggiunto", che motiva ed esalta gli atleti. Ce lo confermano le tre specialiste della farfalla **Alessia Polieri, Stefania Pirozzi ed Elena Di Liddo**. Le tre azzurre oltre ad aver conseguito risultati degni di nota nello sport si sono laureate con grande spirito di abnegazione e forza di volontà. Se l'atleta dell'Imolanuoto è pronta a volare sulle acque della rinnovata Scandone, **Elena e Stefania non potranno partecipare alle Universiadi**, ma ricordano le esperienze passate e lanciano un messaggio ai più giovani: "**credeteci**".

Alessia Polieri

Sono molto felice, è sempre bello gareggiare in casa. Siamo a ridosso della partenza. Ho qualche acciaccio alla spalla come al solito, essendo la farfalla il mio stile. Quattro anni fa, 2015, alle Universiadi Gwangju sono arrivata a medaglia. Sono estremamente contenta di nuotare a Napoli, raramente abbiamo la possibilità di ospitare un evento di portata internazionale. Il tifo poi... Immagino che sarà una bolgia".

Stefania Pirozzi

Portare avanti gli studi è fondamentale, anche se hai raggiunto un buon livello sportivo, quindi invito tutti a crederci. Poter ospitare le Universiadi è un valore aggiunto e io, purtroppo, per soli 14 giorni non rientro. Sarebbe stato bellissimo partecipare, perché si disputeranno proprio vicino a casa mia. Faccio un grosso in bocca al lupo a tutta la spedizione azzurra, e mi auguro che ci faranno vivere grandissime emozioni, come al solito.

Elena Di Liddo

Sono dispiaciuta di non poter partecipare alle Universiadi, purtroppo hanno abbassato il limite di età. Ho partecipato a tre edizioni, andando sempre a medaglia. Peccato, ci tenevo molto. Si tratta di un evento che mi sta tanto a cuore, in quanto mi ha aiutata nella mia crescita. Conciliare questo sport con lo studio non è stato per niente semplice. Occorre fare molti sacrifici per avere una carriera sportiva e raggiungere un buon livello, figuriamoci per portare avanti entrambe le strade. Io ho approfittato del periodo di stop in seguito al mio incidente del 2015: il nuoto è uno sport bellissimo, ti regala emozioni e soddisfazioni indescrivibili. Il rovescio della medaglia è che ti può mettere fuori dai

giochi da un momento all'altro. Io avevo un obiettivo: trovare un'alternativa al mio percorso sportivo. Mi sono impegnata tanto, mi sono fatta forza e ho cercato di studiare il più possibile. Ringrazio la mia Università che mi ha dato la possibilità di studiare nel modo più tranquillo possibile grazie al progetto "**doppia carriera**", ideato per gli sportivi di alto livello. Un consiglio a tutti: dovete crederci, perché volere è potere. Sembra banale, ma è così.

PREGHIERA LAICA

Federico Gross
28 giugno

Domenica 23 giugno. Sono da poco passate le otto di sera e Federica Pellegrini ha appena conquistato la medaglia d'oro stampando il quinto tempo mondiale stagionale nei suoi duecento stile libero. Le tribune del Foro Italico iniziano a svuotarsi. E la manifestazione non è mica finita, mancano ancora i duecento misti e i millecinquecento stile libero.

È la rappresentazione plastica della singolarità di un'atleta irripetibile, per la quale si scomodano paragoni importanti: Fausto Coppi, Alberto Tomba, Valentino Rossi. Tutti uomini, ed ecco la prima discontinuità: Federica Pellegrini è entrata in un empireo di campioni assoluti. Non è "una donna forte", è "forte" e basta. Ma il paragone è approssimato per difetto: ciclismo, sci, motori sono sport di massa, più grandi dei singoli protagonisti, e ai loro protagonisti sopravvivono. Federica Pellegrini oggi non è una nuotatrice: è il nuoto. Immaginate di avere una macchina del tempo, tornare al 1999 e raccontare ai voi stessi di vent'anni fa che nel 2019 una nuotatrice veneziana sarebbe stata giudice nel più seguito talent show della TV italiana. No, meglio: che il più seguito talent show della TV italiana sarebbe stato interamente costruito intorno a una nuotatrice veneziana. Il vostro alter ego, abituato a cercare sulla Gazzetta i risultati delle gare di nuoto dopo i necrologi, vi riderebbe in faccia.

Domenica sera la rubrica sportiva di Sky TG 24 ha dato come prima notizia l'oro di Federica Pellegrini al Sette Colli. Ripetete lentamente: Sky. TG. 24.

Non sarà mai possibile quantificare i benefici che Federica Pellegrini ha portato al nuoto italiano, a ogni singola scuola nuoto su tutto il territorio nazionale. Quante bambine e bambini si sono avvicinati alla piscina con le sue bracciate negli occhi. Una cosa però è sicura: non siamo pronti a farne a meno.

E allora ben vengano gli Europei 2022 a Roma, se servono a darle lo stimolo per continuare. E i Mondiali 2023. E poi dichiariamo guerra alla Francia e prendiamoci anche le Olimpiadi 2024, tutto perché quel costume non venga appeso al chiodo.

E se vi serve un promemoria del perché Federica Pellegrini è Federica Pellegrini, riguardate la finale della 4x200 stile libero degli Europei di Berlino 2014.

Guardatelo ancora. E ancora. E altre mille volte. E ancora non riuscirete a crederci. Volontà che diventa azione. Federica Pellegrini. Godiamoci la fortuna di essere testimoni.

"STUDIATE, APPROFONDITE, INFORMATEVI". INTERVISTA A MARCO BONIFAZI

Martina Marraro
28 giugno

Non si finisce mai di imparare. Dietro la prestazione di un nuotatore si cela un universo di significati e di dinamiche complesse. Diamo la parola al Coordinatore tecnico scientifico **Marco Bonifazi**, che si concentra sugli aspetti prettamente tecnici del nuoto, ed esorta il pubblico a formarsi e in-formarsi.

In che misura l'approccio scientifico aiuta il miglioramento della performance natatoria? E come può un allenatore di club costruire un ambiente favorevole allo sviluppo dell'alta prestazione?

La conoscenza scientifica è fondamentale dal punto di vista culturale. Non è semplice orientarsi nelle varie modalità di trasferimento di tale aspetto, sono letture piuttosto ostiche dal punto di vista della comprensione, quindi da trent'anni stiamo cercando di svolgere un lavoro di traduzione e divulgazione di tali conoscenze affinché possano essere applicate al lavoro di tutti i giorni. Credo che il Settore istruzione tecnica della Federazione guidato da Roberto Del Bianco abbia fatto un lavoro importante che ha accresciuto la cultura generale e l'approccio, cercando di trasferirlo anche all'attività quotidiana degli allenatori, oltre che ai livelli più alti. Certo, queste informazioni devono essere cercate, è necessario partecipare agli incontri di aggiornamento e di formazione promosse dalla FIN, informarsi e leggere le riviste. Abbiamo "La Tecnica del Nuoto", ad esempio, scaricabile dal portale federale. Siamo sempre disponibili e aperti al contatto. Personalmente spesso rispondo agli allenatori che mi scrivono e-mail e cerco di farlo in tempi rapidi: le curiosità in questo ambito vanno rispettate e soddisfatte.

Da quale momento della crescita dell'atleta un allenatore deve preoccuparsi degli aspetti metabolici (applicazione dei modelli di allenamento)? E da quale momento questi diventano, se lo diventano, preponderanti rispetto ai contenuti tecnici della preparazione?

L'orientamento metabolico nell'allenamento ha conosciuto il massimo sviluppo negli anni Ottanta. Sempre insieme a Roberto Del Bianco e alcuni allenatori, tra cui Stefano Morini o Sergio Pasquali, a cui rivolgo un pensiero affettuoso, abbiamo creato le basi affinché ci siano criteri metabolici che tutti gli allenatori conoscano. Al tempo stesso questo ha comportato un po' di rischio, cioè un'eccessiva enfasi sugli aspetti appunto metabolici, anche in giovane età. In realtà la

tecnica, intesa come efficienza e fluidità della nuotata e come riduzione delle scosse energetiche, conta più di tali aspetti. L'allenatore deve sapere in che ambito metabolico gestisce il suo allenamento, per distribuire lo sforzo e il recupero in maniera ottimale. Ma ciò che conta davvero nella performance è la riduzione della spesa energetica del nuotatore: questo si può ottenere solo migliorando la tecnica.

A cosa attribuisce l'attuale fioritura di talenti del nuoto italiano, e come vede il futuro del nostro sport?

La diffusione di tali conoscenze va oltre le società. Mi riferisco soprattutto a territori: anche in provincia finalmente ci sono strutture e organizzazioni, ma anche competenze e cultura per far crescere atleti dotati e talentuosi. Non amo particolarmente il concetto di talento, ma può essere inteso come la potenzialità di arrivare a determinati livelli. In secondo luogo, è necessario dare al talento tutta l'attenzione che merita. La Federazione ha la responsabilità di sostenere le società di provincia e gli allenatori più giovani, preservando l'appartenenza al club di formazione e quindi mantenendo un decentramento. Per continuare a sviluppare talenti, per noi è fondamentale supportare nella formazione e nell'esperienza gli allenatori più giovani che hanno avuto la bravura e la fortuna di avere disposizione questi giovani dotati.

Che giudizio dà del modo in cui l'informazione si occupa del nostro sport?

Noi non possiamo che essere grati agli atleti di alto livello che continuano la loro attività. In particolare mi riferisco a Federica Pellegrini, sempre straordinaria, che continua ad esprimersi ad alti livelli. In occasione della conferenza stampa di apertura del trofeo Sette Colli abbiamo ascoltato il Presidente Paolo Barelli che la invita a continuare fino al 2022, dato l'annuncio della candidatura italiana per i Campionati europei. Gran parte della diffusione del nuoto nasce da processi imitativi legati ai nostri grandi campioni di un tempo. Adesso abbiamo una generazione che si è avvicinata al nuoto vedendo le imprese di Rosolino, di Fioravanti e dell'epoca d'oro di Sidney 2000, quindi c'è un effetto di trascinarsi indispensabile. Questa comunicazione allargata avviene principalmente attraverso media che non si occupano di aspetti sportivi, in quanto marginali ed elitari. I media sportivi tendono a occuparsi maggiormente delle questioni private. Tuttavia fa parte del gioco, ma non bisogna limitarsi a tutto ciò. È un elemento di spinta, ma è necessario che si parli anche degli aspetti tecnici, per stimolare lo studio e l'approfondimento che gli allenatori devono svolgere.

Possiamo chiederle un saluto per i lettori e i follower di Nuoto-com?

Saluto tutti volentieri, perché coloro che si occupano di nuoto sono amici, in senso lato. Sono amici di questo mondo, sul quale io ho investito praticamente tutta la mia attività professionale e la maggior parte del mio

tempo, pertanto li sento molto vicini. Oltre a salutarli e ad invitare a seguire le gesta dei nostri atleti, **esorto tutti quelli che lavorano in questo settore a studiare, ad approfondire: è l'unico elemento che può fare la differenza.**

INSEGNARE O IMPARARE?

Gianni Gross
30 giugno

Tre anni fa ci lasciava Gianni Gross. Lo ricordiamo con questo articolo scritto per la rivista InAqua nel 2009.

Sono convinto che solo in una buona scuola nuoto possano formarsi dei campioni. E' un settore che a mio avviso non ha ancora trovato un grado di omogeneità nelle nostre piscine e fa bene la FIN a occuparsi di come si insegna perché il futuro del nostro sport nasce nelle vasche didattiche. È lì che stanno sguazzando i Magnini, Rosolino e Fioravanti dei prossimi anni.

Insegnare e imparare sembrano le due facce di uno stesso percorso didattico, ma non è sempre vero. Ho una grande fiducia in madre natura e sono convinto che con un'esperienza di qualche decina o centinaio di milioni di anni di esperimenti nel mondo animale, abbia messo a punto meccanismi motori più efficienti di quelli che possono essere proposti anche da sublimi tecnici e allenatori sostenuti da quanto di meglio l'informatica mette a loro disposizione.

Rovesciando il ragionamento, sono convinto che ciascun individuo nel tempo elabori istintivamente i meccanismi motori che meglio si adattano alle sue caratteristiche fisiche. Per cui, se analizzassimo con precisione assoluta il modo di camminare e di correre di ciascuno di noi, risulterebbe come più economico ed efficiente proprio quello che istintivamente abbiamo "elaborato" negli anni, partendo dai primi passi nell'infanzia. E questa elaborazione istintiva prosegue nel tempo, adattando la tecnica alla crescita corporea e al potenziamento della muscolatura. Unica condizione, che non vi siano cause esterne che interferiscano su questo meccanismo di adattamento.

Se questo è vero, il miglior modo di impadronirsi di una tecnica motoria è quella di "impararla", ovvero elaborarla dall'interno e affidarne l'evoluzione e il perfezionamento degli schemi motori agli automatismi "istintivi", piuttosto che riceverla "insegnata e imposta" dall'esterno, come un abito confezionato che finisce per non rispettare le proprie misure.

Nel nuoto, che si basa su movimenti estremamente semplici e non presenta difficoltà tecniche o di coordinazione, l'unica interferenza che ne impedisce lo sviluppo spontaneo è la paura dell'acqua.

È la paura infatti che condiziona la possibilità di "imparare" istintivamente una tecnica naturale e di svilupparla nel tempo fino a raggiungere la massima efficienza potenziale. Che nel caso dell'atleta di grande talento può essere la medaglia olimpica.

Conclusione: se non si rimuove completamente la paura dell'acqua il bambino, l'atleta, il fuoriclasse, non riusciranno a sviluppare al massimo le loro potenzialità. Il bambino che impara a camminare su un cornicione alto 50 metri con il terrore di cadere, non diventerà mai campione olimpico dei 100 piani. In molte scuole nuoto

però si "insegna" a nuotare senza tenere conto del "fattore P(aura)" e ci si limita ad applicare agli allievi schemi tecnici che gli permetteranno di muoversi nell'acqua ma non di "saper nuotare".

Se entrassi oggi in una delle piscine che fanno parte del Plain Team Veneto con la mentalità che avevo 15 anni fa rimarrei inorridito! Bambini che sguazzano, giocano con galleggianti, ridono scherzano e si divertono con gli istruttori! Niente squadre ordinate, file di bimbi appesi al bordo a battere le gambe, istruttore sussiegoso con fischiato (e poi vasca grande appena possibile e via al brevetto con tempi prefissati e rigorosamente rispettati.)

Niente di tutto questo oggi. Vedo invece istruttori in acqua che giocano, il caos (organizzato) con l'unico e immediato obiettivo, di eliminare qualsiasi forma anche residua di avversione per l'acqua. 1, 10, 100 lezioni? Non è mai tempo perso quando serve per eliminare la paura e rendere l'acqua *elemento amico*. Quando cominceranno a imparare le tecniche recupereranno in fretta, ma soprattutto svilupperanno una *nuotata naturale*, costruita istintivamente su misura per ciascuno di loro e perciò della massima efficienza.

In molte scuole nuoto si prende come modello uno "stile" che fa riferimento a quello dei migliori campioni, o meglio, di quelli che sono anche più armoniosi. Certo, impressiona la vista del passo di marcia di una compagnia in parata, ma quel passo non è di sicuro il più economico per tutti i soldati. Quando si spara tutti camminano e corrono come gli viene meglio, la militarizzazione della tecnica non è una scelta *naturale*, si ottiene una buona media, un bello spettacolo di bambini che nuotano tutti allo stesso modo, magari con grande impegno degli istruttori, ma a discapito della massima efficienza per ciascuno. Da una piscina ridotta a "nuotificio", difficile che escano campioni. Lamberti ha battuto il record del mondo con una bracciata fortemente asincrona e così tanti altri prima e dopo di lui. Fioravanti si sollevava sull'acqua più di qualsiasi altro ranista, solo lui poteva trarre vantaggio da quella tecnica. Appunto.

Caso recente il confronto tra il Rosolino della finale di Sidney, che caracolla come un pallanotista in cerca del pallone al fianco dell'impeccabile Thorpe e quello tornato dopo un paio di stagioni in Australia, molto più equilibrato e fluido in acqua. Dovremmo dunque ringraziare il tecnico che gli ha fatto la cura di bel nuoto. Dettaglio, a Sidney fece 3.43.8. Con la bracciata più ampia e la potente battuta di gambe quel tempo non l'ha più neanche avvicinato (e bastava ancora per vincere i mondiali 2007).

Concludendo, a mio parere il modo migliore di insegnare il nuoto è quello di creare le condizioni perché ogni bambino possa sviluppare nel modo migliore le proprie capacità motorie in acqua, rimuovendo *completamente* la paura dell'acqua e imparando le tecniche in maniera naturale (metodo globale). Una bracciata a "cagnolino" (movimento continuo) si trasforma in stile libero, "l'alternata" (discontinua) *mai*.

Premesse ambientali irrinunciabili: vasca poco profonda (80-90 cm), calda (30°-31°), istruttore in acqua. In vasca grande si va quando i bambini "non vedono l'ora" di andarci!

L'ambientamento in piscina grande, salvo rari casi di bimbi che non hanno paura, di fatto è impossibile.

Timore dell'acqua fonda, freddo, mancanza di contatto fisico con l'istruttore sono un limite invalicabile.

Permane sempre un residuo di paura che impedirà una completa maturazione tecnica nel tempo.

Metodi che adottano questo percorso didattico a mio parere sono elaborati su fumose teorie psicopedagogiche, piuttosto che guardando negli occhi i bambini e conducono in un vicolo cieco. La premessa da cui derivano è che la paura dell'acqua dipenda dal non saper nuotare, ma questo è un *errore* grossolano. Certo, sfruttando il timore dei bimbi di affondare si accorciano i tempi di insegnamento, ma è esattamente *il contrario* di quello che si vorrebbe ottenere. Gli si *insegna* a galleggiare e a muoversi da una parte all'altra della vasca, ma non *imparano* a nuotare.

Perciò, anche nella sfortunata situazione di una piscina senza vasca piccola, l'istruttore dovrebbe entrare in acqua con i bambini (magari con una muta se ci deve stare più ore). Almeno quello.

Conclusione: solo le buone scuole nuoto possono produrre potenziali campioni. Compito degli allenatori quello di dar dare una limatine finale alla tecnica (il recupero, la presa in acqua ecc.) e di allenarli, ma al resto meglio che provveda madre natura.

INTERVISTA A FEDERICO TURRINI

Martina Marraro

3 luglio

Emblema di atleta serio, doppio bronzo europeo nei 400 misti e un 110 lode in tasca. È **Federico Turrini**, capitano della nazionale italiana. L'abbiamo incontrato al **Sette Colli** e mentre fa il punto della propria situazione, con un occhio guarda già verso la prossima stagione.

Il 2 dicembre 2017 lo storico capitano **Filippo Magnini**, in occasione dei Campionati italiani assoluti di Riccione ha salutato il nuoto. La nazionale, orfana del suo punto di riferimento, aveva bisogno di una nuova figura a ridosso degli Europei in vasca corta di Copenhagen e la scelta è ricaduta proprio sul longevo Turrini: "Sì, sono stato nominato capitano della nazionale italiana, come riconoscimento dovuto a tutti gli anni passati nel gruppo. Purtroppo sono uno degli atleti più grandi, ma stato un onore alla mia carriera e ne vado molto fiero". Livornese e atleta del **Centro Sportivo Esercito** ha voluto abbassare leggermente il ritmo, prendersi un anno sabbatico per poi tornare al top. Obiettivo? Le Olimpiadi di Tokyo 2020: "Ho deciso di rallentare quest'anno e di riprendere fiato, ne sentivo il bisogno. L'anno prossimo voglio tornare al top e prepararmi per le Olimpiadi, almeno provarci. Vorrei entrare nell'ottica, anche solo con la mente."

A pochi giorni dalle **Universiadi**, il pensiero alla sua carriera accademica è immediato: "devo dire che io sono sempre stato portato per lo studio, mi piaceva e ho conseguito buoni risultati. Per una soddisfazione personale volevo portare avanti entrambi percorsi, sia quello sportivo, che quello universitario. Mi sono iscritto alla facoltà di Economia e Legislazione dei Sistemi Logistici che mi ha dato la possibilità di allenarmi due volte al giorno e al contempo di studiare. Riuscivo persino a frequentare qualche lezione. Ho terminato con 110 e Lode, un grande traguardo e motivo di orgoglio. Penso che tutti dovrebbero portare avanti gli studi, è importante formarsi sui libri, tanto quanto ottenere buoni risultati nello sport.

Oramai oltre il limite di età per partecipare all'**Olimpiade universitaria**, ma da italiano è orgoglioso di poter ospitare un grande evento in casa "Napoli è meravigliosa, è una città stupenda, checché se ne dica. Faremo una bellissima figura e ne sono assolutamente convinto. Purtroppo ci sono sempre pregiudizi sui noi italiani, ma poi una volta che tutti visitano la nostra terra rimangono estasiati. Basti pensare al Sette Colli: chiunque entri allo Stadio del Nuoto, ne rimane ammaliato e non vede l'ora di tornare. Napoli accoglierà tutti nel migliore dei modi. L'Italia ha dimostrato di poter fare bene in occasione dei grandi eventi".

LA PREMIATA DITTA D'ONGHIA-PILATO

Martina Marraro
4 luglio

Ha stregato tutti con la sua nuotata. Ha incantato la folla allo Stadio del Nuoto, la strepitosa quattordicenne di talento Benedetta Pilato, primatista italiana dei 50 rana. La pugliese, adesso si trova all'Acquatic Palace di Kazan, in Russia, impegnata con i Campionati europei giovanili, dove ha già vinto un oro nei 50 rana, prima di volare in Corea, per confrontarsi con le migliori velociste in circolazione: un'estate che non dimenticherà facilmente. Ma dietro l'esplosione di questo baby talento c'è la mano di Vito D'Onghia, allenatore altrettanto giovane: trentacinquenne, divide la passione per il nuoto ad un lavoro d'ufficio e ottiene risultati di valore. Chapeau!

Come si sente così giovane già sotto le luci della ribalta del nuoto e con un talento altrettanto giovane tra le mani?

Mi sento bene, anzi benissimo. Siamo felici dei risultati, ma si è alzata l'asticella delle responsabilità. Tutti i riflettori sono puntati su Benedetta, ogni gara porta con sé delle aspettative piuttosto alte. Tuttavia non bisogna bruciare le tappe: ha solo 14 anni, è in una fase delicata ed è giusto che viva con la spensieratezza e la serenità di un'adolescente. Dobbiamo rispettare la sua crescita graduale, senza metterle pressione.

Si aspettava il record italiano?

Diciamo che già dal meeting del Tiro a Volo quel record stava tremando, Benedetta era lontano solo un decimo, quindi il primato era alla portata. In uno scenario come quello del Sette Colli c'è uno stimolo maggiore: la folla, gli ospiti internazionali e atleti fortissimi. Dopo il record nelle batterie al mattino, volevamo vincere la finale. Lei aveva accanto a sé grandi nomi: Carraro, Conceicao e Vall Montero, ma alla fine ha messo la mano davanti, nuotando nuovamente sotto il record italiano. Io le ho detto: vai, goditela, vivitela.

Come vive la sua professione di allenatore durante la giornata? Deve alternarla ad un altro lavoro?

Io lavoro nell'area amministrativa dell'ASL di Taranto. Nel pomeriggio seguo un gruppo di dodici ragazzi e riesco a organizzarmi bene cercando di non far mancare niente a loro, ma rispettando i miei obblighi lavorativi. Finora ho gestito il tutto con equilibrio, a volte durante l'estate quando facciamo i doppi ho una persona che mi aiuta. Cerco di trovare sempre le soluzioni migliori.

Qual è la vostra sede di allenamento?

Ci alleniamo presso il centro sportivo Tullsport di San Vito, in provincia di Taranto. Prima nuotavamo presso la piscina Solaris di Pulsano, ma ora è in ristrutturazione, quindi ci siamo spostati a San Vito.

Descriva Benedetta: quali sono le sue principali qualità tecniche e morali?

Riesce a prendere velocità subito, è una velocista pura. Ha delle frequenze altissime e rimane praticamente sempre fuori dall'acqua, senza mai immergersi. E' una sua caratteristica, nuota su ritmi piuttosto alti perciò si esprime bene sui 50 metri, mentre i 100 li stiamo costruendo. Lei si impegna tantissimo, è solare, sempre allegra e quasi iperattiva, non riesce mai a stare ferma. Parla sempre e ama stare a contatto con l'acqua. Quello che trasmette in gara rappresenta il suo carattere: decisa, impulsiva, vivace e sincera.

Come gestirete il triplo impegno internazionale? Benedetta parteciperà anche ai Campionati giovanili?

Vivremo ogni impegno per volta. Non voglio mettere eccessiva pressione e responsabilità ad una ragazza di 14 anni. Deve godersi il percorso, viverlo tranquillamente, divertirsi e che succeda quel che succeda. Io voglio mantenerla serena, voglio trasmetterle tranquillità. Non so se Benedetta gareggerà anche ai Campionati giovanili, valuteremo la condizione dopo la trasferta in Corea. Non abitando a Roma, dovremmo aggiungere un altro giorno di viaggio, diventerebbe impegnativo. Ma valuteremo a tempo debito.

“HO ANCORA TANTO DA DARE AL NUOTO”.

INTERVISTA A CHAD LE CLOS

Martina Marraro
4 luglio

Incredibile. L'unica parola che potrebbe spiegare un oro olimpico e la storia che questo racconta. Sono le 19.40 del 31 luglio 2012 e sta per andare in scena una delle ultime gare di **Michael Phelps**, i 200 farfalla, che tanto gli hanno regalato. Accanto allo squalo di Baltimora c'è un ragazzo sudafricano di vent'anni con la cuffia verde, si chiama **Chad Le Clos**. Ed è proprio lui a toccare per primo: le lacrime di gioia che si mischiano con l'acqua clorata, le urla del padre, il boato all'Acquatics Centre. **È incredibile.** È una delle storie più belle della trentesima edizione dei Giochi olimpici, il ragazzo di Durban che batte il suo eroe all'ultima vasca, bruciandolo nel finale di soli 5 centesimi. *"La medaglia più importante della mia vita", racconta a noi di Nuotopuntocom al termine delle sue gare al trofeo Sette Colli, nel contesto più bello del mondo, la piscina che lui tanto ama e che è felice di rivedere: "Sono sempre entusiasta di gareggiare in Italia, l'atmosfera e il pubblico sono pazzeschi. Ho avuto un piccolo infortunio due settimane fa, ma ora sta andando tutto alla grande".*

E proprio da quell'Olimpiade, Chad ha iniziato a crescere, ha macinato chilometri in acqua per diventare il numero uno. *"Amo la competizione. Io voglio sempre dare il meglio, ogni gara per me è importante, persino i Campionati nazionali"*. Parole confermate dai fatti: l'anno successivo si laurea **campione del mondo** nei 100 e 200 farfalla a Barcellona e nel 2015 vince un oro e un argento ai Campionati mondiali di Kazan. E poi le Olimpiadi di Rio 2016. La storia sta per ripetersi: Michael Phelps vuole tornare a gareggiare, vincere tutto e sparire di nuovo. Il finale, però, è diverso: Chad non si conferma, non arriva sul podio nei 200 farfalla, ma conquista due argenti nei 200 stile libero e 100 farfalla. **Ogni medaglia ha un valore importante** come lui stesso ci dice, ma i ricordi del Brasile sono amari: *"Non ero contento dei risultati di quell'Olimpiade, ero arrabbiato, non avevo dato il meglio di me stesso"*. Nonostante i due podi, **Rio è una ferita ancora aperta**, complice anche un periodo di avvicinamento piuttosto difficile, dati i problemi di salute che hanno colpito la sua famiglia: *"Ho avuto tanti momenti duri nella mia vita, tanti ostacoli. Ma non includerei lo sport tra questi, il nuoto è una passione, la famiglia è la parte a cui tengo di più"*.

E il riscatto? si chiama **Tokyo**. La farfalla di Durban è già pronta a volare in Giappone, per riprendersi l'oro olimpico nonostante l'imminente tappa mondiale in Corea *"Quest'anno ai mondiali di Gwangju voglio fare bene, come sempre. Mi sto allenando duramente per questo, ma*

il vero obiettivo è riconquistare la medaglia olimpica che ho perso a Rio. Sarà difficile, ci sono tanti giovani talenti emergenti e io ho 27 anni. Ma ci proverò, darò il meglio di me stesso. Se non dovessi riuscirci, non c'è problema, tornerò ancora più forte nel 2024, ma voglio uscire dall'acqua convinto di aver dato tutto me stesso, di aver fatto il massimo". E proprio gli altri atleti rappresentano la sua motivazione: "Attualmente il livello è molto alto. Tutti i miei avversari mi stimolano a progredire. Quando ero adolescente, il mio più grande eroe era Michael Phelps. Al momento io non sono il migliore al mondo, ma ciò che mi spinge ogni giorno ad allenarmi con tanto impegno è proprio la voglia di diventarlo. Spero che tutti i sacrifici che ho fatto in questi anni andando a vivere lontano dalla mia famiglia daranno i loro frutti".

A soli otto anni nuotava e giocava a calcio il ragazzino di Durban, ma a poi la scelta: ha scelto il nuoto. E vuole continuare per almeno altri dieci anni: **"La carriera di un nuotatore è davvero breve, ma la sua memoria è eterna.** Vincere il prossimo mese in Corea è importante per essere ricordato in futuro, così come vincere a Tokyo o vincere qui, al Sette Colli. Sono soddisfatto dei miei risultati e della mia carriera ad oggi, ma ho ancora tanto da dimostrare". E tutti gli appassionati ti ringraziano, Chad. **Incredibilmente.**

“IMPARARE SIGNIFICA ADATTARSI E ADEGUARSI CONTINUAMENTE”.

INTERVISTA A ROBERTO DEL BIANCO

Martina Marraro
6 luglio

La spedizione azzurra a Gwangju è alle porte. Come si evince dalle convocazioni del Direttore Tecnico della nazionale italiana, **Cesare Butini**, saranno schierati ai blocchetti di partenza atleti di altissimo livello. Una squadra che ha tanto da difendere, impreziosita da giovani emergenti che scalpitano alla ricerca di un posto tra i migliori al mondo. Il nuoto italiano è in crescita: dopo la piccola contrazione a cavallo della trentesima edizione dei Giochi olimpici, c'è stata una ripresa sensazionale, tanto che Londra è oramai solo un ricordo. Il nuoto italiano è *meraviglioso* e, a tal proposito, abbiamo incontrato **Roberto Del Bianco**, Consigliere Federale Responsabile Settore Nuoto e Settore Istruzione Tecnica, che ci spiega le motivazioni che hanno determinato tale crescita e si concentra sulla figura dell'allenatore.

Il nuoto italiano è cresciuto esponenzialmente negli ultimi trent'anni. Quali sono secondo lei le motivazioni?

In primo luogo, dobbiamo constatare che alla base di tutto c'è la **Federazione Italiana Nuoto** che si è evoluta e ha una struttura operativa, organizzativa e direttiva di valore e che ha permesso a questo sport di svilupparsi nel migliore dei modi. Accanto ad essa, farei un'analisi psico-sociale: c'è stato un incremento della **cultura generale** e una maggiore ricerca del benessere che ha fatto sì che lo sport (in questo caso specifico, la piscina o la palestra) diventassero bisogni primari. Un tempo non era così, l'Italia era più indietro e lo concepiva come secondari, accessori. Oltre ad un progresso culturale, è importante sottolineare anche il ruolo dell'**istruzione e della formazione**: oggi lo studio è alla portata di tutti rispetto a trent'anni fa, c'è una consapevolezza maggiore circa l'educazione motoria e i nostri tecnici hanno tutti gli elementi per formarsi nel migliore dei modi. Metterei in risalto il supporto determinante del **Centro Studi e Ricerca**, nato con il Dottor **Marco Bonifazi**, che ha impostato il Settore, l'analisi e lo studio. Essendo il ruolo della formazione evoluto nel corso degli anni, si avverte il crescente bisogno di approfondire, fare ricerche e di applicare i risultati sul campo. Nel momento del grande sviluppo, il Centro Studi e Ricerche è stato fondamentale, poiché tutte le conclusioni emerse sono state traslate sia nelle aule, sia sul piano vasca, con un grande lavoro in sinergia con il **Settore Istruzione Tecnica** per divulgarle e renderle fruibili. Sono tutti

fattori che hanno influito notevolmente sulla crescita del nuoto italiano. Significativo nella stabilizzazione di alcuni elementi, anche l'intervento **Lorenzo Marugo**, il medico della squadra azzurra, la cui presenza, la continua voglia di aggiornarsi, l'estrema curiosità e i feedback ha dato un ulteriore contributo e stimolo.

In cosa ritiene che gli allenatori italiani siano superiori ai colleghi stranieri? E dove possono invece migliorare?

Il punto di forza dei nostri tecnici risiede proprio nell'essere italiani. La creatività, l'estro che li caratterizza è inimitabile. Tutto nasce dalla curiosità che si trasforma in interesse e che li induce a informarsi, imparare e applicare quanto appreso, senza tralasciare l'applicazione sul campo. Il sistema italiano, per assurdo, è imperfetto, poco strutturato e rispettato. Lo sport è una questione privata: nelle scuole si dà poco spazio sia ad esso, che all'educazione motoria, di conseguenza le attività sono sviluppate da club e società sportive. Gli allenatori si ritrovano tra le mani una base con abilità primarie e capacità coordinative molto modeste, pertanto devono lavorare per portare essa alla sua massima espressione: è molto difficile. Inoltre, è bene precisare che i nostri allenatori hanno alle spalle un percorso di studio ben preciso, determinato e validato. Il SIT, con il supporto del Centro Studi e Ricerca, ha l'obiettivo di rinnovo continuo: abbiamo aggiornato i programmi e piani di studio più volte. Dopo gli anni Duemila, il SIT ha avuto un'ulteriore svolta, puntando su una pedagogia attuale, adeguando contenuti, obiettivi e procedure di comunicazione didattica e valutazione. Il gruppo docenti si incontra sempre e si aggiorna per rimanere al passo con il contesto dinamico, che evolve continuamente. In questo modo si dà la possibilità ai nostri tecnici di formarsi al meglio. **Imparare significa adattarsi e adeguarsi**. Un altro elemento da sottolineare e che dà valore ai nostri allenatori è il loro regolare aggiornamento: in quattro anni hanno dei crediti da raggiungere e tutti devono ottenerli, che siano tecnici di vertice o meno, non fa differenza. Cosa dobbiamo imparare dall'estero? **Tutto**, così come **l'estero ha tutto da imparare da noi**. Dobbiamo avere gli occhi ben aperti su ciò che accade in giro per il mondo, così come sul nostro territorio. In questo modo cade quel senso di esterofilia, un tempo molto forte. Possiamo riscontrare delle differenze nell'atteggiamento, la leadership o il rapporto con gli atleti, ma la nostra forza è un'intelligenza emotiva significativa.

Quanto ha influito in questa crescita la preparazione dei tecnici?

Ritengo in particolar modo rilevante lo sviluppo socioculturale, tecnico e metodologico dell'ambiente. Se noi forniamo ai tecnici una base con caratteristiche peculiari e di valore, questi hanno già un buon punto di partenza su cui lavorare. Pertanto, in conclusione, posso affermare che la formazione influisce, ma perché a sua volta è determinata da altri fattori.

Quali sono stati a suo avviso gli allenatori più importanti nella storia del nuoto italiano? O ai quali si ritiene comunque più legato?

È una domanda molto difficile, che comporta una risposta sincretica, globale. Per quanto mi riguarda, posso dire che ero molto legato a **Alberto Castagnetti**, sia alla persona, che alle sue capacità tecniche, ma non so se questo significa che sia stato il migliore in assoluto. Posso dire che sicuramente è stato uno dei giù grandi, stimato da molti. Vi sono allenatori che hanno tanti risultati e altri no, ma le ragioni sono molteplici: bacino di utenza, condizioni socio-ambientali, il vivaio che la società consente, mezzi e strutture a disposizione e la politica tecnico economica della dirigenza. Quindi, ci sono società che hanno sempre risultati perché consentono ai vari allenatori di lavorare con grandi atleti, mezzi di qualità, in uno spazio acqua adeguato. Bisogna, inoltre, fare una precisazione: se per migliore ci riferiamo alle vittorie, è sufficiente guardare il palmares, ma è diverso ragionare di titoli, piuttosto che di bravura e di capacità di un tecnico. Selezionare il numero uno in assoluto è ostico: ho conosciuto diverse generazioni: **Zabberoni, Musner, Baccini, Patorno, Dennerlein, Brunelleschi, Saini e tanti altri**. Non posso eleggere il migliore. Sicuramente tutti i tecnici federali hanno delle ottime capacità, ma non mi sento in grado di fare una classifica tra di loro.

Che giudizio dà sul modo in cui l'informazione si occupa del nostro sport?

Il mondo dell'informazione tratta il nuoto con la passione. Chi non ha passione lo tratta male. Facciamo un passo avanti, si dice che il calcio abbia monopolizzato il panorama editoriale sportivo italiano: ma si parla solo di calcio perché la gente vuole leggere di calcio o si legge solo di calcio perché si scrive solo di calcio? Per quanto mi riguarda, io dico: i frequentatori non occasionali di piscine sono cinque milioni e mezzo. Ognuno di loro ha parenti e molti di questi si interessano di nuoto. Ma quanti sarebbero disposti a leggere di più a tal proposito? Il nuoto parte da un'attività sociale e non sportiva, ma quando passa da essere pura educazione motoria a sport vero e proprio, si affacciano ad esso anche i giornalisti e gli appassionati. I media e i mezzi di informazione si muovono bene solo a ridosso dei grandi eventi, poi si fa davvero fatica, per ora.

Possiamo chiederle un saluto per i lettori e i follower di Nuoto-com?

Ho vissuto Nuotopuntoit negli anni della sua massima fioritura e come tutti, dico che era un grande riferimento per chiunque fosse intorno all'acqua. Questo progetto di miglioramento, crescita e amplificazione che ha portato alla nascita di Nuotopuntocom mi fa solo piacere. Sarà un'informazione qualificante e mirata circa il nostro ambito. È l'informazione che mancava, e penso di riportare il parere di tutti.

TREMENDAMENTE AMBIZIOSI

Marco Del Bianco

10 luglio

A venti giorni dal via ufficiale di **Nuoto-com** la squadra è più forte e convinta che mai. Il debutto non è stato semplice, prima il Sette Colli, poi le Universiadi, eventi che abbiamo vissuto direttamente sul posto. Tempi tecnici e opportunità ci impediscono di essere direttamente a Gwangju ma sapremo certamente dare il risalto che merita alla rassegna iridata.

La squadra cresce e si rinforza, dando linfa ad un progetto che oggi osiamo chiamare *Versione Beta*. Beta non per energie e risorse profuse, quanto per essere in una situazione di continuo studio e sviluppo. Tra l'altro vorremmo che fosse sempre così, un progetto sempre aperto. Non vogliamo accontentarci, umili ma tremendamente ambiziosi. In ogni caso ci sono tante attività e che ancora stiamo definendo.

Proprio in queste ore è stato attivato il canale [Telegram](#), per riuscire ad informare in modo discreto anche chi non ama o non riesce a navigare sui social.

Oltre alla squadra dei *PADRI FONDATORI* e alle travolgenti interviste di Martina Marraro, il gruppo si è arricchito di nuove risorse e soprattutto di nuove rubriche, per poter guardare il nostro splendido mondo da punti di vista differenti.

Presto aumenteranno i servizi del nostro progetto, primo tra tutti quello turistico-sportivo, per cui offriremo ai nostri utenti condizioni agevolate per collegiali e vacanze sportive. In effetti i ritiri delle squadre necessitano di condizioni logistiche adeguate sia per l'attività (piscina, palestre), che per vitto e alloggio (pasti adeguati in qualità e quantità). Perché questo accada, spesso, si tende a tornare sempre negli stessi posti. Noi vogliamo offrire alternative differenti, adeguate all'età degli atleti e alle possibilità economiche dei singoli progetti. Condizioni agevolate per i nostri lettori (club@nuoto.com).

Nel frattempo si è sviluppata la sezione meeting, in cui riportiamo puntualmente gli appuntamenti sul territorio nazionale, e non solo. Ogni società, ogni organizzatore di meeting potrà segnalare la propria manifestazione, che verrà calendarizzata con tutte le informazioni dedicate ai naviganti (meeting@nuoto.com).

Servizio consulenza meeting: Nuoto-com si offre, attraverso la sua struttura e le professionalità dei propri consulenti, per supportare l'organizzazione di nuovi eventi, il rilancio di eventi esistenti o la collaborazione per implementare solo alcune aree. Format tecnico, organizzazione del campo gara, marketing-sponsor e pubblicità, ufficio stampa, comunicazione, servizio streaming e tutto ciò che può servire (info@nuoto.com). Per queste ed altre novità non resta che rimanere sintonizzati.

Nel frattempo sintonizziamoci sulla Corea del Sud, Gwangju. L'evento dell'anno è alle porte e contiamo di farvelo vivere nel modo migliore.

Gli azzurri sono in partenza, i motori si scaldano. La rai trasmetterà le batterie di notte e le finali all'ora di pranzo. Chi non fosse soddisfatto potrà anche abbonarsi alla TV FINA. Dunque, telecomando in mano e birrone gelato. Enjoy.

LA BELLA ITALIA DI NAPOLI. INTERVISTA A STEFANO FRANCESCHI

Martina Marraro

11 luglio

Una bella **Italia** quella schierata ai blocchetti di partenza della **Scandone di Napoli**: un gruppo unito e di grande qualità, che ha portato a casa un bel bottino di medaglie, undici in totale. In linea con le altre edizioni, senza tralasciare che a Taipei c'era il supporto dell'iridato **Gregorio Paltrinieri** e dell'allora astro nascente **Simona Quadarella**, che fu bronzo mondiale a Budapest. Il livello delle Universiadi è alto: tanti giovani talenti che si sono messi in risalto, belle prestazioni e qualche record della manifestazione crollato. A confermarlo è **Stefano Franceschi**, capo allenatore della delegazione azzurra: *"le Universiadi sono un grande evento a livello internazionale. Ci sono tanti atleti competitivi: l'America ha portato giovani fortissimi, il Sudafrica ha avuto buoni riscontri nella velocità. Non è da considerare una rassegna di serie B in ragione dei mondiali, anzi. Abbiamo vinto undici medaglie, a prescindere dal colore è un buon segnale. Abbiamo disputato un ottimo campionato. Sono soddisfatto"*.

Il nuoto è uno sport individuale, è vero. Tuttavia la crescita del singolo atleta è supportata dal grande gruppo che lo circonda: "è una squadra affiatata, unita. Per noi tecnici è davvero appagante vederli così. I risultati e in particolar modo le staffette dimostrano la coesione e la forza dei ragazzi. La nostra nazionale sta bene, nonostante la mancanza di punte di diamante come Paltrinieri e Quadarella. Alcuni di loro che hanno gareggiato qui a Napoli andranno al mondiale: Scalia, Cusinato, Ciampi e Bori, tutti atleti giovani che affiancheranno i più esperti. Vedo un bel gruppo in vista del termine del quadriennio che condurrà a Tokyo, anche se come dico sempre, le Olimpiadi sono un altro sport".

Ma dietro l'esplosione di un talento, c'è sempre la mano di un allenatore. L'Italia conta su una squadra altrettanto compatta e ben coordinata. Franceschi li descrive così: "come capo delegazione della spedizione posso ritenermi davvero felice di quanto svolto. I miei colleghi stanno facendo un ottimo lavoro. Lavoriamo in sinergia, passiamo le giornate confrontandoci continuamente e siamo diretti dal DT Cesare Butini. Questa Universiade è stata un'esperienza di valore anche per la nostra crescita personale. C'è tanto feeling tra di noi e siamo in grado di trasmettere tranquillità agli atleti. Loro devono solo preoccuparsi di salire sul blocchetto e divertirsi: così si conseguono risultati straordinari".

DOLCE FAR MAMMA. ALESSIA FILIPPI DIECI ANNI DOPO IL SUO MONDIALE

Martina Marraro
17 luglio

Dieci anni da **Roma 2009**, da quel Mondiale storico, dalla rana "Diva" tra le mani di tutti i medagliati. Dai 43 record del mondo che si sbriciolano e dai costumoni in poliuretano. Un Mondiale dove l'Italia ha sorriso grazie al bottino di medaglie al femminile, quelle Federica Pellegrini e di Alessia Filippi. Un decennio di cambiamenti e di esplosioni di talenti, anche inaspettati, ci separa da quel Mondiale. E mentre ci apprestiamo a sincronizzare gli orologi con il fuso orario di Gwangju, dove all'Aquatics Center le gare in piscina sono imminenti, **Roma guarda e aspetta in silenzio**, ma vuole tornare presto sotto i riflettori. La candidatura per gli **Europei 2022** è stata ufficializzata proprio ieri e chissà se la piscina più bella del mondo potrà ospitare la manifestazione.

Abbiamo azionato la macchina del tempo e siamo tornati indietro a quel **18 luglio 2009**, interpellando una voce che di quel mondiale fu protagonista, **Alessia Filippi**, la prima azzurra a vincere una medaglia d'oro mondiale nei 1500 metri stile libero, oggi mamma a tempo pieno: "Ho due bimbi, Giulia ha 4 anni e Riccardo quasi 2. A settembre ricomincerò in piscina ad insegnare agli Esordienti A e B. Dopo la nascita dei miei figli ho voluto godermi totalmente la loro infanzia .

Il ricordo del Mondiale in casa è pazzesco per la Pupona: "Dieci anni? Sono davvero tanti. Al pensiero mi vengono i brividi e mi dico: è possibile che dieci anni fa vincevo un oro mondiale e undici un argento olimpico? Da un lato mi sembra passata una vita, dall'altro sembra ieri. Mi sento divisa a metà tra una ragazzina e una mamma, la donna matura che sono oggi e che mette i suoi figli davanti a tutto".

E in dieci anni il nuoto italiano è cambiato, sono cambiati i protagonisti ed è cambiato il modo di raccontarli: "I social hanno avuto un impatto pazzesco in questo. Dieci anni fa non era così. Per fortuna direi, ci sono atleti che studiano si svegliano presto, fanno sacrifici per nuotare e finalmente hanno riscontro da parte del pubblico, è una fortuna. Dieci anni fa mi sarebbe piaciuto? Forse, Non lo so. Bisognerebbe chiedere ai campioni di adesso se queste piattaforme sono troppo ingombranti. Insomma, io la mia popolarità l'ho avuta, ma erano tempi diversi. Poi ho smesso ed è chiaro che la notorietà va pian piano scemando, a meno che non si rimanga nella comunicazione".

E se non potrà rivivere lo Stadio del Nuoto da atleta, come quel 28 luglio 2009 quando si laureò Campionessa del mondo supportata da una tifoseria incredibile, di certo non si perderà lo spettacolo da spettatrice o chissà, magari qualcosa di più:"Europei di nuoto a Roma?

In qualità di mamma porterò i miei bimbi a vedere le gare, ma non mi dispiacerebbe un coinvolgimento attivo nel progetto. Mi piacerebbe rientrare nel mondo del nuoto, essendo stata per anni un'atleta di alto livello. Sono stata fuori per troppo tempo, ora sono una donna, sono maturata e sono pronta a rientrare nell'ambiente".

Una carriera breve, ma intensa, una delle nuotatrici italiane entrata di diritto nella storia di questo sport, Alessia stringe ancora tra le mani il filo che la lega al suo passato: "dei tecnici quello che sento più spesso è Cesare Butini, è venuto anche a vedere mia figlia in piscina. Sono rimasta in contatto con Andrea Palloni, con il preparatore atletico Marco Lancissi e con Riccardo Pontani, il mio primo tecnico. Mi piacerebbe sentire anche altri. Sono una "compagnona", vorrei sentire e vedere tutti, ma essere mamma è difficile, i miei figli hanno la priorità ed il tempo non basta mai".

PRECISAZIONI SULLA VICENDA VERGANI

Federico Gross
19 luglio

La notizia della convocazione di Andrea Vergani per i Mondiali di Gwangju ha stupito molti. Un atleta squalificato fino al 18 luglio che il 19 viene convocato per una rappresentativa nazionale dopo tre mesi durante i quali non avrebbe dovuto allenarsi.

Dubbi legittimi per l'uomo della strada, sorprendenti se formulati da addetti ai lavori che dovrebbero sapere alcune cose:

1. La squalifica si esaurisce in ambito sportivo. L'atleta Andrea Vergani si è difeso davanti alla giustizia sportiva e ha scontato la squalifica che gli è stata irrogata. In due parole: ha pagato, ha scontato la squalifica, è riabilitato
2. Un atleta squalificato non può allenarsi presso una società affiliata alla FIN*, ma nessuno gli impedisce di pagare un biglietto e nuotare in una struttura privata
3. Scontati i tre quarti della squalifica, l'atleta non può partecipare a manifestazioni agonistiche ma può riprendere ad allenarsi**
4. Una squalifica per utilizzo occasionale di cannabinoidi per scopo ricreativo non può evidentemente essere posta sullo stesso piano dell'assunzione di sostanze dopanti con il fine di migliorare la performance sportiva. Un paragone fra la situazione di Andrea e quella di Sun Yang è ontologicamente improponibile e imbarazzante per chi lo avanza
5. La squadra nazionale è guidata da un direttore tecnico che ha sicuramente tutti gli elementi per valutare la situazione e che se ha convocato l'atleta lo ha fatto a ragion veduta

Ma soprattutto, Andrea Vergani è un ragazzo di ventidue anni che ha commesso una incredibile leggerezza e ne ha subito tutte le conseguenze. Ora ha il diritto di voltare pagina.

**Norme sportive antidoping, art. 4.12 "Status giuridico durante la squalifica", 4.12.1 "Divieto di partecipare alle attività sportive durante il periodo di squalifica": Nessun Atleta o altra Persona squalificata può partecipare a qualsiasi titolo, per tutto il periodo di squalifica, ad una competizione o ad un'attività (con l'eccezione dei programmi di formazione antidoping e riabilitazione autorizzati da NADO Italia) che sia autorizzata o organizzata da un Firmatario del Codice WADA, da un'organizzazione ad esso affiliata, da una società o altra organizzazione affiliata ad un'organizzazione affiliata a un Firmatario, oppure a competizioni autorizzate o organizzate da una lega professionistica o da una qualsiasi organizzazione di eventi sportivi a livello nazionale o internazionale, o qualsiasi attività sportiva agonistica di*

alto livello o di livello nazionale finanziata da un ente governativo.

*** Norme sportive antidoping, art. 4.12 "Status giuridico durante la squalifica", 4.12.2 "Ritorno agli allenamenti": in deroga all'articolo 4.12.1, un Atleta ha la facoltà di tornare ad allenarsi con la squadra ovvero di utilizzare gli impianti di una società o di altra organizzazione affiliata ad un'organizzazione a sua volta affiliata ad un firmatario del Codice WADA durante il periodo minore tra: (1) gli ultimi 2 (due) mesi del periodo di squalifica dell'Atleta, ovvero (2) l'ultimo quarto del periodo di squalifica irrogato.*

GAREGGIARE SAPENDO (PROBABILMENTE) DI AVERE GIÀ PERSO

Olympialex: Andrea Doro, Cristina Varano

Questo articolo segna l'inizio di una nuova prestigiosa collaborazione fra Nuoto.com e Olympialex, la prima piattaforma italiana di diritto sportivo. Un'infinità di risorse giurisprudenziali e casistica di settore, migliaia di documenti singolarmente indicizzati e interamente ricercabili, un aggiornamento costante sui trend e le novità più rilevanti del diritto sportivo nazionale e internazionale. La banca dati più completa di diritto sportivo nazionale e internazionale, nella quale vengono costantemente pubblicate e aggiornate tutte le più recenti decisioni in materia. In una parola: il punto di riferimento. E il primo contributo non poteva che riguardare il personaggio del momento. Buona lettura [La Redazione]

Paradossale la situazione che sta vivendo in questi giorni a Gwangju il nuotatore cinese Sun Yang, il quale, secondo un'inchiesta resa nota dal Times, lo scorso settembre avrebbe manomesso un controllo antidoping distruggendo la fiala contenente il proprio sangue appena prelevato dagli ispettori.

Il pluricampione (tre volte oro olimpico e nove volte sul podio più alto ai Mondiali nelle specialità 200m, 400m e 1500m sl) sta gareggiando ai Mondiali di Gwangju 2019, grazie ad un ricorso in appello accolto dal Comitato Antidoping FINA formulato dal proprio legale Zhang Qihuai con la richiesta di sospendere la sanzione (la c.d. sospensiva). Il legale dell'atleta ha eccepito un "difetto formale": egli sostiene che non è stato provato che gli ispettori, al momento del controllo, avessero i documenti necessari per effettuarlo e che non era possibile sapere cosa fosse realmente accaduto. La WADA (Associazione Mondiale Antidoping) ha presentato appello contro questa decisione dinanzi al TAS (Tribunale Arbitrale Internazionale dello Sport), massimo organo giurisdizionale con sede a Losanna in Svizzera a cui vengono affidate le controversie giuridiche, regolamentari e finanziarie in materia di sport), il quale terrà udienza il prossimo settembre. Se l'appello proposto dalla WADA venisse accolto, Yang, che era già stato squalificato per doping per tre mesi nel 2014, non solo potrebbe vedersi revocati tutti i risultati eventualmente ottenuti a Gwangju, ma anche e soprattutto potrebbe chiudere anzitempo la propria carriera a soli 27 anni. Il TAS infatti, come già fatto in precedenza con molti altri atleti, potrebbe irrogare una squalifica pluriennale all'atleta recidivo, che a quel punto finirebbe di gareggiare per sempre.

Il TAS, quindi, si troverà a decidere sul futuro del nuotatore cinese, la cui carriera è stata caratterizzata da vicende poco chiare, come quando nell'Agosto 2015 ai Mondiali di Kazan, si rifiutò di salire ai blocchi di partenza

pochi minuti prima della gara dei 1500m sl senza darne mai una reale spiegazione; Si rammenta che gli atleti medagliati, soprattutto nella gare internazionali, necessariamente vengono sottoposti al controllo antidoping.

BARBARA CALOI, PRIMO MONDIALE PER LA GIUDICE AZZURRA

Marco Del Bianco
21 luglio

Tra i convocati per la spedizione azzurra ai Campionati del Mondo di Gwangju c'è **Barbara Caloi**. Bergamasca, mamma di due figli, da cinque anni *Presidente del Gruppo Ufficiali Gara della Lombardia*, già riferimento nazionale ed internazionale per il settore nuoto. Si "qualifica" con grande orgoglio per il suo primo Campionato del Mondo in veste di ufficiale di gara. Oggi prima giornata di gare anche per lei.

Un passato prima da atleta, poi da tecnico ed infine, divisa tra l'impegno di mamma e la professione di odontoiatra, il percorso come ufficiale di gara, che oggi le sta restituendo grandi soddisfazioni coltivate con passione e serietà.

Un successo meritato che commenta così: "Sono felice ed emozionata. Dopo cinque anni di attività internazionale questa è la prima convocazione mondiale. Dall'inizio del mio percorso come giudice, ormai parecchi anni fa, la soddisfazione è stata in continua crescita. Il confronto, lo stare con gli altri, con i ragazzi, con colleghi, mi ha permesso di continuare a vivere nell'ambiente sportivo da cui provengo, regalandomi anche l'opportunità di seguire in prima linea questo splendido sport".

Anche lei arrivata da pochi giorni a Gwangju, racconta di aver iniziato a prendere le misure, per impegnarsi oggi con la prima giornata di gare: "Ieri c'è stata la prima riunione tecnica in cui sono state date le prime indicazioni operative. Oggi è stato il primo giorno. Il mio impegno, operativamente, verrà visto giorno per giorno, consentendo così di misurarmi in più ruoli e compiti: giudice di virata, giudice di stile, camera di chiamata".

Nella vita privata è appunto mamma di due giovani che ben conoscono l'impegno sportivo agonistico: "Il mio primogenito, ex pugile, vive in Spagna, mentre la piccola è un'atleta di ginnastica ritmica, molto impegnata per l'attività sportiva. Per entrambi mi auguro che un domani possano poter vivere l'esperienza di giudice, riuscendo così a togliersi le grandi soddisfazioni che mi sto togliendo io".

Il giudice arbitro negli eventi talvolta passa un po' inosservato, sebbene ricopra un ruolo così determinante. Un modo, tra l'altro, di vivere il nuoto con una prospettiva differente. Ogni regione ha un Gruppo Ufficiali Gara, che viene formato e reclutato. Tanti genitori hanno deciso di vivere le domeniche in piscina proprio a bordo vasca, costruendo poi una passione viva nel tempo.

In bocca al lupo anche a Barbara Caloi per questo Mondiale in Corea del Sud.

LE VOCI DEI 200 STILE LIBERO

Marco Del Bianco
22 luglio

Il Fiorentino **Filippo Megli** oggi ha infranto il muro del minuto e quarantasei secondi, cancellando così il record italiano - in gomma - di **Emiliano Brembilla**. Il bergamasco aveva nuotato 1'46"29 ai Campionati del Mondo di Roma 2009, strappando di soli 4 centesimi di secondo il record dell'altro bergamasco **Marco Belotti** (record durato solo quattro mesi dall'Aprile 2009).

Prima di loro il primato italiano dei 200 risale ai *Giochi Olimpici di Sydney 2000*, in cui **Massimiliano Rosolino** nuotò 1'46"60. Ancor prima ci fu **Giorgio Lamberti**, che ai Campionati Europei di Bonn del 1989 nuotò un 1'46"69 che valse un record del mondo lungo 10 anni.

Il miglior tempo in tessuto, ad oggi, era di **Gabriele Detti**, registrato ai Campionati Assoluti di Riccione del 2017 (1'46"38).

Filippo racconta "Per quanto ci sperassi ci puntassi è stato un risultato inaspettato. Non mi sembrava di avere le sensazioni e forma giusta per farlo, poi quando mi sono buttato invece ho capito che era il momento giusto per spingere. Ho dato tutto, vediamo se stasera si riesce a limare qualcosa, soprattutto all'arrivo, che mi sembrava di aver fatto bene ma qualche problemino c'è stato. Sono felicissimo, non so che altro dire".

Poi il commento di **Brembilla**: "Era ora, finalmente Filippo ce l'ha fatta. Era parecchio che "ci girava intorno", il record doveva crollare molto tempo prima. Me lo aspettavo già ai tempi da Belotti, poi Gabriele (Detti ndr). Megli ci ha regalato questo grande risultato con una condotta di gara da vero duecentista. Io in fondo lo ero poco. Lui oggi entra a far parte della squadra dei grandi, ha bruciato un record di ben mezzo secondo. Però secondo me può fare ancora meglio. Altro dato positivo è la prospettiva per la staffetta 4x200 stile libero, per cui siamo messi molto bene. In bocca al lupo a Filippo, di cui io sono il primo tifoso".

Ritornando al record, Emiliano commenta "Non me ne voglia nessuno, ma il record dei record per me rimane quel 1'46"69 di Giorgio Lamberti".

Massimiliano Rosolino: "Oggi guardare le gare è stato davvero emozionante. Quella che oggettivamente mi ha entusiasmato di più sono stati proprio i duecento stile libero. Non tanto per il risultato, per cui tra l'altro all'inizio non avevo realizzato si trattasse del record italiano, quanto tecnicamente. Filippo Megli è riuscito ad esprimersi al meglio: valeva da tempo questo crono. In genere era un po' irruento nella prima parte di gara, mentre oggi ha gestito al meglio strategia e risorse, senza farsi condizionare dalla prima semifinale che è stata molto veloce. Filippo - continua Rosolino - ha cancellato l'ultimo record italiano di noi "anzianotti". Oggi io ed Emiliano Brambilla siamo finalmente gemelli, gemelli senza record!"

Il commento di **Marco Belotti**, compagno di squadra di **Megli** (Carabinieri - NDR): "Gran gara quella di oggi di

Filippo. Già da Aprile si poteva intuire che questo era "l'anno buono" perché aveva già nuotato 1'46"5 e poi come accade di solito, d'estate si migliora sempre. Gara perfetta: nonostante fosse in corsia laterale è partito all'attacco e, negli ultimi 50 metri, ha tenuto e risposto al russo, vicino di corsia. Domani, secondo me - **continua il bergamasco tesserato CC Aniene e Carabinieri** - può nuotare leggermente più veloce il terzo cinquanta e limare ulteriormente il record. Filippo si merita tutto perché è veramente un bravo ragazzo, serio e con la testa sulle spalle".

Infine il commento del più maturo, quello che ha reso celebre la gara dei 200 metri del tricolore, **Giorgio Lamberti**:

"Impegni lavorativi mi hanno impedito di seguire in diretta le gare, ma sono orgoglioso di rivedere un italiano in finale ad un mondiale. Ho visto risultati e passaggi. Oggi, per coincidenza, siamo a pochi giorni dai trent'anni da quel mio record del mondo. Mi auguro - **scherza Giorgio** - che non servano altri trent'anni per abbattere il muro dei 1'45". Ho sempre osservato con interesse questo ragazzo, che è un duecentista puro. Non è velocissimo, magari non ha ancora la resistenza per i 400 metri, che potrà sempre coltivare, ma è un grande interprete delle quattro vasche. Fisico e tecnica sono importanti. Può avere davanti a sé una gran carriera e io gli auguro il meglio".

PATRIMONI DELL'UMANITÀ

Federico Gross

25 luglio

Con tutto il rispetto per le colline del prosecco e le spiagge di Riccione, le vere eccellenze italiane da segnalare all'UNESCO sono Federica Pellegrini, Gregorio Paltrinieri, Simona Quadarella. E naturalmente Gabriele Detti, Martina Carraro, e tutte le altre medaglie passate e future del nuoto azzurro.

Da vent'anni, dall'epoca di Sidney 2000, l'ISTAT ci racconta che nuotano abitualmente circa cinque milioni e mezzo di italiani. Se vi sembrano tanti considerate che parliamo di meno del dieci per cento della popolazione. A ottobre 2019 l'Istituto di statistica inizierà la seconda rilevazione del censimento permanente delle persone e delle abitazioni, al termine del quale avremo informazioni aggiornate sulle caratteristiche socio economiche e sui consumi dei connazionali. Se quei cinque milioni e mezzo non saranno almeno raddoppiati, vorrà dire che facciamo schifo: come gestori di impianti, direttori sportivi, coordinatori.

Facciamo schifo perché, in una fase storica in cui conta solo l'immagine che si costruisce attraverso la comunicazione, riusciamo a non valorizzare un patrimonio di simpatia, stima, ammirazione, credibilità che sul mercato sportivo non ha eguali. Anzi: nel progressivo sfascio dello sport italiano degli ultimi trent'anni (confrontate le medaglie di Seoul 1988 con quelle di Rio 2016) il nuoto è l'unica disciplina regolarmente progressivamente e clamorosamente (se pensate alle crescenti difficoltà economiche e logistiche che affliggono le società sportive) in controtendenza. Siamo rappresentati da atleti che qualsiasi genitore vorrebbe avere come figli. Che troneggiano sulle copertine di riviste, contesi dai media senza mai abbandonarsi agli eccessi imbarazzanti di calciatori e showgirl. Perdonatemi il rigurgito di moralismo, ma vorrei farvi riflettere sulla enorme, incomparabile visibilità di cui l'intero movimento beneficia gratuitamente.

Il minimo che si può fare è dimostrarsi all'altezza.

MANEGGIARE CON CURA

Federico Gross
29 luglio

Titolare, come la totalità dei quotidiani oggi in edicola/video "Pilato la nuova Pellegrini" è tre volte offensivo.

È una mancanza di riguardo nei confronti di Federica Pellegrini, un'atleta unica e irripetibile come un diamante della corona, come ne nasce una ogni secolo se va bene. Avremo certamente altre grandi nuotatrici, qualcosa di paragonabile a Federica lo vedranno forse i nostri nipoti. È una violenza nei confronti di Benedetta Pilato. La ranista tarantina è un mostro, nel senso che i latini assegnavano al vocabolo monstrum: portentoso, prodigio. Ma è soprattutto una bambina che deve essere aiutata a crescere come atleta e come persona al riparo da pressioni inadeguate alla sua età. Le medaglie vengono dopo.

È una circonvenzione delle decine di migliaia di quattordicenni che nuotano serenamente e anonimamente nella categorie giovanili, ai quali da oggi genitori dirigenti e tecnici invasati si sentiranno in diritto di richiedere prestazioni inadeguate al loro grado di sviluppo.

Perché è bene ribadirlo: Benedetta Pilato è un'eccezione. Magnifica, fresca, entusiasmante, ma eccezione a una regola che prevede il raggiungimento del picco prestativo in coincidenza con la maturità psicofisica. L'atleta pugliese ha ricevuto dalla natura dei doni preziosi ma da maneggiare con estrema cura, [come spiegava bene coach Vito D'Onghia alla nostra Martina Marraro](#).

Non è elegante fare nomi, ma qualsiasi addetto ai lavori può citare facilmente una mezza dozzina di "nuove Pellegrini" stritolate dalla responsabilità negli ultimi dieci anni. Cerchiamo di crescere, e lasciamo crescere i nostri talenti.

TRIESTE, CROLLA IL TETTO DELLA PISCINA ACQUAMARINA: UN COMMENTO

Paolo Pettene
30 luglio

Quanto accaduto oggi alla piscina Acquamarina in Trieste è uno stimolo di riflessione da estendere sullo stato generale delle piscine nel nostro Paese. Cercando di evitare banalizzazioni o semplificazioni sull'argomento del giorno, al momento non siamo in grado di individuare le cause di quella che poteva essere un'autentica tragedia.

In qualità di progettista mi considero a pieno titolo un addetto ai lavori. La mia lunga esperienza si è arricchita e si arricchisce ogni giorno attraverso attività quotidiana su numerosi impianti, attraverso relazioni e confronti continui con gestori, società sportive ed enti. Non ultima l'attività formativa rinforza e consolida competenze attraverso il confronto, con particolare attenzione verso i delicati aspetti manutentivi. Gli impianti sportivi datati dedicati alle attività natatorie sono generalmente strutture che nel tempo subiscono importante degrado, primariamente per la continua presenza al loro interno di acqua clorata, nonché per carenze prestazionali dell'impiantistica presente.

Spesso la situazione delle strutture si aggrava con l'assenza di adeguati interventi manutentivi, assieme a serie problematiche strutturali, impiantistiche indotte che a loro volta contribuiscono al degrado globale fino a determinare l'inevitabile chiusura per inagibilità. Ciò significa chiusura delle strutture, problematiche economiche di gestori o enti proprietari, impossibilità di svolgere l'attività per la normale utenza e per gli atleti. Il tema di oggi è la piscina di Trieste, ma evitata la tragedia opportuno cogliere l'occasione per evitare disagi e disastri di altre strutture. Per evitare situazioni di criticità e garantire sicurezza per tutti è necessario:

- definire le competenze in riferimento agli obblighi normativi (DMI 18/ 03/96) che prevedano verifiche di idoneità statica e strutturali periodiche da parte dell'Ente proprietario dell'impianto ogni 10 anni
- combattere la mancanza di una vera e propria cultura della manutenzione e della valutazione dei rischi in ambiente piscina (nonostante l'obbligo normativo sul fascicolo di manutenzione dell'edificio)
- essere consapevoli della necessità della formazione degli operatori (la Federnuoto da anni promuove corsi per i gestori)
- per il tema autocontrollo, superare la mancanza di protocolli validati e redatti da esperti del settore, per prevenire le cause del degrado

strutturale e della obsolescenza fisico-funzionale

- eseguire una valutazione, caso per caso con diagnosi, delle precise cause (quasi irreversibili a causa del degrado strutturale e della durata dell'impianto) a seguito dei fenomeni di carbonatazione del calcestruzzo
- destinare azioni pluriennali con fondi adeguati per la riqualificazione del patrimonio pubblico sportivo, in particolare per le piscine

Non è possibile giungere a conclusioni vere e proprie.

L'unica certezza è che al fatto di cronaca seguirà certamente un inasprimento delle normative, che nel nostro Paese sarebbero già sufficientemente stringenti. Il trasferimento di tutti gli adempimenti normativi e strutturali ai soggetti gestori è una pratica deleteria ma sempre più diffusa a causa della cronica mancanza di risorse degli enti locali.

Infine, la mia esperienza mi porta a suggerire che le pubbliche amministrazioni dovrebbero essere in grado di individuare progettisti competenti e specialistici e al contempo evitare la malsana pratica dell'affidamento dei lavori al massimo ribasso.

“FEDERICA UN GIOIELLO RARO DA FAR RISPLENDERE”. INTERVISTA A MATTEO GIUNTA

Martina Marraro

31 luglio

“Matteo, voglio tornare a gareggiare nei 200 stile libero”.

Così è iniziata la stagione di **Federica Pellegrini**.

L'avevamo lasciata all'oro iridato di **Budapest**, quando aveva detto di voler chiudere così, tra gli applausi con la sua ultima apparizione nei 200 e invece no. Federica è tornata, eccome se è tornata e ha realizzato l'ottava meraviglia che porta la firma di **Matteo Giunta**.

“Mi dicevano che peccavo di inesperienza” rivela Matteo.

Aveva solo 33 anni, quando gli capitò tra le mani Federica. Malgrado la giovane età, il tecnico aveva alle spalle un background importante. Sì, perché Matteo Giunta è il risultato dell'influenza di due metodologie, due correnti antitetiche: quelle all'americana di **Andrea di Nino** e alla francese di **Philippe Lucas**. Due grandi nomi che gli hanno dato il giusto input per affermarsi come uno tra i migliori tecnici sulla scena del nuoto internazionale. Ma andiamo con ordine e facciamo un passo indietro nel tempo: dopo l'esordio nelle giovanili a Pesaro, si sposta a Torino prima alla corte di **Claudio Rossetto** e poi da **Fulvio Albanese**, dove inizia, per la prima volta, ad avvicinarsi all'aspetto tecnico del nuoto. Terminati gli studi con la laurea in Scienze Motorie e messo un punto alla propria carriera natatoria, a 25 anni decide di cercare la propria vocazione svincolandosi dal contesto italiano. La prima grande occasione arriva nel 2009: chiamato da Andrea Di Nino, si occupa della preparazione atletica del gruppo ADN Swim Project, dando anche un supporto a bordo vasca. Un'esperienza formativa importante, che gli ha permesso di appassionarsi davvero al coaching e che ha posto le basi per lo sviluppo della sua carriera da tecnico, fino alle Olimpiadi di Londra 2012. *“Ho avuto la fortuna di incontrare un allenatore di valore, oltre che un grande manager, ma soprattutto mi sono interfacciato con un gruppo di nuotatori eccezionali quali Milorad Cavic e Evgeny Korotyshkin. Sono cresciuto sotto il profilo tecnico e relazionale, essendomi interfacciato con atleti stranieri di talento, andando oltre le metodologie italiane”*

E poi la svolta, quella decisiva che l'ha portato a diventare il Matteo Giunta che è adesso. In seguito alla rassegna a cinque cerchi, approda a Verona, come secondo di **Philippe Lucas**: *“C'erano già due fuoriclasse a Verona, Filippo e Federica. Nella prima stagione lui seguiva entrambi in acqua, ma dalla stagione 2013/2014 ho iniziato ad occuparmi io della preparazione di Filippo”.* Due anni importanti, che impreziosiscono il background di Matteo, che passa da una metodologia impostata sullo sprint e sulla velocità, ad un allenamento di quantità, fino ad

arrivare ad applicare le proprie idee: *“Per quanto uno abbia delle preferenze e delle concezioni, è opportuno adeguare i cicli di lavoro in base all'atleta che si ha di fronte. Non bisogna allenare tutti allo stesso modo. A volte vado contro alcuni dogmi, perché l'allenamento deve essere cucito su misura del singolo. Inoltre, alcune leggi si fermano laddove incontri atleti come Federica. Io cambio, sperimento e adatto la preparazione a seconda del caso specifico, considerando i suoi tempi e capacità di recupero. Non ho schemi preimpostati”*

All'inizio della stagione 2014/2015 finisce il sodalizio Pellegrini- Lucas, ed ecco che Matteo accetta una sfida importante, quella di allenare il fenomeno. Aveva tra le mani un gioiello raro e doveva farlo risplendere, donargli luce nuova: *“È stato difficile, soprattutto i primi due anni. Ho cambiato qualcosa rispetto a Philippe e ho lavorato secondo il mio pensiero. Ci siamo trovati di fronte il primo ostacolo a Doha, ai mondiali di vasca corta, un campo non del tutto congeniale a Federica e più adatto alle caratteristiche delle sue avversarie. Arrivava alla rassegna non al 100%, perciò ha chiuso al quinto posto con un tempo che non rispecchiava le sue immense qualità”. Nonostante ciò, non si sono arresi e hanno preparato in silenzio il proprio riscatto: “Ho modificato la preparazione, in occasione degli Assoluti Primavera utili per qualificarsi per i Mondiali di Kazan. Lei non era ancora in ottima forma, ma non abbiamo mai smesso di cercare l'approccio ideale e alla fine ce l'abbiamo fatta. Al Sette Colli i primi riscontri positivi e poi la settimana successiva a Vichy, quando ha nuotato 1.55.0, la terza prestazione mondiale stagionale”. E proprio a Kazan è arrivato il successo, quell' argento scintillante che iniziato a illuminare la gemma tanto preziosa. Proprio durante spedizione russa, la Fenice è riemersa dalla polvere e passo dopo passo ha lavorato sodo, fino ad arrivare in Corea del Sud, all'ultimo mondiale, all'atto finale di una carriera memorabile, quella che pochi sportivi italiani possono vantare. È il risultato di impegno, di sacrificio e di grande intraprendenza, quella di Matteo che è riuscito a portare alla massima espressione un talento che ad oggi è l'emblema del nuoto. “È stata una ricerca continua verso il ciclo di lavoro perfetto finalizzato a portarla al suo cento per cento. A quasi 31 anni è arrivata ad esprimere la sua vera identità in acqua. L'anno più bello? Il 2017. Dovevamo riprenderci dopo la delusione delle Olimpiadi di Rio e abbiamo vinto quel titolo mondiale inaspettato a Budapest, è stata quella la vera rinascita di Fede. Nel 2018 abbiamo recuperato energie fisiche e mentali, abbiamo alleggerito i carichi di lavoro, l'obiettivo non erano gli Europei di Glasgow, ma allenarsi senza pressioni per ripartire al top nel 2019”. E come è andata lo sappiamo tutti. Tutti abbiamo visto il gioiello splendere di una luce immensa, mai vista prima. Una luce d'oro. “Le avversarie che temevo? Proprio quelle che aveva di fronte. In particolare l'australiana Titmus e il fenomeno svedese Sarah Sjoestroem. È stato un oro splendido. Splendido perché è riuscita a battere anche Sarah. Non l'aveva ancora fatto, sia per circostanze, sia perché lei non disputava mai nei 200. L'ha battuta in questa*

*finale, l'ha battuta quando contava davvero”. E soprattutto in uno dei momenti più importanti di una carriera indescrivibile. **Missione compiuta, Matteo: Fede brilla all'ennesima potenza.***

A PROPOSITO DI FORMAZIONE

Paolo Tondina
2 agosto

Lo sport è un grande strumento di formazione. Ma forma cosa? Dove ci chiediamo cosa vogliamo formare? quando. Con quali mezzi, con quali parole, con quali tempi, con quali esempi, con quali premi, con quali regole, con quale associazione, con quali evidenze? C'è un posto oggi in cui qualcuno definisce che uomo vuole essere? Sì, perché chiedere ad altri di essere qualcosa significherebbe desiderare di essere qualcosa noi. Chi di noi si permette questa riflessione nella sua organizzazione? Chi la pianifica, la propone, la immagina? Possiamo credere che sia sufficiente a formare uomini l'organizzare una pratica fisica che si limita ad occupare del tempo? Siamo dei pazzi.

Il fascismo sapeva esattamente che uomo voleva, il cittadino soldato, un uomo allenato fisicamente pronto ad obbedire ciecamente al duce. Lo sport italiano si è organizzato su quest'impronta. Oggi il modello quale sarebbe? Un uomo bellissimo o una donna super attraente che vincono le gare senza sforzo staccando tutti, guadagnando bene e divertendosi. Non riesco a decidermi su cosa sia più stupido.

Se vogliamo un certo tipo di uomo è necessario che in qualche modo quel tipo di uomo sia visibile, non basta certo proporlo. E non basta che quel tipo di uomo sia visibile, occorre che sia ammirato, riconosciuto, valutato. Se vogliamo un uomo serio, per esempio, che fa le cose come devono essere fatte, occorre un ambiente serio, che tiene alle cose, che dice quando sono fatte bene e come sono le cose fatte bene. Questo non vuol dire che chi non le fa bene non ci deve stare, vuol dire che lì le può veder fatte bene e che la proposta di farle bene è anche per lui, e lo è all'infinito, senza una conclusione realizzativa definita. Perché se fosse definito un tempo questo lo escluderebbe dalla possibilità di diventare così, e cadrebbe il nostro scopo di essere formativi. Il soggetto che può rappresentare quest'uomo che noi cerchiamo è solo la società degli uomini in cui si vive, non c'è un altro soggetto. Ci vuole qualcuno di interessante, concreto e personale che mi rifletta quello che anch'io potrei essere e deve essere tra i miei soci.

Se vogliamo un uomo accogliente dobbiamo creare un ambiente accogliente, un posto dove ci si saluta, dove si parla a tutti, dove tutti sono considerati e trattati, e tecnicamente seguiti ciascuno secondo i diversi obiettivi agonistici. Più attenzione tecnica a chi ha obiettivi più difficili, ma perché come a scuola chi fa l'università deve studiare di più di chi fa le medie. Ma chi ha obiettivi difficili li raggiunge per essere esempio che quegli obiettivi si possono raggiungere e non per farla in testa agli altri. Quindi ci vuole un ambiente senza matricole, nonnismi, privilegi di casta, corsie privilegiate (ordinate

per tempi di lavoro o per stile però sì). Magari un ambiente dove i grandi si occupano dei piccoli e il capitano è quello che aiuta l'allenatore a mettere le bandierine o le tavole a posto... E ci vogliono uomini che lo facciano con facilità e spontaneità.

Se vogliamo un uomo umile invece, dato che l'umiltà non si può autoimporre ma può venire solo dalle umiliazioni, occorre preparare un posto dove l'umiliazione è accettata, naturale, perfino attesa. Un posto che non la nasconde e non la disprezza, un posto dove il fallimento e la frustrazione inevitabili nell'esperienza umana e addirittura procacciate in un ambiente come quello sportivo che punta all'ambizione e all'eccellenza, fanno parte dell'esperienza ma non sono la sua amara conclusione. Un posto capace di aspettare l'elaborazione di ogni sconfitta, un posto capace di dare tempo e consentire la sua trasformazione in una percezione di sé più reale, umana e disposta a condividere e comprendere le questioni di tutti gli altri.

Se vogliamo uomini e donne responsabili bisogna cedere responsabilità ai nuovi uomini e alle nuove donne. Ci vuole un ambiente in cui sia scavalcata la relazione beccera da utente che domina oggi in tutte le cosiddette agenzie formative, per rifondare sodalizi di soggetti che condividono obiettivi e mezzi. Responsabili poi vuol anche dire che si risponde di quello che si fa, quindi bisogna interrogare i giovani, pressarli, non lasciarli mai in pace perché si decidano a regalare le loro capacità e a non chiuderle nel proprio universo intimo.

Se vogliamo uomini capaci occorre coinvolgerli, metterli al corrente delle cose, non aver paura di spiegare tutto, anche le realtà più complesse e contraddittorie o difficili da accettare e occorre metterli alla prova secondo le proprie possibilità, alzando continuamente l'asticella. Punto di riferimento sacro per noi deve essere il realismo, le cose come sono e non come dovrebbero essere. Non si è mai capaci da soli, per essere capaci occorre che qualcuno ci creda capaci e continui a investire su di noi, anche quando rispondiamo male all'investimento (anzi soprattutto quando rispondiamo male all'investimento). Quando siamo trattati diversamente (da incapaci) improvvisamente non sappiamo più fare quello che prima ci riusciva facilmente. Si è capaci solo nella relazione, che è sempre la base dello stare bene. Meraviglioso quando l'investimento è reciproco.

Il successo, quello che tutti consideriamo successo, perché è proprio quello che volevamo, rende tutto facile. Si diventa obbedienti, simpatici, perfino belli. Gli allenatori appaiono come competenti e insostituibili, la società è una famiglia, piena di persone come si deve. Ci si scopre altruisti e competenti e ci spiace persino che qualcuno parli male degli altri. Nella sconfitta, invece, quando non c'è quello che volevamo, quando bisogna giocarsela ma si vede che non si riesce, quando l'idea della prospettiva si allontana, allora il mondo si rivela opposto. L'allenatore di prima diventa un insicuro che non ne sa abbastanza, i compagni di cui ci vantavamo, una ciurma di incapaci, pigri che fanno quello che gli

pare, la società una cricca di incompetenti, faciloni che non sanno programmare e fanno scelte scellerate. La verità? Per stare in piedi e non perdere tutto occorre esercitarsi nella vittoria ai momenti della sconfitta e cercare nella sconfitta la memoria della vittoria. E poi bisogna decidere con chi stare: non ripudiare il giudizio buono e le parole spese, anche se non era giusto del tutto, perché invece è sicuro che il giudizio nuovo è sbagliato. Affinare il proprio senso di realtà e conservare l'affetto. È questo il momento dell'onore e della fedeltà, il solo momento che può renderci diversi.

A TU PER TU CON MONICA VALLARIN

Cristiano Guerra

9 agosto 2019

Conosco Monica ed apprezzo il suo lavoro da diversi anni, abbiamo voluto coinvolgerla da subito nel progetto Nuoto-com perché riteniamo che il suo contributo possa essere un importante valore aggiunto che ben si inserisce all'interno della nostra visione. La sua lunga esperienza professionale potrà contribuire ad offrire originali spunti di riflessioni utili a tutti gli attori del nostro sport, protagonisti e co-protagonisti.

Anni addietro la psicologia applicata allo sport era uno strumento occasionale ritenuto utile per la gestione del momento gara e poco più, in cui lo psicologo dello sport veniva chiamato in causa per risolvere urgenze o problemi dell'atleta e molte volte solo quando tutte le altre strade erano già state percorse. Oggi la figura dello psicologo dello sport è parte integrante della formazione e della performance agonistica e ricopre diversi ruoli in sinergia con i diversi attori del mondo sportivo. È così? Com'è cambiata negli anni la vostra professione?

Il contributo che la psicologia dello sport può dare in ambito agonistico è sempre più apprezzato e i suoi versanti di applicabilità sono maggiormente riconosciuti; nonostante ciò è ancora molto, forse troppo, ricorrente il reclutamento dello psicologo dello sport in momenti già dichiaratamente critici. È ancora piuttosto inconsueto rivolgersi allo psicologo dello sport per potenziare il benessere psicologico dell'atleta, il clima della squadra e favorire la gestione di successi e insuccessi.

Più raro, almeno qui in Italia, è vedere lo psicologo dello sport come parte integrata e integrante dello staff, a differenza di figure quali preparatori atletici, nutrizionisti, osteopati e fisioterapisti. L'attenzione al corpo prevale ancora in modo schiacciante.

Di fatto la sinergia con i diversi attori del mondo sportivo, almeno dal mio punto di vista, è ancora un obiettivo da raggiungere: lavorare in team, ascoltare e considerare in modo rispettoso le competenze specifiche di ognuno, orientandole verso un traguardo "condiviso" e ben collocato nel tempo non è certo un automatismo, ma un processo "sensibile" da costruire con impegno e fiducia reciproca.

La sinergia tra i vari attori è molto spesso una conseguenza più che una condizione di partenza e si sviluppa, similmente alla fiducia, in modo progressivo, attraverso buone prassi comunicativo-relazionali e una buona dose di affidabilità professionale e disponibilità alla messa in gioco personale.

Talvolta accade che l'allenatore consigli un percorso di psicologia dello sport al proprio atleta quando, come dicevi nella domanda, tutte le strade sono già state

percorse; meno frequente invece che l'allenatore stesso colga l'occasione per lavorare parallelamente su di sé, a fianco dell'atleta.

Questo è ciò che intendo con "disponibilità alla messa in gioco personale": gli allenatori sono attori imprescindibili nel lavoro interdisciplinare per il benessere e la performance dell'atleta. Un lavoro congiunto e sinergico, armonico e co-costruito, può dar vita a quel progetto pluriennale di cui parli nella domanda.

Gli allenatori sono gli esperti assoluti del bordo vasca e hanno la possibilità di osservare, giorno dopo giorno, la complessità della squadra e dei singoli atleti, di interagire con le loro personalità uniche e imprescindibili. Sono spesso gli allenatori ad avere la percezione tangibile dell'insorgenza di qualche problema e fanno quotidianamente esperienza del clima "emotivo" che regna all'interno della squadra e caratterizza ogni singolo atleta nelle varie situazioni.

Insieme ai genitori, ma in modo differente, gli allenatori sono coloro che hanno i maggiori punti di contatto con la variabilità psicofisica e motivazionale degli atleti, ma sono al contempo sotto pressione per l'andamento dei risultati, per le relazioni con la dirigenza, per i rapporti con i genitori e le pianificazioni degli obiettivi stagionali con gli atleti.

In questo scenario il psicologo dello sport può supportare l'allenatore nella gestione emotiva e nella pianificazione degli obiettivi, nel reclutamento delle strategie più "funzionali" per raggiungerli, ma anche nell'utilizzo di una comunicazione efficace e mirata con le diverse figure in campo, nel monitoraggio degli indicatori attitudinali dei singoli atleti e nella promozione di prassi relazionali e comunicative che possano favorire non solo il risultato, ma anche il clima sociale dell'intera squadra.

In base alla mia esperienza professionale fino ad ora, direi che il progetto "pluriennale" che più frequentemente ho il privilegio di supportare è quello dei singoli atleti, che con l'aiuto delle proprie famiglie e talvolta delle società, scelgono di intraprendere un percorso di psicologia sportiva.

Hai praticato lo sport agonistico di alto livello (Olimpiadi di Mosca '80), come e quanto ritieni sia cambiato rispetto ad oggi?

Credo che una disciplina come il nuoto continui a richiedere, un tempo come ora, una grande disponibilità all'impegno e una notevole frequenza in termini di allenamento: i nuotatori hanno bisogno di dialogare con le proprie sensazioni in acqua e "sentirsi" a livello propriocettivo ed energetico, in un flusso che necessita di continuità.

Quello che mi sembra di cogliere dai racconti degli atleti è una grande evoluzione della metodologia degli allenamenti, così come della competenza con la quale gli atleti stessi riconoscono e descrivono i vari tipi di lavoro in acqua e la loro utilità.

Ciò che intendo dire è che mi sembra cresciuta la consapevolezza che nuotatori e nuotatrici dimostrano in riferimento alla programmazione stagionale e quotidiana e questo è indubbiamente un segno di maggior dialogo con i propri allenatori e allenatrici.

Noto però una preoccupante precocizzazione di alcune criticità di carattere bio-psichico: gli atleti infatti si confrontano, prima di un tempo, con carichi di lavoro intensivi e con aspettative di risultato stringenti e spesso poco flessibili; i livelli di ansia risultano quindi molto rilevanti e talvolta poco gestibili ed interferenti con i vari ambiti di vita dell'atleta, che finisce spesso per "generalizzare" l'allarme in modo emozionalmente poco controllabile.

Da qualche anno mi trovo a lavorare con nuotatori e nuotatrici che giungono alla consultazione psicologica a 12-13 anni di età, con tematiche e problemi che solo qualche tempo prima, erano tipiche dei quindicisecenni. L'impressione a tale proposito è che l'ambiente sia da un lato molto richiedente, ma forse non sempre pronto a progetti di più ampio respiro, che accompagnino l'atleta promuovendo la sua crescita agonistica in modo calibrato, permettendogli di consolidare le proprie personali strategie per la gestione dei vari compiti e di strutturare un'alleanza di lavoro con l'allenatore capace di resistere alla fisiologica variabilità del risultato.

È bene ricordare che il nuoto, come altre discipline ad esordio precoce, risulta più a rischio da questo punto di vista poiché in adolescenza non possiamo contare su un livello di autostima stabile né tantomeno su un'immagine di sé sempre positiva. Dietro ogni atleta adolescente c'è sempre una persona in crescita e l'agonismo risulta un ambito di auto-realizzazione molto rilevante, ma al tempo stesso molto esposto al "giudizio" degli altri. Questa consapevolezza rende più comprensibile la complessità delle relazioni che intercorrono tra atleti e allenatori, talvolta "intrappolati" in una visione pericolosamente polarizzata sul risultato agonistico.

Qual è il compito dello psicologo dello sport? Ci sono dei confini da non superare?

In questo scenario, la funzione dello psicologo dello sport e la nostra responsabilità professionale è quella di renderci innanzitutto "utili", di promuovere l'apprendimento dall'esperienza favorendo l'utilizzo di nuovi punti di vista capaci di attribuire nuovi significati agli eventi (anche quelli negativi), di offrire contenimento emotivo e ascolto autentico e lavorare sempre per promuovere una sana alleanza tra atleta e allenatore. In più facilita il reclutamento di strategie "funzionali" per affrontare non solo gli eventi, ma la loro differente portata emozionale, aiutando atleti e allenatori a mantenere integra e utilizzabile la propria capacità di osservare e osservarsi in modo attento e fiducioso, anche durante i cali di rendimento e i momenti di carico.

Senza un'autentica alleanza di lavoro non potrà esserci nessuna collaborazione produttiva tra lo psicologo dello

sport e i vari attori del mondo agonistico, che rischieranno di sentirsi prevaricati o considerati meri "esecutori" di procedure predefinite. Questo è proprio ciò che non deve succedere e che può compromettere permanentemente la collaborazione e l'immagine dello psicologo dello sport.

Ciò che gli psicologi dello sport possono fare è ascoltare senza pregiudizio, favorendo l'analisi situazionale senza pre-definire, promuovendo l'approccio alla complessità senza semplificare, potenziando gli apprendimenti e l'autonomia di ognuno, senza dare dipendenza, allineandosi alle percezioni "soggettive" delle singole figure senza mai forzarle in una cornice debolmente condivisa o peggio ancora, eccessivamente ideologica.

Esiste una "strategia vincente" per l'integrazione e l'applicabilità della psicologia dello sport in un progetto di formazione agonistica pluriennale? Quali sono state le difficoltà e gli ostacoli che hai riscontrato nel farlo?

L'umiltà professionale che credo mi caratterizzi e la complessità dello scenario agonistico, mi suggeriscono di evitare di parlare di "strategie vincenti": se le avessi chiare non esiterei a condividerle! Preferirei invece pronunciarmi su ciò che in questi anni mi è parso più "funzionale" ai fini di un progetto di formazione agonistica.

Ritengo infatti molto utile un'attenta analisi della situazione di partenza: raccogliere, attraverso il dialogo "orientato", le percezioni di alcuni attori particolari del sistema (di solito coloro che sono coinvolti nel problema e che condividono eventuali obiettivi). Tramite una metodologia specifica si comincia infatti a tessere una sorta di "mappatura" e "piano d'azione" individuale e/o collettivo, per la risoluzione del problema e il raggiungimento del risultato ma i precursori di questo genere di lavoro sono innanzitutto la creazione di una relazione "sintonizzata" e di una buona dose di fiducia reciproca, rispettosa dei ruoli dei singoli attori e delle competenze specifiche.

Le principali difficoltà riguardano spesso il mancato reclutamento di figure determinanti per il cambiamento a causa di resistenze interne al sistema o talvolta per convinzioni e pregiudizi negativi nei confronti del lavoro psicologico. Una cosa però è certa: senza una sana alleanza con gli allenatori non si può pensare ad un intervento positivo di formazione agonistica.

Diverso è invece il lavoro one-to-one con gli atleti, che spesso decidono di investire su un percorso di psicologia dello sport ad ampio respiro e che negli anni potrà diventare un vero e proprio programma pluriennale. L'atleta infatti, consapevole delle proprie strategie funzionali nel gestire la complessità dei compiti dentro e fuori l'acqua, ritorna talvolta in studio per "fare il punto" su aspetti contingenti. Avvalendosi del proprio background di coaching sportivo, riesce ad ottimizzare la propria dimensione agonistica e talvolta anche quella esistenziale e questo è indubbiamente un valore aggiunto, anche nei confronti della performance.

Come riesce un professionista esterno al club a conquistare la fiducia di allenatori ed atleti?

La fiducia va creata in modo interpersonale e spesso le competenze tecniche non sono sufficienti: il nostro lavoro di psicologi sportivi si nutre di relazionalità, coerenza, affidabilità oltre che di competenze pregiate. Personalmente penso che per fare "grandi distanze" possano essere fatti anche "piccoli passi", più sostenibili da tutti punti di vista: un'esperienza di qualità è qualcosa di "convincente", chiediamolo agli atleti!

Ritengo quindi che possano esserci molti modi per "rompere il ghiaccio" e sperimentare il contributo che la psicologia dello sport può dare all'interno di un'attività di alto livello e non solo.

Alcuni esempi pratici potrebbero essere degli incontri interattivo-divulgativi "a tema", sulla base degli interessi dei destinatari, oppure alcuni "laboratori" per cominciare a lavorare sul potenziamento di alcuni processi importanti a bordo vasca, potendone poi verificare gli effetti concreti. Altre possibilità possono essere individuate in momenti "condivisi" con la squadra dove sperimentare ad esempio alcune tecniche di rilassamento per la gestione dell'energia e la regolazione delle emozioni in gara: parlo quindi di momenti mirati con un "focus" prevalentemente esperienziale, capaci di favorire un'esperienza stimolante e soprattutto spendibile. Questo è generalmente molto convincente!

Cosa ti proponi con la tua rubrica "SWIM WIN", quali temi affronterai e perché hai scelto questo titolo?

La rubrica SWIM WIN vorrei favorisse la riflessione sulla dimensione agonistica a 360°: attraverso una serie di contributi che ho scritto negli ultimi anni all'interno di un'ottica bio-psico-sociale (dove quindi l'agonismo viene considerato dentro un progetto psico-biologico ed esistenziale più ampio), cercherò di toccare gli aspetti più ricorrenti, quali per esempio la motivazione, la gestione emozionale nelle varie fasi di allenamenti e gare, la relazione con gli avversari, la gestione di vantaggio e svantaggio in gara, il rapporto atleta-allenatore, la regolazione nervosa nel pre-gara e il suo significato, la gestione dei processi interiori ed interpersonali per il raggiungimento del risultato, ma anche il post-agonismo e la capitalizzazione dell'esperienza.

Il titolo è una proposta non solo legata al contributo che mi piacerebbe dare per favorire il raggiungimento del risultato, ma anche per assumere un'ottica "vincente" sulla gestione delle criticità e sulla risoluzione dei problemi che spesso lo ostacolano.

Ci spieghi il concetto "Win Win"?

"Win-Win" corrisponde al paradigma "vincere-vincere" contrapposto a quello "vincere-perdere": se lavoro e mi muovo in quest'ottica avrò la possibilità di attivare un numero maggiore di "opzioni di riuscita", potrò imparare dai miei errori e migliorare ciò che non sono riuscito a far funzionare traendone apprendimento.

“Se non vinco, imparo” è lo slogan che contiene tutto il potenziale di un’apertura all’esperienza che atleti e allenatori possono rivitalizzare e mettere al servizio di nuove ed inesplorate modalità di riuscita. Win-win apre opportunità, vincere-perdere le riduce drasticamente e questa cornice fa una grande differenza per quanto riguarda l’impatto emozionale. Quando gli atleti vanno in gara con un assetto cognitivo-emotivo “win-win”, riescono a mettersi in gioco con fiducia e flessibilità, sperimentando nuove strategie e nuovi modi per gestire le sfide con se stessi e con gli altri.

Se mi sono appassionata alla psicologia dello sport, lo devo anche alla mia difficile e dolorosa interruzione agonistica. L’ho capito alcuni anni dopo che quella difficile transizione aveva qualcosa in serbo per me ed è stato quello il momento in cui ho scelto di rimettermi in gioco anche “fuori dall’acqua”, con un ritmo forse più da mezzofondista che da velocista, ma con un crescente senso di gratitudine nei confronti del mio passato natatorio. Senza il passaggio ad un’ottica aperta alle opportunità, “win-win” appunto, non so davvero come sarebbe andata.

TRENT’ANNI E NON SENTIRLI

Federico Gross

15 agosto

Vi capisco, anche a me quando dicono “trent’anni fa” viene da pensare ai primi anni Settanta. Ma in realtà oggi sono esattamente tre decenni da quella giornata incredibile in cui Giorgio Lamberti conquistò il titolo europeo a Bonn stabilendo, primo italiano maschio e secondo in assoluto dopo Novella Calligaris, il titolo mondiale dei 200 stile libero.

1.46.69. Nel 1989. Con lo slippino e la cuffia di gomma. Un tempo siderale, destinato a durare dieci anni e ad essere migliorato di soli due centesimi da Grant Hackett nel 1999. In quella stessa edizione il nuotatore bresciano si concede una frazione lanciata da 1.45.53 nella 4x200 d’oro insieme a Roberto Gleria Massimo Trevisan e Stefano Battistelli e titolo e record continentale dei 100 stile libero (49.24).

Due anni dopo arriverà lo storico titolo mondiale di Perth, e poi purtroppo l’epilogo prematuro di una carriera straordinaria. Un nuoto analogico, di cui rimane traccia più nella memoria che sui supporti, e che ci facciamo raccontare dal protagonista a margine dei recenti Campionati italiani di categoria.

Che ricordo hai del tuo WR? Di quella giornata straordinaria, e di tutto il percorso che ti ha portato a viverla.

Il 1989 era un anno particolare, arrivavo dalla cocente delusione delle Olimpiadi di Seoul (eliminato in batteria nei 200 e 400 SL, NdR), che si erano concluse a settembre, e avevo ripreso la preparazione più tardi del solito, ad ottobre. Alberto Castagnetti, che mi seguiva dal 1987, aveva deciso di ritardare la preparazione facendo maggiore attenzione alle fasi di riposo e attuando una preparazione più accurata che mi aveva permesso di arrivare all’estate nelle migliori condizioni. Mi sentivo davvero bene, e a Bonn gestii tranquillamente le batterie scendendo con grande facilità sotto 1.50. Poi, la sera, il record. In realtà non puntavo al record, puntavo alla vittoria e a fare la gara su Anders Holmertz, che dagli anni delle nazionali giovanili non ero mai riuscito a battere. Ero in una condizione tale che lo controllai agevolmente per la prima metà gara, ai 130 lo staccai con un cambio di passo e chiusi in progressione, con quel record che divenne l’icona di un Campionato europeo che vide l’Italia protagonista con la mia doppietta, l’oro della 4x200 sconfiggendo le due Germanie per l’ultima volta separate e il titolo di Stefano Battistelli nei 200 dorso (il medagliere azzurro si completò con l’argento della 4x100 mista femminile e con i bronzi di Battistelli nei 400 misti, della 4x100 mista maschile, di Manuela Melchiorri nei 400 stile libero, di Manuela Dalla Valle nei 200 rana, della 4x200 femminile, per un complessivo storico quarto posto generale, NdR). Personalmente ritengo la frazione lanciata della 4x200, 1.45.53 con 0.31 allo stacco, la mia migliore prestazione

di sempre e l'autentica fotografia della mia condizione in quell'evento. Il giorno dopo la staffetta arrivò il titolo con record europeo nei 100, che io in realtà non volevo disputare per risparmiare le forze nei 400 - tenni presente che all'epoca si disputavano le batterie anche con le staffette, non erano previste le riserve. Ne discussi a lungo con Alberto, che alla fine mi convinse a disputarli. Non ero convintissimo, mi presentai alle batterie senza cuffia e con gli occhialini da allenamento e chiusi in 49.4. A quel punto ero convinto di valere 48.8-48.9, in realtà la finale non andò completamente secondo le mie aspettative, una partenza non perfetta, grande turbolenza in acqua, mi aggiudicai comunque la prova con il record europeo che all'epoca valeva la terza prestazione mondiale. Festeggiamenti, euforia, premiazioni, controlli antidoping, e la mattina successiva ero uno straccio. Nuotai una batteria prudente con l'obiettivo di entrare in finale senza forzare, purtroppo lo stesso ragionamento l'aveva fatto anche... Anders Holmertz, che registrò il mio stesso tempo: ottavi a pari merito e spareggio. A quel punto non ne avevo più, tenni il passo dello svedese per metà gara e poi lo lasciai andare. Non gliene incolse granché, in finale rimase fuori dal podio. Così si concluse il mio Campionato europeo. Una performance di squadra straordinaria, che lasciò a tutti una grande euforia, della quale ricordo con particolare piacere il titolo conquistato con la staffetta: un momento di sforzo e di gioia collettiva indelebile.

Il triennio 1989-1991 rappresenta il primo grande exploit collettivo del nuoto azzurro dopo le imprese individuali e sporadiche di Novella Calligaris e Giovanni Franceschi, al quale non seguì però una consacrazione mediatica degli atleti, come accadde invece dopo Sidney 2000, l'altro grande turning point del nostro sport. Da cosa credi sia dipeso? Personaggi diversi? Un pubblico non ancora pronto? O che altro?

Certamente oggi è tutto più amplificato. La mia generazione aveva memoria della sola Novella Calligaris, poi era arrivata la generazione di Giovanni Franceschi con i vari Paolo Revelli, Cinzia Savi Scarponi, che ci aveva entusiasmato e motivato a fare bene. Nel 1989 siamo arrivati noi e mi piace pensare che i nostri successi siano stati di impulso e ispirazione a chi è venuto dopo. Ricordo che nel settembre 1989 le iscrizioni alla scuola nuoto nelle piscine di Brescia raddoppiarono e penso che numeri simili si siano riscontrati in tutta Italia. Su quell'onda lunga sono arrivati i risultati ancora più importanti dei primi anni 2000: i successi di Domenico Fioravanti e Massimiliano Rosolino a Sidney, le vittorie di Emiliano Brembilla e Alessio Boggiatto. Ma chi ha davvero cambiato tutto è Federica Pellegrini, che ha rappresentato l'intero movimento nel momento in cui stavano cambiando tutte le regole della comunicazione, con l'avvento del digitale e dei social network. Negli ultimi dieci anni, sulla scia del devastante impatto mediatico di Federica, molti nuotatori sono diventati personaggi di successo sfruttando la nuova popolarità del nuoto, le proprie capacità comunicative e le

competenze di staff professionali. Ai miei tempi non esistevano manager e procuratori, la gestione dell'atleta era affidata alla famiglia e alla buona volontà di qualche dirigente societario. Oggi c'è giustamente una maggiore attenzione al marketing e alla promozione dell'atleta e dei suoi risultati. Spesso anch'io mi chiedo come sarebbe andata se alla fine degli anni Ottanta avessimo avuto a disposizione gli strumenti e le professionalità di oggi. Noi comunicavamo con fax e telefoni fissi, i primi cellulari erano appannaggio di industriali e top manager.

Parlare di Giorgio Lamberti, e in generale di nuoto azzurro nel ventennio 1989-2009 significa inevitabilmente parlare di Alberto Castagnetti. Uscendo dall'agiografia che gli è stata costruita intorno e della quale sarebbe probabilmente il primo a sorridere, qual è il tuo ricordo dell'allenatore che ti ha portato al primato e poi al titolo mondiale?

Il mio rapporto con Alberto Castagnetti data al 1986, quando lo conobbi sul bordo vasca in occasione dei Mondiali di Madrid, ai quali ero arrivato grazie al lavoro svolto alla Leonessa Brescia con vari tecnici, ultimo dei quali Pietro Santi: un allenatore straordinario che mi ha seguito dal 1980 al 1986, uomo di grande competenza e sensibilità che come molti allenatori dell'epoca si ispirava al modello americano basato su una programmazione molto accurata delle fasi di carico e scarico. Questo mi consentì di adattarmi con grande facilità allo stile di Alberto Castagnetti, presso il quale mi trasferii nel settembre successivo. L'incremento fu nella quantità di lavoro più che nella tipologia: maggiori chilometraggi, minori recuperi. Forse il trauma più forte fu l'inserimento dei doppi allenamenti, due mattine dalle 6.00 alle 7.30 prima della scuola: quando me li propose la prima volta pensavo scherzasse. Si trattò di un sacrificio, ma ben ripagato: mi avvicinavo al diciottesimo compleanno e sentivo che stavo crescendo nel fisico e nei risultati, che arrivavano sempre più confortanti. Forse l'unico errore fu "spingere" eccessivamente nell'inverno 1987-88, con il risultato che arrivai alle Olimpiadi di Seoul in condizioni non ottimali. Ma tutta la programmazione era stata interamente condivisa tra me e Alberto, quindi se fu un errore lo commettemmo insieme, tant'è che anche dopo la grande delusione olimpica (eliminato in batteria nei 200 e 400, a oltre due secondi dal suo personal best, NdR) la mia stima e fiducia verso di lui rimasero immutate. Nonostante molti cercassero di rompere il nostro binomio non mi passò mai per la testa di interrompere il rapporto: insieme avevamo vinto, insieme avevamo perso, insieme avremmo avuto la rivincita. Che arrivò nei tre anni successivi, e chissà quali altri traguardi avremmo potuto raggiungere insieme se le condizioni della mia spalla non mi avessero impedito di proseguire. Il grande pregio di Alberto era sicuramente quello di spiegare e condividere ogni fase della preparazione: montagna sì, montagna no, in una fase ancora pionieristica in cui si procedeva per prove ed errori. Lui era alla prima esperienza con un atleta dalle mie

caratteristiche, io ero giovane e senza esperienza ad alto livello, ma abbiamo fatto cose importanti. La storia ha poi dimostrato la sua capacità di trarre il massimo da atleti con caratteristiche e specializzazioni differenti: Emiliano Brembilla, Domenico Fioravanti, un percorso che è culminato e si è purtroppo concluso con Federica Pellegrini. Era un uomo preparato e sensibile, con uno splendido carattere. Un aspetto di questo carattere che non tutti conoscono era la sua emotività. Era tremendamente emotivo, ricordo che nei giorni precedenti i 200 mi chiedeva continuamente come stavo, ma ero io che rassicuravo lui e non viceversa. Uscendo dalla vasca di riscaldamento prima della finale gli dissi "Tutto OK Alberto, siamo al top. Puoi rilassarti". Era agitatissimo, un'agitazione legata alla voglia di rivincita dopo un anno difficile.

Lo hai anticipato tu stesso, ed è opinione comune fra gli addetti ai lavori che forse il miglior Giorgio Lamberti non siamo riusciti a vederlo, minato irreparabilmente dagli infortuni. Come si convive e si supera questo senso di incompiutezza?

Con il carattere. Nessuno meglio di me in quel momento percepiva la mia forza la mia ambizione e le mie potenzialità, ero un atleta maturo abituato alla preparazione di alto livello, per certi versi ero "allenatore di me stesso". Ma il mio fisico mi ha fermato, e ho dovuto farmene una ragione. Quello che mi ha aiutato è stata la consapevolezza, che ho sempre avuto sin dai primi anni della mia carriera, che il nuoto agonistico era una parentesi della mia vita, che avrebbe potuto essere più o meno lunga ma che avrei dovuto sapermi godere fino in fondo nonostante le difficoltà perché prima o poi si sarebbe comunque chiusa. Non è stato facile: mi sono ritirato ufficialmente nel 1993, avevo ventiquattro anni, mi sentivo al culmine della mia forza ma non ero in grado di allenarmi adeguatamente. Ho tentato tutte le cure possibili, ma senza esito, nonostante la vicinanza e il supporto della Federazione: ero stato coinvolto nell'organizzazione dei Mondiali di Roma 1994, nella seconda metà del 1993 mi ero trasferito a Roma dove alternavo il lavoro di ufficio con degli allenamenti nella piscina dell'Acqua Acetosa, in maniera discreta e lontano dai riflettori, per verificare le possibilità di un ritorno all'attività, e nella vasca ergometrica sotto la supervisione del compianto Franco Sardella. Alla fine dell'anno mi resi conto che non c'erano miglioramenti, e decisi che non era più il caso di insistere. Si era spenta la luce, si era spento il fuoco. Con grande serenità e consapevolezza decisi che in quel momento di concludeva la mia avventura sportiva. Ringraziai i dirigenti della Federazione per il supporto, proseguii il mio impegno nell'organizzazione dei Mondiali, un'esperienza altamente formativa e gratificante, e iniziai la mia nuova vita. Una scelta che a ventisei anni di distanza non rimpiango e che rifarei adesso, con la consapevolezza di non avere lasciato nulla di intentato.

Prendo un altro spunto che hai lanciato poco fa. Oggi siamo nell'era digitale: reti sociali, realtà aumentata, comunicazione mediata dalla tecnologia. Come tutto questo influisce sul rapporto atleta allenatore e come, secondo te, l'allenatore si deve porre rispetto a questo contesto?

Io arrivo dall'epoca analogica e avverto la difficoltà di confrontarmi, come allenatore dirigente e genitore, con una generazione che vive online e che ha accesso in tempo reale a una quantità illimitata di informazioni. Questo conduce facilmente a perdere il senso della misura, nella ricerca spasmodica di risultati, tempi, classifiche. Generalmente osservo che la maggior parte dei ragazzi arriva comunque ad avere un rapporto equilibrato con il digitale e a sfruttarlo positivamente anche per promuovere la loro immagine. È una realtà che mette a dura prova l'educatore, sportivo e non, perché spesso i ragazzi chiedono spiegazioni e chiarimenti su argomenti dei quali sanno in realtà più dell'allenatore o del genitore: una bella sfida, che richiede grande attenzione e sensibilità per governare dinamiche sociali che sono sempre esistite ma che le nuove tecnologie hanno accelerato a dismisura.

In chiusura, una domanda inevitabile: hai tre figli che nuotano, e nuotano forte. Come fai a preservarli dal peso di un nome che ha fatto la storia del nuoto, e come riesci a conciliare il ruolo di icona con quello di genitore tecnico e dirigente?

Il problema c'è, ed è duplice, perché oltre al mio devono gestire anche il cognome della mamma, che è altrettanto "pesante". Se dai ranking 1986-1988 togli i nomi delle atlete dopate del blocco sovietico ti accorgi facilmente che quella di Tanya è stata una delle migliori nazionali femminili di sempre: Manuela Dalla Valle, Silvia Persi, Lorenza Vigarani... Cerchiamo di crescerli con serenità e di preservarli da qualsiasi tipo di pressione, a cominciare da quella fisica. Sono longilinei ma esili, sono telai delicati che vanno preservati e accompagnati nella crescita. Anche sulla scorta dei guai fisici miei e di Tanya abbiamo fatto molta attenzione ad evitare qualsiasi tipo di sovraccarico. Oggi la fisiologia conferma quella che ai miei tempi era solo un'impressione, e cioè che se ben gestito da un punto di vista fisico e della prevenzione degli infortuni un atleta può essere competitivo al massimo livello fino a trent'anni e oltre. Su questa consapevolezza è improntato tutto il lavoro della mia società sportiva, dove lavoriamo per uno sviluppo graduale che consenta agli atleti di esprimersi al meglio nel momento di massimo sviluppo psicofisico facendo grandissima attenzione a non bruciare le tappe. Purtroppo vedo che ancora molti non la pensano così: siamo circondati da giovani super muscolati, fuochi di paglia che si spengono in breve tempo. La soddisfazione più grande è vederli riuscire a conciliare scuola e studio. Per noi è sempre stato un principio non derogabile: prima c'è la scuola. Vale per i nostri figli e per i nostri atleti. Prima la scuola,

poi il nuoto. Si possono conciliare, ma studio e cultura sono la priorità.

ANCORA SUI GENITORI

Paolo Tondina

21 agosto

Noi allenatori abbiamo una concezione decisamente clericale del nuoto. Per esempio nel rapporto coi genitori. È tipica l'intolleranza sulla loro presenza, e non è troppo diverso quando ci poniamo nell'apparentemente più mite posizione di chi deve dire per forza tutto quello che devono fare. In sostanza stiamo spesso nella posizione di chi sa sempre cosa è bene per i loro figli, senza relazione e senza parità. Per andar bene devono accettare le nostre disposizioni senza critiche e senza necessità di spiegazione. Difficile non nasca il conflitto, o la mistificazione, o il plagio, con tutte le conseguenze che ne derivano. Auspico una posizione più laica. Allenatori meno dogmatici nel pensare per gli altri e più sinceri nel pensare se stessi.

Perché lo sport è così importante per noi? Perché vogliamo riuscire? Perché avere altri che ci sostengano? Pensare può essere pericoloso. Magari ci fa scoprire che non abbiamo niente da offrire, o che i nostri motivi non sono poi così desiderabili. Oppure può farci venire in mente qualcosa che vale la pena sapere, significati più veri della nostra posizione. Significati che a forza di dare per scontati, abbiamo finito per dimenticare. Tra le altre cose potremmo pensare che c'è del buono nell'aver l'altro come socio nella stessa impresa. Potremmo scoprire di avere risorse che non potevamo vedere solo perché guardavamo altrove.

INVECCHIARE OGGI

Franco Del Campo
22 agosto

Franco Del Campo: nuotatore_ olimpico e allenatore, insegnante, giornalista, oggi direttore del Centro federale di Trieste e animatore del progetto Lunga vita attiva, condivide queste riflessioni non banali sull'evoluzione dell'utenza delle piscine nel medio e lungo periodo.

Stiamo invecchiando. È il nostro destino, da sempre, ma i modi e i tempi del nostro lungo invecchiamento sono cambiati. Per la prima volta nella storia si affaccia una generazione di "senior", che si fa fatica a chiamare "vecchi". Sono i *baby boomers*, tutti i nati nei primi anni del secondo dopoguerra e che –soprattutto nella vecchia Europa – hanno goduto di condizioni di vita del tutto straordinarie e senza precedenti nella storia dell'umanità. Per oltre settanta anni – in Europa – abbiamo vissuto in pace, i nostri genitori hanno lavorato e ricostruito un mondo distrutto dalla guerra e un po' alla volta ci hanno resi più ricchi. Poi sono arrivate le medicine e siamo diventati più sani e longevi, le case sono state riscaldate l'alimentazione è migliorata e abbiamo iniziato ad usare capienti frigoriferi.

Nello stesso periodo è arrivata la televisione, con "Lascia o raddoppia", che rapidamente è entrata nelle case di tutti, ma –soprattutto– è arrivata la scuola, per tutti, di massa, che ha permesso anche a contadini ed operai di sognare "il figlio dottore".

Un quarto di secolo dopo la fine della guerra è esploso il Sessantotto, rivoluzionario, innovativo e spesso disordinato, che apriva la strada a una nuova classe dirigente, pronta ad infiltrarsi nelle stanze del potere. Adesso i *baby boomers* stanno invecchiando e sono diventati i "nuovi senior", più sani, attivi, longevi, consapevoli, che si muovono e fanno sport (meglio di tutti il nuoto, che si svolge in assenza di peso e può regalare frammenti inattesi di felicità) attenti alla salute del corpo e dell'anima.

Paradossalmente potrebbe essere una catastrofe, ma anche una straordinaria opportunità. I *baby boomers* sono ingombranti, vogliono continuare ad essere protagonisti e fanno fatica a cedere il passo alle nuove generazioni, in un mondo nel quale i giovani sono spaesati, fanno pochi figli, spesso sono precari e quando sono bravi –almeno in Italia– vanno a lavorare in esilio. Il risultato è che lo squilibrio tra giovani e vecchi aumenta, ma proprio per questo bisognerebbe iniziare a pensare ed agire in modo nuovo, come per il lavoro e l'ambiente, incatenati a "visioni del mondo" di uno o due secoli fa. I nuovi senior, però, sono anche un'opportunità perché sono protagonisti della *silver economy*, che si è dilatata enormemente, visto che il potere d'acquisto a livello globale degli over 60 –che nel 2050 saranno oltre due miliardi– raggiungerà i 15 mila miliardi di dollari entro il 2020. I nuovi senior, a parte la cura dei nipotini, spesso hanno tempo libero da spendere ed è importante che lo

facciano in modo responsabile, senza eccessi, ascoltando e stando al fianco della giovane Greta, che ci mette in guardia sui disastri ambientali che abbiamo combinato. Ma i nuovi senior hanno anche la responsabilità e la convenienza di restare in salute il più allungo possibile, con una vita attiva, sul piano culturale, motorio e sociale, una alimentazione moderata. Una migliore qualità della vita, che con la cultura della prevenzione allontanano per quanto possibile la fragilità, aiuta l'intera società a rendere sopportabile il sistema dell'assistenza e un welfare oggi in affanno.

L'Italia è tra i paesi più longevi al mondo, con tanti vecchi, pochi giovani e pochissimi bambini, e così, dovrebbe, da una parte, aiutare le famiglie a fare figli, e dall'altra insegnare ai nuovi senior come godersi la vita, con più cultura, socialità, movimento e una alimentazione moderata e responsabile. Dentro questo panorama, c'è una città, Trieste, che ha tutte le carte in regola per diventare un "laboratorio europeo della lunga vita attiva", investendo nella scienza, su cultura, sport e movimento, per dare ai nuovi senior e ai giovani un po' di speranza per il futuro, perché, come sostiene Umberto Galimberti, "per affrontare bene la vecchiaia è necessaria anche una terapia delle idee". Allora pensiamoci bene.

LEGGE 86/2019 SULLO SPORT: APPROFONDIMENTI

Roberto Bresci
26 agosto 2019

Proprio nei giorni in cui aveva inizio l'attuale crisi di governo, il **Senato della Repubblica** ha approvato in via definitiva la *Legge n. 86 del 08 agosto 2019*, pubblicata successivamente sulla *Gazzetta Ufficiale n. 191 del 16 agosto*. Se non fosse accaduto ciò che sta accadendo (ovvero la crisi del governo Lega - Movimento Cinque Stelle) la riforma dell'ordinamento sportivo avrebbe raggiunto il punto di arrivo e di ripartenza, in virtù sia delle norme contenute nella Legge di stabilità per il 2019, sia appunto per il contenuto del collegato sport, come detto rappresentato dalla legge 86. Ma c'è un però, in quanto se dovesse mutare la compagine governativa e spostarsi verso l'asse partito democratico - cinque stelle, c'è davvero da chiedersi quanto l'attuale impalcatura di riforma possa tenere. Non è un mistero infatti che, su molti punti di questa riforma il partito democratico la pensa diversamente (ricordiamoci ad esempio del pacchetto Lotti della precedente legge di stabilità, poi abrogata nel luglio scorso) e quindi ipotizzare quale sarà il percorso dei decreti legislativi previsti dalla legge 86 è davvero una scommessa. Che si torni indietro su Sport & Salute non è ipotizzabile, che però si definisca un perimetro di competenze più limitato invece si.

Ma vediamo alcuni dei passaggi più interessanti della legge 86. Innanzitutto si tratta di una legge delega, ovvero di una norma che esprime dei principi generali, delegando appunto al governo (ed ecco quanto sia importante la sua composizione, di quali forze politiche sia espressione) di emanare una serie di decreti legislativi su specifici argomenti. La legge si compone di quattro capi per un totale di soli dieci articoli: capo I articoli da 1 a 4 dal titolo "Disposizioni in materia di ordinamento sportivo" - capo II articoli 5 e 6 dal titolo "Disposizioni in materia di professioni sportive" - capo III articoli da 7 a 9 dal titolo "Disposizioni di semplificazione e sicurezza in materia di sport" ed infine il capo IV con il solo articolo 10 dal titolo "Disposizioni finali". Va detto innanzitutto che, nel percorso parlamentare il testo non ha subito grosse modifiche rispetto al disegno di legge presentato ad inizio anno (nato come provvedimento collegato alla legge di stabilità per l'anno 2019).

Solo qualche spunto di riflessione. L'articolo 1 detta i principi ed il perimetro entro il quale il governo dovrà adottare i decreti legislativi per il riordino del CONI e della disciplina di settore. Eloquente a tale proposito il contenuto della lettera d) secondo il quale dovranno essere "definiti gli ambiti dell'attività del CONI, delle federazioni sportive nazionali, delle discipline sportive associate, degli enti di promozione sportiva, dei gruppi sportivi militari e dei corpi civili dello stato e delle associazioni benemerite, coerentemente con quanto

stabilito dall'art. 1, comma 630, della legge 30 dicembre 2018 n. 145 (legge di stabilità per il 2019), e con il ruolo proprio del CONI di governo dell'attività olimpica". Tradotto in altri termini, ciò starebbe a significare che al **CONI** dovranno essere riservate soltanto le competenze e le attività direttamente connesse con la preparazione olimpica. Sull'argomento sono già stati fatti passi in avanti. Vedi la dotazione finanziaria annuale riservata al CONI (ridotta a 40 milioni di euro) e anche il nuovo contratto di servizio tra Sport & Salute e CONI (la cui firma a fine luglio era data per imminente). Alla lettera g) del medesimo articolo 1, se da un lato si conferma che spetta sempre al CONI il potere di commissariamento delle federazioni sportive nazionali in caso siano accertate gravi violazioni di norme degli statuti e dei regolamenti sportivi finalizzate al regolare avvio e allo svolgimento delle competizioni sportive, ciò che invece stona è che le norme alle quali riferirsi dovranno essere emanate dall'autorità di governo. Questo fatto, insieme ad altri principi di delega contenute nella legge 86, ha fatto sobbalzare addirittura il **CIO** (*Comitato Olimpico Internazionale*) il quale ha inviato una comunicazione al nostro governo, precisando che in questo modo si lede il sacro principio dell'autonomia dell'ordinamento sportivo, e che in mancanza di correttivi, il nostro paese rischierebbe addirittura la revoca del riconoscimento sportivo. Schermaglie politiche o qualcosa di più: staremo a vedere.

L'articolo 5 della legge 86 viene interamente dedicato alla definizione dei principi necessari per il riordino e la riforma delle disposizioni in materia di rapporto di lavoro sportivo in modo tale che venga garantita la specificità del rapporto di lavoro sportivo. Viene (potremmo dire finalmente) chiarita la necessità di caratterizzare la figura del lavoratore sportivo, e ciò a prescindere dalla natura professionistica o dilettantistica dell'attività svolta con la definizione della relativa disciplina in materia assicurativa, previdenziale e fiscale nonché delle regole di gestione del relativo fondo di previdenza. Infine l'art. 7 che contiene la delega per il riordino delle norme di sicurezza per la costruzione e l'esercizio degli impianti sportivi e della normativa in materia di ammodernamento o costruzione di impianti sportivi. Come non coglierne positivamente il contenuto del principio inserito alla lettera f) in base al quale dovrà essere previsto un sistema che renda possibile l'affidamento diretto dell'impianto agli enti sportivi dilettantistici (tra questi le federazioni sportive e le società e le associazioni sportive dilettantistiche) in presenza di determinati requisiti che assicurino la sostenibilità economico finanziaria della gestione. L'esame di tutto l'elaborato richiederebbe tempo e spazio che in questa sede non abbiamo. Il giudizio complessivo, a nostro parere, non deve essere negativo. Certo ci sono non pochi principi di delega che contengono evidenti criticità, ma ricordiamo che saranno solo i futuri decreti legislativi a definire la riforma complessiva del nostro ordinamento sportivo. Diciamo che la cornice e il perimetro di riferimento sono

stabiliti. Restano due grandi incognite: il nuovo governo che ci accompagnerà nei prossimi mesi/anni e i tempi stretti entro i quali devono essere emanati i decreti legislativi (12/24 mesi).

OCCASIONI PERDUTE

Federico Gross

5 settembre

L'avvicendamento fra la compagine di governo gialloverde e quella giallorossa scuote l'intero paese. Cosa può aspettarsi il microcosmo sportivo, che tanto micro non è considerato che parliamo di un settore che muove, indotto compreso, circa 25 miliardi pari al 1,25% del Prodotto interno lordo?

Il neo ministro Vincenzo Spadafora (nella foto, tratta dal suo profilo Facebook, insieme al presidente del consiglio Giuseppe Conte) entra in carica nel mezzo di uno scontro senza precedenti fra CONI e governo: oggetto del contendere la Legge 86/2019, approvata in via definitiva dal Senato lo scorso 8 agosto e che è costata al nostro paese la reprimenda del CIO in quanto limiterebbe in maniera inaccettabile le prerogative del CONI. Per una disamina del provvedimento vi rimandiamo all'impeccabile contributo di Roberto Bresci, qui interessa provare a capire cosa ci possiamo attendere nei prossimi mesi. La prima considerazione è che, con una trentina di miliardi da trovare per sterilizzare l'aumento dell'IVA e una manovra 2020 ancora tutta da scrivere, le vicende sportive non sono certamente in cima alle priorità di Giuseppe Conte, ma ci arriveranno rapidamente di fronte al rischio di compromettere la partecipazione alle imminenti Olimpiadi di Tokyo e, forse ancora più preoccupante, l'organizzazione dei Giochi 2026 già assegnati a Milano e Cortina d'Ampezzo ai quali né Giuseppe Sala né Luca Zaia sembrano disposti a rinunciare.

La manovra, dicevamo. Il mondo dello sport dilettantistico non può che augurare ogni bene al presidente del consiglio e al ministro dell'economia Roberto Gualtieri: un incremento delle aliquote IVA (al 25,2% per quella ordinaria, al 13% per quella ridotta) rappresenterebbe una mazzata per ASD e SSD che si avvalgono del regime fiscale agevolato della L. 398/1991 e per le quali l'imposta sul valore aggiunto rappresenta un costo pieno o quasi. Chi gestisce impianti pubblici non potrebbe neppure rifarsi aumentando le tariffe, che per definizione sono IVA inclusa.

Ammesso che le risorse per disinnescare le clausole di salvaguardia si trovino, rimane il disappunto per una classe politica che continua a trattare la pratica sportiva come un hobby per ragazzini, e infatti la accorpa regolarmente alle Politiche giovanili all'interno di un ministero senza portafogli. L'ennesima occasione sprecata, per un paese che da una diffusione capillare della pratica sportiva soprattutto fra gli adulti e gli anziani trarrebbe enormi vantaggi anche economici: un adulto/anziano sportivo ha una migliore qualità di vita, ricorre con minore frequenza alle prestazioni del servizio sanitario nazionale e perde meno giornate di lavoro per malattia. Diversi studi (che trovate linkati in calce) mostrano come un aumento del 1% dei soggetti sportivamente attivi si tradurrebbe in ottanta milioni di

risparmio per il SSN e in un incremento di un miliardo e settecento milioni di PIL. Altro che politiche giovanili. Detto questo, la biografia di Vincenzo Spadafora induce a un cauto ottimismo: il braccio destro di Luigi Di Maio arriva dal Terzo settore (al quale ha anche dedicato un libro, *La terza Italia*) e negli anni ha dato prova di grandi doti diplomatiche. Sembra quindi la persona giusta per normalizzare i rapporti fra governo e istituzioni sportive, resta da capire se lo farà con il cesello smussando gli spigoli della Legge 86 o con il napalm, azzerando il lavoro del precedente esecutivo e proponendo una sua riforma organica del settore. Riforma della quale c'è indubbiamente bisogno, considerato che la sopravvivenza di un soggetto sportivo dilettantistico è appesa a una ragnatela di norme eterogenee e spesso fra loro contraddittorie e va certamente riconosciuto all'ex sottosegretario Giancarlo Giorgetti il merito di essersi mosso nella direzione di un chiarimento dello scenario.

Spadafora è anche uomo attento al tema delle pari opportunità, sul quale si è sempre mosso con attenzione bipartisan, e ci auguriamo che si impegni per correggere il terrificante gender gap dello sport italiano che conta un tesseramento femminile ogni quattro maschi.

Nel breve periodo non sembra invece destinato a tornare all'ordine del giorno il tema del lavoro sportivo dilettantistico, rispetto al quale avevano suscitato molte aspettative i proclami di Luigi Di Maio, che ha ceduto i suoi dicasteri ai compagni di partito Stefano Patuanelli e Nunzia Catalfo e che dati ISTAT alla mano sembra avere sostanzialmente perso la sua lotta al precariato. Il tema è delicato, e ci torneremo a breve.

UN BOTTINO PREZIOSO. E LE PISCINE CONTINUANO A RIEMPIRSI

Marco Del Bianco
6 settembre

Che il *nuoto azzurro* sia in continua crescita è indubbio ed indiscutibile. Mentre al ritorno dai Giochi di Londra qualcuno parlava di debacle, chi conosceva il movimento natatorio sapeva che era una fase di passaggio. Una o due medaglie in più non sarebbero state male ma tutto sommato la situazione non sarebbe certo cambiata. Si parla sempre di nuoto. Finalmente è finita l'era dei grandi eventi per cui il nuoto erano solo due o tre nomi letti sul giornale o sentiti ai tiggì.

Come noto e **Sydney 2000** (tra un anno il ventennale) rappresenta l'anno zero per il nostro mondo. Le imprese di **Rosolino, Fioravanti e Rummolo** sono note ai *millennials* perché storia. I nati 2000 hanno nel sangue gli effetti di quell'epopea ma oggi sono gli attori principali dell'ambiente: atleti, istruttori, tecnici del futuro. Europei, Mondiali ed Olimpiadi (ne sono già passate quattro, siamo ad un anno dalla quinta), hanno poi progressivamente avvicinato la società al nuoto. Un risultato arriva per fortuna, due per caso. La spedizione azzurra a **Gwangju** rappresenta senza dubbio la punta di un iceberg ([che abbiamo seguito e raccontato con attenzione](#)). Una base solida di un qualcosa di unico:

- Un percorso federale, partito ormai anni or sono, di conoscenze e competenze, di consapevolezza e condivisione, che coinvolge tutti i quadri tecnici, e che oggi finalmente è apprezzabile da tutti. Quale altra federazione ha costruito qualcosa del genere, non accontentandosi delle medaglie ma partendo dalla base?
- Il percorso formativo della federazione ha diffuso e contagiato in modo capillare l'Italia intera: una vice-campionessa europea da Taranto ed un meeting travolgente a Bolzano. Poi le Universiadi Napoli e una Riccione città del Nuoto oramai da un ventennio. Potremmo andare avanti senza stancarci, magari sorprendendoci continuamente.
- Un movimento grande, tanti nuotatori, tanti atleti, amatori, iscritti ai corsi e praticanti più o meno occasionali senza numero.

Ma il valore della spedizione di *Gwangju*, per il nuoto in vasca, va ben oltre le otto medaglie. Ognuna di queste rappresenta un risultato unico, frutto di un percorso unico. Senza voler analizzare l'impegno degli atleti - lo facciamo sempre a margine di ogni risultato - è opportuno valorizzare il grande lavoro che fanno le società, combattendo tra impegni e difficoltà logistiche ed economiche. Poi, non per minor importanza, i tecnici

che seppur preparati e attenti si trovano a gestire situazioni e atleti per cui sono i particolari a far la differenza. Il clima ad esempio. Forse è proprio su questo punto che Gwangju deve rimanere impresso al nostro nuoto. Tra i tanti discorsi e commenti rimane il ricordo del DT **Butini** che parla di squadra e con tale convinzione fa percepire (eufemismo) quanto questo tema sia stato determinante per la spedizione coreana. E per le sei medaglie di legno parliamo di bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto? Oserei parlare di un bicchiere che si riempie ogni giorno. Parliamo di sei gare di assoluto valore. Soprattutto accanto ai 19 primati italiani ritoccati.

Non dimentichiamo ovviamente i grandi risultati giovanili di **Bolognani**. Il valore tecnico è espresso dagli ottimi risultati individuali ma soprattutto dalla classifica a squadre che vede l'Italia protagonista, promettente, in considerazione di europei e mondiali juniores.

Ma il vero riscontro stiamo stiamo iniziando a godercelo proprio in questi giorni.

Telefonate, email, code in piscina. Prepariamoci a veder crescere ancora la base. Di certo non sarà come 19 anni fa ma l'incremento è continuo. Che si sia innescato un circolo virtuoso? Sarebbe carino, un giorno, sapere di una piscina aperta 24 ore.

DIVENTARE UOMINI E DONNE

Paolo Tondina

7 settembre

O lo sport **aiuta a diventare uomini e donne** o lo sport non è altro che un prodotto, magari meno stupido, ma neanche troppo, dell'universo dei consumi possibili. Una vanità. Deve quindi essere sempre un **Umanesimo**. Così lo pensava De Coubertin. Così vogliamo pensarlo noi. De Coubertin, naturalmente lo pensava nelle forme ottocentesche, come una religione. Come possiamo pensarlo noi? Come deve essere un'umanesimo del 2020? Cosa deve contenere? Cosa deve darci? Chi ce lo deve dare? Difficile definirlo.

Umanesimo comunque significa che non si nasce uomini. Infatti non siamo "uomini" e "donne" per natura (un tizio, non ricordo chi, diceva che l'unica cosa che non esiste in natura è la natura), lo dobbiamo diventare. Nell'800 si diceva che si diventava uomini e donne attraverso una "rinascita". Il maestro di Nazareth diceva "nascendo una seconda volta". Un'esperienza particolare della vita può darci questa possibilità.

Un'esperienza significativa significa un'esperienza che ci permette di leggere la vita senza tradirla. Un'esperienza capace di accogliere la complessità del reale, in tutti i suoi fattori, che non nasconde niente di quello che c'è, ma che non ci colpisce a morte. Significativa, vuol dire che è capace di far continuare una vita feconda, una vita che continua comunque a dare dei frutti buoni.

Per questo l'esperienza sportiva dev'essere una storia di accoglienza e non di esclusione. Per questo deve essere **una storia capace di fare i conti con le esperienze inderogabili del limite** (quello di cui non possiamo disporre) **e del fallimento** (quello che non ci viene), ma che rimane lo stesso in qualche modo storia gratificante.

LA COMPOSIZIONE DELLE STAFFETTE NEL NUOTO PARALIMPICO

Elena Grosso
8 settembre

Gli atleti con **disabilità intellettiva** compongono staffette di soli atleti **S14** nelle staffette 4x100 stile libero maschile/femminile/mixed.

Nelle staffette il regolamento del World Para Swimming non si discosta dal regolamento FINA per quel che riguarda l'ordine di partenza, la successione degli stili nelle frazioni ed i cambi: è prassi comune in entrambi i regolamenti, ad esempio, squalificare la squadra di un concorrente i cui piedi o una parte del corpo - in caso di nuotatori paralimpici - abbiano perso il contatto con il blocco di partenza prima che il frazionista che lo precede abbia toccato la parete.

Il nuoto paralimpico prevede staffette distinte per atleti con **disabilità fisica** (Physical Impairment), **disabilità visiva** (Visual Impairment) e **disabilità intellettiva-relazionale** (Intellectual Impairment). Di fatto un atleta con **disabilità visiva** non può gareggiare in una staffetta con atleti con **disabilità fisica e/o intellettiva relazionale**. La composizione delle staffette segue la regola della **somma delle classi sportive** di appartenenza dei quattro staffettisti che non deve superare (ma può essere inferiore) un determinato punteggio.

Per gli atleti con **disabilità motoria** da S1 a S10 il totale della somma delle singole classi sportive consentito è **20 punti** nelle staffette 4 x 50 stile libero maschile/femminile/mixed e 4 x 50 misti maschile/femminile/mixed oppure **34 punti** nelle staffette 4 x 100 stile libero maschile/femminile/mixed e 4 x 100 misti maschile/femminile/mixed. L'obbligo di lasciare la vasca senza intralciare qualsiasi altro nuotatore che non abbia ancora finito la gara - pena la squalifica della squadra - viene meno se l'atleta appartiene ad una classe sportiva dalla S/SB1 alla S/SB5, permettendogli di rimanere nella propria corsia sino a che l'ultimo frazionista di ogni squadra non abbia completato la gara. Rimane comunque il divieto di intralciare alcun nuotatore avversario.

Per gli atleti con **disabilità visiva** con classi da S11 a S13 il punteggio massimo consentito è 49 punti per le staffette 4 x 100 stile libero e 4 x 100 misti. La staffetta punti 49 deve essere composta da almeno un atleta non vedente con classe sportiva S/SB11: i rimanenti 3 atleti possono essere di qualsiasi classe sportiva da S/SB 11-13. Il **tapper (nella foto sotto)**, assistente che segnala virate e arrivi toccando la testa o la spalla del nuotatore con un bastone con terminale in gomma, può comunicare agli atleti con **disabilità visiva** quando prepararsi e dare il cambio al compagno precedente. Al tapper è permesso anche dare informazioni sull'andamento della gara ma è fatto divieto di dare comunicazioni o consigli tecnici diversi pena la squalifica (**regola del coaching**).

I NUOTATORI DEVONO GUADAGNARE COME I CALCIATORI. O NO?

Federico Gross
14 settembre

In una lunga intervista rilasciata al Sole 24 Ore il patron della International Swimming League espone la propria Weltanschauung, regalando diverse perle di saggezza:

Per creare un business, di qualsiasi tipo, bisogna avere buone idee, visione e volontà e coraggio di investire. Il ritorno è assicurato.

Nel nuoto, a livello amatoriale, c'è una componente filosofica. O almeno, muoversi nell'acqua aiuta a rilassarsi, pensare liberamente, riflettere, sognare. Senz'altro ha a che fare con la primordialità dell'ambiente acquatico: in fondo è da lì che ognuno di noi ha iniziato a crescere.

Ma a scaldare il cuore degli appassionati è certamente la seconda parte dell'intervista, quando il magnate russo dichiara: *sarebbe giusto che [i nuotatori di alto livello] guadagnassero come i top player del calcio o del football americano, che fossero in altre parole milionari, in dollari o euro poco importa.*

Musica per le orecchie di chiunque abbia anche per una sola stagione della propria vita praticato nuoto agonistico. Anche senza scivolare in paragoni populistici con i paperoni del calcio, è indubbio che la quantità di fatica, stress, dolore sopportate da un nuotatore meriterebbero ben altre ricompense che lo stipendio di un corpo militare o un'utilitaria a GPL offerta da qualche sponsor. Noi di Nuoto-com siamo in prima fila a promuovere l'evoluzione dell'ambiente in senso professionale e saremo i primi a festeggiare quando i nuotatori diventeranno delle rockstar, anche perché potremo aumentare il prezzo dei nostri banner pubblicitari.

Però, c'è un però. Grigorishin sottolinea giustamente il vuoto di attenzione mediatica sul nostro sport, definendolo *inspiegabile*.

Ecco, secondo me l'equivoco sta nell'aggettivo *inspiegabile*. Io temo che il vuoto di attenzione sia spiegabilissimo, con un altro aggettivo: *noioso*. Anche gli addetti ai lavori, se non c'è in ballo l'oro olimpico o la grandissima prestazione o il personaggio che nasce una volta ogni cento anni, una manifestazione di nuoto non è esattamente il posto dove amerebbero trascorrere il loro sabato sera.

Vi faccio un esempio facile: guardate le tribune del Foro Italico in occasione del Sette Colli, *prima e cinque minuti dopo* una gara di Federica Pellegrini. Si svuotano più rapidamente di una scuola al suono della campanella, indipendentemente da chi si esibisce nel prosieguo della serata.

Può piacere o meno -a me non piace, ma è oggettivo. Gli anglosassoni ci provano in tutti i modi (ne abbiamo parlato [qualche giorno fa](#)) a spettacolarizzare il prodotto

nuoto, con risultati anche apprezzabili: i nuotatori di oggi se la passano certamente meglio dei loro colleghi del secolo scorso. Ma il vero salto di qualità, quello che convince a cambiare canale il maschio adulto tra i trenta e i cinquant'anni, ovvero il principale consumatore di sport televisivo, a me continua a sembrare irrealizzabile. Se dopo trent'anni di tentativi tutti i principali network mondiali hanno concentrato la quasi totalità degli investimenti sulle quattro leghe pro USA, sul calcio e sui motori, lasciando qualche fettina di torta all'atletica leggera e briciole a tutti gli altri, temo che un motivo ci sia.

Ben venga, sia chiaro, l'esperimento di ISL: le novità portano sempre entusiasmo e motivazione, noi appassionati ci godremo qualche gara in più e gli atleti arruolati si metteranno in tasca una buona parte dei 240 milioni di dollari che Grigorishin è intenzionato ad investire. Soldi suoi, tra l'altro, quindi spendibili come meglio crede. Inoltre l'intera gestione del progetto è esemplare da qualsiasi lato la si guardi: comunicazione, contrasto al doping, attenzione verso gli atleti. C'è però un rischio che non può essere ignorato: quello di illudere una generazione di nuotatori di potersi arricchire incentrando tutto il proprio progetto di vita sul nuoto cavalcando un'onda che può infrangersi da un momento all'altro. Magari perché il mecenate del momento il prossimo anno decide di dedicarsi al twirling.

FORZA E PREPARAZIONE ATLETICA? ECCO IL MOMENTO MAGICO

Elena Casiraghi
16 settembre

Quando si parla di nuoto e alimentazione la prima cosa che salta alla mente è il corretto apporto di energia. In altre parole di carboidrati, prima, durante e dopo la seduta di allenamento e la competizione. Un adeguato apporto di carboidrati è sì importante ma non è tutto. C'è molto, molto di più. Per un corretto recupero e al tempo stesso adattamento anche gli stimoli dell'allenamento è necessario curare l'idratazione (sì anche per il nuotatore) e l'apporto di proteine, troppo spesso sottovalutato. In particolare per quest'ultimo, esiste un fabbisogno specifico che è superiore al soggetto sedentario e al praticante di fitness. Tale apporto dev'esser garantito attraverso la scelta di alimenti (e in alcuni casi di integratori opportuni) ad elevato valore biologico e il loro consumo suddiviso in ogni pasto e spuntino nell'arco della giornata. Attenzione: l'apporto opportuno di proteine è fondamentale non solo per il giovane nuotatore ma anche per il nuotatore master.

Il turn over delle proteine

Se potessimo misurare con precisione le proteine contenute nel corpo di un soggetto sedentario, constateremmo che esse rimangono costanti per mesi. In chi non pratica sport, infatti, la sintesi proteica muscolare (o *anabolismo proteico*) è in equilibrio con la degradazione (o *catabolismo proteico*). Se valutiamo quello che succede nel corso di una singola giornata, però, constatiamo che avvengono continue variazioni. Quando un individuo è a digiuno da varie ore, infatti, a prevalere è la demolizione delle proteine; si riduce di conseguenza il patrimonio proteico del corpo (in particolare la massa muscolare). La situazione si inverte e il bilancio delle proteine torna in parità quando egli si alimenta con un pasto contenente anche proteine.

Dopo l'allenamento

Al termine del lavoro fisico (specie se la seduta è stata molto impegnativa) la situazione si inverte ed è la sintesi a prevalere sulla demolizione, sempre a condizione che per il muscolo ci sia disponibilità di aminoacidi nelle corrette quantità e con le giuste percentuali di aminoacidi essenziali. L'allenamento per la forza, infatti, stimola la sintesi delle proteine muscolari perlomeno nel corso dei due giorni successivi alla seduta; tale sintesi è massima nelle tre ore successive all'esercizio, si dimezza dopo 24 ore, ma - pur essendosi ridotta ad un terzo - è ancora attiva dopo 48 ore. La sintesi proteica, in ogni caso, è maggiore sia rispetto al solo esercizio senza la possibilità di disporre di aminoacidi, sia alla sola disponibilità di queste molecole senza l'attività contro

resistenza. È qui, infatti, che l'atleta deve prestare la massima attenzione affinché i muscoli ricevano un opportuno apporto di proteine. Anche nei pasti successivi, poi, sarà importante continuare tale rifornimento fornendo all'organismo ulteriori "mattoni".

In pratica: il "momento magico"

La fase più delicata e strategica dal punto di vista del recupero e dell'attivazione degli stimoli indotti con l'allenamento è quello che segue la sessione in acqua o in palestra. Per questo è necessario assumere proteine subito dopo la seduta per la forza o per la massa muscolare, ossia entro 10-20 minuti. La sintesi proteica è maggiore, infatti, se nel periodo che segue l'allenamento il muscolo ha una buona disponibilità di aminoacidi (in particolare è importante che vi siano quelli essenziali a catena ramificata, i cosiddetti BCAA); la sintesi proteica aumenta perché l'allenamento provoca l'aumento di ormoni con effetto anabolico quali il GH e l'IGF-1 e perché è incrementata la circolazione nei muscoli che hanno appena lavorato. Questo periodo immediatamente successivo all'allenamento per la forza e/o per la massa va considerato un vero e proprio "momento magico" perché esistono tutte le condizioni per far sì che la sintesi proteica sia molto elevata; ma è indispensabile che ai muscoli arrivino nelle quantità corrette i "mattoni" (gli aminoacidi) e che uno di essi, la leucina, raggiunga le concentrazioni ideali.

In pratica: quali proteine scegliere

Anche al fine della scelta del momento più corretto per assumere le proteine, però, va tenuto presente che, a seconda della loro origine, esse hanno tempi differenti di digestione e di assorbimento intestinale. Differente, di conseguenza, è anche il momento in cui si verifica il picco nel sangue degli aminoacidi che derivano dalla loro assimilazione, nonché la durata della permanenza di essi nel sangue. Alcuni autori, per esempio, hanno constatato che i livelli ematici degli aminoacidi nel sangue hanno un picco circa 2 ore dopo l'assunzione delle proteine del siero del latte (proteine "veloci" dette anche "whey"), salvo poi avere una rapida discesa subito dopo e ritornare ai livelli basali dopo tre ore; se viene assunta caseina (proteina "lenta"), invece, il picco massimo (pari a circa la metà del picco delle proteine del siero) è raggiunto dopo quattro ore e rimane costante per lo meno fino alla settima ora. Le prime, pertanto, saranno efficaci subito dopo la seduta di allenamento per la forza, le seconde prima di coricarsi alla sera. Se si preferisce un unico prodotto alimentare che possa sostituire le due singole proteine, allora il consiglio è quello di scegliere le miscele cosiddette "time release" che possono soddisfare in maniera immediata e al tempo stesso più lenta la "fame" del muscolo.

I RISCHI DEL CALDO ECESSIVO. ANTONIO LA TORRE DA DOHA

Marco Del Bianco
30 settembre

Abbiamo raggiunto telefonicamente il direttore tecnico della Federazione italiana di atletica leggera professor **Antonio La Torre**, impegnato a Doha con la squadra nazionale per i Campionati del mondo, gli abbiamo posto alcune domande sulle problematiche legate alla prestazione sportiva in condizioni climatiche proibitive come quelle della maratona femminile di Doha.

Atlete boccheggianti, atlete svenute come l'italiana Sara Dossena, prestazioni compromesse, registrati quasi 30 ritiri su 68 partenti e circa il medesimo numero di atlete che hanno raggiunto il pronto soccorso, durante o dopo la gara. Questo il risultato del contesto della maratona femminile andata in scena a Doha alla mezzanotte di sabato scorso con il termometro che segnava 32,7 gradi ed un tasso di umidità del 73,3%, condizioni decisamente impegnative, estreme per una gara di endurance, non solo sono state compromesse le prestazioni delle atlete, ma è stata messo a rischio la loro salute.

"Gara svolta tra barelle e ambulanze", "Una via crucis più che una maratona" queste alcune delle descrizioni utilizzate dai media, in tale cornice la nostra Eleonora Giorgi è riuscita a gestire la situazione vincendo una straordinaria medaglia di bronzo.

Un contesto quello di Doha che gli atleti di tutte le discipline sportive potrebbero ritrovare in occasione dei Giochi di Tokyo della prossima estate, compresi i nuotatori in acque libere, ecco cosa ci ha spiegato in merito il DT Antonio La Torre, che ringraziamo per la cortesia.

Secondo lei a Tokyo potranno esserci condizioni simili a Doha?

Le temperature a Tokyo non arriveranno a quelle di Doha. Le lunghe distanze a Tokyo sono previste al mattino, iniziando addirittura alle 5.30. Il vero problema è che l'umidità rischia di avere tassi di umidità ancor più elevati di Doha. Abbiamo mandato un'equipe dei nostri migliori atleti della marcia nello stesso periodo delle olimpiadi. Forse questo 2019 è stato anche per il Giappone uno degli anni più caldi degli ultimi 50 anni. Nella popolazione ci sono stati parecchi decessi per le alte temperature.

I nostri atleti e le nostre atlete con temperature intorno ai 25 gradi, a causa dell'umidità percepivano temperature intorno ai 40-42 gradi centigradi. Dunque Tokyo sarà una spedizione da curare con estrema accuratezza, tenendo conto per le gare di resistenza di questa variabile delle condizioni climatiche che incidono pesantemente sulla prestazione. C'è anche molta preoccupazione nel comitato organizzatore,

perché il tema riguarderà non solo gli atleti ma anche gli spettatori.

Quanto il clima può condizionare la prestazione? Scambio termico, idratazione e quali altre possono essere le problematiche connesse?

Un tema ormai battutissimo nella letteratura scientifica e non solo. Ci sono ormai centri nel mondo che si sono organizzati. Proprio qui a Doha c'è l'ospedale **Aspetar** (struttura ospedaliera privata specializzata nello sport), uno dei centri più avanzati al mondo con scienziati di primissimo piano, tra le cose che studia ci sono proprio le risposte al caldo in condizioni di esercizio fisico ma anche di vita "naturale".

La performance svolta attorno a temperature che si aggirano attorno ai 30 a volte ai 35 gradi, ma soprattutto l'abbinamento del dato della temperatura legato a quello dell'alta umidità condiziona pesantemente la prestazione di resistenza nel senso che uno dei problemi che gli atleti hanno in queste condizioni, è che una parte del sangue che serve a portare sangue nutrimento e scambio termico è costretto ad irrorarsi in periferia per far sì che il corpo non si surriscaldi, e quindi viene in parte sottratto a quello che è il motore centrale la pompa cardiaca. Il famoso riferimento il massimo consumo VO2max che è un po' la rappresentazione (volgarizzazione) della cilindrata del motore, in quelle condizioni non può mai toccare le punte massime, quindi diciamo che in quelle condizioni l'atleta deve consapevolmente gestire una riduzione di potenza per evitare di collassare o di trovarsi improvvisamente privo di energie proprio a causa del calore abbinato all'umidità.

Uno degli organi che più subisce questa influenza del caldo è direttamente proprio la testa, e anche quindi il cervello con tutto quello che ne consegue e bisogna preparare queste gare un po' come coloro che si allenano non per prestazioni sportive ma che sono costretti ad esempio in missioni militari a volte nel deserto a saper stare esposti al caldo estremo per tante ore senza che questo diminuisca l'efficacia della loro prestazione fisica ma anche quella degli aspetti cognitivi.

Il problema più grande è di tenere rinfrescata la superficie corporea, di evitare che l'eccesso di umidità impedisca la traspirazione della pelle (primo organo ad avvertire il problema) i suggerimenti sono che gli aspetti coinvolti a queste condizioni di caldo particolare se non estremo sono quelle collegate sia ai classici parametri metabolici cardio respiratori e circolatori, l'altro è proprio un aspetto l'idratazione e la nutrizione, ultimo ma non ultimo l'allenamento del brain, vero e proprio allenamento del cervello a riuscire a rimanere e sopportare queste condizioni senza perdere lucidità e farsi sopraffare dal calore.

Pensa che il tema delle alte temperature per l'atletica abbia ricadute simili a quelle delle acque calde per il nuoto?

Sicuramente gli effetti sia in acqua che sulla terra ha conseguenze negative. L'aneddoto: Paltrinieri tornava dalla gara di Tokio svolta nelle acque in condizioni che bollivano i pesci (intorno ai 31 gradi l'acqua) si è incontrato con la Palmisano la nostra campionessa che tornava in questo stage fatto in Giappone in corrispondenza dei giorni dell'olimpiade, entrambi si sono confessati reciprocamente sulla difficoltà. Quando la risposta arriva da due campioni così la risposta è scontata : sia in acque libere che durante le gare di maratona e marcia su strada l'influenza di queste condizioni ambientali è pesantemente negativa sulla prestazione, bisogna quindi allenarsi a preparare le risposte corporee a queste condizioni.

GENITORI IN ALTO MARE

Alessandro Denti

1 ottobre

Cosa succede quando un brillante autore di satira, animatore di Unfair Play, uno dei blog sportivi più caustici della Rete, deve elaborare il trauma di avere un figlio nuotatore? Ne scrive, ovviamente. Con grande piacere vi presentiamo un contributo di Alessandro Denti, augurandoci che ci prenda gusto.

I genitori, le uniche "vittime" del nuoto giovanile. Ingestibili, invisibili ai coach, martoriati dalla spola casa-impianto, sono spesso dannosi per la crescita del ragazzo, il tutto a causa delle loro straripanti emozioni. Ma davvero esistono emozioni sbagliate?

L'allenatore ti chiama in disparte per comunicarti che vedrebbe bene tuo figlio in preagonistica e iniziano i problemi. Eppure al bambino nuotare piace anzi, sembra non veda l'ora di cominciare, la possibilità di portarlo un po' più spesso ce l'avete e il nuoto dicono sia uno sport sano, perciò gli ingredienti perché sia una buona notizia ci sono tutti, ma solo a giorno ti senti sporco: hai percepito l'orgoglio crescere in te, un tumulto immotivato, l'ha guadagnata lui la chiamata ma è come se il risultato fosse tuo.

"Il mio più grande successo sportivo? Quando mio figlio è stato chiamato in preagonistica."

Vorresti sapere di più, vorresti sentirti dire che lo hanno chiamato perché è forte, perché è un predestinato, che il centro sportivo ogni giorno ringrazia divinità in ordine sparso per la venuta al mondo del ragazzo e invece niente, fornite le informazioni su giorni e orari, l'allenatore se ne va.

Tuo figlio non è un predestinato. Forse perché la "predestinazione" non esiste e in cuor tuo lo sai bene. Tu non eri predestinato a fare il tuo lavoro, ti sei impegnato per imparare a svolgerlo al meglio e nemmeno ci riesci sempre. Esistono le capacità però: alimentate da continuo impegno e passione, crescono e possono diventare qualcosa di più, ma ce l'hanno in milioni, quelle.

Inoltre tuo figlio ha meno di dieci anni, alla sua età anche per te era tutto un gioco e in quanto tale fra un anno potrebbe mollarlo annoiato, come ha fatto con gli altri giocattoli. Capisci presto che il "problema" è solo tuo e di come ti proietti in lui, sognando che realizzi i successi che non hai avuto.

Che noia.

Ma la famiglia non è inutile o marginale, sarete attenti a non creargli aspettative, ad esempio. Ti ricordi quando da ragazzino ti eri illuso e un po' vantato di essere un fenomeno e come bruciò quella sconfitta? Perché perdere è doloroso tanto più sono disattese le aspettative, proprie e degli altri, soprattutto quando questi sono i genitori.

La preagonistica di tuo figlio sarà questo: mantenere la calma, portarlo avanti e indietro per centri sportivi,

perdere continuamente cuffie e occhialini, mantenere di nuovo la calma e quando capita, gioire chiusi in uno sgabuzzino.

BUON ANNO A TUTTI

Marco Del Bianco

1 ottobre

Non è il primo gennaio ma è un inizio d'anno che vale molto. Il primo ottobre dà ufficialmente il via alla stagione sportiva. Non una qualsiasi ma l'ultima del quadriennio olimpico. Un anno speciale che tutto il movimento vive come tale, sia per chi segue e prepara la qualificazione o il risultato dei Giochi, sia per chi assiste, osserva e tifa da casa. Il calendario della stagione agonistica parla di Olimpiadi e ne accompagna il conto alla rovescia, partendo dalle gare in corta di grandi e piccini, fino al Campionato Italiano Assoluto, quello di Aprile. Quello dell'anno bisestile. I motori si scaldano, tutto il mondo, sportivo e politico si accende e si affaccia allo sport. Oggi più che mai guarda in piscina. Da oggi i tecnici si tesserano e iniziano una nuova stagione, carichi di entusiasmo e forti dell'esperienza (e degli errori) della scorsa stagione.

Anche per gli atleti è un nuovo inizio. Qualche compagno nuovo, qualche cambiamento. È il periodo dei buoni propositi, del voler far meglio. Quello che ancora non si è scontrato con le difficoltà di tutti i giorni, scuola, maltempo, traffico, fatica e chissà cos'altro.

Ma come ogni anno questo periodo rappresenta un momento speciale per i piccoli nuotatori che iniziano a pensare di nuoto. A famiglie che scelgono questa strada (o vengono travolti) per i propri figli, consapevoli, chissà poi fino a che punto, della grande scelta che hanno fatto. Grande come opportunità ma altrettanto grande in termini di fatica ed impegno. L'augurio è di trovare la forza di fare il meglio.

Per i tecnici, che possano trovare la chiave di far crescere i giovani in modo sano ed equilibrato, farli diventare atleti. Perché possano esprimere il meglio delle loro competenze e abilità attraverso gli atleti adulti. Perché l'allenatore è lì esposto, non si nasconde, c'è sempre quando fa bene e anche quando sbaglia. Per gli atleti, perché possano trovare le giuste motivazioni per raggiungere i propri obiettivi, qualunque essi siano. Per le società sportive, che possano esprimere i propri valori attraverso l'attività e grazie ai collaboratori che hanno cresciuto o selezionato.

Auguri alle famiglie, che sappiano supportare i figli per farli diventare più grandi. Talvolta rimanendo discretamente in disparte, talvolta imponendosi insieme alle società e ai tecnici per portare avanti il percorso stabilito. Ognuno al suo posto ma per una buona causa condivisa.

Buon anno di nuoto.

TRADIZIONE E ORGANIZZAZIONE.

INTERVISTA A FABRIZIO ANTONELLI

Federico Gross
2 ottobre

Di ritorno dalla Cina, al termine di un'altra Coppa del mondo ricca di soddisfazioni per i colori azzurri, incontriamo Fabrizio Antonelli, tecnico federale del settore acque libere e coach di Rachele Bruni.

Il nuoto in acque libere azzurro si conferma ai vertici mondiali, al punto che si può parlare di vera e propria "scuola". Quali pensi siano i nostri punti di forza? E cosa manca per un ulteriore salto di qualità?

Scuola è una definizione che mi piace molto perché penso definisca nel modo più appropriato un movimento che ha nella tradizione uno dei suoi punti di forza. Ho avuto la fortuna di nuotare al fianco di grandi campioni del passato e poi lavorare accanto ad allenatori molto esperti e capaci che mi hanno trasmesso conoscenze e fondamenti indispensabili nel mio percorso ed in quello delle atlete che ho l'onore di allenare. La federazione ha sempre investito in questa disciplina e penso che ciò rappresenti un altro punto cardine, perché all'estero sono poche le nazionali che possono contare su di un'organizzazione del livello della nostra, sia sotto il profilo tecnico che logistico: tengo a sottolineare come in questo Stefano Rubaudo abbia rappresentato un importante elemento di svolta. Non posso dimenticare ovviamente il supporto dei gruppi militari che consente ai ragazzi di potersi dedicare con serenità ad una disciplina così impegnativa.

Non so dire cosa manchi, forse un po' di visibilità per uno sport che in occasione dei Giochi Olimpici di Rio ho scoperto essere estremamente appassionante anche per i meno esperti... È uno sport fatto di tattica, strategia, spirito di adattamento, capacità di lettura delle situazioni di gara, due ore di continui cambiamenti che spesso vedono epiloghi degni delle volate ciclistiche. Non tutti i media danno la giusta considerazione ai protagonisti di queste imprese, ma d'altronde non tutti hanno la competenza che avete voi di Nuoto.com, e c'è una sconsiderata corsa al gossip che spesso sminuisce la grandezza delle imprese sportive. Penso comunque che nel corso della storia la nostra nazionale si sia sempre mantenuta ai vertici, pur attraversando momenti più o meno prolifici, ora siamo arricchiti anche dalla presenza di Gregorio Paltrinieri che rappresenta senz'altro una forte spinta per l'intero movimento, possiamo solo rimboccarci le maniche e continuare a lavorare sodo per onorare con i risultati lo sforzo di tutti quelli che ci sostengono.

Inizia la volata finale per Tokyo: come hai programmato i prossimi dieci mesi?

Dici bene, Tokyo è dietro l'angolo e siamo all'ultimo di quattro lunghi anni di preparazione. Come è mia abitudine, ho pianificato tutto già da un po' di tempo ma ovviamente dovremo fare i conti con la realtà. Ci concentreremo su alcuni dettagli che Rachele deve migliorare in vista della gara olimpica ma senza perdere di vista i fondamenti del lavoro che ha svolto fino ad ora. La preparazione sarà caratterizzata da tre periodi in altura, sempre seguiti da competizioni a ridosso della discesa e l'ultimo periodo sarà proprio a ridosso della gara Olimpica di Tokyo, come fu per Rio.

Allenare un'atleta esperta e titolata come Rachele Bruni è più o meno complesso rispetto ai giovani?

Se mi avessi fatto questa domanda un paio di anni fa avrei risposto senza esitazione: più complesso! (*ride*) ma oggi devo dire che ha raggiunto un grado di maturità e professionalità che mi hanno permesso di alzare leggermente l'asticella in allenamento riuscendo ad ottenere risposte che prima non avevo.

In fin dei conti penso che sia semplicemente diverso, credo che un bravo allenatore sia colui che riesce a tirare fuori il meglio dagli atleti con cui lavora rispettandone i tempi di crescita e le caratteristiche, guardando al risultato come conseguenza di un buon percorso e non come unico obiettivo da perseguire senza scrupoli.

Come gestisci la preparazione mentale dei tuoi atleti?

Forse è deformazione professionale ma credo che tutto in fondo sia questione di allenamento e sono convinto che tra tutti i tipi di forza che alleniamo ogni giorno la più importante in assoluto sia quella di volontà, quindi cerco di metterli di fronte ai propri limiti per stimolarli a tirare fuori il loro reale desiderio di migliorarsi; come dicevo prima lo spirito di adattamento nel nuoto in acque libere è un elemento fondamentale e spesso bisogna sfoderarlo mentre si è sotto pressione, quindi li incentivo a concentrarsi sulle soluzioni e non sui problemi.

Allo stesso tempo penso sia importante che percepiscano il mio supporto soprattutto nei momenti più difficili quindi, anche se sono notoriamente un allenatore "duro", non mi dimentico di far sentire loro la complicità e la fiducia che ritengo fondamentali per la buona riuscita del lavoro che facciamo insieme.

Che rapporto hai con le nuove tecnologie e con i social in particolare? Come pensi abbiano modificato il rapporto fra atleta e allenatore?

Non sono un grande appassionato di social ma riconosco che oramai hanno un ruolo troppo importante nella comunicazione per far finta che non esistano.

Mi piace illudermi che non abbiano il potere di sostituire o influenzare un rapporto umano e profondo come quello che lega allenatori ed atleti, anche se non faccio fatica ad immaginare che questo possa accadere vista la

dipendenza da social che ha investito le nuove generazioni.

Sono convinto che siano dei mezzi che vanno gestiti con molta intelligenza e consapevolezza e da allenatore ritengo che sia mio dovere educare i miei atleti a dargli il giusto peso e farne il giusto utilizzo.

Vuoi aggiungere qualcosa per i lettori di Nuoto-com?

Non ho molto da aggiungere, posso solo ringraziarvi per avermi fatto delle domande interessanti ed avermi concesso l'opportunità di condividere con voi un po' della mia passione per questo sport.

Un caro saluto a tutti

LA WORLD CUP È MORTA? IL PARERE DI NUOTO-COM

Marco Del Bianco

Federico Gross

Cristiano Guerra

8 ottobre

Lapidario il direttore di Swimming World Magazine: "Con i loro migliori tempi Shirley Babashoff, Donna DeVarona, Shane Gould, Rick DeMont, Gary Hall, Roland Matthes, Mark Spitz e gli altri migliori nuotatori degli anni Sessanta e Settanta, con l'equipaggiamento e la preparazione attuale, sarebbero ancora in grado di conquistare una finale di World Cup. Che sghignazzate virtuali si farebbero nel vedere come la FINA ha svilito questa manifestazione. Prendete l'ultima tappa di Singapore: con i tempi di Monaco 1972 si sarebbe stati competitivi. Cosa è rimasto delle promesse di una nuova era del nuoto professionistico? Un astruso sistema di punteggi, l'insistenza nel voler comprimere il programma di una settimana abbondante di un campionato mondiale in un meeting di due giorni, con gli atleti disincentivati dalla quantità di chilometri da percorrere (con relativo impatto ambientale, tra l'altro). Quattro ore frenetiche di batterie e delle insignificanti finali di cui non importa a nessuno se non ai diretti interessati. Il dominio di Katinka Hosszu per tre stagioni consecutive ha contribuito a far perdere interesse per la manifestazione. La FINA ha ucciso la World Cup e poi ha cercato di uccidere le possibili alternative, in particolare la International swimming league, ma ha dovuto soccombere di fronte alla levata di scudi degli atleti ai quali la ISL garantisce un'equa ripartizione al 50% degli utili. La FINA ci ripensi. Prenda in considerazione un meccanismo di sfida fra continenti basato su team formati da campionissimi, trasformi la 'World' in 'Developement' (*sviluppo*) Cup e lasci gli atleti d'élite liberi di competere nella ISL nell'ultimo trimestre dell'anno. Da subito. La World Cup è morta. Lunga vita e spettacolo al nuoto fra una Olimpiade e l'altra".

Affermazioni forti, destinate ad accendere il dibattito. Noi offriamo da subito il nostro contributo.

Cristiano Guerra: Non credo assolutamente che la Coppa del Mondo FINA sia morta, come non credo nell'interesse privato a lungo termine nei confronti dello sport del nuoto, soprattutto se non sostenuto dall'istituzione che ha invece nella sua origine l'obbligo di organizzare e promuovere il nuoto in tutto il mondo, al di là degli accadimenti, delle dimostrazioni di forza economica e di motivazioni personali. Credo però nella sinergia economica e progettuale fra il privato e le istituzioni sportive, dove l'uno privilegia lo spettacolo (la forma) e l'altro ne tutela il risultato agonistico (il contenuto), una combinazione vincente che restituirebbe agli atleti garanzie in termini economici,

prestativi e soprattutto di calendario gare, che proprio nell'anno più delicato del quadriennio non ha tutelato proprio nessuno, prima di tutto gli atleti, ma anzi ha impoverito e confuso un pò tutti. Certo che per un atleta il miraggio di un guadagno oggi fa brillare qualsiasi cosa domani, ma potrebbe non rilevarsi poi così funzionale nel medio e lungo termine. Insomma la coperta del nuoto è quella che è, se tiri troppo da una parte scopri l'altra e viceversa, forse le novità andrebbero proposte in apertura di quadriennio così da integrarle in modo indolore e strada facendo, senza condizionare il lavoro svolto nei tre anni precedenti.

Per il resto ben venga l'innovazione, l'evoluzione, la sperimentazione ed anche la rivoluzione, ma sempre nel rispetto degli atleti e del movimento che loro rappresentano.

Sarei curioso di sapere cosa ne penserebbero Alberto Castagnetti e Aronne Anghileri.

Marco Del Bianco: Uno dei migliori giornalisti in ambito natatorio, Craig Lord. Non ha mai nascosto la sua contrarietà al sistema FINA.

A mio avviso la Word Cup non è morta. Sta semplicemente subendo gli effetti della trasformazione di questo settore, che oggi vede tanti eventi, diffusi sul territorio. Un mondo con un'esposizione importante che si affaccia come non mai alle prime pagine dei giornali. Bisogna stare a vedere cosa accadrà.

Un tempo la Coppa del Mondo era l'alternativa principale, oggi una fra tante. Tante occasioni per gareggiare, confrontarsi, testare la preparazione. Quest'anno di certo ha subito il contraccolpo con l'avvento della ISL che offre un percorso goloso ma ancora acerbo. Quest'anno che è anche anno olimpico.

Ma l'evoluzione del nuoto è ancora in corso, è necessario attendere. Di certo il format e l'esposizione della Word Cup potranno adeguarsi un po' di più al mondo che è cambiato e che cambia, diventando più attuale, più mediatico.

Federico Gross: La consueta adorabile verve polemica di Craig Lord mi sembra in questo caso messa al servizio di una colossale illusione ottica. Il direttore di SWM dà voce al pensiero di milioni di appassionati che ritengono il nuoto d'élite vittima di un gigantesco complotto per impedirgli di sbocciare e diventare un fenomeno mediatico planetario, con sponsor e broadcaster smaniosi di investire nel nostro sport triloni di dollari. In effetti un complotto c'è, ma il colpevole non è la FINA: si chiama *mercato*. I grandi player non investono nel nuoto per il semplice motivo che non c'è un numero sufficiente di spettatori disposti a pagare per guardare gente che nuota. Per chi si illude che la soluzione stia in un circuito di gare senza tempi in sovraimpressione e con l'estetica di un rave party anni Novanta temo che il risveglio sarà amaro. Sull'inutilità della World Cup mi trova invece pienamente d'accordo, e infatti fosse per me andrebbe abolita anche quella e il nuoto di alto livello consolidato, abbandonando le velleità di star system, all'interno

dell'unico circuito nel quale ha dimostrato di funzionare creando spirito di squadra e interesse mediatico: quello universitario.

“NON SONO UN TIPO SOCIAL”. INTERVISTA A MANUEL FRIGO

Silvia Scapol
11 ottobre

Dalla piscina di Rosà (Vicenza) a Roma, con Claudio Rossetto e le squadre nazionali, come hai vissuto il cambiamento?

Sono passato da un Claudio all'altro, da Priamo a Rossetto. Dopo i campionati assoluti del 2018 che mi hanno aperto le porte dei primi collegiali con la nazionale, io e Priamo abbiamo deciso che era il momento di trasferirsi a Roma. Con Rossetto c'erano già stati dei contatti, e lui per primo mi aveva suggerito di cambiare contesto per avere nuovi stimoli, ma a ottobre 2018, durante il collegiale di Livigno, non sapevo ancora cosa fare. Alla fine mi sono deciso e per fortuna è andato tutto bene, dividere la vasca con Luca Dotto e Santo Condorelli è un salto di qualità, ho dei compagni che mi costringono a spingere forte per tutto l'allenamento e mi forniscono continui stimoli. Questo rende più facile allenarsi. Sono soddisfatto dei risultati, del secondo posto agli assoluti e della qualificazione mondiale.

Quali sono i tuoi progetti per la nuova stagione?

Il progetto principale è naturalmente la qualificazione olimpica e tutte le tappe intermedie per conquistarla, comprese alcune tappe di World Cup. A dicembre mi aspettano gli Europei in corta di Glasgow, per i quali sono già qualificato. A marzo mi giocherò la qualificazione agli Assoluti, da quello dipenderà il prosieguo della stagione.

Cosa rappresenta il Team Veneto per Manuel Frigo?

Il Team Veneto è la mia squadra, sono contento e orgoglioso di farne parte. È l'ambiente in cui sono cresciuto e che mi ha aiutato ad arrivare dove sono oggi. Ringrazio tutti coloro che ne fanno parte, a cominciare da Gianni Gross che ha creduto da subito in me, e poi naturalmente Silvano Lindaver (*presidente del Team Veneto dal 2016 al 2018, NdR*) e Davide Pontarin che mi hanno supportato in questa nuova scelta di vita.

Che rapporto hai con le nuove tecnologie, e con i social in particolare? E come pensi abbiano influito sul rapporto tra allenatore e atleta?

Non sono un tipo molto *social*, ma so che rappresentano una componente importante della vita di oggi e li utilizzo senza esagerare. Sul rapporto allenatore-atleta non credo influiscano più di tanto, perché è una relazione che si costruisce prevalentemente in vasca durante gli allenamenti.

“IO, ANELLO DI CONGIUNZIONE TRA DUE MONDI”. INTERVISTA AD AGLAIA PEZZATO

Silvia Scapol
11 ottobre

Sei tornata "a casa" e hai ripreso ad allenarti con Tonino Spagnolo, come è stato il rientro?

Ho deciso di tornare a casa dopo aver vissuto una stagione e mezza a Verona presso il Centro Federale. Credo che all'epoca, quella di allontanarmi da casa sia stata la scelta giusta e credo che ora dopo aver concluso un periodo di formazione lì, sia stato giusto tornare. Il rientro ai miei ritmi è stato piuttosto semplice, chi ha dovuto stravolgere la propria quotidianità è stato proprio Tonino che dalla mia partenza per Verona si era dedicato ad altri aspetti del suo lavoro e con il mio rientro ha dovuto rivedere l'organizzazione della sua vita. Per questo (e per molto altro) gli sono molto grata. Sono felice dell'equilibrio che stiamo trovando, i primi mesi assieme, ovvero gli ultimi della stagione scorsa sono serviti unicamente per tornare in sintonia. Ora stiamo lavorando a pieno regime.

Quali sono i progetti per la stagione appena iniziata?

Senza nascondersi dietro al famoso dito, l'obiettivo stagionale è ovviamente la qualificazione per l'Olimpiade. Non sarà affatto semplice, manco alle manifestazioni internazionali estive da tre stagioni e il tempo a disposizione per recuperare la forma non è moltissimo. Nonostante questo mi sento nel posto giusto per potermi giocare le mie carte, partendo o meglio ripartendo dai meccanismi che mi hanno permesso quattro anni fa di qualificarmi per Rio. L'avvicinamento alla fase primaverile della stagione vedrà come sempre delle tappe intermedie in vasca corta, vasca nella quale mi sento a mio agio e amo gareggiare

Come è nata la tua collaborazione con Swimswam Italia?

Esattamente un anno fa mi sono laureata in Scienze Politiche e Relazioni Internazionali presso l'università degli Studi di Padova, aver avuto in questi anni un impegno al di fuori della vasca mi ha aiutata molto. Mi ha permesso di dividere la pressione su due aspetti della mia vita e di non riversarla unicamente in acqua. Per questo, e per mettere le basi per quella che mi auguro possa essere una possibile carriera una volta conclusa quella da atleta, ho deciso di iniziare una collaborazione con il sito Swimswam. Conoscevo la redattrice della sezione italiana Giusy Cisale già da tempo, e nel maggio scorso le ho sottoposto alcuni miei testi per sapere cosa pensasse della mia scrittura. Ci siamo piaciute subito. E poi questo mestiere mi permette di alternare forma

sempre diversi: dalla cronaca, alla traduzione, all'intervista. Non avrei mai immaginato di appassionarmi tanto a questo percorso. Il giornalista viene talvolta visto dagli atleti come un giudice inquisitore pronto a mettere solo la lente d'ingrandimento gli errori commessi. Potermi occupare degli altri articoli con ancora entrambi i piedi immersi nell'acqua mi rende una specie di anello di congiunzione tra i due mondi. Voglio fare tesoro di questa opportunità

Che rapporto hai con le nuove tecnologie e con i social in particolare? E come pensi abbiano influito sul rapporto tra atleta e allenatore?

Per la mia generazione il termine "nuove tecnologie" non riesce a trovare un riscontro della vita reale. Ho 25 anni e i social network sono di fatto cresciuti insieme a me. Il mio rapporto con i social si limita più che altro all'utilizzo di Instagram, piattaforma nella quale ho un profilo pubblico che utilizzo principalmente per la condivisione di materiale legato alla vita da atleta, agli sponsor che mi supportano e ogni tanto alla mia vita privata. Credo che demonizzare i social non sia né giusto né sbagliato ma semplicemente inutile. Questa è la quotidianità in cui viviamo e ciascuno dovrebbe trovare il proprio equilibrio tra il tempo dedicato ai contatti interpersonali e quelli virtuali, che talvolta possono rivelarsi delle occasioni di crescita reciproca

Cosa rappresenta il Team Veneto per Aglaia Pezzato?

Sono entrata a far parte del Team Veneto nel 2007. Dodici anni dopo sono molto fiera di dire che pur avendo visto con i miei occhi molti cambiamenti nella forma e nella struttura della società quello che è rimasto immutato è la missione della squadra: creare una rete stretta e ben salda tra le realtà del territorio. Ho avuto la fortuna di conoscere Gianni Gross, fondatore del Team, e di confrontarmi spesso con lui. A dire la verità è stato solo grazie alla testardaggine di Gianni che Tonino Spagnolo ha accettato di allenarmi nel 2013. Quando ero piccola, spesso la più piccola, durante le trasferte per i Campionati Assoluti o il trofeo Settecolli, grazie al Team Veneto ho potuto vivere a stretto contatto con quelli che all'epoca erano i miei idoli sportivi. Condividere la camera d'albergo, il piano vasca, qualche allenamento e più di ogni altra cosa partecipare assieme a loro alle staffette. Poter rubare con gli occhi i piccoli dettagli che distinguono un atleta da un campione. La mancanza di Gianni è ingombrante almeno quanto lo è stata la presenza, ma la sua capacità di delineare linee dritte e precise in questo disegno che è il Team Veneto sono sicure permetteranno a tutti noi ora di ricalcarle per lungo tempo

QUANDO L'ATLETA SPEGNE LA LUCE

*Monica Vallarin
13 ottobre*

Non c'è niente di più evidente dell'atleta che, in situazioni di gara sensibili, "molla": fondamentalmente tale meccanismo "semi-consapevole", si attiva in momenti di svantaggio/testa-a-testa ma anche, inaspettatamente, di vantaggio. Questa triade riassume le possibili circostanze che ogni atleta si trova a GESTIRE in un contesto competitivo. Volendo sintetizzare la potenziale MINACCIA insita nelle varie situazioni di gara, potremmo dire: "se non la gestisci, la subisci". Spesso gli atleti hanno tra i loro PUNTI DI FORZA una di queste circostanze (vantaggio/testa-a-testa/svantaggio), ma avvertono le altre come difficili e temibili. Come possono percepire molto bene gli allenatori, i genitori e gli atleti stessi, "spegnere la luce in gara" appare come una STRATEGIA apparentemente negativa che però può generare, paradossalmente, alcuni VANTAGGI EMOTIVI, seppur di breve respiro. Nell'arco degli anni ho intenzionalmente chiesto agli atleti di analizzare quali fossero invece i VANTAGGI di una simile modalità: le loro risposte hanno spesso evidenziato come, in una sorta di patto segreto tra mente ed emozioni, "spegnere la luce" sia una radicale PRECAUZIONE per riprendere una sorta di CONTROLLO sui rischi emotivi connessi all'incertezza del risultato o, peggio ancora, all'insuccesso. DISATTIVARSI in situazioni di SVANTAGGIO può evitare di confrontarsi con la variabilità della PRESTAZIONE, uscire dalla situazione di gara PRIMA della fine è pur sempre un modo di DIFENDERSI da un potenziale fallimento; seppur doloroso questo pericoloso AUTOMATISMO, può risultare più sopportabile della CRITICA che l'atleta stesso o le figure di riferimento potrebbero comunque fare a gara ultimata ("potevi comunque fare meglio..." eccetera). È talmente EVIDENTE l'uscita di gara dell'atleta, che nessuno potrà affermare che "ci abbia davvero provato"; secondo una logica tipo: "**se non giochi, non perdo**", l'atleta tenta di riprendere il CONTROLLO sugli eventi, ma è realtà è proprio in quel preciso momento che finisce per perderlo, alimentando una scia di scarsa EFFICACIA personale e una spirale negativa. Nelle situazioni di VANTAGGIO invece, può essere proprio la PRESUNTA certezza rispetto al risultato (in questo caso positivo) che induce l'atleta a perdere CONNESSIONE con il qui-ed-ora di gara, prefigurandosi in una dimensione temporale più avanzata, con la conseguente perdita di contatto con l'obiettivo che viene considerato ILLUSORIAMENTE raggiunto. Il punto di partenza del lavoro psicologico con gli atleti è proprio costituito dall'identificazione dell'EMOZIONE PREVALENTE, implicata nei momenti sensibili; in quest'ottica le EMOZIONI non sono mai giuste o sbagliate, ma possono e

devono essere GESTITE; il compito sarà quindi COSTRUIRE una nuova MAPPA personale di piccoli passi, costruiti ad hoc con l'atleta, per affrontare in modo ATTIVO e ORIENTATO le zone sensibili di gara e le emozioni correlate. L'OBIETTIVO di questo lavoro è AUTONOMIZZARE l'atleta nella personale capacità di GESTIRE assetti di gara variabili e non prevedibili, capaci di stimolare emozioni differenti, affinché possa TRASFORMARE le antiche minacce (svantaggio/testa-a-testa/vantaggio) in altrettante OPZIONI DI RIUSCITA. Nella nuova prospettiva qualsiasi risultato potrà essere considerato il punto zero della nuova curva di APPRENDIMENTO per continuare a migliorare. Uno slogan piuttosto intrigante recita: **"non perdo mai, o vinco o imparo"**.

"MI DIVERTO ANCORA A FARE FATICA". INTERVISTA A SIMONE ERCOLI

Silvia Scapol

16 ottobre

Chi dice che il nuoto è uno sport logorante? A quarant'anni suonati, con un titolo mondiale due europei e una dozzina di italiani in bacheca, Simone Ercoli da Castelfiorentino è ancora impegnato a faticare in vasca e fra le onde.

Quando è nata la tua passione per le acque libere?

Ho iniziato il nuoto in acque libere grazie al mio allenatore Giovanni Pistelli che mi ha spinto in questa nuova esperienza all'età di 16 anni... Mi sono appassionato subito a questa disciplina ed è diventata la mia più grande passione!

Un curriculum notevole, costellato di successi e la voglia di gareggiare che non manca. Cosa ti spinge ad allenarti e metterti in gioco ancora, dopo tanti anni da atleta?

Innanzitutto devo ringraziare il gruppo sportivo delle Fiamme Oro che mi permette di nuotare ancora a questa età. Mi diverte ancora allenarmi e *durare fatica*, e cerco sempre di trovare stimoli diversi. A febbraio ho in programma la mitica maratona SantaFé - Coronda prima tappa del Grand Prix Fina, una gara di 57 km nel fiume Coronda. Tengo particolarmente a questa competizione... Mi da grandissime motivazioni e spero di poter ottenere un buon risultato!

Sei sicuramente un esempio per gli atleti più giovani che praticano la tua specialità. Che consigli daresti loro?

Crederci sempre, lavorare duro e costantemente, non abbattersi alle prime difficoltà.

Come è cambiato il nuoto in acque libere in questi anni?

Il nuoto in acque libere si è evoluto molto negli ultimi anni... Oramai gli atleti più forti vengono tutti dai 1500 in vasca e quindi il livello si è alzato notevolmente.

Come valuti le possibilità di Gregorio Paltrinieri in chiave olimpica? E pensi che la sua scelta di dedicarsi al fondo abbia fatto bene al movimento?

Paltrinieri è un campione, ha tutte le carte in regola per fare bene a Tokyo, sia in vasca che in acque libere. Sicuramente ha dato una spinta a tutto il movimento e anche grazie a lui finalmente il nuoto di fondo ha un po' più di visibilità.

Che rapporto hai con le nuove tecnologie e con i social in particolare? Pensi che influenzino il rapporto atleta-allenatore?

Non sono molto attivo sui social... Difficilmente pubblico post o storie, sono molto riservato. Però come tutti ormai mi tengo informato sulle varie piattaforme online. Un saluto alla redazione e a tutti i lettori di Nuoto-com!

SANDRO DONATI, L'EX DI TUTTO

*Cristiano Guerra
18 ottobre*

Vengo a conoscenza con estremo piacere della lettura magistrale del Dott. Alessandro Donati **"Doping. Analisi dei problemi, oltre il conformismo e la paura"** organizzata dal Corso di Laurea in Scienze Motorie di Pavia per il prossimo 24 ottobre e colgo al volo l'occasione per portare il mio modesto tributo nei confronti del Maestro dello Sport, Sandro Donati (72), che ho avuto l'onore di leggere in più occasioni, ma soprattutto di conoscere nel 2015, invitandolo come ospite speciale a margine di un meeting di nuoto per presentare il suo ultimo libro **"Lo sport del doping. Chi lo subisce, chi lo combatte."**

Ci aspettavamo per quella occasione la partecipazione di almeno qualche decina di persone, visto lo spessore del personaggio in questione e la grande promozione che avevamo fatto dell'evento. Oltretutto il Dott. Donati aveva appena preso in carico la preparazione del maratoneta Alex Schwazer, atleta all'epoca coinvolto nel caos mediatico per la positività riscontrata nei controlli antidoping.

Quella sera erano presenti solo otto persone. Io e sette miei colleghi.

Il Prof. Donati non ha battuto ciglio. *"Stai tranquillo. È normale, sono abituato."* mi ha detto sottovoce, per poi iniziare a parlare senza traccia e senza pause per oltre due ore, come se l'aula davanti a lui fosse gremita di persone attente ad ascoltare.

Dimenticandosi della presentazione del suo libro iniziò a trattare tematiche che, per la maggior parte dei casi, andavano al di là del tema doping, materia in cui risulta essere uno dei massimi esperti mondiali e per la quale si è speso in una battaglia trentennale condotta da solo con grande coraggio senza arrendersi davanti a nulla, con la conseguenza di venir escluso sempre più dall'entourage del mondo dello sport a cui le sue denunce erano rivolte.

Con quel suo stile comunicativo sempre chiaro e drammaticamente sincero, ma soprattutto grazie ai suoi libri, sono arrivate le denunce più forti in cui non ha mai temuto di fare i nomi descrivendo fatti circostanziati e dettagliati, a partire dal discusso e "censurato" **"Campioni senza valore"**, libro del 1989 dal titolo evocativo sparito dalle librerie perché troppo scomodo, ma recuperabile in rete piuttosto facilmente.

Tornando a quella sera, Sandro Donati ripose per qualche ora la veste del professore per indossare quella del tecnico perché aveva capito di essere fra colleghi e iniziò a parlare liberamente dell'allenamento giovanile, dello sport di alto livello, della quotidianità dell'allenamento, dello sport nella scuola, della formazione dei giovanissimi e molto altro ancora, con una passione genuina e quella sua tipica chiarezza

espositiva che incanta per semplicità e per lo spessore dei contenuti espressi con poche ma efficaci parole. Quelle stesse parole che ritroviamo anche nella scrittura dei suoi libri, o nei contributi video facilmente scovabili su YouTube.

Con il passare del tempo e il crescere delle sue denunce Sandro Donati è diventato un ex di tutto: ex allenatore di atletica delle Nazionali italiane, ex dirigente responsabile della ricerca e sperimentazione del CONI, ex componente della Commissione di vigilanza sul doping, ex allenatore di Alex Schwarzer.

Questo le parole utilizzate dal magazine on line "Opinioni in Contropiede" per descriverlo.

Conoscete la favola del Re nudo? Quella dove il re, in mutande, sfilava per la città, ma nessuno della folla osava dire la verità, tranne un piccolo bambino, privo di pregiudizi, che urlò con tutto il suo stupore: "Ma il re è nudo!". Ci sono persone che tutt'oggi, nonostante il conformismo che li circonda ed il sistema in cui vivono, hanno il coraggio di urlare a gran voce "Il Re è nudo!", vestendo i panni di quel bambino, anche se consapevoli delle conseguenze. Alessandro Donati è uno di quei bambini, nello specifico il bambino dello sport italiano.

Questo un passaggio di Donati.

Personalmente non me ne importa nulla che la persona vada in galera o meno, a me interessa il lato culturale. A me interessa snidare i colpevoli, gettare luce laddove c'è il buio e fare in modo che si possa costruire una nuova cultura dello sport.

Dimenticavo di dire che quella sera del 2015 Sandro Donati partecipò gratuitamente all'evento non chiedendo nemmeno 1 euro di rimborso.

Mi auguro che l'ultima vicenda che lo vede suo malgrado ancora protagonista nella lotta al doping, nei prossimi mesi possa risolversi così che a questo piccolo grande uomo dello sport italiano venga restituito un po' di merito per aver condotto senza stregua e senza timori una battaglia trentennale.

SPORT È FORMAZIONE?

Paolo Tondina
19 ottobre

Se lo sport agonistico (non considero sport l'attività da due volte a settimana. è un'attività fisica che fa bene, ma non è l'agonismo) è un ottimo strumento di formazione deve essere a disposizione di tutti. Ma come può essere per tutti un sistema che comincia con una selezione? E come può recuperare successivamente se l'imbuto col tempo si stringe continuamente?

Sport come diritto

Se fare sport è un diritto non può essere rivolto solo ad alcuni. Deve aprirsi e mantenersi qualificante per tutti quelli che vogliono farlo almeno fino alla maggior età (è necessario stabilire che ci sia un termine nella formazione e nel definire la giovinezza o tutta la questione diventa un'assurdità). Successivamente, quando si diventa adulti, non c'è più la necessità di una garanzia, perché comincia la libera iniziativa di un soggetto che per definizione è autore e protagonista delle sue mete.

Tutti i giovani hanno quindi il diritto di fare sport se lo considerano adatto a sé e buono per la propria vita. Tutti hanno il diritto di essere sostenuti. Per questo l'ente pubblico deve riservare risorse a quest'opzione. Per questo chi cerca questa strada deve essere aiutato a non lasciarla. Per questo l'accesso allo sport agonistico deve rimanere aperto a chi lo vuole fare, a chi vuol farlo bene e a chi accetta di farlo secondo i suoi principi, anche se non gli viene bene, se sballa, o se molla e riprende (è la vita che è fatta così, se si vuole formare bisogna formare alla vita e non ad un qualcos'altro che non c'è).

Diritto e prestazione

Tutto questo non intacca la ricerca della prestazione che è sostanza dell'agonismo e parte integrante del percorso formativo. Non c'è sport agonistico senza ricerca di un risultato, cioè di un qualcosa di nuovo che viene fuori da quello che si fa.

Il risultato, che non è solo un tempo, ma una situazione, un modo di pensare, un'abitudine buona, una capacità di controllo..., crea la meta, ed è la meta il fulcro della ricerca individuale e del piacere di fare sport. è la meta la legge del moto di un corpo. Togli qualcosa e crolla tutto.

De Coubertin

È consolante sapere che si può trovare l'ispirazione direttamente dall'inventore dell'Olimpismo, la gara più bella del mondo. Il nostro barone preferito di cose ne aveva pensate. Diceva, infatti:

"Per ogni individuo, lo sport è una possibile fonte di miglioramento interiore."

"In nessun modo lo sport può essere considerato un oggetto di lusso".

"Lo sport dell'antichità teneva lontani dalle sue arene gli schiavi. Bisogna fare in modo che quello dei tempi moderni non segua la stessa regola nei confronti dei meno abbienti".

"Tutti gli sport per tutta la gente".

Possiamo ritenerci olimpici tradendo continuamente queste parole?

I CRITERI DI SELEZIONE PER TOKYO. INTERVISTA A CESARE BUTINI

Marco Del Bianco

21 ottobre

La preparazione di una nazionale così forte, il bottino di Gwangju e l'eccellenza delle seconde linee accende l'ansia da prestazione di spettatori e addetti ai lavori.

*Abbiamo intervistato il Direttore Tecnico delle squadre nazionali di nuoto **Cesare Butini** che ha illustrato con attenzione e particolari i criteri di selezione della stagione e la ratio con cui sono stati costruiti.*

Il criterio di selezione deve essere studiato in relazione alle caratteristiche del movimento sportivo. Quello del nuoto azzurro è un movimento importante ma che secondo me non può definire la propria squadra attraverso dei trials "secchi", come accade invece negli Stati Uniti d'America. Le condizioni sono sensibilmente differenti per consistenza di movimento, logistica e geografia, nonché per la differente presenza della federazione nella preparazione. In effetti in Italia la FIN organizza molti raduni di preparazione e monitoraggio (per esempio tre ritiri collegiali in altura all'anno), partecipazione a competizioni sotto l'egida federale e tante altre iniziative; tutto questo permette, oltre a acquisire una conoscenza ben precisa del movimento, monitorare la preparazione degli atleti e dare un supporto alle società che rappresentano la nostra principale risorsa. Dobbiamo inoltre ricordare la funzionalità dei due Centri Federali (Ostia e Verona). Negli Stati Uniti sarebbe impensabile, l'organizzazione differente prevede che siano i club o i college ad impegnarsi in tal senso.

Il criterio che abbiamo adottato è un sistema misto, che unisce un "trials" con tempo limite, alla possibilità di integrare con scelte studiate, che escono da criteri di selezione oggettivi. Un'importante opportunità per cui ringrazio la Federazione.

Negli anni, la scelta di dar spazio a convocazioni meritevoli ci ha permesso di raccogliere risultati importanti che diversamente avremmo perso. Cito ad esempio la convocazione di *Carlotta Zofkova*, che ai campionati europei di *Glasgow 2018* ha ripagato la fiducia con una medaglia, nonché quella di *Martina Carraro* al Mondiale in vasca corta in Cina di *Hangzhou 2018*, anche lei è tornata a casa con una medaglia.

La discrezionalità che ho nel poter scegliere e selezionare atleti per integrare le convocazioni è supportata dalla conoscenza degli atleti stessi, dei loro percorsi, dalla frequentazione con i loro tecnici durante la stagione.

Avendo come obiettivo primario i Giochi Olimpici, non abbiamo voluto fare come nel 2011, in cui vennero individuati dei pre-qualificati. Quest'anno, dopo Gwangju,

sarebbero stati sette pre-qualificati per le otto medaglie (sette nel programma dei Giochi).

Questa stagione si annunciava impegnativa e confrontandoci anche con i sei tecnici federali è emerso che la preparazione sarebbe iniziata molto presto, tra fine agosto ed inizio settembre. Abbiamo così identificato tre step per la costruzione della squadra per Tokyo.

Il **primo step di qualifica** è previsto a dicembre e garantirà ai qualificati tempo e tranquillità per lavorare. La scelta ha imposto un cambio di format del Campionato Italiano di dicembre che sarà in vasca da 50 metri, con tre giornate di batterie e finali, avvicinando il clima a quello di un vero e proprio trials. In questa sede verranno qualificate esclusivamente le gare individuali. Abbiamo identificato un tempo limite molto impegnativo, ovvero la media del quinto tempo mondiale di Gwangju 2019, di Budapest 2017 ed il quinto tempo del ranking mondiale a due per nazione. La qualificazione permetterà una programmazione mirata all'obiettivo olimpico, in confronto continuo con la direzione tecnica della federazione. Mi aspetto da questa fase un buon numero di atleti qualificati ai Giochi.

Strategicamente il campionato italiano di dicembre è stato collocato subito dopo il campionato europeo di vasca corta (Glasgow 4-8 dicembre).

Il **secondo step** è il campionato assoluto primaverile, selezione finale della squadra in chiave olimpica, che verrà nuotato in vasca da cinquanta metri e anticipato di un paio di settimane rispetto al passato: dal 17 al 21 marzo. In questa fase verrà completata la squadra attraverso tempi di selezione più agevoli, indicativamente simili a quelli di qualificazione per i mondiali di Gwangju, ma con qualche aggiustamento in relazione all'evoluzione del ranking.

Verrà fatta inoltre la prima selezione delle staffette, per cui ci sarà un tempo limite individuale con tabella dedicata, ma non un tempo limite di squadra. Al momento la nazionale azzurra deve ancora qualificare per Tokyo le staffette 4x100 e 4x200 stile libero femminile e la 4x100 mista maschile. Ai campionati europei di Budapest saranno presenti tutte le staffette, per cui si cercherà appunto la qualificazione di squadra alle Olimpiadi.

La selezione per gli europei sarà più semplice: il campione italiano sarà qualificato direttamente per l'europeo, mentre il secondo ed il terzo classificato dovranno nuotare il tempo limite. Ci sarà spazio anche, in prospettiva del prossimo quadriennio, per valutazioni discrezionali mirate alla crescita di atleti giovani particolarmente promettenti.

Per le staffette verranno convocati i primi quattro dei 100 e dei 200 stile libero maschili e femminili e i migliori per le altre staffette.

Il tempo limite di staffetta alle Olimpiadi si complica con alcune regole imposte dall'organizzazione. Per contenere il numero di atleti presenti ai Giochi c'è un limite massimo di nuotatori tra tutte le nazioni: 878 tra vari criteri, ad esempio l'universalità. Le nazioni con più

valenza tecnica hanno la possibilità di portare atleti in più, in funzione di quante staffette hanno qualificato.

Only swimmer relay: se una nazione raggiunge un massimo di sei staffette qualificate, può portare un massimo di dodici atleti in più, dedicati alle staffette, impegnandosi a farli gareggiare almeno una volta tra batterie e finali, pena la squalifica. Questa norma è sicuramente un supporto e offre un'occasione ad esempio ad una riserva di staffetta che esprime alto valore tecnico, ma allo stesso tempo impone alcuni limiti.

Il tempo limite che è stato istituito dalla Federnuoto per la qualificazione individuale per la staffetta azzurra coincide con lo *standard A* richiesto dalla FINA per la gara individuale, permettendo quindi all'atleta di non rientrare tra gli *Only swimmer relay*.

Il **terzo ed ultimo step** è il Trofeo Settecolli, posizionato esattamente a quattro settimane dall'inizio delle Olimpiadi - 25 Luglio, e consentirà di completare ulteriormente la squadra, in particolare per le staffette. Crediamo molto realizzazione puntuale dei risultati, in particolare per le gare veloci, per 100 e per i 200 metri. Crediamo molto nel gruppo. Dal 30 marzo è previsto un collegiale a squadra completa a *Tenerife*, per gli atleti che usciranno dagli assoluti con il pass per Tokyo. Abbiamo posizionato i campionati assoluti a 8 settimane dai campionati europei, che a loro volta sono circa a 8 settimane dall'Olimpiade.

Una preparazione delicata dunque, per ottenere una prestazione importante agli europei di maggio e poi ripetersi meglio in Giappone a luglio. Crediamo che la rassegna continentale sia un evento da onorare ma come tassello di percorso verso l'Olimpiade. La nostra storia ha dimostrato che ciò è possibile, è necessario prestare le dovute attenzioni: alludo a prestazioni maiuscole di Paltrinieri e Detti agli Europei e ancor più grandi alle immediatamente successive Olimpiadi.

ROAD TO TOKYO.

INTERVISTA A CESARE BUTINI

Marco Del Bianco
22 ottobre

*Il Direttore Tecnico **Cesare Butini**, in esclusiva per Nuoto.com, dopo aver spiegato i criteri di selezione per la stagione in corso, racconta il percorso della stagione, in avvicinamento ai Giochi di Tokyo. Un progetto chiaro e solido che in questi anni è riuscito a portare risultati inaspettati. Un gruppo di lavoro esteso e coeso che si avvicina all'appuntamento più importante del quadriennio. La direzione delle squadre nazionali ha organizzato capillarmente gli appuntamenti dell'anno olimpico. Come di consueto il calendario si adegua agli appuntamenti clou della stagione, con un europeo in corsa di inizio dicembre, gli italiani open in vasca lunga dopo due settimane. Assoluti primaverili dopo metà marzo, europei a metà maggio, Settecolli a giugno e Olimpiadi appunto dal 25 luglio. Collegiali già organizzati e tutta la serenità per affrontare al meglio questo anno sportivo, che chiuderà un ciclo importante.*

Ci avviciniamo a Tokyo con la squadra potenzialmente più completa di sempre. È più la soddisfazione per avere creato un gruppo vincente o la preoccupazione per l'evento?

Non c'è preoccupazione ma soltanto consapevolezza di avere una squadra molto competitiva. Questo ci dà lo spunto per lavorare ancora meglio rimanendo ben ancorati con i piedi a terra. Occorrerà lavorare sempre con umiltà.

Le Olimpiadi sono un evento a parte, non solo perché cadono ogni quattro anni, ma soprattutto perché sono l'obiettivo finale di tanti sforzi, di percorsi e prestazioni che rappresentano le tappe del percorso verso i Giochi stessi.

La nostra squadra è molto competitiva: ci sono più punte ma soprattutto un movimento di gruppo molto importante.

Abbiamo già impostato il lavoro di questa stagione, attraverso tappe di avvicinamento e di verifica, che permetteranno di mettere al posto giusto tutti i tasselli di una preparazione così importante.

Quali sono gli impegni più importanti del Direttore Tecnico in questo periodo dell'anno?

La funzione del direttore tecnico è quella di dare linee guida e gli indirizzi della preparazione, solo però dopo averne identificato gli obiettivi.

Importante per l'avvio della stagione è stata la definizione dei criteri di selezione, che con convinzione ho cercato di condividere in toto con i tecnici federali nelle riunioni di commissione tecnica, ovviamente solo

dopo aver discusso con la Direzione Tecnica delle squadre nazionali.

Altro impegno importante è la conoscenza di tutto il movimento attraverso continue frequentazioni telefoniche ma soprattutto una presenza fisica, una sorta di door-to-door per cercare di valutare quali sono le esigenze di atleti tecnici e società, per valutare gli eventuali interventi da fare, per supportare, per cercare di creare un percorso il più possibile individualizzato, coordinandosi con le strategie federali, e cercando più vicini possibile alla periferia.

Il mio impegno è anche quello di formare la professionalità dei tecnici, supportandoli nella quotidianità, con problemi e difficoltà che possono nascere seguendo atleti di alto livello.

Quanto è frequente il rapporto con i tecnici dei vari atleti?

Dipende ovviamente dalle necessità e dalle relazioni. Io cerco di sentire i tecnici settimanalmente, valutando le situazioni ed affinando i progetti.

In effetti, grazie al gran lavoro degli uffici della Federazione ed in particolare dell'Ingegnere Saini, abbiamo già identificato, pianificato, organizzato e scrupolosamente definito la parte logistica di tutti i collegiali fino a Tokio.

Ciò significa dare certezze e serenità. Gli aspetti logistici non sono direttamente determinanti per i risultati tecnici, ma possono supportare significativamente il raggiungimento degli obiettivi.

Non parlando degli atleti azzurri e allargando il campo al resto del mondo, da quali atleti si aspetta grandi prestazioni?

Sono molto curioso di vedere l'americana *Regan Smith* che ha vinto 200 dorso ai mondiali. È un'atleta giovanissima, del 2002. Fino a poco fa era quasi sconosciuta.

La gara che attendo con più impazienza però è quella dei 1.500 stile libero maschili. Ci sono tre atleti importantissimi come *Wellbrock*, *Romanchuk* e il nostro *Gregorio Paltrinieri*. Ma non solo. Bisognerà capire nell'evoluzione quali scelte verranno fatte da *Stefano Morini* per *Gabriele Detti*. Poi c'è il giovane croato *Franko Grgic*, che ha nuotato 14.46.09 ai mondiali junior a Budapest a fine agosto.

L'Olimpiade la gara in cui ci si concentra di più. Oltre ai grandi atleti che conosciamo come campioni, ci sarà certamente qualche bella sorpresa

UN ITALIANO IN AMERICA

Gianluca Alberani
23 ottobre

Mark Spitz, Matt Biondi, Michael Phelps, Katy Ledecky, Caeleb Dressel: generazioni di fenomeni a stelle e strisce, di star hollywoodiane dal profumo "clorato", di marziani che sono stati mandati sul pianeta terra per dominare le acque mondiali nel corso degli anni.

Alzi la mano chi non ha cercato almeno una volta di capire come sia possibile che l'America del nuoto sia sportivamente così avanti rispetto al resto del mondo. Questa è l'America: continente lontano e sognato da tanti. Paese dove il nuoto, sport così individualista, diventa invece uno sport di squadra. Dove il dare tutto per la propria scuola, la propria università e la propria nazione diventa l'obiettivo principale, ancora più della vittoria individuale.

Con questa rubrica voglio raccontare un po' della mia storia e di quelle di altri italiani "acquatici", che hanno deciso di lasciare la nostra bella Italia per inseguire sogni e progetti nella terra dello Zio Sam.

Quindici anni fa, nel 2004, feci un'esperienza di poco più di un mese come atleta a Fort Lauderdale, in Florida e m'innamorai, non soltanto delle mega strade da "Fast & Furious" o delle palme tropicali, ma soprattutto della mentalità sportiva, non seconda a nessuno. Cinque anni dopo, ricevetti una proposta di lavoro e, terminate le pratiche legali del caso, partii con una valigia piena di sogni e timori alla scoperta di un paese tanto desiderato, ma allo stesso tempo molto competitivo.

Sono passati sei anni (Settembre 2013), da quando ho fondato la mia squadra Azura Florida Aquatics. Le difficoltà non sono state poche, ma le soddisfazioni sono state notevolmente più numerose tra cui qualificare due atleti alle Olimpiadi di Rio e allenare atleti provenienti da più di settanta paesi.

Nei prossimi post e articoli, oltre a raccontare novità e curiosità sul nuoto oltreoceano, cercheremo di parlare di atleti, ex atleti, allenatori e appassionati di sport acquatici, che hanno lasciato l'Italia e si trovano adesso nel continente Americano (Nord, Centro e Sud).

SPECIALE GRUPPI SPORTIVI MILITARI: LE FIAMME ORO

Martina Marraro
4 novembre

Il 4 novembre 1918 terminava la prima Grande Guerra, entrava in vigore l'armistizio di Villa Giusti e l'impero austroungarico si arrendeva definitivamente. Un anno dopo, il 4 novembre diviene ufficialmente festa nazionale, e ad oggi è l'unica ad aver attraversato decenni di storia italiana, dall'età liberale, al fascismo all'Italia repubblicana. Le celebrazioni del Giorno dell'Unità nazionale e della Giornata delle Forze Armate rappresentano un importante momento di unione e di identità nazionale, ma anche un punto d'incontro tra Forze Armate e popolo italiano. Oggi, come allora, le Forze Armate sono coloro che garantiscono l'Unità Nazionale e operano nell'ambito di coalizioni promosse dalle principali organizzazioni internazionali di riferimento quali l'ONU, la NATO e l'Unione Europea. Cogliamo l'occasione per presentare i gruppi militari sportivi, concentrandoci sugli sport acquatici. La prima puntata è dedicata al **Gruppo Sportivo Fiamme Oro**. Fondato nel 1954, comprende 41 discipline sportive praticate in 9 centri nazionali, dove il più importante è a Roma. Il medagliere del Gruppo sportivo della Polizia di Stato conta ben 78 medaglie olimpiche, 275 titoli mondiali, 278 titoli europei e 4.465 nazionali. Per approfondire il settore sport acquatici, abbiamo intervistato l'**Ispettore Superiore Roberto Bonanni**, coordinatore del settore sport acquatici. Lui, nato e cresciuto sportivamente nelle Fiamme Oro, si è laureato Campione del mondo nel salvamento per ben due volte e ha collezionato primati nazionali, continentali e mondiali: una carriera che ricorda con orgoglio. Tante sono le soddisfazioni che porta con sé anche dopo il ritiro dalle competizioni, in veste di tecnico e dirigente.

Ci racconta come si struttura il Gruppo Sportivo Fiamme Oro?

Il Gruppo sportivo delle Fiamme ha 9 centri sportivi nazionali dislocati su tutto il territorio nazionale, nei quali si svolgono 42 discipline con un totale di 328 atleti. Vi sono, inoltre, più di 40 sezioni giovanili con oltre 3.000 atleti tesserati e ci attiveremo anche per tutti i settori delle giovanili degli sport acquatici. Alla base della struttura c'è il Presidente, il dottor. **Francesco Montini** e il Vice Presidente Funzionario il dott. **Flavio D' Ambrosi**. Io mi occupo di coordinare il settore sport acquatici, che si compone di nuoto, tuffi, nuoto sincronizzato e pallanuoto. Per quanto riguarda il nuoto c'è il Direttore tecnico **Angelo Lorenzini**, al quale riportano i tecnici: **Germano Proietti, Andrea Nava, Mattia Pesce e Francesco Bonanni**. Il Direttore Tecnico dei tuffi è **Fabrizio De Angelis**, e vi sono i tecnici **Francesco Dell'Uomo, Luca Valenti e Anna Paola Tocchio**. Io stesso ho aperto al nuoto sincronizzato e

sono anche Direttore tecnico ad interim e poi c'è **Mariangela Perrupato** in veste di tecnico. Lei è una sincronetta meravigliosa: ha fatto due Olimpiadi, ha inventato esercizi di pregevole fattura e molto apprezzati durante gli assoluti. Sono molto contento della scelta: è davvero brava. Dallo scorso anno abbiamo aperto anche alla pallanuoto femminile e speriamo si possano qualificare per le Olimpiadi e infine il nuoto pinnato. Abbiamo anche otto atleti paralimpici, l'unico Gruppo sportivo per quanto riguarda gli sport acquatici. **In base a quali criteri selezionate i vostri atleti? Che caratteristiche devono avere?**

Chiaramente devono essere atleti molti forti, di altissimo livello. Io voglio creare un gruppo compatto e affiatato, non a caso sono sempre sul campo gara. Dieci anni fa, prima del mio arrivo, i predecessori non erano riusciti a creare i presupposti per comporre una squadra vincente e di così alto livello (e lo siamo in tutti i settori). Per quanto mi riguarda, io voglio creare un team forte, per questo sono piuttosto attivo, mi sposto sempre, sono ovunque, mi piace essere presente e vivere le competizioni. Lascerò questo ruolo tra un anno e mezzo, andrò in pensione **abbandonando definitivamente lo sport** con estremo piacere e soddisfazione: farò spazio a qualcuno che avrà voglia di dare supporto e motivazione a tutti gli atleti. Noi, come gruppo sportivo, puntiamo particolarmente sui giovani, poiché prevediamo che possano avere un grande futuro, pertanto abbiamo abbassato il limite da 18 a 17 anni. Questo, anche per una questione di concorrenza, nonostante cerchiamo di avere un buon rapporto con tutti gli altri gruppi, anzi con alcuni siamo piuttosto legati e tendiamo a cooperare, ma è normale volere gli atleti più forti, no?

Questa sarà una stagione importante. Quali sono gli obiettivi principali?

Absolutamente le Olimpiadi. Si tratta di una manifestazione unica e ci stiamo impegnando al massimo dall'inizio del quadriennio, non appena terminate quelle di Rio de Janeiro nel 2016. In Brasile abbiamo assistito tutti alla meravigliosa Casa Italia, ma c'era anche la nostra "**Casa Fiamme Oro**". Un appartamento per noi coordinatori e Direttori tecnici di ogni sport, fatto appositamente per stare più vicino agli atleti e supportarli al massimo. Qualcosa di favoloso, che pensiamo di ripresentare anche in occasione di Tokyo. Vorrei che si qualificassero più atleti possibili e che ci regalino tante emozioni, così come tante medaglie. In particolare, tengo tanto anche agli atleti Paralimpici. Vorrei fare un concorso ad hoc per farli entrare in polizia come ruoli civili. Sono atleti forti.

Parliamo del valore aggiunto che date agli atleti e società.

Grazie al Presidente della Federazione Italiana Nuoto **Paolo Barelli**, il grande vantaggio è che il 100% del punteggio che l'atleta acquisisce in gara viene dato sia alle società civili sia al gruppo militare di appartenenza. In ogni caso, chi gode particolarmente del nostro

supporto sono gli atleti: diamo loro la possibilità di costruirsi un futuro, una carriera anche dopo il ritiro dalle competizioni. Poco prima dei trent'anni la maggior parte smette e deve costruirsi una vita, ricominciare da capo; invece questo modo, abbandonato l'agonismo sono tutelati: hanno una vera e propria professione da portare avanti e una retribuzione garantita.

Avete tanti atleti forti in squadra, chi sono le vostre punte di diamante?

In primis direi **Gregorio Paltrinieri**, un ragazzo fantastico, serio e umile. Nel 2016 avrebbe potuto cambiare società, invece grazie alla FIN, al suo essere lungimirante e al legame che ha con il Gruppo Sportivo Fiamme Oro è rimasto. E sarà così fino a Tokyo, poi deciderà lui che strada prendere. Da sempre siamo in simbiosi con lui, con il Centro federale di Ostia, la Federazione e con il suo allenatore Stefano Morini. Abbiamo anche altri talenti quali **Ilaria Cusinato**, **i Campioni europei Margherita Panziera**, e **Alessandro Miressi**. Atleti giovani come **Niccolò Martinenghi** e **Thomas Ceccon**, ma anche più esperti come **Martina Caramignoli**, **Diletta Carli** o **Matteo Rivolta**. Siamo una squadra fortissima e numerosa, perciò non vorrei dimenticare nessuno. Ricordo il primo atleta che ho preso Marco Orsi, ma anche Luca Leonardi, o Stefano Pizzamiglio, che quando è esploso da junior era davvero forte. Marco ha un talento e una potenza fisica esagerata, ha ancora qualcosa da dare al nuoto: se vuole, sono certo che può anche qualificarsi per le Olimpiadi di Tokyo.

A cosa sono dovuti i vostri risultati straordinari?

Posso affermarlo con certezza: abbiamo un'organizzazione e una struttura all'avanguardia. Il grande merito va al Presidente Nazionale, dott. Francesco Montini e al Vice Presidente Flavio Montini. Due motori che hanno fatto delle opere straordinarie per il bene e la crescita del Gruppo. Un esempio sono i due concorsi l'anno per garantirci una squadra forte e di valore. Oltre a questo, sono molto abili in quanto a strategie e organizzazione, sono semplicemente i numeri uno, ed è grazie a loro che noi abbiamo gli strumenti per ben fare il nostro lavoro. Ci piacerebbe disputare nuovamente la coppa Brema, ovviamente non è più possibile per dar luce alle società civili, ma era un modo per avere maggior visibilità. Una manifestazione davvero molto avvincente, ma è giusto che la FIN sia democratica e che vada incontro a tutti.

Ci parli dei Paralimpici, categoria a cui tiene particolarmente. Se non erro siete l'unico Gruppo Sportivo Militare ad averli?

Sì, nel gruppo ci sono: Marco Dolfin, Vincenzo Boni, Francesco Bocciardo, Francesco Bettella, Efrem Morelli, Giulia Ghiretti, Carlotta Gilli e Antonio Fantin. Sono una parte del mio cuore. Sono tutti Campioni del mondo e medagliati olimpici. Siamo l'unico Gruppo sportivo militare che negli sport acquatici vanta di atleti

paralimpici, e anche molto forti. Sono persone fantastiche sotto tutti i punti di vista: serie, laureate con una forza morale pazzesca. A volte vorrei farli convivere con quelli normodotati in una gara o in un collegiale ad esempio, perché potrebbe essere un grande insegnamento. Questi ragazzi, nonostante tutti i loro problemi sono favolosi, maturi e sempre positivi. Ognuno di loro ha una storia da cui possiamo trarre ispirazione e capire che siamo persone fortunate. Tengo tanto a questi atleti. L'obiettivo è fare un concorso ad hoc per farli entrare in polizia come ruoli civili. **Lo ripeto: sono l'emblema della forza.**

NEI 200 STILE LIBERO NON SI RIVINCE (QUASI) MAI

Massimo Anelli
5 novembre

È noto a tutti. Il 200 stile libero "consumano" chi perde ma anche chi vince, democraticamente. Nessuno, neppure i mostri sacri, una volta perduto lo scettro, riescono a riprenderselo. E non parliamo di meteore o seconde file. Parliamo di coloro che hanno caratterizzato il nuoto mondiale nella loro epoca. Il 200 stile libero vengono introdotti alle olimpiadi relativamente tardi, nel 1968, giusto in tempo per vedere la prima sconfitta del dominatore mondiale. **Don Schollander** (nella foto sotto), biondo statunitense studente di Harvard si presenta a Città del Messico con una lunghissima striscia di imbattibilità. Fa il suo primo WR nel 1962, a sedici anni, in 2.00,4. Da lì, prima in compagnia e poi in solitaria, abbassa il WR per 11 volte, fino a portarlo a 1.54,3 durante i trials Olimpici 1968. Nel frattempo vince a Tokio nel 1964 i 100 e i 400 stile libero, oltre a 4x100 e 4x200 stile libero (non la 4x100 mista, ma questa è una lunga storia legata al nome di Steve Clark). In Messico incoccia in Mike Wenden, un ragazzino australiano che lo regala in finale.

- **1968:** 1.55,2 Wenden - 1.55,8 Schollander - 1.58,1 Nelson

Lo statunitense è in buona compagnia.

Il tedesco **Michael Gross**, l'Albatross, vincitore nel 1982 e poi dominatore incontrastato nel 1984 e 1986, è solamente quinto a Seoul 1988 (1.48,59).

- **1982:** 1.49,84 Gross - 1.49,92 Gaines - 1.50,71 Woithe
- **1984:** 1.47,44 Gross - 1.49,10 Heath - 1.49,69 Fahrner
- **1986:** 1.47,92 Gross - 1.49,12 Lodziewski - 1.49,43 Biondi
- **1988:** 1.47,25 Armstrong - 1.47,89 Holmertz - 1.47,99 Biondi

La regola del non ritorno si è accanita soprattutto sui grandi nomi del nuovo millennio.

Abbiamo così Peter Van Den Hoogenband, terzo nel 1998, campione olimpico nel 2000 (la gara perfetta) e poi, per ben quattro volte, argento (alle spalle di Thorpe e Phelps) tra il 2001 e il 2007.

Ma veniamo proprio a Phelps: terzo ad Atene nella sfida delle sfide con Thorpe e VDH, vincitore incontrastato nel 2005, 2007 e 2008, sconfitto infine a sorpresa da Paul Biedermann nel 2009 a Roma. Il Kid perde anche l'ultima delle rivincite che si concede nel 2011, per mano di Ryan Lochte e dice basta (rimarrà sempre a disposizione della stellare 4x200 stile libero USA, fino al 2016).

Non va meglio ai giustizieri di Phelps. Biedermann racimola solo un paio di podi nel 2011 e 2015, oltre a tante

finali. Lochte neppure quelli. Già a Londra è fuori dalle medaglie (1.45,04).

- **1998:** 1.47,41 Klim - 1.48,30 Rosolino - 1.48,65 VDH
- **2000:** 1.45,35 VDH - 1.45,83 Thorpe - 1.46,65 Rosolino
- **2001:** 1.44,06 Thorpe - 1.45,81 VDH - 1.47,10 Keller
- **2003:** 1.45,14 Thorpe - 1.46,43 VDH - 1.46,85 Hackett
- **2004:** 1.44,71 Thorpe - 1.45,23 VDH - 1.45,32 Phelps
- **2005:** 1.45,20 Phelps - 1.46,14 Hackett - 1.46,63 Neethling
- **2007:** 1.43,86 Phelps - 1.46,28 VDH - 1.46,73 Park
- **2008:** 1.42,96 Phelps - 1.44,85 Park - 1.45,14 Vanderkaay
- **2009:** 1.42,00 Biedermann - 1.43,22 Phelps - 1.43,90 Izotov
- **2011:** 1.44,44 Lochte - 1.44,79 Phelps - 1.44,88 Biedermann
- **2012:** 1.43,14 Agnel - 1.44,93 Park, Sun
- **2013:** 1.44,20 Agnel - 1.45,32 Dwyer - 1.45,59 Izotov
- **2015:** 1.45,14 Guy - 1.45,20 Sun - 1.45,38 Biedermann

E in campo femminile? Le carriere sono più corte, ci sono troppe vincitrici bambine e anche troppo doping. Tra il 1972 e il 1976 Shirley Babashoff perde, vince e perde, ma c'è di mezzo la Germania Est.

- **1972:** 2.03,56 Gould - 2.04,33 Babashoff - 2.04,92 Rothhammer
- **1973:** 2.04,99 Rothhammer - 2.05,33 Babashoff - 2.05,53 Eife
- **1975:** 2.02,50 Babashoff - 2.02,69 Ender - 2.03,92 Brigitha
- **1976:** 1.59,26 Ender - 2.01,22 Babashoff - 2.01,40 Brigitha

L'Olandese Annemarie Verstappen sembra una predestinata. Stravince il mondiale del 1982 a 17 anni, ma non si conferma negli anni successivi (1984 e 1986). Vengono bruciate anche le statunitensi Cynthia Woodhead, vincitrice nel 1978 e seconda nel 1984, e Mary Wayte, vincitrice nel 1984, quinta nel 1986 (2.00,44) e quarta nel 1988 (1.59,04)

- **1978:** 1.58,53 Woodhead - 1.59,78 Krause - 2.01,76 Tsareva
- **1982:** 1.59,53 Verstappen - 2.00,67 Meineke - 2.00,84 Maas
- **1984:** 1.59,23 Wayte - 1.59,50 Woodhead - 1.59,69 Verstappen

Poi però arriva uno dei talenti più incredibili del nuoto di tutti i tempi: **Franziska Van Almsick**, classe 1978. La tedesca è seconda a Barcellona nel 1992 (a 14 anni!), vince nel 1994 con un incredibile WR, dopo una batteria rocambolesca nella quale giunge nona ma accede alla finale grazie alla rinuncia da parte della sua compagna di squadra Dagmar Hase.

Dopodiché, a livello mondiale, non vince più. È seconda ad Atlanta (regolata dalla gigante costaricana Claudia Poll), non arriva alla finale a Sydney (2.00,26) ed è anonima quinta ad Atene nel 2004 (1.58,88).

- **1992:** 1.57,90 Haislett - 1.58,00 Van Almsick - 1.59,67 Kielgass
- **1994:** 1.56,78 Van Almsick - 1.56,89 Bin Lu - 1.57,61 C.Poll
- **1996:** 1.58,16 C.Poll - 1.58,57 Van Almsick - 1.59,56 Hase
- **1998:** 1.58,90 C.Poll - 1.59,61 Moravcova - 1.59,92 Greville
- **2000:** 1.58,24 O'Neill - 1.58,32 Moravcova - 1.58,81 C.Poll

In realtà Franziska ritorna. Nel 2002 vince gli europei di casa a Berlino con uno stratosferico 1.56,64. Ma sono campionati europei, le avversarie sono meno e la finale si raggiunge nuotando in scioltezza.

Come scrivevo all'inizio, i 200 stile libero consumano. Puoi essere il più grande (Thorpe, Phelps, Gross, Van Almsick), ma dopo un po' non reggi la gara. E poi hanno aggiunto le semifinali, dal 2000, altro ostacolo psicofisico. Quando sei a 5-6-7 stagioni ad alto livello, con 600 metri da percorrere ad alta intensità in due giorni, le pile si scaricano e ti lasciano. Basta osservare quanti atleti hanno messo in campo frazioni incredibili nella 4x200 stile libero, tempi che mai sono riusciti a ripetere nella gara individuale, gara che necessita di una preparazione perfetta, ma anche di tanta tanta testa, per non lasciare che le altrui tattiche ti trascinino fuori gara. Pochi si sono potuti permettere di fare un 200 stile libero contro il cronometro e non contro gli avversari.

C'è però qualcuno che sfugge a tutte le regole. Qualcuna, per la precisione, precoce, continua e, soprattutto, in grado di tornare a vincere.

Inutile spendere altre parole per **Federica Pellegrini**. Sono sufficienti i numeri: 8 mondiali consecutivi a podio con 4 vittorie; 4 olimpiadi con 2 medaglie, di cui una d'oro.

- **2004:** 1.58,02 Potec - **1.58,22 Pellegrini** - 1.58,45 Figue
- **2005:** 1.58,60 Figue - **1.58,73 Pellegrini** - 1.59,08 Yang, Lillhage
- **2007:** 1.55,52 Manaudou - 1.55,68 Lurz - **1.56,97 Pellegrini**
- **2008:** **1.54,82 Pellegrini** - 1.54,97 Isakovic - 1.55,05 Pang
- **2009:** **1.52,98 Pellegrini** - 1.54,96 Schmitt - 1.55,64 Vollmer
- **2011:** **1.55,58 Pellegrini** - 1.56,04 Palmer - 1.56,10 Muffat
- **2012:** 1.53,61 Schmitt - 1.55,58 Muffat - 1.55,81 Barratt - **1.56,73 Pellegrini (5°)**
- **2013:** 1.54,81 Franklin - **1.55,14 Pellegrini** - 1.55,72 Muffat
- **2015:** 1.55,16 Ledecski - **1.55,32 Pellegrini** - 1.55,49 Franklin

- **2016:** 1.53,73 Ledecki - 1.54,08 Sjostrom - 1.54,92 McKeon - **1.55,18 Pellegrini (4°)**
- **2017:** **1.54,73 Pellegrini**- 1.55,18 Ledecki; McKeon
- **2019:** **1.54,22 Pellegrini**- 1.54,66 Titmus - 1.54,78 Sjostrom

Fare una disamina tecnica di questi 15 anni è impossibile. Stiamo parlando di un'atleta che è salita sul podio olimpico a 16 anni ed è scesa dal gradino più alto l'altro giorno a quasi 31 anni, che ha "perso" nel 2004 e nel 2005 per mano di atlete più esperte, che ha rischiato di perdersi ma che è stata in grado di ricostruirsi (faticosamente, tra il 2006 e il 2007) e di arrivare al dominio assoluto del quadriennio 2008-2011. Se proprio dobbiamo individuare una gara "sbagliata", forse è Londra 2012: cambio in corsa dell'allenatore, stagione complicata per luogo e modi in cui allenarsi. Ma sul resto non si può dire nulla. E se la vittoria del 2017 può apparire "fortuita" perché legata alle controprestazioni delle avversarie (come fortuito è il 4° posto di Rio, per motivi opposti), quella del 2019 è cristallina, unica e ineccepibile.

DA TOKYO A TOKYO TRA I RICORDI DI MARA SACCHI

Martina Marraro

10 novembre

A posto, via, è iniziata la stagione che porta con sé un sogno a cinque cerchi, quello di Tokyo 2020, quello che ogni atleta spera diventi realtà. È iniziata a Genova, con il **46° Trofeo Nico Sapio**, dove nell'aria c'è storia, una storia che probabilmente i più giovani non conoscono. Sì, perché un po' di Tokyo si respira anche tra le tribune e le gradinate della Piscina Sciorba, grazie a lei, che guida la macchina del **Genova Nuoto**, la Presidentessa **Mara Sacchi**. Facciamo un salto nel tempo, torniamo in un'epoca in bianco e nero, ma che lei ricorda con colori ben chiari e nitidi: è il 1964 e siamo proprio a Tokyo, Mara è la più piccola dell'Italnuoto diretta ai Giochi olimpici.

"Eravamo tutte ragazze giovani. Sono passati parecchi anni, ma non sembra. Giravamo in bicicletta, tutto il mondo sembrava unito, sembrava conoscerci. Gridavamo -ciao- il nostro saluto italiano a tutti, così che i giorni successivi tutti si ricordassero di noi. E poi hanno iniziato, a loro volta, a salutarsi così; era diventato universale. Le Olimpiadi sono un'esperienza da vivere, un contesto meraviglioso". **Una carriera breve, iniziata grazie al fratello:** *"Siamo una famiglia di nuotatori. Ho due fratelli e quello più grande avrebbe potuto ambire ai Giochi olimpici, ma a causa di un incidente in motorino ha dovuto rinunciare. Si è rotto un tendine e quando hai un infortunio così, per un po' non vuoi vedere nulla. Un giorno ha portato me e mio fratello più piccolo in piscina, avevamo undici anni io e dieci lui, un po' tardi per il nostro sport".*

Tuttavia in pochi anni si prese la nazionale giovanile, per poi smettere nel 1968, quattro anni dopo quella famosa Tokyo '64: *"Sì, ho lasciato l'agonismo perché ero un po' delusa. Crescendo ho capito c'è anche un rovescio della medaglia, e la nostra staffetta non fu selezionata per l'Olimpiade del 1968, chiaramente erano altri tempi e un altro nuoto e il CONI portava un numero limitato di atleti".*

Nel frattempo aveva trovato l'amore di colui che oggi è suo marito (Enzo Barlocco ndr) e le sue ambizioni erano rimaste alte, voleva realizzarsi e magari farlo in un ambiente che conosceva bene, come quello del nuoto.

"Iniziai a lavorare nei centri CONI, erano in ogni città d'Italia, perciò mi spostai a Genova. Mi contattò il giornalista Aronne Aghileri della Gazzetta dello Sport, che mi riferì di una proposta da parte del Genova Nuoto. Io l'accettai e adesso eccomi qui".

Dal passato ai giorni nostri, lei il nuoto l'ha vissuto in tutte le sue sfumature, prima da atleta e poi da dirigente; l'ha visto cambiare, in parallelo con il mondo. Ma per quanto passino gli anni, dai suoi occhi fieri, pieni di orgoglio e di emozione si percepisce che forse non è poi tutto così lontano come appare. Mara ci porta con lei, nella sua epoca, con delle immagini limpide: *"si sono evolute le metodologie di allenamento. Prima centrare la finale era un obiettivo straordinario, eccezionale. Oggi*

abbiamo una nazionale forte e chiaramente vogliamo le medaglie. Gli atleti non sono più dei dilettanti, sono coccolati da sponsor e società, possono entrare nei gruppi militari, per assicurarsi una carriera più lunga. In passato a 22 anni dovevi razionalizzare e fare i conti con la realtà, pensare a studiare e successivamente lavorare. I nuotatori di oggi sono assolutamente più sciolti. Ricordo che ai miei tempi, quando si avvicinava un giornalista si iniziava a tremare, sudare freddo, ci si impastava la lingua e si pronunciava qualcosa. Oggi no, sono tranquilli sanno comunicare”.

E tra le foto in bianco e nero, ce n'è una che non avrebbe voluto descrivere e raccontare: è quella di **Brema**, che risale al 1966. Un ricordo che tocca Mara nel profondo, un legame con quel gruppo che porta indissolubile dentro di sé: “per caso non fui convocata dalla nazionale per quel meeting, non ero in forma. Erano persone a cui tenevo molto, per me è stato devastante venire a conoscenza di quell'aereo precipitato, una vera e propria tragedia. Sulla base di questo nasce il trofeo Nico Sapia, dedicato al giornalista RAI scomparso insieme agli altri del gruppo. Per me è sempre un piacere e un motivo di orgoglio organizzare questa manifestazione, ricevo sempre tanti complimenti. Oggi ho anche un motivo in più: è **Luigi Gardella**, quello che per anni è stato il Presidente di Genova Nuoto scomparso questa estate. Dedichiamo a lui la coppa che diamo alla società vincitrice della graduatoria degli Esordienti A.

IL SEGRETO DELL'ACQUA

Giorgio Scala

12 novembre

Ogni tanto mi chiedono se non mi sia stancato di fotografare gli sport acquatici, visto che lo faccio dal 1982 (con dieci anni di sana interruzione dal 1992 al 2002): la risposta, ovviamente, è NO!

Sì, è vero che le situazioni si assomigliano tutte, gli stili sono quelli, gli atleti cambiano più o meno ogni dieci anni. Ma l'acqua...

L'acqua è sempre lei ma non è mai la stessa. Il fluido per eccellenza non si comporterà mai esattamente nello stesso modo. Ogni volta le gocce, le onde, le increspature saranno leggermente diverse.

Qualche volta le possiamo prevedere, altre volte ci sorprendono.

Dopo aver scattato migliaia di foto a *Federica Pellegrini, Katinka Hosszu, Michael Phelps, Stefano Tempesti, Ona Carbonell, Tania Cagnotto, Rachele Bruni* e gli altri mille protagonisti dei nostri sport, posso, in alcuni casi, unendo le loro caratteristiche e quelle della luce, della venue e della situazione, prevedere l'effetto finale dello scatto.

Molto spesso però, l'acqua cambia tutto e aggiunge (o distrugge) con quel tocco unico e irripetibile.

Un paio di idee per evitare di essere “lavati e fregati” in fase di scatto e una per valorizzare l'acqua in post produzione.

Siccome però questo pezzo è noioso e sembra che mi prenda sul serio, a questo punto ci vuole un aneddoto. Seguendo la LEN, dopo qualche tempo ho stabilito un buon rapporto con i veri comitati tecnici. Sono loro che, in sede di campionato, decidono come schierare le giurie. Gli Europei in vasca corta sono difficili da fotografare, perché le posizioni fotografi sono, come al solito, nello sgabuzzino all'angolo e gli atleti fanno tre bracciate prima di virare e farsi 15 metri di subacquea. Come in *giochi senza frontiere*, ci mettono di solito anche la telecamera sul binario e i giudici di nuotata.

Quella volta si erano superati, mettendo come giudici di nuotata *Andriy Vlaskov* (ex dorsista, alto 2 metri e bello piazzato, oggi presidente della federazione Ucraina e nel Bureau LEN) e un altro giudice, decisamente più basso ma largo come un banco gelati. Mancava la nebbia (ogni tanto ci sparano quella artificiale) per portare la visibilità allo zero assoluto.

Dopo un pietoso pellegrinaggio in ginocchio (per non bloccare la vista a Microplus) sul bordo vasca, ho esposto il problema al TSC (Technical Swimming Committee).

Nella sessione del pomeriggio, c'erano due nani in bianco (presumibilmente Corsiolo e Virolo) come giudici di nuotata. Grazie TSC!

Torniamo alle dritte tecniche:

- Il punto di messa a fuoco deve essere singolo, la messa a fuoco continua. Così diminuisce il rischi che le gocce d'acqua interferiscano sulla messa a fuoco

- Se le condizioni di luce lo consentono, potete chiudere il diaframma a f8, in modo da sfruttare un minimo di profondità di campo. In questo modo, la messa a fuoco, anche se si ferma sull'onda laterale (stile libero) o frontale (farfalla) creata dal nuotatore, dovrebbe mantenere a fuoco la faccia del soggetto
- In post produzione (questa è più difficile) Create vari livelli (se non lo sapete fare, venite ad uno dei miei corsi oppure fatevi un bel po' di webinar), usando Luminosità (la schiuma di solito è molto chiara), e colore (difficilmente un nuotatore sarà blu) e applicate i filtri di contrasto e rimozione foschia sui livelli creati, estremizzando anche neri e bianchi. Un paio di svolazzi di gomma al 20% e poi unite livelli. Et voilà, the Jurassic

CARLOTTA GILLI, LA NUOTATRICE DEI DUE MONDI

Elena Grosso

14 novembre

Su **Carlotta Gilli** si è scritto molto negli ultimi due anni: torinese, neo-studentessa universitaria ammessa alla Facoltà di Psicologia, atleta tesserata Fiamme Oro/ Rari Nantes Torino allenata dal tecnico Andrea Grassini. Atleta tesserata Fin che si è distinta a livello giovanile con medaglie individuali e in staffetta ai Campionati Italiani di Nuoto e di Salvamento e atleta della Nazionale Finp. Nello specificare che appartiene ai due mondi, quello olimpico e quello paralimpico ci si dimentica che di fatto appartiene ad un universo solo, quello del nuoto fatto di tanto allenamento e di un numero di gare che è raddoppiato. Dopo il suo esordio con il botto alle World Series di Berlino nel giugno 2017 con il record del mondo nei 50 farfalla e 200 misti, ci sono stati nello stesso anno i Mondiali di Città del Messico con 5 ori e 1 argento, gli Europei di Dublino 2018 con 4 ori e 1 bronzo nella staffetta 4x100 stile mixed 49 punti ed infine ai Mondiali di Londra 2019 con 4 ori, 1 argento e 1 bronzo. Senza dimenticare una collezione di 9 record del mondo e 2 record europei ottenuti qua e là in giro per il mondo. Domani è una giornata importante: sono passati due mesi dalla fine dei Campionati di Londra 2019 e la Nazionale di Nuoto Paralimpico Campione del Mondo verrà ricevuta al Quirinale dal Presidente della Repubblica Italiana Sergio Mattarella.

Al di là dei tuoi importanti risultati personali, che effetto fa essere parte di una Nazionale che è diventata campione del Mondo?

È stata un'esperienza indimenticabile: chiudere i campionati conquistando il titolo di nazione campione del Mondo ci riempie di orgoglio. La prima volta in assoluto davanti a nazioni come la Gran Bretagna, la Russia, la Cina e gli Stati Uniti che hanno fatto la storia del nuoto paralimpico. Se ci pensi, questa storia la stiamo riscrivendo tutti insieme in italiano con questa nazionale: atleti e staff, guidato dal CT Riccardo Vernole.

Come nuotatrice paralimpica appartieni alla Classe S13-SB13-SM13. La cosa più difficile per chi si avvicina al nuoto paralimpico è capire come funzionano le classi sportive...

Arrivando dal mondo Fin, capire come funzionano le classificazioni non è stato facile: alla base di tutto c'è la necessità di trovare un modo per far sì che gli atleti gareggino contro avversari con le stesse potenzialità. Nelle gare paralimpiche io gareggio contro atlete che indicativamente hanno il mio stesso grado di ipovisione.

Nel panorama internazionale chi sono le tue avversarie?

Citare le avversarie principali non è facile poiché tutte le atlete che competono contro di me sono tutte difficili da battere. Per nominarne una ad esempio l'americana Rebecca Meyers: quando sono entrata nel mondo paralimpico mi avevano tutti parlato di lei come la più forte S13 di tutti i tempi. Conoscerla e poter condividere con lei dei podi è stato sicuramente motivo di grandissimo orgoglio.

Di ritorno dai mondiali sei stata eletta top female athlete di Londra 2019: cosa significa per te?

È stato fatto un sondaggio istituito dal World Para Swimming sui suoi canali mediatici dove hanno dato la possibilità ai fans di eleggere l'atleta femminile e maschile dell'anno. È stato bello condividere questo titolo con il mio compagno di nazionale Simone Barlaam. Per me i social hanno un aspetto molto divertente dove posso postare e seguire i miei amici.

"È LA TESTA CHE FA LA DIFFERENZA". INTERVISTA A EDOARDO STOCHINO

Silvia Scapol

16 novembre

Quando è nata la tua passione per le acque libere?

La mia passione per le acque libere è nata presto. Ero piccolo e nuotavo a Chiavari; avevo davanti a me due grandi esempi del nuoto di fondo: Marco Formentini e Luca Baldini, entrambi allenati da Filippo Tassara, che è anche il mio allenatore. Nuotavo in vasca e intorno ai quindici anni ho cominciato a percorrere distanze più lunghe. Da lì mi sono appassionato: è uno sport che mi piace, mi diverte, mi piace studiare l'avversario, il contatto fisico che in vasca non hai poiché c'è una corsia tra te e tutto il resto, il dover lottare per cercare il proprio spazio vitale in acqua è una cosa veramente stimolante. L'ambiente del nuoto di fondo è estremamente positivo. Tra atleti siamo amici, siamo persone dedite alla fatica, al duro lavoro. C'è molta umiltà. Siamo consapevoli delle molteplici variabili che possono caratterizzare una gara e in alcuni casi ci si aiuta.

Il nuotatore d'alto livello che arriva dalla vasca è solitamente giovane, mentre nel nuoto di fondo è più maturo. Come lo spieghi?

Lo sforzo richiesto è diverso da quello della vasca, serve molta resistenza e quella la crei negli anni. Inoltre, ritengo che per poter essere competitivo nel nuoto di fondo devi essere prima competitivo in vasca. Le andature con gli anni sono migliorate sempre di più e se lavori bene da giovane in piscina ti sei costruito una buona base per il futuro nel nuoto in acque libere. Inoltre, conta tantissimo la maturità mentale dell'atleta e l'essere più adulto ti aiuta in questo: in gara ci sono decisioni da prendere per far fronte alle variabili che possono esserci. Decidere quando uscire dal gruppo, se partire più lento, quando partire con lo sprint finale e molte altre ancora. E la maturità ti aiuta a fare le scelte corrette. Nel nuoto di fondo è importante conoscersi bene per poter arrivare in fondo alla gara e l'atleta giovane paga lo scotto della poca esperienza.

Che consigli ti senti di dare agli atleti più giovani che praticano questo sport?

Di avere pazienza, moltissima pazienza! È fondamentale saper aspettare, darsi tempo e allenarsi con impegno. Bisogna lavorare molto su sé stessi, imparare a conoscersi per capire cosa accade al tuo fisico durante la competizione, soprattutto nelle gare dai 10 chilometri in su. È importante saper ascoltarsi.

Quanto influisce la preparazione mentale nelle gare in acque libere e come la si può allenare?

Conta tantissimo! Credo sia una caratteristica che devi avere. Puoi imparare a gestirla ma deve fare già parte di te. Ritengo che il nuotatore di fondo debba essere un atleta a cui piace fare fatica. Io non mi reputo un grande talento, ci sono atleti molto più bravi di me tecnicamente ma il mio punto di forza è proprio la sopportazione dello sforzo, nel mio caso è stata una caratteristica fondamentale. In vasca non ho tempi eccezionali, ma in gara ho un approccio mentale che in più occasioni ha fatto la differenza.

Come è cambiato il nuoto in acque libere in questi anni?

Ha fatto un notevole balzo in avanti! I meriti credo siano da ricercare nel fatto che la 10 Km è diventata gara olimpica e sicuramente nei successi che la nostra nazionale di fondo ha ottenuto negli ultimi tempi. Tecnicamente si è evoluto parecchio, come dicevo prima, le andature sono divenute molto più elevate. Inoltre, credo che anche i social abbiano fatto la differenza, hanno sicuramente dato molta più visibilità al movimento.

Come valuti le possibilità di Gregorio Paltrinieri in chiave olimpica?

Non voglio fare previsioni, portano male. Credo che Gregorio sia un grande campione dal punto di vista umano e dal punto di vista sportivo. Indirizzarsi verso il nuoto di fondo è stata una buona cosa, ha dimostrato di essere aperto a nuove sfide... Sfide soprattutto personali! È un atleta seguito da un grande tecnico, Stefano Morini. Ma questo, come dicevamo prima, non basta. Lui ha dimostrato di avere anche le qualità personali per farcela. Non sarà una cosa semplice e io gli auguro di riuscire a preparare questa gara in maniera ottimale e senza intoppi. Anche perché, se così sarà, secondo me ci sarà da divertirsi.

Che rapporto hai con le nuove tecnologie e con i social in particolare?

Sono molto poco "social" ...Ci provo, ma faccio fatica.

Pensi che i social influenzino il rapporto atleta-allenatore?

Dipende di chi stiamo parlando. Se l'atleta in questione è un nuotatore evoluto, d'élite, secondo me cambia poco. Se invece facciamo riferimento agli atleti più giovani la questione è diversa e potrebbe anche essere problematica. I giovani oggi postano qualunque cosa, ed è eccessivo. Questo potrebbe infastidire l'allenatore ed influire negativamente nella relazione.

Vuoi salutare o ringraziare qualcuno in particolare?

Vorrei ringraziare il gruppo sportivo delle Fiamme Oro. Ho avuto fino ad ora una carriera longeva e parte del merito lo devo a loro perché mi hanno dato la possibilità di fare della mia passione il mio lavoro. Mi hanno supportato e continuano a farlo; per un atleta come me è una cosa molto importante e per nulla scontata.

Un saluto a tutti i lettori di Nuoto-com, ovviamente li aspetterò sulle spiagge a giugno per la prossima stagione di Open Water!

FRANCESCO PAVONE, IL LONDINESE

Marco Fognini
20 novembre

Abbiamo raggiunto ed intervistato il ligure **Francesco Pavone**, classe 1991, ex farfallista della nazionale italiana di nuoto con cinque titoli assoluti nei 200 farfalla ed un sesto posto ai Campionati in vasca lunga di Debrecen fra i risultati più importanti ottenuti in carriera. Francesco ha lasciato il nuoto nel luglio del 2016 per iniziare un nuovo percorso di vita all'estero, senza però allontanarsi mai troppo dal mondo sportivo.

Ciao Francesco, è un piacere ritrovarti. Dai social media abbiamo visto che ti sei trasferito all'estero (Londra) e che hai intrapreso una strada nuova, pur sempre legata allo sport, di cosa ti occupi?

Sono un Master Personal Coach presso una importante Palestra di Londra di una nota multinazionale e collaboro con la palestra "Musclework", considerata "La Mecca" del bodybuilder britannico. Al pomeriggio alleno i miei clienti quotidianamente e insegno ai nuovi personal trainer l'arte del Coaching e della vendita. Per essere un buon personal trainer bisogna assicurarsi di fare due cose: fare un ottimo lavoro col cliente e assicurarsi che più persone possibile siano al corrente dei tuoi risultati. Al mattino invece solitamente lavoro da casa, ho una piattaforma on line tramite la quale fornisco programmi di allenamento e indicazioni alimentari. In rete lavoro con una popolazione specifica: giovani uomini in carriera dai 25 ai 45 anni che hanno esperienza di allenamento contro resistenze ma i cui risultati stagnano da tempo per via dei ritmi di lavoro accelerati. Con i miei programmi riescono ad avere una struttura nell'allenamento e nella dieta che permette loro di aumentare leggermente la massa muscolare e diminuire sensibilmente la massa grassa. Il tutto con un approccio sostenibile e funzionale.

Progetti futuri? Un rientro in Italia magari sul bordo vasca o come preparatore atletico di una squadra?

Ho in progetto di allenare sempre più persone da diverse parti del mondo. Amo viaggiare quindi vorrei che questo fosse il mio lavoro all'ottanta per cento. Il restante venti vorrei lavorare dal vivo perché il "121", una delle palestre con cui collaboro, mi permette di trasmettere le mie conoscenze e la mia esperienza ed è più divertente, ma purtroppo gli spazi disponibili sono limitati.

Ho inoltre in progetto di fare una seconda gara di body building, ma non prima del 2021, ho esordito lo scorso agosto ed è stata un'esperienza magnifica. Ma ora ho bisogno di tempo per recuperare salute fisica e mentale per concentrarmi su altri aspetti della mia vita. Non escludo interamente il nuoto dal mio futuro ma

sicuramente penso di poter fornire di più come direttore sportivo o preparatore atletico che come allenatore.

Andiamo indietro negli anni. Titoli italiani assoluti nei 200 farfalla, tante presenze in nazionale giovanile e maggiore, cosa ricordi con più piacere?

Ricordo tre episodi in particolare nella mia carriera agonistica.

Il primo risale alla mia prima medaglia ai campionati regionali in vasca lunga. Si trattava dei regionali e piazzai credo un 2"26'00 in vasca lunga (200 farfalla). Ricordo che scoppiai in un pianto subito dopo la gara e i ragazzi più grandi non smettevano di prendermi in giro. Il secondo momento è stato ai campionati italiani assoluti di Riccione 2013 dove nuotai 1"56'43, una delle migliori prestazioni mai nuotate se non ricordo male. Ricordo ancora che ai 150 metri durante la fase subacquea mi guardai attorno e l'avversario più vicino doveva ancora toccare il muro, chiusi gli occhi e quell'ultima vasca volò via come l'olio.

Il terzo momento è stato quando decisi di smettere. 2016, Luglio inoltrato al termine di un allenamento faticoso il mio coach (Simone Rigalza) vedendomi pensieroso mi chiese: "Franci, lo sai che non ti obbliga nessuno a gareggiare? È stata una tua scelta". Scoppiai in un pianto liberatorio e iniziai la mia risalita nella vita. È stato un momento forte che ricorderò per sempre. Ero un buon atleta ma non ero stato ancora in grado di costruire il mio futuro. Per chi come me ha iniziato a nuotare da ragazzino sa che il nuoto è sempre presente e intorno ai 20 anni bisogna decidere se continuare a nuotare, il che dipende da vari fattori come il contesto, la società, i risultati, le motivazioni ed altro ancora, o se concentrarsi su un altro tipo di strada. Sono contento di avere smesso di nuotare piuttosto giovane.

Un campione in acqua e uno studente serio (laureato in scienze motorie), cosa ti senti di dire ai ragazzi che stanno nuotando e stanno pensando al loro futuro?

Penso che ogni atleta debba approcciare il nuoto come un percorso costruttivo e divertente. Il classico "Go big or go home!" non paga se usato in modo inappropriato. Vedo nel mondo troppi atleti che devono fare fronte a depressione, alcolismo o altri problemi nonostante le medaglie d'oro al collo. Non credo che per vincere serva necessariamente una struttura incredibile e una vita da monastero. Consiglio ai giovani ragazzi di vivere il nuoto con una passione, divertimento e professionalità. Ma sempre mantenendo un occhio al futuro. Non è stupido chiedersi a diciotto anni quali sono i progetti al termine della carriera agonistica. Pochissimi atleti riescono a vivere di risultati.

Come vedi il nuoto italiano in questa stagione olimpica?

Ho ottime sensazioni. Penso che il cambio generazionale a livello di coach abbia alzato parecchio il livello. Vedo tanti giovani spensierati che salgono sui blocchi senza

paura, il giovane Federico Burdisso è il primo che mi viene in mente.

ELENA DI LIDDO: BILANCI E RIFLESSIONI NELL'ANNO OLIMPICO

Silvia Scapol
21 novembre

Matura, determinata ed autocritica. L'atleta di Bari, tesserata per il Circolo Canottieri Aniene affronta l'anno olimpico in modo sereno e lucido. Un profilo che ha costruito attraverso un percorso non semplice, e che l'ha portata a crescere tecnicamente e giungere all'apice della sua carriera da atleta adulta. Laureata in scienze motorie, vive oltretutto il suo percorso in modo più che consapevole, ritrovando nella sua carriera di atleta quanto ha studiato all'università. Legata visceralmente alla sua Puglia, Elena Di Liddo si racconta in esclusiva per Nuoto-com, mettendo a nudo qualche emozione...

Ci stiamo avvicinando a Tokyo 2020. Come stai affrontando questi mesi verso l'Olimpiade?

È sicuramente la competizione che un'atleta di alto livello sogna. Per potervi partecipare però è necessaria la qualificazione. La prima occasione sarà a dicembre con i campionati italiani invernali, la seconda sarà a marzo. L'ideale sarebbe riuscire ad ottenere il tempo necessario per la qualifica il prima possibile, in modo tale da poter procedere più serenamente con la preparazione. Sto comunque affrontando questi mesi molto tranquillamente: la scorsa stagione per me è stata estremamente positiva, ho riportato degli ottimi tempi. Non do nulla per scontato ovviamente, il mio vissuto ha dimostrato che le insidie sono sempre dietro l'angolo ma cerco di essere sempre positiva. Non voglio che diventi un'ossessione, perché significherebbe affrontare tutta la preparazione con una tensione che non sarebbe utile allo scopo.

Non è momento di bilanci, ma che giudizio dai alla tua carriera fino ad ora?

Sono una persona abbastanza autocritica, non mi piace pensare troppo in grande o darmi troppo vanti perché è una modalità che veramente non mi appartiene. Per questo motivo a volte sono molto severa con me stessa e non credo troppo nelle mie potenzialità. La mia storia sportiva non è stata delle più facili e ciò che ho fatto in tutti questi anni è stato non mollare. Le persone che avevo intorno mi hanno sostenuto moltissimo e mi hanno aiutato ad andare avanti. Fino ad oggi mi ritengo veramente soddisfatta, non mi aspettavo di arrivare all'apice della mia carriera a 25 anni e la scorsa stagione è stata veramente positiva. Sono nella nazionale sin dalle giovanili, ho partecipato a competizioni importanti ma il mio obiettivo era il record italiano. Quindi la scorsa stagione, che ha visto la realizzazione di un obiettivo che da anni mi ero prefissata e la finale mondiale con un quarto posto, mi ha ripagato di tanti anni di sacrifici,

fisici e mentali, perché non è facile stare sempre sul pezzo anche a livello di concentrazione. Essere stata resiliente mi ha ripagato, perché questo è uno sport che di bastonate me ne ha date parecchie.

Quanto conta la preparazione mentale?

La mia tesi di laurea triennale in scienze motorie era sulla psicologia dello sport e sulle tecniche di mental coaching. Nonostante questo, sono la classica persona che predica bene e razzola male! Sono assolutamente convinta che la testa, soprattutto in uno sport come il nuoto dove i risultati sono veramente difficili da ottenere, incide per l'80% della prestazione. Sia che l'atleta sia fisicamente al top o in difficoltà.

L'allenamento ad una tranquillità mentale, sia che si tratti di affrontare periodi di duri allenamenti, sia che si tratti di una competizione molto importante, è di vitale importanza. La presenza della figura del mental coach nel nostro sport non è ancora largamente diffusa ed è un peccato perché a volte potrebbe essere veramente di supporto. Detto questo, io per prima non mi sono mai rivolta a qualcuno per farmi supportare. Con il senno di poi mi sono resa conto che forse ne avrei avuto bisogno, soprattutto in quei periodi dove ho dovuto affrontare grosse difficoltà. Purtroppo, o per fortuna, per mia natura sono una persona abituata a rialzarsi da sola. Affronto negatività e positività con la stessa grinta. Per me le sconfitte si traducono con un "punto e a capo". Ovviamente questa maturità la si acquisisce nel tempo. Anche in campo gara ho un approccio un po' contro corrente: in camera di chiamata solitamente ti suggeriscono di visualizzare la tua gara migliore, le tue virate, i tuoi tuffi e i tuoi arrivi migliori. Io invece meno ci penso alla gara e meglio è. Anche prima della finale dei mondiali di Gwangju ero molto tranquilla, continuavo a ripetermi "Ormai ci sono, mi devo divertire e come vada, vada!".

[caption id="attachment_17308" align="aligncenter" width="1186"]

Sei un'atleta molto sorridente e fai emergere un approccio positivo anche quando le cose non vanno come si vorrebbe. Anche questo è allenamento?

La mia storia mi ha portato ad essere la persona positiva che vedete. La perdita di mio fratello è stata una cosa che mi ha fatto crescere molto. Avevo solo sedici anni quando è successo, e non ho perso solo un fratello, per me era anche un compagno di vita. Facevamo tutto insieme, soprattutto allenarci insieme. Con lui ho perso un riferimento molto importante. Da allora ho capito che la vita è veramente una sola. Dispersarsi per una sconfitta, per un incidente che ti ha precluso una stagione come effettivamente mi è capitato, non ne vale veramente la pena. È stato un dolore così grande quello che ho provato che mi sono resa conto di cosa conta veramente e cosa no. Questa è stata sicuramente la mia forza, che mi ha permesso di andare avanti sempre. Non nascondo che quando perdo una gara piango, perché ci tengo. Ma passato il momento di sfogo riesco a voltare

pagina e ad andare avanti. Proprio per questo mi sono tatuata un punto e virgola sul polso alcuni anni fa. Me lo dicono in tanti che sono una persona sorridente e positiva e mi fa piacere. Credo non serva a nessuno stare con il broncio e circondarsi di negatività. Non ti porta da nessuna parte. Credo sia importante vivere la vita con la giusta leggerezza.

Con i tuoi risultati sportivi che spinta pensi di aver dato al movimento natatorio nella tua regione?

Il movimento è cresciuto molto. Il problema delle realtà piccole come quelle che esistono in Puglia è che i ragazzi, arrivati in quinta superiore sono costretti a fare una scelta: proseguire i propri sogni sportivi o gettare le basi per una vita diversa? Frequentare l'università non ti permette di conciliare l'attività sportiva di alto livello. Io ho avuto la possibilità di studiare perché l'università di Foggia, con progetto che si chiama "doppia carriera", ti permette di portare avanti il percorso di studi e il percorso sportivo nel migliore dei modi offrendoti alcune agevolazioni. In passato queste possibilità non c'erano. Quest'anno al mondiale eravamo tre pugliesi: io, Benedetta Pilato e Marco De Tullio. E credo di poter dire che abbiamo fatto una bella figura, Benedetta in particolar modo. Fortunatamente in Puglia il settore giovanile non è mai stato in crisi. E tuttora c'è un ricambio generazionale notevole. Quello che mi auguro è che il movimento Junior che c'è in Puglia possa diventare un movimento Senior. Spero veramente che quello che è successo a me possa capitare a molti altri pugliesi: avere 26 anni ed affrontare un mondiale, avere 26 anni e militare in un movimento d'élite. Non mi sento la mentore del nuoto pugliese, ma mi auguro che la mia esperienza possa essere utile non tanto agli atleti, quanto piuttosto ai loro allenatori, perché guidino questi ragazzini verso un'attività sportiva con obiettivi a lungo termine. È bello vincere a quindici anni, ma è ancora più bello dopo dieci anni essere ancora lì a dar battaglia ai tuoi avversari e ottenere grandi risultati.

Che rapporto hai con le nuove tecnologie e con i social in particolare? Te ne occupi personalmente o hai un team che ti assiste?

Faccio parte di una generazione che nasce con lo smartphone in tasca. Credo di utilizzare i social in maniera abbastanza normale, senza avere la fissazione di esserci sempre. La vedo come una cosa che deve essere divertente, condividendo a livello social quello che più mi piace. Non ho un rapporto morboso. Fortunatamente la mia famiglia mi ha sempre insegnato che nella vita c'è anche altro. Torno dall'allenamento e invece di buttarmi sul divano a smanettare con computer e cellulare per due o tre ore preferisco mettermi a studiare. È un rapporto moderno ma nei limiti. Me ne occupo personalmente, perché se anche i social devono diventare un lavoro...proprio non ci sto!

Pensi che i social influenzino il rapporto tra atleta e allenatore?

Nel mio caso direi proprio di no! Il mio allenatore non utilizza i social e quindi non ci incrociamo mai su piattaforme virtuali. Credo che il rapporto possa essere influenzato quando un allenatore un po' più severo non riesce a controllare il suo atleta attraverso i social. Allora lì si innescano meccanismi diversi. Credo che tra atleta e allenatore non dovrebbero esserci social, dovrebbe esserci dialogo. Su tanti argomenti, parlare di cose belle che può essere l'allenamento come la musica, o qualsiasi altra cosa.

Un saluto per i lettori di nuoto.com

Saluto tutti i lettori di nuoto.com. Spero di aver dato qualche notizia in più sulla mia persona, su ciò che sono al di fuori della vasca. Mi auguro che ciò che ho detto possa essere uno spunto di riflessione per gli atleti più giovani e ringrazio la redazione per avermi dato questo spazio in cui esprimermi e raccontare qualcosina di me. Un bacio a tutti!

A TU PER TU CON FEDERICO MORLACCHI

*Alberto Dolfin
23 novembre*

Guai a chiamarlo veterano delle piscine, Federico Morlacchi si sente ancora un ragazzino. Eppure, di quell'Italia che ha dominato il medagliere agli ultimi Mondiali di Londra con 50 medaglie (20 ori, 18 argenti, 12 bronzi), il ventiseienne di Luino è l'unico che già sette anni prima si era messo al collo tre bronzi (100 e 400 stile libero, 100 farfalla tra gli S9) alla Paralimpiade che si era tenuta nella stessa vasca. Ai Giochi di Rio 2016 poi, il bottino era stato ancora più ricco: col trionfo nei 200 misti SM9, corredato dai tre argenti nei 100 farfalla S9, 400 stile libero S9 e 100 rana SB8.

Lo scorso mese, invece, l'asso acquatico della Polha Varese, che si allena agli ordini di Max Tosin, ha calato un poker iridato: doppia coppia d'ori (100 delfino S9 e 4x100 stile libero 34 pt) e d'argenti (200 misti SM9 e 4x100 mista 34 pt). Risultati che hanno contribuito al primato azzurro davanti a tutte le altre nazioni e che sono stati celebrati la scorsa settimana al Quirinale al cospetto del Presidente della Repubblica, Sergio Mattarella. Tra una bracciata e l'altra, sempre con la battuta pronta, Fede ora è già al lavoro per la Paralimpiade della prossima estate a Tokyo, in programma dal 25 agosto al 6 settembre.

È stato più emozionante tornare a casa con 4 medaglie o leggere il suo discorso al Quirinale?

Diciamo che a nuotare me la cavo bene, a parlare un po' meno bene e si è visto. (Sorridente) Comunque, essere ricevuti dal Presidente Mattarella è stato il coronamento di una stagione incredibile. Certo, ce lo siamo meritati perché abbiamo fatto qualcosa di epocale.

Primi nel medagliere: ve lo sareste aspettati alla vigilia?

Devo dire che la consapevolezza è cresciuta giorno dopo giorno. Dalla speranza alla realtà però cambia di solito tutto, invece, in questo caso non è cambiato nulla.

La medaglia a cui è più legato?

L'oro ex aequo con il mio compagno di allenamenti, Simone Barlaam nei 100 farfalla: qualcosa di incredibile. Per un anno abbiamo sognato una epilogo del genere nei 100 farfalla e, incredibilmente è successo.

Proprio nei 100 farfalla?

Sì, perché è una gara in cui ci incontriamo bene: lui con la sua esplosività, io con la mia resistenza.

Avere un compagno così giovane e forte come Simone Barlaam (4 ori e 1 argento a Londra 2019) è più uno stimolo o può anche essere un problema?

Sicuramente un bel pungolo. In molte cose Simone è molto più forte di me e migliorerà ancora. Però, finché tengo botta, ho l'esperienza dalla mia parte.

Mentre il suo compagno farà l'esordio a una Paralimpiade, per lei in Giappone sarà la terza avventura di questo tipo: come ci arriverà?

Credo che con Tokyo finirà il periodo di Federico 1.0. A 27 anni, è giusto dar spazio anche ad altro nella vita. Poi, smettere o non smettere, dirlo oggi mi sembra un po' prematuro. Di sicuro finirà questa parentesi milanese, che è durata 8 anni, molto belli, ma ho voglia di far altro.

Che cosa farà oltre a nuotare?

Devo cominciare a lavorare, come osteopata. Nella vita di una persona, arriva quel momento in cui è giusto fare anche altro. Tornerò a vivere sui miei monti, a Luino, e lavorare lì vicino. Mia mamma ha uno studio massoterapico, per cui quello è uno dei progetti. Ma per ora mi concentro su Tokyo, poi dal 6 settembre 2020 si penserà al Federico 2.0.

A lei piace molto raccontarsi sui social, anche in maniera scherzosa. Come si rapporta con i suoi fan?

A me piacciono i social e sono fondamentali per la comunicazione, anche se poi io sono anche uno molto pratico.

A Londra voleva il primo podio e ne sono arrivati 3. A Rio ha centrato il suo primo oro. A Tokyo cosa chiede?

Forse sarà l'ultima Paralimpiade, forse no, per cui voglio solo divertirmi. Tutto quello che verrà in più sarà tanto di guadagnato.

Anche perché la Nazionale acquatica è un bel mix tra giovani e meno giovani...

Grazie per non avermi dato del vecchio, perché altrimenti mi offendevo. Le premesse per fare bene ci sono, starà a noi cogliere le occasioni, ma sono molto fiducioso.

Da tifoso bianconero, lei che dopo Rio ha sfidato Dybala alla playstation, dice che il 2020 sarà un anno buono anche per la Juventus?

Ci spero sempre. Quest'anno, fortunatamente, c'è tanta competizione in Italia, per cui anche il campionato è divertente. La Champions, invece, è sempre un'incognita: non sempre chi ha i giocatori più forti vince. Mi piacerebbe riuscire andare a vedere qualche partita tra un allenamento e l'altro.

“ALLENAMENTI SEMPRE PIÙ DIFFICILI PER ANDARE SEMPRE PIÙ FORTE”.

INTERVISTA CON MARGHERITA PANZIERA

Silvia Scapol
23 novembre

Margherita Panziera ha scalato con pazienza le graduatorie del dorso nazionale e internazionale, “esplosando” mediaticamente grazie al titolo europeo conquistato nella distanza doppia a Glasgow nel 2018. Reduce da un Mondiale nel quale ha conseguito risultati prestigiosi (4° posto nei 200 dorso e con la 4x100 mista) ma per sua stessa ammissione non pienamente soddisfacenti e da una laurea in economia aziendale, attualmente è iscritta al corso di laurea magistrale in Marketing presso grazie al programma LUISS Sport Academy.

Nativa di Montebelluna, è in ordine di tempo l'ultimo gioiello prodotto dalla scuola di Bane Dinic ma da qualche anno si è trasferita a Roma dove nuota per i colori del Circolo Canottieri Aniene sotto la guida di Gianluca Belfiore.

Come affronti "l'ultimo miglio" verso Tokyo 2020?

Questo è senza dubbio l'anno più importante della mia carriera: l'obiettivo sarà quello di fare allenamenti sempre più difficili e di andare più forte; per questo motivo farò parecchi collegiali all'estero, soprattutto in altura.

Non è momento di bilanci, ma che giudizio dai della tua carriera fino a questo punto?

Rispetto ad altre nuotatrici io ho iniziato tardi la mia carriera da professionista, ma sono soddisfatta di come sia riuscita piano piano a migliorarmi sempre di più sia come atleta che come persona per arrivare dove sono ora. Adesso bisogna continuare ad aggiungere tasselli in più.

Dopo le olimpiadi pensi di ampliare il range delle tue gare?

Mi divertirebbe molto poter gareggiare nei 100 e 200 stile, ma so che c'è molto lavoro da fare dal punto di vista tecnico, la mia priorità rimarrà comunque il dorso.

Quanta importanza dai alla preparazione mentale?

In questi ultimi anni ho capito che la testa è fondamentale, ognuno deve capire come raggiungere la serenità e la concentrazione pre-gara. Penso che il lavoro con uno psicologo possa essere d'aiuto, insieme all'esperienza in vasca.

Sei una dei tanti esponenti del nuoto veneto ad aver raggiunto l'élite nazionale e internazionale. A cosa

attribuisci il grande peso specifico della tua regione nel nostro sport?

In Veneto siamo fortunati ad avere molte piscine e società che danno il cento per cento per coltivare atleti di un certo livello. E forse ci contraddistingue anche la “fame”.

Come riesci a conciliare sport e studio?

I miei genitori mi hanno cresciuto insegnandomi l'importanza della scuola e al liceo ho sempre dato la priorità a questo... Mi è servito ad imparare a gestire il poco tempo a disposizione e a trovare la voglia di studiare anche alla fine di una giornata tremenda. Ora le mie priorità sono cambiate ma sono riuscita a trovare un metodo di studio che mi aiuta ad andare avanti con il mio percorso universitario. L'importante è sapere organizzarsi e trovare la giusta motivazione.

Che rapporto hai con le nuove tecnologie e con i social in particolare? Te ne occupi da sola o hai un team che ti assiste?

Sono un'appassionata di social network perché li vedo come un'opportunità per esprimersi e far conoscere agli altri il vero sé stesso, che spesso magari non traspare sui giornali o nelle interviste in TV. Personalmente preferisco gestire da sola i miei profili, ma se ho un dubbio oppure ho bisogno di un consiglio ho sempre la mia agente (la società di management che gestisce i diritti di immagine di Margherita è [DAO Spa](#), ndr) a disposizione per aiutarmi.

C'è qualcosa che vuoi aggiungere per i lettori di Nuoto-com?

Ci tengo a mandare un grande saluto a tutti i lettori del sito! Mi raccomando, continuate a seguirmi ed a sostenermi; come detto questo sarà un anno per me fondamentale ed ora più che mai ho bisogno di tutto il vostro supporto!

IL PERCORSO VERSO TOKYO.

INTERVISTA A STEFANO RUBAUDO

Marco Del Bianco
27 novembre

A margine del Convegno nazionale per Allenatori di Nuoto FIN, svoltosi a Riccione lo scorso fine settimana, abbiamo raggiunto **Stefano Rubaud**, già grande campione ed oggi Dirigente FIN responsabile del settore Fondo.

E mentre per il nuoto in corsia, che raccoglie numeri importanti e svariate specialità, la qualificazione olimpica si svolge con un percorso misto (qualificazione con due tabelle ed eventuali innesti), per il nuoto in acque libere il percorso è decisamente più semplice.

Qual è stato il percorso che ha portato alla qualificazione Olimpica della dieci chilometri?

I primi dieci classificati ai Campionati del Mondo di Gwangju hanno acquisito di diritto la qualificazione Olimpica ed i nostri atleti azzurri sono già stati confermati ed iscritti ai Giochi. Di fatto l'origine della qualificazione alle Olimpiadi nasce dai criteri di valutazione per la qualificazione ai passati Campionati del Mondo di Gwangju. La qualificazione al mondiale è dipesa da una tabella di punteggi legata ai piazzamenti nelle varie tappe di coppa del mondo.

Per il settore femminile Rachele Bruni è stata l'atleta che ha raccolto il punteggio più alto, seguita da Arianna Bridi. Per il settore maschile Mario Sanzullo è stato quello, dopo Gregorio Paltrinieri, che ci è sembrato più in forma. Al mondiale Paltrinieri, Bruni e Sanzullo sono riusciti a guadagnare sul campo la qualificazione per i Giochi in Giappone.

E per le nazioni non qualificate esistono altri appelli per il sogno olimpico?

Solo le nazioni che non si sono qualificate ai mondiali potranno gareggiare in una 10 km a fine maggio a Fukuoka. L'occasione permetterà a 10 atleti maschi e 10 femmine di coronare il sogno olimpico. Gli atleti che potranno gareggiare a Tokyo saranno 25 per il settore maschile e 25 per quello femminile, dunque ogni continente potrà far gareggiare un uomo ed una donna, che si aggiungeranno ai 20 già qualificati - 10 a Gwangju e 10 appunto a Fukuoka.

Come prosegue l'avvicinamento a Tokyo2020? Quali sono gli appuntamenti in programma?

Ognuno dei tre qualificati ha il suo percorso, il suo tecnico ed i suoi obiettivi: **Rachele Bruni** e **Mario Sanzullo** finalizzeranno la preparazione esclusivamente per la 10 km passando da obiettivi intermedi. La programmazione di **Gregorio Paltrinieri**, invece, dipende dal suo tecnico **Stefano Morini**.

Bruni e Sanzullo stanno terminando in questi giorni la preparazione in altura: Sanzullo, guidato dal tecnico **Emanuele Sacchi**, è rientrato mentre Bruni, guidata da **Fabrizio Antonelli** rientrerà il 4 dicembre. Tutti gli atleti saranno impegnati ai campionati italiani in vasca lunga (*Riccione 12-14 Dicembre*). Il gruppo di Antonelli ritornerà in altura tra gennaio e febbraio, poi inizieranno alcune tappe di coppa del Mondo: Doha 15 e 16 febbraio 2020, Seishelles 3 maggio 2020. Poi i campionati italiani assoluti di Riccione (17-21 marzo 2020), i campionati europei di Budapest (11-17 maggio 2020) e le altre due tappe di coppa del mondo (6 giugno Balaton Ungheria e 13 giugno Setoball in Portogallo). Infine un collegiale di avvicinamento e poi finalmente Tokyo.

La preoccupazione per le alte temperature ad oriente è un tema ricorrente. Ricordiamo Shanghai 2011 ma parlando con DT dell'atletica La Torre il tema caldo ha anche condizionato le recenti prestazioni di Doha...

Sullo stesso campo gara di Tokyo abbiamo fatto la "pre-olimpica" con le presunte condizioni climatiche del 2020 ed io sono entrato in acqua con i ragazzi. La temperatura era almeno di 33 gradi. Temperatura inadatta, tenendo conto che la FINA parla di 31° come massima temperatura consentita per gareggiare. Si è parlato di camion di ghiaccio. Si ipotizza una gara alle 5 della mattina, dove si presume (a parità di condizioni climatiche) un abbassamento della temperatura a 30.9°. Ci auguriamo un'estate meno calda ma questo ovviamente non si può prevedere. Forse ancora più grave è l'impressione che l'acqua non abbia un buon odore. Lo stato dell'acqua è condizionato certamente anche dalla presenza di animali e volatili. Ci auguriamo che possa essere valutato un nuovo sito, ma la scelta dipende solo dal CIO.

Tra l'altro la critica che fu fatta per *Open Water* a Rio 2016 è stata molto aggressiva, in realtà però non sono stati registrati problemi. Ricordo che Copacabana è una spiaggia molto frequentata a Rio, mentre nell'area identificata per le acque libere di Tokyo la frequentazione balneare è decisamente più bassa... Non conosco le condizioni né le correnti, ma secondo me la 10 chilometri poteva essere organizzata costeggiando il villaggio olimpico: aree più "aperte" e quindi mare certamente più mosso ma allo stesso tempo più pulito e con acqua più fredda.

Il surf ad esempio gareggia in acque più aperte. Il Triathlon gareggerà nello stesso posto della 10 km e presumo che i sistemi di cronometraggio siano gli stessi, dunque l'idea di un cambio sede è davvero difficile... E poi un po' di sana strategia: un campione come Gregorio Paltrinieri in acque più docili è sicuramente più a suo agio, essendo abituato al nuoto in corsia.

Che ruolo hanno secondo lei il web ed i social per il nostro mondo?

Social e web hanno un ruolo fondamentale per l'informazione. Si può semplicemente rimanere

aggiornati e magari avvicinare nuove persone al nostro mondo. Oltretutto i più giovani, gli amatori ed i genitori hanno modo di conoscere, ispirarsi e conoscere i risultati... L'importante è conoscere il web ed i social per distinguere le informazioni importanti.

Un saluto agli amici lettori di Nuoto-com

Un saluto a tutti quelli che leggono e seguono Nuoto-com, perché ha dato una bella rinfrescata all'informazione. Notizie vere, belle e seguite in real time.

IL SOGNO OLIMPICO E L'AMORE PER LA NATURA. INTERVISTA A ALISIA TETTAMANZI

Martina Marraro
30 novembre

La stagione Olimpica porta con sé qualcosa di speciale, di diverso. La manifestazione a cinque cerchi è un evento unico, quello che ogni sportivo sogna, quello dove può succedere di tutto, quello che è considerato imprevedibile. **Tokyo 2020** sono le parole che risuonano nella mente dei nostri azzurri, pronti a lottare per contendersi un posto in squadra e tra loro c'è anche **Alisia Tettamanzi**. *"Assolutamente sì, penso tanto alle Olimpiadi. Ho dato precedenza alla vasca piuttosto che alle acque libere per questo motivo, anche perché diventa impegnativo e difficile gestire tutto. Sono consapevole del fatto che sia un traguardo ambizioso e che siamo tante a giocarci un posto, ma è bello provarci. Un obiettivo così non capita tutti giorni, è davvero un bello stimolo".*

Lei, l'emblema dell'atleta seria e determinata, dai buoni risultati in vasca e con gli occhi sui libri, si sta togliendo grandi soddisfazioni. Dopo un 2019 da finalista alle **Universiadi**, ha recentemente partecipato ai **Mondiali Militari**, essendo iscritta al Gruppo Sportivo della Marina: *"Sono stati i miei primi Mondiali Militari. Un'esperienza bellissima, un villaggio splendido e dall'alto livello tecnologico. Non capita spesso di andare dall'altra parte del mondo e in Cina mi sono trovata molto bene, anche a livello logistico, pur trattandosi di spostamenti lunghi. Eravamo più di dieci mila atleti e direi che è stato organizzato in maniera impeccabile. Sono contenta anche dei miei risultati: ho disputato la 10 km dopo due anni, in fondo il primo amore non si scorda mai. Sono arrivata sesta e direi che non mi posso lamentare, anche perché in questo biennio ho dato precedenza al nuoto in vasca. Anche la 5 km è andata bene: ho chiuso in quinta posizione. Ho dovuto gareggiare contro atleti del calibro di Ana Marcela Cunha. Un po' sfortunata la staffetta, siamo arrivati quarti per due secondi. Nel complesso comunque mi sono divertita".*

Classe '97, tesserata per i **Nuotatori Milanesi**, Alisia è seguita a distanza anche dal tecnico federale **Stefano Morini**: *"Al momento gareggiare in vasca corta per me è difficile, da buona fondista le virate non sono il mio forte. Mi alleno in vasca lunga principalmente, ma sono migliorata anche in corta. Al momento mi alleno a Milano con Giuditta Pandini, ma andrò a fare i collegiali a Ostia. Si tratta di una collaborazione, perché comunque Giuditta da i feedback al Moro e insieme studiano l'allenamento giusto per me".*

Una figura poliedrica, dall'amore per nuoto a quello per la Terra, Alisia studia **Scienze Naturali** e sostiene la battaglia per la sostenibilità: "Amo studiare. Studio e sport sono complementari. I libri mi aiutano a staccare dagli allenamenti in vasca e dalla mia routine quotidiana e per come sono fatta io è importante. Non riesco a rimanere focalizzata totalmente solo su una cosa, ho bisogno di qualche ora per distrarmi, quindi studiare non è un peso. Ho scelto questa facoltà perché è la mia passione da sempre. Sin da piccola mi sono sentita legata alla natura e agli animali e mi interessa sapere che cosa mi circonda".

SIMONE BARLAAM PIGLIATUTTO, DOPO I MONDIALI DI LONDRA LA TESTA È GIÀ A TOKYO

Alberto Dolfin
7 dicembre

*The Great White. Swimming at your risk". Così recita un cartello di pericolo australiano, uno dei souvenir preferiti dei turisti, che avvisa sulla presenza del grande squalo bianco. **Simone Barlaam** nella Land Down Under ha passato un anno della sua formazione scolastica e, quando è tornato nel Vecchio Continente, ha cominciato a sbranare tutti gli avversari.*

*L'ultimo esempio? I cinque ori (quattro dei quali conditi da rispettivo record del mondo), uno dei quali in coabitazione con il compagno di allenamenti e amico Federico Morlacchi, e l'argento collezionati ai **Mondiali di Londra dello scorso settembre**. Medaglie che, oltre che a contribuire al trionfo dell'Italia nel medagliere, l'hanno portato alla ribalta. Oggi, il diciannovenne della Polha Varese, verrà premiato con l'**Ambrogino d'Oro**, prestigioso riconoscimento della Città di Milano per le eccellenze meneghine in tutti i campi, non solo quello sportivo.*

Che cosa vuol dire per lei questo premio?

Mi sta molto cuore. L'attenzione ai nostri risultati sta aumentando, non solo da parte dei media ma anche di tutti i cittadini italiani e per me è un onore rappresentare il movimento paralimpico in un'occasione così prestigiosa. Da ragazzo milanese, che ha passato l'infanzia a Milano e che è tornato qui per studiare e allenarsi, essere considerato importante è un piacere assurdo.

Si aspettava un 2019 così?

Il Mondiale di Londra è andato persino al di sopra delle mie aspettative, anche se io penso sempre a fare il meglio possibile e a divertirmi. Sono arrivati questi super risultati e sono felicissimo. Ho la fortuna di avere un compagno di allenamenti come Federico, una bestia che ti stimola ogni giorno, e un allenatore come Max Tosin è davvero perfetto per me. Questo trio sta funzionando. Adesso però guardiamo avanti: abbiamo già ricominciato in vista di Tokyo e siamo tornati a farci in 4 per raggiungere gli obiettivi dell'estate ventura.

Riesce a studiare tra un esame e l'altro?

Sto studiando Ingegneria al Politecnico e sì, tra una vasca e l'altra, seguo le lezioni e, a gennaio, darò qualche esame. Quest'anno scolastico però me lo sono concesso un po' più tranquillo, perché l'obiettivo principale è la mia prima Paralimpiade. In quell'ottica, saranno molto importanti anche i Campionati Europei di Funchal di maggio.

Che cosa si è portato dietro della sua esperienza in Australia di un paio d'anni fa?

Mi ha cambiato la vita e gli orizzonti: consiglio ai liceali e ai ragazzi giovani di fare una scelta così. Viaggiare ed entrare a contatto con culture diverse apre la mente. Ultimamente, girano sempre più idee nazionaliste e si perde questa prospettiva di condivisione. Io, invece, mi sento un cittadino del mondo.

Insomma, l'Australia ha lasciato il segno nel suo cuore, come è stato per Gregorio Paltrinieri...

Innanzitutto ringrazio Greg perché di recente ho letto una sua intervista in cui ha dichiarato di aver seguito le nostre gare a Londra e mi ha fatto molto piacere. Lo scorso anno, ci siamo visti a Ostia, mentre noi eravamo in collegiale per preparare gli Europei di Dublino. Pur essendo esperienze diverse, ne abbiamo parlato ed è stato molto piacevole.

Vi accomuna anche la passione per il basket americano..

Sì però lì siamo rivali: lui è fan dei New York Knicks, mentre io dei Brooklyn Nets.

A ottobre, durante il Festival della Cultura Paralimpica a Padova, è stata svelata la campagna fotografica di Oliviero Toscani, "Naked". Che effetto le ha fatto fare il modello per un giorno?

Sono molto felice del messaggio che abbiamo trasmesso con questo foto, mostrandoci come mamma ci ha fatti. Per me è stato inusuale, perché non ero abituato a posare, tantomeno davanti a un maestro come lui, che è stato bravissimo a farci sentire a nostro agio sul set.

Quanto tempo passa sui social network?

Abbastanza. Sono dell'idea che i social, se usati nel modo giusto, siano perfetti per condividere le esperienze con tutti e anche per rimanere in contatto con amici, anche lontani, come nel mio caso con gli australiani. E poi la mia ragazza vive a Londra, per cui sono fondamentali per sentirci.

E nuota fortissimo anche lei a quanto ci risulta...

E sì, con sette ore mi ha battuto a Londra, ma giocava in casa. Ci siamo divertiti a stuzzicarci in quei giorni e siamo stati un bello stimolo a vicenda.

Avete già fatto qualche scommessa tra voi per Tokyo?

No, però un po' di sana rivalità c'è. Cercherò di fare meglio di lei.

I GIOCHI SENZA LA RUSSIA: TUTTA UN'ALTRA TOKYO

*Alberto Dolfin
10 dicembre*

Un maremoto che travolgerà anche le piscine. La decisione della **Wada**, resa pubblica ieri mattina, di squalificare la **Russia** per 4 anni da tutte le manifestazioni più prestigiose, Olimpiadi e Paralimpiadi su tutte, rischia di scatenare una cascata di conseguenze tra le corsie. Basti pensare che se non verrà accolto l'appello della **Rusada**, che ha 21 giorni per rivolgersi al Tas di Losanna, a Tokyo non vedremo gli assi che hanno portato la loro nazione a vincere il medagliere all'ultimo **Europeo** in corta conclusosi domenica sera a **Glasgow**.

Rispetto a quanto accaduto alla vigilia dei **Giochi di Rio 2016**, infatti, sembra che stavolta le misure di punizione saranno ben più dure. Allora, il Cio passò la palla a singole federazioni, e nel nuoto è dove si sollevarono le maggiori ondate di polemiche. In un primo tempo, infatti, **7 dei 37 nuotatori selezionati per l'Olimpiade carioca** non furono dichiarati eleggibili dalla **Fina** per il loro passato macchiato da vicende di doping, con due "pesci grossi" su tutti: **Yuliya Efimova** e **Vladimir Morozov**. Il Cas però ribaltò la situazione e diede il via libera a tutti. Sulla prima, possiamo dire che ci sono tante ombre quante quelle su Sun Yang in campo maschile. Nel 2014, fu squalificata una prima volta per 16 mesi a casa di un ormone riscontrato nelle sue urine. La bella ranista ci ricascò nel 2016, risultando sei volte positiva al meldonium, sostanza inserita nella lista nera della **Wada** dal 1° gennaio di quell'anno. In questo secondo caso, si giustificò dicendo di aver assunto la sostanza prima del divieto e che alcune tracce fossero rimaste nel suo sangue in seguito. Il Cas le diede ragione e **Yuliya** salì sui blocchi di partenza dello stadio carioca, conquistando due argenti nei 100 e nei 200 rana. Ciò che più rimase impresso però di quei giorni furono le lacrime dopo la medaglia sulla distanza più corta, quando le chiesero dei fischi e dei "buuu" provenienti dagli spalti. In questi giorni, **Yuliya** non ha partecipato ai Campionati in corta e sogna l'oro olimpico che ancora manca alla sua collezione, ma visto quanto scritto nel comunicato della **Wada**, sembra davvero difficile che possa prendere parte all'Olimpiade giapponese. Se è vero che molti atleti sperano ancora di andare come atleti neutrali senza bandiera né inno, secondo anche quanto confermano i media russi, coloro che non hanno la fedina sportiva totalmente pulita questa volta non avrebbero una seconda possibilità. E la **Efimova** sarebbe proprio uno dei primi nomi a saltare, rimischiando le carte nelle due distanze della rana in cui anche l'Italia vuol dire la sua con una Martina Carraro in forma smagliante. A rischiare grosso sarebbe anche il neocampione europeo della gara regina in vasca corta. **Morozov**, infatti, figurava tra i nomi degli atleti i cui campioni di

urine sarebbero stati manomessi secondo il rapporto del professore canadese **Richard McLaren**. A Rio riuscì a scamparla, pur disputando un'Olimpiade da dimenticare, ma stavolta rischia di non scendere nemmeno in acqua. Da definire poi c'è un altro snodo importante, ovvero quello delle **staffette**. Nelle ultime Olimpiadi, la Russia schierò le sue squadre acquatiche a Rio sia tra le corsie sia, ad esempio, nella pallanuoto, dove peraltro arrivò il bronzo femminile sotto la bandiera russa. Questa volta il vessillo non ci sarebbe e, dunque, c'è la possibilità che anche gli sport di squadra saltino, ma c'è un precedente che fa pensare al contrario, ovvero quello di **PyeongChang 2018**. Pur senza bandiera né inno, infatti, gli atleti olimpici della Russia trionfarono nell'hockey, conquistando l'oro inseguito dal 1992 (quando ancora non esisteva la Federazione Russa e sul ghiaccio scese la rappresentativa della Csi, in seguito alla caduta dell'Unione Sovietica). Se saltassero le staffette, anche qui le acque si rimescolerebbero per le medaglie. Nelle prossime settimane, dunque, si delinea una situazione che coinvolgerà anche il settore paralimpico. Ai Giochi di Rio, l'**Ipc** (International Paralympic Committee) agì indipendentemente ed espose il Comitato russo in toto, mentre [ieri ha dichiarato di seguire i dettami della Wada](#) come si legge in questo passaggio:

«Diversamente dal 2016, quando l'Ipc era l'organizzazione con una decisione da prendere, è la Wada a decidere in quest'occasione».

Una decisione finale del massimo organo paralimpico arriverà solamente in seguito all'eventuale ricorso al **Cas** da parte della **Rusada**. Anche in questo caso lo spiraglio per gli atleti neutrali, come avverrà per gli atleti olimpici, sarà molto stretto perché bisognerà rispettare requisiti molto rigidi, perché l'organizzazione mondiale antidoping non vuole più asterischi sui podi delle grandi manifestazioni, men che meno ai **Giochi di Tokyo**.

MARTINENGI VOLA A TOKYO. "IO CI SONO, UN SEGNALE AL MONDO"

Alberto Dolfin

12 dicembre

Record italiano, seconda prestazione mondiale stagionale, pass olimpico. Ecco il botto che tutti aspettavano allo Stadio del Nuoto di **Riccione**: **Nicolò Martinengi** è il primo azzurro a garantirsi il pass per i **Giochi di Tokyo** dell'estate ventura (24 luglio-9 agosto 2020).

Un tempo stratosferico, **58"75** (27"51 e 31"24 le due vasche) che ha fatto esplodere la piscina romagnola, con tutti i colleghi acquatici pronti a complimentarsi col ventenne varesino per la performance da urlo.

«È la prima volta che finisco una gara emozionata. Ho rincorso quest'attimo da tre anni, non riuscivo mai a trovare il momento giusto per arrivarci - ha raccontato a caldo Nicolò, ancora euforico -. Ho già chiesto scusa ai ragazzi che erano con me in acqua e lo faccio anche con il pubblico nel caso la mia esultanza sia parsa un po' fuori luogo. Non sono solito fare queste cose, scusatemi, ma capirete che dopo 3 anni con qualche ostacolo di mezzo, è bello tornare a fare quello che voglio».

Il ragazzino che faceva incetta di medaglie ai Mondiali giovanili è diventato grande e si è regalato la gara che tutti gli atleti sognano: **l'Olimpiade**.

«È tornato il Tete col sorriso, molto più maturo e questa è la dimostrazione che aspettavo. Centrare il pass a dicembre è tutta un'altra cosa. Ci speravo molto, ma in acqua mi sentivo strano, forse perché finalmente provavo sensazioni che non sentivo da tempo. Non avevo nulla da perdere e alla fine è andata benissimo». Ed è proprio questo che l'ha fatto esplodere di gioia: «Non mi aspettavo assolutamente questo tempo. Il mio allenatore prima di questa gara mi ha detto: "Tete, hai in mano 3 assi, puoi pescare il 4°, ma dipende tutto da te". Alla fine è venuto qualcosa di meglio, per cui abbasso le braccia e dico: "Meno male"».

Marco Pedoja, che lo segue a bordo da vasca dal 2012, conferma: «Centrare subito questo pass, come primo italiano era l'obiettivo che non dicevamo, ma era nella testa di entrambi. Gli è servito tornare in vasca, ingrassare, cambiare la nuotata. Siamo partiti a settembre, è andata bene sin dalle prime tappe dell'ISL, non aveva più dolori fisici e andava solo registrato nei tempi bracciata-gambata che aveva perso con l'infortunio. In questi anni, ho dovuto spesso tenerlo coi piedi per terra, ma grazie ai suoi sforzi e a quelli della famiglia, siamo arrivati a questo risultato».

Da gennaio ad agosto del 2018, fermo ai box. Una mazzata che avrebbe abbattuto chiunque e che ne ha

affossato le certezze. Ha fatto fatica Tete, ma ora è tornato più forte che mai.

«È stata una delle cose più difficili dal punto di vista mentale. Sono stati tre anni faticosi. Finivo gli allenamenti, mi sentivo bene, ma non mi ricordavo bene le sensazioni prima dell'infortunio - racconta ancora il nuotista del Nuoto Club Brebbia -. Arrivare all'obiettivo finale così è fantastico ed è frutto degli allenamenti che ho fatto quest'anno, cambiando mentalità, cercando sempre di dare il 100% e di aggiungere dei tasselli per costruire il mio muro».

Così ha buttato giù un altro muro, quello dei **59"**, che sembrava non voler cadere mai.

Pedoja conferma: «Non ci crederete, ma aver abbattuto quella barriera per me è persino più importante del pass olimpico».

Tete mette a fuoco come sia maturata l'impresa: «Mi sono accorto in questi ultimi giorni di essere molto diverso dal primo Martinenghi. Molto più spensierato, ma al tempo stesso inquadrate».

«Ero un ragazzino che cercava un posto tra i grandi, ma negli ultimi anni l'avevo un po' perso. Ora sono arrivato a gamba tesa per riprendermelo. È una dimostrazione personale di carattere che aspettavo da tempo».

Poi si toglie qualche sassolino dalla cuffia: «Un lavoro di uno staff spesso criticato, ma che ha dato i frutti.

Continuo a fare avanti e indietro tra Brebbia, dove nuoto in vasca da 25, e Busto Arsizio, dove vado due volte a settimana per allenarmi in quella da 50».

E un altro fattore determinante : «Ho scoperto che Livigno è stata un'altra carta vincente, quando torno dagli allenamenti in altura sto molto bene».

E si è visto eccome a **Riccione**. Davanti a lui, in questo momento, c'è solo sua maestà **Adam Peaty**. Ma Tete non abbassa la testa.

«Io ci sono. Volevo dare questo messaggio da tanto tempo, finivo sempre le gare con un po' di rimorso. Ora non mi pongo limiti. Peaty è lontano, ma io gli corro dietro e dall'Italia gli mando questo segnale».

Tokyo l'aspetta e per festeggiare, niente sushi, meglio un po' di junk food, come ci ha raccontato in zona mista.

PROFESSIONISMO AL FEMMINILE? LA STRADA È ANCORA LUNGA

Roberto Bresci

13 dicembre

Arriva finalmente (almeno sulla carta) il tanto desiderato professionismo sportivo al femminile. Con un emendamento alla Legge di Bilancio per il 2020 approvato nei giorni scorsi in Commissione bilancio del Senato è stato inserito uno sgravio contributivo del 100% per quelle società che stipuleranno con le atlete contratti di lavoro subordinato. Tuttavia prima della piena applicabilità della norma prevista in manovra, sarà necessario che le singole federazioni sportive provvedano ad una modifica dei loro statuti, inserendo appunto il riconoscimento del settore professionistico nell'ambito delle discipline alle quali si riferiscono. Non ci dimentichiamo che ad oggi, sono soltanto quattro le FSN che prevedono il settore professionistico (in tutti i casi solo per il settore maschile): calcio, pallacanestro, golf e ciclismo.

Adottata la modifica statutaria, ottenuto il nulla osta da parte del CONI, si potrà effettivamente partire con la stipula dei nuovi contratti di lavoro sportivo ai sensi degli articoli 3 e 4 della legge 23 marzo 1981, n 91. Al fine di incentivare questo legittimo passaggio il governo ha messo sul piatto uno sgravio contributivo fino a euro 8.000,00 ad atleta su base annua per tre anni (2020, 2021 e 2022). Concluso il periodo di franchigia, gli oneri contributivi saranno a totale carico della società sportiva.

Come detto, a questo punto la decisione passa sul tavolo delle Federazioni sportive le quali, sentito naturalmente il parere delle loro società affiliate, dovranno decidere o meno se andare nella direzione del professionismo al femminile. E qui, naturalmente si impone una riflessione. Quante e quali discipline con le loro società saranno in grado di sostenere l'impatto di una sensibile lievitazione dei costi del personale (è così che dovremo chiamare le atlete). Tutti sanno che nel nostro Paese il così detto cuneo fiscale fa sì che, fatta 100 la retribuzione netta di un lavoratore, il costo aziendale praticamente raddoppia. E siccome il costo del lavoro nel conto economico del sistema imprese sportive si aggira di norma tra l'80 e il 100 per cento dei ricavi, ciò significa che l'impatto sui bilanci sarebbe probabilmente devastante.

Magari le grandi società potrebbero far fronte a tale scompenso chiedendo interventi maggiori da parte dei loro azionisti, ma per le medie e piccole società chi potrà farci fronte? Una diversa e migliore distribuzione delle risorse derivanti dalla cessione dei diritti televisivi (appannaggio soltanto del sistema calcio al maschile), connessa ad una revisione dei principi di mutualità potrebbe aiutare, ma al di fuori di questa eventualità e

probabilmente nel solo mondo del calcio, è difficile pensare che le altre discipline sportive possano sostenere tale impatto. E c'è già chi è uscito allo scoperto. La Federazione Pallavolo e la Lega Pallavolo si sono infatti già affrettate a dichiarare che la norma, così come è scritta nella legge di stabilità, non fa al loro caso. E poi non ci dimentichiamo che la riforma del lavoro sportivo è anche uno dei punti cardine della Legge delega n. 86/2019 di riforma del sistema sportivo che prevede, molto più realisticamente, la terza via del semi-professionismo.

Il rischio di una sovrapposizione tra i diversi interventi purtroppo esiste. Con tutta probabilità sarebbe stato meglio attendere. Ma forse le pressioni mediatiche erano troppo forti.

“ALL’OLIMPIADE PER PROVARE IL TRIPLETE”. INTERVISTA A GREGORIO PALTRINIERI

Alberto Dolfin
14 dicembre

Dulcis in fundo. Nell'ultimo giorno del **Campionato Italiano Open**, si tuffa in vasca anche il campione olimpico dei 1500 stile libero. Non è al top, **Gregorio Paltrinieri**, ma non voleva mancare nella rassegna tricolore che chiude un 2019 che gli ha regalato un'altra cascata di medaglie. Le tre iridate dell'estate a **Gwangju**, una per metallo (oro negli 800 sl, argento nei 1500 sl, bronzo nella 5 km in acque libere) e poi quella più recente, ancora d'oro, agli Europei di corta di **Glasgow** nella distanza che ha sempre amato sin da ragazzino, ovvero i 1500.

Oggi li nuoterà senza troppe aspettative, senza l'ossessione per il **pass olimpico**. In fondo, lui il biglietto per **Tokyo** ce l'ha già, seppur non in vasca, grazie al sesto posto nella 10 km dei Mondiali coreani di luglio. Tre è il numero magico per Greg: sarà la terza Olimpiade dopo **Londra** e **Rio**. Tre, molto probabilmente, saranno anche le gare in cui andrà a caccia di medaglie, visto che oltre ai 1500 e alla sfida delle acque libere, anche gli 800 maschili faranno capolino nel programma a cinque cerchi per la prima volta: **una triplice impresa che già lo stuzzica**, come ci ha raccontato prima di ributtarsi in acqua.

Innanzitutto, come sta?

Sto bene. In alcuni periodi dell'anno soffro un po' di più, perché sono allergico a tutto. Agli Europei, per esempio, avevo la camera con la moquette e, essendo allergico alla polvere, sono stato parecchio male, sia i giorni della gara sia in quelli immediatamente successivi. Praticamente, non respiravo, avevo il naso intasato e la tosse. Adesso, finalmente, sto meglio.

Da qui la scelta di concentrarsi esclusivamente sui 1500?

Alla fine, quest'anno non ho mai finalizzato bene una gara. Anche agli Europei, avevo caricato tantissimo in questi tre mesi, senza mai scaricare o fare passi-gara in allenamento. La condizione è un po' così, per questa ragione ho preferito puntare sui 1500, che mi vengono sempre un po' più facili degli 800. Per questi ultimi, proverò a fare il tempo a marzo.

Da campione olimpico e mondiale non le piacerebbe poter evitare questo passaggio?

In effetti, sarebbe comodo se, per esempio, con l'oro mondiale di Gwanju, avessi già il pass negli 800. Nel fondo, ad esempio, grazie al piazzamento tra i primi 10 di quest'estate, sono già qualificato di diritto. Sembrano cavolate, ma sono passaggi che agevolano il percorso

verso l'Olimpiade. In ogni caso, se riesco a fare subito il tempo nei 1500 bene, altrimenti lo farò a marzo.

Comunque, a Tokyo, lei ha già un piede.

Solo per la 10 km, per ora, mentre in piscina devo ancora guadagnarli il pass. Comunque, nella mia testa penso di farle tutte e tre: 800, 1500 e 10 km. Sono convinto di poter far bene in ciascuna di queste, anche perché le gare in vasca sono prima di quelle in mare e questo è un grande vantaggio per me. Quest'anno ai Mondiali, ho un po' pagato il fatto di aver fatto prima le acque libere e poi lo stile libero tra le corsie. Credo che il programma di Tokyo, invece, rappresenti la situazione ottimale.

Ha già in mente i prossimi appuntamenti?

Dopo il Campionato Italiano, vado in Brasile a fare una 10 km e parto già domani. Abbiamo cercato una situazione simile a quella che troverò a Tokyo, perché adesso lì vicino a Rio fa caldo e anche la temperatura dell'acqua è molto alta: gareggerò il 20 dicembre. Stiamo facendo questo programma di avvicinamento e ci sono tante cose da fare, anche per questo ho rinunciato all'800.

La sfida delle acque libere è come se la immaginava?

È diversa, perché vista da fuori, sembra più semplice. Si pensa che io facendo le gare in piscina, sia avvantaggiato, ma poi c'è gente come il tedesco Wellbrock che va fortissimo. Poi, ci sono talmente tante variabili, che serve esperienza per affinare la propria abilità. Per questo sto facendo più gare, anche diverse tra loro, per cercare di essere sempre più a mio agio. La trasferta brasiliana, anche se non ci saranno tanti dei più forti, avrà pochi partenti e le condizioni saranno davvero molto somiglianti a quelle che si presenteranno all'Olimpiade: vado a farla per quello.

A Londra 2012 era un debuttante e chiuse 5°. A Rio 2016 si è consacrato nell'Olimpo. E a Tokyo?

Sarà l'Olimpiade della maturità. Non so bene cosa aspettarmi. A Londra ero piccolissimo e mi sembrava tutto un sogno, ho fatto la finale, ma mi sarebbe andata bene qualunque cosa. A Rio, l'ho vissuta un po' male perché c'era tanta tensione e volevo solo vincere. Per fortuna ce l'ho fatta. Stavolta, ho la consapevolezza di quello che ho fatto, ho già vissuto due Olimpiadi, ci sono state tante gare in mezzo e sono cresciuto come persona e come atleta.

Aver la bacheca già ricca le toglie un po' di pressione?

In realtà, quello è il fatto meno rilevante, perché non mi sento mai abbastanza appagato. Però, è cambiato il mio approccio a questo tipo di manifestazioni, per cui spero di viverla meglio e di divertirmi.

Magari a Tokyo si concederà una scappata a vedere il basket?

A Rio ero andato. Avevo visto la semifinale Stati Uniti-Serbia, ovviamente tifando per Durant e compagni. Li

avevamo devastati. Se potrò farlo anche stavolta, ci andrò volentieri.

E i suoi Knicks?

Non vincono mai. Lo scorso anno però sono andato a vederli quand'ero a New York.

Come ha visto la ISL da osservatore esterno?

Innanzitutto, se mettessero le mie gare sarebbe bello, visto che la gara più lunga erano i 400. È stato quello il motivo anche per cui non ho fatto niente, perché girare il mondo e fare un sacco di gare solo su quella distanza a me non serviva a niente in questo momento. Il format è da migliorare e funziona molto bene per i velocisti, mentre per noi fondisti non è mai ottimale. Per quanto mi riguarda, preferisco stare fermo tre mesi a Ostia e allenarmi per l'Olimpiade, perché l'obiettivo è quello.

Il mondo si accorse di Gregorio Paltrinieri al Sette Colli 2011. In quella vasca così speciale per lei, si terranno gli Europei nel 2022. Ci fa un pensiero magari nel chiudere il cerchio nella Capitale?

Non ho fatto piani così a lungo termine. Probabilmente proseguirò dopo Tokyo, perché nuotare continua a piacermi molto. Non so se arriverò a Roma o smetterò prima: se continuassi ad andare forte, perché no?

“UN ANNO DA VIVERE CON LEGGEREZZA”. INTERVISTA A MATTEO GIUNTA
Alberto Dolfìn
15 dicembre

Per una volta sul gradino più alto del podio ci è salito lui.

Matteo Giunta è stato premiato ieri a **Riccione** quale miglior tecnico italiano del 2019, non un'impresa facile vista la portata degli altri due candidati che gli hanno conteso il premio: Stefano Morini (trionfatore delle ultime 4 edizioni) e Christian Minotti (tecnico di Simona Quadarella).

Il merito del trentasettenne allenatore pesarese è stato di trovare la chiave per dare nuovi stimoli alla nuotatrice più vincente della storia azzurra: **Federica Pellegrini**. Come l'araba fenice tatuata sul suo collo, la campionessa olimpica è rinata nel 2013 seguendo i dettami di Giunta, che da assistente di Philippe Lucas è diventato poi allenatore unico della fuoriclasse veneta. Le è stato vicino anche nel momento più difficile della mancata medaglia di Rio e da quella ne sono fiorite altre che hanno lasciato a bocca aperta la platea planetaria, come gli ori mondiali in serie di Budapest 2017 e Gwangju 2019.

Insieme stanno preparando la stagione che porterà **Federica** verso la sua **quinta Olimpiade**, un traguardo per pochi eletti nel nuoto, quasi certamente l'ultimo show della Divina tra le corsie.

Che cosa rappresenta per lei vedere riconosciuto il suo lavoro con questo premio?

Sono molto contento, perché ci tenevo. È un po' la ciliegina sulla torta, dopo i risultati di Gwangju di quest'estate ero più che appagato, però averlo ricevuto mi fa piacere perché vuol dire che il mio lavoro è riconosciuto anche dai giornalisti e da chi mi ha votato. Sono assolutamente soddisfatto.

Il momento più brillante di questo 2019 che volge al termine è stato proprio quell'oro. Fede è abituata a sorprendere tutti, ma lei se l'aspettava?

La gara di Gwangju è stata la gara migliore sotto il punto vista tecnico che Fede abbia mai fatto da quando la alleno. Farla in una finale mondiale è stato eccezionale, quel che vorrebbe ogni allenatore, vedere il proprio atleta esprimere il suo massimo potenziale.

Che cosa l'ha colpita di quei 200 metri perfetti?

La nuotata, le frequenze, gli approcci in virata, la gestione della gara. Ha fatto tutto in maniera egregia ed era l'unico modo per portare a casa l'oro in quella finale stellare.

E dell'Europeo della scorsa settimana, qual è il suo bilancio?

Un po' ero amareggiato perché ha mancato l'oro per 1 solo decimo. Niente ha funzionato come doveva, comunque è stato un buon passaggio, ma relativamente importante in un anno così intenso. Adesso si guarda avanti.

Sarà la seconda stagione olimpica insieme. Guardando indietro all'anno di Rio, che cosa avete studiato per l'avvicinamento verso Tokyo?

La chiave per far bene è prendere tutto ciò che di buono c'è stato e cambiare le cose che sono andate male, cosa che è già stata fatta la stagione successiva.

Come ha fatto Fede a superare quella delusione olimpica, vincendo due Mondiali?

Qualcosa non ha girato bene in quel giorno della finale, ma non valeva neanche la pena in una stagione fatta così bene come quella del 2015/2016 cercare il perché di quell'attimo: è stato un incidente di percorso in uno sport in cui ti devi giocare tutto in quell'ora, in quel minuto, in quel secondo. L'importante è stato ripartire e tornare a lavorare bene. Aveva bisogno di entrare in una modalità diversa, di non Olimpiade. È andata a Budapest ancora più cattiva, con la consapevolezza di poter far bene, ma senza pressione di vincere a tutti i costi. Da quell'oro bellissimo del 2017 è scattato qualcos'altro.

Dunque, quale sarà lo spirito di questa stagione?

Sarà un anno da prendere con leggerezza. L'obiettivo è di qualificarsi all'Olimpiade, andarci e, una volta lì, quel che succede, succede. Non c'è la ricerca spasmodica di vincere i 200, non è così che si arriva al risultato. Lo si raggiunge soltanto allenandosi come lei sa, facendo quello che ha sempre fatto e godendosi il momento, senza chiodi fissi.

La decisione spetterà a lei, ma vede Tokyo come ultima tappa di una lunghissima carriera?

È dal 2013, che ogni anno si arriva alla fine della stagione, si tirano le somme e si vede cosa lei vuol fare. È soprattutto il desiderio dell'atleta, lui deve aver voglia di fare certi sacrifici. Tokyo sarà un bel punto fermo e lei al momento è molto convinta di appendere il costume al chiodo e di fare altro, ma lo si deciderà a fine stagione, come sempre.

In questo caso, le piacerebbe rimanere sul bordo vasca seguendo qualche altro atleta?

Mi deve piacere quello che faccio. Se le condizioni ci saranno per fare questo lavoro con passione, dedizione ed entusiasmo, continuerò sicuramente. Se dovessero mancare questi ingredienti, cambierei strada anch'io.

MASSIMO GIULIANI, IL CT CHE HA ACCOMPAGNATO LA CRESCITA DEL NUOTO IN ACQUE LIBERE

Marco Del Bianco
18 dicembre

Nessun Commissario Tecnico ha mai potuto raccontare, osservare e condizionare la crescita di una disciplina sportiva per così tanto tempo. Vederla "nascere", crescere e raggiungere risultati inaspettati. 25 anni di un settore che inizialmente era vissuto in modo quasi-pionieristico e che oggi rappresenta una realtà di riferimento a livello internazionale. Un gruppo di lavoro come pochi: l'esperienza di Giuliani, l'esperienza sul campo di **Stefano Rubaudo** e giovani tecnici che si mettono in discussione, sono gli ingredienti per un progetto vincente. Un gruppo che al suo interno si apprezza e si valorizza.

*"Quello del Commissario Tecnico è un ruolo molto complesso, non si deve sostituire ai tecnici di società; per la Federazione deve supportare lo sviluppo, non solo attraverso i risultati ma anche con proposte ed idee. Il CT deve avere una visione condivisa con i vertici federali e fare da collante con l'attività delle società". Questa è l'idea di un determinato e fiero **Massimo Giuliani**, oggi forte più che mai dell'esperienza di *Commissario Tecnico*, ma anche dell'importante percorso da amministratore pubblico, prima assessore e poi *Sindaco del Comune di Piombino* (fino allo scorso giugno - 2019).*

Il nuoto in acque libere: che evoluzione ha avuto questo settore negli anni?

Ancora negli anni '50, nei verbali di gara, i giudici per regolamento dovevano specificare se l'acqua fosse dolce o salmastra. L'abitudine al nuoto in piscina ha portato un repentino allontanamento dal mare. Poi in Italia, intorno alla fine degli anni ottanta, iniziò a svilupparsi e costituirsi il settore "fondo".

Il mio rapporto con il nuoto in mare è iniziato per caso. Io facevo l'allenatore di nuoto: un mio atleta, **Roberto Merlini** (ora tecnico ndr), mi spinse a prepararlo per le acque libere, finché conquistò un titolo italiano.

Il settore è cresciuto in modo un po' pionieristico, empirico, fino alla fine degli anni novanta. Poi nel 1998, in occasione dei Campionati del Mondo di Perth, si sono registrati i primi risultati importanti, tra tutti emergeva **Luca Baldini**. Dal 2000 il settore si è evoluto ulteriormente, tanti grandi risultati con **Viola Valli**, che dal 2000 al 2003 ha vinto tutto ciò che era possibile. Nel 2005 venni contattato da uno dei referenti di settore della FINA, che mi comunicò l'ingresso della 10 Km in acque libere nel programma olimpico, a partire dai Giochi di Pechino 2008. Un risultato ed una notizia epocale per il nostro settore, una spinta per fare ancora

meglio. Così, tra il 2005 ed il 2006, in particolare dopo i Mondiali di Napoli (2006) in cui la nazionale raccolse solo due medaglie di bronzo, abbiamo dovuto e voluto rivedere completamente il progetto, con particolare attenzione al settore femminile. Dal 2006 è iniziato un nuovo percorso che ci ha portati a raccogliere riscontri senza precedenti, soprattutto nel settore femminile:

Consiglio, Bruni, Grimaldi, Franco.

Alle Olimpiadi di Pechino 2008 abbiamo portato due atleti: **Valerio Cleri** e la giovanissima **Martina Grimaldi**; non riuscimmo ad esprimere al meglio le nostre potenzialità, Cleri purtroppo arrivò quarto. Il 2008 però sancì un ulteriore momento di rinascita, che portò a successi e vittorie internazionali. Infine ci fu la medaglia di Bronzo di **Martina Grimaldi** a Londra 2012. Nel frattempo, con la crescita di altri atleti tra cui ad esempio **Rachele Bruni** e **Simone Ruffini**, cominciò a costruirsi una tradizione importante. Siamo arrivati a Rio 2016 e poi ad oggi, con le qualificazioni Olimpiche per Tokyo.

NPC Su cosa si è puntato per la crescita del settore?

MG Si continua a sperimentare attraverso studio e tecnologia. Nel recente convegno per Allenatori FIN, per esempio, **Fabrizio Antonelli** ha portato una relazione molto interessante sul controllo ed il monitoraggio degli atleti con rilevazione cardiaca in telemetria. Grazie al supporto della **Federazione Italiana Nuoto** abbiamo iniziato ad utilizzare i cardio-frequenzimetri nel nostro settore già dal 2005, quando la tecnologia non era così precisa e avanzata come ora. L'utilizzo di questi strumenti ci ha permesso addirittura di contribuire al loro sviluppo, dando riscontri alle aziende su criticità e problematiche.

Abbiamo creato inoltre una sorta di intranet di settore, con cui venivano condivisi calendari, articoli, allenamenti, e commenti, per poter condividere e confrontarci. Qui i tecnici davano anche feedback sul percorso di allenamento e sulla risposta degli atleti. Testimonianza dell'indiscutibile crescita del settore è anche vedere campioni di nuoto in corsia vivere parallelamente l'esperienza delle acque libere, Gregorio Paltrinieri ne è testimonianza.

Quanto questo percorso di crescita del settore ha contribuito a creare cultura del movimento, anche al di fuori delle competizioni ?

In effetti oltre al movimento Master si è creata una vera e propria cultura dell'attività natatoria in acque libere. L'Italia è piena di splendide coste che possono essere valorizzate tramite le attività in acque libere, con attenzione al territorio e al turismo sportivo. In effetti le coste ed i porti, da sempre, sono le anticamere dell'entroterra: ospitalità ed accoglienza delle città bagnate dal mare sono storicamente uniche. Di fatto attraverso lo sport si può fare cultura sportiva ma anche far conoscere storia e tradizioni del territorio. Nuoto e sicurezza sono due concetti che vanno a

braccetto, grazie al gran lavoro che ha fatto e che sta facendo la Federazione Italiana Nuoto.

NPC Qual è il ruolo della comunicazione nello sport oggi ?

MG Un ruolo fondamentale. I mezzi sono cambiati e con loro la modalità di comunicazione in funzione dello strumento e del target di riferimento.

Chi fa comunicazione ha l'importante responsabilità di dare informazione precisa e puntuale.

Winston Churchill nel 1950 diceva *'nel tempo in cui la verità si mette i pantaloni, la bugia ha già fatto il giro del mondo'*, oggi la bugia farebbe migliaia di volte il giro del mondo nello stesso tempo...

Il tema dell'immediatezza è caratteristico della comunicazione di oggi, anche per la facilità di reperimento delle informazioni, però è fondamentale anche la conoscenza, andare oltre, dare fondamento a quanto si racconta.

MARTINA CARAMIGNOLI, UN ANNO PER RINASCERE. "HO UN SOGNO NEL CASSETTO"

Martina Marraro

19 dicembre

Resilienza. Un sostantivo inciso sulla sua pelle, una qualità che incarna alla perfezione. Lei, **Martina Caramignoli**, che la mancata qualificazione alle Olimpiadi di Rio 2016 non l'ha vista come una sconfitta, bensì come un punto da cui ripartire e per rimettersi in gioco.

"Resilienza vuol dire molto per me, perchè mi sono sempre rialzata, nonostante tutto. Ho sempre guardato avanti, anche quando il mondo era contro di me"

Un percorso che inizia a Rieti, passa attraverso Ostia, per poi tornare a Rieti, a casa sua, per ritrovare se stessa. Infatti, proprio dopo la passata stagione olimpica, si tuffò in mare, alla ricerca di nuovi stimoli. L'esperienza in acque libere, però, fu breve, seppur intensa, e così in accordo con **Stefano Morini**, lasciò il Centro Federale, il regno del mezzofondo: *"devo ammettere che la testa comanda, io sono andata via da Ostia proprio perchè mentalmente non ne potevo più. Avevo bisogno di cambiare, di ritrovarmi e di capire cosa volessi fare. Mi stavo lasciando andare"* ci racconta.

E come è vero che la mente domina la materia, dentro di lei è scattato qualcosa: **Martina** aveva un sogno troppo grande per lasciare andare il lavoro e i sacrifici di una vita, ed è ripartita, bracciata dopo bracciata. *"Ho fatto tutto da sola, non so bene quale sia stata la causa, ma è vero sono rinata. Nel mio momento buio i miei genitori, la mia famiglia, ma soprattutto le Fiamme Oro mi sono state molto vicine"*.

Così Martina si è rimboccata le maniche e ha ripreso il suo cammino, ha ritrovato la nazionale e due settimane fa è volata a **Glasgow**: le sono bastati otto minuti, dodici secondi e trentasei centesimi, per vincere un bronzo dal sapore dolce, quello della rinascita. Un'iniezione di fiducia che arriva al momento giusto, nell'anno olimpico, per fare i conti con il passato e lasciarselo definitivamente alle spalle, proprio lì, dove primeggia la parola **"resilienza"**. E per fare questo è tornata tra le corsie, salutandole momentaneamente il mare: *"ora vorrei dedicarmi esclusivamente alla vasca, magari chissà tra qualche anno...mai dire mai. Questa stagione per me, come per tutti, sarà davvero importante, mi sto allenando tanto e sicuramente dopo questi ottimi risultati mi sento più sicura e più motivata. Ho ritrovato la giusta serenità, la voglia di lavorare e faticare, quindi penso che il resto venga da solo"*

Cambiata, felice e sicura, così l'atleta dell'Aurelia Nuoto descrive se stessa: *"forse il periodo a casa nel 2018 mi ha*

*dato modo di capire che Martina non era finita. La mia ancora di salvezza sono stati sicuramente i miei allenatori, mi hanno fatto ritrovare la motivazione, giorno dopo giorno". Ha tirato fuori una forza che nemmeno pensava di avere e adesso guarda al futuro con un sorriso e con gli occhi fieri, quelli di chi sa di avercela fatta. A guidarla, in direzione dei propri sogni oggi c'è **Germano Proietti**, tecnico delle **Fiamme Oro**, nonché fidanzato nella vita quotidiana: "mi trasmette sicurezza e tranquillità; è sempre al mio fianco. Tutto quello di cui avevo bisogno".*

IL SOGNO DI OLYMPIA

Paolo Tondina

21 dicembre

Chi era De Coubertin?

Pierre De Coubertin (1863/1937) era un nobile. Non solo d'animo. Era barone. Ebbe una formazione cattolica in un mondo sempre più laico e studiò parecchio. Lo interessavano soprattutto la letteratura, la storia, la pedagogia e la sociologia. Il suo pallino era fare qualcosa per migliorare il sistema educativo e la sua idea più bella fu quella di usare lo sport per farlo.

I suoi viaggi.

Naturalmente aveva viaggiato. Dai suoi viaggi nacquero molte delle sue ispirazioni. Lo colpì soprattutto la visita ai college inglesi e americani. In particolare gli piacque ciò che si faceva nel collegio di Rugby e il gioco che aveva preso quello stesso nome. Quel gioco e la sua simbologia di legame tra gli uomini, lo appassionarono moltissimo.

La campagna di promozione.

La sua campagna di promozione dello sport scolastico cominciò con pubblicazioni di piccoli libri e articoli. Quei testi parlavano di rigenerare la società attraverso l'educazione fisica e morale delle élite. In Francia c'era stata la guerra coi prussiani e la comune di Parigi. Due carneficine che avevano demolito la nazione. Lo sport avrebbe ridato ai francesi lo spirito per prepararsi alle lotte della vita che li aspettavano.

Studi sull'antica Grecia

Come tutti gli uomini colti del suo tempo era affascinato dall'archeologia. Nel 1875 e nel 1881 una spedizione tedesca aveva ritrovato i resti di Olympia (spedizione Curtius). Quella scoperta fu per lui una folgorazione che risvegliò dall'immaginario della sua infanzia le storie che lo avevano scaldato. Così scaturì l'idea che ci voleva. Avrebbe ridato vita ai Giochi Olimpici.

L'annuncio

Annunciò la sua profezia a 26 anni, il 25 novembre 1892. Espose la sua idea alla Sorbona, davanti ad un pubblico notevole. Nessuno capì cosa volesse fare davvero, ma il suo entusiasmo fu contagioso. Tra i suoi primi seguaci ce ne furono due che avrebbero contato molto: Charles Herbert, il segretario della Amateur Athletic Association (AAA) e William Sloane, professore dell'Università di Princeton. Dalla amicizia con loro nacque il più bel progetto sportivo che si sarebbe mai visto nella storia.

Nuoto-com è un'idea di

Walter Bognani

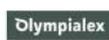
Marco Del Bianco

Federico Gross

Cristiano Guerra

Giorgio Scala

©Nuoto-com 2019





WWW.NUOTO.COM

