

2020



***Annual
Report***

A Fabio e Gioele

WALTER BOLOGNANI: STUDIARE, OSSERVARE, INFORMARSI, CONFRONTARSI

Silvia Scapol
4 gennaio

Uno dei segreti della straordinaria crescita del nuoto è certamente la qualità del lavoro svolto a livello giovanile e alla sinergia fra la nazionale maggiore e quella junior. Ne parliamo con il commissario tecnico delle squadre nazionali giovanili, nonché colonna portante di Nuoto•com, Walter Bolognani.

Nuoto•com - Si sta concludendo un quadriennio che sicuramente è stato significativo per l'Italia del nuoto. Non è ancora tempo di bilanci, poiché mancano ancora alcuni mesi per l'appuntamento olimpico a Tokyo, ma come è stato questo percorso fino ad ora?

Walter Bolognani - Il triennio 2016-2019 ha rappresentato per l'Italia un crescendo che nessun Paese europeo è stato in grado di produrre. Una qualità complessiva ed una attuale profondità del movimento di alto profilo di cui è capace solo la Russia in Europa. Già questo da solo basta per definire quale sia stata la strada verso Tokyo. Ora rimane l'ultimo tassello, il più difficile, ma sono certo che il nuoto italiano sarà premiato per quello che merita ...E merita molto.

NPC - Dal 2008 sei responsabile tecnico delle squadre giovanili: in che cosa consiste il tuo ruolo?

WB - Realizzare un quadro più completo possibile del movimento giovanile, di quella base che costituirà domani la squadra assoluta. Il tutto senza omologarlo, ma conoscendo e stimolando le realtà operative del nostro Paese, confrontandoci con i tecnici, osservando centinaia di atleti, raccogliendo

informazioni certo utili a me nel presente ed alla squadra assoluta nel futuro. Ma soprattutto utili ad una sempre più precisa operatività federale sul territorio. Riconducendo il tutto ad alcuni termini: viaggiare, osservare, offrire una disponibilità totale, condividere e indirizzare ove necessario. E ancora, gratificare ogni atleta con cui io entri in contatto, indipendentemente dalla sua posizione nei ranking regionali o nazionali.

NPC - Tu vivi a stretto contatto con le nuove generazioni: che evoluzione c'è stata tra i giovani nuotatori da un punto di vista tecnico?

WB - C'è più attenzione ai cosiddetti dettagli, ma non ancora in modo sistematico. Mi riferisco a tutti i momenti in cui la tecnica di esecuzione può portare a differenze notevoli nel risultato finale. Il guaio è che se, io per primo, continuiamo a definirli dettagli, si finisce con il sottovalutare un elemento cardine per l'ottenimento della prestazione e si rimane in una direttrice fatta di serie e tempi, scordando che nello sviluppo a medio-lungo termine il "come" si fanno le cose prevarrà sempre sul "quanto", inteso in termini di tempi di percorrenza. Questo deve essere il mantra dei giovani e per i giovani.

NPC - E per quanto riguarda l'approccio mentale? È tutto un gioco o c'è tra i giovani la consapevolezza e la ricerca di voler fare del nuoto una scelta di vita?

WB - Per quanto concerne i giovani è fondamentale lavorare sulla consapevolezza dell'importanza e del costo in termini di impegno, costanza e stile di vita che comporta l'aver scelto la strada dell'agonismo. I ragazzi sanno benissimo che non si tratta di un gioco ma di una opzione che prevede il mettersi in discussione. L'aspetto leggero, divertito, magari un po' scanzonato fa parte dell'essere giovane e guai a toglierlo. Non scordiamo che la prima risposta che si riceve da un giovane alla domanda "perché nuoti?" è "perché mi piace". Quanto al farne una professione, non

direi che questo aspetto sia in cima ai loro pensieri.

NPC - Qual è la difficoltà maggiore nel relazionarsi con le "giovani leve"?

WB - Non trovo delle difficoltà oggettive. Da quando mi è stato proposto questo incarico ho cercato di applicare le direttive e lo stile federale interpretandolo con le mie caratteristiche quanto a sensibilità, approccio e gestione. L'ho sicuramente modulato a seconda delle situazioni e degli atleti che ho accompagnato. Non sta a me la valutazione sulla qualità del mio lavoro, deve invece essere mia la consapevolezza che rappresento un grande Paese e devo tutelare il lavoro dei colleghi che mi affidano i loro atleti. La "difficoltà" maggiore non riguarda la relazione con i giovani, l'unico ed inevitabile problema è rappresentato dalla mia carta d'identità, ossia dagli anni che passano. Giovane è sinonimo di freschezza nell'accezione più ampia, e di questo il giovane ha bisogno.

NPC - Dovendo gestire e coordinare i giovani atleti, ritieni che sia da tenere sotto controllo in modo importante la gestione dell'identità digitale social network?

WB - La mia presenza nei social-media (Facebook) è sostanzialmente finalizzata a conoscere meglio gli atleti attraverso la loro (iper)attività nella rete. I millennials hanno aperto gli occhi in un momento in cui è esplosa la frenesia da "presenza/like nei social" e vivono tutto questo come "la normalità". La problematica a mio avviso sta nel fatto che tutte le generazioni precedenti avevano avuto negli adulti in generale i riferimenti che proponevano loro le basilari dinamiche di interazione sociale. Per la prima volta nella storia dell'uomo sono i ragazzini a proporre agli adulti una modalità diversa e comunque a possedere uno strumento dalle potenzialità mostruose e del quale la conoscenza dei "vecchi" è inferiore a quella dei teen-agers. Una sorta di corto-circuito generazionale che cerchiamo di modulare sia pure con enorme

fatica. Diciamo pure che per ora non ce la stiamo facendo, e questo ci indirizza ancora di più verso la costruzione di una consapevolezza e di una scala di priorità. Serve a tutti (noi e loro) un confronto sereno, semplice e pacato (i giovani possono essere inesperti, ma non sono certo scemi)

NPC - Dalla giovanile alla nazionale assoluta: alcuni atleti ce la fanno! Su cosa si basa il costante confronto che necessariamente deve esserci con Cesare Butini, il direttore tecnico della nazionale assoluta?

WB - Si traduce in un fitto scambio di informazioni di carattere tecnico, comportamentale e su quelle che sono le peculiarità di ogni atleta che si potrà approcciare alla nazionale maggiore o che potenzialmente ha i presupposti per distinguersi ora o in futuro. Per favorire e codificare in modo semplice il flusso di informazioni ho realizzato da poche settimane un form online in cui tutti i tecnici di atleti giovani (2002 e seg. maschi e 2003 e seg. femmine - ad oggi in 170 hanno risposto spontaneamente) possono inserire le informazioni chiave per una raccolta dati che serva a dare una immagine meglio definita del nuoto giovanile. Questo passaggio, aggiunto ai diversi feedback che trasferisco al DT, ha per me una grande importanza.

NPC - Membro della Commissione Tecnica della Confederazione Mediterranea di nuoto COMEN, Web Communication Manager per LEN. Come riesci a conciliare il tutto?

WB - Gli appuntamenti COMEN sono un paio nell'anno mentre l'attività per LEN è stimolante e mi permette di coltivare la passione per la comunicazione che ho da sempre. Anche il recente inserimento nel direttivo della World Swimming Coaches Association non si sostanzia con impegni che inficiano la mia attività principale, quella federale. Nella vita si possono fare molte cose, l'importante è cercare di farle al meglio delle proprie capacità

ed avendo ben chiare le priorità, altrimenti è opportuno saper dire di no e ringraziare.

NPC - Quale è stata, fino ad ora, la tua più grande soddisfazione professionale?

WB - Stare a bordo vasca con dei giovani che ti regalano la loro fatica inseguendo il loro sogno è il massimo che si possa chiedere dalla vita ed è la situazione ideale per tenere alta la tua adrenalina e la tua volontà di restituire loro tutto quello di cui disponi.

Se invece mi attengo strettamente alla domanda, le risposte sono: come allenatore di club penso a Trento ed alle due Olimpiadi a cui ha partecipato un mio atleta (Renè Gusperti 1992-1996) a cui aggiungo il titolo italiano assoluto riportato a Modena nel 2004 dopo oltre 50 anni da una atleta della città Emiliana, Sara Giovannoni.

Come tecnico federale non posso che rispondere che me ne sono state regalate troppe per stilare una classifica.

NPC - Una federazione come nessun'altra, risultati eccellenti in continua crescita. Qual è il segreto dal tuo punto di vista? Quali sono gli ingredienti fondamentali?

WB - La formazione dei tecnici, un buon numero di impianti sul territorio, una grande competitività a livello giovanile, una reale interazione tecnica, metodologica, esperienziale con quella che giustamente non si chiama più "periferia". In Italia non ci sono "favelas" sportive contrapposte allo scintillio di grandi centri sportivi. Ci sono potenzialità di risultato ovunque. E questo è un altro aspetto raro o unico nel pianeta.

NPC - Che suggerimenti ti senti di dare agli allenatori che seguono il settore giovanile?

WB - Studiare, osservare, informarsi e confrontarsi. Chiedere per sapere, per documentarsi, per avere un parere anche diverso dal proprio. Regalare la propria esperienza ad altri colleghi, svincolarsi dal credere di avere il segreto del successo in

tasca, ma piuttosto cercare continuamente di raccogliere spunti per migliorarsi. Da ultimo non scordare che si è gestori di individui coscienti, non conduttori di mezzi meccanici.

“NON RUBERESTI MAI UNA FOTO” (L’EUROPA STA CON I FOTOGRAFI)

Giorgio Scala

6 gennaio

Quante foto scatto con quei bazooka con i quali mi vedete ostacolare il libero movimento dei giudici a bordo vasca?

Durante un mondiale o un’Olimpiade, circa *centoventimila* immagini. Comprese quelle che ho scattato a voi, quando vi siete messi in posa, più o meno spontaneamente. E in maniera più o meno riuscita.

Di solito, nelle photogallery di Deepbluemia, ne trovate circa centocinquanta al giorno, ossia più o meno duemila immagini per raccontare un grande evento.

E le altre centodiciottomila, comprese le vostre, che fine fanno?

Circa l’ottanta per cento, ossia novantamila, vanno, metaforicamente, nel cesso. Sono sfocate, mosse, inquadrate male (ebbene sì, cari atleti, se smettete di muovervi verrebbero molto meglio), uguali alla precedente o alla successiva, illuminate male oppure hanno uno sfondo orribile, tipo un giudice in giacca rosa o un cameraman in shorts che non si fa la ceretta da vent’anni e un mese. In molti casi, quelle dei maschi le devo buttare perché colti mentre si stanno assestando il misero pacco. Quelle delle ragazze, specie se prese da dietro, purtroppo non le posso pubblicare, anche se spesso ne varrebbe la pena.

Ho amici (o ex amici) che mi chiedono la stessa foto da più di dieci anni. Resistete!

C’è chi mi chiede foto che non ho mai scattato. Magari è stato un mio collega, nel frattempo passato a più remunerativi incarichi oppure che non sapeva chi era quel deficiente abbracciato a Phelps che gli ha rovinato lo scatto. E ha buttato la foto.

Vi faccio quindi milioni di foto da anni, con l’illusione di cogliere, per un solo attimo, il vostro vero io. Che quel giorno è in acqua come non è mai stato. E io ci riesco, gli faccio il più

bel ritratto in azione che gli possa mai essere fatto. Un’idea iperuranica di sé stesso atleta. Un’apoteosi di luce e colore, che Vermeer nasconditi.

In quel momento, posso anche permettermi di pensare "Caravaggio, non ti temo".

E poi lui o lei, i miei soggetti, protagonisti del capolavoro del secolo, si comprano (di solito mendicano o rubano) la foto dove fanno la linguaccia su podio. Che la potevo fare anche con la Polaroid dell’uovo di pasqua.

Non parliamo poi dei selfie che, come si dice nei più ristretti circoli della capitale, me vojo ammazzà.

Tutta questa gloriosa introduzione per rendervi edotti. Se prima potevate fare finta di niente, ora SAPEVATELO!

Ho ricevuto un regalo, non di Natale né di Buon Compleanno. Ho scoperto che il 7 agosto del 2018 mamma Unione Europea, questo ente superno il cui funzionamento è ancora ignoto a molti (me compreso), in una delle sue molteplici emanazioni, la Corte Europea di giustizia, ha scodellato una sentenza relativa all’utilizzo delle fotografie.

In sostanza, se vuoi usare una foto, anche se trovata raminga nella rete, senza apparenti indicazione di paternità, *devi chiedere il permesso all’autore*.

Oltre a essere buona educazione, che non guasta mai, la sentenza della corte europea (esattamente la C-161/17 Land Nordrhein-Westfalen / Dirk Renckhoff) stabilisce un compenso per il fotografo la cui foto è stata pubblicata senza permesso.

In realtà, era già tutto così. Si chiama *diritto d’autore* ed esiste da un bel po’.

Un sacco di gente fa finta che non esista, che non si applichi al proprio utilizzo, che in fondo chissà di chi è sta foto.

Il problema, per il fotografo resta. Se oggi è più facile ritrovare l’autore (si prende il file e si trascina nella ricerca di Google images), per l’autore è ancora molto difficile "incastrare" il ladro. Occorrerebbe una causa presso la Corte Europea di Giustizia. Oppure potrebbe bastarne una in un tribunale civile italiano. Ma a che costo? e con quale possibilità che venga risolta in un lasso di tempo ragionevole?

Secondo voi, per venticinque euro, o anche mille (sono pochissime le foto che possono valere di più), mi trovo un avvocato, lo incarico di fare causa a qualcuno (che magari potrebbe anche essere un potenziale cliente, se preso con la dovuta accortezza di non chiamarlo ladro), nella speranza di vedere qualche euro dopo sei, sette anni?

Follia. Ma adesso sapete. Mi dovete chiedere il permesso. Se non lo fate e vi becco...

CRISTOPHER CICCARESE: UNA STAGIONE PER TORNARE AL TOP

Martina Marraro

8 gennaio

Le due cose più belle che possano capitare nella carriera di un atleta? Le Olimpiadi e gareggiare in casa, sotto gli occhi del proprio pubblico. Questo il pensiero di Christopher Ciccarese, dorsista romano del Circolo Canottieri Aniene, allenato da Mirko Nozzolillo e agente del corpo militare delle Fiamme Oro.

Mancano meno di 200 giorni alla manifestazione a cinque cerchi e il pass per il Tokyo è sicuramente nel suo mirino. Ma non solo: *“Senza dubbio voglio tentare la qualificazione per le Olimpiadi. Ma quest’anno ci sono anche gli Europei e il tempo limite è alla mia portata. Il mio obiettivo principale è quello di nuotare nuovamente i miei personali nei 100 e 200 dorso che sono del 2014 e del 2015. Si deve sempre migliorare. Roma 2020? Io avrò 32 anni. Ma l’ho già detto a Mirko, io voglio esserci. Avevo 19 anni ai Campionati mondiali del 2009 e mi ricordo ancora il calore e il tifo del pubblico allo Stadio del Nuoto. Vorrei provare la stessa emozione, ma da atleta. Deve essere pazzesco”*.

Christopher ama il suo sport e si ritiene fortunato a poterlo praticare ad alti livelli: non ci sono altre ragioni, è proprio questa passione che lo spinge a dare il massimo durante ogni seduta di allenamento. *“Non tutti hanno la fortuna di fare ciò che amano. Sarò sadico, ma mi piace faticare. Mi piacere alzarmi presto la mattina e lavorare duro. Sono fortunato, il nuoto è diventato il mio lavoro grazie alle Fiamme Oro. Continuerò a nuotare e macinare chilometri finché il mio fisico me lo permetterà e finché i risultati ci saranno”*.

Ma facciamo un passo indietro, a quando tutto iniziò, perché dietro l’atleta di oggi c’è una storia; una storia particolare che l’ha portato tra le corsie all’età di tre anni. *“Stranamente ho*

iniziato ad andare in piscina per via di un'otite, lo consigliò il pediatra a mia madre. Praticamente il primo mese non ho mai nuotato, avevo tre anni. Ho iniziato in un secondo tempo e piano piano mi sono appassionato. Sono sempre stato un atleta molto leggero, poco fisico e con il tempo non avevo risultati. Nel 2011 ho conosciuto Mirko e con lui sono arrivate le prime soddisfazioni. Nel 2010 ho avuto un infortunio alla spalla, quindi il primo anno sotto la sua guida è stato difficile, mi sono dovuto fermare per risolvere definitivamente il problema. Ho ripreso l'anno successivo e siamo riusciti ad arrivare alle Universiadi del 2013 a Kazan, la mia prima esperienza in Nazionale. Il ricordo più bello? Sinceramente tanti. Il mio primo titolo italiano a dicembre del 2012, ma anche la convocazione per Berlino 2014 quando ho nuotato i 100 dorso in 53.94, migliorato l'anno successivo alle Universiadi di Gwangju in 53.92. Non è da meno anche l'oro ai Giochi del Mediterraneo di Tarragona 2018 nei 200 dorso. Trovo che il mio punto di forza sia un buon galleggiamento, essendo leggero, ma devo migliorare sulle virate".

E se c'è un modello a cui si ispira, questo è sicuramente Michael Phelps: "Semplicemente il numero uno. Ha vinto tutto, si è ritirato, è tornato vincendo di nuovo, per chiudere in bellezza la carriera. Chi potrebbe fare meglio? Seguo anche il basket, ammireo Michael Jordan, ma anche LeBron James. All'età di 35 anni riesce ancora a fare la differenza in NBA, un fenomeno".

E il suo futuro parlerà sempre di nuoto, di acqua. Se pensate ad un potenziale allenatore siete fuori strada. Christopher vuole lavorare con i più piccoli: "vorrei dedicarmi ai corsi di acquaticità, insegnare ai bambini a nuotare, ad approcciarsi correttamente con l'acqua, sembra divertente. Ogni tanto mi è capitato di pensarci e questo potrebbe essere il mio progetto concreto. Al momento non ho altri pensieri, non mi vedo come un aspirante allenatore"

OLIMPISMO: FEDE O FILOSOFIA?

Paolo Tondina
12 gennaio

Le meditazioni di De Coubertin.

L'olimpismo è per De Coubertin l'"aderire ad un ideale di vita più elevata". È "sforzarsi per raggiungere la perfezione". Impossibile non vedere in queste parole gli ideali della Paideia, l'educazione globale dell'uomo secondo l'antichità classica. Se lo scopo del movimento olimpico è dunque il miglioramento della vita dell'uomo, allora è un percorso in salita. Un'ascesi, si direbbe in greco. Un cammino di perfezione, si direbbe in termini medievali. Un percorso di formazione si dice oggi (con minor effetto evocativo e un certo impoverimento di contenuti).

Una fede.

Ma per il nostro barone l'Olimpismo è anche una fede. "Per me" dice infatti De Coubertin: "lo sport è una religione con chiesa, dogmi e culto ... ma soprattutto è un sentimento religioso". C'è quindi un sentire alla base del movimento. Un sentire comune che fa legame tra gli uomini. Religio è il termine latino che dice questa cosa, da cui deriva la parola religione, dal latino **religāre**, composto dal prefisso re + ligāre = unire insieme, legare appunto. Per altri il significato della parola va cercato nella coppia di termini **religere/relegere**, intesi come "raccogliere nuovamente", "rileggere", osservare "con scrupolo e coscienziosità l'esecuzione di un atto". Parole comunque che chiarificano il valore dello sport e l'ideale olimpico. In ogni modo qualcosa di importante che potremmo anche tradurre con la parola "sacro", che significa "separato", nel senso di ciò che va tenuto da parte perché va protetto.

Una chiesa.

Ma l'olimpismo per De Coubertin deve essere anche chiesa, cioè un'istituzione, perché l'uomo ha bisogno di forme concrete per vivere l'ideale. Sono le strutture che, per quanto lo facciano con approssimazione e con molti

tradimenti, aiutano a generare e a mantenere quei sentimenti rispettosi per le cose che contano. L'istituzione è un'organizzazione, una gerarchia, un sistema fatto di cose e di persone. I suoi limiti sono le persone. Le sue possibilità sono le persone. Inutile lamentarsi troppo per quello che manca.

Un culto.

Ma l'istituzione ha bisogno anche di un culto, cioè di una pratica esteriore, di una cura distribuita nel tempo per ciò che si ritiene sacro. Il culto sono gli atti che si ripetono continuamente e che ripetendosi si riempiono di significati evocativi per chi li compie. Sono le forme, le procedure, le cerimonie, gli appuntamenti, i luoghi, i simboli... che fanno l'esperienza dell'individuo che li vive.

I dogmi.

E poi ci vogliono i dogmi (dal greco doxa, opinione), ovvero delle verità cui si crede e che si condividono. Queste verità fanno la sostanza dell'esperienza, sono pensieri e valori in cui riconoscersi. Si condivide che l'atletismo è una buona strada per l'uomo, che è una strada per tutti, che genera fratellanza perché si fa con gli altri, che spinge a dare il meglio, che ostacola il vizio, che aiuta nella lotta della vita, che invita a riconoscersi nel buon lavoro, nel coraggio, nelle abilità degli uomini...

Dilettantismo.

E naturalmente anche il dilettantismo è parte della religione dell'atletismo di De Coubertin. Anche se la sua introduzione comportava pericoli che il nostro amato barone percepiva perfettamente. C'era il pericolo che lo sport fosse solo per chi se lo poteva permettere, che si potesse diventare dei farisei delle regole, che quelle regole fossero usate come copertura di qualcos'altro... De Coubertin lo sapeva. Ma sapeva anche che gli serviva una sorta di vaccinazione contro la mercificazione della sua creazione, conseguenza quasi inevitabile nel mondo comandato dagli affari, per ogni realtà percepita come affascinante. Ma De Coubertin non era un fanatico. Sull'argomento professionismo diceva così: "Mi

sembra infantile legarlo al fatto che uno sportivo ricavi dalle sue fatiche un pezzo di cento soldi (poca roba), come sarebbe infantile sostenere che il sacrestano della parrocchia è un miscredente solo perché riceve un compenso per assicurare il servizio al santuario."

EDUCAZIONE FISICA NELLA SCUOLA PRIMARIA. UN SOGNO?

Marco Del Bianco

12 gennaio

Quanto si è discusso sulla necessità di un progetto dedicato all'educazione fisica nella scuola primaria?

"Dillo al Ministro". Così *La tecnica della scuola*, una delle testate più seguite del settore, qualche mese fa organizzò un'iniziativa per mettere in contatto le esigenze della scuola con l'allora **Ministro dell'Istruzione Lorenzo Fioramonti**.

L'iniziativa creò un discreto movimento, anche grazie alla creazione di un gruppo facebook "Dillo al Ministro", nato proprio per raccogliere i suggerimenti attorno al tema *scuola*. Da lì idee, domande e necessità hanno riportato l'attenzione su un tema storicamente discusso: *l'educazione fisica nella scuola primaria*.

Sembrava esserci uno spiraglio per quello che attualmente è uno dei temi più sentiti dal mondo della scuola e dello sport.

Negli ultimi anni, infatti, ci si sta misurando con una significativa inversione di tendenza circa motricità ed esperienza motoria. La sedentarietà e le abitudini della società avvicinano alla pratica sportiva bambini e ragazzi che devono ancora costruire le basi del movimento, purtroppo differentemente da qualche decennio fa. Un tempo il gioco all'aperto era per i bambini l'elemento primo e primario della loro relazione con l'attività motoria. Questo è facilmente verificabile oggi in un qualsiasi percorso di avviamento allo sport: nella maggior parte dei casi gli operatori si trovano a ricostruire le basi anziché arricchire l'esperienza. Di contro, talvolta, per compensare la scarsa attitudine al movimento, c'è il rischio che le organizzazioni sportive lavorino puntando un po' troppo sulla specializzazione precoce, rendendo difficile, faticoso e dunque poco longevo il percorso sportivo.

Il tema Educazione Fisica nella scuola primaria è condiviso e sentito anche dalla categoria dei *laureati in scienze motorie*, che nella battaglia per il proprio riconoscimento, sente ed evidenzia la necessità di professionalità proprio per l'insegnamento dell'educazione fisica alla scuola primaria.

Con le dimissioni del Ministro **Fioramonti** dello scorso 30 Dicembre, si è di fatto modificato il progetto MIUR. Il Governo torna a dividere nuovamente le competenze di Istruzione, da una parte, e Ricerca e Università dall'altra. Il 10 gennaio scorso, **Lucia Azzolina** (Istruzione - scuola) e **Gaetano Manfredi** (Ricerca e Università) hanno giurato al Quirinale.

Sembra ci siano possibilità che Governo possa trovare subito la forza per soddisfare un tema così importante: si parla di voler approvare in via definitiva la legge n.992, già votata dalla Camera dei Deputati il 18 dicembre 2018 e attualmente in discussione al Senato.

Un tema tanto discusso e proposto da ogni fazione politica. La svolta sarebbe epocale. Per i giovani si tratterebbe educazione al movimento, conoscenza del corpo, lotta alla sedentarietà, in poche parole creazione di una vera e propria cultura del movimento e dell'attività sportiva, che porterebbe ricadute positive sul tema salute, ma anche sul piano sociale (regole, impegno, integrazione e chi più ne ha più ne metta). Sul lato docenti invece, la legge porterebbe ad incremento di risorse, occupazione. Per la società la consapevolezza dell'indiscusso valore di movimento, educazione fisica e sport. Incrociamo le dita.

CI ARRENDIAMO

Federico Gross

12 gennaio

In questi mesi abbiamo cercato di darvi conto della situazione impiantistica segnalando aperture e chiusure di piscine pubbliche in giro per l'Italia. Purtroppo le notizie erano quasi sempre di chiusure, tanto che avevamo creato una rubrica ad hoc, *Bollettino di guerra*. Ma oltre a essere prevalentemente negative le notizie sono francamente troppe, ci vorrebbe un sito dedicato.

L'allarme però rimane: non c'è praticamente giorno in cui una piscina non interrompa le attività, quasi sempre per cause strutturali. La maggior parte degli impianti natatori pubblici in Italia è stata costruita tra gli anni Settanta e Novanta. Considerati materiali e tecniche costruttive dell'epoca, significa che c'è un'intera generazione di piscine vicina al termine del proprio ciclo di vita: declino accelerato da manutenzioni assenti o approssimative, rispetto alle quali gli enti proprietari hanno responsabilità gravi e crescenti.

Chiariamoci subito: questa non è un'arringa in difesa della categoria dei gestori, anzi. Come in tutte le attività umane c'è una percentuale di lestofanti che hanno trascurato in maniera indecente i propri obblighi manutentivi e di conduzione degli impianti e che meritano di essere chiamati a risponderne. Ma ciò è potuto accadere con la connivenza o perlomeno la negligenza delle amministrazioni concedenti, e nell'ambito di un progressivo spostamento degli oneri che oggi rende la gestione di una piscina pubblica un'attività sempre più incerta e meno sostenibile, a meno di non poter contare su economie di scala che richiedono di controllare numerosi impianti.

Nel giro di poco più di un decennio gli enti locali si sono liberati prima dei costi di manutenzione ordinaria, poi di quella straordinaria, poi della ristrutturazione e in alcuni casi persino della *costruzione* degli impianti natatori. Il tutto però continuando ad esigere prezzi al pubblico calmierati (corsi di nuoto il cui costo

industriale sarebbe di un centinaio di euro al mese venduti a quaranta-cinquanta, magari con la clientela che si lamenta perché troppo cari) e affidandosi a referenti, le ASD/SSD, culturalmente impreparati a sostenere iniziative di questo tipo: dirigenti che arrivano dal bordo vasca e si trovano a gestire operazioni nell'ordine dei milioni di euro, cosa potrebbe andare storto?

Tutto. E infatti assistiamo a un'inesorabile moria delle piccole e medie società che hanno fatto la storia del nuoto italiano, progressivamente sostituite da realtà esterne fortemente strutturate e capitalizzate, che operano con logiche industriali e si avviano a creare oligopoli gestionali. Il tutto con grande soddisfazione delle amministrazioni proprietarie spesso ammaliata da progetti mastodontici e fantascientifici studi di fattibilità, salvo poi ritrovarsi nel medio periodo con impianti inagibili e spopolati o cantieri abbandonati.

Problemi che non riguardano solo gli appassionati di diritto amministrativo, ma che nel giro di qualche stagione inizieranno a riverberarsi sul movimento di alto livello. Quello degli ultimi vent'anni di successi azzurri non è un miracolo, ma il frutto del lavoro di un tessuto associazionistico sportivo di base sempre più sfilacciato e sofferente, il cui declino renderà progressivamente più difficile il lavoro dei club d'élite e dei centri federali che hanno sin qui saputo valorizzare magnificamente le risorse della periferia. Forse è il caso di iniziare a pensarci.

LO STATO DI FLUSSO, QUESTO SCONOSCIUTO

Monica Vallarin
23 gennaio

Molti atleti non ne hanno ancora fatto esperienza e provano ad immaginarlo, talvolta ne sentono parlare, ma non sanno come "entrare" in quella condizione stra-ordinaria chiamata "flow", per noi "stato di flusso". Si tratta fondamentalmente di uno stato PSICO-FISICO estremamente armonico ed integrato, in cui il triangolo MENTE-CORPO-EMOZIONE dialoga in modo chiaro e convergente in prossimità e durante la GARA, ma più ampiamente di un COMPITO che prevede l'attivazione delle proprie CAPACITÀ MENTALI, FISICHE ed EMOZIONALI per il PERSEGUIMENTO di un OBIETTIVO sentito come SOSTENIBILE e SIGNIFICATIVO per l'atleta.

Nello STATO DI FLUSSO l'atleta riesce a REGOLARE la propria ATTENZIONE in modo funzionale alla GESTIONE degli stimoli nel qui-ed-ora della situazione, riuscendo a restringere o ad ampliare il proprio FOCUS ATTENTIVO in modo da tenere nel campo di COSCIENZA solo ciò che È UTILE e "sorvolando" aspetti potenzialmente minacciosi, interferenti e non modificabili.

Gli ALLEATI di questa condizione interna sono una buona CONSAPEVOLEZZA dei propri PUNTI DI FORZA, una PERCEZIONE dell'evento GARA come di una situazione in cui SPERIMENTARSI e non come un processo "TUTTO-o-NULLA" in cui il paradigma VINCERE-PERDERE, RIUSCIRE - FALLIRE offre DUE sole POSSIBILITÀ; in tal senso, mettersi in gioco in una situazione PERCEPITA come ricca di OPPORTUNITÀ, aiuta l'atleta ad attivare un'attitudine mentalmente FLESSIBILE, emotivamente AUTO-SUPPORTIVA e FISICAMENTE disponibile allo SFORZO senza riserve o CONVINZIONI LIMITANTI rispetto alla propria tenuta.

Naturalmente, la FIDUCIA INTERNA, la QUALITÀ delle ASPETTATIVE ESTERNE (allenatori, genitori e compagni) e il CLIMA SITUAZIONALE (interno ed esterno) in cui l'evento GARA ha luogo, può facilitare o inibire l'entrata nello

stato di FLUSSO ed è per questo che la qualità delle COMUNICAZIONI e delle relazioni dovrebbe essere ORIENTATA (perché consapevole) e RISPETTOSA (perché facilitante), del PRE GARA dell'ATLETA.

Il DIALOGO INTERIORE, le parole che l'atleta stesso si dice, riveste un ruolo determinante per entrare nello stato di flusso, ma funziona solo se autenticamente "ancorato" e capace di decomprimere ed allineare mente ed emozione.

Ogni atleta può quindi "nutrire" il proprio scenario interiore e predisporre allo STATO di massima CONNESSIONE, i cui ingredienti alchemici sono i seguenti: MENTE, solo quanto serve, ISTINTO ed EMOZIONE, che danzano all'unisono e il CORPO, che mette in azione il programma motorio con un'interpretazione sublime e talvolta inaspettata.

Non c'è da stupirsi se l'atleta NON RICORDERÀ i dettagli di ciò che ha appena realizzato, ma continuerà a dire che è stato inspiegabilmente FACILE, con un senso di vaga DISPERCEZIONE spazio-temporale: lo stato di flusso assomiglia infatti ad una magia che avvolge e protegge l'atleta dalle percezioni minacciose e lo mette al centro di una REALTÀ "desiderata", da poter costruire più che controllare.

HO UN PROBLEMA: MIO FIGLIO VINCE

Alessandro Denti
23 gennaio

Qualche-secondo-punto-due di batticuore ed è finita, la nostra compostezza si dissolve in un batter d'occhio, esultiamo e gridiamo, sogniamo e ci abbracciamo noncuranti dei delusi seduti vicino a noi, perché dopotutto chi se ne frega del mondo, nostro figlio ha vinto e il piano di una "signorile reazione" può andare a farsi benedire, siamo entrati nell'élite gente, Olimpiadi aspettateci, stiamo arrivando!

È inutile che continuate a descrivere i vostri figli come se fossero i migliori del mondo, quello è il mio.

Vorremmo durasse per sempre. È una gara che non conta nulla tra le innumerevoli competizioni della storia del nuoto, eppure ci sta dando tanto. Retaggio culturale o meno, sbagliato o meno, vincere dà sensazioni concrete e scioglie anche i parenti che non hanno mai visto una gara di nuoto in vita loro. Dal bordo vasca nostro figlio ci guarda quasi incuriosito, gli mandiamo baci e segni di trionfo talmente plateali che penserà "e meno male che il risultato non era importante". Progressivamente ci ricomponiamo, sentiamo istintivamente che esagerare è sbagliato e cominciamo a trattenere quella gioia dentro di noi; lì si manterrà viva per giorni, un soave promemoria di quanto vissuto. Per riaccenderla ogni tanto racconteremo del miracolo natatorio a cui abbiamo avuto il privilegio di assistere e se riusciremo a risparmiare questa improvvisata *Domenica sportiva* a qualche malcapitato, potremmo persino definirci stoici. Dopotutto ci eravamo detti: "In caso di vittoria, piedi per terra". Ok, giustissimo, ma come? Già abbiamo capito che è una strada piena zeppa di pericoli. Il primo sta proprio nel fatto che vedere nostro figlio vincere ci è piaciuto. Banale, comunissimo, scontato, ma "provare piacere" è il killer numero uno. Presto o tardi vorremmo

riprovare quella sensazione, però non c'è nulla che ce la garantisca. Non possiamo allenarci di più, battere più forti le gambe o fare meglio la strada verso la piscina. Siamo solo tifosi, incapaci di influenzare il risultato e quindi molto più frustrati e stressati. Col tempo il rischio di pressare subdolamente il nostro "spacciatore" di sette anni perché si impegni di più per regalarci un'altra dose di vittoria è concreto.

Accettiamolo, non dipende da noi, l'unica è rassegnarsi e sperare (ripetere tre volte ogni giorno prima dei pasti).

Il secondo pericolo è la mancanza di equilibrio. Siamo stati bravissimi a spiegargli che il risultato non è il motivo principale per cui si fa sport, poi vince e offriamo da bere a tutti, lo portiamo in trionfo e gli regaliamo un'auto (vera, la userà quando sarà pronto). E se la prossima gara la dovesse perdere? Visto che "vincere non è tutto", per coerenza, abbiamo i fondi per un'altra auto? Non può esserci troppa disparità di trattamento tra i due risultati. È giusto che nostro figlio si goda il SUO risultato, ma deve avere la garanzia che i suoi genitori saranno presenti anche, se non soprattutto, il giorno che perderà.

Accettiamolo, non dipende da noi, l'unica è rassegnarsi e sperare.

Il terzo pericolo, forse il più conosciuto ma anche quello in cui irrimediabilmente si cade, è l'esaltazione. Se siete genitori di ragazzi che vincono è inutile negarlo, state segretamente sognando un futuro di gare più prestigiose, regionali, nazionali, assoluti e via via, sempre più su, e farlo segretamente è la cosa migliore che possiate fare. Qui l'acqua sul fuoco dobbiamo buttarla da soli, nessuno può aiutarci. Chi ci fa la morale ci dà urto, non vogliamo l'aiuto di nessuno. Perciò quando sentiamo l'emozione crescere, distraiamoci. Festeggiamo nascosti in cantina. Presto ci sentiremo infantili e passerà. Pensiamo che quel giorno è stato bello e che non tornerà. Dopotutto non abbiamo alcuna garanzia che la passione per il nuoto di nostro figlio durerà per sempre o che continui a migliorare col crescere. L'adolescenza poi è una roulette del fisico dalla quale macchine perfette talvolta

escono devastate, tra pelli grasse, articolazioni goffe e interessi ben più terreni.

Accettiamolo, non dipende da noi, l'unica è rassegnarsi e sperare.

Però stasera, quando tutti dormono, stappiamoci la nostra birra preferita e riguardiamoci il filmato della gara con tanto di simil telecronaca improvvisata, ch  tornare bambini per venti secondi ancora non   peccato.

CRAWL, NEL DISEGNO DI DIO

Paolo Tondina

25 gennaio

Isaia, capitolo 25.

*"...La mano del Signore riposer  su questo monte, mentre Moab sar  schiacciato sulla sua terra, come si pigia la paglia nel letamaio. Nel letamaio stender  le sue mani, **come le distende il nuotatore per nuotare**, ma il Signore abbasser  la sua superbia, nonostante continui ad annaspere."*

Moab

I Moabiti, discendenti di Moab, figlio di Lot, sono i nemici acerrimi di Israele al tempo del loro insediamento a Canaan. Ma Isaia parla di loro in metafora, per parlare dei nemici presenti, gli Assiri, o se volete i Siriani, che in quel momento pressano Israele per distruggerlo.

Conforto e Speranza

Il conforto agli israeliti viene dalle parole di Isaia che ricorda che il Signore non li abbandoner . Isaia sa (cap 5) che Dio   *"sostegno al povero nella sua angoscia, riparo dalla tempesta, ombra contro il caldo"* e che non si dimenticher  neanche ora della loro sofferenza. C'  speranza che tutto vada bene anche quando non sembra possibile. Interverr  e dar  ai nemici la punizione che gli spetta: una punizione giusta, dura, definitiva, senza remissione.

Distende le braccia per nuotare.

Anche se il nemico distende le sue braccia per tirarsi fuori dal letamaio, come fa il nuotatore nel crawl, il suo destino   quello di essere ributtato sotto, perch  finisca la sua superbia.

Crawl

Eppure quel gesto   riconosciuto come efficace. Funziona bene per il nuotatore.   talmente buono che Dio lo usa come un paragone di ci  che sebbene utile, non pu  niente contro la sua volont . Isaia lo dice settecento anni prima della venuta di Cristo.

Così sappiamo che anche per gli ebrei, a quell'epoca, nuotare significava alternare un braccio all'altro, aggrapparsi all'acqua e trascinarsi in avanti con efficacia. Mirabile!

SPECIALE GRUPPI SPORTIVI MILITARI: LE FIAMME ROSSE

Martina Marraro
27 gennaio

Il viaggio tra i Gruppi Sportivi Militari e dei Corpi dello Stato giunge alla terza puntata. Questo mese presentiamo le **Fiamme Rosse, il Gruppo Sportivo dei Vigili del Fuoco**, attraverso un'intervista con il vicepresidente **Fabrizio Santangelo**.

Istituito nel 2013, il Gruppo ha di recente aperto anche agli sport acquatici e punta a crescere ulteriormente. Sebbene ancora in crescita, le Fiamme Rosse possono vantare di aver avuto con sé una delle atlete di punta del nuoto azzurro, l'attuale campionessa mondiale dei 1500 metri **Simona Quadarella**.

Sig. Santangelo, mi illustra la struttura delle Fiamme Rosse?

*Al vertice c'è il **GS Fiamme Rosse** con sede a Roma che dipende direttamente dal capo del Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco ed è incardinato nell'Ufficio delle Attività Sportive che io stesso dirigo. La sua funzione è quella di occuparsi del coordinamento di tutte le attività sportive. Subito sotto le Fiamme Rosse ci sono i Gruppi Sportivi provinciali: in Italia ci sono 103 provincie e ognuna di esse ha il proprio Comando dei Vigili del Fuoco con relativo Gruppo Sportivo, che svolge sia attività agonistica, sia amatoriale per i giovani che desiderano avviarsi allo sport. Qualora essi arrivino ad un livello piuttosto alto, avrebbero la possibilità di fare un concorso ed entrare a far parte delle Fiamme Rosse. Abbiamo delle società "parallele", che chiamiamo tali perché molto vicine a noi. Tra queste, spiccano gli "**Amici Vigili del Fuoco**" di Modena, per le quali è tesserato **Stefano Ballo**, atleta di punta dell'Italnuoto. L'organico dovrebbe arrivare a comprendere in totale 30 atleti: 11 in servizio, 10 vincitori di concorso in attesa di espletare il corso di formazione e altri 9 che potrebbero essere assunti dopo le Olimpiadi di Tokyo. Lo status di atleta, ovviamente, si conserva solo a fronte di competizioni e buoni risultati almeno a livello nazionale. Tuttavia siamo comprensivi:*

non licenziamo nessuno, gli atleti rimangono nel corpo, ma vengono restituiti ai servizi.

Quali caratteristiche dovrebbero avere gli atleti dei Vigili del Fuoco?

Noi puntiamo sui giovani. In prossimità di un concorso io mi informo, seguo bene la vicende sportive quando siamo vicini all'uscita di un bando e insieme al resto del Gruppo individuo i giovani più promettenti che praticano discipline olimpiche. Questo discriminante è importante, perché si tratta di sport decisamente più mediatici: dispiace non avere aperto al nuoto di salvamento, ma per quanto sia affascinante non ha visibilità, in quanto non ammesso alla manifestazione a cinque cerchi. I nostri concorsi sono lunghi e una volta terminati i vincitori devono sostenere i corsi di formazione. La giovane età è fondamentale, perché in questo modo ci garantiscono tanti anni di agonismo ad alti livelli, infatti **Simona Quadarella** aveva solo 17 anni quando è entrata nel gruppo; in occasione della prima assunzione il più grande ne aveva 23. Della sezione nuoto, abbiamo con noi **Lorenzo Mora** e il nuovo arrivato **Fabio Lombini**, entrambi classe 1998.

Quali sono i traguardi più significativi raggiunti che metterebbe in evidenza?

La sezione nuoto e tuffi del G.S. VV.F. Fiamme Rosse, che fino a poco tempo fa aveva come atleta di punta Simona Quadarella, **campionessa del mondo e pluricampionessa europea del mezzofondo dello stile libero**, dimessasi il primo dicembre 2019, oggi punta su Lorenzo Mora e Fabio Lombini, e uno specialista della piattaforma, Mattia Placidi. nMora ha recentemente stabilito il nuovo **record italiano assoluto nei 200m dorso** in vasca corta ed è stato finalista sia nei 100m che nei 200m dorso agli ultimi **Campionati europei di Glasgow**; Lombini, invece, dopo il secondo posto italiano assoluto ed la **finale europea nei 200m stile libero del 2017**, resta ad oggi uno dei pretendenti ad entrare nel quartetto della 4X200sl già qualificata per le olimpiadi di Tokyo; Placidi, infine, più volte campione italiano assoluto dalla piattaforma 10m, finalista europeo nel 2016 e

2017, dopo qualche problema fisico sta tornando ai vertici italiani della specialità.

Secondo il suo parere, i Gruppi Sportivi Militari che valore aggiunto danno allo sport?

Trovo che sia una grande opportunità, ed è abbastanza evidente: le società civili rimborsano a malapena le trasferte e non possono permettersi di retribuire gli atleti. Al contrario, noi diamo loro la possibilità di allenarsi due volte al giorno, garantendogli uno stipendio mensile. Grazie al supporto dei Gruppi Sportivi Militari, gli atleti possono dedicarsi al loro sport, alla loro passione e continuare a praticarlo ad alti livelli senza doversi trovare a fare un'importante scelta di vita arrivati. Riescono a vivere tranquillamente e con serenità, senza preoccuparsi di un futuro dopo l'agonismo.

Quali sono i doveri degli atleti nei vostri confronti?

Noi vogliamo che i nostri atleti si sentano parte di un'istituzione a tutti gli effetti e non solo formalmente. Devono essere in grado di rappresentare degnamente il gruppo di cui fanno parte, non cadere nella tentazione del doping ed essere presenti alle manifestazioni quali giuramenti o la festa di **Santa Barbara**. In sostanza, oltre a vincere e garantire risultati, devono partecipare attivamente alla vita del corpo.

POLVERE

Federico Gross
28 gennaio

Nonostante non sia giovanissimo, faccio già parte di una generazione di nuotatori per i quali i **Caduti di Brema** erano poco più che una targa su qualcuna delle numerose coppe che adornavano la sala trofei del **Nuoto 2000** di Padova.

Dico "poco più" perché rispetto ai miei coetanei avevo buoni motivi per interessarmi a quell'evento: mio padre a quella tragedia era scampato, qualcuno direbbe per miracolo. Miracolo che aveva i lineamenti squadrati del maggiore **Giovanni Maria Lòriga** detto **Vanni**, il quale aveva negato l'autorizzazione alla trasferta dell'allora ventiquattrenne **Giovanni Corrado Gross**, impegnato nel Campo d'arme della Prima Compagnia Speciale Atleti. Lòriga sarebbe poi divenuto un autorevole giornalista e scrittore.

Gianni raccontava spesso questa storia, e conservò a lungo il ritaglio di giornale che inizialmente lo contava fra le vittime essendo effettivamente stato convocato per il meeting. Non sembrava darci però particolare peso, tanto che con il passare degli anni era diventata poco più che un aneddoto familiare. Negli ultimi anni di vita, mio padre andò incontro a un rapido e brutale deterioramento cognitivo, perdendo progressivamente coscienza e ogni memoria di sé. Un solo ricordo rimaneva vivido doloroso e persistente: Brema. Negli ultimi mesi parlava sempre, solo di Brema. Del senso di colpa che da cinquant'anni lo affliggeva per essere sopravvissuto ai suoi amici più cari. Non avevo mai visto, in una vita, Gianni piangere: così a distanza di quarant'anni ho capito finalmente senso e peso di quella targa, e queste poche righe sono il mio tentativo di non lasciarla troppo impolverare.

LO SPORT DI DE COUBERTIN

Paolo Tondina
1 febbraio

Vagabondaggio dell'immaginazione.

Tra le cose che dice De Coubertin sullo sport, mi piace la sua affermazione che è utile ai giovani per impedire un certo "**vagabondaggio dell'immaginazione**".

Ma cos'è questo vagabondaggio dell'immaginazione? Vagabondaggio dell'immaginazione credo sia la tentazione insita in ogni formazione intellettuale. E' il rischio che manchi gravemente il realismo necessario per vivere. Tutta la formazione intellettuale è malata di questa mancanza. Lo era allora. Lo è ora.

Educazione intellettuale

L'educazione intellettuale che fa la scuola, che esclude l'"**io corpo**" (così lo chiamava Freud) dalla questione del vivere (anche se dice di farlo), presenta ai giovani una vita finta. E' una vita fatta sulla carta, non corrispondente alla realtà. Si tratta di una rappresentazione piena di principi astratti e attrattive obbligate che non tengono conto di tutti i fattori della vita. Eppure è una rappresentazione che ha la pretesa di indirizzare proprio la vita. L'immagine presentata è difforme all'esperienza individuale, in dissenso con la percezione diretta della realtà, discordante soprattutto in relazione alle reali possibilità della volontà e dell'intelletto.

Idealismo

Non è solo l'idealismo ottocentesco e novecentesco che fa così. È roba antica, roba greca. Un tratto proprio di ogni sistema che cerca di essere educativo pianificando la realtà. Esso presenta percorsi possibili e augurabili, omettendo o nascondendo la drammaticità del libero arbitrio, delle pulsioni e della vita relazionale.

Relazioni vive

Lo sport agonistico costringe ad immergersi nella realtà viva. È il corpo che agisce,

desidera, pensa, prova. È una forma che oltretutto consente di *"tener sempre viva la fiaccola della voluttà che, contrariamente a quanto si può credere, non s'identifica con il semplice benessere, ma con un intenso piacere fisico"*.

Tra l'altro, dice De Coubertin, aiuta chi pratica *"a non indulgere troppo alla collera, "uno stato d'animo che nella vita può scaturire da infinite cause: ingiustizie, sfortuna, malintesi, istinti frustrati, sentimenti non ricambiati, occasioni mancate... che l'astrazione dei principi sollecita. Insomma offre all'uomo una possibilità per starci.*

FEDERICO BURDISSO: UNA NUOVA AVVENTURA STATUNITENSE TRA SCUOLA E SPORT

Laura Cucco

3 febbraio

Detentore del record italiano nei 200 farfalla, quarto negli ultimi Campionati Mondiali a Gwangju, Federico Burdisso è pronto ad affrontare un anno ricco di cambiamenti e sfide: il trasferimento a Chicago presso la Northwestern University, la partecipazione al NCAA (National Collegiate Athletic Association - il campionato statunitense) e la ricerca continua del miglioramento in quello che possiamo definire ormai il suo stile: la farfalla. E il pass olimpico? "Si vedrà".

Nuoto-com - Il 25 dicembre è approdato oltreoceano: come si trova negli States? Come mai questa scelta?

Federico Burdisso - Alla Northwestern University mi sono trovato fin da subito molto bene e a mio agio. Non l'ho trovato un cambiamento così drastico per me perchè arrivavo da due anni in Inghilterra, in una *boarding school* (a Mount Kelly, un college inglese) e quindi non ho trovato così grandi differenze. È stata una scelta fatta principalmente per il mio futuro lavorativo e per una crescita personale. Credo comunque che sia un'esperienza importante e che se si ha la possibilità di poterla vivere non la si deve lasciar scappare.

NPC - La presenza di suo fratello quanto è d'aiuto/appoggio?

FB - La presenza di mio fratello è sempre stata un appoggio soprattutto negli scorsi due anni a Mount Kelly. Crescendo sono diventato sicuramente più indipendente anche se mi fa piacere averlo qui con me e credo che sia lo stesso per lui.

NPC – Come viene concepito il nuoto e il rapporto studio-sport in America rispetto all'Italia?

FB - Le differenze di mentalità ci sono e sono anche molto evidenti. Il nuoto, come qualsiasi altro sport, qui in America è percepito in maniera totalmente diversa che in Italia. Conciliare lo studio e il nuoto è molto più semplice negli States perché essendo all'interno dell'università stessa è tutto molto più organizzato e si hanno molte più agevolazioni da atleta. In Italia invece, quando facevo le superiori le professoressine sapevano che ero un nuotatore e cercavano quasi di "farmi smettere", di farmi capire che con il nuoto non si andava da nessuna parte. Spesso mi sono capitate interrogazioni il giorno dopo una gara, nonostante loro sapessero dei miei impegni sportivi. Mi prendevano di mira proprio perché facevo nuoto. Alla Northwestern University, e in generale negli States, questo non accade: se sei atleta hai sicuramente il pieno supporto da parte dei tuoi professori.

NPC – Come gestisce il rapporto con il suo allenatore italiano (Simone Palombi)? Il coordinamento tra i tecnici funziona o vi sono dei limiti?

FB - Con Simone Palombi ho un contatto quotidiano soprattutto sui programmi di allenamento. Appartenendo a un college e a una squadra molto unita (i Wildcats Northwestern), seguo i lavori che fanno gli altri miei compagni, senza differenziarmi almeno per ora. Il mio coach italiano è sempre al corrente su quello che faccio qui negli States così le volte in cui ritorno in Italia sa come continuare la preparazione, senza cambiarla drasticamente. In più Simone, grazie alla società Tiro a Volo per cui allena, viene periodicamente a Chicago per avere così un feedback concreto del lavoro svolto.

NPC – Un 2020 iniziato alla grande con due gare importanti americane in vasca corta e lunga: come sono andate e cosa pensa delle gare statunitensi?

FB - L'ambiente gare qui è molto diverso dall'Italia, direi più divertente e stimolante

anche come clima. Sono molto contento di tutte le gare che ho fatto finora anche perché alla fine è come fare un allenamento lattacido: più gare faccio meglio è, più mi diverto e più mi alleno e quindi è tutto di guadagnato.

NPC – Cosa si aspetta da questo nuovo anno in termini di risultati?

FB - In questo ultimo mese ho visto grandi miglioramenti soprattutto nei 100 farfalla, una gara che, in questi ultimi due anni, ho fatto fatica a vedere dei progressi. Credo che sia un ottimo momento per dimostrare anche quanto valga in questa distanza perché posso fare veramente bene. Per quanto riguarda i 200 penso che sia inutile specificare che "devo fare quello che devo fare".

NPC – Questa è una stagione importante, di transizione e proiettata già al nuovo quadriennio olimpico. L'intenzione è di concentrarsi esclusivamente sul delfino o di dare più spazio allo stile libero dove ha potenzialità importanti (come ha evidenziato il suo allenatore in una recente intervista)?

FB - Per quest'anno olimpico mi concentrerò in gran parte sul delfino ma non solo. Ovviamente utilizzerò lo stile libero con i lavori aerobici e di velocità. Dal nuovo quadriennio olimpico però vorrei focalizzarmi anche sul crawl perché sono sicuro che ho capacità molto alte anche in questo frangente.

NPC – Solo otto decimi per il pass Olimpico: se tornasse indietro andrebbe agli europei di Glasgow o riprovarebbe gli assoluti?

FB - La scelta di Glasgow non è stata fatta soltanto per tentare il tempo per il pass olimpico. Volevo prima di tutto stare tranquillo senza spostarmi molto in previsione della trasferta americana. Inoltre, essendo a Glasgow gare in corta che non sono propriamente la mia specialità, temevo di non potermi esprimere al meglio e che questo andasse a ripercuotersi sul mio umore e atteggiamento per le gare future, anche in vasca lunga.

Comunque no, se potessi tornare indietro, non andrei a Glasgow, anche se, vedendo i tempi

dei miei colleghi, mi sarei potuto divertire. La mia è stata una scelta pensata, era quello che mi sentivo di fare ed era giusto fare, anche se non ho centrato l'obiettivo Olimpiadi. Il pass per Tokyo 2020? Si vedrà poi successivamente.

NPC – Un saluto per gli amici di Nuoto-com?

FB – Grazie mille dell'intervista e un saluto a tutti gli amici di Nuoto-com!

VINCENZO BONI: "A TOKYO CON LA CAZZIMMA PER RISCATTARE LONDRA"

Alberto Dolfin

8 febbraio

La **cazzimma** per il riscatto. Da buon napoletano, **Vincenzo Boni** si è già messo alle spalle il **Mondiale di Londra** dello scorso settembre, in cui non sono arrivate le medaglie sperate dopo che il trentunenne delle **Fiamme Oro** e del **Caravaggio Sporting Village** aveva fatto da **portabandiera azzurro** nella Cerimonia d'apertura. Lo sguardo di Vince è già verso **Tokyo**, dove l'aspetta la seconda avventura paralimpica dopo la prima volta di quattro anni fa a **Rio** con tanto di **bronzo nei 50 dorso S3**, da vivere insieme alla fidanzata e compagna di Nazionale italiana, **Carlotta Gilli**.

Nuoto-com: Questo 2020 cosa vuol dire per lei?

VINCENZO BONI Non posso dire che sarà l'anno della svolta, perché sto andando incontro alla seconda Paralimpiade, qualcosa che non avrei mai pensato a inizio carriera agonistica. Dev'essere, invece, l'anno del riscatto dopo aver affrontato un Mondiale non da Vincenzo, con l'ansia e la paura che l'hanno fatta da padrone.

NPC Che cosa non ha funzionato?

VB Sono andato nel pallone da subito, quando gli altri gareggiavano e io non ero ancora sceso in vasca. Ho visto i loro risultati e mi sono spaventato: sono partito sconfitto ancor prima di gareggiare, qualcosa che non mi appartiene. Sto lavorando perché questo non accada a Tokyo: qualunque sia il risultato, voglio che arrivi con tempi che mi soddisfino e che dimostrino che ce l'ho messa tutta, medaglia o non medaglia.

NPC E dire che a Londra si era presentato da alfiere azzurro...

VB Essere il portabandiera ha fatto sì che aprissi il Mondiale in uno status emozionale alle

stelle. Poi però, vedere l'Italia vincere il medagliere, ha accentuato il mio malessere per non aver contribuito a questo risultato: delle 50 medaglie, nessuna portava la mia firma. Per me è stato qualcosa di inusuale perché in passato ci ero riuscito sia agli Europei (5 nel 2016 e 3 nel 2018) sia ai Mondiali (3 nel 2015 e 3 anche nel 2017). Lo zero di Londra è ancora difficile da mandare giù.

NPC Da dove riparte la sua rincorsa al podio?

VB Dalle World Series di Lignano Sabbiadoro, a fine mese. Sto nuotando con una testa diversa, ho lavorato molto sotto aspetto psicologico. In vasca, col mio allenatore Alessio Sigillo che mi segue dal 2015, abbiamo impostato allenamenti diversi rispetto all'anno scorso, visto anche un problemino alla spalla destra che non mi permette di esprimermi come vorrei, ma non mi limita mentalmente. Metto da parte dolore e stanchezza e Lignano voglio far vedere a chi mi dà già a fine carriera che può prendere questo pensiero e lanciarlo dalla finestra.

NPC Dunque, superati tutti gli scogli che l'avevano limitata nella passata stagione?

VB Questa paura di vincere è stata un qualcosa che mai avevo provato. In camera di chiamata, ero terrorizzato. Mi ha stupito perché in gara disolito mi trasformo in una bestia, mentre a Londra ero un agnellino: ho provato cosa vuol dire essere sconfitto e spero che non mi ricapiti più. Se proprio dovevo fallire una manifestazione, meglio farlo l'anno prima della Paralimpiade. Ora sono pronto a rimetterci la "cazzimma" che ho sempre avuto.

NPC E come va con le "piccole paralimpiadi quotidiane" come le definisce il presidente del Comitato Italiano Paralimpico, Luca Pancalli?

VB Vivo in centro a Napoli, a un paio di km dalla piscina. Per andare allenamento mi muovo in macchina, grazie ai comandi sul volante e, se non c'è traffico, faccio relativamente in fretta. Girare Napoli in carrozzina, invece, è un po' complicato, trovi sempre la barriera architettonica o il furbo di turno che te la crea. Viverla in piedi con scarsa deambulazione o in

carrozzina è difficile: col "triride", quando posso annullo le piccole barriere e mi godo la città in autonomia.

NPC Che cosa fa quando non nuota?

VB Quando non sono in vasca, in questo momento studio per qualche concorso. Adesso mi sto preparando per quello della Regione Campania, in attesa che si aprano concorsi per entrare in Polizia: sin da quando sono bambino sogno di vestire la divisa.

NPC E il gruppo sportivo delle Fiamme Oro, assieme alla sua società civile l'aiutano a inseguire i suoi sogni acquatici.

VB Sono l'unico agonista paralimpico della mia piscina, realizzata nel 2013, in cui c'è anche una squadra che sta crescendo a livello Fin, il Caravaggio Sport Village. Nuoto sempre da solo, ma per fortuna in trasferta posso respirare lo spirito di squadra grazie alle Fiamme Oro. Nei miei primi anni di agonismo ero veramente da solo e non conoscevo nessuno: entrare nel gruppo sportivo mi ha cambiato la visione di questo sport.

NPC E poi le ha permesso di conoscere anche la sua ragazza, Carlotta Gilli, anche lei campionessa tra le corsie...

VB È una fortuna sia come compagna di Nazionale sia di squadra. So che c'è posso contare sul suo supporto quando ho bisogno di qualcuno che condivida le mie emozioni, positive o negative che siano, perché sa cosa provo. Comunque, non ci isoliamo, so quando è tempo stare con i compagni e quando è tempo di riservarci un piccolo spazio per noi.

NPC Parlate mai di Tokyo e dei vostri sogni?

VB (Ride) La stimolo e la provo. Se le dico "quando vincerai", mi risponde: "Non cominciare". È più "napoletana" di me, molto scaramantica. Comunque, avendo già vissuto l'esperienza di Rio, le racconto come funziona il villaggio olimpico, che cosa l'aspetta e così via. Ci piacerebbe fare una vacanza post Tokyo, ma non prenotiamo ancora, anche perché dopo ci sono eventi che possono richiedere la nostra presenza e preferisco che anche se li goda.

NPC Da spettatore, la scorsa estate ha vissuto anche un grande evento come l'Universiade nella sua città: com'è stato?

VB La Cerimonia d'apertura mi ha ricordato quella di Rio. Poi ho seguito qualche gara alla piscina Scandone ed è stato bello vederla rimessa a nuovo. Sono felice che Napoli abbia ospitato un evento del genere, è una meta che merita di essere vista da tutto il mondo.

NPC Le è piaciuta la Isl?

VB È stata un'esperienza pazzesca e ringrazio Speedo Italia per avermi invitato a un appuntamento così prestigioso. Mi è piaciuto tutto, dallo scenario al format di gara, una dopo l'altra. E poi c'erano grandissimi campioni in vasca: Dressel, Le Clos, Sjostrom, Pellegrini e tanti altri ancora. Credo che sia il futuro del nuoto perché è una manifestazione stimolante sia per gli atleti sia per il pubblico. Bello che la tappa di Napoli sia stata riconfermata per il 2020.

ANDREA TONIATO SALUTA IL NUOTO AGONISTICO

*Silvia Scapol
8 febbraio*

Ci sono cose che prima o poi sai che capiteranno, ma non ci vuoi pensare perché spera che così facendo accadano il più tardi possibile. Purtroppo non funziona così e dobbiamo prenderne atto. In questi giorni, Andrea Toniato, il ventinovenne di Cittadella, tesserato per le Fiamme Gialle e Team Veneto, ha salutato il nuoto agonistico.

Ci pensavo già da un po' di tempo e credo che il momento sia arrivato. È una decisione che ho maturato molto serenamente anche se ovviamente mi dispiace, fino ad ora il nuoto è stata la mia vita. Ma mi sento molto tranquillo: credo di aver dato tutto e che questo sia il momento giusto.

Andrea è uno dei nuotatori di spicco del nuoto italiano. Cresciuto come nuotatore tra le corsie del Team Veneto e allenato da Davide Pontarin, ha cominciato a far parlare di sé già all'età di quattordici anni. La sua carriera è ricca di successi a livello nazionale, europeo e mondiale. Nel 2016 ha partecipato anche alle Olimpiadi di Rio. Ma ciò che caratterizza Toniato, oltre alla sua bravura, è sicuramente la sua personalità.

Ho avuto il piacere di conoscerlo meglio durante il mio tirocinio da allenatore, seguivo i suoi allenamenti insieme al presidente Pontarin e mi ha subito colpito la sua dedizione, la sopportazione della fatica, il rispetto dei ruoli. Andrea non contestava mai nulla negli allenamenti, aveva piena fiducia nel suo tecnico e nella squadra, sia civile che militare, che lo supportava. Quando la seduta si prospettava particolarmente dura, ci scherzava sopra con molta autoironia, ma poi non si risparmiava. A volte si allenava da solo, altre volte condivideva la corsia con i ragazzi più giovani, diventando così un esempio da seguire per i più piccoli. Ricordo molti momenti in cui incoraggiava i nuotatori più giovani, li esortava a non mollare mai, dava loro consigli e

suggerimenti. A dicembre, durante gli assoluti invernali a Riccione con affetto ha richiamato alcuni ragazzi del Team Veneto perché si coprissero, in modo da non vanificare il riscaldamento appena fatto. Proprio come farebbe un capitano. Perché all'interno del Team Veneto questo era il ruolo che tutti gli attribuivano.

E adesso? Che progetti ci sono nel futuro?

Ora voglio imparare bene a fare quello che sarà il mio lavoro all'interno delle Fiamme Gialle. E perché no, magari un giorno potrei ritornare anche sul piano vasca, ma questa volta dall'altra parte. E sarebbe sicuramente un'esperienza bellissima!

E allora in bocca al lupo Andrea! E grazie per quello che hai dato al nuoto italiano e al nuoto veneto, come atleta e come persona.

IL TEAM VENETO SALUTA IL SUO CAPITANO

*Silvia Scapol
9 febbraio*

Il Team Veneto oltre che ad essere una grande squadra si caratterizza per essere una grande famiglia. Chiunque si avvicini a questa realtà non può restare indifferente. Io l'ho provato in prima persona: il supporto tecnico e formativo, il costante confronto, le opportunità per crescere e formarsi, per poter essere un tecnico migliore. Il tutto condito da sorrisi, passione e amore per il proprio lavoro. La consapevolezza di dover crescere ragazzi non solo come atleti ma anche come persone. La stanchezza di una stagione arrivata alla fine, lo sconforto di quando le cose non vanno come si vorrebbe. E la certezza di non essere mai soli. Di avere sempre qualcuno del Team con cui confrontarsi, sfogarsi, cercare soluzioni. Non sono banalità o cose scontate...no.

Daide Pontarin, che attualmente è presidente del Team Veneto, è stato anche allenatore di Andrea Toniato. E quando gli chiedo di Andrea la sua prima reazione è un grande sorriso.

Se dovessi raccontarti di Andrea potrei parlare per giorni, forse anche settimane. Mi limito a tre aneddoti che mi porto gelosamente nel cuore. Il primo è legato ad un ritaglio di giornale che è rimasto nel bagagliaio della mia auto per anni e mi ha accompagnato in lungo e in largo per l'Italia per quasi 400.000 km.

Quando Andrea fu convocato alle Olimpiadi di Rio nel 2016 non puoi immaginare la mia gioia: era un altro pezzetto del suo mosaico, della sua carriera, che andava a posto. Il secondo ricordo che mi riaffiora alla mente è legato al nostro grande Maestro Gianni Gross che, dopo un record italiano ragazzi sfiorato di pochi centesimi per un arrivo fatto male nei 200 misti, lo soprannominò "nano veloce". Da allora lo ha sempre chiamato così, e per lui ha sempre avuto buone parole, conoscendo bene la dedizione e la volontà di Andrea. Il terzo è legato all'ultima stagione vissuta fianco a fianco, quando venne a chiedermi "Ponta, hai voglia di allenarmi ancora?" e iniziammo la stagione 2017/2018 come se gli

anni in mezzo non ci fossero mai stati. Bastava uno sguardo per capirsi; è stata una stagione impegnativa sia per me che per lui: Andrea stava sistemando casa e si stava preparando per il matrimonio con Elisa Cappellotto (ovviamente atleta Team Veneto!) e io ho perso mia madre. Ci siamo accompagnati l'un l'altro, ci siamo sostenuti e siamo riusciti ad arrivare alla medaglia ai Campionati Assoluti e la convocazione per i Giochi del Mediterraneo. E' stato un onore per me essere poi presente al suo matrimonio e vederlo realizzato.

Ci sono dei ragazzi che fanno gli atleti, poi ci sono degli atleti che diventano campioni, e poi ci sono quelli come Andrea, che diventano campioni ma soprattutto UOMINI. E credo di essere un allenatore fortunato ad averlo incontrato nel mio percorso, perché se è vero che il tecnico è importante nella carriera di un atleta, è anche vero che un atleta come lui ha permesso a me di crescere e di diventare un tecnico migliore!

Alessandro Zulian e Nicola Zanon sono allenatori presso l'impianto Centro Nuoto Cittadella, dove Toniato è cresciuto come nuotatore. Zanon lo ha seguito da esordiente; Zulian era suo vicino di casa ed era il secondo allenatore al fianco di Pontarin, lo seguiva nella preparazione a secco e lo accompagnava nelle varie manifestazioni o collegiali.

Zanon: Ho seguito Andrea per 4 anni, da esordiente B ed A, un ragazzino veramente sul pezzo, con cui ho lavorato bene fino a portarlo, nel 2004, da esordiente A, a vincere 2 titoli italiani ai categoria estivi di Roma, nei 100 rana e 200 misti. Epiche, in quegli anni, le sfide nei 200 delfino con la fidanzatina dell'epoca, Elisa Cappellotto, con cui ora è felicemente sposato, dove, puntualmente, lei negli ultimi 50 metri metteva la mano davanti. Veramente un bravo ragazzo.

Zulian: Andrea per me è l'esempio di Atleta vero e proprio, quello con la A maiuscola, cosa che non tutti meritano. Parlo spesso di lui ai ragazzi più giovani perché possano trarre insegnamento da quello che è stato il suo percorso. E' sempre stato un atleta completo, attento, meticoloso, sempre umile e rispettoso, cercava sempre la perfezione ben consapevole delle sue capacità, voleva

superare i suoi limiti dando estrema fiducia a chi lo seguiva a bordo vasca.

Alessandro Chinellato è allenatore presso il Centro Nuoto Tezze, altro impianto annesso al Team Veneto. È stato per Andrea Toniato compagno di allenamento in corsia, compagno di squadra nel Team Veneto e nelle Fiamme Gialle, suo tecnico e compaesano.

Ci conosciamo ormai da più di vent'anni; ho avuto la fortuna di essere suo compagno di squadra e nell'ultimo anno e mezzo sono diventato il suo allenatore. Se penso a lui come atleta ho solo bei ricordi...Il periodo da tecnico per me è stato molto particolare: non lo so se sono riuscito a dargli qualcosa, ma sicuramente lui ha dato tanto a me. Mi ha fatto crescere, ha condiviso le sue esperienze e ha contribuito a far crescere un gruppo di giovani che sicuramente gli saranno sempre grati per quanto trasmesso. Dopo la sua ultima gara ci siamo abbracciati, ben consapevoli che si trattava di un arrivederci, perché Andrea è stato e sarà parte integrante del Team Veneto.

Luca Dotto, atleta azzurro e compagno di squadra di Andrea.

Il mio rapporto con Andrea nasce veramente un sacco di anni fa. Abitavamo a due passi l'uno dall'altro e alla fine ci siamo ritrovati a condividere l'esperienza olimpica insieme. Se ci pensi bene è una cosa incredibile. Stesso paese di origine, stesso impianto in cui abbiamo cominciato a nuotare (Centro Nuoto Cittadella), addirittura compagni di corsia! Fino a quando io sono andato a Roma a nuotare, e poi di nuovo insieme in ambito nazionale. Un sogno che ci accompagnava fin da quando eravamo piccoli e che poi si è effettivamente realizzato. Credo che io e Andrea dobbiamo veramente molto al Team Veneto: sono ben tre gli atleti che da un impianto così piccolo hanno realizzato il sogno più grande per un atleta, l'Olimpiade. Questo significa che la qualità del lavoro svolto dai tecnici non ha eguali! Abbinato poi alle qualità fisiche e caratteriali come quelle di Andrea, il risultato era garantito.

Arianna Barbieri, atleta azzurra, è stata un'altra compagna di avventure di Toniato:

insieme sia nel Team Veneto che nelle Fiamme Gialle.

Non credo di sbagliare dicendo che conosco Andrea da più o meno 15 anni. Abbiamo mosso i primi passi al Centro Nuoto Cittadella e affrontato le prime fatiche e le prime vittorie (soprattutto lui) a livello giovanile. Negli anni successivi quando io mi sono spostata a Bologna abbiamo condiviso l'arruolamento nel gruppo sportivo delle Fiamme Gialle e rappresentato la stessa squadra militare. Abbiamo gareggiato insieme con la maglia della nazionale italiana e la più recente è stata ad ottobre 2019 ai mondiali militari. Per me Andrea è sempre stato un amico in queste circostanze, un vero esempio di dedizione e passione per lo sport che amiamo tanto. E il mio compagno di disavventura in qualche gara andata male. Lui con una sola parola sa sempre dire la cosa giusta e trasmettere i valori dello sport. Mi mancherà moltissimo il mio collega, perché adesso con chi parlerò in dialetto veneto?! Gli auguro il meglio per la sua nuova vita e sono sicura che lo rivedrò in piscina.

Maria Laura Simonetto, ex nuotatrice della nazionale italiana, ex atleta team Veneto.

Conosco Andrea da quando era bambino e Gianni Gross (il nostro amato fondatore) lo chiamava "nano veloce". Era giovanissimo quando si affermò come primo ranista del Team Veneto e partecipava alle competizioni nazionali di squadra come la Coppa Brema e il Campionato a squadre con noi più "vecchi". Spesso a queste gare era il più giovane ma non per questo il più impreparato. Era sempre agguerrito e pronto a dare il centodieci per cento per la squadra. Andrea è sempre stato un animo gentile, sempre pronto ad aiutare e sempre allegro. Molto protettivo nei confronti dei giovani e pronto ad incoraggiarli dopo una gara andata male o durante gli allenamenti più duri. Quando era piccolino era soprannominato "World" da World Champion, perché tutti noi credevamo che sarebbe diventato il campione che poi ha dimostrato di essere, tanti anni dopo ha partecipato a europei, mondiali e Olimpiadi spesso arrivando da favorito. Andrea è l'atleta che tutti gli allenatori vorrebbero. Gran

lavoratore, infaticabile, sempre pronto a quella serie in più, sempre pronto a dare il massimo. Infine vorrei sottolineare come Andrea sia stato per me un amico. Ho smesso di nuotare dieci anni e ogni volta che vedo lui e sua moglie adoro trascorrere del tempo in loro compagnia. Ebbene sì, lo sport è anche tutto questo. Ci sono le medaglie: alcune si mettono al collo e altre si mettono nel cuore.

MICHAEL PHELPS CONTRO IL COMITATO OLIMPICO USA: "NON SI PREOCCUPA DELLA SALUTE MENTALE DEGLI ATLETI". IL COMMENTO DI DIEGO POLANI

Redazione
12 febbraio

Michael Phelps ha rilasciato un'intervista a **Sally Jenkins** del **Washington Post** nel corso della quale ha accusato **USOPC** (il Comitato olimpico e paralimpico USA) di non preoccuparsi della salute mentale degli atleti. L'intervista prende le mosse da una causa intentata **William Moreau** contro lo stesso USOPC, per il quale ha ricoperto la carica di vicepresidente per la medicina sportiva. A parere di Moreau, il Comitato non si sta adoperando adeguatamente per tutelare gli atleti con problemi psicologici, e in particolare istinti suicidi.

Jenkins ha contattato Phelps per chiedergli quale fosse stata la reazione dei vertici del Comitato all'epoca in cui il Kid aveva reso pubbliche le proprie difficoltà.

"Cosa ho avuto da loro? Nulla. Silenzio. Esattamente l'opposto di quella che dovrebbe essere una politica di benessere degli atleti. Avevo timore di espormi, pensavo che non fosse il caso. Ma ora tutti sanno. Come avremmo potuto sentirci a nostro agio e avere confidare in un aiuto, quando loro passavano il tempo ad andare a spasso e a chiacchierare? Io all'epoca volevo morire. Tutto ciò che potevo fare era rigettare indietro questo pensiero. Divenni dannatamente bravo a ragionare a compartimenti stagni. E questo non è salutare. Ero arrivato a un punto, nel 2014, in cui non volevo più vivere".

Gli atleti olimpici possono sembrare invincibili, nota Jenkins, ma non è così. Sono fragili, stressati, timorosi, come conferma lo stesso Phelps. "Mi spezza il cuore sentire le loro storie.

Oggi sono impegnato a fare il possibile per contribuire a salvare vite".

*Sul delicato argomento della salute mentale degli atleti abbiamo chiesto una riflessione a **Diego Polani**, psicologo dello sport e psicoterapeuta, docente nazionale SIT FIN, a lungo accompagnatore delle Squadre nazionali.*

In riferimento a quanto dichiarato da Michael Phelps su quanto ha dovuto combattere per uscire dalla sua depressione, e come questa sia stata di fatto ignorata dal Comitato Olimpico Statunitense, si evidenzia un problema purtroppo annoso e non solo americano.

La depressione ed il suicidio, in base a quanto evidenziato in ambito sanitario dalle statistiche, sono strettamente collegati. Infatti abbiamo circa il 10-15% dei suicidi in persone con depressione grave e ricorrente, mentre si è notato che coloro che in fase depressiva hanno avuto pensieri suicidi sono tra il 40% e il 70%. Questi pensieri con azioni suicidarie successive possono essere molto disagiati da interpretare.

Le persone depresse, se aiutate, iniziano a cercare di parlare e comunicare questi disagi ed è importante creare un'atmosfera calda e aperta che permetta loro di contenere la situazione; questo è ancora più importante quando si notano comportamenti devianti e ancora non c'è la consapevolezza necessaria per poter chiedere aiuto.

In ambito sportivo si pensa, con una chiusura ottusa verso la realtà, che questi problemi non esistano o non siano rilevanti. Si parla molto di preparazione mentale alla gara, di preparazione allenante alla prestazione, ma mai di come accompagnare gli atleti nel loro fine carriera. Invece sarebbe utile sviluppare dei team di professionisti, psicologi e psichiatri, in grado di affrontare questi problemi che spesso colpiscono proprio gli atleti di altissimo livello che nel momento in cui si trovano a decidere di interrompere la loro attività sportiva escono da quella gabbia dorata che li ha sempre protetti, proprio per non avere distrazioni nella prestazione.

Si tratta di creare una sorta di *outplacement* che li aiuti a traghettare verso una vita futura e normale, al di fuori di ogni risalto mediatico a cui sono abituati.

I Comitati Olimpici e le Federazioni Sportive dovrebbero impegnarsi a studiare queste eventuali forme di supporto così come da tempo avviene nelle aziende che cambiano obiettivi e struttura.

NUOTO E SISTEMA IMMUNITARIO. LE STRATEGIE PER OTTIMIZZARLO

Elena Casiraghi

17 febbraio

Per raggiungere alti livelli di prestazione gli atleti si allenano con alta frequenza e ad alta intensità. Combinano, inoltre, gli impegni della vita quotidiana con le sessioni di allenamento. A volte il risultato può essere un elevato gradiente di stress, evento che comporta il rischio di ridurre l'efficienza del sistema immunitario. Questo può accadere per due motivi:

1. Da un lato il parziale o totale esaurimento delle riserve di glicogeno, cioè della disponibilità di energia. In queste situazioni i livelli dell'ormone cortisolo (conosciuto più comunemente come "ormone dello stress") si elevano significativamente; tale evento peraltro può condurre anche ad un aumento dei rischi di infortuni da stress (cioè di microtrauma ripetuto) o muscolari;
2. Dall'altro lato, contemporaneamente, vi è un furto di glutammina, un aminoacido, la cui carenza può indurre a infezioni alle alte vie aeree. Tale situazione prende il nome di Upper Respiratory Tract Infection (U.R.T.I.).

Risultato. L'atleta può essere colpito sovente da malanni, in particolare d'inverno, che possono coinvolgere naso, seni nasali, faringe e laringe. Tra i disturbi più comuni raffreddore e influenza stagionale.

Cosa si può fare per prevenire?

Il primo passo è quello di assumere miscele di carboidrati in corso d'esercizio, cioè durante le sedute di allenamento. Quest'abitudine diviene ancora più importante se l'atleta si allena ogni giorno o due volte al giorno. Al termine della sessione consumare miscele in polvere

appositamente studiate per la fase di recupero a base di maltodestrine, BCAA, glutammina e sali minerali entro mezzora dalla fine dell'allenamento per godere del maggior beneficio. Qualora tale miscela non venisse assunta o comunque in particolare durante la stagione invernale l'intensità e la frequenza dell'allenamento, oltre che delle restanti attività quotidiane fosse elevato, il consiglio è quello di assumere glutammina da polveri solubili purificate e altamente concentrate formulate per sportivi prima di coricarsi.

DURA LEX SED LEX: RUTA MEILUTYTE VS FINA

Olympialex:

Camilla Canavesi - Cristina Varano

17 febbraio

Il mese di febbraio 2020 non ha regalato molte gioie agli appassionati di sport acquatici. Infatti, oltre alla notizia della morte di **Giuseppe Auriemma**, primatista italiano nei 400 misti, nel corso del mese è stata resa nota la decisione del **FINA Doping Panel** con la quale si è chiuso il procedimento aperto a carico di **Ruta Meilutyte**.

Ruta Meilutyte – lituana classe 1997, specialista dei 50 e 100 metri rana e medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra 2012 nei 100 metri rana – è stata sanzionata con due anni di sospensione dall'attività agonistica con decorrenza dal 21 luglio 2019 (data dell'udienza avanti al FINA Doping Panel) e termine il 20 luglio 2021.

La violazione commessa dalla giovane atleta, contestata dalla FINA il 30 aprile 2019, consiste nell'aver mancato i test antidoping per tre volte consecutive tra il 22 aprile 2018 ed il 28 marzo 2019. Tale condotta determina un inadempimento all'obbligo di rendersi disponibile per il controllo nel luogo, nel giorno e nell'arco di tempo indicati dall'atleta stessa alla FINA.

Infatti, al fine di garantire il corretto svolgimento dei controlli, il **Codice Mondiale Antidoping** obbliga l'atleta inserito in un gruppo registrato a comunicare trimestralmente alla **NADO** tutte le "informazioni sui luoghi di reperibilità e permanenza", che vengono definite **Whereabouts**. Obbligo ripreso anche dalle regole antidoping elaborate dalla FINA (FINA DC rules) ed in particolare dall'art. 5.4.3 FINA DC, che impone a ciascun atleta iscritto al Registro degli Atleti di Alto Livello (Registered Testing Pool) di tenere informata la Federazione Internazionale sui propri spostamenti, in modo da garantire di essere raggiungibile sempre e dovunque per sottoporsi ai test antidoping. Pertanto, nella decisione del 21 luglio 2019 il FINA Doping Panel ha ritenuto che nel caso di

specie trova applicazione la norma di cui all'art. 2.4 FINA DC (rubricato sotto il titolo "Whereabouts failure") in forza della quale, nel caso in cui l'atleta si sottragga ad una combinazione di tre test nell'arco di 20 mesi si ritiene violata la regola e ciò comporta la sospensione dalle competizioni sportive per due anni.

A fronte di tali contestazioni Ruta Meilutyte, pur assumendosi la piena responsabilità delle proprie azioni, ha dichiarato di non aver preso parte ai test anti doping a causa dei numerosi viaggi intrapresi tra il 2018 ed il 2019, che non erano stati regolarmente comunicati alla FINA anche in considerazione della decisione dell'atleta di ritirarsi dalle competizioni sportive.

Non avendo fornito altre spiegazioni sulla mancata partecipazione ai suddetti controlli, il comportamento della nuotatrice è stato giudicato negligente e il collegio giudicante non ha potuto esimersi dal sanzionarla con la sospensione dalle competizioni sportive fino al 20 luglio 2021.

Sebbene la spiegazione fornita da Ruta Meilutyte sia effettivamente insufficiente a giustificare la propria condotta, è tuttavia evidente che l'art. 2.4. FINA DC equipara, ai fini sanzionatori, la condotta di doping a semplici comportamenti negligenti. Sorge quindi un interrogativo spontaneo: non è troppo repressivo un sistema che equipara il mancato sottoporsi al test da parte di chi ha anche dichiarato di volersi ritirare dall'attività agonistica, all'esito positivo di controlli antidoping?

"Dura lex sed lex" verrebbe da esclamare: il FINA Doping Panel non poteva assumere decisioni differenti ed il fenomeno del doping va represso in ogni modo, tuttavia il dubbio sull'adeguatezza di norme tanto restrittive rimane in tutti gli appassionati di questo meraviglioso sport.

ANDREA VERGANI: "2020 A TUTTA PER DIMENTICARE IL 2019"

Alberto Dolfi

22 febbraio

Torino, Milano, Riccione. Un tritico fondamentale di questi tempi per tanti nuotatori e tra questi anche **Andrea Vergani**, che ieri ha scaldato i motori nel galà della velocità alla **Swim-To**, la manifestazione di questo weekend al **Palanuoto** del capoluogo piemontese.

Ieri pomeriggio, subito un buon riscontro per il ventiduenne dei **Nuotatori Milanesi**, che ha sfrecciato nei 50 stile libero in vasca corta, una delle gare del Galà della velocità che ha aperto la rassegna torinese, trionfando in 21"76. Domani, Andrea va a caccia di conferme anche in lunga, per tornare quello che nel 2018 si issò sul terzo gradino europeo e per dimenticare un 2019 non facile. **L'Olimpiade di Tokyo** è nel mirino.

Nuoto-com: Come è iniziato il suo 2020?

Andrea Vergani: Il weekend scorso ho gareggiato a San Marino e le sensazioni in acqua erano migliori rispetto a quelle del 2019. La Swim-To mi serve perché dà la possibilità di gareggiare sia in vasca lunga sia in corta nello stesso weekend. La corta si basa sulla tecnica, mentre in quella da cinquanta si lavora sulla nuotata: per cui ho la possibilità di vedere come sono messo su entrambi i fronti. Mi piace molto come è strutturato il trofeo.

Andrea Vergani alla conferenza stampa di presentazione del meeting Swim-TO[/caption]

NPC Qual è il suo obiettivo in questo momento della stagione?

AV Avvicinarmi il più possibile in vasca lunga al 22"0 o al 21"9, per poi fare un salto di qualità quando scarico in vista degli Assoluti.

NPC Quale sarà il suo avvicinamento in vista di Riccione?

AV Dopo Torino, farò il Trofeo Città di Milano, che è il mio meeting di casa. Gareggiare davanti ai miei amici è bello, mi diverto sempre a gareggiare nella piscina in cui mi alleno tutti i giorni. Il livello è molto alto. Sarà l'ultima tappa prima degli Assoluti e devo arrivare in condizioni buone.

NPC Il 2019 è stato un anno molto difficile per lei, come l'ha vissuto?

AV Un po' tutti sanno che quello che mi è successo non è una questione di vero doping, ma quello che viene chiamato "doping ricreativo". Mi sono preso la mia squalifica giustamente e sono stato un po' zitto. Sono riuscito ad allenarmi, poi sono arrivato ai Mondiali di quest'estate che non ero pronto mentalmente, ero molle.

NPC Come è stato riaccolto in squadra?

AV Devo ringraziare i miei compagni e il dt Cesare Butini perché non mi hanno classificato come la "persona dopata" che viene in Nazionale. Mi è piaciuto perché non mi hanno trattato come un reietto. Anche gli altri atleti erano dispiaciuti per me e han visto che non ero cambiato.

NPC Quanto le è mancato il confronto in gara?

AV In allenamento faccio più fatica che in gara, mi mancava fare qualche meeting. Mi sono trovato un po' spiazzato e, pur partecipando al Mondiale, non sono riuscito a dare quello che potevo dare. Anche adesso, nella seconda parte del 2019 ho fatto un po' di fatica dopo l'estate fermo, però ci sto dando dentro.

NPC Dunque, sta tornando l'Andrea del 2018?

AV Speriamo. Nei 50 stile è tutta una questione mentale: se tu riesci a essere tranquillo mentalmente, poi il fisico ti segue. Se, invece, ti presenti sul blocco già agitato, non vai da nessuna parte.

NPC Quanto c'è di tecnico nei 50 stile libero?

AV Tantissimo, lo si nota già in allenamento. Quando si pensa solo alla velocità, si rischia di sbracciare e perdere efficacia. Invece, c'è tanta tecnica: basta vedere uno come Bruno

Fratu. Non ha un fisico come Manaudou che spacca il blocchetto di partenza, però nella parte nuotata è nettamente più forte. Ci sono tanti piccoli aspetti, anche avere il giro di braccia più lento, ma con più presa, può fare la differenza. Un altro esempio è Caeleb Dressel, con cui ho nuotato nella stessa scuola, lui all'Università e io al Liceo.

NPC Dov'eravate?

AV In Florida, a Jacksonville. Io sono esploso quella stagione, era il 2015/2016, quando facevo quarta liceo. Ho fatto gli Europei giovanili, ma mi ricordo che a volte mi dicevano che la bracciata era troppo veloce e che si poteva lavorare sulla velocità giusta per migliorare l'efficacia. Magari la sensazione in acqua è buona, ma poi si fanno movimenti inutili. Ognuno deve lavorare sui punti di forza.

NPC E se le dico Tokyo?

AV È l'obiettivo di tutti i nuotatori. A dicembre, volevo qualificarmi, ma 21"5 era un tempo tosto. Non è andata come doveva andare, vediamo adesso a marzo. Quest'anno ho messo anche da parte gli studi per concentrarmi sul nuoto.

NPC Chi è stato il suo modello nello stile libero?

AV Qualche anno fa l'obiettivo era raggiungere Luca Dotto. Era uno dei miei idoli con Marco Orsi e con i ragazzi che vincevano in Italia. Adesso che sono ai loro livelli, si sono trasformati nei miei amici. Ora, come persone da seguire guardo Manaudou o Dressel, anche come stile di vita, perché fanno la vita da nuotatori.

NPC Si spieghi meglio

AV Loro vivono di quello, l'avevo già visto durante il mio anno in America e come sta cercando di creare l'Energy Standard con un gruppo di agonisti di altissimo livello. In Italia, siamo tutti un po' sparsi: io sono a Milano, Miressi è a Torino, Dotto e Vendrame a Roma ma in piscine diverse, Orsi a Bologna. È un po' difficile trovarsi e avere dei confronti per ognuno di noi. Quest'anno, per fortuna, sono in

programma tanti collegiali nella stagione olimpica.

DE COUBERTIN: PENSIERI SPARSI

Paolo Tondina
22 febbraio

Realismo.

"Lo sport porta ad un certo realismo e contraddice quella tendenza all'iperbole che è difetto frequente dei giovani".

Non solo i giovani hanno tendenza all'iperbole, all'esagerazione, ad un pensiero eccessivo. Anche gli adulti. Persino i vecchi. Si tratta di esperienza quotidiana e disturbante. Che manchi una coscienza realistica della condizione umana è palese nell'adulto occidentale. Coltiviamo un'educazione alla pretesa verso noi stessi (a cui non sappiamo rispondere per cui mentiamo) e verso il mondo (che non sa rispondere perché non può, per cui ci mente). Vogliamo gli altri e le cose in un modo che non può essere. Un mondo illusorio tutto rappresentato, per niente vissuto. Pensiamo continuamente nelle forme del pensabile e mai con quelle del reale. Nello sport è impossibile fare così. Non funziona. Lo sport chiede sempre, ad un certo punto, di fare i conti. Impossibile migliorarsi senza tenere conto della realtà e delle sue infinite sfaccettature. Quanto bisogno abbiamo oggi di questo? Quanto ne hanno le nuove generazioni?

Silenzio.

Lo sport "Impone spesso il silenzio e predispone alla concentrazione mentale".

Anche di silenzio abbiamo un gran bisogno. Il nostro è un vivere in cui tutto deve essere riempito. Guai al vuoto! Nello sport il silenzio serve per fare, per agire, per preparare. All'atleta si chiede di fare silenzio anche in mezzo alla confusione per poter mettere a fuoco i suoi compiti. Più i compiti sono difficili, più il fuoco deve diventare piccolo. In un mondo che chiede costantemente la distrazione, per cui attenzione a tutto e risorse per tutto, in cui tutto vuole la sua parte di noi, e quindi nessuno l'avrà, il silenzio è medicina. Quanto vale la possibilità di scegliere questa

cosa? una cosa che valga tanto da farci lasciare il resto?

Amore per il Pensiero (Philo-sofia).

Lo sport "Può dare allo spirito un'inclinazione verso certe dottrine filosofiche, in principio stoiche ma anche fatalistiche, sebbene nello sport il fatalismo, per rimanere coerente con l'azione, non debba mai precludere la speranza". Porsi in una condizione di competizione, prima con se stessi, poi con altri, ci costringe a chiederci qualcosa dello scopo dell'azione e dei suoi esiti. Ci spinge a fare i conti con i limiti, con i fallimenti, con le mancanze che sperimentiamo nel tentativo di affermare il nostro essere e dire che siamo vivi. Questa posizione di necessario dominio della propria condizione, di non disprezzo dell'aiuto degli altri, ma di ottimismo per un risultato possibile e ciò che cercavano i filosofi che chiamiamo stoici. Anche la necessità di disfarsi delle idee e dei condizionamenti avversi alla propria ricerca e quel fatalismo che riconosce un piano universale al quale non ci si può sottrarre, sono necessari a chi vuole intraprendere qualsiasi tipo di combattimento (che è sempre un combattimento spirituale). é Filo - sofia, pensiero che ci vuol bene e che ci fa bene. Così volevano gli antichi. Una saggezza realistica per stare nelle cose senza essere sopraffatti e continuare a sperare di essere contenti. Così può essere ancora, anche per noi.

QUELLI CHE IL CALCIO

Alessandro Denti

24 febbraio

Non importa quanto vostro figlio sia preso dal nuoto, quanto vinca e quanto siate convinti che ormai abbia la Nazionale in tasca, e non importa nemmeno se ha i famigerati "piedi a banana": prima o poi vi chiederà di poter giocare a calcio.

E se avete l'impressione che stia inconsciamente cedendo ai gusti della massa, beh, probabilmente avete ragione.

I bambini dovrebbero scegliere lo sport da praticare usando la testa. E alla testa piace un sacco diventare un calciatore miliardario col mondo intero che lo idolatra.

Notare bene: come conseguenza di un'esperienza diretta, questo post parla prevalentemente di calcio, ma l'attrattiva che hanno i bambini per il pallone è paragonabile a quella che hanno le bambine per la danza o la ginnastica artistica e ne conseguono problematiche molto simili per i genitori. E sì, parliamo banalmente di maschietti nel calcio e femminucce nella danza perché se davvero avete un bambino che vuole praticare danza o viceversa una bambina che vuole darsi al calcio andando contro a tutti gli stereotipi culturali che li circondano, assecondateli e non rompete.

Il calcio è oggettivamente uno sport divertente da giocare, fanciullesco, istintivo, dove bastano due felpe a fare da porta e una palla per scatenarsi ore e ore all'aria aperta, ma a pesare moltissimo sulla sua preferenza nelle scelte dei ragazzi è l'impatto culturale che ha nella nazione in cui viviamo (infatti negli USA si dedicano ad altro e non solo perché sono schiappe).

Il calcio è lo sport delle continue trasmissioni TV, di radio e quotidiani dedicati, del rito della partita nel weekend con parenti e amici che si sbracciano coinvolti da sentimenti forti da cui è impossibile non rimanere perlomeno incuriositi. I nostri bambini crescono in mezzo

a tutto ciò eppure, dopo qualche anno in cui le domande più frequenti a loro rivolte sono “quanti anni hai?”, “il coccodrillo come fa?” e “per quale squadra tifi?”, si ritrovano improvvisamente a mollo in una vasca. Spesso l’idea di noi genitori è insegnargli a nuotare per poi lasciargli scegliere liberamente quale sport praticare (il calcio), poi ci si rende conto che l’ambiente del nuoto è positivo, che è uno sport che fa bene al fisico, con una competizione sana, che insegna a essere responsabili dei propri risultati e a conoscere sé stessi senza incolpare altri per i propri insuccessi. Senza falsi campioni che ingannano l’arbitro, senza proteste continue, senza risse, senza legge del più gradasso, senza compagni di squadra che ti augurano il male perché gli “rubi” il posto e senza atleti travolti da ingiustificata mitomania (okay, Sun Yang a parte). Spesso accade che conseguentemente noi genitori coltiviamo la speranza che l’avventura natatoria continui più a lungo possibile.

Però intorno a nostro figlio il fenomeno calcio rimane presentissimo, in classe metà dei compagni va allo stadio, lo pratica e gli racconta di aver segnato gol magnifici, proprio come quelli dei campioni della TV. La curiosità del bambino di provare certe emozioni, di giocare a qualcosa di così noto a un certo punto diventa inevitabile e non possiamo nemmeno biasimarlo se preferisce correre su un prato anziché ammirare una striscia blu sul fondo di una vasca. Non si può nemmeno obbligare un bambino a praticare uno sport che non lo diverte più, però a volte abbiamo l’impressione che le sue scelte non siano tutta farina del suo sacco e che sia innamorato più dell’idea che ha del calcio anziché del calcio in sé, così prima di alzare bandiera bianca possiamo concederci qualche argomentazione:

1. giocare a pallone al parco coi tuoi amici è spassoso, ma sei sicuro che allenarsi lo sia? Per riuscire in qualsiasi sport bisogna trovare divertente l’allenamento e i giri di campo non sono molto diversi dalle vasche;

2. quando piove e fa freddo il calcio non è tanto piacevole, il nuoto non sente molto le stagioni;
3. il calcio che giocherai non è la Serie A, non sono gli stadi pieni e prima di fare una partita su un campo grande ci vorranno anni;
4. se nuoti, puoi comunque giocare a calcio con gli amici quando ti va, se invece scegli calcio sarà più difficile nuotare quando vuoi (questa può essere illuminante);
5. a calcio si prendono, appunto, i calci, e qualche sbucciatura è all’ordine del giorno. Sicuro di preferire uno sport da contatto? (invece questa è una vigliaccata lo ammetto, fate finta di non averla letta).

Questi argomenti sarebbero solo chiacchiere da web se non li affiancassi a un’esperienza di vita vissuta per dimostrarne l’efficacia. Ebbene, con mio figlio non ne funzionò *nessuno*. Aveva il sogno del calcio negli occhi e nel cuore, così senza opporgli troppa resistenza lo portammo a fare una prova. Si divertì tantissimo e fece gol a raffica, finché un bambino indiavolato iniziò a protestare di continuo e a riempirlo di calci, così quando la prova terminò disse che preferiva il nuoto per via di quell’antipatico.

La morale è che se il futuro (almeno prossimo) di vostro figlio è davvero nuotare, fargli comunque provare il calcio è la scelta migliore sebbene apparentemente rischiosa. Gli permetterà di vivere l’esperienza e di scegliere autonomamente il proprio sport, e solo questo potrà regalargli un futuro di nuotate felici e senza rimpianti.

E soprattutto, ricordatevi di dare cinque euro a un bambino dispettoso per riempirlo di calci.

PISCINE CHIUSE, DAGLI OCCHI DEL GESTORE

Marco Del Bianco
27 febbraio

Una situazione davvero difficile da gestire quella che il tema "coronavirus" e le sue conseguenze hanno creato. A parte la zona rossa dei paesi "isolati", si tratta di psicosi tanto strane quanto comprensibili dopo che ci si vede chiudere le scuole, ridurre gli orari degli esercizi e chiudere forzatamente le attività in luoghi affollati e pubblici. Così la tentazione di prendere un pacco di farina o di pasta in più non è cosa poi così strana, al supermercato c'è una spasmodica corsa al carrello più pieno. Lo stesso in farmacia, dove ad ogni ora c'è calca per recuperare mascherine e disinfettanti. Ma in fondo, chi in questi giorni di incertezza non ha spulciato la polizza di assicurazione per vedere se tra le calamità era concepibile un disagio con queste caratteristiche?

Il gestore di un impianto sportivo deve poi affrontare subito la responsabilità per i collaboratori che rimangono a casa.

Il disagio diretto per le società sportive, da un minuto all'altro si sono trovate a dover chiudere l'attività, senza sapere con precisione cosa sarebbe successo di lì al giorno successivo. Ma chiudere una piscina per sette giorni significa solamente chiudere le porte al pubblico, fronteggiando una serie di problematiche e di attenzioni che non possono essere sottovalutate.

Pulizie ordinarie e straordinarie (quale migliore occasione?), così come manutenzioni. Le segreterie per qualche ora potranno sbrigare pratiche sospese, sistemare file e documenti, approfittare per programmare in vista del tanto riavvio delle attività. Ma l'acqua va scaldata lo stesso, filtrata. Dunque spese importanti che non si fermano. Lo stesso vale per i fornitori, che giustamente vogliono essere pagati.

Telefonate a raffica e risposte che rimandano all'ordinanza. Insistenza e intolleranza degli utenti sui social network.

In effetti qualche utente non capisce la situazione, tanto indefinita quanto faticosa: chi

vuole sapere quando verrà recuperata la lezione persa, chi quando verranno rimborsati i soldi, chi quando potrà essere rinnovato l'abbonamento.

Non sono scappati, hanno dovuto chiudere per rispettare un'ordinanza, caduta dall'alto, senza troppe spiegazioni.

Sono giorni difficili, telefonate, attenzione a comunicazioni ufficiali, contatti con sindaci e amministrazioni per capire cosa fare. Trovare la strada per far allenare gli atleti a porte chiuse, ma non è così facilmente possibile in ogni comune.

Sarebbe buon senso avere pazienza e fiducia per chi - tutti, utenti ma gestori compresi - ancora non sa bene cosa stia succedendo. Navighiamo a vista, preoccupati, tra le altre cose, per gli effetti di questa situazione sull'economia delle nostre società sportive.

LUCA DOTTO: IL MIO PERCORSO PER REALIZZARE UN SOGNO

Alberto Dolfin
29 febbraio

La storia di un atleta che, attraverso una grande squadra come il Team Veneto, arriva ai grandi risultati. Luca Dotto si racconta: dagli esordi, i primi riscontri, i primi successi nati e coltivati presso l'impianto di Cittadella, assieme al tecnico Davide Pontarin. Poi Roma assieme a Claudio Rossetto. Il primo azzurro ad abbattere il muro dei 48" nei 100 stile libero, unico medagliato ad un mondiale (Shanghai 2011). Il campione di Camposampiero ci ha permesso di fotografare il suo percorso, raccontando come, grazie all'eccellente preparazione avuta con il Team Veneto in fase giovanile, e alla successiva crescita con la Larus Nuoto, sia riuscito a realizzare il suo sogno.

NPC Da un piccolo impianto di provincia al panorama internazionale: come descrive il suo percorso da nuotatore?

LD Il mio percorso da nuotatore è andato senz'altro oltre quelle che erano le mie aspettative. Ogni ragazzino che inizia a praticare nuoto agonistico sogna di raggiungere questi livelli e una volta che li raggiungi capisci anche quanto sia stato difficile. Finora è stato un percorso bellissimo, pieno di soddisfazioni ma anche di punti molto bassi. Se devo essere critico con me stesso, avrei potuto dare anche un po' di più in certe occasioni, soprattutto quando ero più giovane. Questo lo posso dire ora perché sto arrivando verso gli ultimi anni della mia carriera e guardo a certe occasioni passate con un po' di rammarico. In ogni caso mi sono divertito veramente tanto negli ultimi dieci anni, le esperienze che ho collezionato sono incredibili e saranno i miei ricordi più cari, ma ancora non è finita, perché ho ancora dei colpi da dare.

NPC Quanto conta secondo lei l'attività svolta nei piccoli impianti per lo sviluppo del talento?

LD Coltivare il talento è importante in qualsiasi posto, città o provincia che sia, non fa differenza. Le società hanno una grossa responsabilità, perché anche se in realtà più piccole le difficoltà sono parecchie, coltivare i talenti in maniera giusta non è un'utopia. Avere le società che lavorano nel modo corretto fa sì che atleti eccellenti non vengano sprecati e allo stesso tempo si potrà attingere da un bacino di potenziali nuotatori di alto livello molto più grande di anno in anno.

NPC Lei ha mosso i primi passi da nuotatore nell'impianto di Cittadella (PD), uno dei vivai del Team Veneto. Da questa struttura ben quattro atleti negli ultimi 15 anni hanno coronato il sogno di partecipare all'Olimpiade e una quinta atleta è in nazionale assoluta. Che lettura da di questo straordinario risultato per una realtà piccola?

LD Cittadella è una piccola cittadina dell'alta padovana il cui impianto, vivaio del Team Veneto, ha sempre sfornato grandi nuotatori. Siamo in quattro atleti ad aver raggiunto il sogno Olimpico, ma da questa realtà ci sono molti altri nuotatori che hanno raggiunto e continuano a raggiungere nazionali giovanili e vittorie prestigiose ai criteria. Quando ci sono questi numeri in un impianto così piccolo non è un caso. Questo è il risultato di un sistema organizzativo e di una didattica vincente che caratterizza il Team Veneto e gli impianti che lo compongono. Dovrebbe essere presa come esempio da molte altre realtà italiane.

NPC Davide Pontarin, attuale presidente del Team Veneto, la ha accompagnato come tecnico nel suo percorso giovanile. Poi a 19 anni si trasferisce a Roma e comincia ad allenarsi sotto la guida di Claudio Rossetto. Due tecnici di grandissimo spessore. Quanto conta il rapporto con il tecnico per un nuotatore di alto livello?

LD Davide è stato il tecnico che mi ha scoperto e che mi ha fatto crescere in ambito giovanile; fu lui a chiamarmi per far parte della squadra di

preagonismo e che dopo tanti anni mi ha aiutato a vincere sia gli europei che i mondiali juniores nel 2008, facendo crescere in me la voglia di voler diventare un nuotatore di alto livello. Claudio invece è stato il tecnico che mi ha fatto fare il salto di qualità definitivo, ha visto le mie qualità in un collegiale nel 2009 e dopo qualche mese mi ha parlato del progetto che aveva in mente, voleva farmi crescere in ambiente da professionista e con la possibilità di allenarmi ed imparare da Filippo Magnini. Inutile dire che il rapporto che si ha con l'allenatore è qualcosa di molto importante e delicato, ci deve essere fiducia reciproca e avere una mentalità vincente che deve essere condivisa. Se mancano queste cose, difficilmente il connubio sarà vincente.

NPC Per un velocista come lei la tecnica di nuotata è fondamentale. Fino a quando ritiene che ci possa essere margine per migliorarla?

LD La tecnica nella velocità è protagonista. Si vedono atleti minuti e meno muscolosi che sono in grado di nuotare veloci, se non addirittura più veloci, di altri nuotatori che hanno una fisicità più importante. Ogni atleta ha un margine di miglioramento sul quale non deve mai smettere di lavorare perché tale margine non è quantificabile.

NPC Il livello tecnico dei nuotatori oggi è molto elevato e il podio spesso è conteso solo per pochi decimi o centesimi. Che consiglio si sente di dare ai più giovani?

LD Di lavorare tanto sulla tecnica, che se da giovani si arricchisce quello che è il proprio bagaglio tecnico, in futuro, quando il fisico cresce si potrà sfruttare tutto il lavoro fatto in passato sui dettagli per poter avere una miglior efficienza in acqua. Che poi sarà ciò che farà la differenza.

NPC Quanto conta la preparazione mentale per un nuotatore e per un velocista in particolare?

LD È senz'altro importante. Ogni atleta ha la sua testa, deve conoscersi a fondo per poter sfruttare la forza della mente in maniera efficace in gara. Molto importante anche per

sbloccare situazioni negative, dove ansia e paura non consentono di esprimersi al meglio in gara.

NPC Quale tra le tante medaglie vinte rappresenta qualcosa di speciale per lei o racchiude un ricordo particolare?

LD Ne ho vinte a livello mondiale ed europeo ma la mia medaglia preferita rimarrà l'oro ai campionati giovanili nel 2004 dove vinsi i 50 stile partendo dall'ultima batteria. Da quel momento decisi di non nuotare più a dorso e di diventare stile liberista e la scelta ha decisamente pagato bene.

NPC Che rapporto ha con le nuove tecnologie e con i social in particolare? Se ne occupa personalmente o ha un team che la assiste?

LD Sono molto attivo su Instagram, mentre Twitter lo uso per seguire le notizie in giro per il mondo. Gestisco tutto io.

NPC Pensa che i social influenzino il rapporto tra atleta e allenatore?

LD No, ma se un atleta fa qualche cavolata e la pubblica nei social, l'allenatore saprà la causa del basso rendimento in vasca.

NPC L'epidemia da Coronavirus sta mettendo in ginocchio il mondo dello sport, in particolare modo al nord Italia compreso il Veneto. Qual è il suo pensiero in quanto atleta e in quanto veneto su tutti questi disagi?

LD È senz'altro una situazione da tenere sotto controllo e da non sottovalutare. Deve esserci buon senso e bisogna prendere le giuste precauzioni, senza cadere nel panico. Non so se stiamo esagerando o no con questo virus perché non sono un medico, ma spero che sia una situazione che verrà risolta il più presto possibile per far sì che la gente torni alla serenità.

FILIPPO MAGNINI: QUANDO LO “STILE” RENDE “LIBERO”

Olympialex:

Andrea Doro - Cristina Varano

1 marzo

È stata finalmente resa nota l’attesa decisione (lodo) del Tribunale Arbitrale dello Sport di Losanna (TAS), che si attendeva dal novembre scorso, per il pluricampione italiano **Filippo Magnini**.

Il TAS, sul ricorso presentato il 14 Maggio 2019 dal nuotatore, ha ribaltato la sentenza di secondo grado della Sezione II del Tribunale Nazionale Antidoping (TNA), organo della NADO Italia – l’organizzazione nazionale antidoping, derivazione funzionale della Agenzia Mondiale Antidoping (World Anti-Doping Agency, WADA) con la responsabilità esclusiva in materia di adozione ed applicazione delle norme in conformità al Codice Mondiale Antidoping (Codice WADA) – annullando la squalifica di quattro anni inflitta al nuotatore.

La totale difformità tra le due pronunce nazionali, quelle della Sezione I e della Sezione II del TNA da un lato, e il lodo TAS dall’altro, potrebbe apparire come un’inspiegabile contraddizione, considerato che è verosimile ritenere che i fatti e i documenti sottoposti all’attenzione e al vaglio dei Collegi giudicanti siano stati, sostanzialmente, gli stessi: in ogni caso, non è pensabile che avanti al TAS siano intervenute circostanze o elementi nuovi tali da stravolgere l’intero impianto fattuale dei primi due gradi di giudizio.

Ad onor del vero, una novità era intervenuta: la sentenza del 3 luglio 2019 del Tribunale penale di Pesaro, con la quale il medico nutrizionista di Magnini, il dott. Porcellini, era stato assolto dal reato di commercio e cessione di sostanze anabolizzanti. È verosimile che tale pronuncia sia stata portata all’attenzione del TAS e sarà interessante capire dalla motivazione la valenza che può aver avuto in quella sede.

In ogni caso, e al netto di questo elemento, il discrimine perché vi siano state pronunce così diverse, non appare dato dal differente materiale istruttorio sottoposto all’esame dei

giudicanti, ma dalla diversa valutazione dello stesso da parte dei Collegi, finalizzata alla verifica del raggiungimento dello standard probatorio.

Sul punto, si faccia chiarezza.

Il livello di prova che deve essere raggiunto avanti al TAS è quello del c.d. *comfortable satisfaction*: quel grado di prova, più attenuato rispetto a quello tipico del processo penale italiano, dell’“al di là di ogni ragionevole dubbio”, che si sostanzia nel principio del “più probabile che non”, tipico dell’ordinamento sportivo.

Nel caso Magnini, la controparte del nuotatore era rappresentata dalla Procura Nazionale Antidoping, PNA, organo della NADO Italia, con funzioni inquirenti, cioè che indaga, e requirenti, cioè che rinvia per il giudizio davanti al TNA i soggetti ritenuti colpevoli di aver violato la normativa antidoping.

La struttura dei processi per doping, generalmente, vede l’esito delle analisi o il riscontro dei mancati controlli (v. nostro articolo del 21.02.2020 su Ruta Meilutyte) quali elementi probatori sufficienti per raggiungere lo standard probatorio richiesto: non può generalizzarsi, ogni caso è a sé e ogni elemento deve essere contestualizzato, ma, solitamente si assiste alla PNA forte dei propri elementi di prova e l’incolpato che deve invece trovare elementi ed argomenti che possano scagionarlo dall’accusa di aver violato la normativa antidoping (in gergo tecnico giuridico si dice che “si inverte l’onere della prova”).

Diverso, invece il caso di Magnini: il tentato uso di sostanze dopanti imponeva una vera e propria ricostruzione dei fatti da parte della PNA con tanto di necessari elementi oggettivi per corroborarli e costruire un’ipotesi accusatoria che potesse reggere avanti al Collegio giudicante del TNA. Si trattava cioè di soddisfare quell’onere probatorio necessario perché potesse configurarsi una violazione che comportasse una sanzione.

Ebbene, chiudendo il cerchio rispetto a quanto sopra detto sulla valutazione dei Collegi, evidentemente le risultanze istruttorie sottoposte all’esame del TNA sono state

ritenute sufficienti per la condanna, mentre sono state valutate del tutto inconcludenti per il TAS, che ha assolto l'atleta.

Evidentemente la presunzione di innocenza, che poneva a carico della PNA l'onere di dimostrare la colpevolezza del nuotatore, è stata ritenuta superata dal TNA, ma non così dal TAS, che infatti non ha ritenuto soddisfatto l'onere della prova: nell'adottare la propria decisione, il TAS ha assolto il nuotatore, ritenendo che non vi fossero prove sufficienti per ritenere che egli avesse violato il Codice Anti Doping [nel comunicato TAS si legge: "Panel determined that there was insufficient evidence to conclude that Filippo Magnini had violated the WADC (Codice WADA)].

Si avrà modo di capire meglio quanto accaduto in quel di Losanna e quale ragionamento abbia effettivamente seguito il TAS dalla lettura dell'intera decisione.

Per ora è possibile affermare che lo "stile" di Filippo Magnini, che si è sempre proclamato innocente e *doping free*, unitamente alla impeccabile prestazione professionale dell'avv. Maria Laura Guardamagna, lo ha ripagato della fatica affrontata e lo ha davvero reso "libero" e vincente di fronte ad un'accusa di doping, che non ha retto all'integerrimo vaglio del massimo organo della giustizia sportiva mondiale.

LE PISCINE SONO TUTTE IN ZONA ROSSA?

Marco Del Bianco
3 marzo

La salute pubblica è certamente la cosa più importante. Per questo in queste settimane è stato difficile applicare ed interpretare le ordinanze emanate dalle istituzioni. Il decreto del primo marzo ha definito ulteriormente le cose, chiarite definitivamente con la comunicazione dell'Ufficio dello sport del 2 marzo.

Con quest'ultimo passaggio anche le zone cosiddette "gialle" hanno ottenuto il via libera a far allenare gli atleti, in vista della programmazione sportiva.

Un risultato importante da un punto di vista sportivo, che di certo non contribuisce a sollevare la situazione economica delle società sportive che gestiscono gli impianti.

In effetti società sportive senza scopo di lucro sono obbligate a tenere chiusi gli impianti, con orizzonti temporali molto brevi. Dunque parte del personale pagato, ma soprattutto utenze attive per garantire acqua calda.

Ma i disagi più importanti sono due.

Il primo è che i collaboratori che rimangono a casa senza retribuzione e senza certezze. Il rischio che temporaneamente cerchino altri impieghi è alto. Accanto alla responsabilità verso le loro famiglie e la loro vita c'è il rischio che, terminato il problema, vengano meno alcune risorse.

Il secondo, più grave perché condizionerebbe il futuro di servizi e collaboratori, è il mancato incasso.

Chi risponderà di questo? Il governo che ha emanato il decreto? Le regioni o i comuni che hanno dovuto applicarlo? Le società sportive stesse ne avranno la forza? Dunque potrebbe essere il cittadino stesso, il fruitore dei servizi, attraverso un aumento delle tariffe? Ma questo sarà possibile senza andare a modificare le condizioni contrattuali di gestione delle strutture?

Oltretutto il disagio di queste due settimane come potrà essere recuperato? Siamo certi

che una volta partiti le attività ripartiranno allo stesso ritmo?

Le amministrazioni comunali sono consapevoli del disagio che i gestori stanno vivendo?

Manutenzioni e lavori programmati potranno essere istituzionalmente rivisti e negoziati ?

Ecco, siamo in zona rossa senza esserci, perché siamo obbligati a chiudere ma attualmente non è concepita alcuna forma di sostegno allo sport.

E speriamo che le settimane rimangano due, perché diversamente il rischio è che prenda tutta un'altra piega.

GESTIRE IL PRESENTE SENZA POTER PREVEDERE IL FUTURO

Monica Vallarin

10 marzo

GESTIRE IL PRESENTE senza poter prevedere il futuro: una grande prova di **ADATTAMENTO** per l'atleta.

Quando le circostanze esterne **MUTANO IMPREVEDIBILMENTE** ogni **ATLETA** può focalizzarsi su ciò che **PUÒ ANCORA FARE**, su ciò che può sperimentare in modo nuovo in base a ciò che le circostanze permettono; ognuno può mettersi alla prova nel cercare modalità inesplorate per **GESTIRE SFIDE INASPETTATE**, recuperando tutta la **CREATIVITÀ**, la **DETERMINAZIONE** e l'attitudine **MENTALE** più utile per contrapporsi alle **PREVISIONI NEGATIVE** o alle **CONVINZIONI LIMITANTI**.

Dopo tutto, per **GESTIRE CIRCOSTANZE STRAORDINARIE** bisogna reclutare prima di tutto un'**ATTITUDINE INTERIORE BILANCIATA, STABILE e STRATEGICA** senza pensare che la temporanea **INTERRUZIONE** degli **ALLENAMENTI** o la **SOSPENSIONE DELLE GARE** possano diventare **MINACCE INGESTIBILI**, capaci di tenere in scacco l'intera stagione. Non potendo sottrarsi ad eventi che fanno parte del **PRESENTE DI OGNUNO**, l'atleta potrà osservare il mutare del proprio stato emotivo e mentale, cogliendo la grande **OPPORTUNITÀ** di **ALLENARE** la propria capacità di **ADATTAMENTO**, affinché lo **STRESS** si trasformi in **RESILIENZA**.

BREAK POINT

Federico Gross

11 marzo

Doveva succedere, è successo. Sono bastate ventiquattr'ore di sospensione delle attività ed è in ginocchio un intero settore che garantisce salute, benessere e medaglie all'intero paese. Società di gestione al collasso, istruttori assistenti e allenatori a casa senza alcuna forma di supporto al reddito.

COVID-19 ha stressato fino alla rottura un sistema intrinsecamente fragile. Per capire come siamo arrivati a questo punto occorre fare qualche passo indietro.

In tutti i paesi evoluti si è compreso da tempo che la pratica sportiva è un asset fondamentale per migliorare la salute pubblica e conseguentemente ridurre l'accesso alle prestazioni sanitarie, tant'è che l'educazione motoria riveste un ruolo fondamentale all'interno della scuola. In Italia si è deciso diversamente, tenendo lo sport ben lontano dalle aule e affidandone la diffusione a un fitto tessuto di associazioni e società. Ma il legislatore ha ben chiara l'importanza dello sport di base e per favorirne la diffusione ha creato un perimetro di agevolazioni fiscali e lavoristiche, che non hanno eguali nel nostro ordinamento, per mantenere il più basso possibile il costo per l'utilizzatore finale, cioè le decine di milioni di bambini ragazzi adulti e anziani che frequentano le piscine palestre e campi sportivi italiani. Perimetro che di anno in anno tende ad ampliarsi piuttosto che il contrario.

Nel frattempo è diminuita la disponibilità degli enti locali, proprietari della quasi totalità delle piscine pubbliche, che hanno progressivamente scaricato sui concessionari gli oneri di gestione, manutenzione e ristrutturazione delle strutture continuando ad imporre tariffe ben al di sotto del prezzo di mercato grazie a un sempre più spinto ricorso alle suddette agevolazioni. E chi paga il conto delle agevolazioni? Quelle fiscali, tutti gli altri contribuenti. Quelle lavoristiche, i lavoratori stessi, che di lavoratori non si vedono

ricosciuto neppure lo status. Siamo "sportivi dilettanti" che non percepiscono stipendi ma "compensi" e che in caso di infortunio o malattia possono contare solo sui risparmi o, i più previdenti, su un'assicurazione privata.

"Previdenza" è una parola che neppure esiste nel nostro vocabolario.

Certo, il lavoro sportivo ha molti lati positivi: i benefici fiscali per il percipiente sono enormi, offre opportunità anche a chi non ha una formazione scolastica solidissima e si svolge in un ambiente piacevole e stimolante. E se in una piscina va male, un tecnico mediamente capace trova immediatamente altre occasioni di impiego.

Ma ora le piscine sono tutte chiuse, e non lo resteranno per poco. Non giriamoci intorno: è una tragedia. Migliaia di persone si trovano da un giorno all'altro senza risorse e senza prospettive, quella che in altri contesti si chiamerebbe "macelleria sociale". Quando il coronavirus avrà esaurito il suo rally e si tornerà alla normalità, è evidente che qualcosa dovrà cambiare. Fermo restando l'obiettivo, mantenere ampia ed economica l'offerta di sport di base, bisognerà perseguirlo anche con altri mezzi. Quali?

Certamente gli enti locali dovranno ridimensionare le pretese nei confronti dei concessionari. Un impianto sportivo, e una piscina in particolare, è un presidio di sicurezza salute e benessere per l'intera comunità e l'amministrazione proprietaria deve tornare a prendersene cura, scegliendo il gestore sulla base delle competenze e dei progetti tecnici sportivi e non dell'offerta economicamente più vantaggiosa. Le società sportive si sono dovute trasformare in stazioni appaltanti, impresari edili, analisti finanziari. È il momento che tornino a occuparsi di tecnica, didattica, selezione promozione e valorizzazione del talento, con buona pace di chi vaneggia di SSD lucrative, "capitali privati" che nessun investitore sano di mente si sognerebbe mai di riversare in un settore privo di marginalità e altre amenità simili.

I dirigenti dovranno professionalizzarsi, mettendo in cima alle loro attenzioni l'equilibrio economico finanziario, presupposto

indispensabile per una gestione soddisfacente e sostenibile.

Il legislatore potrebbe defiscalizzare i consumi degli impianti sportivi e incentivare gli enti proprietari a investire in efficientamento energetico.

Infine, i tecnici dovranno iniziare ad investire con più convinzione su sé stessi. Pensare di costruirsi una vita professionale sulla base di un corso di cinquanta ore, magari lamentandosi perché una volta ogni quattro anni è richiesta mezza giornata di aggiornamento tecnico è e resterà un'ipotesi velleitaria. Anche in un quadro di maggiore stabilizzazione il lavoro sportivo manterrà sempre una quota significativa di precarietà, e per rimanere spendibili in questo mercato "formazione permanente" sono e resteranno due parole chiave.

FERMIAMOCI - LET'S STOP

Redazione

11 marzo

Ormai l'hanno capito tutti: nel 2020 le Olimpiadi non si terranno.

Dell'Italia sappiamo, il resto d'Europa entra adesso nel tritacarne del COVID-19, gli Stati Uniti sono verosimilmente già appestati, **l'Organizzazione mondiale della sanità** ha dichiarato oggi lo stato di pandemia.

Fermare il treno olimpico con il relativo indotto economico è una catastrofe, ma è chiaro a chiunque abbia un barlume di ragione che non sussistono più le condizioni per concentrare diecimila atleti con relativi tecnici accompagnatori medici giudici giornalisti volontari spettatori. Ci si può anche illudere che le condizioni sanitarie torneranno normali, ma certamente non si può immaginare che gli atleti possano arrivare in Giappone in uno stato psicofisico accettabile.

Ammettere che la situazione è fuori controllo e rinviare la manifestazione di uno o due anni consentirebbe ai nostri nuotatori di abbandonare la ricerca frenetica di spazio acqua e di chiudersi tranquillamente in casa, tutelando la propria e l'altrui salute.

Saremo naturalmente felici di essere smentiti, ma in questo momento per noi la parola d'ordine è: #stopolympics.

It's pretty obvious: Tokyo 2020 Olympic Games will not be held.

*We know the current situation of Italy, while now the rest of Europe is starting to face COVID-19, the United States are probably already plagued and today the **World Health Organization** has declared the state of pandemic.*

Stopping the Olympic train with its related economic activity would be catastrophic, but it is clear to anyone with a glimpse of reason that the conditions for concentrating ten thousand athletes with their accompanying technicians, medical judges, journalists, volunteer and spectators no longer exist.

Maybe there's a little hope that health conditions will return normal, but certainly one cannot

imagine that the athletes will arrive in Japan in an acceptable psychophysical state. Admitting that the situation is out of control and postponing the event for one or two years would allow our swimmers to abandon the frantic quest for water space. Moreover they would be free to stay at home safely, protecting their own and others' health. We would be happy to be proved wrong, but right now the watchword for us is: #stopolympics.

COSTRUIRE IL FUTURO AGONISTICO

*Diego Polani
12 marzo*

In questo periodo stiamo vivendo una situazione di emergenza, ormai definita pandemia dall'Organizzazione Mondiale della Sanità, che non ha precedenti, a mio ricordo, se non dai racconti della fine del conflitto mondiale da parte dei miei genitori e dei nonni. Tutto questo ha colpito duramente il nostro mondo natatorio creando problemi economici di altissimo impatto con la chiusura di tutti gli impianti sportivi, ma anche agli atleti, con le restrizioni previste dai vari decreti del Presidente del Consiglio, che si sono visti bloccare quelle competizioni per le quali si sono sacrificati per molti mesi.

Come si può notare da quello che leggiamo in rete le persone sono sicuramente più ansiose e depresse, sfiduciate, costrette a veder saltare piani da tempo organizzati. Quindi il coronavirus non è solo un'emergenza sanitaria ma anche un'epidemia di insicurezza che si amplifica con la diffusione incontrollata di tante notizie non vere.

Prima di tutto cerchiamo di rimanere informati in maniera realistica senza cadere appunto nelle fake news. In questo momento diamoci del tempo per noi cercando di spegnere la televisione e i cellulari al fine di elaborare con calma le informazioni che riceviamo senza farci sopraffare da tutto ciò che gira per la rete e per la televisione.

Cerchiamo di prenderci del tempo, e ora ne abbiamo, per rinforzare le risorse positive, la voglia di vivere, la gioia e il sogno agonistico che non muore mai. Evitiamo che questo virus invada tutta la nostra vita impedendoci di reagire in maniera intelligente.

Ricordiamoci che la forza dell'essere umano è data dal fatto che abbiamo a disposizione due emisferi cerebrali di cui uno serve a tenere i piedi per terra, a analizzare la realtà, mentre l'altro è capace di sviluppare immaginazione. La logica ci aiuta a capire il presente per capire come affrontare questa situazione,

l'immaginazione, invece, ci aiuta a pensare al futuro.

È con queste due intelligenze, che dovrebbero lavorare insieme, che forse riusciamo a non perdere tutto ciò che fino ad oggi abbiamo costruito.

Dal punto di vista sportivo creiamo situazioni che ci facciano vivere in continuazione quelle sensazioni motorie essenziali al nostro sport. Sappiamo che il nostro cervello può aiutare ad allenare sviluppando immaginazione e visualizzazione del proprio gesto tecnico come se si fosse in vasca. Questo grazie allo sviluppo delle ricerche che si sono succedute alla scoperta dei neuroni specchio, ossia quella capacità di ricopiare anche solo grazie all'immaginazione i nostri atti motori.

Confrontiamoci con i nostri tecnici e i nostri compagni di squadra per fare a casa esercizi di stretching e preparazione fisica. E poi sosteniamoci a vicenda, specialmente quando ci sentiamo particolarmente angosciati comunicare con lo smartphone, con Skype o altro permette di sentirci meno soli e ci aiuta moltissimo.

Costruiamo insieme il nostro futuro sportivo e sociale, la paura si sconfigge tutti insieme!

LOCKDOWN, PARLA MATTEO GIUNTA: "SEMBRA UN FILM. OLIMPIADI? UN PUNTO DA CUI RIPARTIRE"

Martina Marraro

13 marzo

Una guerra. E proprio come in guerra ogni sera facciamo il bollettino. Sale il numero di contagi in Italia, ma anche nel mondo: il Coronavirus si sta rivelando un nemico sempre più potente e noi possiamo combatterlo solo fermandoci e bloccando tutto. Anche lo sport si è fermato e con lui i suoi campioni, tutti alla conquista di un biglietto che li avrebbe condotti a Tokyo .

*"Onestamente non ho ancora realizzato. Sembra un film che preannuncia qualcosa di apocalittico, un virus nell'aria, le strade deserte. È surreale" ci racconta **Matteo Giunta**.*

Un regista non avrebbe saputo scrivere una sceneggiatura migliore. Nessuno riesce a crederci, nessuno riesce a pianificare una stagione agonistica, perché al momento nulla sembra andare secondo i piani. *"Purtroppo questa situazione ha stravolto quanto avevo programmato. Eravamo tutti pronti, i ragazzi in fervida attesa, nell'aria c'era quella tipica tensione positiva che anticipa i Campionati nazionali, quest'anno utili per la qualificazione olimpica. Quando sono stati annullati, tutti i castelli sono crollati. Al momento è difficile rimanere concentrati, ma stiamo facendo del nostro meglio per riuscirci".* **Non solo i Giochi olimpici, ma anche i Campionati Europei di Budapest in programma a metà maggio sono un punto di domanda e "si fa fatica a gareggiare anche all'estero" rivela il tecnico.** *"Ho contattato qualche meeting europeo, ma visti gli ultimi sviluppi non ci sono possibilità. Non attenermi al programma mi crea delle difficoltà non indifferenti, ad esempio questo sarebbe stato il periodo di preparazione agli assoluti e dopo la manifestazione avevo stabilito una settimana di pausa. Successivamente avremmo ripreso la preparazione con serenità, magari con il pass olimpico già conquistato. **Adesso si vive***

*nell'incertezza, infatti annullati i Campionati italiani aspetto di sapere quali saranno i criteri di selezione per Tokyo 2020. Sono consapevole di quanto sia difficile anche questo aspetto per il Direttore tecnico. Ho bisogno di tornare alla normalità il prima possibile, per riconcentrarmi e per far sì che tutto il gruppo si rimetta sulla strada giusta". Magari quella verso il Giappone. A proposito di Olimpiadi, lui continua a lavorare come se queste ci fossero, perché ad oggi il Il CIO non si è ancora espresso: **"Nella mia testa penso si facciano**. Siamo vivendo un periodo delicato, che ha rimesso in discussione tutto, ma continuiamo a tirare avanti e lavorare". Ciò che è indeterminato fa male, non conoscere il proprio destino è angosciante, perché tutto sembra cambiare da un momento all'altro. Questo ci ha insegnato il virus: **"Abbiamo vissuto questi ultimi giorni nel limbo. la situazione è andata pian piano peggiorando**. In un primo momento gli assoluti parevano confermati, in seguito era stato preso in considerazione lo svolgimento a porte chiuse, fin quando sono stati cancellati definitivamente. Anche a porte chiuse sarebbe stato un po' anacronistico, una manifestazione senza pubblico quasi come una prova a tempo". E adesso come si lavora? Si rispetteranno i programmi, per quanto possibile: **"Settimana prossima farò una prova a tempo, giusto per avere un feedback dai ragazzi. Non saranno test super veritieri ed oggettivi, ma in assenza dei Campionati italiani, questo è ciò che mi permette di tirare delle conclusioni. Spero che a maggio si decida per le Olimpiadi"**. Che i cinque cerchi siano un simbolo di ripresa e di rinascita? Secondo Matteo sì. **"Mi auguro che siano un punto da cui ripartire, sia nello sport, ma anche nella vita. Se ci sono le giuste condizioni, ovviamente, perché al primo posto c'è la salute. E senza salute tutto il resto viene a mancare"**.*

ANTONIO SATTA: "TRASFORMIAMO LA CRISI IN OPPORTUNITÀ. NE USCIREMO PIÙ FORTI"

Martina Marraro
14 marzo

La forza fisica conta, ma quella mentale forse di più. Anzi, senza forse. La forza mentale consente di affrontare un momento difficile a testa alta e magari di uscirne più forti di prima. Cosa succederà quando i lucchetti che hanno incatenato l'Italia e tutto il mondo si sbloccheranno? Impareremo ad apprezzare la nostra quotidianità, le piccole cose, probabilmente nessun atleta si lamenterà della fatica e ogni allenamento sarà speciale. Guardare le cose da un'altra prospettiva e acquisire nuove consapevolezza è il messaggio di **Antonio Satta** a fronte dell'emergenza sanitaria.

Al Centro Nuoto Torino insieme a lui sono rimasti due atleti: **Alessandro Miressi e Alessandro Bori**. *"Ho avuto il permesso di svolgere regolarmente gli allenamenti da parte del Comitato Piemontese in accordo con l'Assessore allo sport di Torino. Siamo stati fermi solo un paio di giorni, ma è stato strano perché io non alleno solo loro due. Al momento i ragazzi fanno una seduta al giorno in acqua e una a secco. Nonostante siano chiuse le palestre, il nostro preparatore atletico ci mette a disposizione degli allenamenti a corpo libero che si possono fare tranquillamente a casa. Ci hanno dato la possibilità di nuotare, lo stiamo facendo"* Settimana prossima lo **Stadio del Nuoto di Riccione rimarrà vuoto**. I nuotatori impazienti di tuffarsi verso la qualificazione olimpica rimarranno a casa, perché i Campionati italiani assoluti sono stati cancellati. Un fulmine a ciel sereno, per quanto fosse nell'aria, perché il numero di positivi al COVID-19 continuava a salire: *"come tutti eravamo prontissimi per partire. Nel mio caso specifico i ragazzi stavano molto bene, non vedevano l'ora di salire ai blocchetti di partenza. Non ho memoria di un*

Campionato nazionale annullato in un anno Olimpico e da questo punto di vista è abbastanza tragica la situazione, però alla luce di quanto sta succedendo sto cercando di dargli il peso che merita, in fondo il nuoto non è il centro di ogni cosa e tutelare la nostra salute è fondamentale".

Si può smettere di gareggiare, ma un nuotatore non deve mai perdere il legame con l'acqua e proprio su questo aspetto sta lavorando il tecnico con i due Alessandro: "Il mio scopo? Al momento non è quello di allenare i ragazzi o macinare chilometri. Per che cosa poi? Siamo tutti in attesa di nuovi sviluppi. Io tengo particolarmente a mantenere il contatto e il legame con l'acqua, perché la sensibilità è un aspetto primario per un atleta. Non stiamo facendo i doppi allenamenti e solo quando avremo maggiori certezze valuteremo come proseguire la preparazione. **Spero si facciano le Olimpiadi**, sono sincero. Sia perché è un grande sogno che costruisco passo dopo passo da quattro anni, ma soprattutto perché significherebbe che abbiamo risolto il problema".

Nonostante lo sconforto, però, Antonio invita a rimanere positivi e concentrati: "Il mio primo pensiero ora non è il nuoto, né l'Olimpiade. Non lo nego, quando la mia testa si ferma subentra il dispiacere, poiché avevamo lavorato tanto e la condizione era buona. Con **Miressi** avevamo tentato di strappare il pass Olimpico già a dicembre, avevamo fatto un lavoro mirato e per gli assoluti le aspettative erano alte. I ragazzi sono giù di morale, ma in fondo è così per tutti, anzi noi siamo già privilegiati dato che abbiamo la possibilità di allenarci. Il resto della squadra è a casa e non è facile nemmeno per loro, in quanto al rientro si troveranno come ad inizio stagione. Non aver gareggiato è un aspetto negativo, ma una volta usciti da questo momento buio **ogni atleta porterà con sé quella voglia di rivalse e di dimostrare ciò che non ha potuto esprimere adesso**. Io credo molto nell'aspetto mentale, perché una carica emotiva maggiore potrà compensare la mancanza di competizioni. L'ottimo percorso di questi mesi non ce lo porterà via nessuno, Miressi è in un stato di forma mentale e fisica ottimo, ci manca un obiettivo. In ogni caso io non lavoro mai nel breve periodo, cerco di portare un atleta alla sua migliore

condizione. In generale sono positivo. Dobbiamo solo aspettare e meglio farlo rimanendo in acqua".

In sostanza: come dovremmo reagire al lockdown per non risentirne a livello emotivo? "Dobbiamo essere in grado di adattarci" rivela il tecnico. "Sviluppare una nuova capacità di adattamento è l'unica cosa che si può fare per uscirne fuori ancora più forti. Si tratta di aspetto su cui lavoreremo molto. Per questo sottolineo che adesso non ho un programma di allenamento preciso, sarebbe impossibile averlo. Ciò che conta è il contatto con l'acqua e il sapersi adattare. La mia personalità mi aiuta molto a fare questo e sto cercando di trasmetterlo ai ragazzi. Un momento di crisi si trasforma in un'opportunità". **Una lezione di cui fare tesoro: dipende tutto da che punto guardi il mondo.**

MARCO PEDOJA: “TRANQUILLITÀ E POSITIVITÀ PER AFFRONTARE IL LOCKDOWN”

Silvia Scapol
14 marzo

Una qualità che caratterizza il tecnico **Marco Pedoja** è sicuramente la pacatezza.

Caratteristica che è emersa anche in questa occasione, dove il mondo del nuoto si trova a vivere una situazione di emergenza senza precedenti. Ma agitarsi non serve assolutamente a nulla. Riconosce la sua responsabilità nei confronti di **Nicolò Martinenghi** e degli altri ragazzi che allena nell'impianto da lui gestito. Ritene che mantenere un atteggiamento positivo e tranquillo sia, in questo momento, la cosa migliore.

La programmazione di Nicolò ha inevitabilmente subito delle variazioni. Stiamo comunque navigando a vista, le cose nei giorni scorsi cambiavano di ora in ora e quello che potevamo fare era adattarci ai cambiamenti che incalzavano. Diciamo che era previsto uno scarico più breve per lui in vista degli assoluti, perché il pass olimpico era stato conquistato a dicembre con i campionati invernali. Mi auguro tanto che quel tempo gli serva ancora. Abbiamo deciso di ridurre gli allenamenti a uno al giorno e lo viviamo come un periodo di transizione. Credo che in questo momento sia preferibile continuare a nuotare, ovviamente in condizioni di sicurezza, perché non possiamo prevedere cosa accadrà tra un mese o due. Non intendo cominciare nessun macrociclo finale per ora, lavoriamo sulla tecnica e sull'aspetto aerobico e sfruttiamo il fatto di avere a disposizione la vasca lunga tutti i giorni. Nuotiamo nell'impianto di Mecenate: non è vicino a casa, sono circa 180 km al giorno, ma in questo momento anche un viaggio quotidiano così permette a me e a Nicolò di stare comunque insieme e di svagarci un po'.

E proprio parlando del ranista azzurro emerge il suo senso di responsabilità, dettato sicuramente dai risultati che si devono ottenere, ma soprattutto dal fatto che Martinenghi non è una macchina, bensì un ragazzo giovane e in quanto tale deve affrontare, oltre che un percorso di maturazione sportiva, anche una crescita personale per essere un domani un adulto migliore.

Nicolò a volte è un po' giù, non aveva l'ansia per gli assoluti di marzo, ma aveva comunque voglia di gareggiare anche per fare un test della sua preparazione, aveva piacere di rivedere i suoi compagni di squadra e gli avversari. Avevo voglia di portarlo via, per farlo stare un po' più tranquillo. Ma quando c'è stato il blocco della Lombardia tutto questo non è stato più possibile. Soffre il fatto di vedere che in molte parti del mondo gareggiano e qui siamo fermi. Ma probabilmente anche all'estero è solo questione di tempo. Nicolò in questi anni è sicuramente maturato. Non lo so se lui ipotizzi nella sua testa che l'Olimpiade non venga fatta o venga semplicemente spostata. Insieme cerchiamo di non pensarci e di non fare inutili congetture. Andiamo avanti con ordine e con positività. Quando avrò informazioni certe predisporrò il piano di lavoro in maniera precisa. Come suo allenatore non voglio farmi condizionare da pronostici improbabili: voglio trasmettergli tranquillità. E' giovane e va tutelato da questo punto di vista. Nicolò dalla sua parte ha l'età. Ha solo vent'anni e gli auguro di poter fantasticare sulla sua carriera di nuotatore per molto tempo ancora. Questa emergenza generale sicuramente lo farà maturare ancora un po' e lo porterà ad essere un atleta migliore perché deve allenarsi a gestire gli imprevisti.

Marco Pedoja, oltre che un grande tecnico, è anche gestore dell'impianto di Brebbia, in provincia di Varese. Così si trova ad affrontare l'emergenza da tutti i punti di vista, come allenatore e come imprenditore. Anche in questo caso però il suo approccio è lo stesso: serve calma per mantenere la lucidità nel fare le scelte ed evitare errori dettati dal panico. Nell'impianto che gestisco siamo chiusi. Nonostante la Federazione abbia riconosciuto

come atleti di interesse nazionale anche le categorie più giovani, i costi per farli allenare sarebbero stati enormi e non saremmo riusciti a sostenerci economicamente. Il Comitato Lombardo ha ritenuto che con pochi impianti a disposizione e coinvolgendo le categorie più giovani ci sarebbero stati troppi atleti e non sarebbero state rispettate le norme di sicurezza per il contenimento del Covid-19. Per cui è stato deciso di far allenare solo gli assoluti. Nuotiamo in due per corsia e tra una seduta e l'altra di allenamento c'è una mezz'ora di stacco dove l'impianto è vuoto. Credo che il nostro Presidente, Paolo Barelli, si sia speso tanto perché consapevole che per un nuotatore di alto livello fermarsi due settimane significa ricominciare la stagione da capo. Ai ragazzi più giovani, che si sono dovuti fermare per forza di cose, abbiamo dato dei piani di allenamento a secco da eseguire a casa, pensando soprattutto al fatto che non posso uscire, non vanno a scuola e quindi è un modo per tenerli in attività in maniera sana. Si sono rassegnati al fatto che questa stagione è irrimediabilmente cambiata per quanto riguarda le competizioni. Ma cerco di insegnare loro che di imprevisti nella vita ce ne possono essere sempre e bisogna trovare il lato positivo e uscire rafforzati dalle esperienze negative.

SONO UN ATLETA E #IORESTOACASA

*Paola Contardi
14 marzo*

Cari ragazzi abituati ad uscire in fretta da scuola, mangiare un panino veloce mentre vi recate in piscina per allenarvi, sì proprio voi che ogni giorno siete abituati da sempre ad alternare scuola e piscina, studio ed allenamento, verifiche e gare...
È a voi che voglio rivolgermi come psicologa dello sport ma anche come ex nuotatrice, avendo vissuto per anni questa vita tanto impegnativa quanto bella ed irrinunciabile. Viviamo una situazione in continua evoluzione e questo non ci piace perché crea incertezza e diciamolo, a quale atleta piace il clima di incertezza? Voi che avete l'abitudine di avere una vita piuttosto programmata: lunedì aerobico, martedì V02Max, mercoledì compito di matematica e venerdì verifica di storia con magari sabato e domenica gare.
Ma siamo in emergenza sanitaria, perché un virus, qualcosa di infinitamente piccolo al punto da essere invisibile ad occhio nudo, ci sta mettendo tutti in pericolo.
È un po' fetente questo virus!
È velocissimo, ama l'umidità e non molla... Un po' come noi nuotatori!
Ecco, diciamo che siamo in gara con lui e per vincere dobbiamo essere tremendamente scaltri! Non possiamo certo dargliela vinta. Per vincere questa gara dobbiamo sorprenderlo, ingannarlo, programmare una strategia vincente. Dobbiamo chiederci: il virus come pensa di vincere?
Contando sul fatto che non riusciremo a rinunciare alle nostre abitudini: uscire, incontrarci con i nostri amici, allenarci, baciarsi, abbracciarci. Proprio scaltro il virus: vuole utilizzare le nostre abitudini più belle e piacevoli per fregarci.
Si aspetta quindi di prendere un tale vantaggio su di noi che nessuno potrà mai rimontare. Non possiamo certo dargliela vinta! Dobbiamo giocare d'astuzia tutti insieme, consapevoli delle nostre potenzialità.

Mettiamo in campo le nostre risorse come atleti. Gli atleti non temono la fatica ed il sacrificio: sono abituati a lottare, a rinunciare a qualche festa e alle uscite con gli amici. A fare doppi allenamenti quando tutti sono in vacanza, a rispettare le regole. A gioire del miglioramento ma anche a sopportare la delusione della sconfitta.

Tutte caratteristiche che ora più che mai sono importanti e da mettere in campo: siamo quindi pronti per affrontare la gara più importante ed inaspettata dell'anno: sconfiggere il virus!

Prima di tutto: non chiudete la vostra mente a pensare a ciò che avreste potuto fare se non ci fosse stato questo virus infame in circolazione, non serve.

Concentrate la vostra attenzione su cosa potete fare, alle vostre potenzialità da mettere in campo in questo momento. Siete anzi siamo in tanti: una grande squadra forte e determinata, che non molla.

Definiamo un obiettivo nuovo: fare squadra con le autorità sanitarie e quindi contribuire con il nostro comportamento a combattere il virus.

Ognuno ha il suo ruolo di responsabilità: come quando si fa una staffetta. Tutti contribuiscono al risultato finale, nessuno escluso. Ed ognuno dà il meglio di sé.

Rispettiamo le regole: siamo abituati a farlo. Pianifichiamo la giornata alternando attività di studio con attività motoria in casa seguendo i consigli dei vostri allenatori (cosa che già facevate prima).

Coltivate le amicizie utilizzando al meglio la tecnologia: eravate già dei super esperti e ora avete il vantaggio che nessuno cercherà di limitarvi. Studiate insieme ma via Skype.

Fate sport tenendo i piedi per terra: non sarà bello come stare in acqua ma sarà senza dubbio utile. Abituati a muovervi dentro una palestra o una piscina non avrete difficoltà a farlo stando in casa.

Guardatevi i video di nuotatori che si allenano, che gareggiano: studiatene i particolari. Sarà utilissimo per il vostro cervello "allenare" i neuroni specchio.

È una occasione straordinaria per curare al meglio la vostra alimentazione: c'è tutto il

tempo per cucinare qualcosa di buono e mangiare con calma seduti a tavola e con meno coloranti, addensanti e schifezze varie.

Alleniamo la responsabilità: dobbiamo essere orgogliosi di avere un ruolo in questa partita, invitiamo i nostri amici babbani (non atleti, per dirla alla Harry Potter) a fare squadra.

Siate determinati e non mollate...

#iorestoacasa

CLAUDIO ROSSETTO: I RAGAZZI HANNO BISOGNO DI RITROVARE SERENITÀ

Silvia Scapol
15 marzo

Claudio Rossetto parla con la consapevolezza di chi questo sport lo conosce bene. Ha tracciato il percorso di grandi atleti portandoli a risultati incredibili: possiamo citare **Massimiliano Rosolino, Filippo Magnini e Luca Dotto**. Solo per fare qualche nome. E proprio questa sua grande esperienza lo porta ad esprimere preoccupazione per i ragazzi, per i suoi atleti. In un momento di emergenza nazionale il suo pensiero è tutto per loro, per il fatto che come guida - perché un allenatore è anche questo - non ha risposte da poter dare loro. Sente la responsabilità di supportarli, non solo con le sedute di allenamento, ma anche garantendo loro la serenità di cui hanno bisogno.

Il nuotatore è uno sportivo un po' particolare: ha bisogno della certezza delle date, poiché la programmazione del suo lavoro va fatta in funzione dell'obiettivo. Non ha importanza se è lontano o vicino, l'importante è avercelo l'obiettivo. In questo momento, con il clima di insicurezza che c'è, per il quale non si può avere alcuna previsione del futuro, allenarsi senza un obiettivo per un nuotatore è una situazione psicologicamente molto difficile da sostenere. A prescindere che l'atleta cerchi la qualificazione per l'Olimpiade o ce l'abbia già in tasca. Non sapere quando si dovrà dare il massimo, non sapere per cosa ci si sta preparando non è sicuramente bello. Non sono atleti abituati ad improvvisare, sono ragazzi che si programmano nell'attività da svolgere, pragmatici, e non avendo un obiettivo è difficile allenarsi con impegno. Senza poi considerare le complicazioni per poter nuotare a causa della chiusura di molti impianti. Per gli atleti d'élite fortunatamente la situazione è migliore, loro sono oggetto di una deroga che gli consente di continuare a praticare l'attività. Ma comunque questo clima non aiuta.

Come tecnico federale mi sento la responsabilità di supportare gli atleti che seguo, sento di doverli aiutare a non far venire meno la motivazione ma purtroppo ho poche risposte da dare loro, per non dire nessuna. Da un punto di vista pratico abbiamo interrotto la programmazione per i Campionati Italiani, dal momento che non si svolgeranno, e ci stiamo orientando al Settecolli. Ma sempre con un punto di domanda. Il mio pensiero poi va anche agli atleti che sono nella fase finale della loro carriera. Per un atleta giovane, che ha appena cominciato, questa emergenza è un evento sicuramente negativo, ma ce ne saranno altri a cui puntare e per i quali prepararsi. Anche se credo che, se i Giochi Olimpici non dovessero svolgersi, le ripercussioni ricadrebbero su tutti, atleti giovani e meno giovani. Il fatto di non poter programmare nulla rende il nostro lavoro e quello dei nuotatori decisamente più duro. Sta di fatto che non possiamo fare previsioni, mentre il mondo del nuoto si basa sulla programmazione, obiettivi chiari e tappe intermedie ben definite: è una peculiarità del nostro sport.

È consapevole di quanto non sia facile mantenere la concentrazione ed essere entusiasti. Oltre a mancare gli obiettivi, in questo momento ai ragazzi manca anche lo stare insieme, il condividere la fatica, il perseguire un sogno comune. La quotidianità può sembrare banale ma è la prima certezza che ognuno di noi ha. E il fatto che questa venga meno sposta tutti gli equilibri. Il problema tra i ragazzi ora è che sono sparpagliati, non riescono più ad allenarsi in gruppo, alcuni di loro stanno nuotando lontano da casa. Tutti i collegiali pre-olimpici previsti dalla Federazione Italiana Nuoto sono saltati, ed erano appuntamenti importanti per gli atleti, perché oltre ad essere funzionali alla loro preparazione, sono momenti in cui stanno insieme, si divertono e creano spirito di squadra e si allenano meglio. Mi auguro che ci possa essere un miglioramento della situazione nelle settimane a venire, perché così i ragazzi possono percepire un lieve ritorno alla normalità e ritrovare quella serenità di cui hanno bisogno per riuscire ad esprimersi al meglio.

LAVORO SPORTIVO: C'È LUCE IN FONDO AL TUNNEL

Roberto Bresci
15 marzo

È ormai noto che l'emergenza sanitaria in corso avrà pesantissime ripercussioni in tutto il comparto dello sport. Quelle che da tempo si definiscono come aziende sportive, non sappiamo che fine faranno. E ci riferiamo sia alle imprese sportive che gestiscono impianti, ma anche alle centinaia di migliaia di piccole associazioni che vivono delle sole quote di frequenza dei loro associati.

Spenti i motori, saranno in grado di riaccenderli? Dipende.

Molto dipenderà da quanto tempo durerà l'emergenza in corso. Quindici giorni, un mese, due mesi, forse di più. Ad oggi non è dato di saperlo e neppure ipotizzarlo. La sola cosa certa è che la cassa (intesa come cash flow di moneta in entrata) si è fermata e, quando si ferma la cassa, per imprenditori come quelli dello sport abituati a fare dei flussi finanziari anticipati la loro linfa vitale sono davvero dolori. Pagamenti quindi tutti rimandati: dai mutui bancari, ai debiti verso i fornitori, alle retribuzioni dei dipendenti fino ai compensi ai collaboratori sportivi.

Ma se per i lavoratori dipendenti almeno nel breve termine il credito a loro spettante potrà essere onorato, magari con il ricorso a forme di sostegno quali la cassa integrazione, i lavoratori più penalizzati saranno i collaboratori sportivi, per i quali la natura dell'incarico non prevede pagamenti in mancanza di prestazione lavorativa. Sappiamo bene che questa categoria di operatori sportivi (allenatori, istruttori, dirigenti sportivi, ma anche la maggior parte degli atleti) in termini lavoristici appartiene all'universo dei lavoratori ai quali viene corrisposto il compenso sportivo ex art. 67 TUIR. Ovvero regime forfettario di tassazione, ma nessuna copertura previdenziale, infortunistica, ecc. In altre parole se non si svolge la propria attività lavorativa non si percepisce alcuna remunerazione. Ed allora che ne sarà di tutti

questi operatori che non lavoreranno e che quindi non potranno percepire alcun compenso?

È di ieri una intervista al ministro **Vincenzo Spadafora**, il quale afferma che sono allo studio forme di sostegno al reddito modello CIG (cassa integrazione guadagni) per i collaboratori sportivi. Se da un lato non possiamo che applaudire all'idea del ministro, dall'altro resta difficile pensare dove si possano trovare le risorse per questa pregevole iniziativa quando a monte non c'è mai stato alcun versamento previdenziale da parte di coloro che questo beneficio lo devono ricevere.

Ed allora non ci resta che ipotizzare un nuovo modello operativo per ciò che sarà *dopo* la tempesta perfetta che stiamo attraversando. Ma dove intervenire e in che modo?

Nella gestione degli impianti, ristabilire prima di tutto ristabilire un equo rapporto di scambio tra soggetto pubblico e soggetto privato.

L'attività gestionale e l'attività di formazione devono poter contare sull'appoggio delle istituzioni pubbliche. E se sull'attività di formazione qualcosa si è fatto, sull'attività gestionale siamo all'anno zero, per non dire meno dieci. È impensabile immaginare che la gestione di un impianto sportivo sia un'attività che consente margini di profitto – provare per credere. E se quel margine di profitto mai ci fosse stato è sempre andato a vantaggio delle attività sportive. Quindi, come detto, o ci mettiamo in testa che il pubblico deve fare la sua parte anche nelle attività gestionali, oppure non ha senso riaprire gli impianti. Secondo argomento: lavoro sportivo. È da anni che si cerca una soluzione all'art. 67 del TUIR, con il solo risultato di alzare l'asticella della defiscalizzazione, che per certi aspetti è stata un gran successo. Purtroppo gli eventi di questi giorni hanno testimoniato che non basta. Urge trovare un meccanismo fiscale/previdenziale che permetta a coloro che della loro attività ne fanno la fonte unica ed esclusiva di sostegno di avere le necessarie coperture. Nei decreti delegati attualmente allo studio (sulla cui stesura sempre il ministro ha confermato si sta proseguendo), pare che sia

prevista la figura dello sportivo (nel senso ampio del termine) *semi-professionista*, il cui reddito, pur rimanendo nella categoria dei redditi diversi, prevedrà una propria *specifica copertura previdenziale*.

È naturale che ciò avrà come conseguenza un incremento dei costi aziendali. E siccome per far quadrare i bilanci ad un aumento dei costi deve potersi contrapporre un incremento dei ricavi, la leva da attivare sarà quella del prezzo del servizio, penalizzando quella fascia di soggetti (sportivi agonisti e attività didattiche) che fino ad oggi sono stati gli effettivi beneficiari del low cost sportivo. Per come fare ad evitare questo meccanismo dobbiamo ritornare all'inizio, ovvero mano pubblica a sostegno. In che maniera? Al di là degli sgravi fiscali già esistenti e dei nuovi che ne potranno arrivare si potrebbe mettere le mani sugli impianti facendosi carico - gli enti pubblici, di un efficientamento energetico e funzionale. Ciò permetterebbe una riduzione dei costi di gestione con la quale andare a coprire i maggiori oneri lavorativi. In altre parole, minori costi energetici per coprire maggiore oneri lavorativi.

Per fare questo saranno necessari importanti investimenti, ed investimenti significa disponibilità monetarie. La loro parte la dovrebbero fare anche gli istituti bancari aprendo i cordoni della borsa, magari concedendo prestiti e mutui a tassi agevolati (con il costo del denaro prossimo allo zero, si potrebbe certamente fare), ma soprattutto senza richiedere garanzie personali. Ed anche questo si potrebbe fare creando un apposito Fondo di garanzia dedicato agli interventi per lo sport (che per la verità c'è già, vedi legge 289/02). Insomma ci sarà molto da fare per rimettere in moto la macchina. Bisognerà che tutti gli attori in campo siano disponibili a dare il loro contributo. Sono certo che accadrà così!

GIANNI NAGNI: "ABBIATE PAZIENZA, TORNEREMO A NUOTARE TUTTI INSIEME E CON PIÙ VOGLIA DI PRIMA"

Alberto Dolfi

15 marzo

Un nuotatore non può proprio stare lontano dall'acqua, eppure, in questo momento di difficoltà per il mondo intero, anche la passione di una vita passa in secondo piano. Basta parlare con **Gianni Nagni**, l'anima del **Circolo Canottieri Aniene**, la società che può vantare alcuni dei talenti più cristallini del nostro movimento come **Federica Pellegrini**, **Simona Quadarella** o **Benedetta Pilato**, soltanto per citare le tre donne che ci hanno fatto sognare ai Mondiali della scorsa estate a Gwangju.

Anche stando a casa, Nagni è un moto perpetuo: "Proprio ieri ho mandato una mail a tutti quanti i miei tecnici e alle società satellite, indicando la nostra linea in questi giorni. Il momento è molto importante, ho dato delle indicazioni, malgrado alcuni scalpitino. Capisco anche i ragazzi, che pensano di essere invincibili e vorrebbero allenarsi, però adesso è meglio stare fermi ai box, ho dato indicazione a tutti di stare in casa e seguire le normative del nostro Governo".

Nessuna eccezione nemmeno tra i campioni gialloblù nella Capitale per questa settimana, mentre dalla prossima i big potranno tornare ad allenarsi. "Anche Quadarella, Panziera e Codia e tutti gli altri si sono fermati - prosegue Nagni - Tanto le manifestazioni nazionali e internazionali si sono fermate e non sappiamo quando riprenderanno. E poi, dopo gli Assoluti ci saremmo fermati qualche giorno prima di cominciare un terzo ciclo che ci avrebbe portato fino agli appuntamenti dell'estate. Quindi adesso siamo esattamente in quella fase, così ho dato lo stop a tutti per cercare di collaborare per far scendere le possibilità di contagio nel nostro Paese. In più, ho identificato gli atleti di altissimo livello, quelli

che arrivano sul podio degli Assoluti, ovvero una ventina di persone sui duecento e passa tesserati che abbiamo. Loro sono stati sottoposti in settimana a una visita messaci a disposizione dalla Federazione col medico Lorenzo Marugo così, se non ci sono ulteriori indicazioni, da lunedì potranno riprendere a fare qualcosa per mantenere un po' di condizione".

In pratica, utilizzeranno la vasca del Centro di preparazione olimpica dell'Acqua Acetosa, grazie alla collaborazione del direttore tecnico azzurro **Cesare Butini**. Diverso il discorso per Federica Pellegrini, che è a Verona e ha disposizione la piscina del Centro federale. "Le nostre piscine ovviamente sono chiuse e ho avuto anche un'ispezione in settimana della Questura centrale per verificare che stessimo rispettando le normative - spiega Nagni -. L'impianto grosso, l'Aquaniene, è sul suolo comunale. In questo momento è giusto che siano fermi tutti e io da subito ho bloccato l'attività".

Il futuro è ancora nebuloso e toccherà attendere il mese prossimo per capire che ne sarà dei prossimi grandi appuntamenti. Il rinvio del Giro d'Italia di ciclismo, con le prime tre tappe (9-11 maggio) che avrebbero dovuto tenersi in **Ungheria**, fanno pensare che anche per la rassegna continentale tra le corsie di Budapest (11-24 maggio) non ci siano notizie rosee all'orizzonte.

"Non sappiamo in previsione di cosa torneremo a nuotare. A mio parere, gli Europei non si faranno e può darsi che non vengano recuperati. Quello che sta succedendo da noi in Italia si allargando a macchia d'olio. In questo momento parlare di preparazione non ha senso. Tanti ragazzi si preoccupano perché non si allenano, ma devono pensare che come si fermano a metà agosto per le vacanze estive, anche stavolta non risentiranno dello stop forzato, anche perché, grazie a Dio, non è per infortuni o problemi fisici. La ripresa sarà grandiosa e lo dimostrano le prestazioni pazzesche fatte già a dicembre da gente come Pellegrini e **Margherita Panziera** a stagione appena cominciata. Anzi, sono convinto che i nostri ragazzi si alleneranno ancora con più

voglia di prima dopo che avremo superato questo momento difficile e torneremo a nuotare tutti insieme. Le Olimpiadi? Mi auguro che riusciremo a farle perché vuol dire che siamo riemersi da questo problema, ma la mano sul fuoco non ce la metto".

TEAM VENETO E LOCKDOWN, PONTARIN: "PRIMA DI TUTTO VANNO TUTELATI I RAGAZZI"

Silvia Scapol

16 marzo

Il Team Veneto ha gestito l'emergenza con un approccio di cautela e tutela degli atleti: il Presidente **Davide Pontarin ci spiega come la salute dei ragazzi e dei loro allenatori venga prima di tutto.**

Purtroppo, si è verificato ciò che tutti non si auguravano: una pandemia. Ne siamo colpiti a 360°. Gli atleti e i loro tecnici erano tutti pronti e carichi per gli importanti appuntamenti della stagione: campionati Assoluti e Criteri. Questo stop forzato ha generato sicuramente apprensione e portato un po' di tristezza. Una delle caratteristiche che contraddistingue il Team Veneto è sicuramente l'entusiasmo nell'allenarsi e nell'affrontare le competizioni.

Il Team Veneto è una società nota, oltre che a livello assoluto, anche a livello giovanile. Sono molti gli atleti che vengono convocati per rappresentare la nazionale giovanile nelle competizioni più importanti. C'è da chiedersi come anche questi ragazzi affrontino la situazione.

I giovani giocano la carta della positività, che è tipica della loro età, e nonostante la situazione di grande emergenza hanno risorse che noi neanche immaginiamo. Alcuni sono comprensibilmente disorientati perché non sanno come potrà essere il seguito della stagione e come evolverà questo stato di emergenza. Sicuramente complice di questa insicurezza è anche il fatto che sono a casa da scuola, una situazione assolutamente fuori dal normale per loro. Sono passati dall'aver le giornate organizzate in base agli impegni scolastici e sportivi, al nulla totale! Per quanto riguarda l'aspetto sportivo si sono tutti organizzati singolarmente per fare dell'attività in casa o all'aria aperta ognuno guidato dal suo tecnico,

per non perdere tono muscolare. Per quanto riguarda il nuotare, gli impianti sono chiusi e in riferimento alla deroga prevista per gli atleti di interesse nazionale ho lasciato facoltà ai tecnici di decidere in merito prendendo accordi con i gestori dei singoli impianti. Come squadra abbiamo deciso però di prendere in considerazione solo gli assoluti. Se si sceglieva di far nuotare anche i più piccoli non riuscivamo più a garantire il rispetto dei comportamenti richiesti per il contenimento del virus. Ad oggi comunque non sta nuotando nessuno. Credo che la cosa più importante in questo momento sia comunque tutelare i ragazzi, esporli a rischi sarebbe prima di tutto da incoscienti, e poi inutile.

Le Olimpiadi di Tokyo diventano ogni giorno che passa sempre più irrealizzabili...

Il mio timore è che le Olimpiadi non possano svolgersi, ma è presto per dirlo proprio perché non ci sono certezze sullo sviluppo di questo nuovo virus nei prossimi mesi. Credo che in questo momento sia giusto attendere un po' prima di prendere decisioni affrettate. Non possiamo ignorare che stanno saltando tutti i principali appuntamenti sportivi ma io sono fiducioso e mi auguro che tutto ritorni alla normalità nei prossimi mesi.

Davide Pontarin è anche un gestore di impianti. Con il grande danno economico ci si chiede in che modo, quando tutto questo sarà finito, si possa risollevarlo il movimento sportivo intorno alle piscine e quale strategia potrebbero mettere in atto i gestori per ridare fiducia agli utenti.

*Parlo da gestore di un piccolo impianto, ma anche da profondo conoscitore della gestione degli impianti. Credo di poter dire che il danno economico creato da questa situazione sia notevole, partendo dal calo della clientela all'inizio dell'emergenza, passando poi per questa chiusura forzata e arrivando alla consapevolezza che alla riapertura l'utenza sarà sicuramente ridotta di oltre il 50% - in parte per paura ed in parte per le difficoltà economiche delle famiglie. Abbiamo sicuramente bisogno del supporto che il nostro Presidente **Paolo Barelli** ci sta dimostrando. Lo sport influisce, anche se magari*

in minima parte, sull'economia del nostro Paese, ma il valore sociale che ha è sicuramente degno di nota e le ricadute positive su chi lo pratica sono evidenti.

La fiducia agli utenti penso si possa ridare attraverso messaggi positivi e di sicurezza. Nel mio profondo ottimismo credo che alla fine dell'emergenza la gente avrà anche voglia di risollevarsi, andando al negozio per fare l'acquisto che per molto tempo non ha potuto fare, o andando al mare o in montagna perché è stata chiusa in casa per molte settimane, togliendosi quello sfizio che se prima era la normalità adesso diventa l'eccezionalità e sono tutti questi piccoli gesti che potranno aiutare a far ripartire la ruota dell'economia. Quindi credo che dopo tutto questo tempo in casa la gente avrà sia la voglia che il bisogno di ritornare in piscina aiutando così anche il nostro settore a ripartire.

CESARE BUTINI: PRONTI A RIPARTIRE CON L'ENTUSIASMO E LA PASSIONE DI SEMPRE

Silvia Scapol

16 marzo

Anche in un momento dove regna l'incertezza, il Direttore Tecnico delle Squadre Nazionali Cesare Butini riesce a fare una fotografia chiara di questa situazione, mettendo insieme il pensiero e l'atteggiamento che dovrebbero essere propri di atleti, tecnici e dirigenti. Stiamo vivendo una situazione senza precedenti. L'OMS ha dichiarato la pandemia e questa è un'emergenza alla quale non eravamo preparati. Il nostro Paese ha fronteggiato in passato molte situazioni critiche e difficoltose uscendone a testa alta. Non è facile per chi è alla guida prendere delle decisioni, soprattutto quando si fa fatica a ipotizzare la direzione che prenderanno gli eventi. Ma penso che stiano facendo delle scelte coraggiose e il mio primo pensiero e il mio primo ringraziamento vanno a tutti gli operatori sanitari che con il loro impegno e la loro abnegazione stanno fronteggiando questa emergenza. Per quanto riguarda il nostro mondo, e la Squadra nazionale in particolare, posso dire che stiamo vivendo questo momento con la consapevolezza che tutti dobbiamo fare la nostra parte.

Anche nella sua posizione non è semplice dare risposte quando queste a volte non ci sono. Che suggerimenti sta dando ai ragazzi della nazionale e ai loro tecnici?

Come accennavo prima, questa è una situazione alla quale non eravamo preparati. Cercare di dare ad ogni costo delle risposte o delle indicazioni potrebbe rivelarsi controproducente oltre che errato. C'è una situazione di assoluta incertezza in questo momento e fare delle scelte sarebbe come tentare la sorte, cosa che assolutamente non ci appartiene. Le risposte potranno essere fornite nel momento in cui avremo la possibilità di focalizzare i nostri programmi su quelli che

saranno gli obiettivi internazionali. Parlando con i colleghi, le indicazioni sono, laddove sia possibile, di mettere in atto dei programmi di mantenimento. La **Federazione italiana nuoto** sta cercando, per quanto possibile e nel pieno rispetto delle norme indicate nei vari DPCM, di consentire al più vasto numero di atleti di interesse nazionale di svolgere l'attività di allenamento. Da un punto di vista logistico le cose non sono sicuramente semplici. L'unico modo è quello di mantenere un rapporto con i colleghi e gli atleti e attualmente è possibile farlo a livello mediatico. Per fortuna la tecnologia ci aiuta a essere virtualmente più vicini.

Questa edizione dei giochi olimpici si sta "allontanando" sempre di più...è veramente difficile non pensarci. L'Olimpiade è l'obiettivo massimo per un atleta, per il suo tecnico e per la sua squadra. Come immagina i prossimi mesi?

Le notizie ci fanno intendere che l'attività internazionale di tutte le discipline si sta rimodulando. Dobbiamo attendere con pazienza le indicazioni da parte delle organizzazioni sportive europee e mondiali. Spero che i Giochi Olimpici possano essere disputati. Sia perché questo starebbe a significare una normalizzazione dell'attuale situazione e sia perché rappresenterebbe il coronamento degli sforzi fatti da tutti in questi quattro anni.

Lei è una persona che nasce come atleta e come tecnico ha fatto tutta la gavetta a bordo vasca. Può comprendere molto bene lo stato d'animo di istruttori e allenatori. Che consiglio si sente di dare loro in questo momento così difficile?

È una situazione nella quale possiamo contribuire attenendoci alle regole; quindi il mio consiglio è quello di essere pazienti ma allo stesso tempo mantenere la determinazione perché dobbiamo essere pronti a ripartire con l'entusiasmo e la passione di sempre.

HO UN FIGLIO ATLETA, E #IORESTOACASA

Paola Comtardi
17 marzo

Sono ormai sette giorni che tutto si è fermato: niente scuola e niente allenamento. Lavoro, spesa, commissioni, tempo libero in una dimensione inedita e surreale. Figli abituati ad alternare ogni giorno scuola e sport confinati dentro casa. Famiglie intere in casa che fanno fatica a rinunciare alla libertà.

Non è una situazione facile. Vediamo quindi alcune strategie per aumentare la resilienza.

Organizziamo la giornata

Anche se dobbiamo rimanere a casa la nostra giornata deve essere strutturata. Iniziamo la giornata facendo colazione insieme, prepariamoci come se dovessimo uscire scegliendo un abbigliamento comodo.

La mattina potrebbe essere dedicata allo studio ed al lavoro: figli e genitori potrebbero così condividere il tempo in armonia.

Lo smart working richiede concentrazione e attenzione, così come lo studio. Far coincidere i tempi e le pause permette a tutti di lavorare e studiare in serenità.

Il pomeriggio potrebbe essere diviso in due parti. Una parte dedicata a fare attività sportiva adattata alla situazione: molti allenatori si sono organizzati creando uno o due appuntamenti in diretta streaming dedicati alla preparazione atletica, per mantenersi in forma il più possibile tutti insieme. Anche i genitori potrebbero organizzarsi in tal senso: in questo modo non verrebbe a mancare l'attività sportiva e magari anche i sedentari potrebbero assaporare i benefici dello sport.

Una seconda parte del pomeriggio potrebbe essere occupata da gioco e passatempi, dal contatto social-e. La condivisione con gli altri non deve mancare e potrebbe aprirsi alla creatività, alla leggerezza.

Anche la serata potrebbe rivelarsi un bel momento da condividere in famiglia: la cena tutti insieme, un bel programma in televisione oppure rispolverare gli hobby estivi.

L'importante è averne l'aspettativa durante la

giornata, un po' come si fa quando si aspetta la sera per andare al cinema o mangiare la pizza con gli amici: la giornata è più bella con l'aspettativa di una serata piacevole!

Curiamo l'alimentazione

Sono molteplici i vantaggi di curare l'alimentazione: ottimizzare la spesa, condividere in famiglia il menù settimanale accontentando i gusti di tutti, controllare l'apporto calorico, tramandare le ricette della storia familiare. E gustarsi le pietanze naturalmente!

No alla sovraesposizione da informazioni

Tutti siamo sovraesposti alle notizie: tv, radio, giornali, web. Si susseguono notizie vere e fake news creando una sorta di allarme psicologico permanente. In famiglia dobbiamo evitare la ricerca compulsiva delle informazioni per evitare di farci travolgere dal flusso ansiogeno delle informazioni che inevitabilmente aumenta la percezione del pericolo.

Ricordiamoci che la Protezione Civile fa un comunicato ufficiale al giorno, così come l'Ospedale Spallanzani. Quindi le notizie poi si ripetono incessantemente creando un clima di allarme. Ebbene, i genitori devono interrompere questo ciclo senza fine: informarsi è d'obbligo ma poi è bene concentrarsi su altro e cercare di apprezzare il buono di questa situazione.

Ma soprattutto concentrarsi su quei comportamenti che sappiamo essere utili: lavarsi accuratamente le mani, stare distanziati e tossire o starnutire in un fazzoletto monouso oppure nella piega del gomito. Semplici regole che tutti, grandi e piccoli, possono facilmente rispettare.

Gestire l'emotività

L'adattamento a questo periodo non sarà facilissimo. Una settimana è passata ma almeno un'altra dovrà passare. È proprio la resistenza che sarà la nostra arma più potente. Ma dovremo fare i conti con le emozioni, sarà come stare sulle montagne russe: nervosismo ed irritabilità, ansia e paura, tristezza e malinconia. Non dobbiamo certo soffocarle ma comprenderle ed accettarle.

Perché le emozioni sono parte di noi. La paura è sempre stata utile all'uomo perché lo ha fatto

stare lontano dai pericoli. Chi non sa nuotare è bene che tema l'acqua: lo proteggerà dal pericolo che essa rappresenta.

Ma la paura ci aiuta se è proporzionata al pericolo. In questo momento la paura più gettonata è senza dubbio quella del coronavirus alimentata da una esposizione senza uguali a notiziari e dirette TV.

Quindi la mente emotiva e la mente razionale devono in qualche modo contribuire a renderci saggi ancorandoci alla realtà:

1. Il COVID-19 è un virus caratterizzato dalla forte contagiosità
2. In Italia la Sanità è in prima linea ed oggi anche supportata da quella cinese che è arrivata per darci manforte, ci dobbiamo unire a loro semplicemente rispettando le regole
3. La nostra responsabilità insieme alla professionalità di medici, infermieri e ricercatori darà buoni frutti. È tutto qui l'essenziale!

L'ansia di questi giorni invece è legata all'incertezza, al timore di potersi contagiare, alle aspettative nefaste per il futuro. Anche qui sarà utile ripeterci che se ognuno farà la sua parte il virus verrà sconfitto.

Nervosismo ed irritabilità si collegano a pensieri legati a ciò che avremmo potuto fare e che invece non potremmo fare... Tutti pensieri inutili! Dobbiamo ricordarci che abbiamo cambiato tutti il nostro obiettivo è che adesso ne abbiamo uno condiviso: sconfiggere il coronavirus. E possiamo farlo solo rispettando le regole.

Malinconia e tristezza potrebbero collegarsi al rimuginare su aspettative negative ed alla nostalgia della libertà perduta, anche questi tutti pensieri inutili. Più utile e realistico pensare che questo periodo finirà: sono i dati che ci arrivano dalla Cina a confortarci. Ad oggi 14 marzo sono stati registrati solo quattro casi, un grande risultato ottenuto con la responsabilità dei loro cittadini uniti alla professionalità dei sanitari.

Impegniamoci dunque a resistere con determinazione e coraggio. E cerchiamo di apprezzare il positivo che si nasconde anche in

questo momento: niente traffico, niente corse,
tanto relax anche se forzato e aria più pulita.
#andràtuttobene

CESARE CASELLA: COMBATTERE LE DIFFICOLTÀ PER USCIRNE PIÙ FORTI DI PRIMA

Luigi Mariani

17 marzo

Dopo un momento buio, dove le cose non girano nel verso giusto e dove è l'incertezza a regnare, dovrà seguire una rinascita, una nuova vita che ci vedrà più forti e consapevoli. Ora l'importante è non mollare, rimanere concentrati e motivati senza farsi prendere dal panico e dalla delusione, dando assoluta priorità alla salute degli atleti. Questo è il punto di vista di **Cesare Casella**, tecnico dell'Imolanuoto e di atleti di punta della nazionale italiana come **Fabio Scozzoli**, **Martina Carraro** e **Alessia Polieri** solo per nominarne alcuni.

È una situazione nella quale non avrei mai pensato di trovarmi, con molte criticità, timore per il contagio del virus, piscine chiuse e un paese che viene messo in ginocchio sia dal punto di vista economico che sanitario. Penso che il mondo dello sport ne uscirà malandato ma anche più consapevole di cosa fare per risollevarsi. Dalle difficoltà possiamo uscirne più forti di prima come è già capitato altre volte e in altre forme!

Scozzoli è un esempio lampante di come le difficoltà possano forgiare un carattere solido in colui che reagisce e non si arrende, proprio come fece lui a seguito del brutto infortunio al legamento crociato nel 2013 che lo tenne lontano dalle competizioni per molto tempo. Per un'atleta di élite uno stop forzato nel mezzo della stagione può essere compromettente, nel nuoto in particolare, in cui si ha a che fare con un ambiente diverso da quello terrestre è fondamentale mantenere sensibilità con l'acqua. In questo momento gli impianti della nostra zona sono chiusi per cui stiamo cercando di trovare una soluzione per riprendere a nuotare. In questa situazione ho pensato come se avessimo finito un ciclo di preparazione e questo momento fosse

il riposo dopo le gare principali. I miei ragazzi sono stati molto bravi e subito hanno cercato di mantenersi in forma con un po' di preparazione atletica a corpo libero in casa. L'annullamento dei campionati è stato duro da digerire, fino all'ultimo si pensava lo svolgimento a porte chiuse. Ora non avendo obiettivi precisi non è possibile programmare, quindi la priorità va alla ripresa dell'attività in acqua per ristabilire sensibilità e tutte le qualità atletiche per farsi trovare pronti appena si avrà qualche data certa.

A rendere ancora più complessa la gestione della situazione è sicuramente l'avvicinarsi dei Giochi Olimpici. Nell'anno un cui l'attesa per Tokyo era quasi colmata ora i cinque cerchi sembrano più lontani che mai.

La speranza è che le Olimpiadi si disputino nella data stabilita poiché significherebbe che si rientri verso la normalità in breve tempo. Sento che i ragazzi hanno molta voglia di riprendere il loro percorso e allenarsi per i loro obiettivi dando il massimo ogni giorno.

COVID-19, LA BATTAGLIA PROSEGUE. STEFANO FRANCESCHI: "I NOSTRI MEDICI SONO ECCEZIONALI"

Martina Marraro

18 marzo

Oggi questo pezzo l'avremmo immaginato diverso, magari a bordo vasca dello **Stadio del Nuoto di Riccione**. Oggi sarebbe stata la seconda giornata e chissà che avremmo festeggiato un record italiano o un pass olimpico conquistato. Niente di tutto di ciò, oggi siamo a casa, gli atleti non nuotano e il destino delle Olimpiadi è appeso ad un filo sul punto di spezzarsi.

Siamo nel pieno della lotta contro il **Coronavirus**, ma dietro il nuoto e una manifestazione annullata c'è molto di più. Ci sono i medici tra le corsie che stremati svolgono il loro lavoro e che non vedono l'ora di lasciarsi alle spalle questo brutto ricordo. Ci sono anche i gestori di impianti seriamente preoccupati per il loro futuro lavorativo. Le piscine riapriranno una volta archiviato il protocollo COVID-19? **"La priorità adesso è stare alle regole, al di là dello sport c'è un grande problema mondiale. La salute viene prima di tutto e non è una frase scontata, anzi. lo ringrazio i nostri medici, infermieri, ricercatori e tutti coloro che stanno combattendo questa battaglia, perché stanno facendo un lavoro straordinario. Abbiamo visto immagini forti, importanti e queste persone meritano tutta la nostra stima e ammirazione"** ci racconta il tecnico federale **Stefano Franceschi**.

Una pandemia che avrà un forte impatto sull'economia del nostro paese e che si riverserà negativamente anche sugli impianti, dal gestore al personale: *"fino a mercoledì scorso noi avevamo la possibilità di nuotare, poi la piscina è stata chiusa per ovvi motivi. Gli impianti sono delle grandi e dispendiose macchine e senza un minimo di utenza faticano a rimanere in piedi. Ovviamente bisognerebbe*

capire anche come gestire gli atleti che si giocano la qualificazione olimpica, ma mi rendo conto che ci sono delle priorità, problemi più grossi da risolvere. Io penso anche alla situazione lavorativa di allenatori e istruttori che sono assunti con un contratto sportivo. Questi non hanno garanzie, c'è chi nemmeno riesce a guadagnarsi lo stipendio perché pagato a ore e si ritroverà in una situazione critica; ancora peggio se hanno una casa e una famiglia da mantenere. Spero che il Governo possa riconoscere qualcosa anche a coloro che si ritrovano a casa senza poter lavorare".

Non sono mancate le ripercussioni a livello psicologico sugli atleti; coloro che fino a una settimana fa si allenavano con una speranza olimpica nel cuore, hanno visto i loro sogni crollare quando i Campionati nazionali sono stati annullati. *"Non è stato facile gestire gli atleti e sostenerli emotivamente, specie quando abbiamo scoperto che gli assoluti sarebbero stati cancellati. Erano tutti molto preoccupati. Non stiamo nuotando, i ragazzi si allenano a casa, svolgendo delle sessioni a corpo libero per mantenersi attivi".*

Ad oggi i Giochi olimpici sono ancora un'incognita. Lo sport si è fermato in -quasi-tutto il mondo, l'Europa ha chiuso le frontiere, ma il CIO non ha ancora annunciato l'annullamento della manifestazione a cinque cerchi. *"Io sono fiducioso, spero che si possano fare sia i Campionati europei, che le Olimpiadi. Mi auguro che la situazione possa migliorare in tutto il mondo nel più breve tempo possibile. Certo, devono esserci le condizioni adatte per lo svolgimento, poiché si tratta di una rassegna di alto livello e se non riuscissimo a recuperare la nostra quotidianità e gli allenamenti al più presto, allora sarebbe corretto rinviarla. In ogni caso, ripeto, **abbiamo dei problemi ancora più grandi e questo è secondario**".*
Riflettiamoci: lo sport è vita, è salute, ma di fronte a questa battaglia passa in secondo piano. E grazie a tutti coloro che stanno operando negli ospedali con grande forza e passione. Rispettiamoli e stiamo a casa.

LETTERA APERTA AL MINISTRO VINCENZO SPADAFORA

*Federico Gross
19 marzo*

Nuoto-com è stato da subito in prima linea nel chiedere il blocco di tutte le manifestazioni ed eventi sportivi. Però.

Trattare come reietti untori e unici responsabili dell'emergenza sanitaria in corso gli italiani che tentano di mantenere un minimo di forma fisica andando a fare una corsetta o una passeggiata (attenzione: *non* sto parlando degli interdetti che vanno sul Pordoi con la Cannondale o che organizzano le maratone di gruppo) sembra l'ennesima ricerca di un capro espiatorio.

Primo: non tutti hanno a disposizione una villa con parco e piscina o una penthouse con area fitness. Segregare intere famiglie per mesi (perché è evidente che il lockdown non terminerà certamente il 3 aprile) in un appartamento senza balconi in una qualche periferia urbana è un detonatore sociale dalle conseguenze difficilmente prevedibili. Secondo. Senza rubare il mestiere a psichiatri e psicologi, ci sono numerose categorie di soggetti dei quali la reclusione prolungata compromette irrimediabilmente l'equilibrio psichico.

Terzo. Lo stop totale a qualsiasi forma di attività fisica comporterà un aumento vertiginoso di patologie che entro pochi mesi si scaricheranno su un sistema sanitario già duramente provato.

C'è il rischio che si creino assembramenti? Si disperdano e si sanzioni chi non rispetta le regole.

Come si permette alle attività economiche e ai servizi pubblici essenziali (una sola parola: *tabaccai*) di proseguire nel rispetto di regole rigorose si faccia altrettanto per quelle legate al benessere psicofisico individuale. Diversamente passerà ancora una volta il messaggio che l'attività motoria è poco più di un capriccio per adulti viziati,

vanificando decenni di sforzi e impegno. Un paese evoluto non se lo può permettere.

CURA ITALIA, FORSE È LA VOLTA BUONA

Roberto Bresci

20 marzo

Prima di passare in rassegna il contenuto dell'atteso **decreto Cura Italia** possiamo tranquillamente affermare che il settore dello sport (nella sua accezione più ampia) ha avuto il riconoscimento che meritava.

Forse si poteva ottenere di più ma, come molti autorevoli commentatori hanno già osservato, queste norme devono rappresentare l'inizio di un qualcosa di più importante. Il mio giudizio personale è positivo. Si è vero, si poteva fare di più e meglio ma il tempo a disposizione era pochissimo e le risorse ancora meno. Quindi apprezziamo lo sforzo che è stato fatto con l'auspicio che sia davvero soltanto l'inizio. Ma veniamo agli aspetti tecnici dell'intervento, che si concentrano su tre filoni principali.

Il primo. Sospensione generalizzata dei versamenti delle ritenute su redditi di lavoro dipendente e assimilati, dei contributi previdenziali e assistenziali e dei premi per l'assicurazione obbligatoria, nonché dei versamenti IVA per associazioni e società sportive professionistiche e dilettantistiche e federazioni sportive nazionali. Il periodo di sospensione va dal 2 marzo 2020 fino al 31 maggio 2020. I pagamenti sospesi dovranno essere eseguiti in un'unica soluzione entro il 30 giugno 2020, oppure fino ad un massimo di cinque rate mensili di pari importo a decorrere dallo stesso mese di giugno. In altri termini ciò significa che il settore sportivo è stato inserito nella filiera delle imprese più colpite dalla crisi sanitaria in corso.

Il secondo e forse il più atteso. Indennità per i collaboratori sportivi. L'art. 96 del decreto legge prevede il riconoscimento, da parte della società **Sport & Salute S.p.A.** (già CONI Servizi S.p.A.) di una indennità, a valere per il mese di marzo, di euro 600,00 per i rapporti di collaborazione di cui all'art. 67, comma 1), lettera m) del TUIR, già in essere alla data del 23 febbraio 2020, instaurati da società e associazioni sportive dilettantistiche (SSD e

ASD), federazioni sportive nazionali (FSN) ed enti di promozione sportiva (EPS). Si tratta in altri termini di una indennità sostitutiva del compenso non percepito per il mese corrente da parte della vasta platea dei percipienti del così detto compenso sportivo. L'iter per la presentazione della domanda prevede che gli interessati (quindi i collaboratori sportivi) presentino direttamente alla società Sport & Salute S.p.A. una autocertificazione attestante la preesistenza del rapporto di collaborazione alla data del 23 febbraio 2020 e la mancata percezione di altro reddito da lavoro. Sarà un decreto del **Ministero dell'Economia e delle Finanze**, da adottarsi entro 15 giorni, ad individuare termini e modalità di presentazione delle domande. Il fondo di dotazione assegnato, pari a 50 milioni di euro sarà gestito dalla società Sport & Salute, la quale sarà chiamata a verificare la correttezza delle domande ricevute, nonché ad istruirle secondo l'ordine cronologico di presentazione. Quindi ci vuole ancora un po' di pazienza. E' necessario attendere il decreto del MEF di prossima emanazione per la consultazione della modulistica occorrente e le concrete modalità operative per usufruire della indennità.

Il terzo. Quello più criticato. L'art. 95 del decreto legge rubricato "Sospensione versamenti canonici per il settore sportivo" prevede che le federazioni sportive nazionali, gli enti di promozione sportiva, le associazioni e le società sportive, sia professionistiche che dilettantistiche, con domicilio fiscale, sede legale o sede operativa nel territorio dello Stato, potranno sospendere dal 17 marzo fino al prossimo 31 maggio 2020 il pagamento dei canoni di locazione e concessori relativi all'affidamento di impianti sportivi pubblici dello Stato e degli enti territoriali. Come stabilito per i versamenti fiscali e previdenziali il pagamento dei predetti canoni potrà essere effettuato, alternativamente, in unica soluzione entro il 30 giugno 2020 senza applicazione di sanzioni ed interessi oppure in forma rateale, fino a un massimo di 5 rate mensili di pari importo a decorrere dal mese di giugno 2020. Criticato in quanto il differimento appare davvero esiguo e molti si aspettavano

non una sospensione, quanto piuttosto la cancellazione.

Cosa manca. Manca il tanto atteso differimento del pagamento delle bollette energetiche e idriche, che avrebbe dato un'altra boccata di ossigeno ai gestori degli impianti sportivi. Probabilmente il decreto legge non era lo strumento giuridico più adatto. Fonti governative assicurano che ci si sta lavorando su un altro tavolo. Mancano altresì norme programmatiche su come ripartire. Prima passi la bufera, dopo di che se ne parlerà, sperando che non sia troppo tardi. Per rimettere in moto il sistema sport si dovrà intervenire, adesso più di prima, sugli impianti. Mi permetto di ribadire alcuni concetti già espressi in passato: primo, già la manovra di bilancio per il 2020 ha messo a disposizione degli enti locali somme importanti per realizzare interventi per l'efficientamento energetico. Allora enti pubblici territoriali, proprietari degli impianti sportivi in concessione, proviamo a percorrere questa strada. Secondo, procedure più snelle per la costruzione, la gestione, l'ammodernamento e la ristrutturazione dell'impiantistica sportiva. Sul tema si sta già muovendo la **Lega Calcio**. Infine maggiore ricorso, sempre da parte degli enti pubblici territoriali, alle risorse stanziare sui bandi di Sport & Periferie. Sono alcune idee. Vale la pena farci un pensierino, perché non esiste prospettiva senza orizzonte.

GREGORIO PALTRINIERI: "OLIMPIADI? SÌ, MA SOLO CON LE GIUSTE CONDIZIONI"

Martina Marraro
20 marzo

Let's stop, dicevamo qualche settimana fa. Ha senso parlare di Olimpiadi a fronte di un'emergenza sanitaria globale? È vero, lo sport è vita, ma senza salute non ci sarebbe sport. Si tratta di priorità. Tutti aspettavamo con ansia Tokyo 2020. Sin dal giorno dopo il sipario sulla bella Rio de Janeiro, abbiamo iniziato a guardare dall'altra parte del mondo per dare il via al countdown. Più veloce della Fiamma Olimpica, invece, dall'Oriente è arrivato Covid-19, un virus letale che ha messo l'Italia e altri 166 stati in ginocchio. Il risultato: quarantena, immagini forti in televisione e sistema sanitario al collasso. Il problema è grave, tanto che anche lo sport ha deciso di fermarsi. Proprio ieri anche la Russia ha abbandonato l'idea di svolgere i trials Olimpici e gran parte dei protagonisti non possono allenarsi, perché gli impianti sono chiusi. Tuttavia è lecito che ogni atleta non conoscendo il suo destino si chieda: che ne sarà dei Giochi olimpici? **Il CIO** al momento ha confermato tutto, ma l'emergenza si fa sempre più grave. I contagi non calano e **persino il viaggio della Fiamma si è concluso.**

"Servirebbe una pronta risposta da parte del Comitato Olimpico. Io le Olimpiadi le disputerò, quando si faranno. Qualora fossero confermate è perché significa che ci sono le giuste condizioni di sicurezza, altrimenti meglio rimandare" ci racconta **Gregorio Paltrinieri**, oro a Rio 2016. Lui il biglietto per Tokyo lo stringe già tra le mani, consapevole della delicata situazione attuale. *"Tanti atleti non possono nuotare e si sono fermati, altri si fermeranno. Io penso che in questo momento l'importante sia la sicurezza e la tutela della nostra salute. Tutto il resto è secondario. Oggi la situazione è incerta, cerco di non fare programmi e di vivere la giornata, ma sicuramente questo clima non permette a nessuno di lavorare con serenità. Vorrei avere un*

risponso, qualunque esso sia perché poi potrebbe essere troppo tardi. I Giochi li fanno gli atleti, non gli sponsor, non i dirigenti. "

Sulla stessa lunghezza d'onda, ieri il **Presidente della Federnuoto Paolo Barelli ha sollecitato una risposta da parte del CIO**. E allora, ancora una volta, noi ci chiediamo: ha senso parlare di Olimpiadi?

Riflettiamo bene: scenderanno in campo oltre 10.000 atleti provenienti da tutto il mondo, ha senso farli rischiare per garantirci spettacolo? È vero, il cuore di noi appassionati si spezzerebbe, è stato investito tempo e denaro, ma rimandarle non sarebbe tragico. Anzi, il livello delle competizioni si alzerebbe e le medaglie brillerebbero ancora di più, perché significa che Covid-19 l'abbiamo sconfitto. Significa serenità e libertà. Non rischiamo e prima di tutto pensiamo a loro, i diretti interessati. Prima come uomini e donne e poi come atleti. Prima come uomini e donne e poi come campioni.

PSICOLOGIA DELL'EMERGENZA AL TEMPO DEL CORONAVIRUS

Diego Polani
25 marzo

Pochi giorni fa il presidente nazionale dell'Ordine degli Psicologi, il dott. Lazzari, affermava, in una intervista, che tra le ripercussioni vissute per l'emergenza Coronavirus e per quanto si è creato come conseguenza ai provvedimenti del Governo, provvedimenti presi per cercare di contenere la propagazione del virus, un particolare rilievo assumono quelle problematiche di carattere psicologico che rischiano di sconvolgere la nostra vita.

Tutto questo in particolare quando si tratta di anziani, di adolescenti e dei loro genitori. È normale, come si può immaginare, avere paura ed emotività eccessiva di fronte a questa emergenza, ma dobbiamo ricordarci, come spesso fatto notare da vari studiosi, di stare attenti a comportamenti eccessivi che possono generare psicosi individuali e collettive.

La paura, come sappiamo, è uno stato emotivo innato dentro di noi che genera una risposta adattiva per fare fronte ad una situazione che recepiamo come pericolosa. È essenziale provarla di fronte a queste situazioni proprio per andare oltre, mi vengono in mente aspetti agonistici nuovi ed impegnativi così come l'assenza di allenamento quotidiano in vista dei nostri obiettivi, ma può accadere che la nostra reazione oggi in una situazione di emergenza come questa possa essere sproporzionata e può condurci ad avere comportamenti esagerati e a rispondere in maniera poco funzionale. In questo senso l'ansia potrebbe diventare disadattiva facendo assumere a chi la sta subendo una prospettiva acritica che potrebbe portarlo a reagire impulsivamente, senza riflettere. Tra i comportamenti poco funzionali ci sono sicuramente degli stati di iper-allerta che, a lungo andare, possono essere nocivi per il nostro sistema

immunitario, creandoci problematiche che potrebbero aggiungersi alla mancanza di allenamento, e per il nostro benessere psicologico.

Chi è solo, chi vive con disagio la quarantena sociale rischia di cadere in comportamenti ossessivi e depressivi che rischiano di essere uno degli effetti collaterali peggiori della pandemia in atto. Infatti tutto ciò può avvenire perché può colpire chiunque. È una situazione di forte stress che grava sui singoli, specialmente su quei soggetti che avevano una quotidianità piena di impegni tra allenamenti e studio.

Si attiva una situazione di stress cronico (disturbo da stress post-traumatico PTSD) che diventando duraturo può portare all'aumento in particolare di elementi quali il cortisone che è un ormone chiave dello stress. Questo ormone può produrre infiammazioni tali da danneggiare i vasi sanguigni ed altri tessuti con il pericolo conseguente di aumentare, a lungo andare, il rischio di malattie cardiache, diabete, artrite, depressione, obesità e morte prematura. Il disturbo post-traumatico da stress è l'insieme delle forti sofferenze psicologiche che conseguono ad un evento traumatico, catastrofico o violento. Coloro che subiscono questa situazione psichica sono abitualmente classificati in tre categorie che vengono definite in base al loro tipo di coinvolgimento nell'evento stressante. In alcuni casi si cerca sollievo con azioni non strutturate e che poi in realtà tendono a peggiorare la situazione e si può incorrere in abusi di farmaci o psicofarmaci.

In alcuni casi, quando non si sanno dare delle risposte adeguate, si vivono sensi di colpa per quello che è successo o come ci si è comportati che risultano essere esagerati ed incongruenti, in altri casi notiamo situazioni di ansia generalizzata che produce comportamenti incoerenti e nervosi, non a caso si possono notare delle significative tensioni familiari e, come in questo caso, di vita quotidiana nelle proprie case che possono mettere in difficoltà oltre alla persona stressata anche i parenti della stessa.

Per questo è importante dare indicazioni sia sulla percezione del rischio dal punto di vista psicologico, sia su quello che possiamo fare con le attuali restrizioni. Per questo motivo diventa cruciale riuscire a ritagliarsi momenti durante i quali non pensare all'emergenza, parlare d'altro, leggere articoli, libri che parlano di attività sportiva, fare altro ossia organizzare piccole sedute di preparazione fisica e tecniche di imagery per vivere il nostro impegno agonistico anche da casa. Se possibile, senza stare in gruppo o assieme ad altri, utilizzare quelle aree nelle vicinanze di casa, senza andare contro le nuove e purtroppo restrittive per noi regole, per fare un po' di movimento all'area aperta. In questo caso evitando di toccare panchine, o altri oggetti che possiamo trovare in giro.

Questo non solo ci consente di mantenerci il più vicino possibile alla quotidianità, ma anche di rivivere quelle emozioni positive che sembra abbiamo dimenticato. E ricordiamoci che dobbiamo imparare ad accettare che ci si può fermare e rimandare.

Inoltre ricordiamo a noi stessi che siamo atleti e siamo responsabili delle nostre risposte psicologiche, dobbiamo imparare a muoverci in maniera nuova in questo momento per combattere non solo il virus ma anche lo stress e l'inattività che sono aspetti che ci indeboliscono. Dobbiamo capire che prendendoci cura di noi stessi, oggi più che mai, possiamo preservare la nostra salute fisica e mentale. Il nostro cervello è predisposto grazie agli allenamenti a superare situazioni di crisi. Abbiamo solo bisogno di addestrarci per affrontare questa nuova quotidianità, per auto-proteggerci.

In ultimo, non certo per ordine di importanza, personalmente suggerisco a tutte le persone che sentono un particolare disagio psicologico di chiedere, senza timore o vergogna, un aiuto professionale.

ANDRÀ TUTTO MALE

Federico Gross

25 marzo

È un disastro, inutile girarci intorno. Le piscine non riapriranno il 3 aprile, né tantomeno il 3 maggio o il 3 giugno. Se e quando riapriranno, sarà con vincoli e controlli severissimi che renderanno antieconomica l'apertura.

Ammesso che ci sarà ancora qualcuno che vorrà entrarci in una piscina.

I dati, peraltro incompleti e totalmente indecifrabili, sembrano comunque suggerire che potremmo essere in prossimità del picco epidemico. Siamo a fine marzo. Lo stato di emergenza è stato dichiarato il 31 gennaio. Benissimo che vada, quindi, si tornerà a una parvenza di normalità a fine maggio. Via via riapriranno i servizi non essenziali a basso rischio: botteghe, piccoli negozi. Per strutture di aggregazione come le piscine i tempi saranno certamente più lunghi. Magari in qualche regione meno colpita sarà possibile mettere in funzione le strutture estive, ma certamente con limitazioni molto severe. A essere ottimisti, le piscine riapriranno a settembre. A condizione che per quella data per qualche motivo la pandemia sia cessata. Perché diversamente l'allentamento delle restrizioni dopo qualche tempo porterà a un riacutizzarsi delle infezioni, che indurrà nuove restrizioni e così via, in un'altalena che durerà fino alla scoperta di un vaccino o alla progressiva immunizzazione della popolazione: un'altalena che, a seconda delle fonti, potrà durare *anni*.

E anche ammesso che i vincoli si allentino, pensate veramente che qualcuno vorrà mettere piede in una piscina fino a quando l'emergenza non sarà definitivamente e indubitabilmente conclusa? Pensate al disastro combinato dai sindaci della Lombardia con #milanononsiferma e altre campagne analoghe che sottovalutando il problema lo hanno ingigantito.

Realisticamente, le cose per noi donne e uomini di piscina non torneranno a un minimo di normalità prima di 12-18 mesi, con due grandi

incognite. La prima: a quali condizioni si potrà riaprire? Non fatico a immaginare limitazioni pesanti sugli accessi (massimo x bagnanti per corsia, un bagnante ogni y metri quadri di spogliatoio, dove x e y saranno molto meno generosi delle attuali norme sull'impiantistica sportiva). La seconda: quali italiani usciranno da questa esperienza? Sui danni psichici innescati dal lockdown vi rimando all'ottimo contributo di Diego Polani; certamente bisognerà prepararsi culturalmente e tecnicamente a gestire i rapporti umani con una popolazione di reduci da un conflitto non sanguinoso ma dirompente. Se ci saremo ancora.

FALSO POSITIVO

Diego Polani
26 marzo

Un articolo uscito su Nuoto.com dal titolo impegnativo e provocatorio *Andrà tutto male* ha creato una sorta di presa di posizione in favore o contro il titolo stesso.

Sicuramente è un titolo particolare che, se corredato da un'attenta lettura del testo, mette in evidenza il fatto che alla fine di questo periodo di emergenza il nostro ambiente sarà, probabilmente, uno dei più colpiti dalla recessione economica che in molti stanno paventando. E su questo non si può dire nulla, è un dato di fatto; tutte le attività economiche e sociali si troveranno a vivere un cambiamento epocale così come storicamente è avvenuto durante le grandi crisi storiche (proviamo rileggere alcuni classici della letteratura, citando un autore che in questi giorni viene spesso nominato: **Alessandro Manzoni**). Ritornando a noi, ricordo un'intervista letta pochi giorni fa del filosofo sloveno **Slavoj Žižek** il quale afferma che l'epidemia di coronavirus è "un segno" per far capire all'umanità di smettere di vivere come abbiamo fatto fino ad ora e che è "necessario un cambiamento radicale". Secondo il filosofo, inoltre, bisogna "riflettere su un fatto triste: abbiamo bisogno di una catastrofe per ripensare le caratteristiche di base della società in cui viviamo". Il filosofo è convinto che da questa situazione "emergeranno nuovi valori". In questa intervista leggiamo parole come *triste* e *catastrofe* ad esempio, ma ritengo che non sia affatto un esempio di pensiero negativo così come l'articolo precedentemente citato.

Pur vivendo in un momento particolare, direi storico, ritengo che non bisogna confondere la *positività* con quello che erroneamente viene definito *pensiero positivo*. Storicamente il pensiero positivo nasce da quanto scriveva la scrittrice americana **Louise Hay**, che si era ispirata alla *preghiera affermativa*, ossia il ripetere delle frasi positive tutte le mattine per cambiare la propria vita. Se vogliamo creare

una similitudine è un po' quello che si sta facendo, quasi come un rito propiziatorio quando scriviamo, diciamo, cantiamo *Andrà tutto bene!*

È un *mantra* che è fine a se stesso, una scatoletta vuota che non interferisce assolutamente con la realtà e, anzi, può portarci ad *ignorarla* con il rischio di prendere inutili bastonate.

Allora parliamo di positività, ossia quella capacità di osservare ciò che ci circonda senza far finta di nulla per diventare consapevoli del nostro oggi e quindi capire cosa ci prospetta il futuro per costruire qualcosa che ancora non conosciamo. L'articolo "incriminato" è quindi, secondo me, un modo per riacquistare *consapevolezza* per imparare a costruire per tempo e senza illusioni il nostro futuro. Sicuramente vivremo situazioni e attività completamente diverse ma grazie a questa consapevolezza potremo costruire il nostro futuro con reale positività.

L'OLIMPIADE È UNA RELIGIONE

Franco Del Campo
27 marzo

L'Olimpiade è una religione. I Giochi olimpici – iniziati timidamente nel 776 a.C. – furono dedicati a Zeus, il padre degli dei, ed imponevano la "*tregua olimpica*" per poter raggiungere in pace Olimpia. Anche il ritmo sacro dei quattro anni divenne la misura del calendario per tutti i greci. Alla fine furono aboliti dall'imperatore Teodosio (393 d.C.) su pressione del vescovo di Milano, Ambrosio, forse perché erano l'ultimo baluardo "pagano" dopo che il cristianesimo divenne religione ufficiale dell'Impero romano.

Fu il barone francese Pierre de Coubertin, alla fine dell'800, a far rinascere i Giochi olimpici come una nuova Religione, laica e pagana, cosmopolita e nazionale, riservata ai "gentiluomini", con la rigorosa esclusione – all'inizio – di donne e lavoratori. Pierre de Coubertin inventò anche uno slogan/comandamento strepitoso e a suo modo religioso: "*l'importante è partecipare, non vincere*".

La Religione dei Giochi moderni è carica di riti, sfilate, premiazioni, "divinizzazione" dei vincitori, ma è anche Religione umanista e di pace, perché lo sport, sublimazione della guerra, dovrebbe garantire la pacifica competizione tra popoli e nazioni, con il ritmo lento e sacrale dei quattro anni a scandire l'eccezionalità olimpica.

E' una Religione fondata sul fair play, ma esposta – come sapevano Ludwig Feuerbach e Karl Marx – al rischio dell'alienazione per produrre risultati, al servizio di pubblico, sponsor e televisioni globali. E' anche propaganda, "*oppio dei popoli*", che affascina e distrae, come dimostra l'Olimpiade di Berlino nel 1936, grazie alla stupenda narrazione cinematografica di Leni Riefenstahl.

La Religione olimpica, come tutte le religioni, si è sempre compromessa con la politica, come hanno dimostrato le stragi di studenti a Città del Messico nel '68 e degli atleti israeliano a

Monaco nel '72, e poi i troppi boicottaggi, come quelli di Mosca nel 1980 e di Los Angeles nel 1984.

Solo le guerre avevano fermato la sacralità dei Giochi olimpici, nel 1916, nel 1940, programmate proprio a Tokyo, e nel 1944.

Adesso la "guerra" al coronavirus ha fatto vacillare i Gran sacerdoti del CIO, che hanno preso una decisione senza precedenti: spostare la XXXII Olimpiade al 2021. Inevitabile e doloroso, visto che un'Olimpiade senza pubblico è impensabile e non si può mettere a rischio la salute di atleti, tecnici, giudici e dirigenti. Doloroso soprattutto per gli atleti, dediti a una programmazione millimetrica della loro immensa fatica, che dovranno - probabilmente - sottoporsi di nuovo alla qualificazione olimpica, con il rischio di disperdere l'occasione della vita per "partecipare" al sogno di tutti gli sportivi. Un'Olimpiade in un anno dispari sembra un'eresia, ma - con un pizzico di opportunismo - faremo finta che si tratti di Tokyo 2020, medaglie comprese. Così, il più grande spettacolo del mondo deve continuare senza far arrabbiare le divinità del business, delle televisioni e del pubblico mondiale in crisi di astinenza.

E alla fine, forse, **#andràtuttobene**.

TOKYO 2020... MA CON QUALI DIRIGENTI?

Cristiano Guerra

27 marzo

Sulle pagine del Corriere della Sera di ieri, **Franco Carraro**, membro onorario del CIO, pone l'attenzione sulla necessità di riorganizzare ed uniformare le procedure di assegnazione delle cariche in seno al governo dello sport olimpico, internazionale e nazionale, per evitare che ciascuno agisca per conto proprio determinando il caos. **Massimo Bonnarigo**, il giornalista che ha firmato l'articolo, inizia ricordando la regola numero uno "durante le grandi crisi economiche e sanitarie evitare quelle politiche, perché i problemi (già gravi) potrebbero amplificarsi".

Per statuto, i governi dello sport vengono rinnovati alla fine del quadriennio olimpico, più precisamente nei mesi successivi allo svolgimento dei Giochi; il posticipo di un anno (quinquennio) delle Olimpiadi apre uno scenario che non ha precedenti nella storia olimpica ed è di complessa interpretazione e regolamentazione.

Nel giugno del 2021 è prevista l'elezione del Presidente del CIO che potrebbe veder succedere qualcun altro al posto dell'attuale **Thomas Bach**, il che determinerebbe un passaggio di testimone da chi ha preso una decisione senza precedenti a chi al posto suo si troverà a dover rappresentare l'istituzione in un momento delicatissimo, la medesima situazione potrebbe verificarsi con le federazioni internazionali e conseguentemente con il rinnovo delle cariche nazionali, le cui elezioni sarebbero in programma a partire dal prossimo mese di ottobre.

Il CIO ha la possibilità di agire sulle regole e rimandare le elezioni ma non ha poteri formali sulle elezioni federali, potrebbe però spingere in questa direzione influenzando l'attuale dirigenza dello sport internazionale in virtù del possibile congelamento dei loro mandati per un anno.

Molto probabilmente nelle prossime settimane si animerà la discussione in merito al posticipo o meno del rinnovo delle cariche federali; sul tema abbiamo sentito **Antonello Panza** (nella foto), Segretario generale della **Federazione italiana nuoto**:

Premetto che il parere che mi viene chiesto verte su un tema che oggi non è prioritario per il mondo dello sport.

Tuttavia è corretto interrogarsi sugli effetti che la straordinarietà del momento determina su passaggi fondamentali per il democratico funzionamento delle organizzazioni sportive di vertice.

Detto ciò il mio pensiero è che, in assenza di precedenti, occorra soprattutto ricorrere ad un grande esercizio di buon senso e spirito pratico. Il che mi porta a ritenere che la soluzione più ragionevole, che presuppone passaggi normativi, è quella di derogare l'attuale quadro regolamentare e posporre la celebrazione delle assemblee elettive a dopo lo svolgimento delle prossime Olimpiadi.

Il motivo è semplice poiché attiene alla necessità di garantire la continuità di conduzione politico sportiva e tecnica fino al compimento del ciclo olimpico, che rappresenta anche l'ideale punto di arrivo di una programmazione pluriennale che deve essa stessa la base di valutazione del corpo elettorale sportivo, chiamato al rinnovo dei propri Organi direttivi.

INTERVISTA A MASSIMILIANO ROSOLINO

Alberto Dolfín
28 marzo

Cosa è successo con il vecchio profilo Instagram?

*Poco più di un mese fa hanno hackerato il vecchio profilo **massi_rosolino**, ora sono mi sono trasferito su Ondamax. Questo nome esiste da sempre, rappresenta me stesso infatti l'onda non si ferma mai. Inoltre si tratta di un mio progetto per i campi estivi, per raccontare il mondo dell'acqua e dello sport.*

A che età hai iniziato a nuotare? Alle tue bimbe piace di più il nuoto o il ballo?

Entrambe le mie figlie amano sia nuotare che ballare. Io sono molto fiero di questo: il ballo è utile al nuoto, in questo modo sviluppano anche l'eleganza e l'elasticità. In quanto alla prima domanda ti dico che proprio in questo periodo sto ripercorrendo le origini del mio percorso acquatico perché ho intenzione di scrivere un libro: ho iniziato a sei anni alla scuola nuoto Country Napoli. Come ho iniziato a galleggiare? In Australia, stavo rischiando di affogare in una piscina di un'amica dei miei genitori e mi sono salvato con l'istinto acquatico.

Oltre al nuoto fa bene la bicicletta?

Sì, in questo periodo sono tranquillo proprio perché ogni mattina pedalo un po'. Non volevo proprio rimanere senz'acqua: io facevo due sedute a settimana, poche ma fatte bene e quando non ci sono mi mancano. Mi alleno con gli atleti di Minotti, quindi dei gruppi forti.

Il tuo posto preferito in Australia? Le bambine ci sono già state?

Sicuramente il posto che preferisco è Melbourne. Ho vissuto lì per tre anni da giovane e poi altri due da grande. Li ho fatto il primo tuffo in piscina ad esempio. Ci sono posti pazzeschi, diciamo che è un mondo a parte, dove spero prima o poi di poter portare le bimbe, spero che mia moglie mi dia presto il via libera, a lei non piace molto viaggiare. Anni fa sono stato con mia madre,

circa venti giorni, e ho ripercorso momenti pazzeschi e unici. C'è un piccolo progetto nuovo con mia madre: Australia on the road, una specie di challenge genitore-figlio. Spero di tornare presto.

Come tenersi in forma in quarantena?

Muovetevi. Andate su e giù per le scale, recuperate un po' di tono con bottiglie di acqua, portate le casse, fate isometrie o qualche accosciata. Ci sono mille modi. Non bisogna pensare al traguardo e alle performance ora. Prendiamo il bicchiere mezzo pieno, avremo un'ulteriore rincorsa, non si sa da quando, ma sarà un'opportunità per tutti.

Questa Olimpiade sarebbe stata un'opportunità per tutti, penso ad atleti giovani come Simona Quadarella o Carlotta Gilli che avrebbe disputato le sue prime Paralimpiadi. Il tuo punto di vista?

Sì, sarebbe stata una bella opportunità per tutti, ma ricominceranno allo stesso modo. A partire dai giovani come Thomas Ceccon ai veterani come Federica Pellegrini, che ha detto che avrebbe nuotato un altro anno. Ogni stagione, poi, è una nuova sfida, arriva sempre qualcun altro e ti devi spostare. Il nuoto è così: ti regala emozioni brevissime.

Cosa ne pensi del salvamento?

L'ho provato cinque anni fa e devo dire che mi sono ricreduto: sembrava molto più facile dall'esterno. Si tratta di uno sport sottovalutato e non abbastanza promosso come dovrebbe. Ad un seminario ho detto che per fare salvamento bisogna saper nuotare, ma anche essere molto forti, preparati e determinati.

Come sarà la ripresa per i giovani dopo questo periodo di fermo?

Oggi pensavo proprio agli atleti d'élite. Loro non dovrebbero stare fermi più di due settimane, se non per qualche motivo serio. Quando riprenderanno non dovranno mollare e vincere la fatica iniziale: rimettersi in forma, gustarsi l'acqua e motivarsi. Bisogna dirsi: l'anno prossimo mi riprenderò tutto quello che è mancato quest'anno.

Ti stavi allenando in questo periodo?

Mi stavo preparando per la mezza maratona di Ostia dell'8 marzo. Avevo fatto un mese di dieta ferrea, mi ero impegnato molto e quando mi è stato riferito dell'annullamento mi sono sentito come un bambino senza il suo giocattolo. In ogni caso mi sto tenendo in forma e sto cercando di essere positivo per il futuro, magari per le gare di triathlon. Bisogna imparare a darsi una piccola spinta e pensare che stiamo semplicemente rimandando gli impegni: ognuno di noi dovrebbe puntare ad una piccola Olimpiade.

Per che cosa ti piace essere un punto di riferimento: per i risultati del passato, la notorietà o la tua quotidianità?

Assolutamente per ciò che ho fatto in passato. Alcuni mi hanno conosciuto per gli show televisivi e si sono documentati successivamente su di me, su chi sono e chi sono stato, quindi tornano sempre alle mie vittorie, al mio sport. Sono fiero di ciò che sono oggi, dello stile di vita che conduco: è un lusso. A me piace ricevere messaggi sui social: sul vecchio profilo avevo un seguito molto vario dai bambini ai più grandi e mi fa piacere sapere che sono in grado di strappare loro un sorriso.

INTERVISTA A FABIO SCOZZOLI E MARTINA CARRARO

Alberto Dolfi

28 marzo

Oggi siamo andati virtualmente a casa della coppia della rana azzurra: **Fabio Scozzoli&MartinaCarraro**. I due campioni hanno ricordato le emozioni delle loro vittorie, le medaglie più belle, ma anche le gare più faticose e i momenti difficili. Una ventata di aria fresca e di positività che ha reso la nostra quarantena più piacevole e **sempre vicino all'acqua**.

Perché avete scelto la rana?

MC: quando ho iniziato a nuotare, sapevo fare bene questo stile, perciò è stata una scelta semplice. All'inizio nuotavo a farfalla, poi è stato abolito e mi sono dedicata solo alla rana. **FS:** più che scegliere si tratta di essere scelti. Da piccolo mi riuscivano bene tutti gli stili, infatti adesso faccio anche i misti, ma nella rana avevo i risultati migliori.

Come ci si sente a stare lontani dalle rispettive famiglie?

FS: diciamo che comunque noi siamo una famiglia e quindi stiamo bene. In ogni caso, lei è abituata a stare lontano da casa, mentre prima vedevamo spesso i miei e mia sorella. Sicuramente mancano.

Le vostre prestazioni risentiranno del rinvio dell'Olimpiade?

MC: ricominceremo l'anno prossimo come se fosse un anno olimpico. Cambia poco, è giusto così, perché non riusciamo ad allenarci e siamo fermi. Al momento, inoltre, non sappiamo come si evolverà. Lo trovo corretto perché almeno saremo tutti allo stesso punto di partenza.

Come vi siete sentiti il giorno dopo del rinvio Olimpico? Le vostre sensazioni?

FS: Sollievo. Non ci stiamo allenando. Stavamo vivendo tutto come una continua rincorsa agli

allenamenti e c'era anche molta ansia. Al momento non riusciamo a prepararci al meglio per affrontare i Giochi olimpici.

Come vi siete conosciuti?

FS: lei nuotava a Bologna, ma ci conoscevamo. Nello specifico, a Tenerife in occasione del collegiale del 2016 lei si era aggregata al mio gruppo, ci siamo avvicinati e abbiamo capito di avere delle cose in comune e da lì è scoccata la scintilla.

Le vostre medaglie più belle?

MC: assolutamente la medaglia di bronzo mondiale di Gwangju 2019
FS: l'oro di Budapest 2010 nei 50 rana ai Campionati europei.

Che rapporto avete con l'allenamento?

FS: IO VIVO per allenarmi, a me piace moltissimo.
MC: anche a me piace tantissimo.

Quanto è importante il coach per un atleta?

FS: Importantissimo. Siamo cresciuti ed esplosi sotto la guida di coach molto forti Tamas Gyertyanffi e Fabrizio Bastelli, molto simili per approccio e carattere, ma molto diversi a livello tecnico. Allenatore, soprattutto all'inizio è una vera e propria guida. Cesare Casella è perfetto per noi, per atleti maturi e di alto livello, cerca sempre il confronto ed è un ottimo supporto. Abbiamo un allenatore molto comprensivo.

Cosa pensate di Nicolò Martinenghi e Benedetta Pilato?

FS: Martinenghi è entrato uragano nel mondo dei grandi. Poi ci siamo conosciuti meglio e inevitabilmente siamo diventati amici. Abbiamo un ottimo rapporto, a febbraio ci siamo allenamenti insieme a Tenerife. Negli ultimi anni ci siamo stimolati molto: ci piace gareggiare insieme.
MC: in quanto a Benedetta parlano i suoi risultati. Lei è esplosa a quattordici anni, ancora più giovane di Nicolò, è forte e ha ampi margini di miglioramento, magari più sui 100 che sui 50. Sono contenta di avere

un'avversaria in più oltre ad Arianna Castiglioni.

Quanto è importante per voi la palestra?

MC: per me è fondamentale perché ho messo massa muscolare e ha iniziato a migliorare, prima ero un'atleta dalla costituzione più minuta.

FS: si è importante e fondamentale per tutto. Mi confronto spesso con Fabrizio Antonelli, che oggi è un tecnico del fondo a livello mondiale e mi riferisce che la palestra è importante anche per i nuotatori in acque liberi.

Cosa pesa di più in questo momento difficile: la paura per la pandemia, non potersi allenare o rimanere chiusi in casa?

MC: inizialmente abbiamo sottovalutato tutti il virus. Per un atleta privarlo della quotidianità è pesante: farebbe di tutto per riprendere l'allenamento, ma l'ho maturato solo in un secondo momento. All'istante ero nel panico, perché il nuoto è sensibilità e il lavoro a secco non è lo stesso, non è uguale. Poi, visto come si sono messe le cose, assolutamente la pandemia.

FS: Le stesse cose che ha detto Martina. E aggiungo che mi spaventa anche la sensazione che avremo al rientro.

Fabio, cosa pensi di Adam Peaty?

FS: Adam è fortissimo. Sono fortunato ad avere la possibilità di gareggiare contro di lui e infatti in molti dei suoi video ci sono anche io, ad esempio ricordo bene il record del mondo di Gwangju. L'ho anche battuto qualche volta in corta perché ha qualche lacuna tecnica. Va velocissimo in nuotata, ma la subacquea partenza e virata sarebbero da migliorare. Se affinasse la tecnica, sarebbe ancora più forte.

La gara in cui avete faticato di più per arrivare sul podio?

FS: i Campionati europei in vasca corta di Glasgow 2019, i 50 rana.

MC: la finale dei 100 rana di Gwangju 2019.

Il vostro momento buio? Come ne siete usciti?

MC: il cambio società è stato pesante, perché a Bologna avevo seconda famiglia. In questo caso però ho seguito l'istinto e ho fatto la scelta giusta

FS: l'infortunio è stato pesante dal punto di vista mentale e fisico. Ne sono uscito facendo ciò che amo: allenandomi.

Fabio, che rapporto avevi con Tamas Gyertyanffi?

Lui era come un padre per me, lo veneravo. Ma non solo io, tutti. Eravamo un gruppo fantastico e unito, gli siamo tutti grati e quando lui è andato via è stato un colpo al cuore.

Rivederlo alla festa dei trent'anni dell'Imolanuoto è stato una grande emozione.

Avete mai pensato di smettere?

FS: sì, dopo l'infortunio.

MC: no, mai.

Fabio, come sta Cameron Van Der Burgh?

Sta bene adesso fortunatamente. Sua moglie ha contratto il Coronavirus e gliel'ha trasmesso, ma ora stanno bene. Mi ha detto: "è stato il peggior virus che ho avuto". Non sottovalutatelo, perché sono parole dette da un atleta che ha vinto le Olimpiadi e ha uno stile di vita sano.

Mondiali? Fabio ad aprile 2021 e un macrociclo dopo o dicembre al posto della corta e Martina no.

Un vostro momento buio e come l'avete superato?

MC: il cambio di società, perché a Bologna avevo seconda famiglia, però ho seguito l'istinto.

FS: l'infortunio è stato pesante dal punto di vista mentale e fisico. Ne sono uscito facendo ciò che amo: allenandomi.

Cosa farete dopo la quarantena?

MC: Ristorante!

FS: E poi andremo dai miei genitori.

Cosa ne pensate della ISL?

MC: Molto impegnativa, ma davvero scenica e particolare. Tanta adrenalina, gareggiavo con avversarie di alto livello. Ti senti molto più

attaccata alla squadra, non emerge il singolo, ma il gruppo. Mi sono divertita e non vedo l'ora. Questa gara mi ha insegnato tanto.

FS: se ci fossero stati i Giochi, il prossimo anno essendo post Olimpico mi sarei focalizzato al 100% su quello. A causa del rinvio, invece, al momento penso che dovrò fare delle valutazioni con Cesare.

Hobby?

FS: Leggere. Al momento testi tecnici, mi sto dedicando alla formazione

MC: Televisioni, serie Tv, letture

Un messaggio al pubblico?

FS: Rispettate le regole, ne usciremo al più presto.

INTERVISTA A SIMONA QUADARELLA

Paolo Tondina
Alberto Dolfin

Come stanno andando questi giorni di stop forzato?

Abbiamo dovuto fermarci con la preparazione. Ogni giorno è un'incognita, ci sono dei giorni in cui si riusciva a nuotare e altri no, purtroppo è un momento molto difficile.

Hai gareggiato in Europei, Mondiali, Universiadi, un sacco di gare e l'Olimpiade è la competizione a cui avresti dovuto partecipare quest'estate. Te la stanno facendo un po' sudare.

Dopo i Giochi di Rio, in cui non ero riuscita ad ottenere la qualificazione, il mio allenatore **Christian Minotti** mi disse di non preoccuparmi, che avevo altri quattro anni per prepararmi e riprovarci. E invece sono diventati cinque. Ma aspetteremo un anno! La vedo come un'opportunità: ho un anno in più per prepararmi, crescere e migliorarmi.

Che sport segui in TV?

Ovviamente mi piace seguire il nuoto, ma mi piace anche vedere la Roma, e poi mi piace parecchio guardare i tuffi, è una disciplina che mi ha sempre affascinato, e poi lo sci, quello è una tradizione di famiglia. Da piccola andavo sempre con i miei genitori a fare la settimana bianca.

Hai avuto modo di conoscere alcune atlete dello sci, per esempio Dorothea Wierer, che condivide il tuo stesso sponsor tecnico Adidas?

Purtroppo no, non le ho conosciute. Ho seguito **Federica Brignone**, anche lei atleta Adidas.

Che rapporto hai con Federica Pellegrini?

Federica è una compagna di nazionale ed io ho sempre avuto un occhio di riguardo per lei. La ammiro molto, mi piace guardarla mentre si allena, mentre gareggia. È sempre emozionante osservarla. Anche quando siamo in collegiale insieme è sempre un piacere.

Il tuo libro "Il mio Spazio Blu" e il libro del Cardinal Bertone.

Essere citata nel libro del Cardinal Bertone come un esempio è stata una cosa che mi ha fatto veramente piacere. Ho avuto modo di conoscere il Papa durante il Settecolli, come nazionale prima delle gare ci ha dato udienza. E poi il libro in cui sono citata. È stato davvero bello. Il mio libro invece è stata un'esperienza bellissima, una cosa che non avrei mai immaginato. Non avrei mai pensato di scrivere un libro a soli vent'anni e ogni tanto mi capita di rileggerlo.

Fidanzato?

E lo sapevo! (Ride) Sì. Da poco però sì!

Quando hai cominciato a fare gare nazionali?

Ho cominciato nel 2014 con la nazionale giovanile. In quell'occasione ho fatto i miei primi Eurojunior e poi da lì ho partecipato a Mondiali Junior e Olimpiadi giovanili. La mia prima gara con la Nazionale Assoluta l'ho fatta nel 2016 partecipando agli Europei a Londra. Avevo diciassette anni.

A cosa pensi durante la gara?

Dipende dall'importanza. Se è una gara molto importante penso solo a quella e alle avversarie. Altrimenti spazio con i pensieri, e poi canto. Canto in gara e anche in allenamento. Ma a Gwangju no, durante l'800 non ho cantato.

Che rapporto hai con gli altri nuotatori?

Ho sicuramente un buon rapporto con tutti. Con qualcuno sono più amica perché ho legato di più e con qualcuno di meno, ma in nazionale ci troviamo bene insieme. Non sono mai capitati episodi di litigi o altro. Sono molto legata a **Elena Di Liddo** e **Arianna Castiglioni**.

Con il rinvio delle olimpiadi come cambieranno gli allenamenti?

Un po' me lo aspettavo il rinvio, e per come si stavano mettendo le cose un po' me lo auguravo, penso sia stata la soluzione migliore. Ora ce la prenderemo con un po' più di calma. Da settembre ci si allena forte tutti i giorni. Io mi fido del mio allenatore, mi affido a lui e Christian

sicuramente saprà fare la cosa giusta per quanto riguarda gli allenamenti. L'obiettivo non cambia, ora siamo più tranquilli ma da settembre ricominceremo con gli allenamenti duri per arrivare pronti all'anno prossimo.

Come passi la tua quarantena?

Mi diverto a guardare serie tv e ho ricominciato a studiare. Approfito del fatto che ho molto tempo per avvantaggiarmi con lo studio. Non so se posso fare gli esami poiché l'università è chiusa. Ma intanto mi porto avanti.

Chi temi di più a Tokyo?

*Alla fine bisogna temere sempre un po' tutti, ma la prima è sempre lei: **Katie Ledecky**.*

Come si batte?

*Bisogna allenarsi tanto, non solo fisicamente ma anche mentalmente. Il lavoro mentale conta tanto. Il mio allenatore mi aiuta parecchio: quando io ho un problema gliene parlo e lui mi sa consigliare. Anche prima della gara sa sempre dirmi le parole giuste, sia prima che dopo. C'è parecchio lavoro mentale da fare, e lo si può allenare durante l'allenamento, e anche prima e durante le gare. Per questo infatti ho anche una mental coach, **Nicoletta**. Mi segue da pochi mesi ma mi trovo molto bene.*

Qual è il ricordo più bello legato al nuoto?

Sicuramente Gwangju e la gara dei 1500. Ma mi rimane sempre nel cuore anche la vittoria a Glasgow nel 400 stile libero in vasca lunga e il bronzo di Budapest. Quella è stata la mia prima medaglia internazionale tra i "grandi" e mi rimarrà sempre nel cuore.

Qual è il personaggio sportivo nella storia a cui sei più legata?

*Da piccola seguivo soprattutto **Alessia Filippi**. Già allora nuotavo gli 800 e i 1500 e quindi seguivo soprattutto lei. È stato bello quando sono riuscita a stabilire il nuovo record sui 1500 che precedentemente era suo. Io andavo a guardare le gare al Settecolli e la aspettavo per chiederle l'autografo. È stata un'emozione forte.*

Prima parlavi dei tuoi studi universitari, quindi è possibile combinare l'impegno di studente con quello di atleta?

Sì, è possibile. Io sono supportata da un tutor per la pianificazione degli esami, mi aiuta e mi semplifica l'organizzazione. Cerco di dare esami nei periodi in cui non ho gare, quando non ho allenamenti particolarmente impegnativi e non devo essere troppo concentrata.

Ti piace il soprannome che ti hanno dato "QuadaRazzo"?

Me ne danno parecchi di nomi, mi chiamano in modi diversi, nei giornali mi chiamano "SuperSimo" e quello mi piace molto.

Come hai superato dei momenti difficili?

I momenti difficili ci sono sempre, anche durante la stagione. Possono essere una gara andata male o dei periodi dove si è più stanchi e si hanno maggiori difficoltà durante l'allenamento. La più grande delusione fino ad ora è stata sicuramente la mancata qualificazione ai Giochi di Rio del 2016. In quell'occasione avevo addirittura pensato di smettere di nuotare, di non poter farcela. Mi è caduto il mondo addosso e mi ci è voluto tempo per metabolizzare. Poi mi sono rialzata e sono tornata ad iniziare la stagione con un cambio di mentalità e pronta a faticare per ricominciare. Adesso ho capito che la mancata qualificazione era stata una fortuna, qualcosa che mi è servito per migliorarmi.

Ogni tanto litighi con il tuo allenatore Christian Minotti?

Ogni tanto ci troviamo in situazioni in cui non siamo molto d'accordo. Ma si sa: lui è l'allenatore e lui ha ragione. Ho scelto io che fosse lui ad allenarmi, quindi non mi devo lamentare.

Hai paura del mare?

Sì, in mare aperto se non vedo il fondo ho un po' di timore. Infatti non sono per il nuoto in acque libere.

Come superi l'ansia pregara?

Con la musica: mi aiuta molto e mi serve per scaricare l'ansia. Ma per fortuna non ne soffro particolarmente.

Staffetta 4x200, ci pensi?

Ci penso, sì. Le staffette servono anche per distrarsi un po' dal proprio impegno individuale in vasca che a volte può essere pesante mentalmente. Quindi le staffette rendono il tutto più divertente.

Fate molto gruppo in nazionale. Ti manca il fatto di non allenarti come in una squadra, come si fa in uno sport di gruppo?

No, non è una cosa che mi manca. Mi piace che tutto dipenda da me stessa. In Nazionale siamo sempre insieme quindi condividiamo tutto, ci confrontiamo, anche tra atleti che fanno gare completamente diverse. Per esempio con Elena Di Liddo mi confronto spesso, nonostante le sue gare siano completamente differenti dalle mie. Ma ci supportiamo a vicenda e sappiamo capirci.

Come gestisci i profili social?

I miei profili social li gestisco da sola: è una cosa che mi è sempre piaciuta, mi piace interagire soprattutto con i ragazzi giovani, non mi pesa, anzi. Mi piace postare le mie foto, relazionarmi con le persone in generale.

Un messaggio per tutti i ragazzi costretti a rimanere a casa.

Rimanete a casa per vincere questa battaglia contro il virus. È difficile mantenere i propri obiettivi in questa situazione, ma prima o poi tutto questo finirà: mantenete l'obiettivo che poi si potrà ricominciare!

VIVERE E MORIRE COL NUOTO

*Paolo Tondina
28 marzo*

Vivere e morire nell'antichità.

Nell'antichità il nuoto faceva spesso la differenza tra il vivere e il morire. Quando i cartaginesi occuparono Messina, 404 anni prima di Cristo, la maggior parte della popolazione della città scappò sulle montagne. Quelli rimasti, che non furono fatti prigionieri, per salvarsi, si gettarono in mare. **Diodoro Siculo**, lo storico greco nato ad Agira, racconta che più di duecento di loro furono sopraffatti dalla corrente. Cinquanta, però, quelli che sapevano nuotare, trovarono rifugio sulle coste della Calabria.

Persiani

I barbari si distinguevano dai greci anche dal fatto che non sapevano nuotare. Erodoto racconta che a Salamina, la battaglia chiave della guerra coi persiani, succedeva che se una nave greca affondava l'equipaggio si salvava a nuoto. Quando invece era una nave persiana a inabissarsi, i marinai morivano quasi tutti affogati.

Traci

Anche i Traci, i bellicosi abitanti della regione che univa penisola balcanica, Bulgaria e Turchia, non sapevano nuotare. Racconta Tucidide che durante la guerra del Peloponneso dopo le loro terribili scorrerie in Beozia, subirono perdite tremende quando cercarono di ritirarsi sulle navi. Molti, infatti, finirono in acqua e non ebbero scampo.

Armeni

Un'altro tra i più antichi popoli di quelle parti, gli Armeni, gli abitanti dell'Anatolia, se la cavavano male col nuoto. Un racconto del IV secolo, riporta che quando il loro re Papa scappò dalla prigionia in cui lo teneva l'imperatore Valente, ebbe difficoltà enormi nell'attraversare l'Eufrate coi suoi uomini. Riuscì solo grazie all'idea di mettere degli otri

sotto i letti requisiti dalle fattorie del luogo, usandoli come imbarcazioni. Quelli che non poterono salvarsi in questo modo s'aggrapparono ai cavalli. Sfruttando il nuoto degli animali arrivarono anche loro sulla sponda opposta. Quando approdarono, però, erano completamente distrutti dalla fatica.

Nuotare nudi

Perché i barbari non sapessero nuotare è motivo di molte congetture. La più ragionevole vuole che questa incapacità fosse legata alla geografia. Altri dicono al clima. Naturalmente nell'entroterra le occasioni di nuotare erano diverse rispetto a quelle della costa. Dove fa freddo, poi, buttarsi in acqua non fa affatto bene. Un'ipotesi più bella però ci viene da uno storico degli anni trenta, un certo Couch. Per questo studioso l'incapacità di nuotare dei barbari sarebbe da attribuire al loro disprezzo per la nudità. Molte fonti letterarie confermerebbero questa tesi. Erodoto, per esempio, racconta che presso gli abitanti della Lidia, la famosa regione dell'Asia Minore, farsi vedere nudo era considerato un grandissimo disonore. Difficile imparare a nuotare tenendosi addosso ampie palandrane. I greci, invece, erano diversi. Per loro la nudità non solo era normale, ma era quasi un culto. Il corpo senza vestiti era un qualcosa di divino: una bellezza (Kalos), da ammirare e curare.

SIMONE BARLAAM: "SONO UN CASINISTA, MI PIACE SPERIMENTARE"

Alberto Dolfin

31 marzo

#Nuotopuntolive questa sera è arrivato fino a Londra, e a conversare con **Alberto Dolfin** c'era **Simone Barlaam**, campione plurimedagliato della nostra Nazionale paralimpica. Simone non ha sicuramente bisogno di presentazioni: la sua simpatia, la sua semplicità e i suoi successi sportivi parlano da soli.

Simone, tu sei un giramondo, hai vissuto per un po' anche in Australia.

Mi piace definirmi "Cittadino del mondo". Ho fatto il quarto anno del liceo frequentando una High School in Australia, la mia fidanzata è inglese, mio padre lavora a New York come giornalista per il Sole 24 Ore, mia sorella sta studiando in Canada... Quindi diciamo che il mondo mi piace girarlo in lungo e in largo.

Quindi più di altri riesci ad avere una percezione diversa di quello che è accaduto e sta accadendo in Italia e nel mondo sull'emergenza sanitaria. Come la stai vivendo?

L'ho sempre vissuta in maniera più negativa, perché non essendo lì potevo basarmi solo su racconti di familiari e amici e su quanto dicevano i media italiani. Nonostante io sia qui da sei settimane la mia testa è sempre rimasta in Italia. Ora qui in Inghilterra la situazione sta evolvendo, inizialmente era stata un po' sottovalutata e ora si stanno adottando misure per affrontare la cosa.

Ti manca la piscina?

Si sente un po' la mancanza dell'acqua perché, credo come per tutti i nuotatori, puoi odiare l'acqua in allenamento quanto vuoi ma poi quando stai uno o due giorni fuori hai nostalgia. Ma nonostante l'assenza della piscina riusciamo lo stesso a trovare un modo per tenerci in forma e per allenarci. Si possono fare un sacco di

esercizi a casa... Riesco anche a studiare un pochino e a seguire le lezioni online dell'università. Sono iscritto al primo anno del Politecnico di Milano, ingegneria civile.

Arrivi da due Mondiali, da un Europeo con i quali ti sei rivelato al mondo, e ora il rinvio delle Paralimpiadi. Come lo vivi?

Facendo un po' di autoironia, diciamo che sono abituato ai rinvii. Da quando ho esordito in Nazionale, nel 2017, i Mondiali di quell'anno sono stati posticipati per il terremoto a Città del Messico; i Mondiali del 2019 sono stati posticipati perché era caduto il governo in Malesia e sono stati spostati a Londra; ora le Paralimpiadi sono state posticipate di un anno... Ci sono abituato. Scherzi a parte il rinvio di Tokyo credo sia stata la scelta più corretta che potessero fare, anzi, meglio così. Il mondo deve riavviarsi, azzerare tutto, soprattutto per gli atleti perché con tutto quello che sta accadendo è impossibile concentrarsi su una preparazione che oltretutto non è omogenea per tutti. A seconda degli stati, alcuni hanno chiuso gli impianti prima, altri lo stanno facendo ora. Non si riusciva a capire chi riusciva ad allenarsi e chi no. Con il posticipo di un anno penso, e spero, ci sia la possibilità per tutti i paesi di sconfiggere questo virus e tornare alla vita normale.

Che esercizi riesci a fare a casa?

Bilancieri, palle mediche e fitball. Molti esercizi di core stability, esercizi per le spalle. E poi ho ripreso a fare un po' di corsa con le stampelle come facevo qualche anno fa. Lavoro sugli addominali... Cerco di non mancare su nulla.

Morlacchi è più un avversario o un compagno di allenamenti?

*A seconda dei momenti. Più che un avversario o un compagno di allenamenti è un fratellone. Ovviamente in gara, sia dal mio punto di vista che dal suo, siamo tutti avversari e dal secondo in cui si entra in acqua al secondo in cui si tocca la piastra nessuno è amico di nessuno. Però **Federico Morlacchi**, insieme al mio allenatore **Max Tosin**, sono le persone che mi hanno insegnato tutto, i segreti del mestiere sin da quando ero ancora "lo zappatore". Mi chiamavano*

così perché quando nuotavo, all'inizio, non avevo una nuotata molto pulita e davo schiaffi all'acqua. Fede è un amico, avversario, ma soprattutto amico e compagno di allenamenti.

Ci sta seguendo anche la FINP. È cresciuto molto il movimento dopo il tuo arrivo. C'è stata un'esplosione nel nuoto paralimpico. Soprattutto con l'oro ai Mondiali di Londra. Che emozione è stata?

È stata un'emozione fortissima, per me e anche per gli altri. Mi dicevano che se c'era una nazione che doveva vincere, quella doveva essere proprio la nostra. Mi baso tanto anche sui racconti di Max e Fede che sono i veterani di questa Federazione. Anche attraverso quello che mi dicono loro riesco a farmi un'idea di quanto sia cresciuto questo movimento, anche semplicemente osservando i miei quattro anni in Nazionale, la crescita è stata straordinaria.

Ti chiedono di mandare un messaggio ai tecnici e agli atleti del movimento paralimpico italiano che sono fermi a causa dell'emergenza.

Queste situazioni sono più grandi di tutti noi e in questi momenti, per quanto amiamo il nostro sport, è giusto mettere tutto da parte per il bene nostro e per il bene comune. Restare a casa, facilitando il lavoro agli eroi che probabilmente passano inosservati: ai medici, a tutto il personale sanitario che lavorano negli ospedali. Stare a casa non significa necessariamente essere improduttivi e stare a letto tutto il giorno. Si possono avere degli obiettivi, si può studiare e lavorare da casa, si possono coltivare altre passioni. Io mi sono posto l'obiettivo di far un disegno al giorno, di leggere... Per tenere sempre la testa impegnata.

Come fai ad allenare la concentrazione?

Per fortuna per questo c'è Max! Sono una persona, un atleta un po' casinista e mi piace sperimentare tutto. E la concentrazione a volte può venir meno per questo mio modo di essere. Quindi la presenza di Max mi aiuta molto e mi rimette in carreggiata.

Ti manca l'Australia?

Mi manca molto, per me rappresenta qualcosa di molto importante. Quando sono stato lì, sono arrivato che ero una persona e sono tornato che ero un'altra. Una delle cose che mi dispiace del rinvio dei Giochi Olimpici è che una volta terminati mi sarebbe piaciuto tornarci per rivedere la famiglia che mi aveva ospitato e i miei amici e quindi devo aspettare ancora un po'. Lì sono cresciuto molto come persona, ho migliorato molto il mio inglese. In Australia c'è una cultura e un modo di vivere che mi piace molto, sono parecchio "take it easy" e il clima aiuta.

Hai mai pensato di mollare?

Sì, ci ho pensato. I momenti difficili ci sono nella vita di tutti quanti noi. Soprattutto quando ero agli inizi della mia carriera, dove non ero sicuro di potercela fare perché vedevo i sacrifici che tutti facevano e non ero sicuro di reggere. Poi con l'aiuto delle persone che avevo vicino e con il loro supporto, i momenti bui sono passati.

Come tanti altri campioni paralimpici non ti sei tirato indietro quando c'è stato da lanciare il movimento. Hai partecipato allo shooting di Oliviero Toscani in cui mostravi il tuo corpo e non ti sei mai vergognato della tua disabilità. Quanto ti fa piacere che anche in Italia tutto questo non sia vissuto più come un tabù?

Molto spesso nel mondo paralimpico si guarda con ammirazione all'atleta non per quello che ha fatto in termini di prestazioni ma per quello che gli è successo. E invece questo non dovrebbe essere. Bisognerebbe avere un po' meno di pietà e apprezzare di più il fatto che si sia fatto il mazzo per ottenere i risultati. Sulla disabilità non c'è nessun tabù: non c'è nulla di male, non è una cosa che si sceglie, o ci nasci o ti capita. Non c'è nulla da nascondere e va presa con un po' di autoironia e bisogna anche scherzarci su. Io vivo una situazione di coppia in cui siamo entrambi atleti paralimpici e le battute non mancano, sono all'ordine del giorno. Ed è giusto che sia così.

La Lombardia è stata un po' il centro di questa epidemia in Italia. Quanto ti manca Varese? Senti spesso il "tuo" Presidente della Pohla Varese Daniela Colonna-Preti?

Essendo stata una persona che ha vissuto un anno via da casa, pensavo sarebbe stato tutto un po' più facile. E invece mi manca la mia amata patria. Mi mancano i miei familiari, i miei amici. Ho sentito che la Lombardia è stata molto colpita. Con Daniela ci siamo sentiti qualche giorno fa e sento la mancanza anche di stare in squadra e condividere esperienze. Nonostante sia lontano fisicamente, soffro con loro e mi sento vicino a loro.

Tu che sei cosmopolita e così dinamico, che segui un sacco di sport, hai mai avuto o hai un idolo, un riferimento?

*Ho sempre seguito il nuoto ma mentre ero in Australia mi sono appassionato molto al basket. Da piccolino uno dei miei idoli era **Alex Zanardi**. Poi crescendo, uno dei miei idoli è diventato **Kobe Bryant**: mi è sempre piaciuta la sua Mamba mentality, cercare di essere sempre il migliore in tutto fino a soffrire come pochi. Federico Morlacchi è sempre stato un punto di riferimento e anche **Federica Pellegrini**. Ho avuto il piacere e l'onore di conoscerla e quest'anno ai Collari d'Oro le ho fatto vedere una foto fatta insieme a lei a Londra nel 2012 quando l'ho casualmente incontrata da Harrod's.*

Dove e come ti vedi in futuro? Ti piacerebbe rimanere in ambito sportivo?

È sicuramente presto per parlarne, ma ad oggi mi verrebbe da dire che non vorrei che lo sport monopolizzasse la mia vita. È sicuramente una componente molto importante, ma ho molte altre passioni che amo coltivare e vorrei vedere se con queste passioni riesco a fare qualcosa. Penso comunque che in un modo o nell'altro rimarrò sempre coinvolto nello sport.

Qual è il ricordo sportivo più bello?

In realtà ne ho tre: il primo, forse il più significativo, è stato il primo oro ai Mondiali di Città del Messico nel 2017 che ho dedicato a mio nonno Luigi che purtroppo era venuto a mancare un paio di giorni prima. Rimanendo in Messico, tra i ricordi c'è la gara in cui mi sono qualificato per quel Mondiale: a Lignano Sabbiadoro, pensavo fosse un risultato inarrivabile e la mia reazione è stata di euforia totale. Poi a Londra. Lì

c'è stata una competizione quasi perfetta, un punto di partenza per il futuro. L'oro con Federico è stata una gara impronosticabile. Qualche mese prima mentre ci allenavamo si parlava di questo 100 farfalla e si scherzava dicendo che potevamo dividercelo, fare un ex aequo e ridevamo di questa cosa. Poi è successo veramente!

Si può essere seriamente atleti e studenti allo stesso tempo?

*Sì, io per il momento ci sto riuscendo. Ovvio che se vuoi il top nei risultati scolastici è dura, non è impossibile ma è dura. Devi essere appassionato a quello che fai, sia come sport che come percorso scolastico. Questo rende meno difficile il tutto. Il percorso parallelo tra atleta e studente è fattibile, basti pensare a **Matteo Restivo**, atleta azzurro che sta studiando medicina.*

Come saluti i tuoi avversari in camera di chiamata?

*Un sorriso e una stretta di mano. Come dice **Massimiliano Rosolino** "il killer col sorriso".*

SPECIALE GRUPPI SPORTIVI MILITARI: LA MARINA MILITARE

Martina Marraro

31 marzo

Il nostro viaggio tra i **Gruppi Sportivi Militari** prosegue e con il mese di marzo abbiamo voluto ripercorrere le tappe che hanno portato alla costituzione del G.S. della Marina Militare con un'intervista esclusiva al 1° Luogotenente **Cristiano De Poli**. Proprio con la Marina Militare ha inizio la storia olimpica dello sport italiano: era il 1908 e in occasione delle **Olimpiadi di Londra il Sottocapo Enrico Porro** vinse la medaglia d'oro nella lotta greco-romana. Il 1935 è un anno che ha segnato la storia del Gruppo, in quanto si ha evidenza della costituzione di una Direzione Sportiva della Forza Armata con il **Foglio d'Ordini della Marina (FOM)** del 9 febbraio. Il Sottosegretario di Stato, l'Ammiraglio Domenico Cavagnari decretò l'istituzione dal 15 febbraio della Direzione dello Sport Velico (DSV), che fu la cellula embrionale di quello che oggi conosciamo come Gruppo Sportivo della Marina Militare.

Come è strutturato il Gruppo Sportivo?

Il Gruppo Sportivo della Marina Militare (GSMM) si compone di 13 settori agonistici presso 3 **Centri di Preparazione Olimpica (CPO)**. Il **CPO multidisciplinare di Roma** per i settori nuoto, nuoto di fondo, nuoto per salvamento, nuoto sincronizzato, tuffi, vela classi olimpiche, tiro a volo, tiro a segno e tiro con l'arco; il **CPO Remiero di Sabaudia** per i settori canottaggio e canoa acqua piatta; il **CPO Fluviale di Luni** per il settore canoa acqua mosca. Gli sport acquatici, nelle loro differenti espressioni, sono il core business della Marina Militare con ben cinque differenti settori del nuoto. Il GSMM dipende dall'Ufficio Vela/Sport dello Stato Maggiore Marina: il Presidente è il Capo Ufficio Vela/Sport, il **Capitano di Vascello Ruggero Battelli**. Con lui stiamo mettendo mano al GSMM al fine di dare maggior impulso agli sport acquatici, che tradizionalmente sono

riconducibili alla Marina Militare, con particolare attenzione al nuoto. Per questo ci si avvale del prezioso contributo e dell'esperienza dei tecnici **Maurizio Tersar** e **Fabio Venturini** per nuoto in vasca e nuoto in acque libere.

Quali sono i valori di cui vi fate portavoce? Cosa significa essere un atleta della Marina Militare?

*Gli insegnamenti di chi ci ha preceduto nel mondo sportivo e nella storia del nostro paese sono la caratteristica della nostra Forza Armata e sono i nostri tratti distintivi. Gli atleti del GSMM sono "un equipaggio", poiché ciascuno di essi riveste un ruolo e ha una particolare importanza. Coloro che salgono sul podio sono la punta di un iceberg: dietro le quinte c'è un numero importante di persone che silenziosamente contribuiscono al raggiungimento dei risultati sportivi. Così come accade per gli equipaggi imbarcati sulle **Nostre Navi**, uniti abbiamo la possibilità di vincere e di fare qualcosa in più per lo sport e per il nostro paese. Mai come ora, con l'emergenza che sta vivendo la **Nostra Italia** assume un grande significato ed una grande importanza il **senso di appartenenza e d'identità**. Essere un atleta della Marina Militare significa avere l'onore e l'onore di portare avanti grandi valori, tradizioni, **rispecchiare dentro e fuori l'acqua uno stile di vita, un'immagine che da sempre ci contraddistingue in Italia e nel mondo.***

La realtà dei Gruppi Sportivi Militari è molto solida in Italia e sono anche gli stessi atleti a riconoscerlo, rendendovi grazie. Per quanto possa sembrare scontato: secondo lei qual è il valore aggiunto che questi hanno dato allo sport?

*I **Gruppi Sportivi Militari**, svolgono un'importante funzione di sostegno per lo sviluppo del patrimonio sportivo nazionale, oltre che alla funzione sociale ed educativa a favore delle giovani generazioni. In particolare, gli sportivi sono una bella espressione del Nostro Paese, pertanto il GSMM mette a disposizione degli atleti una struttura logistica e professionale che, lavorando a stretto contatto con Federazioni e Società Civili, da loro la possibilità di potersi esprimere e concentrarsi nella propria disciplina.*

I nostri ragazzi sono molto fortunati – e di questo sono perfettamente consapevoli – in quanto con la serenità mentale ed economica che deriva dal loro status di Militari, possono coltivare la loro passione e renderla un lavoro. Infatti chi si impegna e da prova di volersi mettere in discussione sa che l'arruolamento non è un traguardo, bensì un punto di partenza. Questi è sicuro di poter proseguire nella sua scelta di vita anche quando ha "detto tutto ciò che poteva dire" sotto il profilo dei risultati sportivi.

Quali risultati metterebbe in evidenza? E chi sono i vostri atleti "trascinatori"?

*Il Settore Nuoto è attualmente composto da sei atleti, quattro ragazzi e due ragazze. Abbiamo avuto modo di trascorrere del tempo con loro nel corso dei Campionati italiani assoluti a Riccione nel dicembre 2019 insieme al Comandante Battelli e ciò che abbiamo potuto apprezzare è che non sono semplici compagni di squadra, ma anche amici fuori dall'acqua. Sicuramente per il nuoto il risultato più prestigioso è la medaglia di bronzo ottenuta da **Alessio Proietti Colonna** nella 4x200 stile libero ai Campionati Europei di Glasgow nell'agosto del 2018 e il quarto posto ottenuto da **Stefano Di Cola** ai Campionati mondiali di Gwangju 2019. Da ricordare inoltre lo splendido secondo posto sempre nella **4x200 stile libero con Proietti Colonna, di Cola, Nicola Roberto e Daniele D'Angelo** durante i Campionati italiani assoluti di aprile 2019: l'ultima volta che la staffetta era salita sul podio risale al lontano 2005. Nella stessa edizione anche le nostre due ragazze sono salite sul podio, **Alisia Tettamanzi** negli 800 m e 1500 m stile libero e **Giorgia Romei** nei 400 m stile libero. Particolarmente rilevanti anche le medaglie di argento e di bronzo conquistate da **Di Cola** alle **Universiadi di Napoli 2019**, rispettivamente nella 4x200 stile libero e nei 200 stile libero.*

Come funziona il vostro iter di selezione degli atleti? Quali caratteristiche dovrebbero avere?

*La Marina Militare intende valutare gli atleti da sottoporre al concorso in base a molteplici fattori: il **curriculum** di ciascuno con particolare*

riguardo alla progressione dei risultati ottenuti e ai futuri margini di miglioramento; **le caratteristiche morfologiche** e le **abilità tecniche specifiche**. Incidono sul processo anche le indicazioni fornite da ex-atleti, che ancora oggi vestono la tuta del GSMM con ruoli di staff.

Ultimo, ma non meno importante, sono alcuni tratti caratteriali quali la **personalità ed il controllo emotivo**. Ogni atleta deve essere fortemente motivato per reggere carichi di lavoro importanti, successi e frustrazioni e per interagire con spirito di corpo, senza tralasciare il fatto che questi sarà chiamato a rappresentare la Marina Militare e l'Italia.

Coloro che sono in possesso dei requisiti sopra indicati, possono avanzare domanda per la partecipazione al concorso pubblico per Volontari in Ferma Prefissata quadriennale per titoli sportivi rivolto ad atleti di interesse nazionale.

In Italia stiamo vivendo un momento difficile a causa dell'emergenza sanitaria e non sono mancate ripercussioni su tutto il movimento sportivo. Come state affrontando questa fase di lockdown? La sua posizione in merito alle Olimpiadi?

È un momento sicuramente molto difficile non solo per l'Italia e l'Europa ma per il mondo intero. Ribadisco che stiamo cercando di essere ancora più uniti e coesi e vogliamo veicolare attraverso i nostri atleti un messaggio di responsabilità. In particolare, i ragazzi raccomandano il rispetto delle regole e delle altre persone tramite i social network. Noi come Gruppo Sportivo vogliamo supportare con tutti i mezzi e modi i Nostri Atleti: facciamo il possibile per mantenerli in contatto con i loro tecnici, pur lasciandoli nelle loro sedi di allenamento o presso le loro residenze. Siamo ben consapevoli delle difficoltà che anche i ragazzi stanno incontrando quotidianamente, a causa dei giusti provvedimenti per il contenimento del propagarsi del virus e monitoriamo le loro attività cercando di coadiuvarli al meglio. Stiamo lavorando sinergicamente con la **Federazione Italiana Nuoto**, sfruttando ogni spazio utile, nel rispetto delle disposizioni del Governo, al fine garantire la

giusta preparazione in vista dei Giochi Olimpici. Riteniamo saggio e condividiamo pienamente lo slittamento al 2021: anche in questo lo sport deve fungere da esempio e non deve sottrarsi alle regole.

ALESSANDRO MIRESSI: "SONO LEGATO ALLA MIA SOCIETÀ. IL PIÙ FORTE DI TUTTI? CAELEB DRESSEL"

Alberto Dolfin
1 aprile

Ti stai allenando in questo periodo di emergenza sanitaria?

Si. Diciamo che la settimana scorsa, dopo aver saputo del rinvio dei Giochi Olimpici abbiamo preso una pausa, mentre oggi abbiamo ripreso. Vediamo come si evolveranno le cose, siamo in attesa di nuovi sviluppi.

Come hai iniziato a nuotare? La tua famiglia è cresciuta intorno al baseball...

Da piccolo ho iniziato prima a giocare a calcio e in seguito mi sono avvicinato al nuoto. Quando mi sono trovato di fronte a una scelta, ho preferito la piscina in quanto avevo più amici. Non ho mai giocato a baseball, nonostante la mia famiglia.

Giovanissimo hai sfiorato le Olimpiadi di Rio 2016, adesso ti tocca aspettare un altro anno? Come ti senti?

Quest'anno è andata così e non posso fare nulla. Il rinvio dei Giochi è giusto, soprattutto per il rispetto di tutti coloro che non riescono a nuotare. Ci sarà un anno ulteriore per prepararsi e per tornare forti.

Alessandro, oltre a nuotare studi anche all'Università? sono due impegni conciliabili?

Si, faccio Scienze Motore. Grazie all'Università online riesco a conciliarlo bene con l'allenamento, che comunque porta via tanto tempo. Serve solo un po' di impegno e organizzazione, ma mi gestisco bene.

Hobby e diversivi in questo periodo?

Serie Tv e Play Station. Sto aspettando l'ultima stagione de "La Casa di Carta" e intanto ho acquistato anche Disney+ per rivedere i vecchi cartoni animati che ero solito a guardare durante l'infanzia.

Ti sentiresti pronto per un 200 metri stile libero?

Si, secondo me sì. Dovrei ritrovare solo la giusta concentrazione e la voglia di rifarli, come facevo un tempo. L'obiettivo primario al momento sono i 100, in passato anche sui 50. Poi vedremo dopo le Olimpiadi del prossimo anno se iniziare a preparare anche la doppia distanza.

Con chi ti piacerebbe nuotare la staffetta 4x100 stile libero?

Ad oggi nei 100 metri siamo tutti allo stesso livello. Ai Campionati italiani assoluti i primi otto erano tutti molto vicini, perciò al momento non saprei chi scegliere.

Come gestite gli allenamenti in settimana?

In questo momento stiamo facendo delle sessioni aerobiche per riprendere sensibilità in acqua. Ad inizio stagione con Antonio Satta partiamo sempre con parecchi cicli di lavoro aerobico, poi pian piano mentre ci avviciniamo alle gare puntiamo meno sulla quantità e più sulla qualità con lavori di VO2 e soglia.

Florent Manaoudou è tra i più forti in chiave olimpica?

Sui 50 stile libero assolutamente sì, ha esplosività e anche forza, quindi è tra i primi tre più forti.

Come gestisci l'alimentazione?

Sono seguito dal nutrizionista Ettore Pelosi. Da quest'anno ho iniziato anche ad integrare e devo dire che mi sto trovando anche molto bene, ha avuto ottimo approccio.

La tua giornata tipo nel periodo di allenamento?

Prima del lockdown mi organizzavo così: sveglia presto, nuoto dalle 8.30 alle 10.15 e palestra, quando prevista. Finita la sessione del mattino, torno a casa mia o del mio compagno di squadra Alessandro Bori per il pranzo. Alle 14.30/15 mi aspetta la seconda sessione fino alle 17 e poi di nuovo a casa mia.

Il tuo idolo sportivo sia nell'ambiente nuoto che fuori?

Per quanto riguarda il nuoto direi **Michael Phelps** o **Filippo Magnini**. E al di fuori **Michael Jordan** e anche **Kobe Bryant**.

Che rapporto hai con la tua società?

Sono molto legato alla mia società il "**Centro Nuoto Torino**", non ho mai pensato di cambiare o di andare via da casa. Mi trovo bene anche con il mio allenatore **Antonio Satta**: sono a Torino da quando ho iniziato a nuotare e al momento voglio restare qui.

Hai mai pensato di smettere?

No, mai. Ho iniziato perché avevo un bel gruppo e ho continuato, perché ho sempre avuto tanta voglia di mettermi in gioco.

Quando hai iniziato non sei partito dallo stile, bensì dal dorso. Ci racconti il tuo percorso?

Sì è vero, oggi sono un velocista, ma ho iniziato con il dorso. C'è stato poi un breve periodo come mezzofondista e tra l'altro vinsi una medaglia nei 400 stile libero ai Campionati italiani giovani. Nel giro di un anno e anche abbastanza all'improvviso mi sono ritrovato a preparare i 100 stile libero.

Quanto può essere utile uno psicologo per gli atleti di alto livello?

La mentalità conta molto in gara: è importante avere la giusta concentrazione per performare al meglio. Tuttavia, per quanto utile non mai avuto uno psicologo e nemmeno un mental coach.

Segui il basket? Chi tifi nella NBA?

Sono un sostenitore dei Boston Celtics.

Il tuo rapporto con la comunicazione e i social network? Ti piacciono le fotografie e rivederti?

Sì, li uso regolarmente. In particolare utilizzo Instagram, gli altri come Facebook o Twitter poco o niente. In quanto alle foto, si mi piace guardarle e postarle, ma ad esempio i video delle gare non li riguardo mai.

La tua prima medaglia importante?

L'argento nei 100 stile libero ai Giochi Europei di Baku.

Il sogno nel cassetto?

Sempre e comunque le Olimpiadi.

Hai qualche idea per come si svolgerà la stagione del prossimo anno? Le Olimpiadi sono confermate, ma i Mondiali ancora una incognita.

Al momento non ho proprio idea di ciò che succederà, magari sposteranno al 2022 i Campionati del mondo, ma sinceramente io non ho preferenze a livello di calendario, io mi preparo sempre in ogni caso.

Il nuoto è uno sport prettamente individuale, ma ti diverti a gareggiare anche in staffetta?

Sì, diciamo che mi piace molto gareggiare anche in gruppo. Mi diverto perché mi dà una carica in più rispetto alla gara individuale. Anche quando nuoto da solo ho il supporto dei tifosi e degli amici che mi guardano sugli spalti, ma nuotare in quattro è sicuramente divertente.

Quali sono gli allenamenti che proprio non sopporti?

Non amo quelli aerobici lunghi e interminabili, ma servono e sono utili. Soprattutto dopo un periodo di stop come adesso.

Tra i tuoi avversari a stile libero, secondo te chi ha la tecnica migliore?

Assolutamente **Caeleb Dressel**: al momento è lui il più forte.

Oltre al 100 stile libero, hai fatto anche altre gare in passato?

Sì, tutte. Ho gareggiato in ogni distanza, anche nei 1500 metri e nei 400 metri misti. Quella che mi manca sono i 200 metri rana: non è di certo il mio stile.

DOVE SONO I MIEI RAGAZZI SPECIALI?

Paolo Danese
1 aprile

Oggi uno dei tanti telegiornali, che in questo periodo parlano inevitabilmente e quasi esclusivamente di coronavirus ha dato l'annuncio che il Viminale, in una nota di chiarimento sulle restrizioni degli spostamenti, dichiara che "...Potranno essere altresì consentiti spostamenti nei pressi della propria abitazione giustificati da esigenze di accompagnamento di anziani e *inabili* da parte di persone che ne curano l'assistenza, in ragione della riconducibilità dei medesimi spostamenti a motivazione di necessità o salute". La parola *inabili* mi ha fatto sussultare: era da tantissimo tempo che non la sentivo. Non solo perché è una parola oramai antica, desueta, che forse solo i burocrati e Renato Zero (*Nei giardini che nessuno sa*) utilizzano ancora, ma perché dall'inizio di questa schifosa guerra contro il coronavirus di persone con disabilità non si parla quasi per niente, come fossero divenuti invisibili.

In effetti, in quasi tutti i conflitti le principali vittime sono gli inerti, i deboli, le persone fragili che diventano invisibili perché ci sono interessi maggiori a cui pensare: anziani, bambini, e le persone con disabilità entrano in mere statistiche e perdono la loro visibilità. In questa guerra, però, i primi, gli anziani, stanno pagando il prezzo più alto, morendo a centinaia isolati in ospedale o a casa senza neppure la possibilità di dare un ultimo saluto alle persone più care e suscitando anche per questo il giusto interesse dei media. I bambini sono invisibili, ma fortunatamente hanno chi si occupa di loro, a partire dalle e dagli insegnanti che, anche loro travolti dallo tsunami virale, hanno dovuto cambiare in tempo zero il loro modello nel fare didattica per raggiungere, tramite la didattica a distanza, i propri alunni di ogni ordine scolastico, cercando anche un difficile ma possibile contatto umano oltre il mero passaggio di nozioni per superare un

esame o avere una valutazione, seppur fra moltissime difficoltà di ogni genere. Le persone con disabilità, invece, rimangono ancora invisibili. Gli insegnanti di sostegno hanno parecchie difficoltà ad aiutarle, non essendo facile per questi individui lavorare davanti a un computer o ad uno smartphone. I media, poi, non se occupano quasi per niente, i politici e moltissimi enti locali hanno altri problemi, maggiormente rilevanti che non occuparsi delle famiglie con una persona con disabilità in casa. Ci sono, però, delle situazioni in cui la situazione è decisamente grave: nel volgere di un weekend un alto numero di bambini, ragazzi e adulti hanno perso punti di riferimento molto importanti, come la scuola e i centri educativi; in concomitanza, non hanno neppure più la possibilità di fare attività ricreative e sportive. Improvvisamente per loro, come per tutti gli italiani, il tempo si è cristallizzato, si sono salutati il venerdì con i propri insegnanti, educatori e istruttori e, senza preavviso, si sono ritrovati chiusi in casa, con l'affetto della famiglia, certo, ma senza capire perché, ad esempio, non potevano più andare in piscina, dove si sentivano bene, nuotavano, stavano insieme a tante persone, imparavano con l'aiuto del loro istruttore e dei loro educatori ad essere autonomi, stavano bene e si divertivano. Qualcuno di questi ragazzi proprio non capisce e la situazione degenera fra agitazione, urla, botte: vogliono uscire, tornare alla routine che tanto tranquillizzava e faceva sentire "grande". Qualcuno, invece, diventa apatico, indifferente, una bambola di pezza messa sulla sedia a rotelle che aspetta il passare dei giorni, oppure mangia, mangia...

Molte famiglie, quindi, stanno vivendo un periodo in cui i problemi che creano le norme contro il coronavirus amplificano i problemi che già hanno nella vita di tutti i giorni e spesso si sentono sole e abbandonate. In momenti come questi una telefonata o un messaggio dell'istruttore servono molto, fanno capire loro che c'è qualcuno che li pensa, che occorre trovare la forza per superare questo brutto momento; un semplice contatto con i responsabili del centro che frequentano,

riportato nelle videochat alle famiglie come saluto, testimonia *l'care* che tutti gli istruttori di nuoto, come educatori acquatici, dovrebbero coltivare nei confronti dei loro allievi, dimostrazione non sono stati dimenticati e che non si vede l'ora di lavorare ancora insieme in piscina.

Certo, l'augurio di tutti è che tutto finisca presto e che si possa tornare al più presto in acqua. Non sarà comunque un ritorno alla normalità facile, sarà molto lungo e lento e di certo non farà trovare a nessuno lo stesso mondo a cui si era abituati prima della pandemia. Il prima e il dopo coronavirus considerando cosa è accaduto nel mezzo: questo dovrò considerare, quando tutto riprenderà, e già mi domando come questo cambierà il mio modo di lavorare. Potrò ancora entrare in acqua con i miei ragazzi e abbracciarli, coccolarli, sostenerli e aiutarli, come succedeva prima, se ci saranno obblighi di distanza di sicurezza anticontagio? Come posso farsi sì che le famiglie tornino in piscina e ad essa affidino i propri figli, se hanno qualche timore riguardo alla "salubrità" dell'impianto e riguardo a me come "estraneo"? Sarò ancora in grado di comunicare con loro con gli occhi e i sorrisi se avrò, magari, l'obbligo di indossare una mascherina? Ma, soprattutto, io e i miei allievi avremo ancora la forza e la consapevolezza che l'uno può fidarsi dell'altro e di non avere paura per un colpo di tosse o uno starnuto? Questa emergenza ha cancellato poi molti progetti, anni di lavoro potrebbero essere stati persi; ma dalle grandi crisi, se non ci si piange addosso, possono arrivare nuove, grandi opportunità, basta essere pronti a coglierle.

In definitiva, anche se i media non ne parlano, io so che i miei allievi ci sono ancora, non sono scomparsi di certo, e il giorno in cui tutto finirà (perché è certo che finirà!) inizierà un periodo di nuove sfide, che dovrò trovarmi preparato, come educatore acquatico (e non solo per persone disabili) e come persona. So di certo che potrò contare anche su professionisti che mi faranno capire al meglio come affrontare e superare le difficoltà. Intanto, sfrutterò questo momento di "clausura" per prepararmi,

studiare, leggere, seguire webinar, tutorial o corsi online per trovare le prime ipotesi di risposta alle domande che ho scritto sopra e alle molte altre che da qui alla fine di questa emergenza mi verranno. Certo è che dovrò assolutamente cambiare il mio modo di fare didattico per essere utile a persone e in un ambiente che non saranno gli stessi che conoscevo mesi prima. Che ne dite, ci proviamo assieme?

ERIKA FERRAIOLI: "NOI, NUOTATORI SENZ'ACQUA"

Laura Cucco
2 aprile

Classe 1986, la velocista italiana è uno dei punti di riferimento non soltanto del Centro Sportivo dell'Esercito ma di tutto il mondo italiano del nuoto. Con all'attivo la partecipazione a ben tre Olimpiadi (Pechino, Londra e Rio) e un palmares ricco di soddisfazioni, Erika Ferraioli descrive la sua attuale vita da atleta: la difficoltà di essere nuotatori "senz'acqua", di rispettare le norme comunicate ma di rimanere comunque in allenamento. E con il suo modo di fare, disponibile e gentile, ci ricorda che anche in un momento così cupo l'importante è fare tesoro di questa esperienza per crescere.

Nuoto-com: "Il Tenente Colonnello Marco Pietro Carfi in un'intervista a nuoto.com l'ha definita insieme a Laura Letrari "trascinatrici del movimento al femminile". Si vede in questo ruolo?"

Erika Ferraioli: "Nel Centro Sportivo Esercito sia io che Laura Letrari siamo viste come un esempio da seguire vuoi per la maggior esperienza alle spalle che per l'età anagrafica, magari da qualcuno anche con un pizzico di ammirazione.

Non mi sento trascinatrice nel vero senso della parola perché non lo sono di carattere. Laura invece riveste meglio questo ruolo in quanto di natura più esuberante rispetto alla mia. Le ragazze comunque sanno che possono rivolgersi a me per qualsiasi cosa, sono sempre disposta ad aiutarle ed ascoltarle come se fossi la loro sorella maggiore."

NPC: " Com'è far parte dell'Esercito?"

EF: "Far parte dell'esercito è un grande onore, puoi continuare a svolgere il tuo lavoro focalizzandoti solo ed esclusivamente su quello, sapendo di avere la tranquillità e tutto l'appoggio necessario per raggiungere obiettivi importanti."

NPC: "In questi giorni difficili possiamo chiederle un pensiero sui suoi "colleghi" in prima linea contro la pandemia?"

EF: "Il mio pensiero va indistintamente a tutti i miei colleghi militari, alle forze dell'ordine, ai medici e agli infermieri che stanno lavorando in prima linea per garantire la sicurezza del Paese. Credo che il semplice ringraziamento al momento non sia sufficiente per esprimere la mia gratitudine. Seguire scrupolosamente le regole che ci sono state comunicate può però essere un ottimo modo per alleviare le loro fatiche oltre che per salvaguardare la nostra salute."

NPC: "Qual è la sua routine d'atleta in questo periodo così complicato per lo sport? E il suo rapporto con i social?"

EF: "In questo particolare momento in cui non c'è possibilità di accedere alla piscina, cerco di seguire comunque una routine. L'allenamento in casa per un nuotatore consiste nel fare il minimo indispensabile per mantenere il tono muscolare e la mobilità. Purtroppo abbiamo bisogno dell'acqua ma di questi tempi ci si arrangia a fare quello che si può. Il resto della giornata mi dedico ad attività che nella mia vita normale solitamente trascuro, come leggere o cucinare (soprattutto i dolci).

Per quanto riguarda i social io li utilizzo quotidianamente. Credo che in questo periodo storico siano non soltanto un ottimo passatempo ma anche un modo per rimanere aggiornati costantemente sulle ultime novità. L'importante è controllarne la fonte: cerco sempre di verificare che le notizie riportate siano attendibili."

NPC: "Dal punto di vista di un'atleta con un'esperienza come la sua, che ha vissuto tre Olimpiadi, cosa ne pensa del rinvio di Tokyo al 2021?"

EF: "Capendo la gravità della situazione a cui stavamo andando incontro ho subito sperato in un rinvio delle Olimpiadi di almeno un anno, come poi è avvenuto. Penso che l'ipotesi, emersa nelle ultime settimane, di posticipare il tutto di qualche mese non sarebbe stata una mossa vincente perché al momento gli atleti di

tutto il mondo stanno fronteggiando una situazione mai vista prima. Nel giro di poco più di quattro settimane si sono visti sospendere o modificare in maniera sostanziale tutti i programmi di allenamento. Si tratta di uno sconvolgimento troppo destabilizzante, sia a livello fisico che emotivo, soprattutto in vista di un evento così importante, che molti preparano da una vita. In più mettere a stretto contatto, in una sola città e al termine di una pandemia globale, migliaia e migliaia di persone provenienti da ogni angolo della Terra sarebbe stata una vera e propria follia. Basterebbe una sola persona positiva ma asintomatica per dare nuova vita al virus e riportarlo in tutto il mondo.”

NPC: “L’ultima sua gara è stata a Torino (SWIM-T0 2020). Come si è sentita quando il trofeo è stato sospeso?”

EF: “Avevo appena finito la qualificazione dei 100 stile libero ed ero molto concentrata sulla finale che si sarebbe tenuta nel pomeriggio perché sarebbe stata la mia prima ed unica gara prima degli assoluti. Avevo bisogno di ottenere dei riscontri veritieri, sia positivi che negativi, per capire lo stato attuale della mia preparazione. Quando hanno annunciato l’annullamento delle gare mi sono sentita demoralizzata e preoccupata di arrivare agli assoluti senza indicazioni sul lavoro svolto. Ancora non avevo capito la gravità della situazione e pensavo che mezza giornata di gare non avrebbe cambiato le sorti di nessuno. Con il senno di poi ho capito che era una misura urgente e necessaria, attuata per salvaguardare la salute di tutti.”

NPC: “Se ripensa alle gare passate qual è stata la medaglia o il ricordo più significativo?”

EF: “La medaglia che ricordo con più piacere è quella di bronzo conquistata nella 4x100sl al mondiale di Doha (vasca corta) nel 2014 perché totalmente inaspettata.

Io e le mie compagne siamo partite senza pressioni ed aspettative, con la sola voglia di divertirci e dare il massimo. Invece è arrivata la medaglia con tanto di doppio record italiano (il

mio individuale nella prima frazione e della staffetta). Grazie a quella gara abbiamo capito che potevamo essere realmente competitive e dire la nostra, infatti è arrivato il sesto posto alle olimpiadi di Rio nel 2016.”

NPC: “In questo momento di incertezza, un pensiero per il futuro?”

“Sono sicura che ne usciremo e torneremo alle nostre caotiche vite quotidiane. Sicuramente ci vorrà più di quanto avremmo mai pensato, ma questo isolamento forzato ci permette di “ordinare” la nostra vita e a riconsiderare cose o persone che avevamo lasciato da parte nella routine quotidiana. Come dice il famoso detto “non tutto il male vien per nuocere” e farò sicuramente tesoro anche di questa esperienza per la mia crescita personale e da atleta.”

MATTEO RESTIVO: "DIVERTITEVI, ANCHE QUESTO FA DI UN ATLETA UN CAMPIONE"

Alberto Dolfin
2 aprile

Il primatista italiano dei 200 dorso ha risposto alle domande e parlato di sé, senza risparmiarsi e manifestandosi con la maturità sportiva e intellettuale che lo contraddistingue.

È da molto che vivi a Firenze? Ti manca un po' il tuo Friuli?

Questo è il sesto anno che vivo a Firenze. Ormai sono fiorentino di adozione, ma il cuore resta in Friuli. Sicuramente mi mancano le persone, la famiglia, gli amici di una vita e un pò anche la cucina friulana, il mangiare delle nonne. Il mio piatto preferito è il frico, squisitamente friulano. È un tortino di patate e formaggio estremamente grasso ma buonissimo. Non posso concedermelo spesso, ma quando torno a casa lo riassaporo.

Come stai e come sta andando la quarantena?

La quarantena sta andando... fortunatamente non sono da solo qui a Firenze, condivido casa con i miei coinquilini che sono anche due tra i miei migliori amici e questo aiuta. Uno è compagno di studio e fa pallanuoto; l'altro è un futuro ingegnere e fra qualche settimana si laurea. Sono rimasto qui perché all'inizio del lockdown comunque si riusciva ad allenarsi e quindi ho pensato di non rientrare a casa. Poi invece hanno chiuso le piscine ma sono rimasto ugualmente qui per evitare spostamenti inutili.

Riesci a studiare in questo periodo? Anche perché il tuo percorso di studi non è proprio uno tra i più semplici...

Sono entrato in Università qui a Firenze nel 2014, un anno un po' particolare perché era l'anno dei ricorsi, dove alla facoltà di medicina sono entrate più persone di quelle che l'Università poteva realmente ospitare. Questo ha fatto sì che non siano eccessivamente fiscali con le presenze a

lezione e così posso seguire solo ciò che è strettamente obbligatorio o ciò che è molto interessante e il resto lo faccio da me. Adesso sto studiando perché ho un esame ai primi di aprile, ma nonostante ci sia un sacco di tempo libero è comunque difficile concentrarsi.

Che consigli dai per il pregara?

Nel pregara tendo ad utilizzare un metodo che mi sono costruito negli anni e che mi aiuta a non sentire la pressione, qualunque sia la gara. Sostanzialmente suddivido la giornata in tanti piccoli momenti in cui mi devo concentrare su ciò che sto facendo, tipo il lavarmi i denti o altro. In questo modo non penso alla gara e non mi faccio prendere dall'ansia. A distanza dalla competizione importante penso con euforia a quel momento, ma mano a mano che si avvicina il giorno se non mi gestisco rischio di farmi prendere dall'eccitazione in maniera esagerata.

Quali gare stai saltando a causa dell'emergenza?

Dopo gli Assoluti di Riccione avrei fatto un po' di pausa e in un contesto normale sarei andato a Parigi a trovare la mia ragazza che studia lì in Erasmus. Vista l'emergenza sanitaria comunque lei è rientrata, io non ho fatto le gare e quindi siamo qui. Abbiamo vissuto un po' in prima persona questa situazione: anche lei studia medicina e stava facendo tirocinio in pronto soccorso, ma non se l'è sentita di restare lì perché non si sentiva tutelata, in Francia inizialmente avevano un po' sottovalutato la cosa.

Cercherai la qualificazione olimpica anche nei 100 dorso?

Personalmente avevo accarezzato l'idea, in questa stagione stavo andando veramente forte in allenamento, stavo veramente bene e ci sarebbero stati tutti i presupposti per fare un ottimo Campionato Italiano. Nei 100 dorso stavo facendo i miei migliori tempi in allenamento, avevo ottimi riscontri. Però in Nazionale ci sono due atleti veramente forti nei 100 dorso e sono Sabbioni e Cecon, quindi non puntavo a portargli via il posto, mi sarebbe piaciuto riuscire ad abbassare il mio personale, portarlo sui 54".

Questo sarebbe stato l'obiettivo per i 100 dorso di questi Assoluti.

Un altro obiettivo che ti chiedono gli ascoltatori era quale tempo avevi in mente per Tokyo? Ovviamente sotto l'1'56"00...

Sui 100 posso anche non essere scaramantico, ma i 200 sono la mia gara e su questo non mi sento di dare una risposta. Diciamo che mi stavo allenando veramente molto bene e puntavo a migliorare.

Cosa fai in prechiamata?

Quello che faccio l'ho imparato spiando gli altri, o seguendo qualche buon consiglio di qualche amico o compagno più esperto di me. Il mio atteggiamento in prechiamata dipende molto dalla gara, da quello che ci si gioca... Si creano diverse situazioni: io personalmente preferisco mettermi in disparte e starmene per i fatti miei, concentrarmi, visualizzare quello che voglio fare in gara, pensare al passo che devo tenere, a come devo passare. Preferisco quindi pensare a queste cose più specifiche e più tecniche.

Qual è stato l'esame più tosto all'Università?

Ho la fortuna di essere molto appassionato a quello che studio e quindi le cose che mi risultano più difficili sono quelle che non mi piacciono. Direi Farmacologia. Però è andata!

Sei supportato da un mental coach?

In realtà no, ma durante questa stagione, per la prima volta, mi sono appoggiato a una psicologa, la dottoressa Rispoli che segue alcuni atleti della mia società. Avevo avuto un piccolo infortunio a gennaio, ed ero un po' terrorizzato. Ho sofferto un po' la lontananza della mia fidanzata, mancava poco alla qualifica per le Olimpiadi e mi ero fatto male in motorino... brancolavo un po' nel buio. E così mi sono appoggiato a questa figura professionale e nel giro di poco tempo mi sono rimesso in pista.

Come hai vissuto lo spostamento di un anno dei Giochi Olimpici?

Noi nuotatori viviamo di appuntamenti importanti, abbiamo quel 1'56" di tempo per dimostrare la preparazione di un anno. Questo per gli appuntamenti importanti. Per gli appuntamenti olimpici abbiamo una preparazione di quattro anni e per alcuni atleti è

l'unica occasione perché potrebbe non essercene una seconda. Io personalmente mi sono fatto notare l'anno dopo le Olimpiadi di Rio, nel 2017, con il record italiano. Lì ho capito che il sogno olimpico poteva non restare solo un sogno ma poteva diventare un obiettivo concreto. Quindi dal 2017 io mi sto preparando per questo, mi stavo preparando per quella gara che si doveva disputare il 20 marzo, nella quale dovevo mettere in vasca la migliore versione di me e coronare il sogno di una vita.

Qual è secondo te il più forte dorsista contemporaneo?

Direi Rylov. Senza dubbio. Come nuotatore, non solo come dorsista. È l'uomo da battere.

Hai mai avuto un nuotatore a cui ti sei ispirato?

Da piccolino adoravo Michael Phelps, ma come si poteva non amarlo?! Poi crescendo mi sono appassionato **Ryosuke Irie**. Mi piace per come nuota, per la sua fisicità. Ho sempre visto troppo facile adorare Dressel. Come si fa? Fisicamente è irraggiungibile per molti nuotatori, propriamente per quanto riguarda l'aspetto fisico. Mentre Irie mi somiglia di più fisicamente e da atleta maturo ho sempre guardato a questi aspetti per trovare ispirazione. **Kliment Kolesnikov** è un altro fenomeno sul panorama internazionale per quanto riguarda il dorso. Molto forte in vasca corta e sulle distanze più veloci, quindi 50 e 100.

Sei appassionato anche di altri sport?

Onestamente no. Mi piace lo sport in generale e mi piace quando lo pratico io, ma seguo il nuoto. Non ho molto tempo per dedicarmi a seguire altri sport.

Qual è il consiglio che daresti ai giovani nuotatori?

Difficile.. al Matteo Restivo più giovane direi "Divertiti!". E da giovane nuotatore probabilmente avrei recepito questo consiglio come un'enorme idiozia. Però, guardando il percorso fatto fino ad ora, mi rendo conto che se si arriva ad avere risultati a 25 anni e più è perché ci si diverte, perché si sta bene facendo quello che si fa, ed è un tratto che contraddistingue i componenti della

Nazionale Assoluta. Per un ragazzo di diciassette, diciotto anni divertirsi è facile perché sei in una fase della vita dove tutto è divertimento. Ma ti accorgi anche che grandi campioni, atleti di un certo livello provano piacere nel fare ciò che fanno. Più che dire "Allenati, cura la tecnica e altro"... direi "Divertiti e fai ciò che ti diverte!"

Che progetti hai per il futuro?

È una bella domanda! Avevo un po' scombinato i miei piani in funzione di questa stagione, perché da un punto di vista universitario io dovrei essere all'ultimo anno e laurearmi fra luglio e ottobre. In realtà, con il supporto della Federazione e la benevolenza dell'Università di Firenze, ho ottenuto di essere iscritto part-time, cosa che non era mai stata fatta prima. Ho diviso praticamente il mio ultimo anno universitario in due anni, posticipando la laurea quindi all'anno prossimo però risultando in pari, non fuori corso. Nella mia testa c'era quindi di fare nel 2020 gli esami che riuscivo, senza farmi distrarre troppo per perseguire l'obiettivo olimpico, e finire con più calma l'anno successivo e laureandomi e poi decidere il seguito. A medicina la laurea segna l'inizio del percorso lavorativo, perché poi scegli la specializzazione. Quindi ora devo rivalutare un po' tutto. Intraprendere la specialistica significherebbe non avere molto tempo per allenarsi e quindi devo capire e valutare come potrebbe essere il quadriennio successivo. Il fatto che l'Olimpiade successiva sia fra tre e non fra quattro anni fa la differenza. Devo considerare anche questo. Pensavo di decidere a stagione finita e invece devo aspettare la prossima per farlo.

Si potrebbe dire che lo studio universitario e l'attività sportiva sono due attività che porti avanti parallelamente. Non deve essere facile...

Fino a qualche anno fa, prima di diventare parte della Nazionale Assoluta, vivevo l'impegno del nuoto come uno svago puro e semplice. Chiaramente mi sono fatto il mazzo per cinque anni per arrivare dove sono ora con l'università, nell'ottica di finalizzare l'appuntamento Olimpico. Quindi il ragionamento che io ho fatto è stato di

sforzarmi il più possibile in questi cinque anni e poi il sesto, che coincide con il 2020 avrei un po' rallentato per concentrarmi sulla qualifica olimpica. Ora le cose sono un po' cambiate: dovrò cercare di fare più esami possibili quest'estate in modo che l'anno prossimo io riesca a laurearmi senza togliere troppo a quella che a tutti gli effetti sarà la stagione più importante.

C'è una frase famosa di un grande dorsista, Franco Del Campo, che dice "Il dorsista è il più filosofo dei nuotatori". Cosa ne pensi?

Franco Del Campo ho avuto modo di conoscerlo e ho letto il suo libro. È vero quello che dice, perché i dorsisti guardano il cielo mentre nuotano. È un grande a tutti gli effetti! Lui è stato un grande atleta, è professore universitario, e mi trovo d'accordo con lui: i dorsisti guardano verso l'alto.

Sei molto bravo nelle gare obiettivo. Come vivi le gare di passaggio?

Condivido la visione del mio tecnico **Paolo Palchetti**, con il quale ho un ottimo rapporto. Le gare di passaggio le faccio sempre al massimo possibile. L'allenamento, in linea generale, prevede grossi scarichi per poche gare. Quindi per una o due gare all'anno. Perciò alle altre io ci arrivo magari con la palestra fatta il giorno prima, e senza togliere nulla dall'allenamento in vasca perché il giorno dopo ho la gara. Il test vero è proprio sulla condizione attuale, quindi senza alterare quello che è il percorso di allenamento all'interno di un programma. È importante vedere in quel momento come stai, a che punto sei. Poi, per caratteristiche atletiche personali, questa cosa influisce in maniera molto diversa da un atleta all'altro. Io, a livello cronometrico, rispondo molto male. Ma ho imparato a conoscermi e so che è normale. Per esempio quest'anno agli Europei in corta partivo con un personale di 1'51" nuotato l'anno prima ai Mondiali. Nonostante fossi abbastanza riposato ho nuotato in 1'54". Dopo dieci giorni, compreso il viaggio, a dicembre a Riccione ho fatto il mio terzo miglior tempo in lunga nuotando 1'56"50. Quindi questo dimostra che ogni gara va interpretata per quello che è e l'argomento si esaurisce lì, fa ragionamento a sé.

Il nuoto è uno sport individuale, quanto è importante avere dei compagni di allenamento, avere un gruppo sportivo come quello dei Carabinieri?

È fondamentale! I compagni, l'ambiente... è fondamentale! Qui a Firenze siamo partiti tutti più o meno allo stesso livello e insieme siamo arrivati in cima alle graduatorie. Questo ci ha dato un grande affiatamento, una simbiosi incredibile. L'allenarmi con persone che hanno condiviso il mio percorso per me è molto più stimolante che allenarmi con altri atleti della Nazionale, magari anche molto più forti dei miei compagni di squadra. Ma non avendo condiviso il percorso non è altrettanto stimolante. Pur nuotando stili diversi.

Hai visto l'ultimo lavoro artistico di Lorenzo Zazzeri?

È pazzesco! Andatelo a vedere tutti quanti! Tra l'altro aiuto Lorenzo a gestire la sua pagina social dedicata all'arte. Questo disegno doveva essere oggetto di un'iniziativa di beneficenza a favore di qualche ente che si occupa di Coronavirus. Attualmente però la piattaforma indicata per l'iniziativa benefica e le associazioni che avrebbero dovuto beneficiare della donazione non sono organizzate per gestire la cosa in questo momento. Vediamo se riusciamo ad organizzare la cosa più avanti.

Come è la vita da nuotatore e laureando in medicina?

La vita da nuotatore e laureando in medicina è sicuramente faticosa, sicuramente stressante però estremamente soddisfacente. Vado avanti e trovo estrema soddisfazione in quello che faccio. Una cosa che mi sento di dire è che in tanti vedono il fatto di essere uno studente come una cosa estremamente speciale e unica, forse idealizzando il fatto che abbia fatto gare in Nazionale e abbia avuto qualche risultato. Ma come me ci sono un sacco di altri ragazzi che studiano e si allenano tanto quanto me. Io ero lo stesso studente atleta di quando nuotavo i 200 dorso in 2'. Non cambia nulla, anzi, ora è più facile. Quando fai le gare hai soddisfazione per il risultato che può essere più prestigioso. Quindi lo sforzo fatto porta addirittura ad un risultato più

appagante. Quindi secondo me questo rende il tutto più facile da sostenere.

Quando e come hai fatto il salto di qualità?

Il salto di qualità l'ho fatto l'anno prima del record italiano. Sono andato a Riccione ad aprile ed era la competizione valevole per le qualificazioni di Rio, avevo un personale sopra i due minuti e in quell'occasione, da perfetto sconosciuto feci il mio personale di 1'59"2 qualificandomi nella finale A con il primo tempo. Sono stato catapultato in una realtà che solitamente vivevo dagli spalti, perché io la finale A la guardavo da lì. Però ho capito che potevo farcela, i ragazzi che arrivavano in finale non erano alieni ma facevano quello che facevo io. Ho preso coscienza di quelli che erano i miei mezzi e l'anno successivo sono arrivato a Riccione con una sensazione che ho provato poche volte in vita mia, mi sentivo il più forte! Mi sentivo la migliore versione di me stesso. E così è stato.

La medaglia più bella a che età l'hai vinta?

Il secondo titolo italiano. Quella è stata la medaglia più bella. Dopo aver stabilito il primo record italiano ho passato un brutto periodo: c'erano molte pressioni intorno a quel record e molte insinuazioni. Inoltre sentivo la pressione di doverlo mantenere. E l'anno dopo ripetere il record è stata una conferma di quello che valevo. La seconda medaglia più bella è stato il bronzo a Glasgow perché è stata la prima e unica medaglia internazionale.

AGORAFOBIA VS CLAUSTROFOBIA

Antonella Beghetto
4 aprile

È dal 9 marzo che sono reclusa dentro casa, come del resto tutta Italia.

Mi sono ritrovata fin dal primo giorno, da buona organizzatrice che mi dicono di essere, a scandire bene le mie giornate per riuscire a sopravvivere a questa reclusione forzata. Alla mattina mi alzo molto presto: doccia, colazione e mi vesto di tutto punto come se io dovessi realmente andare al lavoro e poi comincio. Le prime ore del mattino le dedico a delle riunioni video con le mie collaboratrici. Inizialmente con l'idea di organizzare il centro estivo, che nei giorni successivi si è rivelata essere l'organizzazione di un centro estivo *con restrizioni*. Da responsabile di una famiglia, provo ad organizzare bene il pranzo; le prime ore del pomeriggio le dedico alle mie passioni di leggere e dipingere; poi alle cinque mezza tutto si ferma, mi metto sopra al mio treadmill, che ho sempre tenuto in un angolino da usare solo in caso di pioggia, e che adesso è diventato provvidenziale. Corro che mi sembra un criceto, tant'è che ormai quando rispondo ai messaggi whatsapp, metto sempre l'emoji del roditore vicino al mio nome! Dopo essermi dedicata allo sfogo fisico e mentale organizzo la cena per i disperati di casa, chissà perché chiedono sempre da mangiare! E poi mi butto in quello che ho sempre desiderato... Vedere film e serie TV, che in tutti questi anni ho sempre messo nel cassetto dei desideri. Tutto bene direi: sento puntualmente i miei familiari, i miei amici, i miei collaboratori più cari.

E così sono riuscita ad arrivare fino al giorno 22.

Day23: sono completamente crollata, senza nessuna avvisaglia, giornata nera, senza alcuna spiegazione; non ho voglia di sentire i miei collaboratori, non preparo da mangiare per quelli che hanno fame, ho perso persino la voglia di fare il criceto. Nessuna serie

televisiva che mi interessi, nessun film che possa ristabilire il morale. Un disastro! #Day 24: devo correre ai ripari. Non mi riconosco più, da un lato ho paura di uscire di casa, dall'altro non so cosa fare continuando a stare in casa. Guardo la porta d'ingresso più come la porta dell'inferno che non la via del paradiso.

Allora rifletto... mi manca la mia piscina. Ho voglia di fare un tuffo bomba.

Di nuotare finché si staccano le braccia. Ho voglia di vedere i bambini dei corsi di nuoto, mi mancano. Mi manca il loro vociare, mi mancano le cuffie colorate, i loro mille "perché", i loro sorrisi.

Mi mancano gli atleti, e quei momenti in cui staccavo dal mondo e mi fermavo a guardarli, il suono cadenzato delle loro bracciate, la loro energia.

E poi che dire degli adulti della sera, quello che ti accoglie con la battuta e la barzelletta, quelli che ti elencano il menù del dopo corso, quelli che si ingaggiano le sfide del fare più vasche possibili in quaranta minuti.

Ma più di tutto mi mancano i miei istruttori.

E allora organizzo una riunione virtuale, domani li chiamo tutti.

IL QUINTO STATO

Federico Gross

5 aprile

Sono lavoratore sportivo dilettantistico dal 1988.

Nella mia vita sono stato pagato in nero, in contanti, in natura e con ogni altra modalità di liquidazione sia stata escogitata dall'ingegno umano. Spesso non sono stato pagato affatto. La mia salute e la mia vecchiaia sono nelle rapaci mani di due primarie compagnie assicurative, intrattengo rapporti con INPS e INAIL solo quando li trovo nei cruciverba. Comprendo bene il disagio e la rabbia di chi è a casa, senza lavoro e senza reddito, preoccupato per il proprio futuro. Pur riconoscendo il valore catartico del lamento e del vituperio contro il sistema, vorrei tuttavia suggerire qualche riflessione un po' più strutturata del CI DEVONO ASSUMERE TUTTI A TEMPO INDETERMINATO CON LE FERIE LA TREDICESIMA LA QUATTORDICESIMA E LA PENSIONE, affermazione ottima per acchiappare like ma totalmente sterile nella sua assertività.

Riparto sintetizzando quanto spiegato da Roberto Bresci in uno degli articoli più letti del 2020: la super precarietà degli operatori è lo strumento con il quale si tiene bassissimo il costo dello sport di base. Una lezione di nuoto per bambini costa tra i 4 e gli 8 euro. Con quegli 8 (quando va bene) euro si devono ripagare i costi di funzionamento dell'impianto (acqua, luce, calore, pulizie, manutenzione, amministrazione, comunicazione) e del personale. Il costo del personale incide per una quota che sta tra il 25 e il 40% del totale. Raddoppiare il valore di quest'ultima voce, perché di questo si parla, significa far saltare qualsiasi ipotesi di equilibrio economico a meno di non prevedere delle compensazioni. Quali?

La prima, e più semplice, è l'aumento delle tariffe. Scordiamocelo.

Non si pratica sport nelle scuole, quindi per evitare che gli italiani si tramutino in una popolazione di obesi diabetici e cardiopatici

con un'esplosione dei costi sanitari (altro che coronavirus, mi permetto di osservare) i costi dello sport di base *devono* rimanere bassi.

L'altra, altrettanto semplice, è la riduzione dei costi. Sarebbe sufficiente che gli enti locali, peraltro proprietari delle strutture, si riprendessero in carico gli oneri che negli anni hanno ribaltato sui gestori:

- Canoni di affitto
- Utenze energetiche
- Manutenzioni ordinarie
- Manutenzioni straordinarie
- Ampliamenti e ristrutturazioni
- Costruzione

È facile, un principio di vasi comunicanti: quante più delle suddette voci tornano in carico al proprietario, tante più risorse si liberano a beneficio delle retribuzioni del personale. C'è solo un problema: diciannove anni di malinteso federalismo hanno ridotto i comuni, che nella maggior parte dei casi sono i proprietari delle piscine, alla canna del gas e non paiono minimamente intenzionati ad invertire la tendenza.

Eppure non c'è alternativa: da un lato non si può continuare a trattare gli sportivi dilettanti come cittadini di seconda (terza?) categoria, dall'altro i ricavi delle piscine, quando riapriranno, sono destinati ad assottigliarsi anche significativamente in funzione della rigidità delle inevitabili restrizioni all'accesso che perdureranno almeno finché il coronavirus non sarà debellato. Le società dovranno tornare a gestire le attività sportive e gli enti locali dovranno riprendersi le responsabilità che competono al proprietario. La stagione degli "imprenditori sportivi" con le suggestioni e i vaneggiamenti (l'idea delle "società sportive dilettantistiche lucrative" resterà negli annali della comicità involontaria) dell'ultimo quarto di secolo sembra ormai tramontata.

Un elemento positivo è che il legislatore ha finalmente preso atto della *esistenza* del comparto sportivo dilettantistico e si può quindi ipotizzare che, una volta fuori dall'emergenza, inizierà un'opera di riorganizzazione di un settore che rimane strategico per la salute e il benessere della collettività. Sarà presumibilmente un percorso

lungo e per piccoli passi che dovrà inevitabilmente iniziare dalla messa in sicurezza delle società sportive, senza le quali non c'è attività né, di conseguenza, tecnici. Un altro elemento positivo è che, qualsiasi cosa ne pensiate, la Federnuoto sta dimostrando una determinazione e una capacità di incidere nel dibattito pubblico con un'efficacia onestamente imprevedibile. Potrebbe davvero essere la volta buona per far capire che i titoli di Pellegrini e Paltrinieri, la sicurezza acquatica, la salute e il benessere della popolazione si tengono insieme in un modello certamente perfettibile ma che funziona meglio di molti altri pezzi di questo paese. Nel frattempo prepariamoci al click day.

ELENA DI LIDDO: SIMPATIA E CUCINA (RICETTA PER I TARALLI INCLUSA)

Alberto Dolfi

6 aprile

Come stai Elena e come procede la tua quarantena?

A dire la verità mi sono appena svegliata! Guardiamo l'aspetto positivo della quarantena, con la vita frenetica che facciamo almeno una cosa positiva c'è: godiamo del buon riposo.

Ti stai tenendo in allenamento a casa con qualche esercizio?

Io ho la fortuna-sfortuna di avere mio padre che mi fa da preparatore atletico, quindi non posso mollare un centimetro, non posso sgarrare con l'alimentazione: sono sotto controllo! Ma in questo periodo non proprio felicissimo è più magnanimo!

Non hai nessun vizio o qualche piatto preferito?

Hai voglia! Io amo un sacco cucinare, soprattutto i dolci. In questo periodo, costretta a casa senza poter cucinare e senza poter mangiare è impensabile. Oggi, dopo la diretta, andrò a preparare un tiramisù. Non voglio vantarmi, ma è un dolce che mi riesce molto bene. Ne ho voglia da un po' di settimane ormai e non ero ancora riuscita a prepararlo, perché il tiramisù è più impegnativo da preparare di altri dolci. E poi la dose è quella, che siamo in tre o in dieci. Quindi sarà bello vedere come disfarsene.

E i taralli?

Li ho fatti qualche giorno fa e sono venuti deliziosi. Anche perché ora che i bar sono chiusi è difficile reperirli. Posso capire che i settentrionali si affidino ai supermercati, ma per noi comprarli...proprio no!

Tu sei tesserata per il Gruppo Sportivo Militare dei Carabinieri e per il Circolo Canottieri Aniene, la stessa squadra civile di Federica Pellegrini. Che rapporto hai con lei?

È una grande ragazza. Dal punto di vista sportivo, avere un esempio così e poterlo vivere da vicino è una grande cosa. Io ormai sono con Aniene da dieci anni e da qualcosa di meno che sono nella Nazionale Assoluta. Stare a stretto contatto con lei e con altre figure importanti dell'ambiente è molto stimolante. E io la invidio e la ammiro tanto, anche per il fatto che ora, giustamente, voleva riprendersi in mano la vita, quella personale. Perché noi nuotatori ora ci stiamo divertendo e stiamo "giocando", mentre la vita reale è altro. Federica si ritrova a dover aspettare ancora un anno per dedicarsi ad altro. Ma saprà affrontarlo con l'impegno e la carica che la contraddistingue. L'ho presa in giro un po' di volte per questa cosa, ovviamente in maniera scherzosa. Però mi rendo conto che sarà davvero strano in futuro vedere una nazionale senza di lei e perdere un elemento così importante anche per la squadra.

Cesare Butini ti ha citato come una delle persone da prendere da esempio perché oltre che una grande atleta sei anche una studentessa molto impegnata. Come procedono gli studi?

Sono in dirittura di arrivo. Se tutto va bene mi dovrei laureare il 23 aprile, come non lo so: vista la situazione è tutta un'incognita. Sarà probabilmente una seduta di laurea on line, però sono contenta per il fatto che, trattandosi di quella magistrale, con la triennale ho già potuto vivere l'esperienza della tesi discussa in aula. Questa sarà un'esperienza in più che potrò raccontare di aver vissuto. È una situazione anomala ma sarà sicuramente una bella esperienza.

Tu quando nuoti a delfino respiri lateralmente. Lo fai da sempre?

Praticamente sì. Quando ero piccola, nella scuola nuoto, respiravo frontalmente. Poi, con il tempo, ho scoperto nella respirazione laterale alcuni lati positivi. Anzitutto quello di restare piatti sull'acqua, e poi di non prendere le onde in faccia, come invece accade nella respirazione frontale. Respirando lateralmente mi sento molto più fluida durante la nuotata. Ormai non so più respirare frontalmente. Forse sono stata una

delle prime in Italia ad adottare la respirazione laterale, e mi rendo conto che inizialmente poteva veramente sembrare anomalo. Ma poi, dopo di me, altri si sono cimentati in questo. Io ovviamente non me lo sono inventato, è stata più un'invenzione del mio allenatore. Prima di me, mi sembra di ricordare che qualcuno in ambito mondiale già respirava lateralmente. Provandoci mi sono resa conto che per me poteva essere l'arma vincente. Si perde meno il ritmo. Ho provato a fare i 50 senza respirare, che ovviamente è l'obiettivo di tutti i cinquantisti. Perché comunque la respirazione interrompe il ciclo di nuotata, e l'ho provato durante un Settecolli. Avevo fatto il mio personale. Qualche giorno dopo, rientrata a casa, ho partecipato ad un meeting qui a Bari: come test ho nuotato i 50 metri respirando però ogni due bracciate, come se fosse un 100 e ho registrato lo stesso identico tempo, al centesimo. Con il mio allenatore abbiamo ragionato sul fatto che nella stessa gara, gestendo la respirazione in maniera completamente diversa, il riscontro cronometrico era il medesimo. Abbiamo trovato la risposta che cercavamo: respirando lateralmente riuscivo a non perdere nulla.

Il tuo rapporto con Simona Quadarella?

Simona mi ha assicurato che durante la sua diretta, che purtroppo non sono riuscita a seguire integralmente (stavo cucinando dei biscotti), ha parlato molto bene di me, che sono stupenda, e che sono la migliore compagna di stanza. Simona è un bel personaggio. Abbiamo un bel rapporto nonostante ci sia qualche anno di differenza, ci siamo trovate bene insieme, siamo caratterialmente affini. Probabilmente per la mia indole mattacchiona. Lei ha visto in me una persona che poteva aiutarla a sdrammatizzare alcuni momenti difficili. Mi riempie di orgoglio questa cosa. Poi sono presente nel suo libro! Potrò dire ai miei figli che c'è il mio nome nel suo libro, letto da milioni di persone.

Come ti trovi nella tua attività di "Organizzatrice di podi"?

Come spiegavo prima, ho un carattere un po' movimentato. È capitato più di una volta, con Andrea sempre presente ovviamente, che

durante alcune premiazioni ci venisse chiesto di stringerci, di metterci più vicine, per fare una fotografia più friendly. Le altre ragazze non capivano, così io le ho un po' prese di peso e le ho "sistemate" per la foto. Diciamo che ho un buono spirito di iniziativa! Che poi, non è che capita tutti i giorni di essere su un podio, magari mondiale. E allora facciamo un po' di baldoria tutti insieme, in fin dei conti è un bellissimo momento.

Possiamo sperare in una tua medaglia alle prossime Olimpiadi?

Di fronte a questa domanda sportivi in generale e persone del Sud, scaramantiche come sono, sarebbero rimaste un po' interdetto... Il mio pensiero per quest'anno era quello di qualificarmi. E spesso non è così semplice. A me è già capitato due volte, per una serie di problemi, di non riuscirci. Quindi quello era il primo step. Già andare ad un'Olimpiade è il sogno di qualsiasi sportivo. La medaglia è un qualcosa che si sogna in qualsiasi competizione. Ovviamente la medaglia olimpica ha qualcosa in più. Sarebbe il massimo. Un'atleta lavora per quello: speriamo che quest'anno in più sia utile e positivo per lavorare meglio.

Chi consideri come il più talentuoso tra i giovani del nuoto italiano?

I nomi che vediamo ultimamente si sa quali sono e poi il nostro è uno sport abbastanza obiettivo, per quanto beffardo: i tempi parlano e non possiamo negarlo. Benedetta Pilato, che oltretutto è anche mia conterranea, è l'atleta giovane che più sta emergendo in questo periodo. Spero per lei, così giovane, che stia condividendo con il suo allenatore un percorso con obiettivi ben chiari. Lei è giovane, ed è giusto che alla sua età certe cose le possa prendere con più leggerezza. Alla mia di età è giusto invece che ci si metta un impegno diverso. Per lei è naturale che viva la sua vita sportiva con gioia e per certi versi anche con l'inconsapevolezza che è propria dei quindicenni. Le auguro sportivamente di crescere molto, anche per il ricambio generazionale che caratterizza lo sport.

Comunque a livello femminile vi state difendendo molto bene rispetto agli anni

precedenti, attualmente c'è quantità e qualità. Che ne pensi?

Credo che il movimento in questi anni sia cresciuto molto e che continui a crescere. Probabilmente complici di questa cosa sono anche le figure che negli anni si sono succedute, campioni come Alessia Filippi e Federica Pellegrini. Hanno dato allo sport il giusto lustro e hanno avvicinato molti più giovani. Questi giovani, ispirati, oggi sono agguerritissimi perché si sono resi conto che in un ambiente del genere, per poter emergere, è necessario impegnarsi tantissimo. Noi atleti d'élite siamo dei privilegiati. Io personalmente, grazie al Gruppo Sportivo Militare dei Carabinieri posso stare tranquilla, però ci sono tanti altri sportivi che non hanno la stessa serenità.

Un altro anno con Federica caposquadra... E poi a chi tocca?

Io credo che Fabio Scozzoli arriverà a quarant'anni ancora sul blocchetto di partenza, facendo grandi cose. Fabio è già lì capitano al maschile. Quando Federica lascerà, Fabio sarà ancora lì. Poi lui è una persona molto matura e molto intelligente. Il ruolo da leader gli si addice veramente e lui lo ricopre alla perfezione.

Ti hanno mai proposto di allenarti fuori dalla Puglia? Per te è fondamentale stare a casa, cosa importante per molti atleti. Quanto conta per te?

In realtà io per due anni mi sono allenata a Roma. Tornare a casa è stato importante perché non ero riuscita a trovare un ambiente che mi facesse star bene. La tranquillità mentale è fondamentale per uno sport come il nostro, individuale, dove ti ritrovi con la testa immersa in acqua, sola con i tuoi pensieri... La mia tranquillità mentale è stata proprio garantita dal rientro a casa. Vuoi per la presenza della famiglia, vuoi per la figura del mio allenatore che comunque è una persona che è sempre stata presente, ho scelto di tornare. Poi il mio allenatore comunque è stata l'unica persona in grado di portarmi dove sono arrivata, io mi fido di lui. Puoi anche andare ad allenarti sulla luna, ma se non ci stai bene non serve a nulla. Io a casa ho

le mie sicurezze e il mio equilibrio, sto veramente bene così.

Ti piace avere così tante persone che ti seguono?

È una cosa bella e fa sicuramente molto piacere. Forse tutto questo è agevolato dal fatto che il nostro è uno sport minore, un calciatore non può fare tutto questo. Siamo fortunati perché siamo molto più avvicinabili e si creano bei rapporti anche tra atleti e tifosi. È bellissimo che sia così. Poi i social ci aiutano tantissimo, è molto più semplice.

Sara Sjöström è veramente così irraggiungibile? E secondo te è più temibile Sjöström oppure Ottesen?

Ammiro moltissimo la Ottesen, perché fare un figlio e tornare ad alto livello in così poco tempo non è cosa da tutti. La Sjöström è sempre stata inarrivabile. Sembra quasi un alieno che arriva da un altro pianeta, un po' come Ledeky. Sono il Ronaldo del nuoto. Sono irraggiungibili, non per differenza di impegno, ma perché probabilmente la natura con loro è stata un po' più generosa e li ha dotati di caratteristiche uniche. Ma non ci si deve arrendere, quello mai. Però bisogna anche essere realisti e vedere le cose per quello che sono. Ora come ora è un po' lontana, poi chissà...

Chi è il tuo idolo nel nuoto?

In realtà non ho mai avuto persone di riferimento, mi è sempre piaciuto il nuoto ma anche tutto lo sport in generale. E comunque seguendo molte discipline mi piace prendere da ogni atleta ciò che di meglio ha e prendere quindi più spunti. Non ho mai avuto un idolo da seguire: forse è un'arma a doppio taglio perché ti identifichi e se non arrivi agli stessi risultati poi sei deluso.

Fuori dalla vasca gli "alieni" come Sjöström e altri big sono in realtà persone normali?

C'è qualcuno che è molto disponibile e qualcuno meno, ma penso sia una questione caratteriale. Non credo che la minore disponibilità di qualcuno dipenda dal fatto che ricoprano un ruolo, penso che il loro carattere li porti ad essere più schivi. Qualcuno è più socievole, qualcuno è più timido.

Non voglio pensare che ci sia qualcuno che se la tira...

Hai mai preso in considerazione i 200 farfalla? Preferisci la vasca corta o la lunga?

I 200 non sono mai stati un'opzione, anche se aspettavo la Coppa Brema per fare un 200 da dedicare al nostro direttore (CC Aniene), Gianni Nagni. Quest'anno ho fatto tre volte i 200 in vasca corta. Per me la vasca lunga e la corta sono due discipline diverse. Per i 200 sicuramente la corta, se parliamo di un 100 gradisco di più la lunga e lo dimostra il fatto che a la differenza è minima in termini di riscontro cronometrico. Quando ero piccola, categoria ragazzi, provavo tutte le gare per capire quale fosse la mia. Ma il ricordo del mio ultimo 200 delfino in vasca lunga, una cosa inenarrabile, credo che tutti nel mondo acquatico lo ricordino. È stato in occasione del Trofeo Nicoletti a Riccione: vasca esterna, con 26° circa. Ho fatto una gara che per certi aspetti sarebbe meglio dimenticare, ma rimarrà negli annali perché ho nuotato gli ultimi cinquanta metri in 41". Terribile. Sono uscita sconvolta e mi ci è voluto un sacco per riprendermi. Da allora ho capito che i 200 non fanno per me. Motivo per cui ammiro moltissimo Ilaria Bianchi, mia diretta avversaria che si cimenta in questa distanza e le piace pure.

C'è una bella concorrenza anche con Ilaria e con Silvia? C'è un livello alto anche per quanto riguarda la farfalla in Italia.

Io e Ilaria facciamo gare dove ce la giochiamo per 1 centesimo ed è bellissimo perché lo sport è pura competizione. Avere poi la competizione in casa è ancora più bello, perché quando poi vai a gareggiare ad un Mondiale o ad un Europeo con tensione più alta rispetto ad altre gare, esserti confrontato con un'altra atleta è importante. Penso che le nostre carriere siano molto simili e ci stiamo stimolando a vicenda.

Qual è il tuo ricordo più bello legato al nuoto?

In realtà non riesco a fare una graduatoria. Ho tanti ricordi belli e qualcuno anche meno bello che alla fine si compensano. E questo fa capire com'è lo sport.

Qualcuno ti vede mistista. Hai mai provato a cimentarti in dorso e rana?

In vasca corta anche sì, perché ad eccezione della rana me la cavo in tutti e tre gli altri stili. A seguito di un incidente non ho più fatto gambe a rana. Se riuscissi ad imparare a nuotare bene a rana potrei fare un pensierino sui 100 misti. Dovrei fare un bel collegiale con Scozzoli e Carraro per imparare rana e partenze, e poi potrei essere pronta.

Quando ripartirà farai ancora parte della ISL?

La ISL fa capire quanto il movimento nuoto sta crescendo e di come in futuro potremo veramente parlare di professionismo. Noi ora ci dilettiamo. Avere qualcuno che ha queste visioni rivoluzionarie e saper di poterci contare in futuro è molto positivo perché questo aiuterà a far crescere ulteriormente il movimento. Investire nello sport per portarlo ad altissimi livelli. Credo sia stato molto divertente anche per gli appassionati seguire le tappe dell'ISL, soprattutto nella tappa di Napoli.

Tu hai fatto la tesi della laurea triennale sulla psicologia dello sport. Cosa consigli ai tanti giovani nuotatori che vogliono arrivare a nuotare ad alto livello e che in questi giorni sono costretti a casa? Che consiglio dai per la loro ripresa, e quanto è importante lavorale sull'aspetto mentale in un momento come questo?

Come sarà difficile tornare sui banchi di scuola sarà anche difficile rientrare a praticare qualsiasi sport. Spero però che si stiano comunque mantenendo un po' in movimento. Un ruolo importante in questa cosa credo che lo abbiano i genitori. Perché devono essere i primi a stimolare i propri figli e soprattutto a insegnar loro che non si deve abbandonare un sogno per un ostacolo. Gli ostacoli ci sono sempre e si presentano in varie forme. Ma non si può mollare, non è la cosa giusta.

Sei seguita da un nutrizionista?

Sì, assolutamente. Per noi atleti è importante, perché come per tutti è facile sgarrare, farci ingolosire. Più che altro è un modo per controllare l'alimentazione. Ma nello sport di alto

livello anche la supplementazione; i nostri allenamenti sono talmente intensi che a volte con la semplice alimentazione non si riesce ad reintegrare tutto quello che si consuma. Quindi, parlando di supplementazione ed integrazione, la figura di un nutrizionista diventa fondamentale. È importante perché con delle linee guida si riesce a restare più concentrati sul proprio obiettivo. Ovviamente gli sgarri ci sono, siamo esseri umani. Anche Fabio Scozzoli sgarra ogni tanto...

Cosa pensi del fatto che ci sono voluti i Mondiali di calcio prima di vedere il professionismo femminile nel pubblico dibattito?

Purtroppo la nostra società per alcuni argomenti è un po' bigotta, un po' chiusa. Non si riesce ancora ad aprirsi completamente in tante cose. Però è positivo il fatto di poter iniziare piano piano una rivoluzione, perché fondamentalmente di questo si tratta. Credo che prima di tutto debba cambiare un po' la mentalità degli spettatori. E il primo passo lo devono fare le atlete stesse, che devono schierarsi in prima linea per rivoluzionare il loro mondo.

Come gestisci il pregara?

Credo nel destino, quindi penso che essere scaramantici valga fino ad un certo punto. Nel pre-gara non ho dei rituali particolari o scaramantici, anzi. Più sono distratta da ciò che ho intorno e meglio è. Poi la concentrazione riesco a raccogliarla nel momento in cui devo scendere in acqua, ma mezz'oretta prima posso essere la birbante di sempre.

Ti piacerebbe allenare in futuro?

Ci penso e non ci penso... Mi piace molto quello che c'è in acqua ma anche quello che c'è fuori dall'acqua, seguendo un po' l'esempio di mio padre. Siccome di allenatori ce ne sono tanti e di preparatori atletici un po' meno, credo che preferirei orientarmi in quella direzione. Stare a bordo a vasca e sapere cosa sta vivendo il tuo atleta perché l'hai vissuto prima di lui credo possa essere positivo, perché sai consigliarlo. Però è anche negativo perché potrebbe significare rivivere alcune sofferenze che

caratterizzano il nostro sport. Sicuramente rimanere nell'ambiente è uno dei miei più grandi desideri, perché se così non fosse, tutto quello che ho fatto finora si ridurrebbe solo ad un ricordo lontano ed io non voglio.

I TARALLI DI ELENA DI LIDDO

INGREDIENTI

- 300 gr Farina
- 200 gr Semola Rimacinata
- 15 gr sale fino
- 120 cl vino bianco
- 120 cl olio extravergine (se pugliese meglio!)
- Acqua q.b.

Ovviamente ci possono essere delle varianti utilizzando a piacimento semi di finocchio, cipolla o altre spezie. Devono asciugarsi per un'oretta circa su un piano, poi bollire. Quando vengono a galla scolarli ed infornarli a 180° per 20 minuti circa.

CARLOTTA GILLI: "SE UNA COSA LA VUOI FARE, LA PUOI FARE"

Alberto Dolfin

7 aprile

Ti stai allenando in questo periodo di stop forzato?

Si, faccio "i compiti". Non sapendo quando rientrerò in acqua, cerco di mantenermi un po' in forma a casa. Sto eseguendo gli esercizi del mio allenatore e le schede del mio preparatore atletico: non ho una palestra, quindi sono circuiti che posso eseguire a casa mia.

Ti stai dedicando a qualche altro tipo di attività, come la cucina?

Si, mi sono scoperta un'amante della cucina. Mia mamma e mia nonna sono molto brave e anche io mi ero appassionata, ma mi è sempre mancato il tempo. Adesso che posso mi diverto ai fornelli.

Quante ore passi in acqua al giorno?

Quando ho solo una sessione giornaliera passo circa due ore in acqua, mentre in caso di doppio allenamento quattro ore. Insomma, gran parte della mia vita.

Stai seguendo qualche serie tv?

Si, sto seguendo "Come un delfino". Era uscito anni fa sotto forma di film, ma ho scoperto che c'è anche la serie. Non è lunghissima e devo dire che mi piace. Non sono troppo appassionata di televisione, ogni tanto guardo, ma preferisco fare altro.

Quella Tokyo 2020ne sarà la tua prima Paralimpiade, che cosa ti aspetti?

Sono entrata in Nazionale nel 2017. Ero piccola e appena un anno dopo Rio De Janeiro, già si parlava di Tokyo 2020. Faceva uno strano effetto, perché a me sembrava una manifestazione lontanissima e mi sono avvicinata gradualmente, anno per anno. Nel 2020 sono partita con una testa un po' diversa, perché sarebbe stato l'evento più importante della mia vita. Quando è iniziata l'emergenza non avrei mai immaginato

che saremmo arrivati ad un livello tale. In un secondo momento ho iniziato a preoccuparmi, soprattutto quando hanno fermato gli allenamenti ho iniziato a viverla male, come una rincorsa e una continua ricerca di una piscina per nuotare. A tal proposito ringrazio la FINP Piemonte e la mia società Rari Nantes Torino che mi hanno messo a disposizione tutti gli strumenti e le possibilità di nuotare in sicurezza, finché mi è stato concesso.

Ti senti penalizzata da questo rinvio?

Sinceramente non saprei. Non ho mai vissuto un appuntamento così importante, era la prima volta per me, quasi un esperimento. Trovo che ci siano risvolti positivi e negativi. Magari sarebbe stato l'anno giusto, gli allenamenti stavano andando bene, ma avevo gareggiato poco. Sicuramente ricomincerò nel 2021 con la stessa voglia, cercando di arrivare ancora più pronta e preparata all'evento. Sarà faticoso, ma lo farò.

I tuoi record spaziano tra vari stili, quale senti più tuo?

Da piccola sono nata con lo stile libero. Mi ricordo la mia prima gara, il 25 metri stile: tutti erano pronti a partire dal blocco, io iniziai da dentro perché non ero in grado di tuffarmi e la mia piscina non aveva i blocchetti, eppure vinsi. Il 25 stile mi è rimasto nel cuore. Diciamo che, però, quando inizi a vincere anche in un altro stile e vai forte, lo senti sempre tuo.

Quando hai scoperto la tua rara patologia?

Devo dire che è stato difficile scoprire la malattia di Stargardt, una retinopatia degenerativa. Fino a sei anni non avevo alcun tipo di problema, successivamente la mia maestra delle elementari notò che iniziavo a far fatica a vedere la lavagna. Prima di capire il problema, abbiamo girato diversi posti, anche in tutta Italia.

Beh direi che hai fatto di necessità virtù: adesso si parla davvero tanto di voi Paralimpici. Ti soddisfa?

Io ancora oggi vivo entrambi i mondi e non ci sono particolari differenze. Dal punto di vista mediatico siamo indietro, perché nessuno lo conosce bene e non è semplice. Ogni disciplina

ha delle disabilità diverse, quindi per seguire l'universo paralimpico bisogna prima formarsi e avere passione.

Il tuo risultato più sofferto?

I Campionati del mondo di Londra 2019 in generale, ma comunque sono andati bene e sono soddisfatta. In quanto alla gara, direi l'oro nei 200 misti: avevo accanto un treno, ma alla fine sono arrivata prima io, per un decimo. L'altra sono 100 delfino a causa della discordia sul finale. Ancora oggi da un video pare che io abbia toccato per prima, ma la mia piastra si è accesa per seconda.

Proprio come Phelps e Cavic...

Sì, è successo due volte nella storia: una a Phelps e l'altra a me. Da lì ho iniziato ad allenarmi per migliorare gli arrivi. Sul momento devo dire che è stata una bella botta, ma mi è servito.

Cosa ti manca di più dell'acqua?

Mi manca l'acqua, la percezione che ho mentre nuoto. Chi pratica questo sport mi capirà: le sensazioni che provi lì, non hanno pari. Certamente, mi manca anche la squadra, il gruppo e soprattutto le gare. Noi ci alleniamo ed è bello, ma gareggiare fa la differenza.

Come ti stai trovando all'Università? Ti piace la facoltà di psicologia?

Sì, ho fatto in tempo a fare un ultimo laboratorio prima della chiusura. Per ora mi piace, mi trovo bene e sono contenta di questa scelta. Il mio obiettivo non saranno questi tre anni, ma poi più avanti vorrei studiare psicologia dello Sport.

Quali sono i tuoi punti di forza e quelli di debolezza?

Il mio punto debole è sicuramente la resistenza. Questo tipo di lavori sono faticosissimi e non mi piacciono per niente, non ce la faccio proprio: lo dico spesso anche al mio allenatore. Un mio punto di forza direi i lavori di velocità, mi hanno sempre affascinato, mi piacciono e mi diverto.

Hai avuto qualche idolo o modello che ti ha ispirato nello sport?

Si, Federica Pellegrini. Per me era divina, una sorta di extraterrestre e vederla dal vivo è stato emozionante. Abbiamo anche gareggiato accanto durante la Coppa Brema e lì l'ho vista come un'avversaria. Lei è sempre stato un punto di riferimento, ma anche Ilaria Bianchi perché nuotava a farfalla e in Italia vinceva tutto.

Quanto conta la componente mentale nella performance e come la curi?

Direi che è fondamentale. Se parti demotivato o non hai voglia di fare una gara, sicuramente andrà male. Al contrario se sei convinto e hai voglia di gareggiare, hai lavorato bene e fai di tutto per vincere partirai già bene. Il resto è solo controllo dell'ansia, che rischia di mandarti fuori strada.

Sei scaramantica?

Si, tantissimo, forse esageratamente. Sono sempre stata così: ho le scarpe fortunate, il costume per il riscaldamento delle batterie e delle finali. Insomma considero ogni particolare, per me è fondamentale.

La nazionale paralimpica italiana è una corazzata. Che effetto fa essere la squadra da battere?

Prima del Mondiale 2019 non avremmo mai pensato di poter vincere il medagliere. L'obiettivo era quello di rientrare nei primi tre. Quando siamo arrivati a Londra, tutto ha iniziato ad andare molto bene sin dall'inizio e alla fine abbiamo vinto. Adesso abbiamo una responsabilità importante: rappresentare l'Italia, la nazionale più forte al mondo. Che dire, è uno stimolo davvero bello. Sono sempre stata abbastanza patriottica, sin da piccola e sentire l'inno sul podio è sempre emozionante.

Sei seguita da un nutrizionista?

Si, mi segue Diego Cuttica, già attivo in ambito del nuoto sia in Piemonte che in Val d'Aosta. Mi trovo bene, mi sono affidata a lui anche per l'integrazione. Assumo solo l'essenziale.

Ti chiamano Wonder Gilly, perché ti gestisci tra tanti impegni...

Si, non è facile ma io rispondo così: se una cosa la vuoi fare, la puoi fare. Ho sempre ragionato in questo e scuola e sport sono i miei due capisaldi. Sin da quando ero più giovane volevo portarli avanti entrambi e di pari passo. Da quando ho iniziato l'Università è più semplice, ma anch'3 quando studiavo al liceo trovavo una soluzione per conciliare tutto.

POTREBBE PIOVERE

Marco Del Bianco

9 aprile

Nulla di peggio per il nostro sistema sportivo. Chiudendo gli occhi un istante, sembra così lontana la nostra vecchia normalità. Piscine piene, il tempo che non basta mai. Un sistema strutturalmente debole ma sostanzialmente molto forte, virtuoso, prevalentemente per ciò che offriva. Scuole, nuoto, atleti, benessere. Tutto peraltro onestamente sottocosto. In quale altro posto del mondo, pagando meno di un panino ed una bibita, si può fruire di una lezione con personale qualificato? Ma in quale altro settore il valore del servizio è così *cheap*? Senza offesa per nessuno, ma un corso base di sci è forse paragonabile? No, quantomeno per il fatto che l'attività in piscina viene svolta tutto l'anno. Non ultimo il tema del grande valore della *sicurezza in acqua*, midollo del progetto sportivo federale.

Non è opportuno riflettere ancora sulle relazioni con i proprietari di impianti (in particolare quelli pubblici), perché sono già stati ampiamente affrontati. Gli enti locali, negli anni, prima erano gestori e poi hanno ceduto progressivamente l'operatività alle società sportive. Inizialmente eliminando i contributi, poi il pagamento delle utenze, poi hanno chiesto canoni di affitto ed infine anche ristrutturazioni o costruzioni di impianti, magari chiedendo anche benefit o contributi. Il problema di fondo è proprio la collocazione del servizio sul mercato. Di fatto un sistema sottocosto. Sì, perché negli anni ci sono state profonde trasformazioni che lo hanno reso tale.

Da una parte la necessità di coinvolgere una fetta sempre più grande della popolazione, per rispondere ad un principio di cultura sportiva e del benessere, dall'altra la concorrenza del mercato.

Eppoi quanti adempimenti sono arrivati sulla testa (e sul portafoglio) dei gestori?

Probabilmente utenti e profani si immaginano i gestori come coloro che 'mungono' le piscine, raccogliendo banconote in un sacchetto

dell'Esselunga o in una valigetta nera, degna dei migliori film di americani. Forse la caricatura poteva stare in piedi nei primi anni '80.

Tante sono le figure e numerosi i consulenti, che negli anni hanno progressivamente appesantito le "uscite" dell'azienda piscina, per necessità che di fatto sono state imposte. Avvocati, commercialisti, consulenti del lavoro. Antincendio, sicurezza e sicurezza del personale, terzo responsabile, blsd, defibrillatore, piano di autocontrollo, documento di valutazione dei rischi, HACCP se c'è il bar. E tanti altri che tutti conosciamo. Ma il sistema sta affrontando una profonda e repentina trasformazione. La normalità di due mesi fa sarà solo un ricordo.

Pensandoci bene l'idea di incontrare una persona con una mascherina, sembrava così singolare e forse un po' inquietante, pensando al motivo per cui la stesse indossando. Oggi probabilmente sarà un cosa normale, come in alcuni paesi dell'estremo oriente. Cambieranno tante altre abitudini per la popolazione, ma anche e soprattutto per il nostro mondo. I disagi che stiamo affrontando e che affronteremo si potrebbero riassumere in pochi elementi:

- Insostenibilità dei piani economici finanziari, per mutate e - ancora - mutande condizioni del settore. Mancato incasso, spese continue (sono minime ma non trascurabili).
- Crisi degli operatori di settore. I collaboratori sportivi, in particolare i tecnici lamentano, giustamente, l'inesistenza una qualsivoglia tutela nei loro confronti. Se dovessero comparire condizioni che tutelano il sistema, la voce "personale" raddoppierebbe, mettendo di fatto ulteriormente in crisi gli equilibri. L'indennità dei 600 € è stata gestita tutelando chi poco lavora nello sport, chi non investe più del dovuto nella formazione e chi non lo fa come primo impegno. Oltretutto la mancata pari opportunità ha generato la psicosi da "fast click" e poi, chissà

quante domande sono state inviate in modo preciso.

- Personale che cambierà lavoro, che perderà motivazione e determinazione
- Il non aver incassato, fino alla riapertura, creerà un danno che si ripercuoterà significativamente per i prossimi X esercizi di gestione (la quantificazione dipende da troppe variabili).
- Le piscine quando potranno realmente aprire? Oggi Repubblica oggi parla del "Decreto Scuola" con una maturità orfana degli scritti, recuperi di insufficienze ad inizio settembre e scuole che riapriranno alla terza settimana del mese - come negli anni '60-'70. Università che probabilmente riprenderanno a settembre (nemmeno tutte).
- Paura diffusa e calo consistente di iscrizioni e frequentazione
- Prevedibili restrizioni circa assembramenti nelle piscine, che sono luoghi di aggregazione per eccellenza: vasche, palestre, spogliatoi, atri. Le Aziende Sanitarie quali limiti imporranno? Quanto questi limiti danneggeranno il nostro settore? I limiti che imporranno ai proprietari di impianti, dovranno/potranno ricadere sulle spalle del gestore?

Certo non sarà possibile, tantomeno in questa situazione, lavorare su un'incremento delle tariffe, disamorando di fatto gli italiani dal nuoto. Sarebbe facile, forse, ma poco intelligente, poco utile peraltro. Renderebbe elitarie attività che negli ultimi anni hanno portato in piscina un italiano su dieci. Dunque il tema, unico, per non far crollare il nostro sistema, sarebbe quello di ri-avocare spese e sostegno economico agli enti locali. Ma è un percorso sostenibile? La politica potrebbe imporre un cambio così epocale? Ci sono comuni virtuosi ma anche comuni che non lo sono...

E la ciliegina sulla torta è il tema del pagato e non fruito. Il governo parla di voucher, gli utenti si scatenano - comprensibilmente - per

riavere i propri soldi, abbagliati da notizie e crociate di qualche scaltra agenzia. Ma anche i voucher metteranno in difficoltà i gestori, che nella ripartenza dovranno affrontare un altro mancato incasso.

E come diceva Igor a Frederick nel leggendario Frankenstein Junior di Mel Brooks:

"...potrebbe esser peggio, potrebbe piovere".

LASZLO CSEH: "MI MANCA TANTO L'ACQUA"

Alberto Dolfin
10 aprile

Come stai? Ti stai allenando in questo periodo? L'ultima volta ci siamo visti a Torino

Due mesi fa era in programma una gara a Milano, spero che si possa tornare presto in acqua. L'ultima volta che ho nuotato è stato in Turchia più di tre settimane fa, poi sono tornato a casa in Ungheria, dove non ho più la possibilità di nuotare. Mi manca tanto l'acqua, ma non posso farci nulla al momento.

Una buona notizia c'è: possiamo vederti nuotare un anno in più...

Sì, diciamo che spero che avrò la possibilità di nuotare un altro anno e qualificarmi per le Olimpiadi. Significherebbe superare questo brutto momento.

Cosa ti aiuta a tenere alta la motivazione?

Quando ho iniziato la preparazione quest'anno pensavo che dopo l'Olimpiade mi sarei ritirato, quindi questo sarebbe stato il mio ultimo anno. Mi sono allenato duramente, ho dato il massimo e pensavo stesse andando tutto al meglio. Ora i piani sono cambiati, adesso devo nuotare un anno in più. Può sembrare scontato, ma a volte devo fare i conti con la realtà.

Le tue speranze in merito ai Campionati europei a casa tua in Ungheria?

Spero che si possano disputare e che terranno al più presto. L'obiettivo è che il mondo si riprenda il più velocemente possibile. Adesso direi che è importante concentrarci prima sulla salute e poi torneremo a nuotare, ad allenarci e a gareggiare.

Cosa pensi di Kristof Milak?

Ha davvero talento, è molto veloce, uno dei migliori al mondo nei 200 delfino. Se mi disputerò ancora questa gara, cercherò di avvicinarmi a lui il più possibile.

La gara a cui punti principalmente per Tokyo 2021?

Questa è una bella domanda. Penso che mi concentrerò sui misti e su entrambe le distanze della farfalla. Ma non farò troppe gare, non è necessario per me. Io voglio fare bene e portare a casa un buon risultato su una distanza, farò delle valutazioni.

La medaglia a cui sei più legato?

Non è facile sceglierne solo una. Mi sono allenato duramente per ogni gara e medaglia che ho vinto. Uno dei ricordi più freschi che ho è l'argento che ho vinto nei 100 delfino condiviso con Chad Le Clos e Michael Phelps alle Olimpiadi di Rio De Janeiro: è incredibile. Non so se sarà possibile ripetere una gara del genere.

La tua piscina preferita?

Direi la Duna Arena di Budapest: la più veloce. Spero di tornarci presto.

Sei un campione e un esempio di semplicità. Qual è il segreto della tua longevità sportiva?

Amare ciò che si fa. Nuotare e amare ogni parte dell'allenamento. A volte non vanno bene le cose come immaginiamo, ma ciò che conta e che ho imparato è non arrendersi e non mollare mai.

Hai un modello o un idolo sportivo che ti ha ispirato nel corso della tua vita?

Quando ho iniziato a nuotare volevo essere come bravo e forte come Krisztina Egerszegi. Lei è stata un modello per me e un idolo e mi ha sempre motivato e spinto a dare il massimo. Ho avuto la possibilità di nuotare accanto a lei.

Chi è tuo atleta italiano preferito e perché?

Non ci ho mai pensato. Ci sono ragazzi italiani davvero bravi e forti. Mi ricordo dei miei rivali storici Luca Marin e Alessandro Boggiatto.

Che cosa pensi di Shane Tusup?

Ha fatto delle buone cose con Katinka Hosszu. Per il resto non so...

Quando hai iniziato a nuotare?

Ero molto giovane, avevo quattro anni. Dal primo istante mi è sempre piaciuto stare in acqua.

Ti senti fortunato o meno ad aver avuto un rivale come Michael Phelps? Vi sentite ancora?

A dire il vero mi sento fortunato. Lui è il nuotatore che ho sempre voluto battere e la nostra rivalità è stata un bene, mi ha sempre motivato. Probabilmente se non ci fosse stato lui, io non mai sarei arrivato ad essere chi sono oggi. No, al momento non ci sentiamo.

Come passi il tempo in quarantena?

Ho provato a cucinare, ma non sono bravissimo. Faccio un po' di esercizio a casa come bicicletta indoor, mi dedico alla casa con attività come il giardinaggio. Avevo tante cose arretrate da fare a casa e ora ho tempo per farlo. Qui in Ungheria la situazione non è come in Italia, possiamo spostarci ma senza incontrare persone. Per esempio potrei anche andare a pescare o da solo al lago.

Parlando di cibo, il tuo piatto preferito?

Pasta, pizza. Bistecche, hamburger, bistecche. Mi piace cucinare il chili con carne, è facile da fare ed è gustoso. Non amo, invece, i piatti a base di pesce.

AIUTARE LE PISCINE... A STARE A GALLA

Olympialex:

Chiara Vandone – Cristina Varano

14 aprile

Così si potrebbe sintetizzare la richiesta rivolta dagli operatori del settore acquatico nell'ambito dell'eccezionale emergenza sanitaria che sta coinvolgendo il Paese: richiesta di cui si sono fatti portavoce tanto il Presidente della FIN, Paolo Barelli, quanto Giovanni Malagò, Presidente del CONI, auspicando misure urgenti per sostenerne l'economia su base nazionale e chiedendo al Governo di comprendere anche il comparto sport (sia professionistico che dilettantistico) nel piano di sostegno economico previsto per "curare" le emergenze e i danni conseguenti al Covid-19.

Le difficoltà contingenti riguardano: **1) i gestori**, per i quali gli impianti fermi, a reddito zero, corrispondono a un'assenza di ricavi, a fronte di costi fissi che invece continuano a gravare sui bilanci (spese di custodia, affitti, costi energetici per impianti aerazione e circuito d'acqua, ecc.), oltre eventuali mutui e finanziamenti in corso; **2) i lavoratori** (siano essi dipendenti, autonomi, collaboratori sportivi), fortemente penalizzati, anch'essi necessariamente "fermi" a causa della situazione contingente e, in molti casi, senza possibilità di reddito alternativo.

Com'è noto, il Governo ha attivato un primo piano di aiuti attraverso il **Decreto Legge n. 18 del 17 marzo 2020, (c.d. Decreto Cura Italia)**: si tratta di un provvedimento governativo immediatamente esecutivo e produttivo di effetti, che deve tuttavia essere convertito in Legge dal Parlamento entro i successivi 60 giorni, a pena di decadenza. Peraltro, in sede di conversione potrebbe subire profonde modifiche anche in senso sostanziale. Inoltre, per alcune disposizioni è espressamente prevista l'emanazione di un decreto interministeriale, che disciplini nello specifico le concrete modalità attuative, come nel caso dell'art.96, che istituisce il contributo una

tantum a favore dei lavoratori della società ed associazioni sportive.

1. interventi a supporto dei gestori

Dal punto di vista economico, nel decreto Cura Italia sono inseriti provvedimenti specifici che riguardano direttamente il modo sportivo ed altri di carattere più generale, relativi a tutti i comparti economici, che possono quindi applicarsi indirettamente anche al settore sport.

Due sono i provvedimenti specifici:

il primo è contenuto nel Titolo IV - Misure fiscali a sostegno della liquidità delle famiglie e delle imprese, in particolare all'art. 61, che prevede **la sospensione dei versamenti delle ritenute, dei contributi previdenziali e assistenziali e dei premi per l'assicurazione obbligatoria** nei confronti di una pluralità di soggetti.

Si tratta, è bene precisare, di una mera sospensione, non già di una soppressione di tali oneri dovuti, che pertanto dovranno comunque essere corrisposti al termine del periodo previsto di sospensione.

Detto periodo per l'ambito dello sport è esteso sino al 31 maggio p.v..

Pertanto, salvo modifiche o deroghe o proroghe in sede di conversione del DL, a tutt'oggi è prevista **la sospensione di tutti i versamenti di natura tributaria e previdenziale che scadano nel periodo compreso tra il 2 marzo e il 31 maggio 2020. I soggetti interessati dovranno, al termine, effettuare i relativi pagamenti o in unica soluzione (entro il 30 giugno), oppure in 5 rate mensili di pari importo.**

Il secondo intervento specifico è previsto nel Titolo V - Ulteriori disposizioni, il cui art. 95 riguarda la sospensione dei versamenti dei canoni per il settore sportivo.

Le FSN, gli EPS, le società e associazioni sportive, professionistiche e dilettantistiche con sede nel territorio dello Stato potranno sospendere, per il periodo che va dal 17 marzo fino al 31 maggio 2020, il pagamento dei canoni di locazione e concessori relativi all'affidamento di impianti sportivi pubblici dello Stato e degli Enti territoriali.

Anche in questo caso, terminato il periodo di sospensione, salve eventuali modifiche o

proroghe in sede di conversione del DL, **il pagamento degli stessi dovrà avvenire in unica soluzione entro il 30 giugno, oppure in 5 rate di pari importo, con decorrenza dal mese di giugno 2020.**

Accanto a questi, vi sono poi altri provvedimenti di carattere generale, introdotti per tutti i comparti economici, di cui quindi può indirettamente beneficiare anche il settore sportivo.

Si tratta innanzitutto delle misure, contenute nel Titolo III - Misure a sostegno della liquidità attraverso il sistema bancario.

L'art. 49 **rafforza la garanzia statale nei confronti del sistema bancario** come incentivo alla concessione di credito ed alla erogazione di finanziamenti alle imprese produttive, mentre l'art. 56 consente alle micro, piccole e medie imprese, la possibilità di chiedere una **moratoria sui finanziamenti già in essere**. In particolare, la moratoria assume, per effetto del DL, carattere di obbligatorietà: pertanto, laddove, ad esempio, venisse invocata dal gestore di un impianto sportivo che abbia contratto un mutuo o aperto un affidamento di conto, la stessa opererà a semplice richiesta, senza possibilità di rifiuto a concederla da parte dell'istituto bancario, con **sospensione del versamento delle rate in scadenza (capitale e interessi) sino al 30 settembre 2020.**

Si tratta quindi di misure che non sono dirette ad apportare liquidità, bensì piuttosto a non richiedere agli imprenditori l'utilizzo, almeno nell'immediato, della propria liquidità di cassa. L'art. 64 prevede invece un **credito di imposta per spese occorse per la sanificazione degli ambienti di lavoro**. È, cioè, riconosciuto un credito d'imposta per l'anno 2020, **nella misura del 50% delle spese di sanificazione** attivate dall'imprenditore, **fino al limite massimo di 20.000 € per ciascun beneficiario.**

Ancora, gli artt. 67 e 68, impongono la **sospensione dei termini e delle attività degli Enti impositori**, nonché la **sospensione del versamento dei carichi affidati all'Agente della Riscossione riferiti al periodo 8 marzo - 31 maggio 2020**. L'attività di riscossione e versamento riprenderà, poi, dal mese

successivo a quello di scadenza del periodo di sospensione.

Attenzione tuttavia alle rateizzazioni da avviso bonario in corso: non sono infatti sospesi i versamenti rateali degli avvisi bonari pervenuti a seguito di irregolarità di versamento per cui siano stati già attivati piani di rateizzo spontanei a fronte del beneficio della riduzione % del dovuto. Questi ultimi, se non adempiuti regolarmente, comportano la revoca del piano di rateizzo ordinario, con ricalcolo della sanzione nella misura del 30%. Infine, nelle misure a sostegno del lavoro, gli artt. 19 e seguenti prevedono il ricorso agli strumenti della **cassa integrazione ordinaria e in deroga (CIGO, CIGD) del Fondo Integrazione Salariale (FIS)**, determinando un risparmio della liquidità per le imprese, spostando appunto l'onere del pagamento in capo all'istituto per la previdenza sociale.

Tuttavia, con riferimento alle FSN, DSA, EPS, la possibilità di ricorrere alla CIGO o alla CIGD sembrerebbe esclusa in quanto tali organismi sono già percettori di contributi pubblici per il tramite del CONI.

2. Aiuti a sostegno dei lavoratori

Oltre al sistema della **CIGO, CIGD e FIS per i lavoratori dipendenti**, sono previste **indennità per i collaboratori sportivi, per i professionisti e i lavoratori con rapporto co.co.co..**

Le disposizioni sono contenute nell'art. 96, che differenzia gli interventi a seconda delle categorie coinvolte.

Per i rapporti di collaborazione presso FSN, EPS, società e associazioni sportive dilettantistiche, già in essere alla data del 23 febbraio 2020, è previsto il riconoscimento dell'indennità di cui all'art. 27 del DL, con le seguenti distinzioni:

1. ai liberi **professionisti titolari di partita iva** attiva alla data del 23 febbraio 2020 e ai lavoratori titolari di rapporti di collaborazione coordinata e continuativa attivi alla medesima data, iscritti alla Gestione separata di cui all'articolo 2, comma 26, della legge 8 agosto 1995, n.335, non titolari di pensione e non iscritti ad altre forme previdenziali obbligatorie, è

riconosciuta **un'indennità per il mese di marzo pari a 600 euro, erogata dall'INPS**, previa domanda, nel limite di spesa complessivo di 203,4 milioni di euro per l'anno 2020;

2. per l'indennità spettante ai collaboratori sportivi, si fa invece rimando al decreto attuativo attraverso cui il Ministro dell'Economia e delle Finanze, di concerto con l'Autorità delegata in materia di sport, individuerà le modalità di presentazione delle domande e definirà i criteri di gestione del fondo, nonché le forme di monitoraggio della spesa e del relativo controllo. **L'indennità sarà riconosciuta da Sport e Salute s.p.a.** nel limite massimo di 50 milioni di euro per l'anno 2020 e non concorrerà alla formazione del reddito ai sensi del D.P.R. 22 dicembre 1986, n. 917.

Il decreto interministeriale per l'indennità ai collaboratori sportivi è stato pubblicato lo scorso 6 Aprile. In sintesi, prevede il riconoscimento di **una indennità di 600 euro per i titolari di rapporti di collaborazione presso le FSN, gli EPS, le DSA, nonché presso società e associazioni sportive dilettantistiche**, di cui all'articolo 67, comma 1, lettera m), del D.P.R. 22 dicembre 1986, n. 917, **se soddisfatti i seguenti requisiti e/o presupposti:**

- le società e associazioni sportive dilettantistiche devono essere iscritte, alla data di entrata in vigore del DL n. 18 del 2020, nel Registro delle associazioni e società sportive dilettantistiche tenuto dal CONI;
- gli altri organismi sportivi devono comunque essere riconosciuti, ai fini sportivi, dal CONI;
- l'indennità non è cumulabile con le prestazioni e le indennità di cui agli articoli 19, 20, 21, 22, 27, 28, 29, 30, 38 e 44 del DL n. 18 del 2020, e non è, altresì, riconosciuta a coloro che, nel mese di marzo 2020, abbiano percepito altro reddito da lavoro o il reddito di cittadinanza;

- hanno diritto all'indennità i lavoratori non rientranti nell'ambito di applicazione dell'art. 27 del DL n. 18 del 2020. Le risorse sono prioritariamente destinate ai richiedenti che, nell'anno 2019, non hanno percepito compensi superiori complessivamente a 10.000 euro. Le ulteriori richieste saranno evase nei limiti delle eventuali risorse residue;
- non consentono di percepire l'indennità i redditi da lavoro autonomo di cui all'articolo 53 del D.P.R. n. 917 del 1986, i redditi da lavoro dipendente e assimilati di cui agli articoli 49 e 50 del D.P.R. n. 917 del 1986, nonché le pensioni di ogni genere e gli assegni ad esse equiparati.

Gli aventi diritto potranno chiedere l'erogazione dell'indennità da parte di Sport e Salute s.p.a. presentando **la domanda, entro il 30 aprile 2020**, esclusivamente attraverso la piattaforma informatica appositamente predisposta.

Nonostante questi primi interventi, gli operatori del settore auspicano un ulteriore intervento correttivo, in sede di conversione del decreto "Cura Italia" o tramite separato provvedimento, affinché si possa integrare la dotazione finanziaria attualmente disponibile per l'erogazione delle indennità previste, in quanto oggettivamente insufficiente, allo stato, a far fronte alle reali esigenze del mondo dello sport.

KROMOWIDJOJO E WEERTMAN: "TOKYO IL NOSTRO OBIETTIVO, POI VEDREMO"

Alberto Dolfi

16 aprile

Come state? Come state trascorrendo la quarantena?

Ferry: Bene. La gestiamo bene, tutto sommato. Non è perfetta, perché ci manca tanto nuotare.

Ranomi: Bene dai. Sì, ci manca nuotare, ma per fortuna oggi c'è il sole in Olanda.

Vi allenate tanto a casa, date consigli a giovani nuotatori: deve essere interessante per voi:

Ferry: sì, diciamo che facciamo il possibile per tenerci in forma pure senza nuotare.

Una sprinter e un fondista anche in questo periodo svolgono allenamenti diversi?

Ranomi: Andiamo a camminare insieme, ma le andature sono diverse. Io vado più veloce, la mia frequenza cardiaca è più alta, essendo una velocista. Diciamo che io dopo un'ora sono già stanca, mentre Ferry ha appena iniziato.

Ferry: a causa delle diverse andature non possiamo allenarci a lungo insieme, io per fare endurance devo camminare tanto più di lei e soprattutto per raggiungere una frequenza cardiaca adatta a me. Facciamo anche sessioni di bike, abbiamo anche vogatore, ma non manca anche qualche esercizio con le bande di resistenza e allenamenti di forza.

Chi va più veloce nei 50 stile libero?

Ferry: è più veloce lei, ma quando ci sfidiamo agli allenamenti cerco di andare più forte di quanto farei di solito.

Ranomi: in un 50 metri secco sono più veloce io, ma alla lunga mi batte, tipo in dieci serie da 50 metri. Anche nei 100 metri lui è più veloce di me. Vedremo dopo la quarantena senza nuotare se sarà ancora così.

Chi cucina dei due a casa?

Ranomi: cucino io, perché l'allenamento di Ferry è generalmente più lungo, mentre io finisco prima. Quando lui ha finito di allenarsi trova la cena pronta. In ogni caso spesso cucinamo insieme.

Il vostro piatto preferito? Ranomi, sei una "cittadina del mondo" la tua cucina deve essere molto varia...

Ranomi: Qualche giorno fa abbiamo cucinato lo shakshuka, piatto tipico marocchino. Ma non stiamo troppo tempo in cucina, ci piacciono le cose semplici. Durante la prima settimana di lockdown ho cucinato qualche torta, ma ho smesso subito, perché non le vedevamo nemmeno e io le mangiavo tutte.

Ferry: sì, diciamo che cuciniamo cose semplici. Vogliamo rimanere in forma nonostante la quarantena, quindi non possiamo cucinare tanti dolci.

Guardate qualche serie TV? Come passate il tempo in questo periodo di lockdown?

Ranomi: siccome il clima in Olanda sta migliorando, passeggiamo molto nei dintorni di casa, perché siamo autorizzati ad uscire. In ogni caso sì, la sera guardiamo anche Netflix.

Ferry: Sì, attualmente stiamo seguendo Dirty Money.

Vi piace gareggiare? Vi definite "animali da competizione"?

Ranomi: Mi piace molto di più gareggiare piuttosto che allenarmi, mentre per tanti atleti è l'esatto contrario. Io mi devo allenare per andare molto veloce in gara. Considero un animale da competizione atleti come ad esempio Katinka Hosszu. Lei gareggia davvero tanto e va forte ogni week end. Io penso che noi, invece, siamo un po' più moderati e gareggiamo al top della forma tre o massimo quattro volte l'anno. Ci alleniamo per gareggiare e gareggiamo per vincere. Più la gara è importante, più amo disputarla. La finale olimpica è la gara più bella che ci sia.

Ferry: Sì concordo. Mi piace gareggiare e noi alleniamo per questo. L'allenamento è ciò che consente di fare bene in gara.

La medaglia a cui siete particolarmente legati? Avete una stanza dedicata ai vostri trofei?

Ranomi: direi la mia medaglia d'oro olimpica.

Tutte le medaglie sono a casa dei miei genitori, non le ho qui.

Ferry: quando gareggiavo a livello nazionale in Olanda vincevo tanti trofei piuttosto che medaglie, in acque libere si usa così. La medaglia più importante che ho è quella olimpica di Rio dei Janeiro. Inoltre è anche la più bella da vedere.

Avete già deciso cosa fare dopo il matrimonio?

Ferry: non sappiamo quanto durerà questa situazione, quando potremo tornare a viaggiare. Con queste restrizioni e il divieto di assembramenti non è il periodo ideale per programmare un matrimonio.

Ranomi: non abbiamo programmato nulla e sono contenta così perché non sappiamo cosa ne sarà del futuro. Inoltre avessimo deciso qualcosa, lo avrebbero annullato. Chissà...forse dopo Tokyo...

Come ci si sente ad essere una campionessa olimpica?

Ranomi: all'inizio è strano. Ti alleni per tanti anni, finisci la gara e realizzi di aver vinto. Vedi il numero uno di fianco al tuo nome e ti prendi la medaglia. Sì, la medaglia olimpica è bella, ma la parte che ho preferito è stato festeggiare con il mio paese: è stato fantastico, una sensazione unica. Mi sono sentita come un'eroina.

Ferry: sì, è vero. E soprattutto in Olanda non siamo con Italia, voi siete più patriottici, quindi è stato davvero bello.

Il segreto della scuola della velocità olandese?

Ranomi: Abbiamo tanti esempi e modelli in Olanda tipo Inge De Bruijn o Peter Van Der Hogenband. La velocità, per noi, oramai è qualcosa di naturale. Infatti anche io da piccola volevo essere come loro e mi focalizzavo generalmente sullo sprint e sulla velocità. Fino a diciotto anni ho fatto tutte le gare e mi sono resa conto di performare al meglio nello stile libero veloce. Puntiamo alla qualità e non quantità. Non

nuotiamo molti chilometri, ci concentriamo molto sulla bracciata, sui dettagli e sulla tecnica.

Ferry: da outsider posso dire che gli olandesi osservano molto la tecnica, i dettagli e cercano di rendere lo stile perfetto. Concretamente, tutte quelle cose piccole che possono essere migliorate, dalla partenza alla virata. In sostanza, quei particolari che possono fare la differenza in una distanza breve come i 50 metri stile libero.

principale è quello, poi non so in futuro cosa succederà. Posso dire che comunque mi piace tanto nuotare. Vedremo.

Quanto conta il nuoto in Olanda, è importante?

Ranomi: diciamo che il nuoto è uno sport popolare ma non il principale. Inoltre vorrei vedere più ragazzini allenarsi e nuotare.

Ferry: la gente ama guardare il nuoto, ma non andare in piscina e nuotare. In Olanda trovo che tutti siano in grado di nuotare, ma non di nuotare bene a stile libero. Ci sono tanti sport popolari e gli Olandesi fanno molto bene in parecchi sport, ma il nuoto non è il principale.

Ranomi: aggiungo che alcuni club sono sotto pressione, perché tanti allenatori delle società sono volontari e non vengono pagati. La quarantena metterà a dura prova questi club e non sappiamo nemmeno se saranno in grado di sopravvivere una volta tornati alla normalità. Ci sono tanti sport che sono seguiti, il nuoto rientra tra questi, ma non è il più importante.

La vostra piscina preferita o bacino per nuotare in gare in acque libere?

Ferry: la mia gara preferita è stata a Couzmel in Messico, era una tappa di coppa del mondo. C'era un'acqua davvero limpida e riuscivo a vedere benissimo il fondale e tutte le conchiglie. Nuotare così vicino alla costa ha reso la gara molto interessante.

Ranomi: L'Aquatic Centre di Londra e lo Stadio del Nuoto al Foro Italico di Roma. In questo momento però mi andrebbe benissimo una piscina qualunque pur di nuotare.

Ai Campionati europei di Roma 2022 ci pensate?

Ranomi: Ora sono più concentrata sulle olimpiadi e su Tokyo, che resta il mio obiettivo principale.

Poi vedremo: in futuro non so cosa succederà.

Ferry: per me uguale. Sto seguendo la stessa strategia delle Olimpiadi di Rio. Per ora l'obiettivo

URINATORES

Paolo Tondina
18 aprile

Nuotatori professionisti a Roma

Gli "Urinatores", dal verbo latino "urinor, urinaris", che significa tuffarsi, erano nuotatori professionisti di Roma antica. Lavoravano in aree di intensissimo traffico navale, come il fiume Tevere e il porto di Ostia. Per vendere i loro servizi s'univano in corporazioni.

Un'iscrizione ritrovata nel *Portus Tiberinus* riporta espressamente la dicitura "*Corpus piscatorum et urinatorum totius alvei Tiberis*", che ne testimonia l'ufficialità. Si trattava quindi di un'istituzione perfettamente organizzata e riconosciuta da una delibera del senato di Roma.

Perfettamente organizzati

I compiti degli Urinatores andavano dal disincagliare navi, al rimuovere ostacoli creati dalle piene, al pulire l'alveo del fiume, al recuperare merci cadute nelle operazioni di carico e scarico. Erano esperti anche nel recupero di merci gettate appositamente in mare. La cosa, infatti, accadeva più spesso di quanto si possa immaginare. In caso di tempesta, infatti, un carico eccessivo faceva facilmente affondare una nave. L'unica soluzione era di alleggerire il carico, buttandolo in acqua. Ma all'epoca, ogni arrivo era troppo prezioso per darlo per perso. Così si cercava di localizzare la merce perduta e di ripescarla. Tra le mansioni dei nostri nuotatori ce n'erano anche di meno gratificanti, come pulire pozzi, cisterne o cloache. Erano comunque compiti importanti e di significativa rilevanza sociale.

Compensi

La *lex Rhodia* ci dice qualcosa dei loro compensi. Per l'epoca non erano affatto male. In caso di recuperi a profondità inferiore a 15 metri, infatti, spettava loro un terzo del valore dei beni ripresi. Se le operazioni si svolgevano tra i 15 e i 27 metri, invece, s'arrivava addirittura alla metà. Un famoso rilievo della prima metà del I secolo a.C. mostra la scena di

un recupero. Tra le maglie di una rete tirata da un gruppo di uomini, si vede una grande statua di Ercole. Probabilmente era parte del bottino che Silla riportava a Roma dopo il saccheggio di Atene.

In guerra

Come quelli greci, anche i sommozzatori romani furono usati in guerra. **Lucio Cassio Dione**, storico e politico romano di lingua greca, ci racconta quando fu il grande generale Pompeo ad assoldarli. Lo fece contro gli abitanti di Oricum, città dell'Epiro. Questi, per sbarrargli la strada, avevano affondato le loro navi all'entrata del porto. Furono proprio gli urinatores a risolvere la questione.

Il solito Plinio

Plinio il Vecchio, autorevole voce del passato, racconta invece, come facevano a vedere sott'acqua. Il metodo era semplice e ingegnoso: spargere olio dalla bocca durante l'immersione. A volte lo facevano sulla superficie. Forse anche per questo furono "Urinatores". La storia dell'olio in bocca, comunque, è citata nel "Naturalis Historia, libro II, versetto 234. **"Omne oleo tranquillari et ob id urinantes ore spargere quoniam mitiget naturam asperam lucemque deportet"**. "Tutto è reso calmo con l'olio, per questo gli urinatores ne spargono con la bocca, per mitigare l'increspatura e renderlo trasparente".

RIVALUTARE L'ALLIEVO PER RIVALUTARE NOI STESSI

Silvia Scapol
23 aprile

Questo periodo di stop obbligato porta inevitabilmente a fare delle riflessioni, a ripensare al proprio lavoro, ai propri allievi e a cosa si faceva. Sì, perché senza di loro noi tecnici non avremmo motivo di esistere, così come non avrebbero motivo di esistere gli insegnanti di scuola senza i loro alunni. Ricordiamolo: eravamo lì grazie a loro, e non viceversa.

Mi sono posta una domanda, ripensando agli allievi e agli atleti, bambini, ragazzi e adulti, che seguivo: "Si stavano divertendo? Prima di tutto questo caos, stavano comunque facendo una cosa che provocava loro un sentimento o un'emozione positiva?". Qualcuno probabilmente sì, qualcuno sicuramente no. E continuando nella mia riflessione, mi trovo a pensare che chi si stava divertendo era chi aveva i risultati migliori, coloro che riuscivano ad apprendere le cose con più facilità. Non è un caso. Maria Montessori suggeriva: "Per insegnare bisogna emozionare. Molti però pensano che se ti diverti non impari".

Come allenatore quando mi confrontavo per le programmazioni sentivo dire: "devo cominciare la stagione con le basi per l'aerobia ma non DEVO tralasciare tutti gli stimoli della velocità; devo mettere a calendario le gare obiettivo e devo parlare ai ragazzi. In qualità di coordinatore poi, confrontandomi con gli istruttori e chiedendo loro che programma avevano per quei ragazzini, o per quegli adulti per i mesi a venire, spesso mi sentivo rispondere così: "devo insegnare per bene la gambata a rana, poi devo inserire la bracciata e quando faranno bene entrambi i movimenti devo lavorare sul ritmo e sulla coordinazione." Da manuale, perfetto! Se non fosse per quel *devo*.

Abbiamo sicuramente letto e riletto manuali, articoli in cui si spiega che il ruolo di tecnico a bordo vasca, sia esso istruttore o allenatore, è quello di insegnante e di educatore. Nei corsi di

formazione ci si sgola a ripetere questo concetto. Ci siamo mai soffermati sul significato di queste due parole? Abbiamo mai approfondito un pochino cosa vogliono dire? Il latino ci aiuta: educare, ossia tirare fuori; insegnare, ovvero imprimere un segno. Ecco perché quel *devo* suona proprio male. Noi non *dobbiamo* proprio niente. In realtà è tutto lì, dentro i nostri allievi. L'unica cosa che noi abbiamo il dovere di fare è tirare fuori ciò che c'è, e aiutarli a rimettere un po' di ordine per finalizzare.

Possiamo essere i tecnici più preparati del pianeta, i detentori del sapere infinito del nuoto; se non scateniamo un po' di chimica positiva, perché comunque di questo si tratta, tutto il nostro educare e il nostro insegnare sarà sterile. Cadrà nel vuoto. Per insegnare, quindi per imprimere un segno, serve passione, coinvolgimento, divertimento. Sia che ci stiamo rivolgendo ad un bambino oppure a un adulto. Sì, perché anche agli adulti piace giocare e divertirsi, non neghiamo. E nel momento in cui si diverte anche l'adulto riesce a dare il meglio di sé. Pensiamo ai grandi campioni: anzitutto sono adulti e non bambini. E non è banale questa sottolineatura: non è un riferimento solo all'aspetto auxologico e fisiologico. Si riferisce soprattutto all'aspetto mentale: **Federica Pellegrini e Fabio Scozzoli**, per fare un esempio, sono attualmente i due atleti più longevi della nostra Nazionale Assoluta di nuoto e c'è una cosa che li accomuna: si divertono a fare ciò che fanno. Voi mi direte che quando si vince, tutti sono in grado di divertirsi. Ma non si vince solo con i muscoli, si vince soprattutto con la testa. **Roger Federer**, tennista svizzero che ha vinto tutto il vincibile, ha un modo di giocare che suscitava scalpore tra gli allenatori già quando era ragazzino. Eppure, fino al 2003 veniva deriso perché giocava bene e non riusciva a vincere nulla di veramente significativo. Ha cominciato a vincere quando ha cambiato il suo approccio mentale alle competizioni, e da allora non lo ha più fermato nessuno. Allora proviamo a rivalutare i nostri atleti e i nostri allievi. Domandiamoci se si stavano divertendo, e soprattutto chiediamoci se NOI ci

stavamo divertendo. Valutiamo il nostro approccio mentale. La passione, il coinvolgimento e il divertimento non sono unilaterali, anzi. Molto spesso questi sentimenti devono partire da noi tecnici per risvegliare quegli altri. Rivalutiamo anche noi stessi. In questo momento siamo fermi, non stiamo lavorando, ci viene data la possibilità di pensare a quello che abbiamo fatto e a quello che potremmo fare. Migliorandolo. Lo so, è difficile essere positivi in un momento come questo, dove non sappiamo se quando tutto questo finirà avremo ancora un lavoro. Ci sono cose che però non dipendono da noi, quindi forse è inutile concentrarsi su quelle. Vale la pena indirizzare le energie su ciò che dipende da noi, su ciò che possiamo controllare, su quello che noi possiamo effettivamente fare. Se alla domanda "Mi stavo divertendo?" la risposta è uno squillante sì, allora quando torneremo a bordo vasca non ce ne sarà per nessuno, saremo un uragano di positività e contribuiremo a rimettere in piedi il sistema, cominciando a farlo nel nostro piccolo. Se la risposta dovesse essere un no, allora è meglio fare una riflessione: vi è stata data l'opportunità di pensare a qualcos'altro, a un'alternativa per quando tutto questo finirà. Vi è stata data l'opportunità di attuare il piano B. Se nel parlato quel *devo* era ricorrente è il momento del piano B. Altrimenti attendiamo fiduciosi la ripresa. Non possiamo cambiare il corso degli eventi, e nemmeno le persone, ma possiamo cambiare noi stessi, in meglio!

L'IMPORTANTE È PARTECIPARE

Paolo Tondina
25 aprile

Ogni frase ha una storia

Ogni frase ha una sua storia. Nasce in un contesto, in un tempo, dentro a una trama. Normalmente, le frasi che lasciano il segno, sono generate da una crisi che riformula un pensiero latente per uno scopo immediato. Che viene mediato. E che diventa un nuovo significante.

Il motto

L'"*importante è partecipare ...*" divenne motto olimpico alle Olimpiadi del 1932. Il mondo lesse per la prima volta quell'espressione nella sua interezza, sul tabellone elettronico del Memorial Coliseum. The *Grand Old Lady*, come chiamavano il loro stadio gli abitanti di Los Angeles, introduceva così i Giochi della X Olimpiade. Ma quella frase era stata pensata altrove e parecchi anni prima.

L'origine

Le parole che conosciamo come il simbolo dei Giochi Olimpici Moderni, erano state pronunciate da De Coubertin il 24 luglio 1908. Erano appena terminate le gare dell'edizione di Londra. Una delle meglio riuscite della storia. Un'edizione molto competitiva. Forse la più competitiva che si fosse mai tenuta. Quindi c'era tensione, e c'erano polemiche. Come in tutte le gare. Soprattutto in quelle dove c'è incertezza.

Banchetto d'onore

Nella galleria d'arte che aveva esposto per la prima volta gli impressionisti a Londra, la Grafton Galleries, si teneva il banchetto in onore dei partecipanti. L'aveva organizzato la Municipalità come segno di riconoscimento e come atto di cortesia per gli ospiti. Il barone, naturalmente, doveva tenere il discorso di saluto. Il clima non era per niente "olimpico". Soprattutto tra britannici e statunitensi c'era

acredine. Roba di medaglie, presunte ingiustizie, questioni di regole. Campanilismo. Controversie irrisolte e irrisolvibili. Accuse velate sul tema scabroso del professionismo. Insomma, era il momento di dire qualcosa di importante che quietasse gli animi e lasciasse un segno diverso a quella competizione, che non fosse il rancore.

Il discorso del barone

Fu così che nacque tutto. Tra l'altro, pronunciando quelle parole, de Coubertin cercò di mantenere un profilo basso, attribuendo le sue idee al reverendo **Ethelbert Talbot**, il vescovo americano della chiesa episcopale, che aveva officiato il servizio religioso per atleti e funzionari tenuto nella cattedrale di S. Paul la settimana prima. Ethelbert Talbot però, non aveva detto le stesse cose. Aveva detto delle cose belle, in cui centrava la questione della riuscita, ma non aveva detto proprio quelle cose.

Il sermone di Talbot

*"Abbiamo appena finito di contemplare i grandi Giochi Olimpici. Cosa vuol dire? Vuol dire che giovani floridi e pieni di salute sono venuti da tutte le parti del mondo. Qualcuno dice che questo internazionalismo che si è visto allo stadio, porta con sé un pericolo. È vero. Come si dice, ogni atleta si sforza non solo per il bene dello sport, ma per il bene del suo paese. **E così s'inventa un nuovo modo di essere rivali.** E se l'Inghilterra venisse battuta sul fiume? Se l'America fosse distanziata nelle piste d'atletica? Se quell'americano avesse perso la forza che aveva prima? E Beh? Allora? L'unica certezza dopo tutto ci viene dalla lezione di Olimpia. **I Giochi stessi sono meglio della gara e sono il premio.** San Paolo ci dice quanto sia insignificante il premio, il nostro premio che non è corruttibile, ma incorruttibile, e sebbene solo uno possa indossare la corona di alloro, **tutti possono condividere la stessa gioia della gara.** Pertanto, **ogni incoraggiamento deve essere dato all'interesse gioioso, potrei anche dire salva-anima, che deriva dagli sport atletici partecipati, equi e puliti**".*

S. Paolo 1Cor 9/ 24-30

S. Paolo non aveva detto che il premio era insignificante. Aveva detto che **"nelle corse allo stadio tutti corrono, ma uno solo conquista il premio"**. Poi aveva detto **"Correte anche voi in modo da conquistarlo!"**. A San Paolo piacevano le competizioni, le citava spesso. Più volte aveva ammirato gli atleti nel loro volere intenso. Voleva che i cristiani fossero così nel cercare la loro meta. Solo che il loro premio doveva essere un altro. **"Ogni atleta è temperante in tutto; lo è per ottenere una corona corruttibile"**. Ricordava ai suoi amici di Corinto. Gli sembrava impossibile che per un premio così grande i cristiani non fossero capaci di lottare come i pugili, o i corridori, che lo facevano per ottenerne uno che sarebbe sfiorito in poco tempo.

La lezione di Olympia

Tra l'altro non c'era nessuna lezione di Olympia da imparare. A Olympia contava solo il primo e per vincere valeva tutto. Chi non vinceva aveva fallito. La nuova questione veniva dal moderno. Era una sintesi di antico e nuovo che aveva fatto la nuova Olympia di De Coubertin, non la vecchia.

De Coubertin

Anche De Coubertin, come San Paolo, vedeva il valore della lotta. Nelle sue parole c'era però un accento diverso. Più di S. Paolo, le sue parole riecheggiano gli echi di quelle di Ovidio delle Metamorfosi. In quelle lotte allo sfinito che aveva visto materializzarsi davanti a lui in quei Giochi di Londra, che avevano rivelato così tanto del suo sogno, aveva visto la grandezza di chi sa sfidare il destino comunque, anche quando sa di non avere opzioni. **«Non è stato tanto disonorevole essere sconfitto quanto è onorevole essersi battuto»** aveva sentenziato il poeta di Sulmona. E lui se l'era ricordato.

SPECIALE GRUPPI SPORTIVI MILITARI: LE FIAMME GIALLE

Martina Marraro
27 aprile

Continua il nostro approfondimento sui **Gruppi Sportivi Militari**: dedichiamo il mese di aprile alle **Fiamme Gialle**, un gruppo ben solido che vanta oltre cento anni di attività. Un percorso che inizia nel 1911, quando in occasione delle celebrazioni del cinquantenario dell'Unità vennero organizzate delle competizioni sportive alle quali presero parte anche i finanzieri in tutta Italia. Asiago fu la location selezionata per ospitare le gare di sci, Torino quelle di ginnastica e Roma quelle di tiro a segno; gli atleti selezionati tra le Fiamme Gialle vennero organizzati in aliquote, chiamate nucleo e successivamente gruppo. Questi erano diretti da reparti ordinari della **Guardia di Finanza** presenti sul territorio in cui erano stanziati. E oggi? Per saperne di più lasciamo la parola al **Tenente Colonnello Edoardo Viti**.

Riassumerebbe le origini delle Fiamme Gialle e mi descrive la struttura del Gruppo?

*È doveroso fare una premessa: non sarà facile far capire come si struttura il nostro organico ai non addetti ai lavori. Abbiamo oltre cento anni di storia alle spalle, pertanto inizierei dall'attualità per procedere a ritroso. Il Centro Sportivo coordina tutta l'attività sportiva agonistica della **Guardia di Finanza** dal 1994. Da quest'ultimo dipende il "Gruppo Polisportivo Fiamme Gialle" che, a sua volta, dirige cinque Nuclei Atleti entro i quali sono ripartite e praticate dodici discipline olimpiche. Il Nucleo Atleti, con sede a Castelporziano, è responsabile della direzione tecnica del Nuoto (insieme ai Tuffi, al Judo, al Karate, al Tiro a Segno, al Tiro a Volo e alla Scherma). Occorre concepire il Gruppo Polisportivo come una società sportiva con un presidente (il Comandante), cinque vice presidenti esecutivi (i comandanti dei Nuclei) e tanti direttori tecnici quante sono le discipline sportive praticate. Nel 1984, con l'istituzione del **Gruppo Polisportivo Fiamme Gialle** fu realizzata una prima centralizzazione allorquando tutti i*

Gruppi Sportivi che vennero fatti confluire sotto un'unica direzione. Il nuoto entra a far parte dello sport Fiamme Gialle nel 1982 quando venne costituito il "Gruppo Nuoto" con sede a Roma, posto alle dipendenze del massimo Istituto di formazione della Guardia di Finanza:

*l'Accademia. Attualmente, tale settore è rappresentato da **otto ragazze e cinque ragazzi**, supportati da un **Direttore tecnico, il Maresciallo Corrado Ferrara, due tecnici Christian Galenda e Martina Cuppone**, e da uno staff di preparatori atletici e fisioterapisti; tutto il personale che assiste gli atleti è interno al gruppo. Abbiamo anche una Sezione Giovanile che conta venti fra ragazzi e ragazze che si allenano presso gli impianti del Centro sportivo di Castelporziano.*

Come funziona il vostro iter di selezione degli atleti? I membri del Gruppo Sportivo Fiamme Gialle dovrebbero avere delle caratteristiche particolari?

*Diciamo che non occorrono requisiti particolari: semplicemente è necessario essere in buona salute ed equilibrati. Tuttavia per entrare a far parte dei Gruppi Sportivi Fiamme Gialle è necessario arruolarsi nella Guardia di Finanza. Si accede mediante il superamento di un concorso pubblico, riservato ad atleti, che il **Comando Generale della Guardia di Finanza** indice ogni anno. Per concorrere bisogna aver compiuto diciassette anni e non aver superato i ventisei. Relativamente ai titoli sportivi vengono valutati i risultati ottenuti dai candidati e rilevati dal curriculum agonistico rilasciato dal C.O.N.I. o dalle Federazioni Sportive Nazionali. Particolarmente decisivi ai fini della selezione sono i risultati conseguiti dall'atleta in ambito internazionale e nazionale.*

Nel vostro albo d'oro vi sono numerosi successi e risultati prestigiosi: quali sono quelli che metterebbe in risalto e quelli che ancora oggi la emozionano di più?

*In primo luogo citerei gli ultimi risultati, in quanto fondamentali per orientarci in termini di programmazione futura e di pianificazione tecnica. Nello specifico: l'argento di **Arianna Castiglioni** nei 100 metri rana e quello di **Silvia Scalia** nella staffetta 4x50 mista ai Campionati europei in vasca corta di Glasgow di dicembre*

2019. Attendevamo i Campionati italiani assoluti primaverili a marzo per avere delle conferme, ma poi sappiamo tutti come è andata. Ovviamente non potrei non ricordare i **Giochi olimpici di Sidney nel 2000** e la straordinaria, storica impresa di **Domenico Fioravanti**. Conquistando l'oro nei 100 rana, fu il primo nuotatore italiano a vincere un oro olimpico e solo dopo tre giorni, aggiudicandosi anche la finale dei 200 rana, diventò il primo nuotatore nella storia a firmare la combinata 100-200 metri rana in una singola edizione dei Giochi.

Tra i membri delle Fiamme Gialle vi sono stati e vi sono tutt'oggi atleti di grande spessore: al momento attuale chi sono i vostri trascinatori?

Il nuoto è uno sport a tempo, perciò trovo che sia relativo considerare il fattore umano. In sostanza: quando so che i miei avversari sono avanti a me di qualche decimo, io devo impegnarmi al massimo per ottenere gli stessi risultati. Poi, chiaramente durante il momento del confronto subentra anche la giusta condizione mentale per arrivare prima di tutti. Queste situazioni sono tutte riconducibili al rapporto che intercorre tra tecnico e atleta. In ogni caso, tutti gli atleti più anziani delle Fiamme Gialle sono chiamati a fare da "trascinatori", nonché accompagnare i neo-arruolati in un mondo piuttosto diverso da quello cui questi erano abituati. Menzionerei **Arianna Barbieri**, **Alice Mizzau** e **Alessia Polieri** che oggi "devono" fare da guida alle nuove arruolate, essendo nel gruppo da quasi più di dieci anni. Caso particolare quello di **Arianna Castiglioni**, che malgrado la metà degli anni di servizio, è un punto di riferimento noto per i successi ottenuti da giovanissima. Per quanto **Andrea Toniato** abbia concluso il suo percorso, vorrei comunque citarlo, in quanto modello di serietà e di rigore assoluto in termini di impegno agonistico sino all'ultimo giorno. A raccogliere la sua pesante eredità vi sono oggi **Alessandro Bori** e **Giacomo Carini**, che hanno già dimostrato di avere tutto il carisma e le carte in regola per farlo. Poi ci sono i più "giovani" come **Silvia Scalia**, **Alberto Razzetti**, **Sara Franceschi** e **Aurora Petronio** dotati di grande personalità con un futuro in mano tutto da

scrivere. Silvia in particolare ha già provato l'emozione di vincere vestendo i colori delle Fiamme Gialle. Concludo con nostri **allievi finanziari Costanza Cocconcelli**, **Alessandro Fusco** e **Michele Lamberti** che sono in ottime...corsie.

I Gruppi Sportivi Militari apportano un indiscusso valore aggiunto al nuoto, ma anche allo sport in generale. Cosa ne pensa? Quali sono i grandi vantaggi?

Senza alcun dubbio i **Gruppi Sportivi Civili e Militari** contribuiscono al mantenimento dello sport agonistico di alto livello. Tale sostegno è insostituibile, soprattutto per quanto concerne gli sport definiti "minori", perché incapaci di sviluppare autonomamente l'attività di alto livello, data la mancanza di risorse economiche. In quest'ottica la **Federazione italiana nuoto** è stata lungimirante nel proporre e sostenere la collaborazione di tutti i livelli direttivi e tecnici della Federazione stessa, delle società civili e dei Gruppi Sportivi. I regolamenti federali consentono una sinergia tra le società e il Gruppo Sportivo di appartenenza: un grande vantaggio per gli atleti. L'attività dei Gruppi Sportivi e delle società deve convergere al conseguimento della miglior performance di questi in campo internazionale. Quando essi salgono sul podio per la cerimonia di premiazione, i colori che indossano sono quelli della Nazionale Italiana, non quelli sociali. **Quali vantaggi per il Gruppo Polisportivo Sportivo Fiamme Gialle? La soddisfazione, l'orgoglio che il medagliato sia uno dei nostri.** Tuttavia l'atleta non ci appartiene in quel momento, bensì incarna la Nazione intera. Gli atleti che decidono di arruolarsi fanno una precisa scelta di carriera pensando al loro post-agonismo. La possibilità di raggiungere una stabilità a livello economico è un fattore determinante, **la sicurezza di poter pensare al domani consente ai ragazzi di poter seguire il loro sogno e mostrare ad altri futuri atleti che tutti i sogni si possono avverare. Grazie a voi gli atleti possono dedicarsi alla loro passione, ma allo stesso tempo vi sono dei doveri e delle regole che devono osservare?**

Il finanziere è un militare, ma soprattutto un operatore di polizia economico finanziaria e **per concepire il mondo sotto tale veste ci vuole molto tempo da destinare esclusivamente a questo compito.** Non possiamo permetterci di impegnare gli atleti in sessioni di allenamento di uguale frequenza e durata a quelle assicurate ai loro colleghi finanziari ordinari; pertanto a questi è richiesto, per il periodo cui rimane in attività, di dedicarsi esclusivamente all'agonismo. Tuttavia noi chiediamo loro di cambiare gradualmente il modo di pensare e vedere il mondo che li circonda. Un atleta di alto livello sa che ha degli obblighi etici e regolamentari specifici dello Sport ed è consapevole delle conseguenze a cui va incontro in caso di violazioni. Noi trasmettiamo ai ragazzi che entrando a far parte di un'organizzazione militare ci sono regole analoghe, se non sovrapponibili, a quelle dello sport. Tutti loro conoscono **il rigore e la disciplina** e se vogliono diventare campioni, devono declinare ogni comportamento secondo tali paradigmi. Inoltre, prima di essere campioni sono **testimoni di comportamenti e valori positivi quali la lealtà sportiva, il rispetto delle regole e dell'avversario, ma anche di condotte impeccabili nella vita quotidiana.** Cerchiamo di far capire il vero significato di essere un atleta militare: **indossare una divisa significa avere una doppia responsabilità** e ampliare il concetto di esempio. Oltre ad essere emulati dai giovani perché si è vincenti e famosi, vi è il fatto di indossare una divisa rappresentando le Istituzioni. Alle Fiamme Gialle, inoltre, riteniamo fondamentale il rapporto con gli atleti più anziani. Una volta arruolato, ai fini giuridici esiste prima di tutto il finanziere con tutte le relative conseguenze dal momento che oltre alle leggi valide per tutti i cittadini, ognuno di noi deve rispondere anche ai regolamenti militari. Pertanto si giunge a situazioni in cui si è sottoposti a giudizio ai sensi dei doveri speciali richiesti al militare. Inoltre questi deve abituarsi da subito a confrontarsi per qualsiasi dubbio con il Direttore Tecnico del Gruppo Nuoto, il loro punto di riferimento per quel che riguarda la loro nuova veste giuridica.

Secondo lei in che cosa risiede la forza delle Fiamme Gialle?

In una frase potrei dire: nel nostro secolo di attività per lo sport! Ciò che ha fatto la differenza è sicuramente il rapporto tra la quantità degli uni e la qualità delle altre. **La bravura dei nostri Comandanti/Dirigenti Sportivi è avere imparato dagli errori,** e aver saputo orientare massivamente gli sforzi verso una direzione vincente al momento opportuno. La prima di tali scelte fu il raggruppamento e l'accentramento delle discipline sotto un'unica direzione, con la costituzione del Gruppo Polisportivo Fiamme Gialle. Alla base di ciò risiede il rapporto di continuità, una vera e propria osmosi tra i vari livelli che compongono un'unica organizzazione. Determinante anche **la continuità dell'azione della dirigenza** ad alto livello e l'aver una vision geneticamente costituita, ancor prima che condivisa. Non è un caso fortuito se ai giochi olimpici di Atlanta, nel 1996 due anni dopo la costituzione del Centro Sportivo alla programmazione, direzione tecnica e al controllo delle attività sportive agonistiche della Guardia di Finanza, le Fiamme Gialle conquistano da sole, ventotto medaglie olimpiche. Sempre parlando di numeri: a Sidney 2000 otteniamo trentatré medaglie e da Atene 2004 fino a Rio 2016, il contributo di medaglie per l'Italia da parte nostra è stato, costantemente, superiore alle le quaranta. In cento anni di storia si consolidano tradizioni, culture, visioni programmatiche. **Noi siamo parte di una famiglia, quella della Guardia di Finanza, ma sentiamo anche un ulteriore più stringente senso di appartenenza che deriva dalla nostra specificità sportiva.** Sei hai ottenuto successi e hai saputo costruire attorno questi anche un contesto di valori, allora puoi rappresentare un'aspettativa per chi in quei valori si riconosce.

Stiamo vivendo un momento particolare dove è difficile porsi degli obiettivi. Come avete affrontato questa fase di lockdown? Come giudica il rinvio delle Olimpiadi?

Esatto, è proprio difficile porsi degli obiettivi perché al momento siamo consci che qualsiasi punto di partenza non può poggiare su basi solide. Non è stato facile doversi arrendere

giorno dopo giorno alle progressive difficoltà legate alle misure di contenimento adottate dal Governo. La salute degli atleti è una nostra precisa responsabilità, ma trasmetterlo a ragazzi e ragazze che stanno lavorando anche solo per giocarsi la loro opportunità olimpica può diventare arduo. Prima dell'ufficialità del rinvio dei Giochi olimpici, questi hanno fatto grandi sacrifici per cercare quell'opportunità. Inoltre il nuoto non perdona: non ammette fasi di inattività forzata, non è uno sport come gli altri. Il rinvio della manifestazione a cinque cerchi è un evento di per sé. Nell'antichità, la tregua olimpica consentiva a spettatori e atleti l'attraversamento dei territori nemici al solo fine di poter raggiungere Olimpia in occasione dei giochi. Questo 2020 ha offerto un ulteriore segnale dell'importanza e della trasversalità dello sport quando è declinato alla sua massima espressione: **se davanti ad un'epidemia anche l'Olimpiade si ferma, allora tutto il mondo può fermarsi.** Mai avremmo potuto prevedere uno scenario simile.

LA PISCINA AZZURRA

Giorgio Scala
30 aprile

Il 26 aprile del 1986 un incidente, dovuto alla superbia umana, seminò il terrore in tutta Europa.

Il reattore n.4 della centrale nucleare Vladimir Ilyich Lenin, situato su una sponda del fiume Pripyat, subì un disastroso incidente, che liberò nell'aria l'equivalente di 400 bombe nucleari come quella che aveva polverizzato Hiroshima nell'agosto del 1945. I venti portarono molta della radioattività sull'Europa del Nord, poi, scendendo a sud, fino all'Italia. L'erba nera (Chorno Byl) nel raggio di molti chilometri dalla centrale divenne grigia, coperta dalla cenere radioattiva dell'incendio che continuò a bruciare per molto tempo. L'Unione Sovietica si trovò ad affrontare un problema di decontaminazione di un'area immensa. Secondo molti, lo sforzo che coinvolse 600.000 uomini fu il colpo di grazia per l'Unione delle Repubbliche Socialiste Sovietiche. Chiamarono quegli eroi, molti dei quali non sopravvissero, "I liquidatori". Vissero fino al 1998 nella cittadina di Chernobyl, che non fu mai evacuata, al contrario della città modello di Pripyat, costruita per i lavoratori della centrale, che aveva però la sfortuna di trovarsi sottovento all'impianto.

Pripyat godeva di un alto standard di vita in confronto alla media dell'URSS. I sovietici trattavano bene il personale di questo impianto che forniva energia a quasi tutta l'Ucraina, il granaio sovietico.

Tra gli impianti costruiti per i tecnici e le loro famiglie, c'era una bellissima piscina, la Azure Swimming Pool. Mentre Pripyat fu quasi completamente abbandonata, la Azure continuò a servire come ritrovo e area relax per i Liquidatori fino al 1998.

Abbandonata al termine degli immani lavori, fu poi saccheggiata e vandalizzata come tutta Pripyat, i cui danni, parzialmente mascherati dalla rigogliosa vegetazione cresciuta ovunque da allora, non sono dovuti all'incidente, poiché la centrale non esplose, ma alla rapacità degli

uomini che spogliarono tutta la zona di qualsiasi oggetto di valore o di metallo rivendibile, spargendo così la radioattività in tutta la disfatta ex Unione Sovietica.

BOB BOWMAN: "IL SEGRETO DEL NUOTO USA? NUMERI E DIVERSITÀ

Redazione

1 maggio

Giornata storica, giovedì 30 aprile. Per la prima volta dal 2006 (workshop Nuoto.it) **Bob Bowman**, l'allenatore più decorato della storia del nuoto, mentore di **Michael Phelps** e attuale head coach di Arizona State Swimming, ha incontrato il pubblico italiano.

Introdotta da **Walter Bolognani**, intervistato da **Alberto Dolfin** e tradotto da **Martina Marraro**, coach Bowman è stato la consueta miniera di idee e spunti di riflessione.

NPC - Come sta vivendo la pandemia e il conseguente lockdown?

BB - Restare chiuso in casa a meditare e organizzare videoconferenze è molto diverso dallo stare a bordo vasca con i miei atleti, che è ciò che mi piace fare.

NPC - Quali suggerimenti può dare ad allenatori e atleti in questo periodo così particolare?

BB - Ai miei atleti ho suggerito di considerare questa situazione come un'occasione per dedicarsi a cose che abitualmente non farebbero: rilassarsi, riflettere, e contemporaneamente a mantenersi in qualche modo attivi: ginnastica, corsa, bicicletta. Li invito anche a tenersi in contatto attraverso il web e a supportarsi gli uni con gli altri. Gli stessi suggerimenti che do ai miei assistenti.

NPC - Che aspettative ha per un 2021 che rischia di essere sovraccarico di eventi?

BB - Le Olimpiadi sono state ufficialmente spostate a luglio 2021, quindi possiamo iniziare a programmare in base a questa scadenza. Spero che torneremo ad allenarci entro un mese e avremo quindi il tempo necessario per una buona preparazione. Per quanto riguarda i Mondiali spero che non si svolgeranno in marzo, non ci sarebbe il tempo per prepararli adeguatamente e interferirebbero con la

programmazione per le Olimpiadi. Preferirei si svolgessero nell'ultima parte dell'anno o, meglio ancora, nel 2022.

NPC - Come si individua e favorisce lo sviluppo del talento?

BB - La parte più semplice è individuare le caratteristiche fisiche adeguate, ma quello che più mi interessa è lo spirito competitivo, la dedizione al lavoro, la tensione agonistica che cresce in vista delle competizioni più importanti. I migliori alzano il livello quando la pressione sale.

NPC - Come procede la sua esperienza in Arizona?

BB - Lavoro in una struttura fantastica, con un clima meraviglioso, ho un gruppo di ottimi atleti universitari e grandi professionisti come **Allison Schmitt**. È davvero un'esperienza piacevole.

SwimSwam Italia - Che differenza c'è tra lavorare per un college e lavorare per un club privato come era il North Baltimore Aquatic Club?

BB - In un college ci sono molte più risorse e non mi devo preoccupare della gestione delle strutture. Abbiamo uno straordinario supporto medico, fisiologico, nutrizionale, e del personale sempre disponibile ad aiutarci. In un club devi sostanzialmente fare tutto da solo.

Marco Menchinelli - Quando ha avuto la certezza che Michael Phelps sarebbe diventato un campione?

BB - Nell'estate del 1999 a 14 anni Michael ha segnato 2.04 nei 200 farfalla e nel marzo 2000 1.59. Quello fu il grande balzo che ai miei occhi lo rese un nuotatore di top class e mi fece capire che poteva affrontare il lungo viaggio verso la gloria. Da lì continuò a progredire velocemente, crescendo fisicamente e mentalmente per i successivi dieci anni, spostando sempre più in alto l'asticella. Nessun altro nuotatore ha mai sfidato Michael come lui ha fatto con sé stesso.

Roberto Fiorindi - Quali differenze ci sono nel lavorare in stati diversi come Florida Michigan e Arizona?

BB - Le differenze non sono poi molte, si tratta sempre di nuotare e viaggiare da un meeting all'altro. In Arizona e Florida c'è un tempo migliore e possiamo allenarci molto all'aperto, in Michigan era il contrario, eravamo sempre al chiuso.

Lucia Dante - Quanti atleti riuscite ad allenare contemporaneamente? E su quali aspetti concentrate la vostra attenzione?

BB - Io e i miei quattro assistenti gestiamo un gruppo di 52 atleti, sono fortunato ad avere uno staff numeroso. La prima cosa di cui ci preoccupiamo è di far crescere gli atleti come persone: vogliamo che siano maturi, responsabili, concentrati su quello che fanno, che rispettino sé stessi e gli altri, e rispettino il programma. Per ogni seduta di allenamento abbiamo un obiettivo fisiologico differente: resistenza, potenza, velocità, senza mai trascurare la tecnica. Come allenatore mi preoccupo innanzitutto di migliorare la qualità della loro nuotata, anche quando ciò significa sospendere l'allenamento e lavorare su singole abilità specifiche. Ma generalmente l'obiettivo è mantenere la qualità del gesto tecnico anche quando l'allenamento si fa più intenso. Quindi, in un quadro generale di adattamenti fisiologici noi lavoriamo costantemente sulla tecnica.

RKF Swim Team - Quali conseguenze avrà questa lunga pausa sui trials olimpici e sul nuoto USA?

BB - La pausa sta coinvolgendo tutti gli atleti di tutti i paesi. Credo che la conseguenza più interessante sarà che molti atleti che quest'estate sarebbero stati troppo giovani il prossimo anno avranno delle opportunità di qualificazione.

Alberto Fumi (Gazzetta dello Sport) - Quanto influisce la presenza di un campione come Michael nella crescita di un gruppo di allenamento?

BB - L'atmosfera che si crea nel team è fondamentale, e un atleta di alto livello aiuta ad

innalzare quotidianamente le aspettative ed è di esempio agli altri, come **Gregorio Paltrinieri** che in allenamento fa cose apparentemente impossibili e trascina tutto il gruppo dei suoi compagni.

Pasquale Paco Clienti (Swim4Life) - Cosa rende il nuoto USA così speciale? Qual è il vostro segreto?

BB - Credo che il nostro segreto principale siano i numeri: in USA ci sono moltissimi nuotatori, quindi ci sono maggiori probabilità di trovare talenti. L'altra grande forza sono le differenze: negli USA ci sono tantissimi programmi di allenamento diversi, condotti da tanti ottimi allenatori, ed ogni atleta può trovare l'ambiente ideale per le proprie caratteristiche.

Luigi Mariani (Staff Nuoto-com) - Che rapporto ha oggi con Michael Phelps?

BB - Io e Michael abitiamo vicini, ci vediamo quasi tutti i giorni e faccio un po' da nonno ai suoi tre bellissimi figli. È bello passare del tempo con Michael lontano dalle piscine, e in effetti non parliamo quasi mai di nuoto. Ogni tanto nuoto insieme ai bambini e devo dire che sono molto promettenti.

Roberto Parretta (Gazzetta dello Sport) - C'è un nuotatore italiano che le piacerebbe allenare?

BB - In Italia ci sono molti ottimi nuotatori. Ultimamente io e Michael abbiamo rivisto sulla NBC delle sue vecchie gare nelle quali erano impegnati anche degli azzurri, in particolare **Emiliano Brembilla**. Mi sarebbe piaciuto lavorare con lui, come con tutti gli atleti a cui piace allenarsi duramente.

Secor95 - Quando individua un talento gli dedica un'attenzione speciale o cerca di farlo sviluppare all'interno del gruppo?

BB - Lo sviluppo di un atleta è un processo a lungo termine e non va affrettato. Michael ha iniziato a seguire un percorso diverso dal resto della squadra solo dopo la prima convocazione olimpica. Credo che questo approccio sia il migliore sia per l'atleta sia per il gruppo. Noi vogliamo che l'atleta cresca insieme ai

compagni all'interno di un programma condiviso. La necessità di un progetto individualizzato subentra solo quando si raggiunge la dimensione internazionale.

CLore - Quali sono i momenti chiave della sua carriera? Le grandi soddisfazioni e le grandi delusioni?

BB - Noi sbagliamo ogni giorno. Guardando indietro mi rendo conto di avere commesso moltissimi errori. Si migliora solo con l'esperienza. È un processo continuo di apprendimento per prove ed errori.

Walter Bolognani - Bob, parliamo d'altro: come va con il pianoforte e con i cavalli?

BB - L'allevamento dei cavalli non mi ha dato molte soddisfazioni, sportivamente parlando, ma mi ha insegnato la pazienza. Il pianoforte è una grande compagnia in questi giorni di quarantena, e credo che tutti dovrebbero imparare a suonare uno strumento. Ho cercato di invogliare Michael a farlo, ma senza successo. Forse andrà meglio con i suoi figli.

Giorgio Petrella - Qual è la cosa più importante nell'allenamento dei giovani?

BB - Etica del lavoro, spirito di squadra, dedizione, questi sono gli aspetti fondamentali. Conta il processo, non il risultato. Se hai un buon programma e dei valori forti, il successo e le medaglie saranno una naturale conseguenza.

Daniele Belluzzo - Come lavora sulla tecnica con gli atleti di alto livello?

BB - Credo che un top swimmer abbia dei margini di miglioramento tecnico molto ridotti. Con i giovani si possono ottenere grandi risultati, con gli atleti maturi solo rifiniture in termini di efficienza e fluidità.

Nezer Shalom - Ci sono stati momenti di crisi nel suo rapporto con Michael Phelps?

BB - Parecchi, quasi tutti legati al suo processo di crescita. Il nostro è iniziato come un rapporto tra maestro e allievo ed è evoluto fino a diventare un confronto fra pari. Credo che il segreto della durata della nostra partnership dipenda dall'essere sempre stati

completamente onesti l'uno con l'altro. Abbiamo sempre parlato di tutto, anche delle questioni più scomode, affrontando i problemi un passo alla volta.

Walter Bolognani - *Cosa ti ha spinto a scrivere il libro "Le dieci regole d'oro", tradotto tra l'altro dallo staff di Nuoto.com*

BB - Ho ritenuto che il metodo con cui io e Michael abbiamo impostato il nostro processo di crescita potesse essere interessante anche per chi non si occupa di nuoto e potesse essere applicato ad ogni ambito della vita.

Roberto Parretta (Gazzetta dello Sport) - *meglio vincere un altro oro olimpico con un tuo nuotatore o il Kentucky Derby (una delle principali manifestazioni ippiche degli USA, NdT) con un suo cavallo?*

BB - Bella domanda! Non ho mai vinto un Kentucky Derby, sarebbe fantastico, ma a noi piacciono i titoli olimpici. Sarebbero entrambe grandi soddisfazioni, ma credo sia più probabile vincere un altro titolo ai Giochi.

Lia N - *Cosa pensa di Federica Pellegrini?*

BB - È una grandissima atleta, anche se avrei preferito vederla andare più piano quando gareggiava contro Allison Schmitt!

Alberto Dolfin - *Quanto conta e come lavora sulla preparazione mentale degli atleti? E in particolare, come ha gestito il rientro di Michael tra Londra e Rio da questo punto di vista?*

BB - Il ritorno di Michael è stato problematico innanzitutto dal punto di vista fisico, perché arrivava da un anno e mezzo di totale inattività. Per quanto riguarda l'aspetto mentale, io dico sempre ai miei atleti "Ok, hai questo hardware - le braccia, le gambe, il cuore, i polmoni, ma è il tuo cervello il software che fa funzionare tutto. Come fai con il tuo smartphone, devi sempre tenere aggiornato il tuo sistema operativo. Più sale il livello della prestazione, più cresce l'importanza della preparazione mentale.

Cristian Masut - *Come gestisce le crisi dei suoi atleti?*

BB - È sempre una questione di comunicazione. Io voglio che i miei atleti si sentano sempre a proprio agio nel parlare con me dei loro problemi, così se le cose non vanno bene possiamo lavorare insieme per migliorarle.

Walter Bolognani - *Bob, grazie per essere stato con noi e ti aspettiamo ancora con noi al più presto.*

BB - Grazie a voi per l'invito, state bene, abbiate cura di voi e a presto, possibilmente di persona.

SIAMO TUTTI GOCCE DELLO STESSO MARE

Silvia Scapol
5 maggio

Credo che grazie a questa emergenza il mondo dello sport (e non solo) abbia compreso l'importanza della base.

Penso di poter dire, se non a nome di tutti comunque a nome di tanti, che non c'è élite senza giovanile, e non c'è giovanile senza scuola nuoto. È umano che gli amanti e i praticanti di uno sport guardino con ammirazione, con fascino e con un po' di sana invidia i grandi atleti che ci rappresentano a livello internazionale. Questo vale anche per i tecnici. L'allenatore della squadra di provincia guarda ammaliato il tecnico federale che si distingue a livello internazionale. Con una piccola differenza: per il ragazzino guardare il proprio idolo è uno stimolo per inseguire un sogno; per il tecnico a volte è motivo di sentirsi inadeguato o non sufficientemente valorizzato. Eppure, ora siamo tutti fermi. L'emergenza non ha fatto distinzioni. Questo dovrebbe farci riflettere, dovrebbe portarci a pensare che siamo tutti anelli di una catena o se vogliamo metterla in termini acquatici, tutte gocce di uno stesso mare.

Una casa è sicuramente bella per i suoi esterni, per il suo giardino, per i fiori che decorano il balcone. Ma una casa deve essere solida e la solidità è data dalle sue fondamenta. E le fondamenta, nel sistema dei tecnici del nuoto, sono gli istruttori. Sono loro che hanno il primo approccio con chi poi sarà un atleta, sono loro che danno l'imprinting a quello che potrebbe essere un futuro successo. Difficilmente un atleta d'élite dimentica chi gli ha insegnato a nuotare quando era piccolo. E se un atleta nei momenti di difficoltà non molla è anche grazie a chi sta fuori dall'acqua. Questo la dice lunga. Chi è al vertice del sistema ha ben chiara l'importanza di coloro che costituiscono la base, lo dimostrano le continue dichiarazioni di queste settimane, in cui si grida che senza gli adeguati sostegni lo sport rischia di morire. Si potrebbe avere un buco generazionale,

parlando di pratica agonistica. Tralascio tutti gli aspetti positivi legati a come incida a livello sociale il buono stato di salute, sia fisica che mentale, di una persona che pratica sport. Vorrei rivolgermi proprio a tutte quelle persone che formano la base: quando ripartiremo (perché ripartiremo, non ho dubbi!) ci sarà bisogno di queste figure: ci sarà bisogno di chi sta a bordo vasca e insegna i primi rudimenti della tecnica natatoria, di chi sta in acqua e aiuta gli allievi a superare la paura dell'acqua, di chi insegna una virata, di chi insegna il tuffo, di chi affina la tecnica e rende migliore la nuotata del suo allievo. E ci sarà bisogno di sorrisi, di iniezioni di fiducia e di un po' di leggerezza. E solo gli istruttori lo possono fare. Coordinatori, allenatori, dirigenti, tecnici federali, sono altrettanto importanti all'interno della catena ma hanno un compito diverso. Gli atleti, grandi e piccoli, professionisti e non, attualmente si stanno tenendo allenati da casa. Credo che dovrebbero farlo anche gli istruttori. È il momento per riprendere in mano gli appunti di un corso fatto tempo fa, o di andare alla ricerca di qualche approfondimento, di confrontarsi tra colleghi. Gli allenatori fanno fatica a ipotizzare, a programmare: hanno bisogno di una data certa nella quale si svolga una manifestazione, necessitano di una gara obiettivo. L'istruttore no. Lui sa perfettamente chi potrà trovare in acqua, quali potranno essere le difficoltà e quali le strategie per superarle. E a differenza di un allenatore che si trova un po' con le mani legate, può avvantaggiarsi e prepararsi per la ripresa. Può mettere a punto delle strategie che potrà applicare, potrà prepararsi ad affrontare delle fragilità e delle paure che l'emergenza ha acuito negli allievi.

L'istruttore, soprattutto in questo momento, deve fare la sua parte, al meglio. E deve capire che rappresenta il punto di partenza di un progetto molto ampio e molto ambizioso. E come sappiamo, chi ben comincia...

18 POLITICO

Federico Gross
7 maggio

Una cosa certamente resterà di questa pandemia: la clamorosa, imbarazzante, irrimediabile inadeguatezza della nostra classe dirigente, schiava del consenso e imperdonabilmente incapace di prevenire, analizzare e, appunto, dirigere.

Dal presidente del consiglio regionale della Lombardia ostaggio di Confindustria che "non si ferma" fino al disastro, a quello del Veneto che "riapre tutto" per guadagnarsi la riconoscenza dei commercianti e un like di Federica Pellegrini, addossando le conseguenze di tanta incoscienza ai cittadini rei di prendere una boccata d'aria sotto casa o di recarsi al supermercato per acquistare beni voluttuari.

Comprendo e condivido la disperazione di chi si trova con l'impianto chiuso, il mutuo da pagare e i risparmi che svaniscono, ma siamo sinceri almeno con noi stessi: riaprire piscine, palestre e luoghi di aggregazione al pubblico il 18 maggio è una follia.

Mi permetto di sottoporvi [questo report](#) dell'Imperial college di Londra:

*Troviamo che, in assenza di ulteriori interventi, anche un ritorno del 20% ai livelli di mobilità pre-quarantena potrebbe causare un aumento dei decessi molto maggiore di quanto si sia verificato nell'attuale ondata, in diverse regioni.
(...)*

Per compensare l'aumento di mobilità che si verificherà con il rilassamento degli interventi non-farmaceutici attualmente in vigore, l'adesione alle misure di distanziamento sociale raccomandate insieme ad una sorveglianza intensificata della trasmissione nella comunità con tamponi, il tracciamento dei contatti e l'isolamento tempestivo degli infetti sono di fondamentale importanza per ridurre il rischio di ripresa della trasmissione.

Avete notizia di un capillare e diffuso programma di "tamponi, tracciamento dei

contatti e isolamento tempestivo degli infetti"? Certamente no. Questo significa una sola cosa: per guadagnare qualche settimana di attività oggi stiamo gettando le basi per il lockdown di domani.

Niente di strano, ci mancherebbe. Il nostro cervello è ancora quello di una scimmia appena scesa dagli alberi, immancabilmente incline a preferire l'uovo oggi alla gallina domani, e la società digitale con le piattaforme sociali e le sue bolle di filtraggio ha incentivato questa tendenza. La pandemia di Covid era ampiamente prevista dalla comunità scientifica e ci ha colti completamente impreparati, la riapertura anticipata e indiscriminata delle attività porterà a una recrudescenza dei contagi, a nuove chiusure e, nel nostro caso, a probabili conseguenze di natura civile e penale per non avere applicato nelle nostre piscine i protocolli di decontaminazione di Chernobyl 1986. Lo sappiamo ma ci costruiamo una rassicurante realtà alternativa nella quale il virus se ne va da solo, impaurito dal carisma del presidente del consiglio e sconfitto da terapie a base di plasma e ozono validate dalla comunità di Facebook.

D'altronde a ottobre (forse) si vota.

NUOTARE PER STAR BENE

Paolo Tondina
9 maggio

Nuotare per star bene non è una cosa dei giorni nostri. Non c'entra l'astensione da quarantena. È una scoperta di sempre. Per greci e romani era una normalità che fecero diventare una tradizione. Si bagnavano eroi come Ulisse, donne e dee, come Nausica, Europa, ed Elena. Si bagnavano gli spartani, che avevano l'obbligo del buttarsi al mattino nelle acque gelide del fiume Eurota, che dal monte Taigeto si gettava nel Golfo di Laconia. Si bagnavano gli ateniesi, nelle acque del Pireo. Il sofista greco del secondo secolo Ateneo, riteneva il nuotare un ottimo rimedio per cancellare dalla mente tutti i problemi. Orazio, il poeta romano, lo considerava un buon metodo per curare l'insonnia. Attraversate tre volte il Tevere da sponda a sponda e riceverete il dono di una bella dormita.

Le piscine

I romani inventarono anche le piscine per divertirsi. Naturalmente divertirsi voleva dire tante cose. Tra queste cose ci stava il passare il tempo, l'oziare, il fare sesso e soprattutto l'occuparsi di affari e di politica. I discorsi si facevano meglio immersi in una vasca o seduti su una panca avvolti dal vapore. Le piscine, infatti, erano sempre legate alle famosissime "Thermae". Nelle terme romane c'erano acque per tutti i gusti. Per scuotere l'organismo c'era la vasca d'acqua fredda, il "Frigidarium", alimentata con acqua di sorgente. Nella vasca d'acqua calda, il "Calidarium", c'era acqua che veniva riscaldata da sistemi ingegnosi con lo scopo di temprare l'organismo. Poi, naturalmente, c'era la vasca d'acqua tiepida, il "Tepidarium" con acqua alla temperatura giusta per favorire il rilassamento. Tra le varie vasche che si potevano trovare nei migliori impianti, c'erano anche le *Natationes*, bacini utilizzati esclusivamente per nuotare.

Terapie

Areteo di Cappadocia, medico greco della scuola eclettica, sosteneva che il nuoto fosse un'ottima cura per l'emicrania. Aulo Cornelio Celso, medico romano ma anche enciclopedista, lo riteneva utile come cura per l'itterizia, se unito a purghe di vino greco salato alternato con vino puro. Riteneva anche che il nuoto fosse utile per eliminare la tosse, curare le paralisi allo stomaco e per aggredire le esulcerazioni dell'utero.

Divertimento

In acqua ci si divertiva come si fa anche oggi, spruzzando e facendo casino come fanno i bambini al mare. Nelle Dionisiache, il poema epico composto da Nonnos di Panopoli, considerato l'ultima composizione della letteratura ellenistica, sono vivacissime le descrizioni dei giochi d'acqua, degli scherzi e delle sfide di tuffi che facevano tra loro satiri e sileni.

ANDRÀ TUTTO MALISSIMO

Federico Gross

13 maggio

Invidio davvero l'ottimismo querulo di chi in questi giorni festeggia sui social annunciando l'imminente riapertura della propria piscina. Lasciando da parte quella sparuta percentuale di privilegiati che ancora godono di consistenti contributi in conto gestione, e dai quali è evidentemente legittimo pretendere la riattivazione del servizio, mi chiedo se tutti gli altri -quelli che si pagano tutti i costi di gestione oltre magari all'affitto e a un mutuo acceso per la ristrutturazione dell'impianto, hanno una vaga idea di ciò a cui vanno incontro.

Sugli aspetti finanziari hanno spiegato tutto benissimo gli amici di Piscina una gestione sostenibile: per un impianto di dimensioni standard, riaprire rispettando le linee guida dell'Ufficio sport della Presidenza del consiglio dei ministri significa rimetterci tra i 75 e i 350mila euro l'anno, con i 75mila come ipotesi straordinariamente ottimistica.

Ma se questo non bastasse vi invito a riflettere sul fatto che, ai sensi dei protocolli di sicurezza pubblicati il 14 marzo e il 24 aprile si configura una responsabilità penale del gestore nel caso un istruttore si ammali sul posto di lavoro.

Immaginate la scena: istruttore manifesta i sintomi del Covid, si reca presso le strutture sanitarie, entro due ore vi trovate in piscina ASL, NAS, ARPA, esercito, carabinieri, protezione civile, giovani marmotte. Il giorno dopo siete su otto colonne in cronaca additati come untori.

Per non parlare delle conseguenze in termini penali, civili e di immagine di un eventuale focolaio di coronavirus tra i frequentatori dell'impianto.

Perché è evidente che nella smania di "riaprire tutto" per non pagare un conto politico troppo salato le istituzioni centrali e ancor più quelle locali stanno scaricando sulle spalle degli imprenditori, sportivi e non, tutto il peso dei rischi connessi all'allentamento delle misure di contenimento.

Essendo altrettanto evidente che *nessuna* delle istanze del settore otterrà accoglienza, ci troveremo così ad essere i vasi di coccio fra amministratori locali che chiedono di riaprire, un conto economico che non può stare in piedi in nessun modo, avendo come unico benefit la possibilità di prolungare di qualche anno concessioni delle quali rischiamo di non vedere la fine o di contrarre a condizioni particolarmente vantaggiose debiti che non saremo in grado di ripagare.

Il tutto senza considerare che, non essendo un vaccino neppure all'orizzonte e non essendo stato predisposto un programma capillare di tamponi, tracciamento dei contatti e isolamento tempestivo degli infetti, entro un paio di mesi saremo di nuovo chiusi.

L'unica risposta ragionevole è quella di non aprire gli impianti fino a che o non sarà superata l'emergenza sanitaria o le istituzioni decideranno di farsi carico di un servizio strategico per la sicurezza, la salute e il benessere della popolazione. Ma non sarà così, siamo troppo intimamente inadatti al ragionamento di medio-lungo periodo: "riapriremo tutto" a colpi di post motivazionali sui social e ci inabisseremo definitivamente, gioiosi come l'orchestrina del Titanic.

LA SFIDA DEL COMPORTAMENTO

Paola Contardi
15 maggio

Dopo una lunga quarantena che dura dai primi di marzo sembra oramai prossima una (parziale) riapertura già timidamente iniziata. Il clima è sempre caratterizzato dalla cupa foschia dell'incertezza che continua ad offuscare i nostri orizzonti fatti di desideri e speranze. Ciò nonostante qualcosa si muove... C'è un grande fermento!

Tutti si stanno impegnando per riaprire in sicurezza. La chimica la fa da padrona! Acqua, aria, filtri, pulizia e sanificazione. Anche la geometria non scherza: tutti armati di squadra e metro a misurare spazi, a pensare percorsi, a distanziare sedie e tavoli, panche e postazioni.

Tutti alla ricerca di plexiglas, mascherine, gel disinfettanti, soprascarpe e tappeti con i super poteri di sanificare ogni suola di scarpe... Insomma tutti si stanno orientando per offrire il meglio all'utenza, ma... Cosa accadrà quando ci scapperà un abbraccio, una stretta di mano? Quando le emozioni sgomiteranno per prendere il sopravvento sul controllo operato dalla razionalità? Quando ci sembrerà quasi impossibile contenere felicità ed affetto? Ecco, credo che al di là della chimica e della geometria la partita la giocheremo sul terreno dei comportamenti. Perché dovremo mantenere la guardia alta nei confronti del nemico invisibile. E si sa, noi umani siamo esseri sociali ai quali piace il contatto fisico, la vicinanza, la condivisione. Ebbene ci sarà richiesto un grande sforzo. Un altro. Altrettanto difficile. Quello di esprimere le emozioni in uno spazio definito dal distanziamento sociale. Quindi non bloccarle, non sopprimerle ma trovare modi alternativi, creativi, magari un po' bizzarri per esprimerle e farle arrivare dritte al cuore dell'altro. È questa la sfida che ci attende, anche questa complicata da affrontare. Ma noi sportivi non ci tireremo indietro.

Dovremo impegnarci, tutti. Perché non è affatto facile cambiare. Ancor più difficile sarà cambiare quei comportamenti fatti di spontaneità sincera, di affetto genuino che ci piacciono tanto perché ricchi di semplicità e così carichi di attenzioni. Non sarà facile. Ma a noi tutti piacciono le sfide.

La tentazione di cedere alla trasgressione sarà forte. Ci sarà una vocina dentro di noi, insolente ed ammaliante che sarà pronta a darci pessimi suggerimenti: *Ma dai! Cosa vuoi che succeda se abbracci un caro amico... Ma sì! Tanto il virus ha perso la corona, e poi ormai fa caldo. Ma non sei stufo di essere ligio alle regole? E poi in piscina c'è il cloro che ci protegge... E poi hai il disinfettante in tasca.*

Sarà un attimo passare dalla paura del contagio alla sensazione di aver riacquisito l'aura dell'invincibilità. Già pregustiamo tutti il grande ritorno e mentre lo immaginiamo abbiamo già abbracciato e sbacchiato qualcuno.

Ma dovremo essere spietati con quella vocina seducente. Dobbiamo iniziare ad immaginare come sarà tornare alle nostre abitudini mantenendoci vigili e guardinghi con il nemico invisibile, che ci aspetta e che sa bene che siamo inguaribilmente romantici. È lui è lì, pronto a fregarci di nuovo.

Non glielo dobbiamo permettere. Abbiamo un vantaggio: abbiamo imparato a conoscerlo. Sappiamo come tenerlo a bada.

Le nonne di una volta saprebbero già cosa dirci: *Ti sei lavato le mani?* E quindi armiamoci di pazienza e buon senso.

Le regole le conosciamo tutti: distanziamento sociale, lavare bene le mani in alternativa usare gel disinfettante, nei luoghi chiusi indossare la mascherina. Semplicemente.

Dobbiamo dimostrare consapevolezza e responsabilità, tutti. Dovremo essere fermi con chi seguirà la vocina maliziosa, senza aver paura di essere giudicati noiosi e bacchettoni, anziché vigili e responsabili.

Il nemico è ancora tra noi... Ma noi questa volta lo sappiamo.

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS

Paolo Tondina
16 maggio

Più veloce, più forte, più in alto

Tre parole in una ghirlanda. Così per la prima volta apparve al pubblico dei Giochi Olimpici del 1924, il motto olimpico. Tre parole che riassumevano un ideale. Un'ideale estraneo all'indole umana. Un'ideale astratto. Un ideale che per qualche motivo s'era attaccato all'idea di sport. Cercare sempre qualcosa. Fare un passo per poi pensarne subito un altro. Quelle parole contenevano la nozione di progresso, la convinzione di una pienezza da raggiungere, la supposizione di un obbligo per l'uomo di compiere la sua ricerca. De Coubertin le prese per ispirare il suo movimento. Le scelse ai tempi del Congresso di Parigi del 1884, quando la sua idea dei Giochi doveva ancora prendere corpo.

Gli amici di De Coubertin

De Coubertin era uno che sapeva prendere dagli amici. E sapeva farsi aiutare dai migliori. Anche il motto olimpico veniva dall'amicizia. In questo caso da un amico prete. Si trattava di un predicatore domenicano francese, che fu anche scrittore educatore e promotore dello sport giovanile. Si chiamava **Henri Didon** (1840/1900), ed era un entusiasta, una personalità fuori formato, di quelli che ogni misura gli va stretta. Spesso per questo, finiva in conflitto coi superiori.

L'abate Didon

A nove anni, Henri Didon era entrato nella scuola religiosa di Grenoble. Era uno studente brillante. Bravo nello studio, bravo nello sport. A 15 anni aveva vinto i "*Giochi Olimpici di Rondeau*", un torneo sportivo che si teneva nella sua scuola ogni quattro anni. Uno dei suoi maestri fu il famoso padre domenicano **Jean Baptiste Henri Lacordare**, uno dei maggiori esponenti del cattolicesimo liberale francese, rifondatore dell'ordine domenicano dopo la sua soppressione, avvenuta nel 1790. A 18 anni Henri era entrato proprio nell'ordine

domenicano. L'ordine dei padri predicatori. Quelli che avevano fede e cultura da vendere. L'ordine di Tommaso d'Acquino, per intenderci.

Predicatore

Didon aveva insegnato Sacra Scrittura per un breve periodo. Poi aveva intrapreso la carriera di predicatore. Grazie alle sue notevoli doti di comunicatore ebbe la sua parte di successo. La sua facilità di parola si esaltava soprattutto se trattava temi sociali. Temi che all'epoca scaldavano parecchio. Procuravano anche un sacco di grattacapi all'interno e all'esterno della Chiesa. Ci fu un momento però in cui rinunciò a sermoni e conferenze, per dedicarsi completamente ai giovani.

Educatore

Didon propagandava idee educative innovative. Controcorrente, credeva nella necessità di ricorrere il meno possibile alla costrizione, che andava tanto di moda. Ai suoi studenti, insegnava che una disciplina volontaria, come via della libertà. Promosse spirito di autosufficienza e un amorevole riverenza per l'autorità. Riteneva anche che i suoi giovani dovessero sviluppare una buona dose di spirito critico. Gli piaceva lo sport e che i suoi lo praticassero.

Incoraggiamento

Quando era direttore dell'Ecole Albert le-Grand ad Arcueil, vicino a Parigi, usò la formula "**citius altius fortius**" per appellarsi agli studenti che avevano vinto le competizioni sportive della scuola. Lo fece per incoraggiarli. Era il marzo del 1891. Queste parole furono poi ricamate in francese sulla bandiera che accompagnava le gare. "**Plus vite, plus haut, plus fort**" divenne il simbolo di quella scuola di sport.

Pierre de Coubertin

Il barone Pierre de Coubertin era presente a quelle gare del 1891. Quando scrisse un breve rapporto per la rivista "*Les Sports Athlétiques*", due settimane dopo, citò quello slogan, che lo aveva colpito. Le stesse parole furono inserite nel 1894, nel primo numero del *Bulletin du*

Comité International des Jeux Olympiques, in occasione del famoso congresso che annunciò al mondo l'avvento delle Olimpiadi moderne. Tutti i partecipanti al Congresso le trovarono impresse sui loro diplomi commemorativi, anche se con le parole invertite "**Citius-Fortius-Altius**".

Motto Olimpico

Al ventesimo Congresso Olimpico delle Hawaii, nel 1897, "**Citius-Altius-Fortius**" fu adottato ufficialmente come motto olimpico. Dai Giochi di Anversa del 1920, diventò il logos del *Movimento Olimpico Internazionale*.

GLI ATLETI COME MAESTRI

Monica Vallarin

22 maggio

Quando tutto scorre, quando i confini temporali sfumano, quando gli atleti attendono senza poter ritornare agli allenamenti e ai territori agonistici che hanno lasciato, su che cosa lavorano durante gli incontri?

Esplorano i sentimenti, le emozioni, le fantasie, i sogni e le visioni di sé, contemplando le capacità interiori, accogliendo le paure, lasciando che gli stessi occhi guardino da prospettive diverse il proprio procedere e il proprio sentire; qualche volta fanno un salto nel passato mettendo ordine nella cronologia delle proprie esperienze, dando voce alle cose taciute, scoprendo che ogni limite riesce ad aprire sempre qualche possibilità e che se non possono occuparsi di risultati e strategie, possono andare incontro al sentimento profondo di sé, scoprendo sempre meglio come sono fatti e come possono reagire agli eventi.

Questi atleti esprimono una vocazione filosofica, riflettono sul proprio esistere proprio nel momento in cui devono sospendere ciò che più amano, la loro attività agonistica. Scoprono quello che non sapevano di sapere. In momenti come questi, più che mai, sono loro i Maestri.

LO SPILLO DI TRENTO.

INTERVISTA A RENÈ GUSPERTI

Martina Marraro
22 maggio

Lo chiamavano "Spillo" perché alto e magro. **René Gusperti** è cresciuto alla Rari Nantes di Trento guidato da **Walter Bolognani**, a sua volta detto "il Bolo". Due Olimpiadi nel suo palmares, una figlia che ha seguito le sue orme e una carriera da allenatore. Poche settimane fa ha deciso di appendere il cronometro al chiodo, ma sono tanti i ricordi che conserva dentro di sé e che descrive come se fosse gli anni non fossero mai trascorsi. Ai tempi membro del Gruppo Sportivo militare "Fiamme Gialle", oggi è un finanziere a tutti gli effetti.

Renè, perché ha scelto il nuoto? Come è iniziata la sua passione per questa disciplina?

Ho iniziato a nuotare grazie alla mia famiglia, in particolare a mio padre, poiché mia madre seguiva lo sport meno assiduamente. Inizialmente giocavo a calcio, ma dopo un anno e mezzo ero già stufo. Lui pur di farmi muovere mi portò in piscina, perché era proprio vicino. Ho iniziato alla Rari Nantes Trento nel 1984, sotto la guida di Massimo Eccel come esordiente e poi di Walter Bolognani che mi ha seguito durante tutto il mio percorso. Il salto di qualità è avvenuto nel 1987, quando mi sono qualificato agli Europei Junior di Roma, quasi per scommessa e arrivò anche la medaglia di bronzo nei 50 stile libero. Inizialmente nuotavo sia a stile che a dorso.

Lei vanta due partecipazioni olimpiche: tra tutti qual è il momento della sua carriera che ancora oggi la emoziona?

Ero al Trofeo Settecolli di Roma nel 1992, quando tentai la qualificazione per le Olimpiadi di Barcellona. La prova dei 50 metri non andò come speravo: il tempo limite era 23"0, ma io nuotai in 23.13 e pur avendo toccando per primo non raggiunsi l'obiettivo prefissato. Dopo una notte di pianti e di rammarico, Walter mi disse che il

giorno dopo avrei gareggiato anche nei 100 metri stile libero, per cercare il tempo sul passaggio ai 50 metri. Negli anni '90 era concesso. Non delusi le aspettative, il cronometro segnò 22"85, nonché record italiano assoluto e pass per le Olimpiadi di Barcellona. Durante la manifestazione a cinque cerchi mi confermai e nuotai la distanza in 22"90, smentendo tutte le critiche in merito alla mia qualifica. Fu davvero emozionante e soddisfacente, specie dopo anni e anni di sacrificio. Direi che Me la sono sudata, letteralmente. La qualificazione per le Olimpiadi del 1996, invece, è stata molto più facile, avendo già nuotato il tempo limite ai Campionati italiani primaverili.

Come ha vissuto il passaggio da atleta a tecnico? Avere un passato agonistico alle spalle, agevola la professione?

Non dico che sia più facile, però può effettivamente aiutare. Un ex-atleta porterà sempre con sé la voglia di vincere e ottenere risultati, quella sorta di ambizione a volte fin troppo alta. Si tratta di un arma a doppio taglio, perché che non sempre gli atleti hanno lo stesso spirito agonistico e a volte può compromettere il rapporto alcuni di loro.

Lei è cresciuto in un contesto "chiuso" e piccolo come Trento. Rifarebbe tale scelta? Trova che abbia influito sul suo percorso da atleta?

Sì, non ho mai voluto lasciare la mia città perché in fondo stavo bene ed ero in perfetta sintonia con il mio allenatore Walter. Ancora oggi siamo molto legati e per me è stato fondamentale. Ai miei tempi la velocità non era così tanto seguita, io sono stato primatista italiano per molti anni e non c'era tanta concorrenza come oggi. Walter era appassionato di questa specialità e si formava tanto anche all'estero. Lui stesso mi disse di andare via e fare esperienza altrove, ma ho preferito di no. Ad oggi un po' me ne pento, magari sarebbe andata diversamente, ma in fondo stavo bene qui e avevo la mia famiglia vicino. Insomma, non è sempre facile stravolgere tutto. Ancora oggi vedo che comunque a Trento si fa fatica, la vasca da 50 non è pronta, io quando gareggiavo la vedevo pochissimi mesi

l'anno. Non a caso tutti vanno via, come Arianna Bridi che si è trasferita a Roma da Fabrizio Antonelli per migliorare nel nuoto di fondo.

Proprio per questo lei è considerato uno dei migliori campioni del Trentino. È ancora tanto legato al suo territorio?

*Sì, assolutamente e proprio per questo motivo sono rimasto. Pur essendo entrato nel Gruppo Sportivo **Fiamme Gialle** con la possibilità di allenare a Roma, ho preferito Trento, casa mia. Sono un tradizionalista, come tutti i trentini. Per quanto sia difficile allenare in questo contesto, ho accettato la sfida e ho scelto di continuare qui perché in fondo sono sereno. Dopo Trento, mi sono spostato a Rovereto per concludere la mia carriera.*

Lei è ancora giovane, come mai ha deciso di appendere il cronometro al chiodo e lasciare definitivamente il mondo del nuoto?

Questi mesi di lockdown hanno influito parecchio. Era una decisione che avevo già in testa da un po' di tempo, ma la quarantena è stata decisiva. I miei obiettivi e quelli della società erano distanti, perciò non avrebbe avuto senso portare avanti questo rapporto. È finito un ciclo, adesso voglio dedicarmi alla mia famiglia, rilassarmi e sono un finanziere a tutti gli effetti. A tal proposito sottolineo l'importanza dei Gruppi Sportivi militari: consentono agli atleti di portare avanti la loro passione in tutta serenità senza preoccupazioni in merito al futuro una volta terminato l'agonismo.

DECRETO RILANCIO, IL VERO TEST ARRIVERÀ A SETTEMBRE

*Roberto Bresci
25 maggio*

Il tanto atteso **Decreto legge rilancio** (D.L. 19/05/2020 n. 34) è stato finalmente pubblicato in Gazzetta ufficiale lo scorso 20 maggio 2020. Il contenuto, almeno nelle linee essenziali, era tuttavia già noto da diversi giorni e solo la corposità del testo (266 articoli distribuiti in 321) ne ha fatto tardare la definitiva pubblicazione. Anche il mondo dello sport, come del resto nei precedenti decreti legge, ha trovato il suo spazio, con alcuni specifici articoli che cercano di venire incontro alla grave crisi economica che interessa il settore a causa della emergenza sanitaria. Passiamo in rapida rassegna i principali interventi normativi.

Con l'**articolo 98** rubricato con il titolo "**disposizioni in materia di lavoratori sportivi**" viene confermata l'indennità pari a 600 euro per i mesi di aprile e maggio 2020 in favore dei lavoratori impiegati con rapporti di collaborazione già attivi alla data del 23 febbraio 2020. Lo stanziamento previsto è di 200 milioni di euro. Ai soggetti beneficiari per il mese di marzo dell'indennità prevista dal Cura Italia l'indennità sarà erogata **senza necessità di ulteriore domanda**. Con decreto del Ministro dell'Economia e delle Finanze, di concerto con l'Autorità delegata in materia di sport, da adottare entro 7 giorni dall'entrata in vigore del decreto, saranno individuate le modalità di attuazione della misura e le cause di esclusione. Con riferimento all'indennità riconosciuta per il mese di marzo 2020, la norma incrementa di 30 milioni di euro il limite di spesa previsto dal "D.L. Cura Italia".

L'art. 127 proroga i termini per l'effettuazione dei versamenti e degli adempimenti già con sospesi dall'articolo 61 del "D.L. Cura Italia" a favore, tra gli altri, della filiera di operativi sportivi legati al mondo dello sport (enti sportivi iscritti al Registro Nazionale del Coni,

gestori di impianti di impianti sportivi, ecc.). La sospensione riguarda le ritenute sui redditi di lavoro dipendente e assimilati, i contributi previdenziali e assistenziali e i premi per l'assicurazione obbligatoria con scadenza dal 2 marzo 2020 al 30 aprile 2020, nonché l'IVA in scadenza a marzo 2020. Il termine per l'effettuazione dei versamenti sospesi è prorogato dal 31 maggio 2020 al 16 settembre 2020, con possibile rateizzazione al massimo in quattro rate mensili di pari importo a partire dalla medesima data. Tutti gli adempimenti sospesi sono effettuati entro il 16 settembre 2020.

L'articolo 216, che rappresenta il cuore degli interventi a favore del mondo sportivo, viene interamente dedicato all'argomento degli impianti sportivi. Ciò testimonia come il legislatore abbia preso piena coscienza delle gravissime ripercussioni economiche che l'emergenza COVID 19 ha avuto, ed avrà, nella filiera del comparto sportivo ed in particolare per coloro che all'attività sportiva abbinano la gestione degli impianti.

In primo luogo viene prorogata di un mese, dal 31 maggio 2020 al 30 giugno 2020, la **sospensione dei termini per il pagamento dei canoni di locazione e concessori** relativi all'affidamento di impianti sportivi pubblici dello Stato e degli enti territoriali, per le federazioni sportive nazionali, gli enti di promozione sportiva, le società e associazioni sportive, professionistiche e dilettantistiche, che hanno il domicilio fiscale, la sede legale o la sede operativa nel territorio dello Stato. Il termine per l'effettuazione dei versamenti sospesi è posticipato dal 30 giugno 2020 al 31 luglio 2020, con possibile rateizzazione al massimo in quattro rate mensili di pari importo a decorrere da luglio 2020.

Il comma 2 del medesimo articolo affronta il delicatissimo argomento dei **rapporti di concessione degli impianti sportivi pubblici**. Con la norma in oggetto viene data la possibilità ai soggetti concessionari di impianti sportivi pubblici, in ragione della sospensione delle attività sportive, di richiedere la **revisione dei rapporti in scadenza entro il 31 luglio 2023**. Tale revisione può attuarsi mediante la

rideterminazione delle condizioni di equilibrio economico-finanziario originariamente pattuite, anche attraverso la **proroga della durata del rapporto**, in modo da favorire il graduale recupero dei proventi non incassati e l'ammortamento degli investimenti effettuati o programmati. In caso di mancato accordo, le parti dei rapporti di concessione possono recedere dal contratto.

Il comma 3 afferma un principio nuovo e di per sé rivoluzionario in quanto viene stabilito che la sospensione delle attività sportive disposta con i vari provvedimenti governativi è sempre valutata quale **fattore di sopravvenuto squilibrio** dell'assetto di interessi pattuito con il contratto di locazione di palestre, piscine e impianti sportivi di proprietà di soggetti privati. In ragione di tale squilibrio il conduttore ha diritto, limitatamente alle cinque mensilità da marzo 2020 a luglio 2020, ad una corrispondente **riduzione del canone locatizio** che, salva la prova di un diverso ammontare a cura della parte interessata, si presume pari al 50% del canone contrattualmente stabilito. Infine il comma 4 riconosce il principio che, a seguito della sospensione delle attività sportive, ricorre la **sopravvenuta impossibilità della prestazione** dovuta in relazione ai contratti di abbonamento per l'accesso ai servizi offerti da palestre, piscine e impianti sportivi di ogni tipo. Pertanto, il gestore dell'impianto sportivo, entro trenta giorni dalla presentazione di apposita istanza da parte dei soggetti acquirenti, in alternativa al rimborso del corrispettivo, può rilasciare un **voucher di pari valore** incondizionatamente utilizzabile presso la stessa struttura entro un anno dalla cessazione delle misure di sospensione dell'attività sportiva

L'art. 217 istituisce infine il **Fondo per il rilancio del sistema sportivo nazionale** le cui risorse sono assegnate all'Ufficio per lo sport per l'adozione di misure di sostegno e di ripresa del movimento sportivo. Il finanziamento del Fondo è determinato nel limite massimo di 40 milioni di euro per il 2020 e 50 milioni di euro per il 2021 ed è alimentato da una quota pari allo 0,5% del totale della raccolta da

scommesse relative a eventi sportivi di ogni genere.

Accanto alle norme specifiche appena viste il decreto rilancio prevede una serie di interventi di carattere generale che indirettamente vanno a beneficio del sistema sportivo.

L'art. 28 riconosce a vari operatori economici - tra cui gli enti non commerciali, compresi gli enti del Terzo settore - un **credito d'imposta** nella misura del 60% in relazione al canone di locazione, di leasing o di concessione di immobili ad uso non abitativo destinati allo svolgimento dell'attività istituzionale. Il beneficio è commisurato all'importo versato nel periodo d'imposta 2020 con riferimento a ciascuno dei mesi di marzo, aprile e maggio. L'agevolazione è utilizzabile nella dichiarazione dei redditi relativa al periodo d'imposta di sostenimento della spesa ovvero in compensazione successivamente all'avvenuto pagamento dei canoni.

Di sicuro interesse infine anche la disposizione dell'**art. 30** che prevede la **riduzione della spesa sostenuta per le utenze elettriche** connesse in bassa tensione diverse dagli usi domestici - con riferimento alle voci della bolletta identificate come "trasporto e gestione del contatore" e "oneri generali di sistema" - per i mesi di maggio, giugno e luglio 2020, nel limite massimo di 600 milioni di euro per il 2020.

Dopo le misure per l'emergenza - le sospensioni e i rinvii - e per la liquidità, con questo provvedimento sono arrivate quelle per il rilancio e la messa in sicurezza del sistema economico. Un sistema economico, quello sportivo, particolarmente provato dal blocco delle competizioni ma anche e soprattutto dalla chiusura degli impianti sportivi. In questi giorni, sono cominciate le prime riaperture nel rispetto dei protocolli di sicurezza sanitaria. Almeno nel breve periodo niente sarà più come prima. La stagione estiva potrebbe aiutare a superare la ripartenza. Ma il vero test ci sarà a settembre. Solo da allora potremo sapere che cosa realmente ci aspetta.

L'ORA DELLE SCELTE DIFFICILI. LETTERA APERTA DI UN GENITORE

Fabio Perotti

27 maggio

Fra le numerose lettere giunte in redazione in queste lunghe settimane di lockdown abbiamo deciso di pubblicarne una, quella che a nostro avviso rappresenta al meglio il punto di vista del genitore. Non siamo soliti - per scelta editoriale - pubblicare lettere aperte, ma in questo caso i contenuti ed il garbo della riflessione hanno fatto la differenza.

È l'ora delle scelte difficili: massima fiducia nei nostri Amministratori affinché il progetto del Nuoto Agonistico italiano non venga spezzato Sappiamo tutti: la situazione è grave, le richieste di aiuto molte, le risorse limitate, i comparti in difficoltà tantissimi.

In questo momento così buio per il nostro paese le Amministrazioni sono chiamate a fare scelte difficili nella distribuzione degli aiuti pubblici e spesso a dover decretare quale settore salvare e quale sacrificare, quale parte della nostra vita pubblica proteggere e quale abbandonare al proprio incerto destino.

È per questo che vorrei richiamare la Vostra attenzione al Movimento del Nuoto, settore sportivo che negli ultimi anni ha visto un crescendo di partecipazione sia su scala nazionale che a livello regionale e nella specificità delle singole province.

Il Movimento del Nuoto, non soltanto una macchina sportiva che rende questo Paese un'eccellenza mondiale e che ci fa cittadini orgogliosi davanti ai successi della nostra Nazionale, ma anche, e proprio grazie questo, un grande movimento giovanile e una comunità sociale fatta di famiglie, di allenatori, di appassionati, di società di nuoto, di strutture, di operatori.

Il Movimento del Nuoto italiano è un grande catalizzatore di energia positive, di giovani dalla volontà di ferro e fondamentalmente "umili": senza pretese ma eccezionali nella

determinazione. Si perché il Nuoto, va detto, a differenza di tanti altri sport, è esigente, richiede applicazione costante, spirito di sacrificio, caratteri forti, disciplina, autocontrollo, leva interiore, forza morale.

Si dice che il Nuoto sia uno sport individuale, dando spesso un'accezione negativa a questa affermazione, perché, a chi ne è fuori, sembra che tutto si risolva in una contrapposizione dell'atleta solo contro tutti. Ma non è così: il nuotatore batte prima di tutto sé stesso e lo fa piuttosto con gli altri, in un grande gesto collettivo che è la "Gara di Nuoto": con la sua perfezione formale, dal blocco di partenza all'ultima virata; e lo fa innanzitutto per dovere e rispetto del se stesso Atleta, che ha portato allo stremo nell'allenamento, e per dovere e rispetto dei compagni, accomunati da un'unica fondamentale passione: il nuotare.

"La meglio gioventù" del nuoto: quella che senza richiami, senza fazioni né imbeccate, si segna spontaneamente il corpo con la "MB" di Manuel Bortuzzo, il giorno in cui quello splendido nuotatore viene così brutalmente privato del suo e del nostro sogno: quello di una gioventù seria, impegnata, essenzialmente sana.

Signori Amministratori: in questa ora così buia, questa comunità è in pericolo!

Come detto, il Nuoto, a differenza di tante altre pratiche sportive, non ammette vie minori: richiede continua applicazione e cura, organizzazione, risorse e Piscine!

Signori Amministratori è l'ora delle scelte difficili: chi salvare e chi abbandonare, sì perché anche nella specificità delle singole comunità, dove il nuoto ha attecchito così fortemente fra i giovani tanto al Nord quanto al Sud della nostra penisola, senza barriere né discriminazioni, almeno qui, in un impegno comune sinceramente nazionale, il Nuoto è stato colpito duramente con tre mesi di fermo consecutivi, senza permettere di avvicinarsi al bordo vasca a nuotatori agonisti abituati a passare minimo 3 ore al giorno 6 giorni su 7 in acqua. Nuotare è diventato per i nostri atleti un miraggio!

Se le Amministrazioni non avranno il coraggio e la determinazione necessarie per affrontare le scelte difficili, sostenendo la riapertura delle piscine comunali il rischio di dispersione di un

patrimonio così importante per la nazione e di dissoluzione di una collettività di giovani atleti sarà altissimo!

Le piscine devono normalmente lavorare al massimo della capacità per raggiungere il punto di sostenibilità economica.

E' l'ora delle scelte difficili ma come atleti, famiglie, allenatori, società natatorie, operatori e soprattutto cittadini, riponiamo la massima fiducia nei nostri Amministratori affinché il progetto del Nuoto Agonistico italiano non venga spezzato.

Fabio Perotti

Papà di un atleta

GAREGGIARE NELL'ANTICHITÀ

Paolo Tondina
30 maggio

Non risulta una tradizione di gare di nuoto come le intendiamo noi nell'antichità. Non c'erano sfide, gare a chi arriva primo, giochi che somigliassero a una competizione di oggi. Se proprio si vuol trovare qualcosa che ci somigli bisogna cercare nel mito. Si ricordano, per esempio, le sfide nel fiume Pattolo, tra il dio **Dioniso** e il giovane **Ampelo**, il suo amante, quello che poi è finito trasformato in un vitigno. Per amor di verità, per questo caso bisogna anche dire che il dio per compiacere il compagno lo lasciava vincere. Quindi, come gara, non valeva un gran che. Si può anche ricordare la competizione tra **Carpo**, il figlio di Zefiro, e l'amante **Calamo** nel fiume Meandro. Ma anche in questo caso i conti non tornano. Carpo durante la prova finì annegato, e Calamo, distrutto dal dolore, si lasciò morire con lui. (Dalle Dionisiache di Nonno di Panopoli, V secolo d.C.).

Gare amatoriali

Il solito **Plinio** racconta invece qualcosa che potrebbe somigliare a quello che cerchiamo. Lo dice raccontando della colonia africana di Ippona. In quel luogo i giovani amavano sfidarsi in mare. *"L'avanzare il più possibile al largo è per loro un modo di acquistare rinomanza e dimostrare la propria bravura. Il campione è quello che si è lasciato alle spalle sia la spiaggia che i suoi concorrenti"* (Ep.IX,33). Anche in questo caso, però, si tratta di poca cosa, niente di più di una bravata tra ragazzacci.

Prepararsi all'agone

Il nuoto fu invece un valido strumento di preparazione fisica per tutta l'antichità. Ce lo racconta **Filostrato**, sofista e maestro di retorica ad Atene. Filostrato, primo caso nella storia, scrisse un vero e proprio trattato sull'agonismo *"Il Ginnastico"*. Nel suo lavoro riferisce di Olimpiadi, di atleti, ma anche di preparazione. Tra le tante cose che racconta,

riporta che il pugile **Tisandro di Naxos**, quattro volte vincitore olimpico nel VI secolo a.C., per prepararsi ai suoi incontri usava allenarsi nuotando lunghe distanze.

Era così noto che il nuoto facesse bene alla preparazione di resistenza che il grammatico **Sesto Pompeo Festo** (II sec. d.C.) si lasciava sfuggire dichiarazioni come questa: *"A giudicare dai colpi al volto, è un pugile che frequenta la piscina"*.

SPECIALE GRUPPI SPORTIVI MILITARI: LE FIAMME

AZZURRE

Martina Marraro
30 maggio

Il nostro progetto di approfondimento dei **Gruppi Sportivi Militari** è giunto al termine. Con il mese di maggio diamo spazio al Corpo di polizia penitenziaria, nonché le **"Fiamme Azzurre"** con un'intervista al Responsabile **Mariano Salvatore**.

Quali sono le origini delle Fiamme Azzurre e come si struttura il Gruppo?

Il Gruppo Sportivo del Corpo di polizia penitenziaria, denominato **"Fiamme Azzurre"** (in riferimento al colore di questo) nasce con un decreto del Ministro della Giustizia il 25 luglio 1983. Inizialmente, come tutti i gruppi sportivi militari e di Stato l'unica disciplina praticata era l'atletica leggera e per l'avvio del sodalizio sportivo fu chiamato a collaborare il campione olimpico dei 200 metri Pietro Mennea. Circa quaranta anni più tardi alle Fiamme Azzurre si sono affiliate venti Federazioni sportive e praticano oltre trenta discipline sportive. Dipendono direttamente dal Capo del Corpo di polizia penitenziaria e dal Capo del Dipartimento dell'Amministrazione Penitenziaria. Il vertice operativo è affidato ad un dirigente del Corpo di polizia penitenziaria che si avvale della collaborazione di diversi funzionari responsabili della gestione amministrativa delle diverse discipline sportive. Inoltre essi si dedicano alla coordinazione delle attività tra l'area tecnica (Direttore Tecnico e allenatori delle diverse discipline) l'area sanitaria (medico sociale e fisioterapisti) e gli atleti.

Nel 2004 il G.S. Fiamme Azzurre ha aperto alla sezione nuoto e ad oggi abbiamo nel gruppo tre atlete, di cui due affermate campionesse, **Ilaria Bianchi e Martina Carraro** e, recentemente, è stata assunta una giovane promessa del nuoto nazionale **Anna Pirovano**. La particolare attenzione che il gruppo sta sviluppando verso tale disciplina ha indotto a bandire un concorso

riservato a nuotatori di sesso maschile: ultimate le procedure concorsuali, potremo disporre anche di un nuotatore nelle categorie maschili.

I Gruppi Sportivi Militari apportano un indiscusso valore aggiunto al nuoto, ma anche allo sport in generale. Cosa ne pensa? Quali sono i grandi vantaggi?

Sebbene perfettibile per molti aspetti, lo sport di Stato è un modello invidiabile. I vantaggi sono molteplici: la serenità garantita grazie un impiego certo dopo l'attività agonistica, uno stipendio, strutture di livello che garantiscono un supporto medico, tecnico e dotate di strumenti tecnologici. Negli sport non professionistici con limitati introiti economici tali fattori rappresentano uno stimolo per atleti di vertice ed è il solo modo per garantire alla Nazione di occupare posizioni di prestigio nei medaglieri dei Giochi Olimpici, dei Campionati mondiali e continentali di tali discipline. La possibilità di tenere in vita un movimento di atleti d'élite incentiva la pratica sportiva su scala nazionale, consente di sviluppare nuovi campioni, ma soprattutto eleva la qualità della vita della collettività e riduce le patologie derivanti dalla sedentarietà, ma anche lo stress.

Quali sono i risultati che la inorgogliscono maggiormente?

Senza dubbio il quinto posto alle Olimpiadi di Londra nei 100 farfalla e le medaglie d'oro conquistate ai Campionati mondiali di Instambul in vasca corta da parte di **Ilaria Bianchi**. Ad essi si aggiunge il bronzo nei 100 metri rana di **Martina Carraro** ai mondiali di Gwangju, nonché la prima storica medaglia iridata femminile nella rana per l'Italia, con una prestazione da record italiano. Tuttavia le nostre due ragazze hanno collezionato diverse partecipazioni olimpiche e molte medaglie nei campionati continentali che a mio parere vanno evidenziati in quanto prestazioni straordinarie. A tal proposito vorrei ringraziare profondamente il segretario della sezione nuoto, il sovrintendente capo **Enrico Dell'amore** e il direttore tecnico, assistente capo coordinatore **Alessandro Conforto**.

Come corpo militare, di quali valori vi fate portavoce? Cosa significa essere un atleta delle Fiamme Azzurre?

La polizia penitenziaria è un presidio di legalità e questo è in assoluto il valore di cui ci facciamo portavoce anche come appartenenti al Gruppo Sportivo delle Fiamme Azzurre. Siamo consapevoli che la legalità si raggiunge attraverso percorsi complessi, che si insegna con condotte irreprensibili e mostrando integrità. Tale valore si conquista con sacrificio, proprio come le vittorie nello sport e ne siamo del tutto consapevoli. Non a caso ci gratifica diffondere la speranza che i grandi traguardi nello sport, nella vita e nel sociale non sono preclusi nemmeno a coloro che hanno intrapreso percorsi opposti. Le Fiamme Azzurre rappresentano speranza di metamorfosi di successo in ogni ambito sociale.

Come giudica il rinvio Olimpico? Ci saranno delle conseguenze secondo lei? Sia in positivo che in negativo.

Non sta a me giudicare il rinvio delle Olimpiadi: la decisione è stata presa, come ci dicono, per tutelare la salute degli uomini. Partendo da questo presupposto ogni altra argomentazione è superflua. Nessuna medaglia o prestazione sportiva potrebbe mai bilanciare la perdita di una sola vita umana. Inoltre, ritengo che avremmo assistito ad Olimpiadi surreali, dove avrebbe regnato il timore di possibili contagi: un clima non adatto ad una manifestazione sportiva. Lo sport racchiude valori come fratellanza, gioia, rispetto e amore che si manifestano con abbracci, strette di mano, condivisioni di mense e scambi culturali che il distanziamento sociale non avrebbe permesso, vanificando l'essenza stessa dei giochi. Con questo, trovo che il rinvio abbia conseguenze positive, perché permetterà alle Olimpiadi di essere Olimpiadi e non solo un grande business.

UN MILIONE

Marco Del Bianco

31 maggio

Siamo partiti con un progetto ambizioso. Un passo importante quello del dominio **•com**. Ci siamo affidati ai migliori professionisti e in ogni senso, ad oggi, sembra essere stata la scelta giusta.

Nuoto-com è nato come testata registrata ma con ambizioni ben più importanti. Abbiamo cominciato a farci conoscere, cercando di raccontare con rispetto e discrezione tutto ciò che il nostro ambiente poteva voler ascoltare. Per questo abbiamo costruito uno staff, una squadra, con componenti che hanno competenze e punti di vista totalmente differenti.

Abbiamo raccontato ed intervistato gli attori del mondo nuoto e piscina: atleti, tecnici, gestori e organizzatori. Abbiamo cercato di creare approfondimenti. Ma sempre con lo spirito di chi voleva raccontare e valorizzare. Non abbiamo mai cercato lo scoop: seppur attenti all'immediatezza abbiamo cercato di attendere i tempi che il rispetto personale richiedeva. E chi è stato con noi, chi al telefono, chi de visu e chi online, specialmente in questi giorni, sa quanto siamo attenti a questi aspetti.

Abbiamo valorizzato atleti del passato, atleti studenti, che vediamo un po' come i nostri supereroi. I tecnici.

Il Covid ci ha permesso, o forse imposto, di anticipare e modificare i nostri progetti. Ad esempio valorizzando formazione e informazione online, previste inizialmente per l'autunno, a discapito dei podcast, che presto troveranno spazio sui nostri canali.

Abbiamo iniziato con **Instagram** per approdare, appunto prima del previsto con le **dirette Facebook e YouTube**. Abbiamo avuto il piacere e l'onore di incontrare atleti e tecnici, italiani e stranieri. Abbiamo incontrato tanta disponibilità e siamo riusciti a raccontare di loro in modo diverso, ci hanno permesso di conoscere anche chi sono fuori dall'ambiente piscina. Un elenco importante di incontri. Tra i

tecnici abbiamo incontrato **Bob Bowman**, l'allenatore di *Michael Phelps*, poi **Vergnoux, Rudd, Marshall, Cesare Butini, Antonio La Torre**. E tanti altri, italiani, che non citiamo per non far torto a nessuno. E poi chissà chi incontreremo prossimamente...

Nonostante il periodo difficile che sta vivendo il mondo sportivo ed in particolare quello dei lavoratori del settore, siamo riusciti strutturare il progetto Nuoto•work. Un portale, *gratuito* per sempre, che potrà supportare appunto la ricerca di lavoro nel nostro ambiente, per i collaboratori, per i gestori e per gli organizzatori dello sport.

Grazie ai colleghi italiani, del web e della carta stampata e non solo, che hanno parlato di noi, hanno condiviso e raccontato le nostre iniziative e le nostre interviste. Grazie per l'attenzione e la considerazione a **Craig Lord** con il suo *Swimming World*.

Grazie ai nostri Partner che hanno creduto e continuano a credere nel progetto, supportandolo.

Diversey Drago Piscine, Pegaso Systems, TeamSystem, Idroterapia, Argenta, Maximilian's Hotel Riccione Abner's Tiffany's, Pangenius, G-tech, Isostad, Aqual.

Poi **Olympialex, AQA, Deepbluemedial, Corso di perfezionamento in Management dello Sport, Bitre.**

Grazie a **Dodicidi** che è più di un partner e di un fornitore: **Davide, Yvan, Eliana, Nicolò, Chiara.**

Grazie alla squadra che ogni giorno si dà da fare. Grazie a **Alessandra, Daniela, Roberto, Luca, Martina, Silvia, Luigi, Laura, Alberto, Andrea, Luca, Federica.** Grazie **Paolo, Massimo, Lorenzo, Franco, Alessandro Elena, Monica, Gianluca.** Grazie **Paola e Diego.** Una grande squadra che è pronta a crescere ogni giorno. Solo con persone motivate che sappiano portare avanti il nostro pensiero. Siamo orgogliosi di questo primo milione di visualizzazioni sul nostro Nuoto•com. Non certo un traguardo, ma un inaspettato risultato che ci spinge a fare ancora meglio. Abbiamo ancora tanto da migliorare ma per oggi possiamo dire, a distanza di poco più di undici mesi da un esordio semplice ma

impegnativo (ricordiamo che fu il **Settecolli 2019**), grazie a tutti.

Grazie a tutti coloro che ci leggono, che commentano, che ogni giorno amano o criticano i nostri contenuti.

Grazie ad ogni singola visualizzazione di pagina, grazie. Un milione.

A GIOELE

Paola Contardi

3 giugno

Quanti ricordi felici affiorano in questo triste momento! Talmente tanti e gioiosi che per un istante riescono a sopire quel dolore acuto che mi è arrivato dritto al cuore domenica mattina. Ti ricordo bambino con i tuoi occhi buoni e curiosi, ingenui e spensierati coi i quali osservavi attento il mondo intorno a te. Un bambino amabile ed educato, attento e trasognato esploratore del mondo acquatico. Quello stesso mondo acquatico che tanto piaceva a mamma Nadia con la quale ho condiviso anni sul bordo della piscina, entrambe istruttrici di nuoto pronte a consolare bambini impauriti ed orgogliose di aiutarli a trasformare la paura in coraggio. Una mamma che ti ha trasmesso la passione per il nuoto e che tu hai riempito di soddisfazione diventando il nuotatore della famiglia, impegnato con lo sport agonistico. Quanti ricordi.

Abbiamo passato un anno intenso insieme: io sul bordo vasca e tu in acqua con Adriano e Daniele. Eravate arrivati alla soglia dell'agonismo un po' più tardi degli altri. Inserirvi sembrava difficile, ma le sfide mi sono sempre piaciute: un anno insieme, tecnica e impegno, fatica e determinazione ci hanno fatto raggiungere l'obiettivo. Da allora non hai mai smesso di allenarti.

Quante gare, quanti collegiali, quante trasferte, quante risate con quel gruppo di ragazzini scanzonati. Quante foto ho rivisto nelle ultime quarantotto ore... La mia vita precedente in scatti che hanno immortalato la bellezza di quegli anni.

Hai continuato a portare con te tutte le qualità che hai acquisito nel tuo percorso di vita, le stesse che hai elencato con gioia su Instagram il giorno che sei diventato pilota privato di aereo, il primo del tuo corso: atleta, studente, pilota, istruttore di nuoto... Tutto questo in soli ventitré anni di vita!

Aria e acqua: i tuoi due elementi preferiti, coniugati con responsabilità e gioia. Il tuo sorriso sulle foto ne è la testimonianza più autentica.

Sei diventato un uomo in fretta, bello come il sole, conservando gli occhi buoni e genuini di quando eri bambino. Una vita vissuta intensamente che ha riempito il cuore di quanti ti hanno conosciuto.

I tanti ricordi avranno il compito di farci sentire meno soli e felici di aver condiviso questi anni con te. Saranno il balsamo per lenire il dolore, la tristezza, la malinconia che ci hanno travolto.

Ci mancherai Gioele, a tutti!

MATURITÀ 2020, TAKE YOUR MARKS!

Marco Del Bianco
16 giugno

Domani, mercoledì 17 giugno 2020, il via al consueto **esame di maturità**. In realtà poco consueto per la situazione, per la forma e soprattutto per come i maturandi sono giunti al tanto atteso e temuto appuntamento.

E se ogni anno lo stress *pre-diploma* agitava tutte le famiglie coinvolte, quest'anno l'esame varrà doppio. Non tanto per lo stress da covid e per le precauzioni necessarie, quanto per l'unicità e la particolarità del percorso che i ragazzi hanno vissuto in questi lunghi mesi. Chiusi in casa senza andare a scuola, senza grandi opportunità di confronto, senza poter condividere *veramente* paure e difficoltà con amici e compagni. Soprattutto senza poter sfogare lo stress distraendosi attraverso lo sport. Anzi, aggiungendo al disagio la rinuncia di una valvola di sfogo così importante.

Per chi ventuno anni fa, con la *nuova* maturità, si sentiva un pioniere, sappia che i nostri ragazzi, domani, saranno molto di più.

Dunque ai maturandi un grande in bocca al lupo dalla redazione di Nuotopuntocom. Inizia un passo importante ed indimenticabile del loro percorso, quest'anno ancora più grande.

SPETTACOLI IN ACQUA NELL'ANTICA ROMA

Paolo Tondina
20 giugno

Coreografie Acquatiche

Alla base della *Cavea* (gradinata), davanti al *Logeion* (palcoscenico), nel teatro greco, si trovava l'orchestra. Era uno spazio di forma semicircolare, normalmente in terra battuta. Al centro aveva l'ara di Dioniso, destinato alle danze dei *Coroi*. Nell'orchestra si svolgeva l'azione scenica del coro danzante (da *orchéomai*, danzare). Tra il III e il IV secolo d.C., in certe occasioni, si trasformava l'orchestra in piscina. Per farlo si usavano paratie stagne e si faceva arrivare l'acqua attraverso canali alimentati da grandi serbatoi. In queste vasche temporanee si svolgevano *Naumachie* (battaglie navali minori, quelle più grandi erano allestite in bacini costruiti appositamente) e altri tipi di spettacoli acquatici. Queste vere e proprie coreografie acquatiche erano soprattutto danze, pantomime a soggetto mitologico o scene di caccia.

Venazioni

Le *venazioni*, per l'appunto "scene di caccia" che si rappresentavano in acqua, erano ambientate soprattutto in Egitto. Come piaceva all'epoca, le piscine, progettate per l'occasione, venivano arredate ispirandosi ai paesaggi del Nilo. In quelle scenografie colorite si inscenava la caccia all'ippopotamo o al coccodrillo.

Tetimimo

Il nome con cui era conosciuto il tipo di spettacolo acquatico di cui stiamo parlando, vero antesignano del nuoto artistico, era **Tetimimo**. Il nome derivava da **Teti**, creatura immortale di natura benevola, figlia di **Doride**, della stirpe di Oceano e di **Nereo**, la divinità del mare tranquillo. Teti era la più bella delle figlie di Nereo, le **Nereidi**, conosciute anche come Ninfe dei mari. Il nome composto veniva anche dalla parola **Mimo**, che designava la forma di

rappresentazione nella quale l'attore recitava senza maschera. Singolare nella pantomima (da cui Mimo) era che le parti femminili, contrariamente alla consuetudine teatrale antica, potevano essere sostenute anche dalle donne.

Leandro e Ero

La principale narrazione del Tetimimo era il dramma più classico, quello che colpiva e commuoveva intere generazioni di greco-romani: il mito di **Ero** e **Leandro**. Era una delle storie più amate in assoluto. Il giovane Leandro che viveva ad **Abido**, una città della **Misia**, in Asia Minore, amava follemente Ero, sacerdotessa di **Afrodite** che abitava a **Sesto**, una città della **Tracia**, situata sulla costa opposta. Per incontrare Ero, Leandro doveva attraversare a nuoto lo stretto dei Dardanelli, l'**Ellesponto** come si chiamava allora. Anche se la distanza tra le due città è la più breve dello Stretto, si tratta sempre di 1250 metri circa, una fatica immane in mare aperto. Naturalmente lo faceva ogni sera. Per farsi trovare, Ero, accendeva una lampada che guidava l'amato nell'oscurità. Una notte una tempesta spense quella luce e Leandro, non sapendo più dove andare, vagò perdendosi nel mare, fino a restare senza forze. All'alba Ero lo trovò senza vita sulla spiaggia e, distrutta dal dolore, si uccise, gettandosi da una torre.

Altre storie

Naturalmente di storie ce n'erano anche altre. Nel Tetimimo, per esempio, non poteva mancare **Giasone** alla ricerca del **Vello d'Oro**. Ma più intrigante di quella era la storia di **Ila**, un compagno di Giasone, il cui destino drammatico si prestava a suscitare interesse negli spettatori. Ovviamente Ila era bellissimo. Per questo le Ninfe, che lo avevano visto, si erano innamorate perdutamente di lui. Così mentre cercava una fonte per ristorare i suoi compagni, le ninfe lo presero e lo tirarono in acqua portandolo via. A dire il vero i compagni, tra i quali c'era anche il potente Eracle, non erano poi un gran che, se è vero che ci misero così poco ad abbandonarlo al suo destino.

Divinità marine

Le rappresentazioni acquatiche dell'antichità spesso inscenavano singole divinità marine. Le più gettonate erano Tritone, Nereo, Teti e Galatea. La parte più importante di queste figurazioni era affidata alle donne. Quando impersonavano le Ninfe Nereidi, per esempio, si disponevano sull'acqua costruendo coreografie che formavano il tridente di Nettuno, un'ancora, un remo, una navicella, la costellazione dei Dioscuri o una vela gonfia... Erano questi, se vogliamo, una sorta di "obbligatorî".

Nudità

La maggiore attrattiva dello spettacolo, però, non era data tanto dalla qualità eccellente delle loro coordinazioni, ma dal fatto che queste attrici eseguivano le loro danze stando completamente nude. La nudità e la sensualità dei loro gesti, era del tutto giustificata, sia dal soggetto mitologico, sia dal fatto che l'azione si svolgeva in acqua. Ma era chiaro che aggiungeva interesse allo spettacolo. Anche allora.

Kolymbethra

Nel IV-V sec. d. C. il teti-mimo passò stabilmente nel teatro. Lo testimoniano i resti dei teatri di Dafne, Cesarea, Atene, Corinto, e di molti altri. Per definire il luogo dove si svolgevano queste rappresentazioni, secondo Giovanni Crisostomo si era introdotto, in luogo dell'inesatto termine *naumachia*, il termine più appropriato di *kolymbèthra*, piscina.

Giovanni Crisostomo

Naturalmente Giovanni Crisostomo non era interessato allo spettacolo. Per lui il Tetimimo era da deprecare. Infatti si trattava del patriarca di Costantinopoli, un uomo che si era adoperato per tutta la vita nell'intento di moralizzare il clero della sua città. Ne aveva criticato eccessi e stili di vita. I suoi sforzi, però, cozzarono contro la forte resistenza delle abitudini romane, assolutamente inconciliabili con uno stile di vita degna di sacerdoti cristiani. Eppure, nonostante fosse un eccellente predicatore (Crisostomo vuol dire dalla bocca d'oro, tanto le sue parole erano

ritenute preziose), fece molta fatica a convincere i suoi. Era uno che non le mandava a dire, e per questo si faceva molti nemici.

UN ANNO DI NUOTO.COM

*Redazione
20 giugno*

Un anno intenso e altrettanto particolare. Un anno in cui qualcuno ha intrapreso il percorso di atleta, qualcuno ha coronato un sogno, qualcuno ha iniziato a fare il tecnico, il giudice arbitro, il dirigente sportivo, il genitore, il cronometrista. Qualcuno ha iniziato un progetto sportivo, un progetto agonistico. Il Sette Colli è stato il nostro battesimo del fuoco. Presenti alla conferenza stampa della mattina, con il sito ancora inattivo.

Alle 14.33 del 20 Giugno 2019, nell'impianto più bello del mondo, il portale Nuoto-com è andato in chiaro.

Il compleanno di un progetto che festeggia l'impegno di tutti, l'entusiasmo e la passione che ogni giorno ci spinge a raccontare di nuoto.

Poche settimane fa abbiamo raggiunto un milione di visualizzazioni, traguardo inaspettato per il primo anno.

Grazie a tutti i nostri lettori, i sostenitori, gli appassionati, la festa è soprattutto vostra.

Cristiano, Walter, Marco, Federico, Giorgio

PRIDE 2020: SPORTIVI, COM'È DIFFICILE IL COMING OUT

Federico Gross
27 giugno

A coronamento di un giugno tradizionalmente dedicato all'orgoglio LGBT* si tiene oggi, in forma più virtuale che fisica a causa del coronavirus, il Global Pride 2020. Nell'invitarvi a partecipare augurandovi buon divertimento e tanta consapevolezza, proviamo a fare il punto della situazione rispetto all'inclusione di atlet* LGBT* nel mondo dello sport.

Sport che spesso rappresenta un'avanguardia in termini di diritti civili (si pensi all'attivismo militante di **Colin Kaepernick** e **LeBron James** rispetto al movimento **Black Lives Matter**), ma che su questo tema specifico fatica a liberarsi del pregiudizio machista per cui essere *citius, altius, fortius* implica necessariamente essere anche *straight*.

Il conto è presto fatto: in quella che è ad oggi la ricerca più completa svolta a livello globale, *Society at a glance 2019* pubblicata dal Centro studi dell'**Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico (OCSE)**, la percentuale di adult* che si identifica come gay, lesbica o bisessuale (la ricerca a causa di dati incompleti non include le persone transessuali) varia a seconda del paese (e verosimilmente dello stigma sociale) tra 1,5 e 4%, percentuali che triplicano alla domanda "sei mai stat* attratt* da persone del sesso opposto?"

Ne consegue che in ogni squadra c'è come minimo un paio di atlet* con orientamento/comportamento sessuale non tradizionale; durante i Criteria ne scenderanno in acqua a decine, ma dove sono?

Nel nuoto i coming out si contano sulle dita delle mani: **Ian Thorpe**, **Mark Foster**, **Abraham DeVine**. In Italia, la sola **Rachele Bruni** sull'onda dell'entusiasmo per l'argento di Rio.

(Tristemente) degna di nota la circostanza che Thorpe e Foster abbiano atteso il termine della carriera per palesarsi: Thorpe nel 2014, e

ancora due anni prima nella sua autobiografia *This is me* si era sentito in dovere di ribadire "Per la cronaca, non sono gay e tutte le mie esperienze sessuali sono state etero. Sono attratto dalle donne, mi piacciono i bambini e aspiro ad avere una famiglia un giorno"; Foster ha atteso addirittura i 47 anni prima di rivelarsi.

Il perché è presto spiegato dagli stessi atleti: "Tutti mi facevano sentire sbagliato, a cominciare dalla mia famiglia" (Thorpe, in un'intervista del 2017 rilasciata ad Ahn Do); "Ero convinto che rivelarmi mi avrebbe reso più vulnerabile" (Foster a *Vanity Fair* nel 2017). Uscendo dall'aneddotica, che non è mai utile per comprendere un fenomeno, la più completa ricerca sul tema è stata commissionata dall'**Unione Europea**, che nell'ambito del programma **Erasmus+** ha finanziato il progetto **Outsport**: un'iniziativa di contrasto alle discriminazioni da orientamento sessuale e identità di genere nello sport, che investe i piani della ricerca scientifica, della formazione e della comunicazione che ha prodotto il documento **Orientamento sessuale, identità di genere e sport** reperibile online: i dati sono disponibili su base europea o disaggregati per singolo paese e delineano un quadro non confortante:

- il 90% delle persone LGBT* intervistate dichiara di percepire l'omofobia e la transfobia nello sport come un problema attuale
- l'82% ha avuto esperienze di linguaggio omo/transfobico durante la pratica sportiva nei 12 mesi precedenti l'intervista
- il 33% non parla della propria sessualità in ambito sportivo
- il 20% ha rinunciato all'idea di praticare una disciplina sportiva di proprio interesse a causa delle preoccupazioni sul proprio orientamento/identità di genere
- il 16% riporta almeno un'esperienza spiacevole legata allo sport (insulti verbali, emarginazione, provocazioni, violenza fisica), in un caso su due a opera de* compagn* di squadra

E se vi sembrano numeri tutto sommato poco preoccupanti, tenete presente che la ricerca ha coinvolto persone *dichiaratamente LGBT**. C'è un'immensa porzione di iceberg sommersa, composta da migliaia di ragazze e ragazzi che a causa della pressione sociale vivono la propria sessualità in completa solitudine e angoscia.

In piscina ci sono, eccome: sempre secondo Outsport, il nuoto è la disciplina sportiva preferita dopo il fitness.

Un altro studio del 2017 mostra come "fare coming out, comportarsi in modo non conforme agli stereotipi sessuali e di genere prevalenti nella propria cultura continua, infatti, ad essere pericoloso, soprattutto in alcune agenzie di socializzazione, come lo sport, in cui tali stereotipi assumono una virulenza pervasiva. Ciò appare vero soprattutto in alcune nazioni, dove l'ideale dello sportivo continua a coincidere con lo stereotipo del maschio, forte, virile, eterosessuale, potente fisicamente, che costringe gli atleti che non si conformano ad esso a vivere la propria esistenza relegati in una sorta di closet, di marginalizzazione. L'antitesi dello stereotipo assume in sé le caratteristiche opposte alla virilità, ovvero l'effeminatezza e la fragilità, caratteristiche, in genere, stereotipicamente attribuite alla donna, cosiddetto sesso debole (...) Ne segue che, dunque, nei gruppi sportivi fare coming out non sia una scelta conveniente e fingersi eterosessuali sia più funzionale a preservare le relazioni di gruppo e garantire la continuità del supporto economico e commerciale offerto dagli sponsor. Proprio per questo motivo, diversi atleti possono liberarsi della gabbia identitaria e fare coming out solo al termine della propria carriera".

Ci raccontiamo in continuazione che il nostro è uno sport dall'alto valore educativo, che la piscina è un ambiente "sano". Qualsiasi cosa ciò significhi, forse è il caso di riflettere sulla nostra reale capacità di creare un ambiente favorevole all'inclusione e all'accettazione di sé e del* prossim*.

COMING OUT E SPORT, COSA DICE LA PSICOLOGIA

Diego Polani
29 giugno

Oggi ho trovato su Nuoto-com un articolo di estremo interesse che può farci ragionare e traghettare verso un pensiero più moderno e meno ipocrita dopo anni di crescita culturale. L'articolo, che consiglio di leggere, è "*Pride 2020: sportivi, com'è difficile il coming out*" e mi ha stimolato alcune considerazioni di carattere strettamente psicologico-sociale.

Si afferma da tempo che tutti dovrebbero sentirsi liberi di fare coming out. Molti, purtroppo, vorrebbero farlo ma evitano, per paura delle reazioni negative; nel mondo sportivo questo è ancora più vero. Nello sport per via della sua concezione storica, e anche per la mentalità della maggior parte delle persone che cercano negli sportivi un *cliché* da imitare, si pensa che la mascolinità egemone si riproduca e si rinforzi. Uomini e donne spesso si trovano ad essere posti a dover esprimere dei comportamenti spesso esagerati che sono iper-mascolinizzati e iper-femminilizzati per sentirsi ed essere visti come persone adeguate e conformi a quei prototipi dettati e sanciti da una norma non scritta.

L'omosessualità nello sport è quindi considerata ancora un tabù, un tabù molto pesante, presente e difficile da riuscire a gestire anche se, come abbiamo iniziato a vedere, sempre più atleti riescono a vincendo la paura e si dichiarano pubblicamente. Purtroppo l'eteronormatività che si vive nello sport agisce ancora secondo due modalità: da un lato la si vive come una minaccia verso persone "gay" e "lesbiche" dichiarate, ma anche come quella minaccia diretta a coloro che pur se eterosessuali vengono sospettati di essere "gay" perché hanno comportamenti effeminati, o mascolini, e quindi non aderenti agli stereotipi di "genere". Quindi questa è una piaga che affligge una grossa percentuale di persone.

Durante i mondiali di calcio 2014, tenutisi in Brasile, l'Alto Commissario delle Nazioni Unite

per i diritti umani Navi Pillay rivolse uno storico appello ai calciatori omosessuali nel quale esortava gli stessi a dichiarare senza timore il proprio orientamento con queste parole "Chi è omosessuale lo dichiari. È il modo migliore per aiutare gli omosessuali nel mondo ad essere accettati"

In ambito psicologico e psichiatrico ci sono stati momenti dove l'omosessualità veniva considerata alla stessa stregua di una qualsiasi malattia invalidante e mentale. Aspetto ancora oggi purtroppo assurdamente portato alle cronache da movimenti politici oltranzisti, eppure ricordo che l'Ordine degli Psicologi ha chiaramente affermato che l'omosessualità non è una malattia e non si cura; ha rigettato le famigerate terapie di conversione e riparative, considerandole dannose e lesive.

Quindi sappiamo che il cammino verso il riconoscimento e la successiva accettazione dell'omosessualità non è immune da rischi, fatiche e prese di posizione, ma riuscire a fare coming out alla fine aiuta a far sì che si crei un effetto domino che possa facilitare quello sviluppo di un'identità omosessuale che sia serena e assertiva e diventi un luogo simbolico in cui tutti gli aspetti della personalità possano convivere in maniera integrata e armoniosa.

CORNUTI E MAZZIATI

Federico Gross

29 giugno

Nello scorso weekend le località di mare erano affollate come a ferragosto: spiagge, locali, viali dello shopping: un carnaio gaudente e dimentico di qualsiasi precauzione, il tutto nell'indifferenza dei media che qualche settimana fa sbattevano in prima pagina i mostri del running e delle polizie locali che impegnavano i droni per cacciare i ribelli della tintarella.

Voi probabilmente avete trascorso sabato e domenica nella vostra piscina armati di pompa a spalla carica di disinfettante e di metro avvolgibile per misurare la distanza fra un lettino e l'altro e ora, comprensibilmente, traboccate di invidia e rancore realizzando che al di là delle parole, delle promesse, delle dichiarazioni, le società sportive non contano nulla di fronte a categorie che muovono molti punti di PIL in più. Educazione, salute, benessere sono optional; è il fatturato (e conseguente gettito) che conta, basta guardare con quale indecente sciatteria sono stati affrontati i problemi della scuola. Ci aspetta quindi un'estate con il brivido dei controlli a sorpresa: aziende sanitarie, NAS, vigili urbani non perderanno l'occasione per mostrarvi quei muscoli che tengono ben nascosti a ristoratori, commercianti e gestori di stabilimenti balneari.

Ciliegina sulla torta, ci sono ottime probabilità che questo "liberi tutti" porti a un riacutizzarsi dei contagi e che il conto di questa estate spericolata lo pagheremo con una nuova ondata di chiusure autunnali. Nel frattempo, ovviamente, l'ineffabile ministro **Spadafora** passerà all'incasso della cambiale elettorale con una peraltro doverosa legge a beneficio dei lavoratori dello sport (facile, a costo zero per lo stato) senza prevedere adeguate compensazioni (difficili, richiedono risorse) che salvaguardino l'equilibrio economico finanziario complessivo delle gestioni. Prima di arrabbiarvi troppo ricordatevi però che ce la siamo cercata con i nostri post

motivazionali, i "fateci riaprire" purchessia, l'ottimismo slegato dall'evidenza. C'era una sola strada da percorrere: la serrata, totale e incondizionata, fino all'emanazione di provvedimenti realmente incisivi. Ormai è andata, godiamoci questi seicento euro a fondo perduto.

SPORT A SCUOLA, QUALE FUTURO?

Marco Del Bianco
2 luglio

Nominalmente importante ma di fatto sempre in secondo piano. Il destino dell'attività fisica, motoria, sportiva (o come è meglio chiamarla) è quello di passare sempre in secondo piano, per un motivo o per un altro. La bozza del piano scuola ha suscitato qualche preoccupazione sul tema sport a scuola.

Di certo in passato non era un tema così discusso, ma l'oggettiva importanza del movimento e le possibili ricadute hanno accresciuto il valore e l'attenzione al tema. Valori educativi, rispetto di cose, persone, regole, poi il benessere, la salute, la cultura dell'attività fisica e le ricadute - *positive* - sulla spesa sanitaria, hanno portato negli anni a parlare sempre più dello sport, di quanto a scuola sarebbe importante dedicare più attenzione e spazio.

Purtroppo *-ironia della sorte-* il prossimo anno scolastico sarà forse il peggiore per lo sport a scuola. Ancora non è chiaro se e quando riaprirà la didattica frontale. Si parla già di *Didattica digitale integrata*, quale possibile soluzione compensativa in caso di un potenziale ri-contagio. E le lezioni, con l'imposizione della distanza interpersonale, vedranno un condizionamento significativo della didattica: modi e quindi tempi, si parla di lezioni di 45 minuti.

In ogni caso al momento è tutto un punto di domanda. Le famiglie che sperano di trovare normalità e vorrebbero certezze. Lo stesso vorrebbero le scuole, che ad oggi non sanno se e quando inizierà la didattica, quali spazi utilizzare per le lezioni - rispettando il distanziamento - e soprattutto con quali fondi supportare le risorse indispensabili alla gestione della prevenzione (spazi isolamento, sanificazioni, controlli, ecc).

Una cosa è certa, le palestre scolastiche, spesso già inadeguate, non basteranno. In molti casi in assenza di altri spazi le palestre verranno utilizzate per la didattica frontale,

come fossero aule, limitando dunque l'utilizzo per il loro scopo primario. *L'educazione motoria è dunque meno importante di altre materie?* Tema da tenere in considerazione, inoltre, è la gestione *condivisa* delle palestre con le associazioni locali, che fino ad oggi, nelle ore pomeridiane, hanno svolto un ruolo fondamentale per l'avviamento allo sport. Gestione condivisa, chi pagherà la sanificazione continua degli spazi? Su chi ricadranno le responsabilità? La riorganizzazione dell'orario scolastico ed il conseguente utilizzo delle palestre lascerà ancora spazio allo sport di base? La convivenza scuola-associazioni locali regala un'ulteriore criticità: quanti genitori vorranno esonerare i figli dall'attività motoria perché hanno paura di contagi per l'utilizzo *condiviso* di palestre? Si prospetta un'attività didattica individuale che dovrà rispettare i famosi **due metri** di distanza, snaturando completamente i valori delle attività stesse. Limitando la socialità costruita e rinforzata dai giochi di squadra, dal confronto e dalla collaborazione per perseguire insieme un risultato attraverso regole ben codificate. Sogniamo l'America, anche per lo sport, ma siamo molto lontani, separati da qualche oceano. Incrociamo le dita, anche per questo. In qualche modo parliamo della salute dei nostri figli.

OMERO: NUOTARE PER FUGGIRE

Paolo Tondina
4 luglio

Iliade

Ilio, uno dei nomi di Troia, la capitale dell'Ellesponto, da il nome ad uno dei testi più studiati ed amati dell'antichità: **l'Iliade**. Come dice il proemio non racconta la guerra di Troia ma i cinquantun giorni dell'ira di **Achille**. L'ira funesta del piè veloce Achille, partito per vendicare l'affronto di Priamo. Essendo un testo così importante, per noi sono importanti gli accenni sul nuoto che si possono trovare in mezzo ai suoi versi. Uno, in particolare, riguarda la necessità dei guerrieri di nuotare per fuggire. Si trova nel libro XXI.

Libro XXI

In preda a una furia selvaggia, Achille spinge i Troiani prima verso la pianura, poi verso il fiume Xanto, conosciuto anche come Scamandro, che si trova nei pressi Troia. La violenza dei suoi colpi costringe i troiani a gettarsi in acqua. Il fiume, ormai, è gonfio di corpi.

*"Hera spargeva una nebbia davanti a loro per intralciarli. L'altra metà si accalcava sul fiume profondo, dai gorgi d'argento; si tuffarono con grande frastuono, ribollirono le alte correnti e le rive echeggiavano forte da entrambe le rive. Con urla di spavento **quelli cercavano di nuotare ma venivano trascinati dai giri dei vortici**. Come quando divampa il fuoco, volano via le cavallette per fuggire verso il fiume; arde l'incendio instancabile, sorto all'improvviso, ed esse vanno a rannicchiarsi nell'acqua. Così, all'assalto di Achille, la corrente del vorticoso Xanto si riempì di grida e di strepiti, di cavalli e guerrieri.*

La furia di Achille

Ma non bastava quella fuga ad Achille. L'eroe vuole la vendetta. Per questo si butta nell'acqua anche lui per compiere la strage fino alle ultime conseguenze.

"Allora l'eroe discendente di Zeus lasciò la lancia sulla riva, appoggiandola sui tamarischi: poi si

tuffò, simile a un demone; aveva in mano solo la spada: non pensava che a fare strage e colpiva da ogni parte. Il lamento dei Troiani si levava sotto i colpi dell'arma: l'acqua era tutta rossa di sangue".

Epilogo

Chi riesce fugge, ma il terrore è troppo forte. Chi può cerca un rifugio tra le rocce per sottrarsi ai colpi mortali.

"E come davanti a un delfino dal vasto ventre gli altri pesci scappano via, si mettono negli angoli di un porto spazioso, in preda al terrore come sono (quello li divora, se li prende): così i Troiani, lungo il corso del fiume impetuoso, cercavano scampo sotto le rocce".

ESALTARE LA VITA ATTRAVERSO L'ESERCIZIO FISICO

Paolo Tondina

7 luglio

Ancora Olimpismo

Olimpismo significa esaltare la vita attraverso la pratica dell'esercizio fisico. Questo era il senso ultimo dell'idea di De Coubertin. Stabilire che la vita è bene e che va vissuta. Non è un dato dell'esperienza. Basta un adolescente per saperlo. È un atto di fede.

Miglioramento interiore

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

L'obiettivo è l'uomo interiore, cioè l'uomo consapevole. A lui è rivolto l'invito alla condivisione di intenti che lo sport suggerisce. C'è però una condizione di partenza: la lealtà.

"Nel Giuramento olimpico, chiedo solo una cosa: la lealtà sportiva".

Questa affermazione di De Coubertin è un punto di non ritorno.

Corpo e mente

La vita è la complessità che a fatica riconosciamo. Lo sport la esprime e la rappresenta con i linguaggi umani che articolano la realtà dell'io che è corpo.

"In generale i risultati sportivi sono espressi con un linguaggio matematico e realistico, cioè da cifre e fatti... Sono di volta in volta il prodotto di possibilità muscolari, determinate dagli sforzi e dalla volontà dell'individuo"(De Coubertin).

Limiti

I limiti esistono. L'uomo deve accettarli per essere tale. C'è qualcosa che non è disponibile. Si deve sapere che c'è. Ci dà la misura. Saperlo ci rende più umani. E' una cattiva coscienza che suggerisce "No Limits". Pensarlo davvero è malattia psichica o incoscienza. I limiti però vanno cercati. Questo fa lo sport.

"L'individuo ha in sé i suoi limiti, ma non sa quali sono, si tratti di tempi o di distanze. In molti casi

avrà bisogno non solo di muscoli e di volontà ma anche di sangue freddo, colpo d'occhio, osservazione e riflessione. È così che lo sport può propiziare la nascita di qualità intellettuali e morali"(De Coubertin).

"DUEL IN THE POOL": UNA NUOTATA IN AMICIZIA

Silvia Scapol
12 luglio

Si è svolta sabato 11 luglio nella piscina "Rosa Blu" di **Monastier di Treviso**, dove stabilmente nuotano i ragazzi della **A.S.D. NORD/EST H20**, l'evento "**Duel in the Pool**". Hanno unito le forze la società di casa insieme all'**A.S.D. Antares Nuoto** di Castelfranco Veneto.

Le due società, che già da tempo collaborano per la crescita del movimento natatorio nel trevigiano, hanno riunito i loro atleti formando quattro squadre tra esordienti e categoria e ogni squadra aveva un "capitano": **Giorgia Biondani** (Esercito - Leosport), **Thomas Ceccon** (Fiamme Oro - Leosport), **Manuel Frigo** (Team Veneto), **Marco Orsi** (Fiamme Oro - UISP Bologna). Il programma era ricco: 50-100-200 mt per ogni stile, 200 misti, 400 e 1500 stile.

L'evento si è svolto a porte chiuse e le attività di cronometraggio e di supporto alla manifestazione sono state svolte dai genitori dei ragazzi con l'aiuto e la supervisione di due giudici veneti, **Fabio Giordano** e **Roberto Pederiva**, che per l'occasione hanno messo la loro professionalità a servizio dell'amicizia.

Le parole di **Walter Biasin**, **Giuseppe Carnemolla**, **Francesco Filippi** e **Loretta Meneghin**, gli allenatori che hanno organizzato l'evento:

È stata anche una prova, per collaudare quella che sarà la fase regionale di fine luglio e inizio agosto, dove la regione verrà divisa in quattro concentramenti con un'ulteriore suddivisione tra maschi e femmine. Sicuramente i ragazzi avevano voglia di una sfida, anche se tra compagni di squadra. Ci sono emozioni che solo una gara riesce a dare e la simulazione, per quanto ben fatta, non è mai la stessa cosa. La soddisfazione più grande è stata sicuramente vederli felici, un pochino in ansia e adrenalini come è giusto che sia, ed euforici di gareggiare con atleti di alto livello.

Le parole di uno dei capitani, **Marco Orsi**:

Ho accolto con grande entusiasmo l'invito di Walter Biasin! Nonostante mi fossi allenato al mattino, sono partito e ho raggiunto l'impianto per partecipare all'evento. E ho trovato qualcosa di veramente piacevole ad attendermi: un clima familiare che non è comune e dei ragazzi carichi a mille e pronti a dare il massimo nonostante non fosse la gara della vita. C'è sicuramente bisogno di questo entusiasmo per riprendere da dove avevamo lasciato, e vedere dei ragazzi così entusiasti di gareggiare e di nuotare fianco a fianco ai loro idoli mi ha sicuramente ripagato. Bisogna riconoscere che è stato un importante segnale che il movimento veneto ha dato alla ripresa. Non mollare mai!

Manuel Frigo, anche lui tra i capitani, commenta così:

È stato sicuramente un bellissimo momento, sia per i più piccoli che per noi più grandi. C'era un clima veramente sereno, e abbiamo assaporato il piacere di stare in vasca e di nuotare insieme. Il supporto degli organizzatori e delle famiglie è stato notevole e ha fatto sì che la manifestazione svolgesse al meglio. Ho visto dei ragazzi veramente felici e ho riconosciuto il valore vero dello sport. Nonostante il momento incerto ci sono persone che si danno da fare perchè nulla vada perso.

Momento decisamente positivo quindi. Speriamo sia il primo di una serie e che il piacere di trovarsi a bordo vasca e gareggiare diventi un momento frequente e non sporadico.

COLLEGIALE VELOCISTI: LA PAROLA A CLAUDIO ROSSETTO E MARCO PEDOJA

Silvia Scapol

17 luglio

È giunto al termine il collegiale che si è svolto presso tre degli impianti afferenti al **Team Veneto**. Gli atleti coinvolti hanno nuotato e sperimentato tre realtà diverse: il **Centro Nuoto Tezze**, il **Centro Nuoto Cittadella** e il **Centro Nuoto Rosà**. Impianti diversi, non molto distanti l'uno dall'altro geograficamente parlando, ma accumulati dal far parte di una grande famiglia, quella del Team guidato da **Davide Pontarin**.

Abbiamo potuto parlare con **Claudio Rossetto** e **Marco Pedoja**, che insieme ad **Alberto Burlina** e allo stesso Pontarin hanno seguito gli atleti durante la settimana.

Nuoto-com: *Come avete trovato gli atleti che sono stati convocati per questa settimana?*

Claudio Rossetto: Sicuramente una situazione variegata, come era prevedibile dopo questo periodo di stop forzato. I ragazzi certamente avevano voglia di nuotare e di nuotare insieme. Non mi aspettavo qualcosa di diverso, la situazione è stata tale per cui non ci si poteva trovare davanti ad una condizione che solitamente vediamo a luglio di una stagione normale. Sicuramente erano più rilassati e questo ha permesso loro di vivere l'opportunità con serenità, cercando ognuno di ritrovare quello stato di benessere in acqua pre-Covid.

Marco Pedoja: Era importante per i ragazzi ritrovarsi a nuotare insieme. La diversità della loro condizione fisica e mentale ha rappresentato un'opportunità per tutti. Il collegiale è comunque un momento di confronto e la diversità aiuta a svilupparlo e a porsi domande e nuove obiettivi. Vale anche per noi tecnici. Vedere ragazzi diversi da quelli che si allenano abitualmente ti porta a interrogarti sul tuo lavoro e trovare nuovi spunti e nuovi stimoli. Inoltre il confronto tra colleghi porta sempre ad una crescita.

NPC: *Hanno partecipato anche alcuni atleti della giovanile; come valutate il fatto di mescolare atleti più grandi con quelli più giovani?*

CR: Andrebbe fatto spesso! Sono occasioni stimolanti per entrambe le parti. Erroneamente si potrebbe pensare che valga solo per i giovani, perché vedono un nuotatore della Nazionale assoluta e quindi è uno stimolo. Ma tra i giovani ci sono ragazzi e ragazze che hanno davvero un enorme potenziale, perciò nulla può essere dato per certo, ma tutto deve essere guadagnato. Anche un posto tra i "grandi".

MP: È senza dubbio un'opportunità per entrambi! Per i grandi per non darsi per scontati e per i più giovani per vedere la prospettiva di qualcosa fatto bene e con impegno. In alcuni casi la differenza anagrafica è davvero minima, ma il bagaglio esperienziale di un atleta evoluto è di stimolo e da traino per il più giovane. Viceversa l'atleta evoluto sente in un certo senso la pressione positiva che può dare un giovane che avanza, e fa capire loro che il confermarsi non è qualcosa di scontato, ma deve essere cercato e voluto.

NPC: *Avete accompagnato e seguito gli atleti in tre realtà diverse. Che impressione avete avuto del movimento natatorio in questa zona?*

CR: C'è stata davvero molta partecipazione. Era bello vedere i ragazzini più piccoli che venivano ad assistere agli allenamenti, che facevano le foto e chiedevano gli autografi ai loro idoli. Credo che la Nazionale assoluta dovrebbe essere vista come un brand, una testimonianza di un movimento che è cresciuto e continua a crescere. Non è qualcosa di distante e non tangibile: è reale e, per quanto possibile, vicino agli atleti più piccoli. Credo che in un momento come questo possa essere addirittura di aiuto perché il movimento in Italia non si arresti. Il mio timore più grande dopo quello che è accaduto è proprio questo. Il movimento nuoto in Veneto è sempre stato un movimento di qualità, lo dimostra il numero di atleti di alto livello che arrivano da questa regione.

MP: È stato bello vedere, oltre che agli atleti piccolini, anche i tecnici che lavorano all'interno degli impianti partecipare agli allenamenti. Alcuni sono stati coinvolti dai loro responsabili di impianto in una vera e propria osservazione guidata dell'atleta in acqua e questo molto spesso vale tanto quanto un corso formativo. Avere tecnici ben formati e informati è la base per permettere ad un movimento di crescere qualitativamente.

NPC: *Cosa consigliereste ai colleghi più giovani e meno esperti?*

CR: In questo collegiale non abbiamo stressato gli atleti con allenamenti particolari: non era sicuramente il momento adatto e non c'era la condizione mentale e fisica dei ragazzi per affrontare cose troppo complicate. Abbiamo cercato di osservarli e curare, come cerchiamo di fare sempre, gli aspetti tecnici. Credo che se nel tempo abbiamo ottenuto dei risultati di cui andare fieri oggi lo dobbiamo al fatto che non abbiamo fatto nuotare di più o di meno gli atleti, ma al fatto che li abbiamo fatti nuotare meglio. Nei velocisti, in particolar modo, le leggerezze tecniche si pagano con riscontri cronometrici negativi. Questo mi sento di dire ai colleghi: cercare la tecnica efficace ed efficiente per ognuno dei propri atleti.

MP: Io seguo in particolar modo i rani, ed è noto come la rana sia uno stile che non perdona gli errori tecnici. Non ci sono movimenti compensatori o che consentano di recuperare un errore, soprattutto nelle brevi distanze. Pertanto concordo assolutamente con Claudio: l'attenzione alla tecnica deve essere sempre presente. Senza dimenticare però l'unicità di ogni atleta, le particolarità fisiche e fisiologiche individuali che richiedono di "cucire" la nuotata adatta ad ognuno. Generalizzare sarebbe sbagliato, imporre una nuotata standard non va bene, ma soprattutto non porta da nessuna parte.

NPC: *Claudio Rossetto, responsabile della velocità azzurra. Ad oggi, che valutazione darebbe del percorso fatto?*

CR: Rivesto questo ruolo dal 2004 e se valutiamo la situazione di partenza posso solo

che dire che abbiamo fatto grandi passi in avanti. Fino al 2000 il nuoto italiano otteneva risultati dal mezzofondo in su. Oggi fortunatamente non è più così. Siamo sicuramente una nazione completa e competitiva in tutte le distanze di gara. Ma il merito va riconosciuto a tutti: il **Settore istruzione tecnica** ha contribuito in maniera importante a questa crescita, formando tecnici sempre più qualificati; c'è stata una forte interazione tra tecnici federali e la dirigenza, e come si sa il confronto e la condivisione degli obiettivi porta a indirizzare le forze dalla stessa parte. Il confronto con nazioni molto grandi come gli Stati Uniti potrebbe falsare questi risultati: i sistemi sono completamente diversi, lo sport è inserito nel contesto sociale in maniera diversa e il bacino da cui attingere non è sicuramente confrontabile. Dobbiamo sentirci soddisfatti, ma non arrivati. Il margine di miglioramento c'è sempre.

NPC: *Lunedì pomeriggio questo collegiale ha ospitato un amico speciale: **Filippo Magnini**. Ultimamente il campione non fa mistero del fatto che sta valutando un ritorno in vista della prossima Olimpiade. Qual è il vostro pensiero in merito?*

CR: Sarà Filippo a valutare e a decidere, nessun altro può farlo. Sicuramente nella sua testa non ha mai smesso di essere un atleta. La vicenda giudiziaria che lo ha visto coinvolto lo ha sicuramente segnato in maniera importante e lui ha dimostrato che non ci si arrende. Non faccio alcuna previsione, ma so che se deciderà di rimettersi in gioco non lo farà in maniera banale o improvvisando. Credo sia un atleta che non deve dimostrare nulla a nessuno, se decide di tornare lo farà solo per sé stesso, come è giusto che sia. Non possiamo dire che sarà facile, diventerà papà e le preoccupazioni non saranno quelle di un atleta di vent'anni. Ma se decide di tornare non ho dubbi sul fatto che darà battaglia agli avversari.

MP: Se Magnini tornasse sarebbe uno stimolo indescrivibile per tutto il movimento. Natatoriamente non sarebbe più un ragazzino, forse nella storia del nuoto non è mai successo

di un atleta che a quasi quarant'anni è in vasca e gareggia. Ma provo a mettermi nei panni di chi è sul blocchetto di partenza e se lo trova di fianco... Sarebbe indescrivibile. Dovesse non qualificarsi non dipenderebbe dal fatto che è andato male, ma che gli altri sono stati più veloci.

NPC: *Come concludete questa esperienza in Veneto?*

CR: Ci tengo molto a ringraziare il Team Veneto e Davide Pontarin in particolar modo perché ci è stata riservata un'ospitalità che è andata oltre ogni aspettativa. Ci siamo sentiti accolti e coccolati. I ragazzi sono stati benissimo e vedere realtà nuove li ha stimolati; noi tecnici ci siamo sentiti come a casa. Spero che esperienze come queste possano ripetersi perché sono momenti di crescita per tutti.

MP: L'ospitalità non è una cosa proprio così scontata, ma qui ci siamo veramente sentiti a casa. Ai ragazzi non è stato fatto mancare nulla e a noi tecnici meno che meno. Ogni impianto ci ha accolto mettendo a disposizione tutto quello che era possibile per far sì che i ragazzi si allenassero serenamente e noi allenatori non avessimo preoccupazioni. Ho incontrato gli allenatori che seguono i gruppi sportivi nei vari impianti e ho trovato disponibilità, voglia di confronto e sorrisi.

COLLEGIALE VELOCISTI: LA PAROLA AGLI ATLETI

Silvia Scapol
18 luglio

I protagonisti di questa settimana sono stati sicuramente loro: **gli atleti**. Abbiamo voluto chiedere un parere su quanto vissuto durante questo collegiale. Ecco cosa ci hanno detto:

Giovanni Carraro (Riviera Nuoto)

Dopo due mesi e mezzo di lockdown e un mese di ripresa, un collegiale insieme alla Nazionale Assoluta è servito a risvegliare lo spirito di competizione e la voglia di ricominciare più forte di prima. Ringrazio davvero tutti per l'opportunità che mi è stata data e spero veramente ce ne possano essere altri in futuro.

Thomas Ceccon (Fiamme Oro/Leosport)

Partecipare ai collegiali è una cosa che mi è sempre piaciuta. Mi alleno in ambienti diversi e questo è stimolante. A Verona praticamente mi alleno da solo, invece in questi momenti ho l'opportunità di stare con i miei compagni che mi spronano durante l'allenamento. È stata una bella settimana, gli allenamenti sono molto simili a quelli che svolgo con il mio "maestro" **Alberto Burlina**, ma è bello anche lavorare con altri tecnici come **Claudio Rossetto**. Ci siamo sicuramente divertiti, abbiamo visitato un po' la città e siamo stati anche a Venezia. Non eravamo un gruppo troppo numeroso e questo agevola la possibilità di relazionarci tra di noi e di fare le cose insieme.

Paolo Conte Bonin (Team Veneto)

È stata una bella esperienza, soprattutto a livello motivazionale, perché potersi allenare con atleti di livello è sempre una bellissima opportunità e un'occasione di confronto. Avere i ragazzi della Nazionale qui nelle nostre piscine è stato diverso dal solito, molto divertente e sarebbe un piacere riaverli qui in futuro.

Davide Dalla Costa (Team Veneto)

Nuotare con atleti di alto livello è sempre una grande esperienza, ti permette di crescere, sia mentalmente che tecnicamente... In più è stato bello potersi nuovamente confrontare con i compagni di nazionale. Nonostante la fatica, è stata una bella esperienza.

Luca Dotto (Carabinieri/Larus)

Questo collegiale è stato un sogno che si è realizzato! Da molto tempo parlavo con il mio allenatore, Claudio Rossetto, e gli dicevo che mi sarebbe piaciuto portarli a nuotare qui. Conosco il potenziale degli impianti della mia zona e sapevo che questo, combinato all'efficienza del Team Veneto, poteva creare un qualcosa di veramente bello. E così è stato. Ho visto i ragazzi stare bene e divertirsi e così i tecnici. Purtroppo è capitato in un momento davvero brutto per me, ma averli qui e poter nuotare con loro e distrarmi mi ha aiutato molto e ha alleggerito il peso della mancanza. Per questo, nonostante la situazione per me fosse un po' così, posso solo dire che è andata bene e che mi auguro che sia il primo di una lunga serie.

Manuel Frigo (Team Veneto)

Questo collegiale è stata sicuramente una bellissima occasione per poterci rivedere dopo un periodo non troppo bello purtroppo. Poterlo fare vicino a casa per me ha significato molto. Le circostanze purtroppo non erano belle vista la perdita importante che ha avuto il nostro compagno di squadra Luca Dotto. Ma proprio il fatto di essere qui ha permesso a tutti noi di stargli vicino e di fargli sentire il nostro affetto in questo momento difficile. Con il mio tecnico Claudio Rossetto era da un po' di tempo che si voleva fare un'esperienza così e mi auguro davvero che si possa ripetere anche nelle prossime stagioni.

Nicolò Martinenghi (Fiamme Oro/NC Brebbia)

È sempre molto bello e molto costruttivo ritrovarsi tutti insieme, in particolar modo in un periodo così delicato come questo, post quarantena. Al di là degli allenamenti credo sia rilevante il fattore emotivo di un collegiale come questo, che ci aiuta a cambiare il ritmo.

Ovviamente non è un periodo dove si possono fare elevate quantità di lavoro e, a maggior ragione, l'aspetto relazionale era importante: lo stare tutti uniti, divertirsi e piano piano riprendere a ragionare come in tempi normali, tornando a fare quello che si faceva di solito. Mescolarsi poi con i ragazzi della giovanile è bello, perché penso che fino a poco tempo fa ero io al loro posto e ricordo che il trovarsi a nuotare e quindi confrontarsi con chi è già in Nazionale assoluta è molto stimolante. Ma è vero anche il contrario: per un atleta assoluto stare con i giovani è comunque formativo. È stato divertente e noi eravamo un gruppo molto unito.

Stefano Nicetto (Team Veneto)

È stata un'esperienza un po' diversa dal solito. Mi è piaciuto tornare a nuotare con i ragazzi della Nazionale e questo ha riacceso la mia voglia di tornare a gareggiare. Nuotare con loro è stimolante e al tempo stesso divertente, e credo sia stato davvero utile visto come abbiamo passato gli ultimi mesi.

Alessandro Pinzuti (Esercito/InSport)

Sono molto felice di questo collegiale, è stata una bella settimana di nuoto ma non solo. Ritrovarsi dopo la quarantena e avere modo di confrontarsi è stata un'ottima opportunità per ripartire subito motivati e non sentire la fatica delle prime settimane di ripresa.

Ivano Vendrame (Esercito/Larus)

Durante il collegiale sono stato bene, è stata un'esperienza positiva per rimettersi a fare sul serio dopo lo stop forzato. Ho avuto modo di vedere un po' di facce nuove con i giovani che stanno crescendo e devo dire che c'è un bel movimento per quanto riguarda i 100 stile. Anche se gli allenamenti non erano troppo impegnativi è stata un'ottima occasione per conoscerci tra noi, in particolar modo con i giovani. Io personalmente non avevo mai fatto collegiali con loro.

PLATONE: UN ELOGIO DEL NUOTATORE

Paolo Tondina
25 luglio

Leggi

È nell'ultimo dialogo di Platone, "Leggi", che di sfuggita, come un piccolo lapsus, è nominato il nuotare. Il dialogo tratta sostanzialmente delle norme che dovranno essere adottate in una possibile città di nuova fondazione.

Libro Terzo

Nel libro terzo Platone, nelle spoglie di un anonimo Ateniese, parla dell'origine della legislazione. Dice di stati, di guerre, di patti e di tradimenti. Dice anche che il motivo di queste catastrofi è l'ignoranza. Non è possibile affidare compiti di governo agli stolti, perché sono incapaci di seguire il bene invece del male. Al contrario, bisogna darle al buon legislatore, colui che si dimostra assennato e prudente, capace di ricercare l'armonia e comandare sullo stolto. (Come si fa a dargli torto?).

La peggiore ignoranza

La peggiore ignoranza è quella di chi "ritenendo una cosa bella o buona, non la ama, ma la detesta". Stoltezza è quando l'anima si oppone alla conoscenza, all'opinione, e alla ragione, che per natura sono preposte al comandare. Queste forme di ignoranza sono sconvenienti per lo stato e per i cittadini. (Mi ricorda qualcosa relativa all'accoglienza degli altri, all'uguaglianza, al diritto di tutti ad una vita dignitosa).

A chi conviene affidare il potere

"Ai cittadini che vivono in una simile ignoranza non conviene affidare alcun potere. Si devono rimproverare per il fatto di essere ignoranti, anche se in grado di ragionare bene ed esercitati in ogni sorta di sottigliezza o in tutto ciò che per natura favorisce l'agilità dell'anima. Quelli che sono il contrario di questi bisogna chiamarli sapienti, **anche se, per così dire, non sanno scrivere né nuotare, e si deve affidare loro il**

potere come a persone assennate". (Platone, Leggi, libro III).

Per il filosofo di Atene, quindi, lo scrivere e il nuotare sono i distintivi di una cultura altissima, un livello di persona che raramente si può trovare. Meglio accontentarsi.

I NON ATLETI DI DOMANI

Marco Del Bianco

28 luglio

Tra i disagi peggiori della pandemia c'è ne è uno che ancora non esiste o è ancora molto piccolo. Non è una priorità per oggi ma è un tema da tenere in considerazione per il futuro. È chiaro a tutti quanto un anno di vita sia intenso ed impegnativo per un bambino o un ragazzo. Scuola, studio, amici. L'adolescenza, la ricerca di un'identità, la comprensione e la consapevolezza delle proprie volontà. Temi tanto noti quanto semplici che il Covid-19 ha condizionato in modo epocale. Stare chiuso in casa quanto ha condizionato la voglia di uscire e muoversi di un ragazzo più timido e magari meno avvezzo alla movida? Quanto lo ha fatto per uno che invece era abituato e sentiva il bisogno di farlo?

Lo sport non praticato che danni ha creato? Quali segni lascerà? Gli addetti ai lavori sanno bene quanto il drop-out sia un fenomeno tipico di alcune età e soprattutto di alcuni momenti dell'anno. In genere è proprio in primavera, prima della fine della scuola che gli atleti perdono motivazione e faticano a mantenere i propri impegni. È proprio lì che scatta il valore aggiunto ed è lì che l'educatore può intervenire, insieme alla famiglia, per trovare nuove motivazioni, un'occasione per insegnare a chiudere il percorso, a portare a termine un impegno preso. Così si aiuta un ragazzo a diventare grande. Ma quest'anno le videocall, seppur tanto utili per tenere i contatti e guidare un minimo di attività in casa, non hanno potuto fare miracoli.

La responsabilità di tutti noi, da oggi, è quella di fare qualcosa in più rispetto al passato. Trovare il modo di compensare la situazione per tenere il più vicini gli atleti meno motivati. Fare un passo in più, puntare al legame prima del risultato, alla consapevolezza generale. Oggi più che mai.

Un ragazzo perso dal gruppo oggi, è un atleta in meno per domani. Forse un campione in meno. Forse una persona in meno capace di sacrificarsi indipendentemente dal risultato.

Una persona in meno che ha bisogno di fare sport e forse una persona in meno che farà fare sport ai propri figli.
Una grande responsabilità per domani.

STEFANO MORINI VERSO IL SETTE COLLI: "UNA MANIFESTAZIONE DA ONORARE. I MIEI ATLETI DEVONO ANDARE FORTE"

Martina Marraro

11 agosto

Porte chiuse? Nessun problema. Non ci sarà il pubblico allo Stadio del Nuoto, ma la piscina più bella del mondo le porte le apre alla cinquantasettesima edizione del **Trofeo Settecolli**, manifestazione valida anche come Campionato italiano assoluto. Per l'occasione ha parlato il Tecnico federale **Stefano Morini**: responsabile del Centro Federale di Ostia da quasi un decennio e terzo allenatore italiano campione olimpico, ha forgiato talenti e collezionato numerosi successi. Dopo due settimane in ritiro con il suo gruppo presso il Lido di Merano, si affaccia all'evento più importante dell'anno con serenità e tranquillità. In fondo lui, le gare dei suoi atleti le ha sempre vissute a "porte chiuse" e di certo non sarà un problema.

Stefano, siete di ritorno dal collegiale a Merano: come avete trascorso queste due settimane e come sta il gruppo?

Merano è sempre eccezionale, non posso fare altro che ringraziare tutti perché ci accolgono in maniera eclatante e ci viziano molto. Anche la struttura è meravigliosa: sembra incredibile, ma c'è una piscina bellissima, incastonata tra le montagne e un panorama suggestivo. Sebbene i ragazzi non siano costretti a parteciparvi, lo fanno volentieri perché amano tale contesto e soprattutto vivere questo genere di esperienza. Abbiamo trascorso a Merano quindici giorni e devo dire che sono stati piuttosto produttivi, abbiamo lavorato molto bene.

Oggi inizia l'unico evento importante di un anno un po' "particolare". Come si avvicina il suo gruppo e quali sono le sue aspettative per la manifestazione?

Penso che non sia un anno poi così particolare. Da quando abbiamo ripreso ci siamo allenati bene e mi aspetto un Campionato Italiano, nonché un Trofeo Settecolli più che sufficiente con delle buone prestazioni e riscontri positivi.

Il nuoto non ammette periodi di pause o di stop forzato. La ripresa è stata difficile? Secondo lei è probabile che durante il lockdown gli atleti abbiano sofferto di più rispetto a quelli di altri sport?

No, mi trovo a smentire tutto ciò. Noi ci siamo fermati per trentacinque giorni e penso che questo periodo abbia fatto bene, soprattutto ad atleti che sono qui dal 2009 o 2010 e che hanno sempre lavorato duramente. Per quanto mi riguarda è stata una pausa che li ha rigenerati e questo aspetto è emerso anche durante una web conference con altri allenatori provenienti da tutto il mondo. Il mio gruppo ha ripreso l'otto maggio e non è stato affatto difficile: nel corso di un paio di settimane i ragazzi hanno ritrovato delle buone sensazioni in acqua e sono stati in grado di sostenere delle ottime sessioni di allenamento. Anzi, ritengo che questa pausa debba farci riflettere per il futuro: ogni tanto occorre fare un passo indietro per ripristinare equilibri mentali e fisiologici per poi riprendere al meglio. In generale, devo ammettere che sono soddisfatto.

Una motivazione in più per far bene il prossimo anno?

Diciamo che io mantengo invariata la mia programmazione. Tutti gli anni io lavoro su tre cicli e alla fine di ognuno è prevista una settimana di riposo, dove gli atleti possono anche tornare a casa e dai propri cari, dato trascorrono gran parte della loro vita fuori sede. Ho sempre avuto qualche rimorso, ma mi sembra che a fronte di una giusta programmazione sia solo un aspetto positivo.

Sarà un Sette Colli senz'altro diverso: un impianto meraviglioso completamente spento, senza tifo e senza pubblico. Trova che inciderà questo aspetto?

Io sono un allenatore un po' atipico. Guardo le gare dei miei atleti quasi a "porte chiuse", a volte

anche quelle di portata internazionale. Le guardo dalla televisione, da solo o in qualche zona più appartata, perché non ho alcun tipo di problema e sto bene così. Certo, il pubblico è importante per il movimento, il pubblico da calore, ma in questo caso non sarà strano.

Quindi per lei non avrà la stessa valenza di una prova a tempo?

Assolutamente no. Io voglio che i ragazzi vadano forte, e se così non fosse andremo ad analizzare la gara e trovare le ragioni. Questa manifestazione va onorata e sono lieto che la Federazione l'abbia organizzata.

FEDERICA PELLEGRINI, LA STORIA INDELEBILE. "SMETTO DOPO TOKYO, VORREI COSTRUIRE UNA VITA FUORI DALL'ACQUA"

Martina Marraro
12 agosto

ROMA- Indelebile. L'unico aggettivo che potrebbe descrivere il segno lasciato da **Federica Pellegrini** al nuoto internazionale. Aveva solo sedici anni e dodici giorni quando salì sul secondo gradino del podio olimpico di **Atene**, con la coroncina di alloro tra i capelli e con lo sguardo fiero di chi sapeva che quello sarebbe stato solo l'inizio di una carriera eccezionale. Oggi gli anni sono trentadue e i giorni sette, ma lei non finisce mai di stupirci. L'avevamo lasciata con l'ennesimo oro ai **Campionati italiani assoluti invernali di Riccione** nella gara che conosce a memoria e la ritroviamo otto mesi dopo in veste di velocista, per rompere il ghiaccio dopo un anno senza competizioni. Entusiasta e con gli stessi occhi luminosi di quella ragazzina all'esordio olimpico, si tuffa nella piscina che tanto le ha dato e conquista un bronzo nei cinquanta metri stile libero. *"Fa molto effetto non avere il pubblico, soprattutto in questa piscina che ha sempre le tribune gremite. Per noi però era importante tornare a nuotare e gareggiare"* ci rivela al termine della prima giornata del **Trofeo Sette Colli Frecciarossa**.

Ma cosa direbbe la Federica di oggi, una donna matura e forte della sua esperienza, a quella giovane sedicenne piena di grinta e con tanto da dare al nuoto? *"Mi suggerirei di prendere tutto con più leggerezza, ma io stessa non lo accetterei come consiglio"*.

E forse proprio in questo risiede la sua immensità: nel dare valore ad ogni singolo allenamento, ad ogni singola bracciata. Lei stessa ammette che non ci sono segreti della sua longevità, lei fa solo ciò che ama e lo fa con

passione. Lei non ha paura di vincere, non ha avuto timore di rialzarsi dopo le cadute e questo lo ha dimostrato a suon di medaglie e di prestazioni da pelle d'oca. Da quella frazione straordinaria nella 4x200 di **Berlino 2014** al luccicante oro di **Gwangju 2019**, passando attraverso quello ancora più prezioso di **Budapest 2017**, talmente splendido da cancellare quel piccolo passaggio a vuoto brasiliano.

Non siamo pronti ad un nuoto senza Federica Pellegrini, ad un 200 stile libero senza la sua regina. Proprio in Corea del Sud, al termine della sua gara tra le lacrime di gioia aveva detto: *"piango perché è il mio ultimo mondiale, ma sono felicissima"*. Qualche mese dopo è arrivato il Covid, Tokyo è stata rimandata di un anno e nel 2022 saremo di nuovo qui al Foro Italico per i Campionati europei, ma Federica sembra convinta a terminare la carriera dopo la manifestazione a cinque cerchi:

"Io continuerei a nuotare volentieri, non avrei alcun problema fisicamente. Ciò che mi spinge a smettere è il dover posticipare la costruzione di una vita personale. L'anno prossimo gli anni saranno trentatré e se volessi avere un figlio, non potrei di certo aspettare i quaranta. Si tratta di una scelta legata alla sfera privata".

Forse questa volta lo sarà davvero, ma prima c'è un conto in sospeso da saldare. In fondo la storia perfetta è ciclica: si apre e si chiude nello stesso modo e lascia un segno indelebile.

MARTINA CARAMIGNOLI VOLA NEI 1500: "VI RACCONTO LA MIA SECONDA GIOVINEZZA"

Martina Marraro
12 agosto

ROMA- Ci sono sogni troppo grandi per restare chiusi in un cassetto. Lo sa bene **Martina Rita Caramignoli**, che dopo la prestazione nei 1500 metri stile libero in chiusura della prima giornata del **Trofeo Sette Colli Frecciarossa**, conferma di essere in un momento di forma straordinaria. **15'56"06** il suo crono, nuotato sul calar del sole in un Stadio del Nuoto più silenzioso, ma non meno emozionante.

Sono scesa sotto i sedici minuti per la prima volta. Mi aspettavo questo tipo di riscontro già a marzo in occasione dei Campionati italiani assoluti, ma poi c'è stato il lockdown. Io non mi sono mai fermata, mi alzavo presto la mattina e andavo a correre, lavoravo a secco a casa con parecchi circuiti per mantenermi.

Una rinascita iniziata ai Campionati europei in vasca corta di Glasgow con **un bronzo negli 800 metri stile libero e proseguita agli assoluti di Riccione doppio argento nei 1500 e negli 800 metri**: "Quando abbiamo ricominciato ad allenarci volevo dimostrare che la medaglia di Glasgow non era abbastanza. Martina non era finita lì. Sto vivendo una seconda giovinezza, è un momento bellissimo della mia vita e ogni tassello è al posto giusto. Spero di continuare così".

Sarà un 2021 importante e ricco di eventi, ma **Martina è pronta**: "Campionati europei, Olimpiadi poi europei e mondiali in vasca corta. Non mi spaventa, mi alleno duramente e sono preparata per questo. Il mio obiettivo è Tokyo e aver nuotato qui il tempo limite che era stato richiesto mi consente di allenarmi serenamente e proseguire la stagione nel migliore dei modi".

L'ULTIMA VASCA DI MIRCO: "È IL MOMENTO DI DIVENTARE ADULTO. IL MIO FUTURO? IN POLIZIA"

Martina Marraro
13 agosto

ROMA- Undici agosto 2020, **Trofeo Sette Colli**, sono passati pochi minuti dalle diciannove, ci sono i 50 metri dorso. Una vasca secca, l'ultima per il capitano delle Fiamme Oro, **Mirco Di Tora**. Trentaquattro anni compiuti a maggio, ha deciso di terminare il suo lungo viaggio a Roma, nella piscina più bella del mondo: "In uno sport come il nuoto bisogna fare i conti con la carta di identità. E' il momento di diventare adulti" dice.

Lo Stadio del Nuoto non era di certo lo stesso di undici anni fa, ma il valore di questa manifestazione, dopo il periodo di lockdown è immenso:

"Sono molto felice sia stato organizzato il Sette Colli, sebbene sia privo di una valenza in termini di qualificazioni. Si tratta di un bel segnale di ripresa, perchè siamo stati fermi tutti e per tanto tempo, ma è importante dimostrare che possiamo andare avanti con tutte le precauzioni del caso. In questi giorni, sono state messe in atto con molta attenzione, quindi ben venga. Mi è mancato il pubblico, non posso paragonare l'emozione del 2009, quando entravo in vasca per la finale mondiale dei 50 dorso e le persone arrivavano addirittura ad arrampicarsi ovunque, ma mi ha fatto piacere chiudere in questo contesto importante e significativo. Se non ci fosse stato il Sette Colli, la mia carriera sarebbe finita a febbraio con il Meeting del Titano a San Marino, non sapendo nemmeno che sarebbe stata la mia ultima gara".

Ma in un viaggio lungo ed emozionante, ci sono soste che non si dimenticano mai e lui ne ha individuate tre: quella olimpica di **Pechino nel 2008**, quella europea di **Rijeka** nello stesso anno, quando i suoi occhi videro la scritta "record del mondo" durante la finale della

staffetta 4x50 mista e quella di **Roma 2009**, ai blocchetti di partenza della finale mondiale dei 50 dorso. Con il tempo, gara dopo gara, qualche spedizione l'ha persino guidata lui: *Si, sono stato anche capitano della Nazionale italiana. Prima agli Europei in vasca corta del 2011 in Polonia e successivamente ai Campionati del mondo di Barcellona nel 2013. Un'esperienza davvero gratificante: in quell'occasione non ero io il più anziano, ma fu una decisione del gruppo che mi identificò come punto di riferimento. Mi fece davvero piacere.*

Non fu solo capitano azzurro, ma anche d'oro, il colore simbolo del corpo militare di cui è membro, la Polizia di Stato. Con il suo addio al nuoto, Mirco passerà il testimone all'amico Marco Orsi:

Io ho vissuto pienamente l'evoluzione del gruppo sportivo delle Fiamme Oro: eravamo pochi e oggi siamo diventati una delle squadre più forti sia a livello maschile che femminile. Ricordo che addirittura c'era solo una donna, Sara Farina, quando entrai io. Ora ci sono anche tanti giovani e devo dire che è un bene che in Italia i Gruppi Militari diano questo grande supporto al movimento sportivo, perchè è solo grazie a loro che gli atleti si possono concentrare sui propri obiettivi e passioni. Io stesso ho potuto godere di questi privilegi fino ad oggi, certamente meritati, ma se non fosse stato per le Fiamme Oro avrei smesso parecchi anni fa. Probabilmente non avrei disputato nemmeno la mia seconda Olimpiade e dopo la prima avrei optato per un percorso più tradizionale fatto di laurea e ricerca di un lavoro. Adesso verrò trasferito nei ruoli ordinari e passo il testimone a Marco Orsi, che diventerà il nuovo capitano di questa squadra al quale faccio i miei migliori auguri. Sono certo di lasciarla in ottime mani.

E il futuro? Certamente in Polizia. Non si immagina come allenatore e da buon velocista, si definisce un nuotatore po' ribelle.

Magari allenerò sporadicamente con i camp Arena Nesc (Nuoto Extremo Swimming Camp) che da sette anni porto avanti con Nicolò Beni e che vanno davvero a gonfie vele. Diciamo che mi piacerebbe rimanere in questo mondo magari

ritagliandomi uno spazio diverso, per vivere comunque il bordo vasca.

SETTE COLLI, PALTRINIERI D'ORO NEGLI 800. "HO FATTO LA SCELTA GIUSTA. IL MARE? UNA BELLA ATMOSFERA"

Martina Marraro

13 agosto

ROMA- Certe cose cambiano, altre rimangono. Ha stravolto tutto **Gregorio Paltrinieri** lasciando il Centro federale di Ostia per affidarsi a **Fabrizio Antonelli**, ma la sua voglia di vincere e di dare il massimo è rimasta quella di sempre. Ce lo ha dimostrato con i fatti, in chiusura della seconda giornata di un Sette Colli diverso, ma non meno emozionante. Ci ha pensato lui con una gara da vero fuoriclasse: 800 metri stile libero in notturna, sedici vasche dominate, sette minuti quaranta secondi e ventidue centesimi gli sono bastati per firmare il record della manifestazione. Una conferma che tutto va per il verso giusto, che **l'aria di mare fa bene**.

Sto bene. Queste sensazioni positive le avevo già avvertite prima della gara e oggi è arrivato anche il tempo, perciò sono felice. Manca ancora molto, ho un anno per lavorare, ma in questi primi tre mesi di lavoro con Fabrizio ho capito di aver fatto la scelta giusta, la scelta che mi piace. Aver nuotato questo crono negli 800 mi soddisfa, perché si tratta di una gara che agli scorsi mondiali Gwangju ho interpretato molto bene, ma non sempre riesco a farlo, di conseguenza questo è un segnale importante.

Oggi disputerà i 1500 metri in chiusura del Sette Colli e poi dalla piscina più bella del mondo, Gregorio si tufferà nelle acque libere di **Piombino**, una dimensione che lo ha sempre affascinato, ma anche uno stimolo e una motivazione in più per lui che tra le corsie ha vinto tutto:

Il mare è un altro mondo, mi piace, mi diverte e non mi fa paura. Anzi, devo dire che mi ritengo abbastanza "cagnaccio" e adatto alle acque libere. C'è una bella atmosfera. Con Fabrizio

abbiamo trascorso un mese a Piombino, dove ho potuto alternare tra allenamenti in piscina e in mare, cosa che in passato non facevo mai. Le mie uniche esperienze con il fondo erano solamente durante le competizioni, per cui tre volte l'anno; chiaramente non era abbastanza se volevo fare un salto di qualità. Adesso i 1500 metri qui a Roma e poi settimana prossima gareggerò in mare per i Campionati italiani assoluti di fondo a Piombino. Le farò tutte, non solo la 10 km, che è la distanza olimpica, ma anche la 5 e la 2,5 km. Proviamo un po' tutto e magari si vedranno i primi benefici degli allenamenti in mare. Sarà un bel test.

PILATO AD ALTA VELOCITÀ NEI 50. IL TECNICO: "È ANDATA BEN OLTRE LE MIE ASPETTATIVE"

Martina Marraro
13 agosto

ROMA - Sempre al Sette Colli, sempre nel corso della seconda giornata. Un déjà vu per **Benedetta Pilato** che come l'anno scorso ha firmato il **record italiano** dei 50 rana. Nel giugno 2019 cancellò il 30.30 di Arianna Castiglioni nelle batterie del mattino, ieri ha migliorato il suo 29.89 dell'argento di Gwangju scendendo a 29.85, crono che corrisponde anche **record del mondo juniores**. Classe 2005, non ha perso la sua spensieratezza e con la determinazione di una campionessa ha nuotato una vasca secca da pelle d'oca: in quel momento lo stadio del nuoto pareva gremito, è lei la **Frecciarossa**.

Sono veramente soddisfatta, non mi aspettavo di migliorare il mio primato personale, ma l'obiettivo era quello di nuotare sotto i trenta secondi. Sto bene, sono felice, ma continueremo a lavorare per migliorare ulteriormente sia sui 50 che sui 100.

Proprio i 100 metri, la distanza che è sinonimo Giochi Olimpici e che per le azzurre è sfida a tre. La giovane pugliese, infatti, si è insidiata nella bella e sana rivalità **Castiglioni- Carraro** che tanto ci emoziona e che tiene vivo il movimento della rana femminile. Ieri ci siamo goduti un'anteprima di quello che ci riserverà il 2021 e Benedetta ha dimostrato di avere tutte le carte in regola per la lotta e degli ottimi margini di miglioramento:

Ho abbassato il personale di un secondo e questo mi ha dato conferme e segnali positivi. Abbiamo lavorato tanto a partire da dicembre e poi avevo gareggiato a Torino, ma non essendo gare preparate non mi aspettavo grandi risultati. Oggi posso dire che finalmente si vedono i frutti del nostro duro impegno. Vivo la competizione

serenamente ed è uno stimolo in più per fare bene.

Felice e soddisfatto anche il tecnico **Vito D'Onghia**, che si è rivelato in grado di gestire un baby fenomeno senza farle perdere la serenità tipica di un'adolescente:

Sapevo che avrebbe potuto fare un grande 50, mentre nella doppia distanza avevamo già mostrato grandi passi avanti. L'atmosfera era quella giusta, la piscina anche. Benedetta è andata oltre le mie aspettative: scendere sotto il record italiano ci inorgoglisce molto perchè durante quest'anno aveva gareggiato solo tre volte a causa del lockdown. Non era facile, soprattutto a fronte di questo periodo critico che ci siamo lasciati alle spalle. Questo da un valore in più ai suoi progressi. Adesso? Godiamoci dieci giorni di vacanza, ma poi di nuovo testa bassa e pronti a pedalare in vista della prossima stagione. Il mio desiderio è che lei sia sempre il più tranquilla possibile, perchè il nostro sport è fatto di obiettivi a lungo termine e davanti alle incertezze è difficile programmarli.

TREGUA OLIMPICA

Paolo Tondina
22 agosto

Segno

I greci non finivano mai di combattere. Erano sempre in lite, dentro e fuori la **Poleis**. Nell'idea dell'eterno **Agon** idealizzavano sia questa cosa che le sue conseguenze disastrose. Colpa degli dei. Solo per determinate ricorrenze religiose, infatti, si fermavano.

Maratona

Resta famosa la volta che gli Spartani, avvisati da Filippide che i persiani erano sbarcati a Maratona, ritardarono la partenza di due giorni a causa delle Carnee, una festa agraria-militare che gli impediva di combattere fino a conclusione del rito. Quella volta ci pensarono gli Ateniesi, che non si offesero neanche di aver dovuto fare tutto da soli.

Tregua olimpica

La tregua Olimpica era una cosa analoga ma che durava di più. Nessuno poteva essere molestato durante quei giorni, specialmente atleti e spettatori che attraversavano territori nemici per recarsi ad Olimpia.

Mondo moderno

Come non vedere l'analogia col mondo moderno per uno come De Coubertin?. L'Europa dell'800 e del 900 era sempre in guerra. Dentro ogni società covavano i peggiori conflitti. Lotta di classe, scontro tra nazioni, odi territoriali, faide di quartiere, di razze, di religioni. Nel sogno del barone si creò il posto per l'ipotesi che la sua invenzione osasse fermare qualcosa, e magari tutto. Naturalmente fu invece la guerra a fermare l'Olimpiade. Lo fece tre volte: 1916, 1940, 1944. Non si interruppe però mai il sogno. Dal 1992, addirittura, in occasione di ogni Olimpiade, il Comitato Olimpico Internazionale chiede ufficialmente alle Nazioni Unite di osservare la **tregua olimpica**.

Summit

Nel settembre 2000 centocinquanta capi di stato, a New York per il Summit del Millennio, hanno detto qualcosa di Valori e Principi, Pace, Sicurezza, Disarmo, Sviluppo, Sradicamento della povertà, Protezione dell'ambiente comune, Diritti umani, Democrazia, Buona governance, Protezione dei vulnerabili, Soddisfazione dei bisogni dell'Africa e Rafforzamento delle Nazioni Unite. Un paragrafo, però, lo hanno anche dedicato alla "**Tregua olimpica**".

Avvenire

Ma la pace vuole tante condizioni. De Coubertin lo sapeva che chiedeva "*la limitazione legale delle fortune private*", l'uguaglianza, la possibilità di decidere liberamente. Ma tra le cose che sapeva necessarie ci metteva anche il fatto che solo in parte dipende dalle legislazioni: il peso più importante ce l'hanno "**i costumi**" degli uomini. Non possiamo disimparare, né dimenticare.

ESSERE VECCHI OGGI: UN MANIFESTO PER UNA LUNGA VITA ATTIVA

Franco Del Campo
25 agosto

Che "senso" hanno i vecchi oggi? I vecchi, nella storia dell'umanità, non sono mai stati così tanti, longevi e ingombranti per le nuove generazioni.

Fino al secolo scorso, si consumavano abbastanza presto, adesso invece, i vecchi - come me- sono il risultato di una mutazione antropologica iniziata circa settanta anni fa. Siamo i *baby boomers*, nati dopo la fine della Seconda Guerra Mondiale, figli della speranza e della ricostruzione, realizzata con impegno ed ottimismo dai nostri genitori, dopo i drammi e le distruzioni della guerra. Siamo stati molto fortunati. Siamo nati in case malandate, senza riscaldamento, spesso con il gabinetto nel corridoio in comune. Alcuni sono emigrati con la famiglia in cerca di "fortuna", molti sono rimasti a lavorare a qualsiasi condizione. E noi siamo cresciuti in un mondo nuovo. Siamo andati a scuola e poi all'università, "perché anche l'operaio voleva il figlio dottore", pensando di diventare "classe dirigente" e forse addirittura *élite*. Lentamente, è arrivato il riscaldamento nelle case, poi il frigorifero, il televisore, le medicine e i vaccini, che ci hanno protetto da malattie che erano da sempre mortali o invalidanti, come il vaiolo o la poliomielite. Siamo nati e cresciuti in un mondo senza guerre, almeno dalle nostre parti, e quindi siamo tendenzialmente "pacifisti". A un certo punto, da giovani, abbiamo pensato di cambiare il mondo per renderlo più giusto. Qualcuno però, meno "pacifista" degli altri, si è messo a sparare in cerca di scorciatoie. Altri hanno messo una marea di bombe, da Piazza Fontana, il 12 dicembre 1969, alla bomba devastante alla Stazione di Bologna, alle 10.25 del 2 agosto 1980, perché qualcun altro voleva la conservazione di un potere immutabile. Alla fine, però, la democrazia ha retto e il cambiamento, piano piano e faticosamente, è

andato avanti. Adesso, eccoci qua. Siamo i "nuovi senior". Siamo tanti, più longevi, curiosi, attivi che mai. Abbiamo lavorato, fatto debiti e consumato risorse oltremisura. Per questo, anche se non siamo tutti ricchi, abbiamo ancora un certo peso economico, come dimostra la fiorente *silver economy*.

Ma, a questo punto, siamo un bene o siamo un male? La pandemia ci ha messo, momentaneamente, in un angolo, perché scienziati, politici e mass media frettolosi, ci hanno definito tutti "fragili", anche quando non era vero, ma adesso un virus beffardo si sta vendicando ed inizia a colpire soprattutto i più giovani, per fortuna dotati di maggiori risorse immunitarie, che si sentono invincibili e non rinunciano a balli e movida senza mascherina. Cosa deve fare, allora, la generazione dei "nuovi senior"? Quasi nessuno si è posto seriamente il problema di come affrontare questa mutazione antropologica. Lo ha fatto, solo in parte e malamente, la detestata "riforma Fornero", sul progressivo prolungamento dell'età pensionabile, ma è stata una "soluzione" schematica e burocratica, senza alcuna seria riflessione su una complessiva riforma dei tempi e modalità di lavoro. Ma i "nuovi senior", che - inevitabilmente- sono tutti un po' kennediani, cosa possono fare, non solo per se stessi, ma per il proprio paese e le generazioni future? I "nuovi senior", spesso, hanno cultura, continuano a fare sport, inseguono una alimentazione equilibrata, viaggiano in modo responsabile, possono avere una qualità della vita che allontana il momento della "fragilità" e della malattia per pesare il meno possibile sul sistema assistenziale e sanitario, che altrimenti rischierebbe di saltare. Forse non è un caso se la cultura della "lunga vita attiva" si sia sviluppata in una città come Trieste, abituata allo sport, al movimento, alla vitalità culturale. Trieste, allora, potrebbe diventare davvero un laboratorio europeo per una cultura della prevenzione e di una longevità sana e consapevole, che pesi il meno possibile sulle generazioni future. Ma un po' bisogna crederci e qualcuno ci sta provando...

COSÌ ERA FABIO

Martina Marraro
26 agosto

Si è aperta nel silenzio la cinquantasettesima edizione del Trofeo Sette Colli. Un silenzio denso di significato, di ricordi e soprattutto di nomi: **Fabio Lombini e Gioele Rossetti**, scomparsi a fine maggio a causa di un incidente aereo. Loro che queste gare non le hanno disputate, ma la cui memoria è più viva che mai nel cuore di coloro che gli erano accanto.

Noi vogliamo cercare ricordarli attraverso le parole e di dipingerne un ritratto, pertanto diamo voce ai compagni di squadra e amici **Lorenzo Mora, Matteo Milli, Francesca Fangio** e al **Vicepresidente delle Fiamme Rosse Fabrizio Santangelo** che ci raccontano chi era Fabio Lombini nella vita di tutti i giorni.

Fabio era sostanzialmente un entusiasta. L'ho sentito fino al giorno prima. Eravamo gli unici due ragazzi delle Fiamme Rosse e volevamo organizzare un collegiale in inverno. Ricordo il suo ultimo messaggio vocale su Whatsapp in cui mi diceva: "chiama tu chi vuoi, basta allenarsi e divertirsi". Io l'allenamento l'ho sempre vissuto come un sacrificio, ma grazie a lui ho capito che non era solo questo e che, al contrario, poteva essere un piacere. Fabio amava tanto il nuoto e si godeva ogni singolo minuto dell'allenamento. È stato pesantissimo. Io ho vissuto questa situazione anni fa con Mattia Dall'Aglio, l'unica lezione che ho imparato è quella di seguire e interpretare la loro filosofia di vita, nonché vivere ogni momento al massimo. Questo è il mio modo per ricordarli.

Lorenzo Mora, Fiamme Rosse

Ci sentivamo praticamente ogni giorno. La mattina dell'incidente avevo visto le storie sul suo profilo Instagram ed ero molto felice per lui, perché non poteva mai stare fermo. Fabio voleva sempre fare qualcosa e riusciva ad inventarsi di tutto. Persino durante il lockdown tirava fuori qualche proposta assurda come partire e andare a nuotare in Perù. Era così, era vivace, doveva

occupare e rendere significativo ogni minuto. Sono stato al funerale e c'erano tanti suoi amici, oltre a quasi tutti noi del nuoto. Era impossibile non volergli bene e sentire tutte le parole e i pensieri che gli hanno dedicato, compreso il fratello, è stato molto toccante. Il modo migliore per ricordarlo? Fare quello che lui amava: nuotare. E lui era maniacale, era così appassionato di questo sport tanto quanto lo era della vita!

Matteo Milli, In Sport Rane Rosse

A febbraio dopo la gara a San Marino eravamo a Riccione, lui era molto felice perché aveva iniziato a indossare la maglia dei Vigili del Fuoco, infatti doveva prenotare la cena dell'ultima sera. Io sono entrata con lui nel ristorante, perché dovevo fargli un video. Questo lo porterò per sempre con me. Non me lo dimenticherò mai, è il ricordo più bello che ho.

Francesca Fangio, In Sport Rane Rosse

30 dicembre 2019 – 31 maggio 2020, è incredibile come siano bastati poco più di cinque mesi a Fabio per entrare nel cuore di tutti i Vigili del fuoco. Così poco, infatti, è durata la sua permanenza nel Corpo e nel Gruppo sportivo Fiamme Rosse, dalla fine dell'anno passato alla tragica giornata del 31 maggio di questo, quando è toccato ai suoi colleghi in servizio operativo intervenire per verificare gli esiti di un incidente di volo e scoprire, di lì a poco, che uno degli occupanti era un atleta VF. Due sono i ricordi di lui che mi rimarranno sempre impressi. Il primo, dopo aver vinto il concorso per titoli, nel periodo intercorrente prima della chiamata per il corso di formazione, mi telefonò, presentandosi in maniera eccezionalmente educata e riservata, per chiedere notizie: "guarda un po', pensai, abbiamo fatto un ottimo acquisto, non solo come atleta ma anche come persona!". Il secondo è legato al periodo del lockdown; prima della chiusura totale di tutti gli impianti sportivi, Fabio iniziò la spasmodica ricerca di una piscina ancora aperta per gli atleti di interesse nazionale. Approdò, così, a Vicenza e fu alloggiato presso la sede dei Vigili del fuoco locali. Proprio nella caserma dei vigili vicentini realizzò due bei video per mostrare come si

allenava in sede, mantenendo il distanziamento sociale; quelle immagini, girate appena qualche settimana prima del fatale schianto al suolo, solo le ultime che ci rimangono di lui, sempre sorridente, sempre positivo, sempre determinato a raggiungere traguardi ulteriori rispetto a quelli già raggiunti. Un obiettivo su tutti: la partecipazione alle Olimpiadi di Tokyo che il rinvio al 2021 aveva reso più raggiungibile poiché l'assunzione nel Corpo dei vigili del fuoco gli aveva dato la tranquillità necessaria per dedicarsi a tempo pieno alla sua grande passione, il nuoto. All'uscita del feretro dal Policlinico di Tor Vergata ed al successivo funerale nella chiesa di Santa Reparata a Terra del Sole di Castrocaro Terme non ha voluto mancare nessuna delle componenti del Corpo con cui Fabio ha interagito: hanno reso onore alla Sua salma atleti, tecnici e dirigenti delle Fiamme Rosse, personale dell'Ufficio per le attività sportive, delle Scuole centrali antincendi, della formazione motoria professionale e del Comando di Forlì Cesena, con i rispettivi stendardi e labari, per testimoniare l'affetto che Fabio ha stimolato ed il grande vuoto che ci ha lasciato.

Fabrizio Santangelo, Vicepresidente Fiamme Rosse

RICORDANDO GIOELE

Martina Marraro

26 agosto

Abbiamo raccontato Fabio Lombini attraverso i ricordi di persone a lui vicine e vogliamo fare lo stesso con l'amico Gioele Rossetti. Dopo la bella testimonianza della Dott. sa Paola Contardi, riportiamo i pensieri dei compagni di squadra dell'Aurelia Nuoto Martina Caramignoli e Alessio Proietti Colonna e dell'allenatore Roberto Marinelli.

Non conoscevo di persona Gioele, ma lo vedevo agli allenamenti. Ho sempre avuto l'impressione di un bravo ragazzo. Era puntuale e un grande lavoratore per quel poco che vedevo. Per tutti noi è stato un dolore immenso: ci ha lasciato un giovane con moltissime cose ancora da realizzare.

Martina Rita Caramignoli, Aurelia Nuoto

È stata una batosta per tutti coloro che lo conoscevano. Gioele era un ragazzo d'oro. Noi che ci allenavamo con lui eravamo un bel gruppo ed eravamo piuttosto legati, è stato davvero molto triste. Da qualche parte però sarà e rimarrà con noi per sempre.

Alessio Proietti Colonna, Aurelia Nuoto

Quando si ricorda un atleta che se ne va a 23 anni si rischia di cadere nel banale, nello scontato. Gioele era tutto fuorché banale e scontato. Gioele non era un campione, ma era un buon atleta. Si allenava con la stessa volontà e determinazione di un campione. Aveva ottenuto buoni risultati, ma di certo lontani da quelli di un campione. Io lo definisco un atleta con la A maiuscola per la sua dedizione e non solo al nuoto, ma anche ad altre iniziative quali la beneficenza o il soccorso agli animali, oltre alla passione per il volo. Era un punto di riferimento di affetto e di disponibilità totale. Un atleta non solo nello sport, ma anche nella vita. Ricordo i ragazzi che venivano da zone lontane da Roma che spesso si appoggiavano alle abitazioni che lui metteva a loro disposizione gratuitamente. Era un ragazzo d'oro. Io ho vissuto questo aspetto, ma anche lo

stileliberista, il ragazzo che ha vinto la medaglia d'oro nella staffetta e che voleva assolutamente gareggiare agli Assoluti. Ho dei gran bei ricordi e ancora mi pare strano il pensiero che alla ripresa degli allenamenti lui non ci sarà, ma anche tra i suoi compagni c'è la ferma convinzione di volerlo ricordare sempre, ogni qual volta che entreremo in acqua. E così faremo. Non sarà il ricordo, ma la sua presenza che ci farà stare bene.

Roberto Marinelli, Aurelia Nuoto

FABIO SCOZZOLI DETERMINATO VERSO TOKYO 2020NE: "IL FUTURO? SICURAMENTE IN ITALIA"

Martina Marraro

1 settembre

C'è un tatuaggio che parla chiaro, che parla di conti in sospeso, quelli tra lui e i cinque cerchi. È il tatuaggio inciso sul petto di **Fabio Scozzoli**, come a ricordargli che l'obiettivo è sempre lo stesso: rivendicare la finale olimpica di Londra. Prima fu l'infortunio al ginocchio, seguito da una lunga riabilitazione, a compromettere la sua partecipazione a **Rio de Janeiro**, poi la pandemia che ha fatto sì che **Tokyo** diventasse **2020ne**. Fabio, però, non si è mai arreso e con il temperamento da campione vero, a margine del Trofeo **Sette Colli**, ci racconta di sentirsi bene, di avere ancora tanta voglia di nuotare e di dare il massimo:

È stata una ripresa un po' particolare, lenta e senza doppi allenamenti. Ammetto che ci è voluto un po' di tempo per ritrovare buone sensazioni in acqua. Questa manifestazione comunque è un buon punto da cui ripartire in vista della prossima stagione olimpica. Io continuerò a nuotare finché sarò competitivo, finché mi diventerò. L'anno prossimo sarò un anno più grande e la mia qualificazione sarà più difficile: ad oggi potevo affermare di avere un piccolo vantaggio sui più giovani come Poggio o Pinzuti, ma in futuro saranno sempre più vicini. Tuttavia spero di stare bene fisicamente e di poter nuotare i miei tempi migliori.

Parole che dimostrano che la grinta e la voglia di far bene non gli mancano; ma non solo: Fabio con un occhio guarda verso Oriente e con l'altro sui libri. Già in passato aveva riferito dei suoi progetti futuri e durante il lockdown il campione dell'Imolanuoto si è dedicato agli studi e alla formazione da tecnico, ciò che aspira a diventare terminato l'agonismo. Nello

specifico si sta concentrando sulla preparazione atletica:

Ho studiato in quarantena e sto continuando ad approfondire. Al momento la formazione si sta focalizzando sulla preparazione atletica, perché per me rappresenta un po' il futuro. Negli ultimi anni si è sviluppata molto e i risultati si vedono, ma siamo ancora abbastanza indietro. Vedo la mia vita in Italia, in quanto sogno di costruire una famiglia e comincio ad avere l'età giusta per pensarci su.

MARTINA CARRARO: “NOI RANISTE, UN BEL MOVIMENTO”

Martina Marraro

3 settembre

Carraro, Castiglioni e ancora una volta

Carraro: c'eravamo tanto abituati a questo sano agonismo, a questa rincorsa al primato italiano della rana veloce. Rivali sì, ma pur sempre grandi amiche e compagne di nazionale: Arianna e Martina si sono ritrovate più volte insieme sui podi italiani e non solo; come a Glasgow quando l'Inno di Mameli ha risuonato per loro in tutto il Tollcross Swimming Centre.

Ma si sa, non c'è due senza tre e in questa bella e avvincente rivalità si è insidiata una giovanissima saetta, **Benedetta Pilato**. Lo scorso anno, la quindicenne pugliese firmò il record italiano dei 50 metri rana nella piscina più bella del mondo in occasione del **Trofeo Sette Colli** e sulle ali dell'entusiasmo è volata ai Campionati mondiali di Gwangju dove è entrata nel mondo dei grandi: fu argento in Corea del Sud, alle spalle di una certa Lily King.

Martina, la più grande delle tre, si è dimostrata soddisfatta e orgogliosa del movimento che si è creato e a margine della cinquantasettesima edizione del Sette Colli ci ha raccontato le sue sensazioni e ha commentato il ritorno alle gare: *Sono molto contenta per lo sviluppo della rana azzurra, noi abbiamo dato vita a un bel movimento. Insieme a me e Arianna adesso c'è anche Benedetta, ma mi auguro che cresca ulteriormente, perché ci fa solo bene. Più si alza il livello e più si va forte: proprio come un fiume, è un trascinamento naturale. Sono soddisfatta di queste gare, all'esordio, nei 100 metri, ero davvero tesa e non me lo spiego, di solito sono sempre molto tranquilla, però è bene precisare che non gareggiavamo da sei mesi. Siamo stati tra i primi ad esserci fermati e tra gli ultimi a riprendere, ma oramai il peggio è passato. Non ci penso più e sono concentrata sulla prossima stagione.*

ALESSANDRO MIRESSI: "SONO IL PRIMO IN ITALIA E IN EUROPA, NON SONO AMMESSE DISTRAZIONI"

Martina Marraro

8 settembre

Doveva essere un'annata all'insegna dell'oriente e dei **Giochi olimpici** e invece sappiamo tutti come è andata. Un 2020 anomalo e senza manifestazioni importanti, eccetto una, nella piscina più bella del mondo. Proprio il mese scorso Roma ha aperto le porte al **Trofeo Sette Colli**, ad atleti, tecnici, media e organizzatori in tutto il rispetto del protocollo anti Covid. Le porte sono rimaste chiuse al pubblico, ma dietro le mascherine l'emozione era quella di sempre, così come la smania di tornare sul blocchetto di partenza.

La tre giorni romana porta con sé un grande valore: non solo segna la fine di un quadriennio da ricordare, ma ci rilancia verso altri quattro anni con ben due rassegne olimpiche (precisiamo: Coronavirus permettendo). Ora si riparte verso Tokyo 2020ne e lo sa bene il primatista italiano e Campione europeo dei 100 metri stile libero, il gigante Alessandro Miressi che ha comunque mantenuto alta la motivazione:

Mi è dispiaciuto non competere nel corso di questa stagione, ma è andata così. Ora si guarda al futuro. Sono comunque soddisfatto di questo unico evento dato che sono andato vicino ai miei tempi migliori e nei 50 metri ho migliorato. Il prossimo anno ricominceremo da capo e anche meglio. Come mi motivo? Diciamo che sono il primo in Italia e in Europa e devo stare sempre attento a ciò che succede intorno a me. Devo sempre lavorare per migliorare sempre di più e arrivare anche più in alto di un Campionato europeo.

Concentrato e determinato nel raggiungere i propri obiettivi, l'atleta del **Centro Nuoto Torino** allenato dal tecnico Antonio Satta e membro del **Gruppo Sportivo Fiamme Oro** ha

dimostrato una crescita interiore e una certa maturità a due anni di distanza dalla sua medaglia europea di Glasgow e infatti ora pensa anche alla staffetta 4x100 stile libero, dove lui è senza dubbio una pedina importante: *Mi piace gareggiare da solo, ma in gruppo è ancora più adrenalinico. il concetto di base è uno: siamo tutti insieme, combattiamo insieme e vinciamo insieme.*

MARCO BONIFAZI: ARIANNA BRIDI E LE DONNE NEL GRAN FONDO

Silvia Scapol
9 settembre

Arianna Bridi è stata protagonista di un risultato che possiamo definire storico: la prima donna a vincere il **Trofeo Farmacosmo Capri-Napoli**, stabilendo anche il record della manifestazione. Negli ultimi tempi abbiamo visto una grande rimonta delle donne su quelli che sono i risultati sportivi in queste competizioni. Abbiamo voluto chiedere un parere autorevole a **Marco Bonifazi**, professore associato presso l'università degli Studi di Siena e Presidente della Commissione Medica della **Federazione Italiana Nuoto**.

Arianna Bridi è reduce da un risultato veramente notevole: la prima donna a vincere la Capri-Napoli, stabilendo anche il nuovo record. Altre atlete comunque danno prova di grandi capacità nelle gare di fondo, e spesso arrivano a giocarsela con i colleghi maschi. Qual è la sua opinione su questa evoluzione?

Il risultato di Arianna alla Capri-Napoli è sicuramente straordinario e infatti ha colpito la fantasia di molte persone. Devo dire che è difficile generalizzare questo evento come l'abbattimento della barriera delle differenze sportive tra uomini e donne, però sicuramente conferma che in determinate condizioni le donne possono essere capaci di prestazioni sovrapponibili a quelle dell'uomo. Ma questo fatto era già abbastanza noto: la ricerca scientifica si è cimentata da tempo nel calcolare quando sarebbe avvenuto il momento in cui le donne avrebbero potuto battere gli uomini nella maratona, per esempio. E in effetti, negli anni il record della maratona si è avvicinato di molto. Ha influito molto l'ex atleta Paula Radcliffe, britannica, che ha portato nel 2003 il record a 2h15'25" riducendo così di molto le differenze con gli uomini e incrementando il trend che va verso il pareggiamento delle prestazioni. Però bisogna dire che gli uomini fanno la maratona da molti più anni delle donne: c'è sempre stato un

atteggiamento in un certo senso protettivo delle donne per le distanze più lunghe. Basti pensare che alle Olimpiadi del nuoto, fino a poco tempo fa, c'erano gli 800 femminili e i 1500 maschili, nell'ottica di limitare gli sforzi femminili. Bisogna dire però che ci sono state alcune gare che sono state vinte dalle donne, e si trattava sempre di ultramaratone estreme: per esempio Jasmin Paris, anche lei britannica, che vinse nel 2019 un'ultramaratona di 428 km, per la precisione la Spine Race, in 83 ore battendo gli uomini e facendo il record della maratona. Si tratta di un campo estremo, che dimostra comunque che le donne hanno una resistenza e una resilienza superiore a quella degli uomini. Ma a mio avviso questa superiorità si vede anche in altre attività. La novità che c'è stata con la vittoria di Arianna è che si tratta di una competizione che si avvicina di più a quelle ufficiali, anche se la durata di 6 ore è comunque impegnativa. Se fino a prima le donne riuscivano a superare gli uomini in competizioni estreme, questa volta la performance richiesta era sicuramente di grande impegno ma meno estrema.

Molte discipline sportive se praticate al maschile o al femminile sono molto differenti. È innegabile che fisicamente e fisiologicamente uomini e donne sono diversi e interpretano lo stesso sport in modo differente. Come spiega che una donna, nelle gare di gran fondo, arrivi addirittura a superare un uomo? Ricordiamo che alla manifestazione il primo e il secondo posto era tutto al femminile, i maschi sono arrivati dopo.

Nell'ambito del metabolismo aerobico abbiamo alcune condizioni in cui si consumano prevalentemente grassi, altre in cui si consumano miscele di grassi e zuccheri o solo zuccheri. Quando si consumano prevalentemente o quasi esclusivamente grassi, come nel caso di una maratona di 6 ore, quale la Capri-Napoli, le donne risultano favorite rispetto agli uomini, perché gli estrogeni rispetto agli ormoni maschili favoriscono l'utilizzo dei grassi. C'è però da fare un ragionamento specifico sul nuoto: le donne in genere, e Arianna in particolar modo è una delle atlete che ha dei valori di costo energetico della

nuotata più bassi. Le donne in acqua consumano molto meno degli uomini. Mentre il costo energetico nella corsa per unità di massa corporea, cioè per kilogrammo di peso, è abbastanza simile tra uomo e donna, nel gran fondo le donne consumano un 30% di meno e Arianna, tra tutte, è una di quelle che consuma particolarmente poco. Questa condizione nel nuoto, ma in particolar modo nel gran fondo, potrebbe portare a favorire la prestazione delle donne rispetto agli uomini, perché è vero che la potenza metabolica è comunque più bassa, ma se il costo energetico è notevolmente inferiore allora il vantaggio è superiore.

Ritiene che una certa metodologia di allenamento possa influire in maniera così importante?

Quella che i fisiologi chiamano potenza lipidica, cioè la capacità di produrre energia ad alto livello nell'unità di tempo utilizzando i grassi come carburante, è già molto importante nella 10 km di fondo nel nuoto, lo è ancora di più nella 25 km e, a maggior ragione, una potenza lipidica media adeguata diventa fondamentale in una gara come la Capri-Napoli. Sicuramente si sono sviluppate nella maratona, nel ciclismo e nel nuoto delle metodologie specifiche per migliorare la potenza lipidica individuale, anche se queste metodiche però sono comuni per uomini e donne, sono sostanzialmente le stesse. Rimane il fatto che le donne si sono avvicinate, storicamente parlando, da meno tempo a queste competizioni e quindi godono di un'evoluzione più rapida rispetto agli uomini.

Il nuoto in acque libere ha una preparazione molto diversa da quella del nuoto in vasca; gli aspetti su cui ci si focalizza sono sicuramente tecnici, quindi propri della nuotata, ma a livello metabolico si cercano stimolazioni di tipo aerobico, di soglia e di VO2max. Ritiene che alcuni di questi lavori possano essere assimilati meglio dalle donne con risultati migliori in gara?

Ricollegandomi a quanto detto precedentemente, le donne, grazie al basso costo energetico e a una maggiore capacità di utilizzo dei grassi, combinati al fatto di avere una predisposizione

individuale per caratteristiche genetiche, possono essere più facilmente stimolabili e adattabili rispetto agli uomini. E quindi, soprattutto nei lavori aerobici, un'atleta come Arianna, che ha già avuto risultati mondiali nella 25 km, risulta particolarmente predisposta. Ovviamente la prestazione è fatta anche dallo sprint finale, quindi si deve necessariamente tenere conto di andature come un VO2max e anche oltre. L'allenamento deve avere come obiettivo quello di esaltare le qualità genetiche migliori di un atleta, e non quello di compensare le carenze. Questo è ciò che sicuramente il suo allenatore, **Fabrizio Antonelli**, fa con un'atleta come Arianna. L'allenamento proposto è indirizzato in questo senso e quindi favorisce la crescita prestazionale dell'atleta. Questo ragionamento comunque si potrebbe estendere agli atleti molto dotati indipendentemente dal genere. Il grosso dell'allenamento è rivolto a cercare di andare il più veloci possibili, mantenendo un utilizzo prevalente dei grassi, che poi è la traduzione pratica di quanto detto prima, ossia incrementare la potenza lipidica. Ciò significa riuscire ad andare sempre più veloci a parità di utilizzo dei grassi. E probabilmente su questi parametri, una donna predisposta geneticamente come lo è Arianna, può avere un condizionamento più efficace dei maschi. Nel corso della storia, donne sottoposte a questo condizionamento specifico ce ne sono state molte meno rispetto ai maschi.

Negli ultimi anni si è riscontrato uno sviluppo delle ragazze un po' diverso rispetto a qualche tempo fa. Le abitudini alimentari sono cambiate e lo stesso sviluppo auxologico è diverso. Ritiene che questi cambiamenti possano influenzare gli adattamenti che si cercano e si ottengono con l'allenamento?

Fra i motivi per cui c'è un miglioramento complessivo delle prestazioni bisogna considerare un progresso tecnico, del materiale tecnico utilizzato, un miglioramento delle metodologie di allenamento applicate, e anche un progresso legato ad una migliore alimentazione. Il miglioramento delle caratteristiche fisiche è legato, oltre che a una sana alimentazione, anche a maggiori controlli

sanitari durante l'infanzia. Si tratta di un processo storico, un'evoluzione che contribuisce a questa crescita, a questo miglioramento. Le donne, storicamente parlando, hanno avuto queste opportunità un po' più tardi rispetto agli uomini, ma ora colmano la distanza molto più rapidamente. Gli atleti di oggi possono beneficiare di quello che sostanzialmente è il miglioramento della qualità della vita in generale e vale un po' per tutte le discipline sportive. Il gap nelle discipline di potenza resta comunque importante perché comunque gli aspetti di forza muscolare sono diversi tra uomini e donne; ma nelle discipline di resistenza, ed in particolar modo di resistenza particolarmente prolungata, per i motivi che abbiamo detto, il divario tende ad assottigliarsi. E più è prolungata la competizione e più il divario si assottiglia, fino ad arrivare, in condizioni particolari, addirittura ad un ribaltamento per cui si vede una donna davanti a degli uomini. Tutto va contestualizzato, ma nel caso specifico della Capri-Napoli, Arianna aveva degli avversari al suo livello, perché stiamo parlando di atleti internazionali, e le condizioni di gara erano le medesime per tutti.

Una gara di OpenWater è soggetta a molte più variabili rispetto a una gara in vasca. La condizione mentale, specie su distanze importanti come può essere la Capri-Napoli, la fa da padrone. Nella sua esperienza di medico federale e Presidente della Commissione Medica FIN ha osservato importanti cambiamenti da parte delle atlete anche sotto questo aspetto?

Sicuramente una gara come la Capri-Napoli presenta molte variabili, è una gara in linea, non a circuito come altre competizioni, per cui diventa un vero e proprio sport di situazione. I campionati del mondo, le Olimpiadi stesse vengono fatti in bacini riparati o addirittura artificiali, in condizioni di acqua particolarmente calma, quindi con delle variabili ridotte. Una maratona di acque libere come la Capri-Napoli necessita anche di una strategia di gara più accurata, perché si potrebbero verificare, e quindi sfruttare, situazioni a favore oppure incappare in situazioni sfavorevoli che vanno a penalizzare la prestazione. Arianna e il suo

allenatore hanno avuto anche la bravura di individuare la strategia giusta e di questo bisogna rendere merito. La strategia di gara per forza di cose comprende anche la condizione mentale dell'atleta, la convinzione di potercela fare, la capacità di gestire imprevisti. Anche sotto questo aspetto si sta crescendo molto. La capacità di resistere ad uno stress mentale legato ad uno sforzo di lunghissima durata è sicuramente una prerogativa più marcata in alcune donne che in alcuni uomini. La straordinarietà di questo risultato è che le condizioni non erano estreme come in altri casi. **È sicuramente innegabile che Arianna ha fatto veramente una grande prestazione, ottenendo un grande risultato ed ha dimostrato che le donne possono battersi ad armi pari con gli uomini e che addirittura, in questa disciplina, le prestazioni possono essere sovrapponibili.**

CLAUDIO SORRENTINO: LA MIA MARATONA PER AMELIA

*Silvia Scapol
9 settembre*

L'amore e il dolore di un padre non conoscono confini. È ciò che sicuramente ha dimostrato **Corrado Sorrentino** sabato 5 settembre, nuotando la maratona dedicata alla figlia: **Amelia's Swimming Marathon**. Una traversata di 22 km, non proprio facile a causa di un mare parecchio avverso. Ma quando la vita ti rema contro, un mare agitato non fa paura e bracciata dopo bracciata Corrado ha nuotato **da Torre delle Stelle a Cagliari**.

A Torre delle Stelle, prima di partire mi sono seduto sulla spiaggia e ho pensato ad Amelia. Su quella spiaggia mia figlia ha imparato a conoscere il mare e lì ho fatto l'ultimo bagno con lei. Sabato il mare era limpidissimo, come un cristallo, sono entrato in acqua e ho cominciato a nuotare, ed era come se lei fosse lì con me.

Meno di cinque ore e mezza per compiere l'impresa:

Avrei voluto fare meglio, ma il mare era a dir poco agitato e i dolori alle spalle sicuramente non hanno aiutato. Non ho voluto esagerare per evitare di peggiorare la situazione. Questo ha sicuramente influito sull'andatura che necessariamente ho dovuto ridimensionare, ma l'obiettivo era arrivare in fondo. Ho avuto uno staff incredibile che mi ha affiancato, con loro c'è un rapporto di amicizia di lunga data, e devo ringraziarli se le cose sono andate per il verso giusto. Il loro contributo è stato fondamentale.

Non mi aspettavo il seguito che abbiamo avuto a livello social, e mi ha fatto enormemente piacere. E anche al momento dell'arrivo vedere tutta quella gente in spiaggia che applaudiva è stato davvero emozionante. A causa di una regata inaspettata abbiamo dovuto correggere la traiettoria dell'arrivo, e forse è stato meglio così. Sono dovuto passare in mezzo ai gommoni e così facendo ho potuto sentire tutto l'affetto dei presenti.

L'augurio che facciamo è che il supporto continui ad esserci anche per i progetti pediatrici dell'Ospedale Brotzu di Cagliari che l'Associazione di promozione sociale Amelia Sorrentino sostiene.

ILARIA BIANCHI: IL MIO SPIRITO AGONISTA

Martina Marraro
10 settembre

"Stagione nr. 26 bis possiamo partire" scrive su Instagram **Ilaria Bianchi**. Dopo una breve vacanza in Puglia, la delfinista azzurra saluta il mare e torna nell'acqua clorata. Sperava di ricominciare con un occhio puntato verso Abu Dhabi, ma persino i Campionati mondiali in vasca corta sono stati annullati a causa dell'emergenza sanitaria tutt'ora in essere. Scrive bene Ilaria: "**26 bis**", perchè si riprende esattamente da dove era si era rimasti un anno fa con lo stesso obiettivo a cinque cerchi, ma con un filo di serenità in più, data l'assenza di competizioni importanti fino a dicembre. Il rovescio della medaglia? La mancanza di adrenalina. A dirlo è lei stessa, al termine dei suoi 100 delfino al **Trofeo Sette Colli** che l'hanno vista trionfare, davanti all'amica e rivale Elena Di Liddo.

Noi di Azzurra '91 siamo stati abbastanza fortunati, in quanto abbiamo trascorso solo cinquanta giorni senza nuotare. Abbiamo smesso all'inizio di aprile, poiché con le dovute misure di sicurezza siamo riusciti ad allenarci. Quando ho saputo che ci sarebbe stato il Sette Colli, mi sono ripresa un po', perché finalmente avevo un obiettivo. Io sono competitiva, sono un'agonista e ho bisogno di un po' di brio. Gareggiare allo Stadio del Nuoto ha dato un valore a questa stagione senza competizioni. Avere accanto una rivale come Elena è uno stimolo per me perché sono stata primatista italiana per undici anni senza avversarie. Un po' adrenalina mi fa solamente bene. L'attuale record italiano? Devo dire che Elena ha nuotato un bel tempo e abbastanza difficile da replicare per me. Ma non è un problema, in fondo i record sono fatti per essere battuti.

E adesso si lavora in direzione Tokyo, con "la mente sgombra" dice lei. E il futuro? Ancora qualche dubbio, ma una certezza c'è: Ilaria è fiera della propria carriera.

Si, ogni tanto penso al mio futuro e c'è ancora un po' di nebbia intorno. Nuotare è ciò che mi riesce meglio. Devo comunque ringraziare le Fiamme Azzurre per il supporto e la possibilità di continuare a seguire la mia passione. Per ora va bene così, magari più avanti e con più calma inizierò a riflettere. A trent'anni comunque posso dire di non avere niente da rimpiangere.

GLORIFICARE LA BELLEZZA

Paolo Tondina
12 settembre

"Lo sport produce la bellezza perché l'atleta in azione è una bellissima scultura vivente".

(Pierre De Coubertin)

È indubbio che De Coubertin volesse con la sua idea di sport glorificare la bellezza. Ma per capire cosa volesse dire quando parlava di bellezza, dobbiamo prima aggiungere qualcosa. Il presente, infatti, è il mondo delle parole svanite. Dire bellezza oggi equivale a dire molto meno di quello che un certo tempo poteva attribuirgli. Per noi bellezza equivale a "estetica", intesa come semplice dottrina della percezione e della misura. Si tratta di una specie di ordine autonomo che riguarda le proporzioni e la produzione di prodotti ben confezionati. Ma un tempo, per un ottocentesco, imbottito di cultura classica, proclamare bellezza voleva dire molto di più.

Bellezza 1

Se diceva "bellezza", sicuramente De Coubertin non pensava solo a come un oggetto poteva apparire alla vista, o in generale ai sensi, ma a come quello spettacolo poteva colpire l'anima. E parlare di anima, o se preferite un modo meno condizionato, quando è il nucleo dell'esperienza umana del soggetto ad essere coinvolto, allora non possiamo allontanare questa cosa dal suo legame inscindibile con l'idea di bene. Così pensavano anche gli antichi e i medioevali e perché no? Così possiamo pensare anche noi.

Bellus

Bello come intendiamo noi, in latino si diceva *pulcher* o *formosus*, non *bellus*. *Bellus* è il diminutivo di una forma antica del termine *bonus*, per l'appunto "buono". La questione del bene, quindi, la parola ce l'aveva dentro. Se rivolto ad una persona significava gentile, amabile, piacevole, grazioso, sano. Se riguardava una cosa la definiva buona, eccellente, conveniente, adatta e opportuna. Era un termine affettuoso, familiare,

probabilmente prossimo, come significato, alla nostra parola 'attraente', una parola generale che ne contiene molte altre. Era quindi un termine sufficientemente chiaro, ma anche carente di specificazione. In questo senso, quindi, voleva sempre dire qualcosa di più di quanto diceva.

Bellezza 2

La parola "Bellezza" contiene quindi un vero mondo di pensieri da celebrare. Tutti ben rappresentati nello sport. "Bellezza" dice ordine, armonia, proporzione delle parti, ma anche rapporto col tempo, con lo spazio, con l'espressione artistica. Ci sono poi anche questioni che rimangono più in ombra. Se la bellezza, ad esempio, si dà soltanto nel tempo, c'è la possibilità che sia impossibile realizzarla. In questo caso non sarebbe che una promessa. Se invece dovesse intendere la possibilità di superare il tempo stesso, allora l'esperienza che produce sarebbe rivelazione di un'eternità possibile e quindi ipotesi di felicità. Se poi, invece, questo superamento del tempo fosse solo nella forma dell'arte, come capacità di conservare l'atto estetico, allora "bellezza" avrebbe la memoria di ciò che il mondo ha sempre cercato di rimuovere e reprimere, vale a dire soprattutto la fatica, il dolore e la sofferenza dei vinti.

DO YOU LIKE ISL SWIMMING?

Walter Bolognani
16 settembre

Digitando "ISL Swimming" su Google escono più di sei milioni di pagine. Quanto basta per dire che l'argomento è trattato piuttosto diffusamente e parecchie tastiere hanno detto la loro. Dalla mia esce che il concetto di partenza, la molla che fa scattare questo "effetto Barnum" mi piace, mi affascina. Attenzione, dalle nostre parti "Barnum" ha una accezione non proprio del tutto lusinghiera, ma è doveroso ricordare che lo show del più famoso circo mondiale con numeri e protagonisti stellari è durato la bellezza di 146 anni.

Io sono italiano, magari con qualche suggestione austriaca visto il luogo in cui sono nato, e considerando anche l'anagrafe riesco ad ammortizzare slanci entusiastici e chiusure aprioristiche a tutto ciò che è nuovo o diverso. Che diamine sto scrivendo? Semplice: ISL mi piace (o mi piacerebbe)... **Ma**. E quel "ma" è scritto in grassetto non a caso.

Per non ammorbare gli internauti con le mie esternazioni, ho pensato di proporre un questionario a chi abbia voglia di completarlo. Perché? Perché è un modo facile per capire meglio, per sentire altri, per riflettere, per mettersi d'accordo con sé stesso a volte. È tutto anonimo. Il prossimo giro vi dico come è andata.

CHAD LE CLOS: "VIVO E MI ALLENO SENZA PRESSIONI. FELICE DI ESSERE QUELLO CHE SONO"

Martina Marraro
21 settembre

"Il nuoto, i fan mi hanno dato davvero tanto. Ad oggi dico che sono felice di essere ciò che sono" ci racconta il fuoriclasse sudafricano **Chad Le Clos** in collegamento dalla Turchia al termine di un duro allenamento.

Dopo mesi difficili causa lockdown e due piccoli interventi chirurgici, la farfalla dell'Energy Standard è di nuovo back on track. Che il 2020 sia stato un anno anomalo non c'erano dubbi e probabilmente per lui lo è stato ancora di più. Aveva avvertito i primi piccoli fastidi poco prima dei Campionati del mondo di Gwangju del 2019, quando partì per l'Oriente con l'ernia e nonostante ciò tornò a casa con due medaglie di bronzo.

"Non sono il tipo che cerca le scuse, ma è stato davvero difficile nuotare così. Nello sport la forma fisica è importante, e insieme alla giusta predisposizione mentale è ciò che fa la differenza. Ora non sono al top della forma, ma mi sto allenando duramente, giorno dopo giorno, per tornare competitivo. Abbiamo iniziato da poco a lavorare sulla velocità in vista della seconda stagione della Isl, ma lo faccio sempre con serenità e senza pressioni: in una finale può succedere di tutto".

Oggi Le Clos si tuffa verso la stagione 2021, nonché l'inizio di un quadriennio importante segnato da ben due edizioni dei Giochi, quei cinque cerchi a lui tanto cari che gli aprirono le porte dell'olimpico del nuoto. Era l'estate londinese del 2012 e tra le mura di un **Aquatics Centre** gremito, Chad realizzò l'incredibile toccando il muretto prima di un certo **Michael Phelps**.

"Sono molto esaltato per Tokyo 2021, ovviamente. Si sa quanto conti per me l'oro olimpico, era il sogno che coltivavo sin da bambino. Tuttavia so

bene che non sarà facile, ci sono tanti atleti forti, tanti giovani che stanno emergendo e stanno facendo molto bene. Vediamo cosa accadrà e se non sarà nel 2021, beh magari nel 2024, io sono ancora giovane e voglio nuotare ancora per molti anni” rivela un Chad disteso e molto positivo “ciò che conta davvero in questo momento è allenarsi al massimo delle possibilità e soprattutto non avere altri infortuni in futuro. Io sono felice di essere di nuovo qui in Turchia con il mio fantastico team e il mio coach. Ho vinto tanto in questi ultimi anni e sarà una stagione sicuramente interessante”.

Che fosse un campione in vasca lo sapevamo già, ma Chad ha avuto modo di dimostrare il suo valore anche in altre circostanze quali la beneficenza. Proprio il sudafricano qualche mese fa ha dato vita alla sua personale collezione di mascherine - un must al giorno d'oggi- e tutto il ricavato è stato donato agli ospedali.

“È importante mettere in atto piccole azioni quotidiane per la nostra sicurezza e per la nostra salute. Dobbiamo indossare la mascherina e igienizzarci le mani solo così metteremo un punto a questo periodo e torneremo presto alla normalità. Stiamo vivendo un momento davvero incredibile. Ho dato vita a questa linea di mascherine per beneficenza, per dare il mio massimo supporto e tutto il ricavato è stato devoluto agli ospedali e alla mia Fondazione. Sono felice. A volte nella vita non si tratta di denaro o di successo, ma qualcosa di più. Qualcosa di più grande”.

ANTONIO LA TORRE: “SPORT E SALUTE, È FONDAMENTALE COMINCIARE DAI GIOVANI”

Silvia Scapoli

1 ottobre

In questi giorni ho avuto il piacere di partecipare ad un interessante Webinar proposto dalla **Scuola dello Sport del CONI** dal titolo “Attività motorie per uno sviluppo equilibrato dei giovani – riflessioni e proposte per ripartire”. Ho chiesto alcune considerazioni sull’argomento al **Prof. Antonio La Torre**, Professore Associato dell’Università degli Studi di Milano, Direttore Tecnico Squadre Nazionali Atletica Leggera e collaboratore della **Federazione Italiana Nuoto** per la formazione dei tecnici, che ha presentato e moderato il seminario.

Nella sua presentazione ha sottolineato come sia importante NON distinguere gli atleti d’élite dalla popolazione giovane che pratica lo sport. Da cosa e da chi nasce, secondo lei, questa distinzione? E perché influenza in modo negativo la pratica sportiva?

Vorrei partire dall’opportunità che paradossalmente questa pandemia ci ha offerto: credo sia arrivato il momento di smettere di tenere separate queste due realtà come se fossero due mondi lontani, da una parte il mondo dell’alta performance, che richiede applicazione, sacrificio, perseveranza, talento, attenzione massima nelle metodologie dell’allenamento, ottimo rapporto tra allenatore e atleta, tra tutto lo staff, tutto ciò che insomma ruota intorno alla performance di alto livello, e dall’altra il mondo della massa, di coloro che fanno il tifo solo guardando; una visione, a mio parere ormai superata. Abbiamo dei dati che confermano il fatto che c’è molta gente che si muove, e lo fa anche ispirandosi alle imprese dei grandi atleti. La popolarità di Federica Pellegrini, per citare un esempio, o di Gianmarco (Gimbo) Tamberi, oppure di Filippo Tortu per citarne altri ancora, è quella di

ispirare i sogni delle persone normali. Ritengo sia necessario un salto culturale: quelle che potremmo definire punte di diamante di un esercito di persone che si muove, acquistano maggior valore se l'esercito delle persone che si muove diventa sempre più grande. Perché vuol dire che l'attività fisica, motoria e sportiva assume un valore molto importante nella vita delle persone e non è più vista come un semplice momento ricreativo o di svago. Il messaggio che i grandi atleti mandano è proprio quello di muoversi, muoversi allo scopo di stare bene. Questo messaggio deve essere visto, a mio parere, come un ponte che noi dobbiamo consolidare, per far sì che queste due realtà non siano più due sponde separate di un fiume senza nessun collegamento. Un approccio culturale di questo tipo ha delle ricadute positive in moltissimi ambiti: fa bene allo sport di alto livello, allo sport di base e alle famiglie che sentono propri questi valori e sapranno avviare in maniera corretta i propri figli all'attività sportiva.

Non pensa che a volte siano gli stessi operatori sportivi che praticano questa divisione?

Credo che l'impegno ci debba essere sempre e comunque. Insegno ai miei studenti l'importanza del movimento giovanile nello sport: spesso invoco l'intervento dei tecnici migliori nelle categorie giovanili, perché ritengo che sia lì che ci si gioca il potenziale di futuri atleti olimpici. Insegno inoltre che la salute delle persone è un bene primario. Non posso pretendere ovviamente che ciò che viene svolto dagli allenatori che seguono l'alto livello sia uguale a ciò che fa un allenatore che segue le categorie giovanili, ma l'impegno e la serietà deve essere il medesimo, comprendendo il contesto in cui ciascuno opera. Aggiungo inoltre che è importante riconoscere che non tutti sono nati per fare gli allenatori d'élite, in questo ruolo sono richieste delle skills che non tutti hanno, si tratta di spalmare pane e stress tutti i giorni, l'impegno è H24. Allo stesso modo non tutti sono portati a seguire le categorie giovanili: c'è chi è portato ad allenare giovani e ad approcciarli meglio alla

pratica sportiva, perché l'indole è prevalentemente educativa. L'errore nasce da una visione distorta che forse lo stesso mondo dello sport ha trasmesso: se non vinci non sei nessuno e se i tuoi atleti non vincono non sei nessuno. È sbagliato! Io continuo a ripetere che prima di tutto bisogna formare l'atleta. Un allenatore giovane che ha il coraggio di consegnare un atleta bravo ad un altro allenatore con maggiore esperienza e maggiori competenze, è un allenatore che sa fare il suo lavoro perfettamente e merita il massimo rispetto, lo stesso rispetto che si dà a un allenatore che per esperienza, capacità e altre qualità si trova ad allenare ai massimi livelli. Un altro errore culturale che si fa con i giovani è riferito all'*enjoyment*: si pensa che se si pratica lo sport con divertimento si sta facendo una cosa banale. È un errore tragico, che poi ce lo ritroviamo a scuola, che porta a pensare allo sport come a un intervallo nella vita. Lo sport è una cosa molto seria nella vita delle persone: insegna molto senza fare troppo rumore, attraverso la pratica. Insegna il rispetto delle regole, degli orari, il doversi organizzare, lo stare in gruppo. Tutti questi valori trasversali spesso vengono dimenticati perché anche nelle categorie giovanili teniamo davanti sempre il cronometro. Il cronometro arriva, è giusto che ci sia, si allena per far vincere le persone, ma se non si è precedentemente lavorato sul farli appassionare siamo davanti ad un fallimento. Atleti appassionati, anche se non incredibilmente vincenti, saranno comunque adulti che continueranno a praticare sport e lo difenderanno sempre.

Il professor Nicola Lovecchio, che insegna all'Università degli Studi Bergamo ed era uno dei relatori, ha chiarito in maniera inequivocabile il significato di termini che spesso vengono utilizzati in maniera impropria: attività fisica, esercizio fisico e forma fisica. Ritiene che ci sia poca chiarezza, o scarsa conoscenza da parte di chi pratica sport e da chi opera in ambito sportivo? Oggi, purtroppo o per fortuna, con un click si cercano e si ottengono un sacco di informazioni, ma le fonti non sempre sono

autorevoli o attendibili, e il rischio di incappare in articoli contenenti concetti inesatti o imprecisi è abbastanza elevato.

Ritengo che la disquisizione del **professor Lovecchio** durante il seminario non fosse glottologica, bensì di sostanza. Purtroppo, in Italia abbiamo la cattiva abitudine di tradurre un po' troppo "comodamente" la terminologia anglosassone. Tutto ciò perchè era fondamentale far capire che non basta fare pochi movimenti per fare movimento. Nell'intervento successivo, tenuto dal **professor Codella**, si è rafforzato il concetto parlando del tema dell'adattamento, spiegando che c'è una reversibilità di ciò che facciamo entro le 72 ore e quindi nasce il bisogno di dare continuità alle nostre azioni. Vorrei precisare che il mio scopo è sempre quello di mettere insieme persone che hanno grande competenza pratica però basata sull'evidenza scientifica. Se poi analizziamo quanto accaduto durante il lockdown, in chiusura ho detto che non dobbiamo perdere l'occasione di far muovere quelle persone che durante lo stop forzato hanno scoperto l'esercizio fisico. Se le persone poco attive, grazie al Covid hanno scoperto che muoversi è meglio, dobbiamo anche metterli in guardia e indicare loro di stare alla larga dai millantatori. **L'esercizio fisico è una cosa molto seria e non è vero che fa bene comunque.** Il professor Codella ha richiamato l'esempio del farmaco: se i farmaci si prendono in maniera sbagliata e a casaccio fanno molti danni; l'esercizio fisico fatto male, fa male. Per essere fatto bene deve essere proposto da persone competenti, preparate, da laureati in scienze motorie. Dobbiamo andare sempre di più verso la qualificazione degli interventi degli operatori sportivi e diffidare delle troppe news. C'è un'ipertrofia di informazioni, di app, di tutorial. Bisogna guardarle sempre con occhio critico. È indispensabile cercare sempre nell'interlocutore sportivo che si ha di fronte un retroterra culturale solido e possibilmente scientifico. Così si fa un passo in avanti. Se a causa dell'incompetenza si propongono subito ad una persona, magari in sovrappeso, delle esercitazioni che non è in grado di fare, si

sbaglia due volte: la si mette in difficoltà psicologica, e si fanno danni fisici. C'è quindi un problema di metodo e un problema di contenuto: ecco perché è fondamentale avere persone competenti, formate bene, laureate che facciano proposte pratiche. Ormai si parla di *evidence based practice*, ossia la pratica basata sull'evidenza scientifica.

Il professor Lovecchio nel suo intervento ha parlato della grande importanza che riveste la motivazione intrinseca nella pratica sportiva. Nello specifico ha spiegato come la competenza, cioè il saper fare, la consapevolezza della propria competenza e il divertimento, siano gli ingredienti fondamentali per essere motivati a praticare sport. In che misura, secondo lei, l'operatore sportivo, che per praticità definiamo allenatore o istruttore, incide su questi fattori? E, considerando la sua grande esperienza di allenatore, quali sono gli errori più frequenti che un tecnico fa su questo aspetto?

Sono convinto che non ci siano tecnici che fanno errori appositamente: molti errori sono sicuramente fatti in buona fede, ma non per questo devono essere assolti in eterno. Il processo di revisione delle proprie pratiche di intervento, il bilancio degli effetti del proprio operato, dobbiamo tutti avere l'onestà di farlo. I tre pilastri della questione, che sembrano apparentemente distanti tra di loro, ossia **competenza, consapevolezza ed enjoyment**, sono più vicini che mai tra di loro. Poniamoci tutti insieme una domanda: ma chi glielo fa fare a Federica Pellegrini di inseguire la quinta Olimpiade rinviata addirittura di un anno? Chi glielo fa fare di alzarsi tutte le mattine e andare in piscina a macinare chilometri su chilometri di allenamento? È un'atleta che non deve dimostrare niente a nessuno, ha fatto la storia del nuoto e potrebbe dedicarsi tranquillamente ad altro. Se Federica non si divertisse a fare ciò che fa non c'è nessuna motivazione che ti fa tornare in acqua, ad allenarti con il caldo e con il freddo, a fare i collegiali, a stare lontano da casa. I campioni sono tali e sono longevi sportivamente parlando, perché hanno saputo

comunque continuare a divertirsi pur facendo un lavoro sistematico, che a volte può apparire persino noioso, un lavoro duro e faticoso. Molti maratoneti fanno 30-40 km al giorno: è fatica, tantissima. Non esiste nessun atleta che sia durato nel tempo che non abbia continuato a divertirsi. Chiedetelo a Francesco Totti, a Paolo Maldini, che probabilmente darebbe qualsiasi cosa per avere due ginocchia nuove per poter giocare ancora. Perché in fondo anche il grande campione ha saputo conservare quello spirito di bambino che si diverte e che è l'approccio fondamentale allo sport. È ciò che ti fa capire qual è la differenza tra il grande campione, il campionissimo e la massa. Aggiungo un altro quesito: cos'è che ha rafforzato Federica Pellegrini nel tempo, rispetto alla bambina che andava in acqua ad allenarsi e a gareggiare? La propria competenza, la consapevolezza dei propri mezzi. Su questo gli allenatori, gli istruttori hanno un grande ruolo. Ma anche per sé stessi. Anche loro lavorano per migliorare la propria competenza, la consapevolezza di ciò che fanno. Ma anche loro sono esseri umani e se non si divertono ad allenare, dopo un po' annoiano anche i loro atleti. Tutti i grandi allenatori che ho conosciuto, si divertono a fare il mestiere che fanno. Ho allenato per quarant'anni sul campo e se non mi fossi divertito ma non sarei resistito per così tanto tempo. Ora alleno gli allenatori, e mi diverto a fare questo. Anche se costa fatica e sacrificio, si dorme poco e si viaggia tanto. Se non mi divertissi non potrei sostenerlo. Fanno carriera quei tecnici che sanno tenere sempre insieme queste tre cose. Continuare ad essere creativi nell'allenamento è una sfida con sé stessi per continuare a divertirsi.

Nella specificità dell'ambito giovanile, spesso ci si scontra con una moltitudine di famiglie che antepongono l'impegno scolastico alla pratica sportiva. È ampiamente dimostrato però che un adeguato sviluppo motorio favorisce un migliore sviluppo cognitivo, soprattutto se ci riferiamo a bambini e ragazzi frequentanti la scuola primaria e secondaria. Da cosa può dipendere, secondo

lei, questa resistenza e in che modo il mondo dello sport può intervenire a sostegno di questa tesi?

Ho insegnato educazione fisica per tanti anni in un liceo, dove c'erano degli insegnanti di altissimo livello nelle altre materie. Ed è proprio lì che si combatte la battaglia: molti di questi colleghi probabilmente e purtroppo, hanno avuto qualche insegnante di educazione fisica modello "Rambo" che ha evidenziato loro i limiti anziché le potenzialità. Quando dicevo in precedenza che dobbiamo rimettere insieme il mondo dello sportivo amatoriale con quello dell'alto livello, non parlavo solo di aspetti salutistici e di prevenzione, mi riferivo anche ad aspetti culturali. Sono in molti oggi che vorrebbero fare una maratona, anche magari qualcuno di quegli insegnanti che hanno odiato l'educazione fisica perché qualcuno gliela ha fatta odiare, e ci provano, e scoprono qualcosa di molto interessante: che si devono applicare, che si devono impegnare, che si devono allenare. Esattamente ciò che richiedono ai loro studenti. Un grande errore che si è fatto e ancora si fa nel mondo della scuola è quello di far apparire questi studenti come due entità separate: da una parte il corpo e dall'altra la testa. È un errore legato anche a visioni culturali, che non è dipeso dagli insegnanti di educazione fisica. Negli approcci psico-pedagogici avanzati abbiamo visto che non è assolutamente possibile separare il corpo dalla mente e il paradosso è che ci sono tonnellate di letteratura scientifica che testimoniano che il rendimento neuro cognitivo è favorito dal movimento. La resistenza delle famiglie è una resistenza antica, legata alla cultura e in modo particolare in Italia. Ma anziché continuare a mantenere gli steccati, perché non rompiamo i muri? Dimostriamo concretamente che è vero che chi è bravo sul piano fisico-motorio da bambino poi diventa anche più bravo nello studio quando è un po' più grande. Ripeto, non lo dico io, lo dice la letteratura sia di ambito scientifico che di ambito psico-pedagogico. Ai colleghi istruttori, allenatori, insegnanti suggerisco: non esasperiamo il solo aspetto prestativo, abbiamo il dovere di aiutare chiunque a migliorarsi. Dobbiamo avere una

visione assolutamente inclusiva: ciascuno faccia per quello che può. Dobbiamo tirare fuori da ogni allievo il meglio e il massimo che lui può dare. E qui torniamo al valore educativo dello sport nella fase giovanile: educare deriva da *educĕre*, cioè trarre fuori.

La Federazione Italiana Nuoto negli ultimi anni ha investito in maniera importante sulla formazione dei propri tecnici. Probabilmente i grandi risultati ottenuti nel mondo del nuoto a livello internazionale sono dipesi in parte anche dal fatto di avere personale altamente qualificato. Ma se spostiamo l'attenzione dall'attività d'élite a quella di base, le considerazioni sono diverse, non sempre c'è la stessa attenzione e lo stesso investimento sulla propria formazione: ottenuto il brevetto, il percorso si ferma. E questa considerazione si può fare anche per molti altri sport. Perché secondo lei?

Perché prima di tutto dovremmo ricordarci che bisogna aggiornarsi tutta la vita, e concordo sul fatto che il problema riguarda molte discipline sportive. Ritengo che il mondo del nuoto abbia un'impostazione ottima, molto seria e professionale. Il problema della formazione dei tecnici di base è un problema di tutte le federazioni, di tutto lo sport italiano. La Scuola dello Sport, in questo senso, con **Rosanna Ciuffetti** in prima linea, sta facendo continui tentativi per ribaltare questa situazione. Credo anche che dovremmo tener conto che la realtà, piaccia o non piaccia, è proprio quanto indicato nel seminario di ieri: sport e salute. O noi ci ricordiamo del valore culturale dello sport e di come questo incide nella vita delle persone, o se ci fermiamo esclusivamente al mero riscontro cronometrico e quindi prestativo, ci troviamo di fronte ad una selezione darwiniana anche degli istruttori e degli allenatori. Il tema è semplicemente invitare tutto lo sport italiano a ridedicare attenzione alla formazione di coloro che incontrano per primi i giovanissimi perché è lì che ci si gioca tanto, se non addirittura tutto. Il fenomeno del *drop out*, dell'abbandono, nasce perché a furia di sportivizzare precocemente i ragazzi si ottiene il solo risultato di annoiarli. Per una

ristrettissima minoranza lo sport diventerà un lavoro. Potrebbe essere invece che per la grandissima maggioranza, se sappiamo proporglielo bene, rimanga un qualcosa che li accompagnerà per tutta la vita. E lì abbiamo finalmente vinto! Lì non ci sarà più nessuno che metterà in discussione il valore culturale dello sport. Ma se anche noi, nel nostro linguaggio, lo riduciamo solo a un problema di prestazione, non riusciremo neanche a raccontare il fascino che c'è dietro un'impresa sportiva. **Lo sport piace alle persone perché fa sognare, però bisogna saperlo raccontare, narrare e non ridurre tutto a dei numeri.** Io sono Direttore Tecnico della Squadra Nazionale di Atletica Leggera, devo confrontarmi con i numeri, i miei atleti devono andare forte. Ma se guardo il movimento sportivo alla base, vorrei vedere molti ragazzi competenti, che lavorano con passione, e che riescono a trasmettere questa passione a chi hanno davanti, sia che si tratti di un bambino o di un anziano, dall'adulto o al ragazzino. Solo in questo modo il movimento sportivo può crescere.

“BUONE INTENZIONI MA RIFORMA INACCETTABILE”.

GUIDO MARTINELLI PER NUOTO.COM

Marco Del Bianco
4 ottobre

Abbiamo intervistato Guido Martinelli, Avvocato, massimo esperto relativamente a tematiche amministrative del mondo sportivo dilettantistico, per avere un suo parere sul decreto riforma dello sport, tanto battuto e discusso in questi giorni.

L'avvocato Martinelli, in modo chiaro e semplice ha evidenziato debolezze e sottolineato come alcune posizioni potranno solamente indebolire lo sport e le società/associazioni sportive dilettantistiche.

Crede che uno stravolgimento così epocale possa avere benefici concreti sul sistema?

Il giudizio che purtroppo va dato al decreto è negativo.

Incongruenze e mancanze sono molto ampie. Era inevitabile che un testo così ampio e strutturato potesse creare problemi. Veniamo dall'esperienza della riforma del Terzo settore, appena si è passati all'atto pratico sono sorti i problemi.

Il testo è stato scritto senza tener conto di valutazioni fondamentali, senza le quali diventa impossibile accettarlo. Non appare possibile separare la promozione sportiva, di competenza solo degli enti di promozione sportiva dall'attività agonistica svolta dalle Federazioni. Le due competenze si sovrappongono

A mio avviso il rischio è che il progetto di revisione si areni. La legge 86 di cui questo decreto è figlio rimarrebbe comunque in vigore, dunque l'incertezza normativa è ancora più alta.

Il problema vero, domanda a cui non è facile rispondere è: meglio un bruttissimo decreto oppure una situazione di stallo come quella attuale, comunque debole?

L'istituzione del lavoratore sportivo che percorso dovrebbe avere a suo avviso?

È dal 2000 che sto lavorando per questa causa, perché si arrivi alla configurazione del lavoratore sportivo dilettantistico.

È fondamentale evidenziare due problemi sostanziali.

Il primo è di natura quantitativa: prima non esistevano lavoratori sportivi, oggi tutti sono lavoratori, compresi gli arbitri ad esempio - difficili da concepire come tali.

Identificare tutti come lavoratori sportivi significa unificare. Necessaria una distinzione: ad esempio ci sono sportivi e tecnici che svolgono attività solo per passione o legame alla maglia, comunque non per obiettivi lavorativi.

Ma il vero problema è legato alla sostenibilità.

Trovo inutile generalizzare. Il movimento sportivo ha le risorse economiche per inquadrare i lavoratori come tali?

Si tratterebbe di una riforma che rimane sul tavolo perché non ci sono le risorse economiche che possano giustificarla.

Prima sono stati distribuiti soldi a pioggia, se vogliamo in maniera anche un po' indiscriminata. Poi non esistono risorse per poter creare delle "soglie d'ingresso" nel lavoro sportivo, che possano essere meno impattanti di quelle previste nel testo di oggi. Oltretutto in periodo di Covid il passaggio sarebbe insostenibile.

La gestione di impianti sportivi in molti casi è uno strumento per sostenere l'attività, mi riferisco al nuoto in particolare, sia per la selezione, avviamento sia per il sostegno economico. Le modifiche non farebbero perdere sostenibilità?

Sì, assolutamente. Anche perché la storia degli impianti sportivi è breve e semplice.

I comuni prima gestivano direttamente, poi di tasca propria pagavano gli organizzatori sportivi per gestire gli impianti, poi solo le utenze, poi un canone richiesto, poi richiesta di manutenzioni ed infine costruzioni ex novo. Oggi i Comuni non ce la fanno più a sostenere spese. Ma i gestori perché ce l'hanno fatta?

Perché a parte competenze e elasticità di un'azienda rispetto ad una amministrazione, godevano di una serie di agevolazioni su una voce importante, quello del personale. Venendo meno tali agevolazioni gli impianti si chiudono. Un ragionamento forse semplicistico ma difficilmente confutabile.

Qualora l'attuale bozza dovesse essere applicata alla lettera, non pensa che lo sport possa fermarsi?

A mio avviso i problemi potrebbero arrivare a club di sport di dilettantistici di alto livello. La fascia esente dai 10.000 € rimarrà. In realtà l'effetto sarà che nessun compenso supererà i diecimila Euro. Il problema sarà l'aver creato uno scalino così costoso per il superamento della soglia dei 10.000€. Da un lato si è creato un deterrente per l'erogazione di compensi superiori, dall'altro il ripiego a soluzioni meno lecite per non superare la soglia. Un passo indietro insomma.

Per una piscina l'incremento dei costi del lavoro potrebbe vedere un incremento del 35%. Ma si farà in modo che tutti quei lavoratori non prenderanno più di diecimila euro. Di fatto verrebbe rinforzata ulteriormente la precarietà del lavoro sportivo dilettantistico.

Con l'ultima revisione del decreto i gruppi sportivi militari e di Stato: "possono essere altresì affidatarie dirette, a titolo gratuito e senza fini di lucro, di impianti o strutture sportive di proprietà di enti pubblici territoriali, sulla base di apposite convenzioni". Non si tratta di un ritorno alla gestione pubblica?

Una delle cose che più mi ha stupito è stato il silenzio attorno al nuovo ruolo che i gruppi sportivi militari hanno in questo decreto. Si parla di posto nel Consiglio Nazionale e nella Giunta Esecutiva CONI, ad oggi inesistente, risorse economiche da Sport e Salute. Ma soprattutto la conquista della possibilità di organizzare l'attività giovanile e non più solo per atleti arruolati; di fatto entrerebbero in concorrenza palese con le società civili, che a differenza dei Gruppi Sportivi Militari devono trovare risorse.

Ultima novità, non per importanza, è relativa alla possibilità prendere direttamente in gestione gli impianti senza pagare nulla. Si tratterebbe di un ritorno alla gestione pubblica. Si perderebbe di vista la salvaguardia delle associazioni e alle società sportive, perché in realtà siamo di fronte ad una militarizzazione delle attività.

In un medio periodo le società militari, professionistiche, saranno in grado di fagocitare tutto. Sono le uniche che riescono a programmare con la certezza delle risorse, indebolendo ulteriormente lo sport dilettantistico.

QUANDO LA GENTE PAGA NON CAPISCE PIÙ NIENTE

Paolo Tondina
5 ottobre

professionisti e all'interno di istituzioni che l'abbiano a cuore.

Quando la gente paga non capisce più niente. Capisco. È normale sia così.

A un mio post su Facebook sulle società sportive e i contributi versati, qualcuno ha risposto arrabbiato dicendo "*allora bisogna fare beneficenza alle società sportive?*" Ritenendo di non aver sbagliato a chiedere il rimborso di una quota. Lo capisco. L'idea che tutto si paga, tutto è un guadagno, che se si fa qualcosa vuol dire che qualcuno fa soldi è troppo dominante nel pensiero ricorrente. E forse è anche vera. Eppure esistono organizzazioni che danno molto di più di quello che uno paga e sono le società sportive (quelle vere). Quando ero bambino addirittura non si pagava neanche. Il testo diceva proprio l'opposto della contestazione: "avete ricevuto prestazioni superiori a quello che avete pagato" quindi non fate nessuna beneficenza, ricevete, non date. Solo perché esistono le associazioni è possibile. Senza le società sportive sarebbe impossibile una cosa del genere. Nessuna bottega può chiedere di meno di quello che dà. Solo società. Società, cioè cittadini che si mettono insieme per uno scopo e non aziende (anche se vanno gestite come tali per stare in piedi). Non è un'accusa. è una constatazione. Anzi, ritengo proprio che sia giusto così. Le società devono dare di più di quello che chiedono. Altrimenti lo sport non lo farebbe nessuno. Solo i ricchi.

Lo sport non può essere solo per i ricchi. Ma perché si mantenga per tutti non va abbandonato al sistema commerciale, agli appalti al ribasso, agli enti pubblici che pretendono si costruisca il tetto della piscina in cambio della concessione o che si facciano investimenti sui posteggi.

La pretesa dell'ente pubblico (che guarda caso siamo sempre noi) dovrebbe essere che si continui a fare sport, lo si faccia ad un prezzo accessibile, si aiuti chi non può permettersi neanche quel contributo, lo si faccia seguiti da

ELENA CASIRAGHI: IL BENESSERE PASSA ATTRAVERSO L'ALIMENTAZIONE E LO SPORT

Silvia Scapol
16 ottobre

Elena Casiraghi è stata atleta con risultati nazionali e internazionali nel canottaggio e nel triathlon. È docente presso l'**Università degli Studi di Pavia** e responsabile dell'**Enervit Nutrition Center**. È inoltre consulente nutrizionale della **FIDAL** per il "**Progetto Sviluppo**" avviato dall'olimpionico Stefano Baldini e collabora con **Radio DeeJay** in "DeeJay Training Center". Ci siamo rivolti a lei per parlare di alimentazione tra i giovani, ma soprattutto tra i giovani sportivi.

Alimentazione e sport, un binomio fondamentale per stare bene.

Si parla molto spesso di mangiare bene per raggiungere l'obiettivo del dimagrimento, per ottimizzare il funzionamento del sistema immunitario, e molto molto altro ancora. Ma in realtà tutti questi benefici che possiamo avere non si ottengono con la sola alimentazione, è necessario accompagnare il tutto anche con l'esercizio fisico. Anche la scienza sta facendo sempre più scoperte in tal senso, per esempio l'esercizio fisico aumenta la capacità di problem solving, aumenta la capacità di organizzazione. Se osserviamo, molti manager di altissimo livello spesso sono atleti master, partecipano a competizioni come l'Ironman, proprio per allenarsi continuamente alle sfide. L'esercizio fisico aiuta tantissimo ad allenare il sistema immunitario, un tema che in questi giorni, in questo periodo è particolarmente caro e delicato. Dobbiamo gestirne ovviamente le quantità, esattamente come l'alimentazione. Non è che se un alimento fa bene ne mangiamo in grandi quantità così non farà solo bene, ma addirittura benissimo. Stessa cosa dicesi per l'allenamento. Attraverso la programmazione dell'allenamento dobbiamo sempre ottimizzare i nostri carichi per

star bene, ed evitare di sovra allenarci. Quindi, per tornare a quanto detto all'inizio, non si può pensare all'alimentazione senza pensare all'esercizio fisico e viceversa.

Viviamo in una società caratterizzata dal benessere, inteso sia in senso economico che culturale. Eppure, i problemi alimentari sono in aumento rispetto a quando si stava peggio. Quali potrebbero essere le motivazioni che portano a questa situazione?

A volte si confonde il concetto di benessere con quello di abbondanza. Viviamo in un'epoca in cui c'è grande abbondanza di cibo e grande facilità nel reperire gli alimenti. Il problema è che questo non ci garantisce un benessere psicofisico, anzi, in alcune situazioni lo altera. Perché utilizziamo l'alimentazione anche per altre finalità che non sono esclusivamente nutrizionali: per calmare l'ansia, per sopperire a cadute di tono dell'umore. Dobbiamo essere invece consapevoli che per stare bene bisogna essere in equilibrio noi stessi con l'alimentazione. Per esempio, parlando di equilibrio, cito spesso due cose che secondo me sono molto importanti. La prima è l'importanza dello sgarro: lo sgarro sta all'alimentazione come il giorno di riposo sta all'allenamento. Nella metodologia dell'allenamento si sa che anche il riposo è allenante, basta pensare al principio della supercompensazione. E siamo tutti d'accordo che non è un'opinione, ma un dato scientifico: se noi non ci riposiamo non possiamo attivare gli stimoli allenanti. La stessa cosa succede con l'alimentazione: dobbiamo sempre alimentarci in maniera costante, con regolarità, con positività, e al tempo stesso, una volta alla settimana o ogni dieci giorni concederci lo sgarro senza sentirci in colpa. Un po' come facevano i nostri nonni che la domenica preparavano il pranzo della festa. E quello sgarro, sembra paradossale, ma ci mantiene in equilibrio. La seconda cosa è non utilizzare mai, soprattutto con i giovani atleti, il cibo come premio o come punizione. Da qui nascono un sacco di disturbi nutrizionali, perché questo concetto di cibo in premio o privazione a fronte di una punizione, è qualcosa che ci resta dentro ma non è una via corretta per abituarci alla sana alimentazione. Direi che è quasi fuorviante.

Tra i giovani sportivi, a cosa bisogna stare attenti?

Sicuramente è importante educare i giovani a portarsi lo spuntino da casa per l'allenamento. Dopo la prima mezz'ora, cioè al termine della sessione di allenamento c'è la massima capacità da parte dell'organismo, sia a recuperare le energie consumate, sia a recuperare gli stress causati al muscolo e ad attivare lo stimolo allenante. E se si impara a mangiare, fin dalle categorie giovanili nella prima mezz'ora che segue l'allenamento, riusciamo ad allenarci meglio e a godere appieno dello stimolo allenante, oltre che del recupero. Quindi si riesce a stare bene sotto molti punti di vista.

La Federazione Italiana Nuoto sensibilizza molto gli allenatori, durante i corsi di formazione e/o gli aggiornamenti, a rivolgersi a persone competenti per consigli nutrizionali per i propri atleti. Capita però che l'allenatore pensi molto a ciò che accade in vasca e di meno a ciò che accade fuori dalla vasca. Come può cogliere il tecnico alcuni segnali che fanno capire che il proprio atleta non sta bene?

I primi segnali sono sicuramente quelli più lampanti, ossia eccessiva magrezza o eccessivo sovrappeso, o anche l'alternanza di entrambe le cose, prima troppo magri, poi eccesso di peso, quindi continui sbalzi di composizione corporea. È vero che l'allenatore non deve sostituirsi al dietologo o al nutrizionista, però è anche vero che è la prima figura più vicina all'atleta, e magari è quella persona alla quale l'atleta rivolge i propri interrogativi. Quindi, anche semplicemente il parlare ha la sua valenza, capire se ci sono problemi in famiglia oppure a scuola è importante per prevenire disturbi futuri o latenti. Un invito che faccio sempre è creare un momento di convivialità, anche se ora con il problema Covid è molto più difficile. Ma il poter consumare un pasto insieme è un valido e utile momento di osservazione e si può vedere che tipo di approccio ha l'atleta al cibo. Ci sono atleti che sminuzzano tutto e masticano per ore, altri che ingurgitano cibo senza masticarlo e praticamente senza assaporarlo. L'allenatore è e

deve essere un osservatore e queste sono occasioni preziose.

Quali suggerimenti per una sana alimentazione?

- 1. Imparare ad alimentarsi subito dopo l'allenamento, un po' come si diceva all'inizio.*
- 2. Non farsi mai mancare la giusta quota di proteine nella giornata, perché l'atleta ha un fabbisogno di proteine superiore rispetto a un soggetto sedentario e ancora di più se ci rivolgiamo alle categorie ragazzi. Tutto questo a partire dalla prima colazione.*
- 3. Non farsi mai mancare la verdura nei pasti. Non solo perché la verdura fa bene all'intestino, ma anche perché la verdura riduce il rischio di infortuni da stress che in uno sport come il nuoto sono conclamati, vedi la spalla. Inoltre, alcuni tipi di verdura incrementano la prestazione quando abbinata all'allenamento.*
- 4. Idratarsi. Anche se siamo in acqua non siamo sempre completamente idratati ed è provato che anche in acqua si suda. Allenarsi in situazioni di disidratazione crea due problemi: il primo è che aumenta il rischio di infortunio muscolare, e il secondo è che riduce lo stimolo allenante perché aumentano i livelli di cortisolo. Quindi è assolutamente importante mantenersi idratati sia in acqua che fuori dall'acqua.*
- 5. Mangiare cibo vero, evitando il più possibile il cibo processato, cioè quello trattato. Evitare il più possibile gli insaccati, gli alimenti confezionati.*

Quali le cose da evitare per una sana alimentazione?

- 1. Evitare di digiunare troppo tempo. Passare troppe ore, più di cinque, senza mangiare non va bene. Si consiglia di fare uno spuntino ogni tre ore e un pasto ogni cinque.*
- 2. Imparare a sopportare la sete è una cosa assolutamente da non fare. Alcuni allenatori oggi ancora sostengono che sia una cosa che fortifica l'atleta ma non è assolutamente vero.*
- 3. Utilizzare condimenti oleosi diversi dall'olio extravergine di oliva.*
- 4. Non improvvisare l'alimentazione pre-gara il giorno stesso della gara.*
- 5. Non avere il piatto con cibi esclusivamente*

bianchi o gialli. Il bianco e il giallo sono colori che nell'alimentazione tendono a rappresentare il pane, il riso, tutti alimenti che se consumati in grandi quantità sono pro-infiammatori. Consumare invece un piatto colorato ci permette invece di recuperare carboidrati e fare il pieno di polifenoli che aumentano l'efficienza del sistema immunitario.

Hai scritto un libro con un titolo veramente curioso "L'alimentazione non è competizione". Quali consigli possiamo trovarvi?

Torniamo all'inizio della nostra chiacchierata: l'alimentazione non è competizione ci porta a un rapporto con il cibo quotidiano. L'alimentazione è sicuramente la parte centrale del nostro benessere, ma come si diceva prima anche l'esercizio fisico è fondamentale. Non sempre c'è il tempo e quindi su questo libro si possono trovare delle strategie per allenarsi quando manca il tempo e mantenersi attivi. Inoltre, per il benessere e per ottimizzare la prestazione sportiva viene data grande importanza al sonno: il sonno è allenante, nei confronti del benessere e della prestazione sportiva. Il titolo ha l'obiettivo di mandare il messaggio che bisogna un pochino fare pace con il cibo. Il cibo non è né premio né punizione, bensì nutrirsi in maniera positiva. Non ci sono alimenti buoni o cattivi, ma più o meno vantaggiosi. Il mio desiderio era quello di far capire come si possa raggiungere il benessere attraverso l'alimentazione, l'esercizio fisico e il sonno. Non ci sono tabelle da seguire, ma tante strategie da poter fare proprie. Anche perché non dobbiamo dimenticare che mangiare comunque ci permette di godere di qualche bella sensazione.

PROTOCOLLI, CONTROLLI E PARITÀ DI TRATTAMENTO: DUE PESI E DUE MISURE?

Olympialex: Cristina Varano

21 ottobre

Fase di chiusura, di restrizioni, di limitazioni: un nuovo coprifuoco a mezzo servizio che scontenta tutti, ma cerca di mitigare il contagio e le conseguenze ad esso connesse. Piscine e palestre aperte, ma messe al vaglio per verificare se possono rimanere in attività. Giuridicamente qual è il significato di questo palese avvertimento, che ha demotivato gli utenti dal frequentare le indicate strutture sportive?

La discrezionalità politica, dettata da cause di forza maggiore come nel caso di specie, può superare la parità di trattamento costituzionalmente garantita?

Si dice che l'art. 3 Cost. va interpretato nel senso che bisogna trattare in modo eguale situazioni giuridiche uguali ed in modo diverso situazioni giuridiche diverse: la stessa Costituzione richiama l'ovvietà che la legge è uguale per tutti, anche se non tutti siamo uguali.

Tuttavia, qui il trattamento appare, anzi è palesemente *contra legem*.

Senza vena polemica nei confronti degli operatori dei vari settori dell'economia, si sottolinea la evidente differenza tra un bar e una piscina, un centro estetico e una palestra. Eppure queste attività non hanno avuto l'ultimatum del presidente Conte (!).

Ben vengano i controlli di tutti gli esercizi commerciali, nell'ambito della regolare attività di controllo e verifica posta al servizio del rispetto della normativa, ma senza discriminazioni nei confronti delle strutture natatorie e delle palestre.

Ha dimenticato forse il Governo che gli operatori dello sport, e per il nuoto la regola è applicabile nella totalità dei casi, sin da maggio hanno dovuto adattare strutture e protocolli alle linee guida del CONI, emanate secondo i dettami del Comitato Tecnico Scientifico in

collaborazione con la Federazione Medico Sportiva Italiana e versati nel contesto normativo delle singole Federazioni Sportive Nazionali, Discipline Sportive Associate, Enti di Promozione Sportiva, il tutto sotto il controllo stringente dell'Ufficio per lo Sport della Presidenza del Consiglio?

Forse.

A nulla valendo gli sforzi, anche economici, per disciplinare gli accessi degli utenti presso gli impianti, l'utilizzo delle attrezzature e degli spazi fatti dagli operatori secondo le indicate Linee Guida.

Non risulta che in altri settori siano stati emanati protocolli altrettanto particolareggiati e dettagliati nel precipuo contesto di un organo governativo quale l'Ufficio per lo Sport: l'applicazione delle disposizioni susseguitesi dalla fine del lockdown, è stata rimessa ai singoli operatori, alle associazioni di categoria, agli Enti locali, nulla altro.

E il controllo sul territorio, legittimo e anzi auspicabile al fine di contenere il contagio, non è mai stato espressamente finalizzato a valutare se chiudere un settore o meno.

Da ultimo, una considerazione tanto inutile quanto vera.

Le regole del protocollo federale per lo sport, 'validato dalle autorità scientifico - governative' è stato ritenuto tra gli elementi dirimenti per il Giudice sportivo FIGC (C.U. 65 del 14.10.2020) per la decisione relativa alla mancata presenza del Napoli nella gara di Torino contro la Juventus dello scorso 4 ottobre.

Omettendo ogni valutazione sul caso che non ci compete, sorge spontanea la riflessione sulla valenza dei protocolli federali, che, redatti sulla base delle menzionate linee guida, regolano l'attività dilettantistica e non, disciplinano gli accessi agli impianti e lo svolgimento delle gare, la presenza del pubblico e gli allenamenti degli sport da contatto e ogni altro aspetto della attività sportiva. Né, con riferimento all'indicata pronuncia FIGC, può invocarsi l'autonomia e la specificità dell'ordinamento sportivo nella misura in cui le disposizioni de quibus assurgono espressamente a norme governative.

Orbene, appare chiara la necessità di una riflessione dell'Esecutivo più ponderata sul piano dell'opportunità e sistematicamente orientata rispetto alle disposizioni vigenti, affidando alla responsabilità dei singoli, nel contesto generale della gestione controllata dello sport, la possibilità di continuare a fornire i servizi essenziali nell'ambito di palestre e piscine.

"TUTTI GLI SPORT PER TUTTA LA GENTE"

Paolo Tondina
24 ottobre

De Coubertin non era un fanatico. E non lo era in molti aspetti. Fu il primo a pensare che in ogni sport ci fosse un uguale valore. Al suo tempo non andava così. Uno schermitore si sentiva uno schermitore e non uno sportivo. Si riteneva assolutamente superiore ad un podista, il quale, a sua volta, non aveva il benché minimo problema a sentirsi più importante di un calciatore. Nessuno aveva niente a che spartire con gli altri. Praticamente ogni sport era una specie di razza a parte. Fu il barone ad inventare la questione che gli sportivi fossero un popolo e che ad unirli erano la pratica e l'idea di fare. Solo l'Olimpiade rese questa idea una realtà. In un secondo tempo lo fecero anche le diverse organizzazioni.

Per tutti

Un'altra questione di De Coubertin era che lo sport dovesse assolutamente essere per tutti. **"In nessun modo lo sport può essere considerato un oggetto di lusso"**. Erano le sue parole. Quanto suona utopistica oggi quest'affermazione, più di quanto non lo fosse ieri? (E non mi riferisco solo al fatto che si pensi a chiudere facilmente le palestre e le piscine di fronte al rischio, come se fare sport fosse un passatempo qualsiasi, sostituibile facilmente con un altro passatempo qualsiasi). Oggi per far fare sport ai figli in una casa occorrono almeno due stipendi o l'aiuto dei nonni. Non solo un disoccupato, o un padre di famiglia con reddito di cittadinanza, ma anche un operaio o un lavoratore con contratto a termine, i sottoscrittori di contratti sportivi (paradosso), i lavoratori di cooperative sociali, un insegnante monoreddito non sono in grado di pagare una quota periodica, la visita medica sportiva, le attrezzature che normalmente si richiedono in qualunque attività, le iscrizioni o le trasferte che ormai nella maggioranza dei casi ricadono necessariamente sulle famiglie.

"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". Questo lo diceva De Coubertin, e forse non immaginava in quale forma gli schiavitù saremmo tornati.

Tutti gli sport per tutti

Ma De Coubertin era molto più avanti. Avrebbe voluto l'accesso a qualsiasi sport per qualsiasi persona. Davvero un'utopia. Come se equitazione, golf, tiro con la carabina, motonautica o polo... fossero davvero a disposizione di un popolo.

Non solo una questione di costi

Ma non è mai solo una questione di costi. Per fare uno sport ci vuole anche dell'altro. Ci vuole una visione generale che veda nello sport la possibilità di incidere nella vita e la consapevolezza diffusa dello star bene che ne deriva nel senso della realizzazione e non del palliativo.

E poi ci vuole una cultura propria di ogni singolo sport: una tradizione che lo faccia appetibile, una vicinanza che lo manifesti come praticabile, una preparazione che renda intellegibile la bellezza insita in ogni specialità. (Chi non ha fatto davvero pallanuoto non ha idea di cosa ci sia di magico in quel gioco e chi non ha nuotato pensa impossibile il fatto di stare a lungo in una corsia).

Una questione personale

De Coubertin diceva anche che: **"Un paese può dirsi davvero sportivo quando la maggioranza dei suoi abitanti sente lo sport come una necessità personale"**.

Anche in questo non possiamo che essere d'accordo. Lo sport è lo sport solo se diventa una questione personale. La nostra nevrosi generalizzata da cittadini alienati ci farebbe dire che è "la nostra malattia": una dipendenza". Ma negli sprazzi di sanità psichica che non ci sono ancora del tutto negati possiamo affermare senza troppi timori quanto sia un'opportunità, una bella offerta, una compagnia buona per affrontare con gli altri il corso della vita.

Possibile che stiamo sempre così indietro rispetto alle parole e alle visioni di un vecchio e ormai passato uomo dell'Ottocento?

MISERIA (DIFESA NON NECESSARIA DI FEDERICA PELLEGRINI)

Federico Gross

24 ottobre

"Era ora", "E chi se ne frega", passando per espliciti insulti o per il più sofisticato "Chi pensa a tutti i ragazzi che non nuotano?", versione swim friendly dell'immarcescibile "E allora i marò?"

Lo sfogo di **Federica Pellegrini** "Se ci sarà un nuovo lockdown smetterò di nuotare" ha liberato, oltre alle inevitabili manifestazioni di solidarietà, le solite flatulenze della Rete. La novità sgradevole e avvilita e che commenti di questo tenore sono apparsi anche sui profili di Nuoto-com, che ci piaceva pensare come uno spazio sicuro rispetto a certe tossicità da social.

Ora, a parte il bisogno patologico di evidenza di alcuni commentatori, simile a quello dei bambini che picchiano la testa sul muro per attirare l'attenzione e che necessitano di un aiuto professionale: mi spiegate come si fa a non volere bene a Federica Pellegrini? Tonnellate di medaglie a parte, stiamo parlando della persona che ha dato al nostro sport una visibilità inimmaginabile fino a quindici anni fa; che ha spinto decine, forse centinaia di migliaia di italiani in piscina; che ha moltiplicato l'attenzione e il *valore* della performance di ogni singolo atleta sul territorio nazionale.

Si può restare perplessi di fronte a certe scelte mediatiche e non essere necessariamente affascinati dal suo sembiante o carattere. Ma se oggi atleti che vent'anni fa sarebbero andati in trasferta con il Califfone girano con lo sponsor e il procuratore, se in cima ai sogni dei genitori italiani c'è un figlio nuotatore, se le grandi aziende si sono avvicinate alla piscina il merito è di Federica Pellegrini. Quanto poveri di spirito e di memoria bisogna essere per non tributarle l'onore delle armi oggi che per la prima volta si confronta con un avversario che

non può rimontare e sconfiggere con una delle sue memorabili quarte vasche?
Io davvero, boh.

COMPLIMENTI!

Paola Contardi

25 ottobre

Complimenti! A tutti!

Al firmatario dell'ennesimo DPCM, ai ministri con la m minuscola (tutti, nessuno escluso), al comitato tecnico scientifico che li ha illuminati tutti con saggezza scellerata. Alla fine ci siete riusciti! Avete chiuso i nostri impianti natatori! Ci avete fornito di regole e noi ci siamo attenuti. Abbiamo messo le mascherine e igienizzato le mani.

Abbiamo sanificato ambienti sanificati e comprato plexiglas. Abbiamo organizzato l'entrata e l'uscita e comprato chilometri di nastro adesivo per garantire il distanziamento. Abbiamo fornito i nostri atleti di ogni età di app per farne entrare solo un numero congruo (da voi indicato) per ogni turno. Abbiamo acquistato termoscanner (avete idea di quanto costa?), litri di gel disinfettante, mascherine di ogni foggia persino quelle da far indossare ai nostri istruttori mentre sono in acqua. Abbiamo studiato mesi e mesi come riuscire a rispettare ogni regola da voi imposta. E per ultimo abbiamo fatto gli esami grazie ai controlli che voi ci avete inviato! E siamo stati anche contenti di ospitare i controllori, certi di fare bella figura.

E infatti abbiamo preso degli ottimi voti (nessuna insufficienza), in molti casi anche la lode con i complimenti della commissione ... Ma quando eravamo certi della promozione è arrivata la bocciatura!

E così avete chiuso le piscine, dicendoci che in questo modo "volete tutelare la nostra salute." (Cit. Giuseppe Conte)

Ma a tale beffa si aggiunge una cosa ancor più grave: ci avete dimostrato che a nulla vale rispettare le regole. Persino a noi che del rispetto delle regole siamo gli interpreti più attenti e rigorosi.

Un gran bell'insegnamento da dare ai giovani, i nostri ragazzi che pur di nuotare si sono impegnati strenuamente ad accettare ogni norma, anche la più incomprensibile.

A questo punto fateci una cortesia: togliete la parola "salute" vicina a quella a noi cara SPORT, almeno oltre al danno ci risparmiate le beffe.

È ANDATO TUTTO MALE

Federico Gross

26 ottobre

Non ci voleva la sfera di cristallo, e neppure una laurea in medicina. Era sufficiente rivolgersi a fonti attendibili e leggere i numeri con un minimo di disincanto per comprendere come la scellerata politica del "riapriamo tutto" con la quale alcuni presidenti regionali hanno carburato le proprie campagne elettorali per le elezioni amministrative (a proposito: a quando una Norimberga del federalismo?) ci avrebbe portato esattamente dove ci troviamo in questo momento.

Purtroppo siamo donne e uomini di bordo vasca, abituati ad affrontare e vincere sfide sportive grazie a preparazione, dedizione e passione, e ci portiamo dietro questo *bias* gigantesco per cui siamo convinti che con la buona volontà si possa superare qualsiasi ostacolo: così ci siamo lasciati convincere a riaprire impianti che avrebbero dovuto rimanere ermeticamente chiusi fino a quando le istituzioni non si fossero prese carico della tragedia nella quale stava sprofondando il movimento sportivo italiano, convinti che il nostro entusiasmo avrebbe travolto ogni avversità.

Ma l'ostacolo questa volta era troppo alto, e i sostegni che ci hanno fornito cedevoli. Dopo aver lavorato in perdita per settimane e avere investito somme rilevanti per l'adeguamento delle strutture, con il miraggio di crediti d'imposta mai corrisposti e l'elemosina dei seicento euro, ci ritroviamo con gli impianti chiusi, le tasche vuote, gli occhi asciutti e un futuro mai così incerto.

Ne usciremo? Forse, a patto di essere meno sportivi, più imprenditori e provando per una volta a comportarci da categoria unita e rispettabile: le piscine non devono riaprire fino a quando non saranno messe in condizione di farlo in sicurezza, sanitaria ovviamente ed economica.

I numeri non mentono, sono implacabili e totalmente impermeabili ai nostri post motivazionali.

LA "PROMESSA" MANTENUTA

Olympialex: Cristina Varano
26 ottobre

Lunedì 26 ottobre: è accaduto. Chiusura di tutti gli impianti natatori e conseguente blocco di tutta l'attività sportiva che non sia di livello nazionale. I commenti a caldo e le critiche immediate di operatori e utenti, lasciano il posto a qualche (mera!) riflessione, per riordinare le idee e fare il punto sulla situazione attuale. Si è detto, si è letto, si è sentito e si vedrà. A distanza di una settimana dalla esplicita promessa del Premier, sorge spontaneo chiedersi innanzitutto se sia possibile conoscere i dati. Il Comitato Tecnico Scientifico aggiorna sistematicamente le curve sugli sviluppi del contagio, sulle condizioni dei soggetti che contraggono il virus, sulle zone geografiche, e fornisce indicazioni al Governo per le determinazioni da assumere. Quindi, al fine di disporre la chiusura praticamente totale degli impianti, quali sono i dati elaborati dall'Esecutivo che hanno portato a tale scelta? Come la frequentazione delle piscine ha inciso sul contagio? Non si tratta di fare la caccia alle streghe, tutt'altro: si tratta di capire, con fiduciosa certezza che il Governo abbia deciso con i dati alla mano. Anche perché i controlli sono stati molti e accurati durante la famosa settimana promessa, ma i riscontri, per quanto consta, non sono noti. Sarebbe da sollecitare un'interpellanza parlamentare per venirne a capo, per capire dettati normativi che di parlamentare, oramai, non hanno nemmeno il nome. Si è detto, si è letto, si è sentito e si vedrà (forse). Le certezze, invece, sono tutte dei sodalizi sportivi e dei gestori per quanto riguarda il passato. Sulle spese affrontate per sanificare e attrezzare gli impianti e per continuare a mantenere gli standard richiesti, è stato detto

tutto in ogni dove.

Da rilevarsi ulteriormente:

- la questione locazioni, rimane aperta anzi aggravata perché intanto si è accumulato l'arretrato dei mesi primaverili. Certo che, laddove la maggior parte degli impianti - anche con grandi strutture e che ospitano società importanti a livello nazionale - sono di proprietà dei Comuni, potrebbe anche pensarsi ad un sostegno indiretto da parte del Governo per il sostegno al canone di locazione;
- il procrastinare all'autunno (cioè ora!) le scadenze fiscali primaverili ha solo spostato in avanti il momento per ottemperare alle incombenze di pagamento, nonostante la carenza di liquidità;
- infatti, si consideri che le difficoltà del pregresso lockdown si sono ripercosse anche nel rapporto con l'utenza, che, pur avendo iniziato a frequentare nuovamente le piscine (in numeri ridotti rispetto al passato), ha spesso fruito del pregresso credito non utilizzato nell'anno sociale precedente ovvero ha goduto di buoni regionali a sostegno dello sport che saranno corrisposti alle società in un prossimo futuro: ciò al netto di eventuali restituzioni di somme ove gli accordi con i clienti abbiano assunto tali forme.

Di fatto, e a prescindere da tutte le prospettazioni giuridiche dei mesi scorsi, dalla impossibilità della prestazione alla eccessiva onerosità sopravvenuta per *factum principis* per la chiusura coattiva delle strutture, che impediva il normale svolgersi del rapporto contrattuale con i locatori da un lato, con i clienti dall'altro, ad oggi la situazione vede riportate sulle poste di bilancio ingenti spese per l'adeguamento degli impianti agli standard richiesti, a cui corrispondono esigue entrate a causa delle ripetute chiusure forzate. Né soccorrono i bonus dell'INPS per gli operatori del settore, poiché tale sostegno economico non solleva certo i gestori dai menzionati enormi impegni di spesa.

Dobbiamo fidare nelle assicurazioni telefoniche del Primo Ministro al Presidente della FIN per come rese pubbliche ?
Si è detto, si è letto, si è sentito e si vedrà.
Da ultimo, ma non in ordine di importanza, una considerazione sul valore che nella nostra tradizione culturale viene assegnato allo sport, quale attività importante per ogni età e quale strumento educativo fondamentale per i piccoli e i giovani.
Quasi nullo.
Talmente evidente che rilevarlo da parte di chi non si occupa principalmente di educazione apparirebbe fuori luogo.
L'importanza dello sport viene fatta presente quando ci sono questioni che attengono alla salute e allora si invoca la Costituzione, si pensi al mondo del doping, o quando deve optarsi per comprendere in che termini riformare la struttura degli organi e delle loro competenze in materia di sport, nei limiti e oltre le deleghe parlamentari (vedi da ultimo la L. 86/2019).
Senza ovviamente menzionare gli interventi legislativi ad hoc che periodicamente interessano il calcio: ben venga la possibilità di salvare la realtà, sportiva e non, del calcio che comunque, in concreto, tiene in vita e alimenta lo sport nazionale.
Tuttavia, estendendo (e non limitando!) lo sguardo allo sport dilettantistico, all'attività di base, all'attività motoria dei più piccoli, quale panorama si scorge in piena pandemia?
Quello di un settore che viene costantemente ridotto all'angolo e penalizzato nonostante i mille sforzi e le mille cautele degli operatori, nei canoni e nel contesto dell'attività governativa dell'Ufficio per lo Sport: su questo e sulla disparità di trattamento si è già detto in precedenza, non ci si ripete.
Per il resto, si è detto, si è letto, si è sentito e si vedrà.
Per ora, mi sia consentita una condivisione personale, l'unica cosa che ho visto è stata lo sguardo di mio figlio, 15 anni di cui 10 in acqua, quando ho preso il suo costume pulito e, invece di metterlo nella borsa, l'ho riposto nel cassetto.

EVIDENZIAMO LA DESTINAZIONE, NON IL PRODOTTO

Diego Polani
27 ottobre

Venerdì sera in piena crisi pre-ultimo DPCM leggo, in un post su uno dei tanti social, un messaggio da parte di un genitore dell'istituto comprensivo dove vanno anche le mie figlie che una bambina dell'"Infanzia" è risultata positiva al Covid. Nel frattempo qualche giorno prima nella piscina del paese dove risiedo un istruttore è risultato "positivo" il quale, appena lo ha saputo, ha avvisato la struttura che ha predisposto immediatamente i tamponi per tutti i lavoratori dell'impianto ed ora stanno tutti in quarantena in via precauzionale in attesa dei risultati, a proposito di serietà!
Sono partito da questi due racconti di quella che ormai risulta essere una quotidianità perché il messaggio successivo, sempre in questa chat, è stato che il: "Problema è partito dal positivo della piscina, purtroppo!", quasi a testimoniare con una comunicazione non perfetta che il tutto è avvenuto per colpa della piscina dove tra l'altro i ragazzi stanno comunque immersi in un ambiente decisamente sanificato dal cloro.
Abbiamo letto di tutto in queste ore, dalle banalità alla rabbia. Tutti aspetti che sono la naturale conseguenza di un'emotività che sta accecando un'ipotetica via da poter costruire e percorrere per tutto ciò che sta accadendo.
Ho sempre cercato di analizzare e osservare in maniera positiva i vari interventi che si sono susseguiti nel tempo da quando il Covid-19 ha ingabbiato la nostra vita. Oggi invece inizio a pensare che queste soluzioni sono da un lato la conseguenza di una serie di comunicazioni contraddittorie e spesso false, dall'altra dall'incapacità, secondo me, di una classe politica impreparata e sicuramente "incapace" di attuare, quando si poteva, soluzioni atte ad evitare questo momento. La sanità è rimasta in bilico, le proposte sono spesso solo parole ed alla fine a rimetterci sono quelle attività che

rappresentano poca contrattualità per i nostri politici, maggioranza e/o opposizione che sia. Nel capire cosa sta succedendo mi è tornato alla mente un testo del 1967 del filosofo francese Guy Debord dal titolo provocatorio "La società dello spettacolo".

Tra le varie frasi mi hanno colpito come attali ho scelto queste: **"E senza dubbio il nostro tempo... preferisce l'immagine alla cosa, la copia all'originale, la rappresentazione alla realtà, l'apparenza all'essere... Ciò che per esso è sacro non è che l'illusione, ma ciò che è profano è la verità. O meglio, il sacro si ingrandisce ai suoi occhi nella misura in cui al decrescere della verità corrisponde il crescere dell'illusione, in modo tale che il colmo dell'illusione è anche il colmo del sacro."**

(introduzione al capitolo 1 estratto da L. Feuerbach, Prefazione alla seconda edizione de *L'essenza del Cristianesimo*). Inoltre molto attale sempre nel primo capitolo reputo sia questa: **"Nel mondo falsamente rovesciato, il vero è un momento del falso."**

Frasi che mi portano a capire quanto oggi la falsità diventa realtà facendo vivere nel pensiero collettivo, in questo caso, l'impianto natatorio come un luogo che produce positività in periodo di Covid tale da far abbinare un contagio, che di fatto non si sa dove è avvenuto, con l'istruttore della piscina, scordandosi di fatto quanti comportamenti si sono attivati in questi giorni senza osservare minimamente i consigli dati (mancanza di mascherine, assembramenti nei parchi, nelle piazze e per strada come se non esistesse più nulla).

A questo punto perché non rifarsi anche a quanto Robert Musil scrisse nel 1937, per una conferenza tenuta a Vienna, per evidenziare quei pericoli sociopolitici dovuti ad una carenza di elaborazione cerebrale, dal titolo emblematico: Discorso sulla stupidità. Interessante questa elaborazione: **"Non c'è praticamente nessun pensiero importante che la stupidità non sia in grado di utilizzare, essa è mobile in tutti i sensi e può indossare tutti i vestiti della verità. La verità invece ha solo una veste in ogni occasione, e solo una via, ed è sempre in svantaggio."**

Secondo questa teoria per Musil l'unico argine alla stupidità è l'agire con l'esempio e la critica, sapendo giungere con la ragione *al regno della saggezza, una regione desertica e in genere schivata dagli uomini*.

Per questo ritengo, per finire, che dobbiamo arginare questi aspetti che creano generalizzazione e presunta realtà con una comunicazione forse leggermente diversa che moltiplichi la fidelizzazione ai nostri impianti e al nostro lavoro, e non credo di dire cose non risapute. Forse più che evidenziare l'ovvio "nei nostri impianti siamo sicuri perché abbiamo attuato tutte le misure di prevenzione", "vogliamo lavorare" oppure "i NAS non hanno trovato nulla", dobbiamo cercare di creare comunicazioni che evidenzino di più gli aspetti positivi, salutari e di benessere del nostro mondo tipo "qui possiamo aiutarvi a vivere con più consapevolezza il valore della salute e del benessere", "da noi si impara a capire, conoscere e rispettare ruoli e regole per una convivenza sociale ottimale" oppure "in questo impianto possiamo insegnarvi a rispettare il vostro corpo per una vita sana e naturale"...Poi la creatività e fantasia di ognuno potrà fare la differenza.

SENZA SPERANZA

Federico Gross
29 ottobre

A qualcuno sarà sfuggito, ma siamo nel mezzo della seconda ondata della pandemia più pervasiva che abbia colpito il pianeta nell'ultimo secolo. C'è un governo che -male, in ritardo, senza coerenza, tutto quello che volete: non ci sono aggettivi abbastanza squalificanti per descrivere **Giuseppe Conte**-prende alcuni provvedimenti per limitare al massimo gli spostamenti iniziando dai settori il cui fermo ritiene meno impattante per l'economia del paese: sport e spettacolo. Scelta sbagliata? Probabilmente sì. D'altronde la politica è l'arte di prendere decisioni, magari la prossima volta che votate scegliete meglio chi delegate a rappresentarvi. Le federazioni, impropriamente delegate dal DPCM a stabilire chi può e non può allenarsi, ribadiscono un principio elementare: non esistono sportivi di serie A e di serie B, ogni atleta tesserato è di interesse nazionale. A questo punto un movimento maturo assumerebbe l'unica posizione ragionevole: dato che la ratio del provvedimento governativo era *evidentemente* quella di limitare gli spostamenti di pochi atleti di fascia alta, non volendo discriminare alcuni atleti rispetto agli altri e nella consapevolezza che fare allenare *tutti* contribuirebbe ad *aggravare* i già rilevanti problemi di salute pubblica, terrebbe le piscine chiuse, spiegherebbe ad atleti tecnici e genitori che in un momento storico di tale gravità ciascuno deve fare la propria parte, gli invierebbe un programma di preparazione atletica a secco in casa o all'aperto e si concentrerebbe sulla fase quattro, ovvero inizierebbe a chiedere misure strutturali di messa in sicurezza del comparto sportivo dilettantistico come da settimane sta facendo **Paolo Barelli**. Potete criticarlo finché volete, ma una volta di più si conferma l'unico dirigente sportivo con una visione lucida e all'altezza della federazione che rappresenta. Perché forse non è chiaro che il problema non è che LE PISCINE SONO SICUREEEE come ancora

oggi con venticinquemila nuovi contagiati stiamo scrivendo sulle nostre bacheche. Il problema sono gli *spostamenti* da e verso le piscine, gli *assembramenti* fuori dai cancelli, l'*aggregazione* degli atleti prima e dopo l'allenamento. Sono mesi che le autorità cercano di far capire con le buone che per evitare il collasso delle strutture sanitarie *bisogna stare il più possibile a casa*. Ma siamo italiani, siamo creativi, e allora via con il bar che chiude a mezzanotte e riapre a mezzanotte e cinque, le tensostrutture aperte sui lati, il tesseramento sportivo erga omnes e tutte quelle altre simpatiche ribalderie che ci fanno immediatamente riconoscere come un popolo di decerebrati ai quali entro il prossimo weekend sarà necessario applicare le maniere *cattive*. Sarebbe stato bello, anziché scendere in piazza per chiedere FATECI RIAPRIREEE, spiegare ai nostri utenti che con la salute non si scherza, che sospendiamo le nostre attività con senso di responsabilità senza aspettare che arrivi il presidente del consiglio a tirarci per le orecchie e iniziare da subito una trattativa a tutti i livelli per garantire un futuro al nostro settore. Ma non c'è niente da fare: per noi è sempre, inesorabilmente, inevitabilmente, implacabilmente sempre meglio l'uovo oggi.

GIORGIO LAMBERTI: “CI STIAMO GIOCANDO QUALCOSA DI PREZIOSO. SIAMO UN’AGENZIA DELLA SALUTE E MERITIAMO RISPETTO”

Silvia Scapol
30 ottobre

Da domenica 25 ottobre il mondo delle piscine si trova ad affrontare l'ennesima difficoltà: l'annuncio di una seconda chiusura e tutto ciò che questo stop si porta dietro. Ne abbiamo parlato con **Giorgio Lamberti, Presidente di AGISI**. Sicuramente la chiusura degli impianti per il mondo delle competizioni è una delusione e un problema, ma la questione più grave riguarda i gestori degli impianti natatori, che ormai non sanno più come fronteggiare la situazione. Se la cosa va avanti, si rischia che il problema delle competizioni non si ponga più: un intero settore sportivo verrebbe spazzato via e se nessuno impara più a nuotare, non avremo nessuno da far gareggiare. Senza parlare poi del devastante impatto socio-sanitario che ne consegue.

AGISI – Associazione Gestori Impianti Sportivi Italiani. Come è nata e come sta crescendo?

AGISI nasce sull'onda della tragedia che abbiamo vissuto a inizio anno, con il lockdown di fine febbraio. Piscine e palestre purtroppo furono i luoghi che vennero subito additati come siti di contagio. In quei giorni drammatici, fra vari amici ci si contattava attraverso le conference call, le telefonate, i messaggi, e c'era uno scambio di impressioni, di preoccupazioni, la mortificazione per essere stati additati come luoghi di grande rischio, che noi sapevamo non essere. Questo ci ha portato, in una prima fase, a costituire un gruppo Telegram, poiché non era più solo la Lombardia interessata dall'emergenza, ma tutta l'Italia. L'esigenza principale era quella di supportare il nostro mondo, quello dei gestori di impianto, che già era sostenuto brillantemente

da tutte le esternazioni e il grido di dolore della **Federazione Italiana Nuoto**, in particolar modo nella figura del suo presidente, **Paolo Barelli**, che non solo ha competenze e ruoli in ambito federale, ma essendo anche un parlamentare poteva agire anche in ambito politico. Noi come gestori abbiamo cominciato un lavoro di supporto alla politica, perché potesse affinare quegli strumenti che a mano a mano abbiamo visto nascere nelle varie fasi che hanno caratterizzato il lockdown della scorsa primavera: Decreto Salva Italia, Decreto Rilancio e molto altro. Da questa esperienza nasce AGISI, fondata il 23 aprile 2020. Da quel momento hanno cominciato a aderire associazioni di tutta Italia, abbiamo costituito un direttivo, il nostro sito, la presenza nei social, e abbiamo cominciato a perorare la causa, non soltanto attraverso i media ma anche attraverso le occasioni di incontri istituzionali. Abbiamo sempre, credo, dimostrato in ogni ambito, in ogni tavolo istituzionale, di qualsiasi livello, un senso di responsabilità nei confronti di tutti. **Siamo una piccola associazione di categoria con grandi idee e grande entusiasmo che ha sempre cercato di portare proposte costruttive, razionali e logiche, non problemi, ma soluzioni. Perché purtroppo la politica non conosce le peculiarità del mondo dello sport, e ancora meno le dinamiche a livello gestionale.** Le caratteristiche complesse dell'impiantistica natatoria non hanno nulla a che vedere con una palestra, un bocciodromo o un campo da tennis. Le piscine sono dei veri e propri stabilimenti, con grandi costi strutturali e un contenuto sociale che fatica a pareggiare e a sostenere l'equilibrio finanziario. Abbiamo i costi ma non abbiamo la marginalità di utile che può avere un'impresa, anche se i ritmi di lavoro possono essere paragonabili: una fonderia non si ferma, l'impianto natatorio uguale. In una palestra il riscaldamento lo accendi e lo spegni, in piscina non lo puoi fare. Se l'impianto non lavora a pieno regime non riusciamo a compensare, sempre che si riesca, i costi strutturali, energetici che ci sono a prescindere che ci sia un unico utente in acqua oppure mille. Questo tema è difficile da far comprendere se uno non è un addetto ai lavori. Oggi con la pandemia è stato messo a nudo

questo aspetto e pian piano le istituzioni lo stanno metabolizzando e lo dovranno metabolizzare nella realtà attuale, di fine ottobre 2020, perché siamo prossimi all'inverno e questo significa che ci aspettano cinque mesi con i massimi costi. Oggi il DPCM ci dice che l'attività di base è preclusa e si possono allenare gli atleti di interesse nazionale, che la Federazione ha identificato come tutti i tesserati sostanzialmente, dagli esordienti ai master. Tutti questi soggetti hanno diritto ad allenarsi. Ma questo diritto cozza con i previsionali di spesa del singolo impianto. Le entrate che si hanno con l'attività agonistica non sono sufficienti a sostenere le spese. Ad esempio a Brescia, nella mia città, si sta valutando in questi giorni, insieme all'amministrazione e al Sindaco Emilio Bono, di far convogliare in un unico impianto tutte le esigenze agonistiche per quanto riguarda nuoto, pallanuoto, sincronizzato, dando precedenza alle società e associazioni locali per cercare di ottimizzare al meglio i costi, consapevoli che il pareggio di bilancio non è immaginabile e che il Comune contribuirà finanziariamente per sostenere il settore. Anche perché, a essere pragmatici, il rischio è che, a causa di scelte che non condividiamo perché riteniamo che l'impianto natatorio non sia luogo di rischio, si rimanga chiusi a novembre, a dicembre e forse anche a gennaio. Ad oggi le misure di governo non prevedono ristoro per quanto riguarda le spese di utenza vive che i comuni o le società sportive dovranno sostenere per aprire gli impianti ai soli agonisti. Il tema è: di questa spesa, chi se ne fa carico? AGISI non resterà a guardare, questo è un tema di primario interesse, e non rimarrà in silenzio. Chi supporta questi costi per un mese, due o tre? Questa è la battaglia imminente, assolutamente attuale e che dovrà avere una risposta. Se questa non ci sarà, la conseguenza porterà ad avere una percentuale a doppia cifra altissima di società costrette a chiudere i battenti e quindi a mettere gli impianti natatori a riposo, senza avere una prospettiva.

Martedì 27 ottobre ha incontrato il Premier Conte e il Ministro Spadafora. Vuole raccontarci come è andato l'incontro?

Nell'incontro di martedì ho fatto presente la tematica che ho appena illustrato, e cioè il problema di come fronteggiare i costi fissi che inevitabilmente ci sono per gli impianti natatori. Mi auguro che qualcuno lo abbia colto. Non ho avuto replica su quanto ho illustrato; prima di me hanno parlato figure molto autorevoli. A questo incontro erano presenti le massime cariche istituzionali che ci rappresentano: **Giovanni Malagò, Luca Pancalli, Paolo Barelli**. Personalmente non nascondo che di fronte a queste persone sarei anche rimasto in religioso silenzio ad ascoltare le loro relazioni, nel profondo rispetto di ciò che rappresentano. Sono stato invitato a questo incontro e ho molto apprezzato la cosa, soprattutto per il prestigio degli interlocutori. Non avevo idea di chi avrei trovato al tavolo, e quando mi sono collegato c'erano poco meno di una ventina di persone: oltre alle persone che ho appena citato, il **Premier Conte, il Ministro Spadafora** e il **Ministro Gualtieri**. Mi sono permesso di fare un intervento per la vocazione gestionale, non tanto per motivi istituzionali politici che non sono di mia competenza. Ho cercato di fare una sintesi su pochi punti: 1) il fatto che siamo prossimi all'inverno e da qui il problema di come sostenere dei costi; 2) ho rilanciato un tema importante, per stimolare l'attenzione sull'impiantistica sportiva che ha strutturalmente dei ritardi importanti, e mi riferisco all'eco bonus al 110%. Il governo può anche aver fatto degli errori, ma questa è stata una grande proposta. Ci si è battuti come AGISI, tempo addietro, perché anche l'impiantistica sportiva fosse inclusa in quel famoso articolo 119 del Decreto Rilancio. Una battaglia che è stata fatta da noi e da Paolo Barelli, perché è un uomo che ha molta accortezza su questo argomento. Ma purtroppo all'epoca portammo a casa il minimo sindacale, e cioè che l'impiantistica sportiva può beneficiarne solo per la porzione di spazio che comprende gli spogliatoi. È chiaro che è insufficiente: abbiamo scritto al governo, all'ANCI, alla conferenza delle regioni, a Bonaccini, perché è necessario valutare l'interesse del plesso sportivo o dell'impianto. È importante poter ragionare sulla riqualificazione energetica. Si tratta di una misura che porterebbe grande giovamento: recupero di

decenni di ritardi sulla qualità dei manufatti, interventi in termini di risparmio energetico e quindi innovativi dal punto di vista tecnologico che portano inevitabilmente a migliorare l'impatto ambientale delle strutture sportive, meno emissioni di CO2 in atmosfera, antisismica, miglioramenti dell'impiantistica idraulica ed elettrica. Credo che tutto questo porti solo qualità e miglioramento per chi ci lavora, per gli utenti in generale, ma soprattutto ai proprietari degli stabili che sono, nella maggior parte dei casi, le amministrazioni comunali, quindi stabili pubblici. Da società sportive stiamo raccontando di un'opportunità che andrebbe a contrarre i costi del futuro e i comuni si ritroverebbero con una riqualificazione e valorizzazione dei cespiti. È anche un modo per rafforzare di più il dialogo tra il comune e l'ente gestore della struttura. I vantaggi sarebbero incredibili: un'amministrazione comunale litiga costantemente con le dinamiche di bilancio, ma con l'ecobonus sull'impiantistica sportiva le amministrazioni libererebbero risorse, per anni, per poterle destinare ad altre necessità, si andrebbe ad alleggerire i bilanci comunali e per gli enti gestori dell'impianto diventerebbe una sorta di contributo indiretto. Non è possibile pensare che i soggetti sportivi facciano la fila al credito sportivo per avere finanziamenti per fare la riqualifica degli immobili, non è realistico e non è sostenibile. 15 o 20 anni di mutuo?!?! Non è ipotizzabile. Pensiamo al peso che avrebbero gli ammortamenti sul bilancio. Ne ho parlato, ma non mi è stata data risposta, però non intendo mollare: è un'opportunità importante! **Ci stiamo scaldando, infervorando, entusiasmando su un'idea di questo tipo per migliorare una cosa pubblica che noi sentiamo nostra!** Abbiamo sempre avuto l'amor proprio di questi beni. E non è compreso fino in fondo il rispetto e l'amor proprio che noi abbiamo e non esterniamo nei confronti dei luoghi in cui esercitiamo tutte le nostre passioni.

Quali, secondo lei, gli strumenti fondamentali per tenere in vita lo sport e, in particolare il nuoto?

Sicuramente l'ecobonus, spero sia un progetto che venga valutato nel breve/medio periodo. Oggi

servono misure diverse: serve un provvedimento imprescindibile per scavallare l'inverno, e questo riguarda prevalentemente le piscine. Altri impianti sportivi, pur avendo sicuramente costi fissi, non devono sostenere una mole di costi così importanti come gli impianti natatori. Il riscaldamento in un palazzetto lo accendi prima che arrivino gli atleti e lo spegni quando se ne sono andati. In piscina no! La piscina deve lavorare sempre a pieno regime per sostenersi. Attualmente con il solo agonismo non riusciamo a sostenerci. Le amministrazioni devono fare rete per riuscire a sostenere l'attività sportiva.

Si è sempre discusso molto sulla probabile, quasi certa, perdita di atleti a causa di questa emergenza. È mai stata valutata, secondo lei, la possibile perdita di tecnici qualificati che operano in ambito sportivo?

Questa preoccupazione era già stata sollevata durante il primo lockdown nel dialogo costruttivo di AGISI, e la grande preoccupazione era fondata, perché alcune persone che si sono occupate di ambito natatorio da sempre e hanno dovuto ripiegare su altro per garantirsi un sostentamento. Alcuni tecnici validi purtroppo li abbiamo già persi. Oggi non ne abbiamo ancora piena consapevolezza perché è una situazione in continua evoluzione e i numeri non sono ancora precisi e stabili. Il rischio gigantesco è sicuramente che oggi, con una seconda ondata, il numero di tecnici che abbandoneranno il settore si impenni, senza dubbio. Il governo ha attuato l'indennizzo per i collaboratori sportivi e sicuramente è un valido aiuto, addirittura per novembre l'importo erogato è stato aumentato, ma non è detto che sia sempre sufficiente. Il futuro preoccupa, e molto. Dobbiamo tenere i nervi saldi, senza perdere la consapevolezza delle nostre idee, del nostro entusiasmo e della nostra fierezza. **Siamo un'agenzia della salute e meritiamo profondo rispetto.**

Da atleta e campione prima, e gestore e dirigente poi, quali sono le difficoltà oggi nel praticare sport e nel promuovere lo sport?

Se penso a ciò che stanno vivendo i giovani oggi a causa di questa emergenza mi si stringe lo stomaco e mi piange il cuore. Immagino la

sofferenza di tanti bimbi e adolescenti traumatizzati da un evento così drammatico. Probabilmente sono molto più consapevoli di noi adulti e noi neanche ce ne accorgiamo. **I ragazzi hanno una sensibilità straordinaria: hanno avuto disciplina e rispetto delle regole. Basti pensare ai tanti giovani che vengono a nuotare in piscina e a come si sono comportati.** La cosa che mi preoccupa è che qualche generazione perderà gioia e momenti. Basti pensare a tutti gli atleti che non hanno partecipato al campionato di categoria della scorsa stagione, per chi è al primo anno della categoria ragazzi ha perso un'opportunità. Già il fatto di aver perso i criteri, i meeting, il sogno di partecipare a un campionato italiano è stato pesante, figuriamoci la delusione di oggi per il fatto che stiamo ripiombando nella medesima situazione. La speranza è quella di non bruciare i sogni di tanti ragazzi e di tanti atleti. Ecco perché ritengo che sia prezioso e dignitoso per le amministrazioni poter dare una mano. Perdiamo le professionalità costruite negli anni di allenatori e istruttori, si brucerebbe un patrimonio agonistico meraviglioso di ragazzi che inseguono un sogno con tutto ciò che ne consegue. **Ci stiamo giocando qualcosa di prezioso, non solo in termini monetari, ma in termini umani e sociali.** L'impatto sociale è gigantesco.

NON CI FACCIAMO DA PARTE

Helga Franzetti

1 novembre

Tempo fa, quando si prospettava l'idea di chiudere nuovamente le porte di cinema e teatri, dissi a chi commentava la questione: se i primi saranno di nuovo loro, senza dubbio i secondi saremo noi.

Perché è diventato ormai facile prevedere i colpi alla botte di questo governo, in cerca di vittime sacrificali e capri espiatori per mostrare che i compiti vengono assolti. A suon di decreti, pronti a spazzare via da un giorno all'altro ogni speranza, tecnici e politici funambolleggiano sulla fiducia della gente che avrebbe messo nelle loro mani il proprio futuro. Non è più tanto difficile intuire le decisioni del Comitato tecnico scientifico prese di concerto col governo in un contorto meccanismo di interventi salva/Covid.

Ormai, tutti quanti, si aspettano i soliti, scontati, errori. Genitori, figli, insegnanti, ad esempio, hanno già avuto modo, nelle ultime settimane, di provare le stesse sensazioni di smarrimento e sconforto vissute non molto tempo fa di fronte a una didattica a distanza che avrebbe dovuto avere piano A, piano B e come minimo anche piano C. I duri mesi e le esperienze passate a nulla sono valsi per arrivare preparati a questa seconda ondata chiamata a gran voce.

L'unica strada efficace e di buon senso che si stava percorrendo, ha subito una brusca interruzione, ridicolizzando per l'ennesima volta il rapporto di convivenza tra governo e risorse investite: il tracciamento dei contagi, realizzabile solo attraverso una rete che seguiva i "positivi", costruita seguendo una logica non tanto difficile da comprendere e che avrebbe disegnato la mappatura individuando più chiaramente i focolai, donando indicazioni concrete su come e dove intervenire e scongiurando, forse, un secondo lockdown, è stato un sentiero rimasto quasi subito abbandonato. Le Aziende sanitarie non hanno retto il peso dei numeri.

Non mi soffermerò su argomenti come il "non intervento" per azzerare il debito enorme con le risorse in ambito sanitario e il mancato potenziamento del trasporto pubblico, in quanto tutti ben sappiamo dove stiano le falle, ma mi sembra doveroso aprire una parentesi su un altro paio di punti che forse, a questo governo, sono poco chiari.

Il 23 ottobre, di nuovo, viene bloccata l'intera filiera dello spettacolo e, subito dopo, l'intera categoria dello sport dilettantistico con la quali ormai va luttuosamente a braccetto, entrambe faticosamente impegnate nel tentativo di rialzarsi dopo il lockdown.

Ma la logica non appartiene all'orientamento comune della nostra politica.

Circa la sicurezza dei teatri, possiamo dire che secondo un monitoraggio degli eventi, a partire dalla riapertura, è stato registrato un solo caso positivo e, a seguito di ulteriori controlli, si è poi attestata la negatività di ogni spettatore entrato in contatto con lo stesso. Tutti, dai direttori, agli artisti, ad ogni addetto ai lavori, si sono impegnati duramente in questi mesi per il rispetto delle norme anti-covid: ingressi coibentati, distanza interpersonale garantita, duplicazione degli spettacoli, lezioni individuali e addirittura una rivisitazione delle tecniche di didattica. Tanto quanto palestre e piscine le quali, dopo i controlli dei NAS, sono state assolute nella piena osservanza delle direttive imposte dal governo per poter rimanere aperte: corsi ad accesso dimezzato per garantire spazi adeguati e allo stesso tempo aumento dell'offerta oraria dando modo all'utenza di non restare esclusa. Maggiori spese, stesse entrate... Anzi, tenendo conto del debito di restituzione dei mesi persi, introiti quasi zero.

Ma si tiene duro, nonostante le condizioni avverse la volontà di riuscire a non cadere è più forte di ogni altro aspetto. "Ce la faremo", si sente. Poi, la notizia... Ancora. Una seconda volta chiude la cultura e chiude lo sport, tra sipari calati, piscine vuote, vani sforzi e paure che spaventano come una scure nell'ombra. Dopo l'ultimo decreto del 24 ottobre, la stanchezza inizia a farsi sentire anche per chi è abituato a combattere. Quello che non arriva al

Comitato tecnico scientifico è che i nostri ambiti, le persone che lavorano con noi e le associazioni coinvolte, non distribuiscono utili. Non ciò che forse viene inteso come un ritorno alle casse dello stato.

Peccato che questi invisibili organismi siano coloro che investono su ben altri valori: socialità, inclusione, formazione, educazione e benessere. E allora, perché là in alto non ci si chiede quali possono essere le effettive conseguenze dell'annullamento di un aspetto così trasversale ma essenziale per la vita di una comunità?

Il teatro è arte e, in quanto tale, rimane nutrimento per il pensiero dell'uomo. Lo sport è educazione fisica e mentale e ci offre la possibilità di condurre un'esistenza in salute. Non voglio credere ci sia un retropensiero a monte che intende azzerare il mondo della cultura e lasciare senza armi tutte quelle categorie di "persone comuni" che si affidano allo sport per il benessere quotidiano, piuttosto credo nell'inconsapevolezza di chi ci governa di stare togliendo alla popolazione, già disorientata e in balia del nulla, preziosi stimoli. Eppure è proprio la cultura che incoraggia un pensiero trasformativo, ed è proprio il movimento che sostiene lo spirito di un corpo capace di reagire, caratteri indispensabili in una situazione di privazione come quella che stiamo vivendo.

Bambini che oggi partecipano a ore di scuola seduti tutto il tempo, con l'ora di mensa consumata sugli stessi banchi, senza potersi muovere, senza ricreazione e senza cortile. Immaginiamo se dovessimo tornare nuovamente a chiudere le scuole... In inverno... Bambini e ragazzi i cui spazi fisici e mentali si restringono sempre di più in un'era così buia. In questo modo non facciamo che togliere loro la gioia della scoperta, la voglia di conoscere e conoscersi, li priviamo del sorriso e di quelle esperienze fondamentali per una crescita sana e in armonia. Porre barriere al dinamismo, alla possibilità di movimento significa recare danno al benessere sociale, revocare il divertimento per centinaia di migliaia di bambini e azzerare lo svago per milioni di persone inghiottite dallo stress di una vita frenetica e accelerata.

Significa impedire la divulgazione e la promozione del concetto stesso di salute individuale e sociale. Ma significa anche mettere in ginocchio le migliaia e migliaia di società e compagnie che avevano appena rialzato la testa, mentre intorno a questi mondi gravitano tanti altri piccoli satelliti.

Nessuno elude la fondamentale importanza di fermare il contagio in un momento in cui la situazione rischia di sfuggirci di mano, ma le decisioni riguardo alle chiusure non possono non tenere conto del diverso valore di ciò che si va a fermare. La speranza è che una rotta comune diventi percorribile nella fiducia di agire per il meglio, senza perdersi in labirinti disegnati dalle follie di un governo che, perdendo la strada, prende sentieri senza via d'uscita.

C'è bisogno di più sport e più cultura per abbattere le barriere, c'è bisogno di più sport e più cultura per diminuire le disuguaglianze, c'è bisogno di più sport e più cultura per favorire l'inclusione, gettando le basi di una società che si possa muovere intorno a valori come rispetto e condivisione.

Occorre agire sul presente per costruire un futuro migliore, se leviamo gli strumenti a chi ci può dare una mano, alzando gli occhi al cielo, rimane il grigiore delle nuvole senza un raggio di sole.

Questa gente ha già provato ad uccidermi: ma sono ancora qui e non ho intenzione di farmi da parte (Bob Mould)

Tutti i Santi...

O forse domani...

#nonsiamoancoradentro

L'ESSENZIALE

Paola Contardi

2 novembre

Cosa si intende per essenziale?

È qualcosa di indispensabile, non minimo o sufficiente, ciò che costituisce l'essenza di una cosa, sostanziale, necessario, fondamentale.

È tutto ciò di cui non si può fare a meno.

Ora la domanda è: è essenziale tutelare la salute dei cittadini?

E, se è essenziale, cosa è opportuno fare?

Quale è il giusto rapporto costi benefici?

Lo sport è senza dubbio un elemento essenziale per la tutela della nostra salute. A dircelo sono i numerosi dati scientifici a disposizione.

Agisce positivamente sia a livello macroscopico che microscopico ovvero sia sui grandi apparati che a livello cellulare.

Aumenta l'afflusso sanguigno a cuore e cervello, irrobustisce i muscoli, rafforza le ossa. Riduce perciò il rischio di ipertensione, di malattie cardiovascolari, di diabete, di depressione e ci sottrae per più tempo alla demenza.

Migliora l'equilibrio tra antiossidanti e radicali liberi mantenendo le cellule più sane.

Si riduce il rilascio di cortisolo promuovendo il rilassamento, gli zuccheri nel sangue sono resi più stabili, si riduce il livello di citochine infiammatorie mantenendo il sistema immunitario biologicamente più efficiente e giovane. Si producono endorfine, capaci di regolare l'umore è l'appetito.

Si incrementa l'azione rigeneratrice della telomerasi, l'enzima che impedisce il deterioramento del materiale genetico nei telomeri.

Dai muscoli durante l'esercizio fisico viene prodotta l'irisina, considerata l'ormone dello sport che ha un ruolo importante in diverse patologie dall'insulino resistenza all'obesità, dall'osteoporosi all'aterosclerosi.

Pensate solo che per ottenere gli stessi benefici ci vorrebbe una pillola in grado di mescolare betabloccanti, statine, insulina, antidepressivi, stabilizzanti dell'umore, farmaci

per l'osteoporosi, accettando ovviamente tutti gli effetti collaterali!

L'attività motoria migliora l'umore e riduce la reattività allo stress.

Ci insegna la determinazione, rendendoci capaci di rinunciare oggi per ottenere l'obiettivo domani.

Offre ambienti sociali organizzati e ordinati.

Ci insegna il rispetto delle regole e la responsabilità.

In cambio ci chiede di essere costanti e di avere continuità.

Ora, ritornando ai quesiti iniziali, proviamo a dare delle risposte.

È essenziale tutelare la salute dei cittadini? Certamente.

E, se è essenziale, cosa è opportuno fare? Incentivare la pratica sportiva.

Quale è il giusto rapporto costi benefici?

Fare sport riduce i costi del sistema sanitario e offre posti di lavoro (i dati ci indicano oltre 30.000 tesserati che a vario titolo lavorano negli impianti natatori).

Oggi più che mai è importante fare sport in ambienti che garantiscano il rispetto delle regole e non in ambienti totalmente senza controllo come parchi e strade, considerando anche che siamo alle porte della stagione più fredda.

Ma ahimè palestre e piscine sono chiuse per quello che un noto professore ha definito in una intervista "un capriccio senza basi scientifiche".

Aspettiamo dunque che la saggezza prevalga sull'improvvisazione!

L'ATTESA DI LIVIGNO. BUTINI: "L'INCERTEZZA LA FA DA PADRONA", MORINI: "GAREGGIARE A DICEMBRE POTREBBE NON AVERE SENSO"

Silvia Scapol

2 novembre

Livigno è una delle località che regolarmente ospita gli atleti della nostra nazionale di nuoto durante alcune fasi della loro preparazione. Purtroppo quest'anno il collegiale previsto per i nostri azzurri si è trasformato in un incubo, e a nulla sono valse tutte le precauzioni prese da Federnuoto nell'organizzare la trasferta degli atleti e il rispetto massimo delle regole adottato dai ragazzi e dai loro tecnici. Abbiamo sentito il DT **Cesare Butini** che in questi giorni è a Livigno per supportare i ragazzi e i loro allenatori, e i tecnici **Christian Minotti, Stefano Morini, Simone Palombi e Germano Proietti**.

Cesare Butini:

*Gli atleti fortunatamente stanno bene, sono tutti asintomatici tranne un paio di casi che hanno presentato dei sintomi molto lievi, ma parliamo ancora delle giornate intorno al 19-20 ottobre. Ad oggi i ragazzi sono in buona salute, ma sicuramente abbattuti e provati psicologicamente: restare chiusi in una stanza per tanti giorni non è piacevole. Ora tutti sono fiduciosi in quello che sarà l'esito del tampone che dovranno eseguire domani. E solo con i risultati alla mano potremo valutare le soluzioni da adottare. **Ci auguriamo di poter riportare tutti gli atleti a casa e di dare il via alle procedure necessarie per consentire loro di riavere l'idoneità sportiva**, in modo tale da metterli in condizione di potersi allenare, di tornare in vasca. Lo scenario che si prospetta è assolutamente incerto e preoccupante: non sappiamo se sarà possibile gareggiare, pertanto ci troviamo nella situazione di dover aspettare*

indicazioni dalla Presidenza del Consiglio dei Ministri. Riprendere gli allenamenti a pieno regime non sarà semplice perché bisognerà valutare con quali modalità potranno riprendere, e in quali sedi. Sarà inoltre doveroso fare una valutazione in merito all'omogeneità delle opportunità di allenamento poiché potrebbe essere che, come nel periodo primaverile, ci siano realtà dove sarà possibile allenarsi e altre dove questo sarà più difficile. Se escludiamo la manifestazione ISL, ci sono altri atleti che si sono comunque dovuti fermare: **Pellegrini, Pirozzi, Vergani, Glessi**. Diventa pertanto indispensabile stabilire un criterio di valutazione che rispecchi e che rispetti il più possibile la realtà del nostro movimento. Anche se l'incertezza purtroppo la fa da padrona e anche il futuro a breve termine non è poi così scontato.

Christian Minotti:

La cosa più importante è che i ragazzi stanno bene, e bisogna riconoscere che sono stati veramente bravi perché hanno rispettato tutte le procedure, tutto ciò che è stato loro imposto, hanno avuto una forza di volontà notevole di fronte ad una situazione che non è stata assolutamente facile. Nessuno di loro è mai uscito dalla propria stanza: farlo per qualche giorno è semplice, farlo per due settimane diventa veramente pesante. Ora, comprensibilmente, manifestano qualche preoccupazione per dover ripetere tutti i test per l'idoneità, che inevitabilmente richiederanno tempo, per la possibilità di un ulteriore lockdown che impedirebbe loro di allenarsi. L'isolamento di due settimane e tutto questo ora li destabilizza un po'. Io sono stato fortunato e con il secondo tampone ho avuto l'esito negativo, ma ho voluto fermarmi qui ugualmente per essere di supporto morale ai ragazzi. Penso che in una situazione così anche il semplice affacciarsi da un balcone o da una finestra e scambiare due chiacchiere possa essere di aiuto. Questo stop rappresenta praticamente un nuovo inizio di stagione: pensando ai campionati di dicembre, sempre che si facciano, non so se avrà gran senso parteciparvi perché sono troppo a ridosso, non potrebbero essere neppure una gara da utilizzare come test. Non è una situazione semplice, non

solo per loro ma per tutto il movimento. Il mio pensiero va anche ai gestori degli impianti, che in questo momento sono stati letteralmente messi in ginocchio dal sistema.

Stefano Morini:

Fortunatamente non abbiamo alcuna sintomatologia, non sappiamo quando questo virus se ne andrà, ma almeno stiamo bene. Martedì abbiamo il terzo tampone, se negativo potremo tornare a casa, altrimenti dovremo aspettare fino al ventunesimo giorno. Una volta rientrati si dovranno fare tutte le visite per l'idoneità sportiva dei ragazzi, presso l'Istituto di Medicina dello Sport di Roma e una volta fatto tutto questo sarà possibile ricominciare ad allenarsi. Cosa significa? Praticamente questa volta si riparte proprio da zero, perché i ragazzi sono fermi dal 17 di ottobre per quanto riguarda l'attività in acqua, ma a differenza dello stop della scorsa primavera in cui comunque avevano potuto eseguire attività a secco in casa o in giardino, ora sono chiusi in una camera d'albergo, che per quanto confortevole non si presta allo svolgimento dell'esercizio fisico di cui hanno bisogno. Io credo che, se si potrà, potremo ipotizzare di tornare in acqua intorno a metà novembre, fatti salvi ulteriori provvedimenti restrittivi che non possiamo prevedere. Sarà una ripresa molto tranquilla, perché temo che i ragazzi abbiano perso tono muscolare. Dovremo ricostruire parecchio, e le prime settimane saranno sicuramente incentrate su questo. Proprio per questo motivo, pensando al gruppo di atleti che io seguo, **dovremo avvicinarci ai campionati italiani di dicembre con molta cautela. I tempi sono stretti e farli gareggiare in condizioni non ottimali e senza una preparazione adeguata non ha alcun senso, anzi, sarebbe mortificante per loro e psicologicamente non voglio che subiscano ulteriori scossoni.** Piuttosto è preferibile valutare di sacrificare un pochino le vacanze di Natale e cercare di recuperare qualcosina lì, ipotizzando che per Natale si possa ancora nuotare. Sicuramente per i ragazzi è un sacrificio, ma credo che con tutto quello che è successo, lo faranno molto volentieri pur di tornare a fare ciò che amano.

Simone Palombi:

Fortunatamente i sintomi sono stati lievi e ora posso dire di stare meglio. Ma l'aspetto più difficile da affrontare è quello dell'isolamento: essere chiusi in una stanza che non è la propria, essere lontano da casa e dai propri affetti, essere abituati a fare una vita molto attiva e ritrovarsi a far poco o nulla, credo metta a dura prova chiunque. La stanza diventa sempre più piccola. Riusciamo comunque a comunicare tra di noi via telefono, via messaggio, ma l'atmosfera è abbastanza strana. Più passa il tempo e più ci si sente isolati, sicuramente la voglia di comunicare cala anziché crescere e questo non va bene. Confidiamo che il prossimo tampone ci dia l'esito che tutti ci auguriamo. Da un punto di vista lavorativo, dovremo attendere l'idoneità sportiva. Non avendo avuto sintomi particolarmente forti, mi auguro che fisicamente gli atleti ne abbiano risentito poco. Durante il primo lockdown **Federico Burdisso** è stato fermo undici settimane e quando è rientrato, lavorando in modo diverso, abbiamo ottenuto comunque dei buoni risultati a Roma ad agosto. Questo ci ha insegnato che gli stop possono anche darci delle svolte positive e delle idee nuove. Rompere gli schemi può darci nuovi stimoli. **Questo secondo stop sicuramente non ci voleva, ma sono convinto che proprio approcciandoci con modalità nuove, con nuovi stimoli, i risultati arriveranno.** Riprenderemo da dove abbiamo lasciato e utilizziamo il tempo dell'isolamento per canalizzare i pensieri verso qualcosa di positivo e verso qualche buona idea per riprendere.

Germano Proietti:

Io fortunatamente sto bene, ma psicologicamente ci sentiamo tutti un po' provati, non è stata una bella esperienza. Speriamo riescano a rientrare tutti il prima possibile e di lasciarci questa vicenda alle spalle. La cosa più importante è che i ragazzi stanno bene, i sintomi ci sono stati solo per pochi e veramente lievi. In questo momento apprezziamo tutti molto di più il significato della parola libertà. Dobbiamo imparare a gioire molto di più delle cose che facciamo quotidianamente e che diamo invece per scontate. La programmazione sarà

inevitabilmente stravolta: si dovrà valutare, nel momento in cui avremo l'esito della negatività e l'esito dell'idoneità sportiva, lo stato reale delle cose e cercare di strutturare i carichi di lavoro giorno per giorno, in base a come l'atleta reagirà sia sotto l'aspetto fisico che psicologico. Sono sicuro che la motivazione e determinazione saranno alte, ma è giusto procedere con cautela. **Voglio sperare che non sia un punto zero da cui ripartire, ma sia un ritornare a dove eravamo rimasti, senza pensare troppo a ciò che abbiamo perso, che purtroppo non si recupera più.** Ora è importante ritrovarsi e proseguire da dove abbiamo interrotto, senza tralasciare l'aspetto psicologico: non sarà facile per noi tecnici che stiamo fuori dall'acqua, figuriamoci per gli atleti. Ma i nuotatori sono abituati a lottare. Per la prima volta, forse, ci auguriamo tutti di poter esultare per un risultato "negativo" e poter tornare a fare ciò che più amiamo.

CLAUDIO ROSSETTO: “MI AUGURO CHE SI POSSA RIPRENDERE A GAREGGIARE QUANTO PRIMA, I RAGAZZI NE HANNO BISOGNO”

Silvia Scapol
4 novembre

Abbiamo voluto scambiare qualche parola con **Claudio Rossetto**, tecnico federale che guida i velocisti della nostra Nazionale, dopo aver visto qualche suo commento ironico, ma realistico e oggettivamente condivisibile, sui social in merito a una nuotata palesemente da squalifica nella competizione dei 100 rana alla ISL che si è disputata in questi giorni.

A conferma che quanto è stato osservato è vero e corretto, la stessa Mel Marshall, allenatrice di Adam Peaty, ha pubblicato sui social i video relativi alla irregolarità di alcuni movimenti. Cosa ne pensa?

*In quella gara e nei video si vedeva bene, ma non è la prima volta che si verifica. Purtroppo, sono strategie studiate proprio dagli allenatori, per rendere più efficace una gambata non particolarmente buona. Ma utilizzare questi artifici mi sembra veramente fuori luogo, perchè è una cosa davvero evidente: il colpo di gambe fatto in uscita dalla subacquea viene fatto molto largo e l'atleta si ferma proprio, sfruttando l'avanzamento dato dalla propulsione degli altri superiori. Successivamente comincia ad inserire questo leggero colpo di gambe, in cui, a mano a mano che l'atleta avanza diventa sempre meno evidente il piede a martello e nei metri finali il colpo di gambe a delfino è più marcato per diventare proprio evidente in virata. Sicuramente non è facile da vedere, se l'atleta nuota nelle corsie centrali la cosa diventa ancora più complessa, però da fastidio vedere queste cose e soprattutto vedere che vengono negate davanti all'evidenza oppure giustificate. Sportivamente non è corretto. **C'è un regolamento al quale tutti dobbiamo attenerci ed è giusto rispettarlo.** Perchè ora questo l'abbiamo visto alla ISL, ma*

cose così accadono anche nelle competizioni FINA, quindi ad Europei, Mondiali e altro. Oggi abbiamo anche il supporto delle riprese subacquee e dall'alto: sicuramente sono un valido strumento in allenamento perchè ci consentono di studiare meglio il movimento dei nostri atleti, ma andrebbe utilizzato anche per verificare la correttezza delle nuotate nelle competizioni, come strumento di supporto all'attività dei giudici di gara. Penso che sarebbe una procedura corretta prendere visione anche delle riprese effettuate sotto acqua, prima di convalidare determinate prestazioni e risultati. Abbiamo gli strumenti tecnologici per farlo, facciamolo. In questo modo anche il margine di errore nell'attività dei giudici, che ovviamente sono esseri umani e quindi non infallibili, andrebbe a ridursi.

Stiamo vivendo un momento molto particolare, piscine nuovamente chiuse e futuro incerto. Come stanno vivendo questo periodo i ragazzi che lei segue e allena?

*I ragazzi stanno bene e si stanno allenando, ma è innegabile che questa situazione non è facile per nessuno. La preoccupazione e l'incertezza su cosa si potrà fare o non fare comunque non ci fa vivere bene, non ci dà tranquillità. Fisicamente non c'è nessun problema, ma è l'aspetto psicologico che diventa difficile da gestire. Andare in acqua ad allenarsi, senza sapere bene quali gare si faranno e quando si faranno è comunque destabilizzante e non è facile tenere alta la motivazione. **I ragazzi sentono molto la mancanza delle competizioni**, non solo di quelle più importanti. Anche una gara minore, che magari utilizziamo come test di verifica dello stato di preparazione degli atleti, dà loro quell'adrenalina, quella tensione e quell'emozione che difficilmente si può replicare in allenamento. L'ultima volta che hanno gareggiato è stato ad agosto a Roma, dopo mesi e mesi in cui le competizioni erano ferme, è passato molto tempo oramai e ne sentono la mancanza: la gara, di fatto, è parte integrante della loro attività. Mi auguro che si possano disputare i Campionati Italiani di dicembre, i ragazzi ne hanno davvero bisogno.*

Abbiamo la maggior parte degli impianti in Italia che sono chiusi, nel rispetto delle disposizioni dell'ultimo DPCM. Non sarà facile per il movimento nuoto risollevarsi dopo questo ennesimo stop.

*Gli agonisti in qualche modo continuano a nuotare, dove è possibile, ma purtroppo negli impianti è stata vietata la pratica di tutte quelle attività di base che rappresentano il reale introito per le società di gestione. È una questione estremamente delicata: **credo si sia arrivati a un punto in cui la riforma dello sport diventa un passo assolutamente indispensabile per poter andare avanti.** E non sarà facile perché le esigenze dei gestori d'impianto e quelle dei tecnici non collimano: i primi hanno l'esigenza di ridurre i costi di gestione e i secondi necessitano di soluzioni contrattuali completamente diverse da quelle attuali, diventando così la maggiore voce di spesa in bilancio. Questo non vieta che ci possano essere quegli istruttori che lo fanno come secondo lavoro e quindi l'attuale contratto utilizzato resta un valido strumento per regolarizzare la posizione di queste persone all'interno dell'impianto. Ma chi lo fa per professione non può continuare così, devono avere delle tutele e delle garanzie. Ed è emerso che chi vive di questo lavoro non sono poche persone, sono probabilmente molte di più di quello che ci si poteva immaginare. Bisogna arrivare ad essere risoluti per poter risolvere le cose, altrimenti non si andrà mai da nessuna parte. Piaccia o non piaccia, la politica deve entrarci in questa questione perché è la sola via per arrivare a una risoluzione, l'importante è che chi ci mette mano siano persone che capiscono la questione e che abbiano cognizione di ciò di cui si sta parlando. Ultimamente io ho sentito di associazioni di gestori che si stanno dando da fare per poter trovare una soluzione, però non ho sentito di alcuna associazione di tecnici, di istruttori che porti avanti le esigenze di queste persone: purtroppo non c'è, non ci sono interlocutori. E ritengo sia importante che ci sia: è giusto che i gestori si facciano sentire e cerchino di risolvere le questioni legate alla sopravvivenza degli impianti. Ma è altrettanto importante che ci sia qualcuno che porta avanti le esigenze dei lavoratori.*

PERSONE CON DISABILITÀ, PRIME VITTIME DEL LOCKDOWN

Paolo Danese

4 novembre

È assodato, siamo nella seconda ondata pandemica Covid. Nulla di inaspettato: l'estate è trascorsa come se nulla fosse successo solo qualche mese prima e nei vari luoghi di villeggiatura in spiaggia, in montagna, al lago ci si è rilassati fin troppo, senza troppa cura dei protocolli Covid proposti; a causa di questo "abbassare la guardia" non occorre domandarsi se, ma *quando* saremmo ricaduti in una crisi sanitaria.

Ci si doveva quindi aspettare che, in attesa dell'irreparabile, si avesse imparato dagli errori precedenti e si fosse provveduto a metter in atto soluzioni per non limitare i danni. Da maggio, ad esempio, i gestori dei centri natatori hanno messo ulteriormente a norma i propri impianti, riuscendo nel loro intento, visto che a tutt'ora in nessuna parte d'Italia esiste un dato significativo che dimostri che in una piscina si sia sviluppato un focolaio di contagio. Ma, come per la prima ondata pandemica, a qualcuno non importa tutto questo, quindi le piscine devono chiudere. Il tutto non deve meravigliare, in linea con i ragionamenti dei politici e dei membri dei vari comitati scientifici. Ogni loro scelta si basa su criteri quantitativi, i più convenienti e facili. Consentono generalizzazioni, permettono di decidere le categorie importanti e escludere quelle meno significative. Ed è quello che sta succedendo ora. Cosa può restare aperto? Fabbriche, uffici pubblici. Cosa deve chiudere? Palestre e piscine. Perché le scuole devono rimanere aperte? Perché le (molte) mamme devono poter andare al lavoro. Perché le piscine devono chiudere? Per evitare rassembleamenti di gente che ci va. In nessun momento Governo e Comitato Scientifico hanno ragionato anche in modo qualitativo, basandosi non esclusivamente solo sui numeri, ma valutando anche gli "effetti collaterali" che

alcune scelte stanno determinando e che nessun vaccino guarirà alla fine della pandemia.

Penso in questo momento al variegato mondo delle persone con disabilità. Anche in questo secondo periodo di crisi sanitaria l'interesse è minimo: i media li rappresentano con notizie sporadiche, i politici se ne sono dimenticati quasi completamente, considerandoli solo per qualche spot del momento. Appaiono come una minoranza silenziosa o, meglio, silenziata, che poco interessa. E ora, il danno finale: non basta che il mondo delle persone con disabilità siano stati completamente sottovalutati e, di conseguenza, dimenticati dalla stragrande maggioranza dei decreti degli ultimi mesi. Ora, la decisione di chiudere le piscine aggiunge un ulteriore danno e mette maggiormente in crisi questa parte della nostra società, già pesantemente stressata dalla precedente ondata di Coronavirus.

Sono testimone diretto, come insegnante di scuola primaria, di colleghe di sostegno e di educatori comunali che stanno facendo una gran fatica a reinserire in classe bambini e ragazzi con disabilità più o meno grave, che, a causa del lockdown di marzo e alla conseguente impossibilità di fare attività scolastica ed extrascolastica, non riescono più relazionarsi con persone diverse da quelle che vivono nel proprio ambiente familiare. Le manifestazioni anche violente di comportamenti problema a scuola sono all'ordine del giorno, anche in forme inaspettate e stigmatizzanti per chi le esegue e dolorose per chi le subisce. Molti di questi nostri alunni facevano corsi di nuoto, interrotti allora e interrotti tuttora dalla chiusura delle piscine. Non la considero una mera coincidenza.

La decisione di lasciare aperti i centri idroterapici con presidio sanitario obbligatorio o che effettuino l'erogazione delle prestazioni rientranti nei livelli essenziali di assistenza (LEA) è un ulteriore segno di una non completa comprensione delle esigenze di una persona con disabilità. Un livello essenziale di assistenza non può essere attenzionato solo su un aspetto quantitativo, quanto cioè è grave la

limitazione di una persona a livello motorio, quanto a lui o a lei serve fare riabilitazione o rieducazione funzionale. Esistono necessità che esulano da queste necessità.

A livello di funzionalità motoria di base, infatti, molti allievi sono autonomi o non la ritengono una priorità. E chi non considera queste non-necessità e sta bloccando l'uso delle piscine sta arrecando a queste persone un danno immenso: cioè, sta impedendo la possibilità di permettere miglioramenti anche e soprattutto a livello cognitivo, emotivo e di autonomia. Che sia un'attività individuale o il poter lavorare di gruppo, che si stia parlando di un allievo giovane o anziano, la chiusura delle piscine impedisce di avere uno spazio conosciuto ove muoversi liberamente, potersi confrontare e relazionare con persone diverse dal proprio ambiente familiare, potersi mettere in gioco, nelle forme che meglio preferiscono.

L'acqua, e il contatto fisico e/o sociale con l'istruttore hanno infatti l'effetto di stimolare fattori come il senso di fiducia verso se stessi e verso gli altri, aiutando l'allievo con disabilità ad acquisire una maggiore consapevolezza del proprio corpo e nelle proprie potenzialità e, di conseguenza, provocando in loro un aumento di autostima, spendibile successivamente in quello che faranno nella vita di tutti i giorni, fuori dall'acqua. Grazie all'attività in acqua si promuove una costante crescita personale dei propri limiti e delle proprie potenzialità attraverso percorsi che permettono di raggiungere obiettivi alla portata dell'allievo o dell'allieva, calati in situazioni di non-insuccesso. In acqua l'istruttore può promuovere, momenti di problem solving con giusto grado di difficoltà, il cui superamento è stimolo per ulteriori acquisizioni e per mantenere e incrementare curiosità, interesse e desiderio di trasferibilità delle acquisizioni raggiunte in altri ambiti.

Sono veramente triste e arrabbiato, pensando che, con la chiusura delle piscine senza deroghe e malgrado gli sforzi profusi di molti gestori per consentire questo circolo virtuoso, tutto sia stato interrotto con forti ripercussioni nei percorsi di integrazione e di inclusione intrapresi, anche dopo la fine di questa

emergenza sanitaria e che costerà una enorme fatica a tutti noi operatori nel campo dello sport per persone con disabilità e ai nostri allievi. La speranza o, meglio, la richiesta non tanto sussurrata ma proprio urlata a pieni polmoni, è che riaprano in toto le piscine; ma se proprio non fosse possibile, almeno che si possa riaprirle almeno per le persone con disabilità, considerando i loro bisogni come livelli essenziali di assistenza, qualunque essi siano, e per non far cadere nel nulla i corrispondenti progetti, indispensabili per il loro progetto di vita.

RESISTERE

Diego Polani
4 novembre

La situazione sta di fatto nuovamente precipitando in quel baratro dell'*andrà tutto male* e questo come già evidenziato anche per evidenti carenze delle istituzioni siano esse vicine al governo oppure all'opposizione come in alcune regioni. Ma quello che è stato realmente sbagliato in questa emergenza, è la comunicazione.

Si sono susseguiti da ormai tanto tempo pareri contrastanti e ambigui, pur sapendo che spesso la scienza, si dice, non è democratica e che parlarne con ospiti non preparati nei salotti tv, che purtroppo trovano ampia condivisione nella massa ma difficilmente nella comunità scientifica, è servito solo a soffiare sul fuoco dell'incertezza e della paura, alimentando e legittimando la scarsa fiducia nelle attività più facilmente colpibili per poca importanza economica e di lobby.

Paura e incertezza hanno iniziato di nuovo a generare ansia e pessimismo che ha portato a fuggire dai nostri impianti ma anche a tenere comportamenti poco propensi a rispettare le regole laddove i controlli era maggiore. E ora siamo a confrontarci con la famosa *seconda ondata*. Tutto ciò mette sicuramente a dura prova l'equilibrio mentale dei cittadini. Quindi se abbiamo la consapevolezza che in questo momento non andrà tutto bene, possiamo sicuramente fare qualcosa per permetterci di creare comportamenti che possano far andare le cose un po' meglio. In questo periodo con gli impianti chiusi all'utenza ma aperti solo alle attività agonistiche, con comunque dubbi sulla gestione delle competizioni per molti atleti e società sportive, non aiutano coloro che hanno fatto della loro passione un lavoro in questo ambito e ci si potrebbe sentire schiacciati dal senso dell'impotenza e dell'incertezza. Allora cerchiamo di capire alcuni punti che potrebbero aiutarci a vivere con positività questo ennesimo periodo.

Iniziamo ad abituarci a dedicare un tempo specifico (ad esempio 5/10 minuti al giorno) all'informazione, evitando di commentare tutti i post sul tema che troviamo sui social, evitando di intraprendere sterili discussioni con i "negazionisti" (non sarà una discussione snervante a far loro cambiare idea!). Cerchiamo di ricostruire nella nostra vita degli spazi sicuri, dove ci si possa sentire protetti e rilassati. Leggere un libro, guardare un film, fare sessioni di allenamento a casa o all'aperto (fino a quando si può) può servire a ricaricare le nostre energie per affrontare al meglio i problemi e le sfide attuali della vita. Non essere catastrofici e cerchiamo di concentrarci sul fare qualcosa di utile nel nostro lavoro, per la società sportiva. Questo ci aiuterà anche nel sentirci più attivi e positivi. Ad esempio inventiamoci altri tipi di attività allenante o altri modi per mantenere la fidelizzazione dei nostri clienti con attività da svolgere all'aperto e che vadano a costruire le abilità motorie perse in questi mesi. Infine se pensiamo di vivere un momento di difficoltà psicologica, se abbiamo difficoltà a dormire, o se siamo troppo nervosi è probabile che abbiamo bisogno di aiuto. Impariamo ad esprimere le nostre debolezze perché chiedere aiuto alla fine è l'arte dei forti, un'arte che poi, una volta appresa, si potrà usare anche nella vita personale, in quella agonistica e in quella lavorativa. Torniamo a prenderci cura di noi stessi.

IVO FERRETTI: "LA GAMBATA A DELFINO DI SHIMANOVIC? INFINFLUENTE. LA RANA È DA SEMPRE UNO STILE COMPLICATO"

Silvia Scapol
6 novembre

Nonostante il periodo di stop, amiamo parlare di nuoto nuotato. Non riusciamo a farne a meno, e forse è una buona cosa: ci permette di tenere vivo quel legame con ciò che più ci piace. E per farlo questa volta abbiamo interpellato qualcuno che di nuoto nuotato se ne intende proprio: **Ivo Ferretti**, responsabile dell'area biomeccanica della **Federazione Italiana Nuoto** e grande esperto della video analisi.

Abbiamo parlato con il professor Ferretti della gambata a delfino nella nuotata a rana che in questi giorni ha animato un po' i tecnici e gli amanti del nuoto e gli abbiamo chiesto il suo parere, che ovviamente è arrivato puntuale e preciso.

*Non sono riuscito a vedere tutte le gare, ma ho visto l'arrivo dei 100 rana in questione, quello con il colpo di gambe delfinato. Onestamente è dagli anni Ottanta che si vedono queste cose, quindi non l'ho sentita come una novità. Per certi aspetti è anche una conseguenza del movimento del corpo e quindi a volte questo colpo di gambe non è volontario. Ci sono dei momenti in cui il colpo di gambe a delfino viene utilizzato in maniera truffaldina, e questo sicuramente è il momento in cui non va bene e non si deve accettare. In alcuni convegni ho fatto vedere alcune riprese delle partenze a rana, in cui i nuotatori fanno due, anche tre colpi di gambe a delfino nella subacquea o addirittura movimenti di sforbiciata. Ciò che mi è parso di capire, ascoltando anche la polemica sollevata dall'allenatrice di Peaty, **Mel Marshall**, che l'azione incriminata sia l'arrivo della gara che è valsa a **Ilya Shimanovic** il record europeo. Credo che quel colpo di gambe a delfino*

non sia stato determinante per il risultato finale, il record sarebbe arrivato comunque. Nell'osservare e nell'analizzare quanto è successo voglio essere il più obiettivo possibile. Nella rana è permesso, nell'arrivo e nelle virate fuoriuscire con i gomiti, quindi è una sorta di bracciata a delfino e quindi il corpo, se uno arriva un po' lungo nella virata o nell'arrivo e cerca di fare una bracciata di meno per tuffarsi sull'arrivo, proiettando il corpo in avanti il colpo di gambe a delfino viene inevitabilmente effettuato. Vengono distese le gambe, ma come conseguenza naturale del movimento.

Se si conosce la storia del nuoto, negli anni Settanta si sa che esistevano due tipi di rana nuotata: la rana piatta, cosiddetta formale, predicata principalmente dagli americani, e ben interpretata dall'atleta tedesco **Gerald Mörken**, campione del mondo dei 100 a Belgrado nel 1973, che nuotava con una gambata molto larga, cercando di evitare di offrire resistenza all'acqua, tenendo le ginocchia più larghe, la bracciata tenuta più in superficie, il corpo oscillava di meno. Poi c'era il campione dei 200 rana, il britannico **David Wilkie**, che sembrava letteralmente un cavallo imbizzarrito, ma in realtà nuotava una rana delfinata. All'epoca non era previsto dal regolamento che si potesse andare sotto con la testa nella rana, quindi ognuno dei due tipi di rana aveva una sua logica, la logica di Wilkie era quella di evitare le resistenze fuoriuscendo con le spalle e con il corpo dall'acqua, la logica di Mörken era quella di avere meno resistenze possibili cercando il maggiore scivolamento. Questa premessa per dire che già Wilkie, nuotando una rana per così dire delfinata, con quel movimento del corpo un minimo di gambata a delfino la faceva.

Poi ci sono state una serie di situazioni tra gli anni Ottanta e Novanta assolutamente inguardabili, c'erano strategie di ogni tipo, lecite e non, per avvantaggiarsi nella nuotata, le donne che raccoglievano i capelli alla **Margie Simpson** per non andare sotto con la testa.

Verso la fine degli anni Ottanta vediamo la nascita della rana ungherese, la cosiddetta rolling breaststroke o rana rullata, dove praticamente il movimento del bacino è proprio quello del delfino. Il suo ideatore, che allenò **József Szabó**

portandolo a vincere i 200 rana alle Olimpiadi di Seul nel 1988, teorizzava che il corpo doveva fare un movimento simile a quello del delfino per salire sopra l'onda che si creava con la bracciata, come se avessimo una grande palla e dovessimo salire da una parte e scendere dall'altra. Quindi un movimento proprio delfinato, da qui il nome di rolling breaststroke perché praticamente si rotolavano sull'onda. Anche lì il colpo di gambe a delfino veniva naturale, tant'è vero che una ranista ad un'Olimpiade rischiò la squalifica perché faceva il colpo di gambe a delfino però verso l'alto. Ma dal regolamento questo è permesso. Non è consentito il contrario, cioè il colpo di gambe verso il basso, ma quello verso l'alto sì, perché il regolamento interpreta questo movimento come un ritorno della gambata a rana. Quindi, se noi la vediamo più da un punto di vista tecnico, questa cosa esiste da sempre. Il problema vero è capire quando è fatta in maniera volutamente distorta per avvantaggiarsi e quando è una conseguenza naturale del movimento del corpo.

Purtroppo il regolamento non riesce a distinguere, ma anche il giudice fa fatica. Mi ricordo **Cameron Van Der Burgh**, per citare uno che ha smesso perché non voglio nominare chi sta ancora nuotando, anche se ce ne sarebbero, faceva tre colpi di gambe a delfino prima di uscire dalla subacquea: uno direttamente nell'entrata in acqua, uno quando le braccia erano distese in avanti, e un altro prima di uscire, successivo alla gambata a rana. Quello era irregolare, perché non era una fase delfinata del movimento del corpo, semplicemente cercava di avvantaggiarsi facendo questo movimento. C'è anche da considerare il fatto che attualmente molti ranisti fanno una gambata molto stretta, simile a quella del delfino, ma con i piedi extraruotati verso l'esterno, vedi **Adam Peaty**, e quando cominciano ad ondulare un pochino il corpo il movimento viene praticamente spontaneo. Per cui io non sono d'accordo con la polemica sollevata da Marshall: è vero, può succedere, ma lo vedo più strumentale che oggettivo: io non trovo che ci sia stata intenzionalità. Se Peaty avesse mantenuto suo il record, la polemica si sarebbe fatta ugualmente? Quello in cui si vede questa distensione delle

gambe sostanzialmente è un arrivo. Questa è la mia opinione.

La rana è lo stile che da sempre è soggetto ad interpretazioni, e non si può dire che nella rana il regolamento sia chiaro e specifico, tant'è vero che si parlava di lasciar fare i primi 15 metri con le gambe a delfino perché i giudici non riescono a vedere quando l'atleta fa dei colpi di gambe a delfino in più. Questo la dice lunga.

Io ho un'opinione molto semplice, ma credo chiara: o si ammette la prova televisiva, e allora queste cose qui sono da squalifica, o la prova televisiva non è ammessa e a quel punto vale ciò che ha deciso il giudice. Io ricordo un Sette Colli in cui un atleta greco (**Romanos Alyfantis**, NdR) fece 200 metri rana scandalosamente tutti con il colpo di gambe a delfino, e c'era la telecamera sotto che lo seguiva, però il giudice arbitro, ben sapendo che la prova televisiva non valeva, e non volendo guardare il video, non lo squalificò, nonostante fosse evidentissimo. Altrimenti utilizziamo la VAR, e allora a quel punto squalifichiamo anche quelli che fanno tre colpi di gambe a delfino in subacquea: così sarebbe corretto e democratico.

Io che da sempre analizzo le fasi subacquee, ne parlo con gli allenatori, analizzo e studio, prendendo le misurazioni, dico che l'atleta che fa due o tre colpi di gambe a delfino è all'ordine del giorno, anche molti dei nostri. Oltretutto è all'ordine del giorno l'atleta che tira fuori i gomiti dall'acqua. Ad un campionato Europeo giovanile, dove **Benedetta Pilato** stabilì il record continentale juniores, ci fu una contestazione nei suoi confronti perché da una fotografia si vedevano i gomiti fuori dall'acqua. Ma il giudice arbitro queste cose non riesce a vederle, perché c'è la schiuma. Se c'è la prova televisiva vale quella, altrimenti vale ciò che dice il giudice. È una questione complessa.

Io ritengo che l'atleta in questione non si è avvantaggiato con quel colpo di gambe, anche con una gambata a rana probabilmente avrebbe avuto lo stesso risultato. Mentre se entro e faccio tre colpi di gambe a delfino, lì lo sto facendo apposta. Oppure io mi tuffo sul muro, perché il regolamento mi consente di uscire con i gomiti dall'acqua e mi permette di fare una sorta di bracciata a delfino e tuffandomi dal muro

distendendo le gambe, potrebbe essere da squalifica, ma anche no. Io credo che questo atleta abbia fatto un arrivo naturale, e siccome ha una rana delfinata, è arrivato in quel modo. Se fosse stata valida la prova televisiva, probabilmente questo atleta sarebbe stato squalificato. Non l'ho vista una cosa scandalosa, obiettivamente. Ne ho viste di peggiori e fatte appositamente perché si sa che il giudice non riesce a vedere. Farfalla e crawl si prestano un po' meno, ma a rana e a dorso ho visto di tutto, e anche nel passaggio dorso/rana nei misti. Ne potrei elencare un'infinità. Ma questi sono punti critici del regolamento.

La rana si è evoluta ma è stato sempre lo stile più complicato: prima non si poteva andare sotto con la testa, poi era concesso, poi in virata nel 2003 ti dicono che puoi fare un colpo di gambe a delfino, ma quando? Lo puoi fare solo prima della gambata a rana, quindi prima deve partire la bracciata, poi puoi fare il colpo di gambe a delfino e poi puoi fare la gambata a rana. Questo era il regolamento originario della liberazione della gambata a delfino nella subacquea. Dopodiché, siccome gli atleti naturalmente fanno il colpo di gambe a delfino quando le braccia sono distese in avanti, fatto confermato anche da studi e osservazioni eseguite con Alberto Castagnetti, i giudici che fanno? Dicono che le mani devono almeno essere partite per il movimento verso dietro prima che tu faccia il colpo di gambe a delfino. **Kosuke Kitajima** era scandaloso da questo punto di vista perché non rispettava assolutamente la sequenza, faceva il colpo di gambe prima della bracciata. Allora si specificò: devi aver almeno girato i palmi delle mani verso l'esterno prima di poter fare il colpo di gambe a delfino... Ma come si fa a controllare tutto questo? È assurdo! Dopodiché finalmente fu liberalizzato.

Perché allora tutte queste evoluzioni nel regolamento? Perché il giudice non riusciva a vedere. La FINA sta valutando di consentire i primi 15 metri delle gare a rana con gambe a delfino: mi fa inorridire, perché a questo punto vinceranno i delfinisti, non i rani. Si va a snaturare completamente la nuotata. Il bello della rana è che è uno stile un po' sui generis, io lo definisco l'unico stile a trazione posteriore.

I regolamenti evolvono perché ci sono dei buchi, cose che sfuggono. i regolamenti spesso sono fatti per i giudici, non per gli atleti.

DISABILITÀ: I DIRITTI DELLA PERSONA, I DOVERI DEL GESTORE

Maria Cristina Giuliadori

9 novembre

Davvero importanti sono i regali che il nuoto può fare alle persone con disabilità, sotto il profilo psico-motorio donando scampoli di un'autonomia utile e produttiva nelle piccole e grandi difficoltà della vita di tutti i giorni. E quel sorriso, quel divertimento, quel clima ricreativo accanto ad altri che costituisce una imprescindibile dose di fiducia in se stessi e nel prossimo.

È il Presidente del Comitato italiano paralimpico **Luca Pancalli** a ricordarci che l'acqua rappresenta l'ambiente naturale in cui meglio riusciamo ad esaltare le nostre capacità e ad appiattire le diversità soprattutto ove queste, nel connotato negativo, non costituiscono sinonimo di arricchimento quanto piuttosto di esclusione, financo emarginazione.

In questo spazio si prova a fare chiarezza su alcuni profili che attengono alla sfera dei *diritti* della persona disabile che si affaccia ad un impianto natatorio, e a quella dei *doveri* in capo a chi gestisce l'impianto medesimo nel momento in cui un disabile chiede di poter nuotare.

È bene sottolineare subito la distinzione, non sempre agevole da cogliere, tra *handicap*, *disabilità* e *invalidità civile*, onde sgombrare definitivamente il campo da qualsiasi dubbio interpretativo per chi non ha la dimestichezza quotidiana e professionale con queste situazioni.

Parlare di handicap significa fare riferimento alla nota **Legge-quadro 104 del 5 febbraio 1992** quanto ad assistenza, integrazione sociale e diritti. In qualità di legge-quadro fissa i principi fondamentali della materia lasciando poi alle Regioni l'adozione di una normativa di dettaglio. Una legge fondamentale per il riconoscimento di tutele giuridiche alle persone disabili, e anche ai loro familiari, nel

pieno rispetto della dignità umana e dei diritti di libertà e di autonomia. E che si applica anche agli stranieri e agli apolidi residenti, domiciliati o aventi stabile dimora nel territorio nazionale. Chi può essere definito *persona handicappata* ai sensi di questa legge? Trattasi di persone con minorazione fisica, psichica o sensoriale, in forma stabile o progressiva, la quale costituisce causa di difficoltà di apprendimento, di relazione sociale o di integrazione lavorativa, ed in ogni caso tale da generare uno svantaggio sociale fino alla forma più pesante della emarginazione. Uno stato il cui accertamento compete alle commissioni mediche presso le Aziende sanitarie locali. Merita menzione il comma 2 dell'art. 23 in cui si pone a carico delle Regioni, dei Comuni e del CONI la fruibilità delle strutture sportive da parte di persone handicappate, ciascuno per gli impianti di propria competenza e con eliminazione di barriere architettoniche.

Il riconoscimento della situazione di handicap non dà luogo a provvidenze economiche ma ad una serie di agevolazioni come ad esempio i permessi lavorativi per il lavoratore disabile e per il familiare che si occupa della sua assistenza.

Con il termine *invalidità civile* il riferimento va a persone, maggiorenni o di minore età, le cui limitazioni anatomiche-fisiche (uditive-visive) ovvero psichiche-intellettive rendono difficoltoso lo svolgimento di azioni quotidiane. L'accertamento da parte di commissioni delle Aziende sanitarie produce un riconoscimento di invalidità espressa in misura percentuale in una forbice che va da un minimo del 33% ad un massimo del 100%. Il **Decreto legislativo n. 509 del 1988** valuta la residua capacità lavorativa del soggetto con menomazione per il quale, quindi, neppure una invalidità del 100% (con o senza indennità di accompagnamento) preclude un inserimento nel mondo del lavoro quantomeno a priori.

Il riconoscimento di un'invalidità civile dà luogo a benefici economici in misura ovviamente proporzionale alla percentuale riconosciuta. Si badi bene: la diversità nei criteri di valutazione dell'invalidità civile e dell'handicap fa sì che

anche in presenza di una invalidità non del 100% vi sia comunque un handicap riconosciuto in tutte le ipotesi in cui la patologia precluda di fatto al soggetto una vita di relazione sociale e di inserimento nel tessuto sociale. Si pensi ad alcune ipotesi di epilessia che seppur non riconosciute al 100% come invalidità civile rendono di fatto difficile se non impossibile una piena e normale vita sociale. La diversità di criterio identificativo rende le due situazioni non interdipendenti onde la presenza dell'una non impone quella dell'altra: *può sussistere il riconoscimento di handicap grave pur in assenza di invalidità civile certificata.*

Diversamente l'accertamento della *disabilità* è finalizzato alla collocazione lavorativa del soggetto in questione, la più adatta alle sue capacità attuali e potenziali così come valutate dalla commissione medica dell'Azienda sanitaria.

La **Legge n. 68 del 1999** prevede il collocamento obbligatorio di persone con disabilità nelle aziende che occupano più di 15 dipendenti.

Ora, torniamo al nostro impianto natatorio, al nostro gestore. La distinzione fin qui sottolineata come rileva? Intanto da un punto di vista meramente nozionistico perché non guasta mai la conoscenza di ciò che si incontra nelle persone che attraversano il nostro percorso professionale.

Ove l'impianto natatorio abbia natura privatistica la politica perseguita da chi ne ha la proprietà fa la differenza. Una volta messe al bando tutte le barriere architettoniche all'interno dell'impianto (dicasi spogliatoi, docce, piano vasca) quale obbligo di legge (**Decreto Ministeriale 14 giugno 1989 n. 236**), sceglierà se dotarsi o meno degli strumenti indispensabili al nuoto disabili come il sollevatore per chi ha difficoltà deambulatorie, ovvero se organizzare o meno corsi specifici con personale specializzato. Spesso la scelta gestionale si indirizza verso attività fisioterapiche-riabilitative all'interno dell'impianto per le quali la domanda è sempre molto alta, sono molto redditizie e poco invasive.

Ove la struttura sia comunale cambiano le cose e dobbiamo appellarci al contenuto, sovra citato, dell'art. 23 comma 2 Legge 104 ove è compito specifico, tra gli altri soggetti pubblici, del Comune di consentire alle persone disabili l'accesso agli impianti sportivi di sua competenza. Questo non può che significare in primis eliminazione di barriere architettoniche in tutto l'impianto a partire dalle porte di accesso, spogliatoio, bagni: munirsi di maniglioni a parete per appoggio e di impianti doccia adattati. Quanto al piano vasca occorre munirsi di sollevatore quale ausilio indispensabile per portare l'utente dalla sedia a rotelle fin dentro la vasca, e viceversa, in maniera lenta e sicura. La piscina potrà assumere personale specializzato FINP, FISDIR, fisioterapico-riabilitativo, organizzando al proprio interno corsi di nuoto adattati potendo sfruttare, ove possibile, vasche di altezze e temperature diverse utili a seconda dell'età e della patologia.

Senza dimenticare, qualunque sia la natura dell'impianto natatorio, la predisposizione di specifici parcheggi destinati a chi è munito di relativo tesserino rilasciato dalle autorità locali per la sosta nell'imminenza del portone di entrata.

Nel momento in cui la persona disabile si rivolge alla segreteria della piscina, ove possibile personalmente, oppure in compagnia di chi ne ha cura, una volta dichiarato il suo stato, autocertificato compilando la modulistica predisposta dalla segreteria, gli verranno elencate tutte le opportunità che quell'impianto è in grado di offrirgli come per qualunque altro utente, nel pieno rispetto della sua diversità e dei suoi bisogni concreti. L'Amministrazione comunale partecipa dell'attività dell'impianto natatorio dato in gestione in diverse forme che attengono alla struttura dell'impianto e alla sua manutenzione (generalmente straordinaria), nonché attraverso un sostegno economico per il settore della disabilità come contributo alle famiglie o ristoro al gestore per le spese sostenute al fine di garantire il servizio migliore possibile.

Il tema fin qui trattato legittima una digressione di specie perché può essere interessante cogliere il rilievo e l'evoluzione socio-culturale dei termini che si usano abitualmente in modo del tutto indifferente. Qui entra prepotentemente in gioco l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) alla quale si deve la definizione di handicap comunemente accettata a partire dal 1980 (**ICD - International classificazione of diseases**) intesa quale *condizione di svantaggio sociale per un soggetto che presenti una menomazione impeditiva di una vita normale per la sua età*. Nel 1999 l'OMS realizza una nuova classificazione internazionale (**ICIDH-2, International Classification of Impairments, Disabilities and Handicap**) in cui la menomazione diviene l'esteriorizzazione di una patologia, le disabilità si trasformano in attività personali e la parola handicap sparisce completamente per essere sostituita dal concetto di *partecipazione sociale limitata dalla menomazione*.

Nel 2001 l'OMS compie un passo avanti determinante con una classificazione innovativa e multidisciplinare alla cui stesura hanno partecipato 192 Paesi tra cui l'Italia: **ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health)** quale Classificazione internazionale del funzionamento, della disabilità e della salute.

Mentre in passato veniva dato ampio spazio all'individuo con le sue malattie, menomazioni, handicap quali elementi negativi produttivi di un deficit, ora si analizzano le varie dimensioni esistenziali dell'individuo: lo stato di salute, il contesto familiare e lavorativo (culturalmente aperto, inclusivo, facilitante o chiuso e ghetizzante), le abilità e risorse residue. Quindi il percorso evolutivo passa da una prospettiva meramente medico-sanitaria, concentrata sul deficit e le carenze del soggetto, ad una bio-psico-sociale in cui la disabilità multidimensionale nasce dal connubio tra stato di salute e le barriere del contesto sociale in cui la persona si trova a vivere. Una disabilità quale fenomeno dinamico ed interattivo tra salute e parametri ambientali.

Si è fuori perciò da una visione ghetizzante e pietistica per cogliere la pienezza dell'individuo in sé nella sua dignità così come riconosciuta e tutelata nella *Grundnorm* dell'art. 2 della Costituzione.

Se poi è il termine da usare quello che ci preme, una volta posta al centro la persona nella sua unicità e nelle sue reali potenzialità, credo che dire *disabile/disabilità* sia la cosa preferibile, obiettiva, fuor di retorica, e decisamente la più usata nel linguaggio comune e degli addetti ai lavori, anche a livello internazionale.

“CON MIA CHE MI GUARDA ORA SARÀ DIFFICILE METTERMI LA MANO DAVANTI. ORA ANCHE MILANO HA UN RE”: IL RITORNO DI FILIPPO MAGNINI

Laura Cucco
12 novembre

Ci sono momenti nella vita dove nulla sembra avere più senso. Tutte le tue certezze vengono improvvisamente spazzate via da un qualcosa che è totalmente fuori controllo. Quello che hai costruito inizia a sgretolarsi, ti senti lentamente sprofondare, centimetro dopo centimetro. Aspetti solamente di toccare il fondo, accasciarti a terra, chiudere gli occhi e trattenere il respiro nella speranza che tutto passi nel più breve tempo possibile. In quei momenti capisci veramente chi sei e hai solamente due possibilità: lasciarti andare e accettare le cose come sono oppure riprendere a lottare e dimostrare chi sei veramente. Un vincente, che non si ferma davanti a niente e nessuno. Per te, per la tua famiglia, per i tuoi figli, per poterti guardare allo specchio senza paura di incrociare il tuo stesso sguardo.

Nessun avversario è troppo forte per essere sconfitto, nessun obiettivo è troppo grande per essere raggiunto. Non importa il tempo che impiegherai, non importa quanto ti costerà, la cosa essenziale è arrivare sempre fino in fondo. Nella mia carriera ho vinto tanto ma lascia che ti dica una cosa: le vittorie più grandi sono quelle senza podio, senza medaglie. Quelle dove vincere significa arrivare al traguardo e non tagliarlo per primo. L'unico modo che hai per perdere è rifiutarti di combattere. Non permettere mai a nessuno di decidere il tuo destino e anche quando ti danno per sconfitto non mollare. Anche quando ti viene voglia di lasciare ricorda che c'è sempre chi fa il tifo per te.

Io ho scelto di ritornare in acqua da vincente perché dentro ho già vinto tutto. Sii padrone della tua vita, costruisci il tuo destino.

Tre anni interminabili. Ma oggi **Filippo Magnini**, 55 medaglie conquistate in giro per il mondo, due volte campione del mondo nei 100 stile libero, medaglia di bronzo olimpica con una staffetta, 17 volte campione europeo, è tornato.

L'abbiamo ospitato in esclusiva nello studio virtuale di Nuoto-live, con la ormai abituale conduzione di **Luca Rasi** e alcuni dei più autorevoli giornalisti sportivi italiani: **Lia Capizzi** (Sky), **Paolo De Laurentiis** (Corriere dello Sport), **Gabriele Cattaneo** (Mediaset) e naturalmente il nostro **Alberto Dolfin**.

Luca Rasi: Il 2020 è stato ed è tutt'ora un anno nefasto per alcuni, per molti particolare, ma che ti ha riservato dei momenti importanti sia nella tua vita privata che professionale. Partirei con l'assoluzione del TAS (tribunale arbitrale dello sport) di Losanna che il 27 febbraio 2020 ti assolve da ogni tipo di accusa relativa al doping. Il tuo primo commento sui social è stato un riferimento alla tuo carattere: *Ho vinto. Il TAS mi ha assolto in pieno da ogni tipo di accusa. È sempre stato così, le gare le ho sempre vinte negli ultimi metri. Mi hanno insegnato a non mollare mai. Sono sempre stato un atleta e una persona corretta. Tremo dalla gioia*. Come hai saputo di questo importante risultato?

Filippo Magnini: Sono stati i miei tre anni più difficili perché queste false accuse hanno pregiudicato il post-carriera, mi hanno fatto stare male e mi hanno fatto soffrire tantissimo. Hanno provato a macchiare il mio nome da atleta e di un uomo. Ovviamente non ho mai mollato perché ero forte della verità. Prima o poi ero sicuro che sarebbe venuta fuori anche se ci sono voluti tre anni. In questi anni c'è stato un grandissimo appoggio di poche persone che mi hanno aiutato ad andare avanti. Il 27 febbraio ero a casa con Giorgia sul divano ed è arrivata la chiamata del mio avvocato che negli ultimi tre mesi prima della sentenza mi ha chiamato ogni settimana perché l'udienza veniva continuamente posticipata. Questa assoluzione me l'han fatta sudare: doveva essere il 4 novembre, poi è stata posticipata al 4 dicembre, al 10 gennaio, al 2 febbraio fino ad

arrivare al 27 febbraio. Ho risposto al telefono con il cuore che batteva a mille perché non sai mai come vanno i processi (a volte aver ragione non vuol dire vincere) e dall'altra parte della cornetta ho sentito l'avvocato urlare di gioia "Abbiamo vinto, abbiamo vinto abbiamo vinto tutto". La mia reazione è stata molto diversa da quelle che avevo quando vincevo le gare: anziché esultare ho sospirato. Mi sono finalmente scrollato di dosso questa infamia che mi ha perseguitato. Io paragono questa assoluzione ad un oro mondiale, con la differenza che in vasca bisogna allenarsi mentre qui non dovevo fare altro che dire la verità. Però abbiamo vinto, il TAS ha riconosciuto la mia innocenza e ha anche obbligato al pagamento delle spese processuali la NADO. È stata forse la vittoria più grande per un atleta nei confronti di un organo sportivo: la mia storia deve insegnare che l'ordinamento sportivo dovrebbe essere rivisto ed aggiustato. Io ho avuto la forza mentale, fisica ed economica per potermi difendere ma tante altre persone questa forza non la possiedono e quindi avrebbero ingiustamente perso.

LR: Nello stesso comunicato di quel giorno hai anche affermato di voler scrivere un libro per raccontare la tua storia: il libro, edito da Sperling & Kupfer, è uscito e l'hai intitolato *La resistenza dell'acqua*. Raccontacelo.

FM: Il libro racconta la mia storia, ma è una storia di verità: non è il libro del classico campione che ha le sue difficoltà da sportivo. La mia è una storia di un uomo di quasi 40 anni che in 27 anni di carriera ne ha viste tante; ho voluto raccontare di com'era Filippo da bimbo, da ragazzo e dell'uomo che è diventato. Ci sono anche curiosità che pochi di voi conoscono. Ho voluto fortemente questo libro proprio per quello che mi è successo a livello processuale per raccontare la verità dato che sono girate tante bugie sul mio conto: devo dire grazie in particolare a Lia Capizzi perché è stata una delle poche che ha cercato di far venir fuori le mie parole. Se non avessi avuto la vicenda processuale non avrei scritto il libro. Non sentivo l'esigenza in quel momento di scrivere una biografia. Ha senso scriverla se sei un

grande campione come **Michael Jordan**, **LeBron James**, **Diego Armando Maradona** o **Michael Phelps**, simboli dei loro sport che verranno ricordati per sempre. La mia carriera è stata studiata e raccontata proprio dai nostri amici giornalisti: il mio libro prende valore dal fatto che ho vissuto delle vicende extra sportive molto importanti e particolari.

LR: **Raoul Bova** ti ha chiamato insieme ad altri campioni come **Emiliano Brembilla**, **Massimiliano Rosolino**, **Manuel Bortuzzo** per un film, *L'ultima gara*. È la tua prima esperienza da attore?

FM: Sì era la prima volta sia per me che per Massimiliano ed Emiliano. All'inizio abbiamo subito accettato, entusiasti della proposta di poter fare un film insieme a Raoul. Quando abbiamo iniziato ci siamo chiesti se in realtà fossimo in grado di farlo perché non avevamo mai recitato. Non so se adesso possiamo chiamarci attori: abbiamo fatto questa esperienza stupenda in cui Raoul ci ha guidato nel migliore dei modi. Non penso manchi molto all'uscita ma è tutto rallentato a causa del Covid. La cosa più bella di questo film è stata che nei giorni delle riprese abbiamo creato un gruppo bellissimo: ho conosciuto degli aspetti di Massimiliano e di Emiliano che non conoscevo assolutamente nonostante li frequenti da vent'anni. È un film che ci ha toccato molto, ha scavato dentro di noi, nato per tentare di fare un record mondiale di staffetta master ma che ha virato sulle storie di cinque uomini. Sono cinque storie importanti, dove ognuno di noi ha il suo vissuto da raccontare che molto spesso le persone non conoscono: vedono solo il Magnini campione, il Rosolino sempre sorridente. Invece tutti noi abbiamo delle fragilità e delle paure.

LR: E invece che è successo il 25 settembre 2020?

FM: È successo il miracolo della vita, la cosa più bella che mi sia mai capitata in questi primi 38 anni di vita e penso per sempre. Ho assistito al parto, quindi ho visto **Mia** proprio dal primo secondo di vita e quando ci siamo incrociati lo

sguardo è stata un'emozione indescrivibile. Conosco ogni centimetro, ogni millimetro del suo corpo, del tuo viso. Ero abbastanza certo che mi sarebbe piaciuto fare il papà però devo dire che mi piace proprio tanto, è faticoso, è stancante per certe cose però ormai vivo per questo. Mi piace cambiare il pannolino, mi piace tenerla in braccio, mi piace addormentarla e guardarla, mi piace tutto.

LR: Mia sarà una nuotatrice?

FM: Sicuramente imparerà a nuotare perché siamo in Italia, siamo in una penisola, in più **Giorgia** è sarda e io sono pesarese, quindi nati tutti e due in città di mare. Ovviamente farà quello che più le piacerà. Sicuramente se deciderà di nuotare potrò darle dei consigli.

LR: Il 2 dicembre 2017 a Riccione dopo una tua gara ti sei presentato al mio tavolo mentre facevo lo speaker: in costume, bagnato, accompagnato da **Luca Dotto**, compagno di tante avventure, mi hai chiesto il microfono e hai annunciato a sorpresa a tutti il tuo ritiro. Due giorni fa ci arriva il video con cui abbiamo aperto questa diretta: Filippo Magnini ritorna a nuotare.

FM: Diciamo che quel 2 dicembre di tre anni fa ero stanco, sfinito da tutto quello che mi era successo. Non avevo più la testa né le energie per continuare ad allenarmi e a spingere in allenamento. In questi tre anni ho conosciuto Giorgia che è stata, è e sarà sempre la mia luce e piano piano ho recuperato le energie. Quello che mi è successo mi ha motivato e ha tirato fuori in me degli stimoli molto forti. Io penso oggi che la mia forza è quella di essere il più motivato di tutti: non penso ci siano altri atleti più motivati di me in questo momento. Non sarà facile e la decisione non è stata facile da prendere perché comunque al primo posto c'è e ci sarà sempre la famiglia. Devo ringraziare Giorgia, Sofia, Mia, i miei genitori e tutte le persone vicino a noi che mi stanno dando la possibilità di buttarmi in acqua. L'obiettivo ovviamente è grosso, il progetto è grande.

LR: Con chi ti allenerai?

FM: Mi allenerò a Milano tesserato per i Nuotatori Milanesi e come allenatore ovviamente non potevo che chiedere di avere con me l'allenatore più importante che abbia mai avuto, il mio secondo padre: **Claudio Rossetto**. Filippo Magnini è Claudio Rossetto, Claudio Rossetto è Filippo Magnini.

Dopo questo annuncio, in anteprima nazionale, si collega in diretta proprio Claudio Rossetto, direttamente dal bordo vasca, cronometro in mano e mascherina.

LR: Benvenuto, Claudio. Come si comporta questo neo papà?

Claudio Rossetto: Mi sta facendo lavorare un po' di più però sono contento. Sono contento soprattutto di quello che è successo il 27 febbraio, quando ho sentito del comunicato, per Filippo e per tutta la sua famiglia che non si meritava una cosa simile.

LR: Suppongo, Filippo che in questi tre anni qualche bagno tu l'abbia fatto.

FM: I giorni successivi all'annuncio del ritiro qualche allenamento l'ho fatto, poi piano piano ho smesso: nuotare senza un obiettivo, senza uno scopo non fa per me. Ho continuato a fare palestra per tenermi in forma. Nell'ultimo anno ho iniziato a notare un po' di più perché stavo aspettando la sentenza, poi siamo andati in lockdown e non essendo tesserato ho dovuto di nuovo smettere. Da settembre ho ripreso ad allenarmi: sono tesserato dall'1 ottobre e il 10 ottobre sono già venuti a farmi il primo controllo antidoping!

Lia Capizzi: Ben tornato, Filippo. Io personalmente non ci credevo anche perché sono poco sentimentale nei confronti dei grandi ritorni del nuoto: ritorni che di solito sono un po' tristi, di campioni che non sanno crearsi una vita dopo l'agonismo. Il tuo ritorno però ha un sapore particolare per tutto ciò che raccontavi prima insieme a Luca e che racconti nel tuo libro. È un libro da leggere per sviscerare tante cose, però ti voglio mettere pressione perché io non credo che tu Filippo, con tutto l'agonismo che hai dentro e che avrai fino a ottant'anni, non ti sia dato con Claudio un

obiettivo. Sei già andato a guardare i tempi limite per la qualificazione olimpica?

FM: I tempi non li ho guardati perché l'obiettivo è arrivare nei primi quattro in Italia. È ovvio che non riparto con l'ossessione dell'Olimpiade, anzi non si sa neanche se si farà, quindi sono abbastanza tranquillo. Io riparto perché ho la motivazione e perché ho il sorriso. L'obiettivo è ovvio che sia quello dei Giochi: sarebbe un sogno, la mia quinta Olimpiade a 39 anni. Nessun nuotatore nel mondo nel nuoto è riuscito a qualificarsi per cinque volte quindi sì, so che sono degli obiettivi grandi ma non vivo con l'ossessione del risultato perché ho già dimostrato quello che valgo e se oggi torno è per il mio sogno personale ma è anche per dimostrare comunque a qualcuno che non mi hanno abbattuto e per dare una mano al mio sport che in questo momento sta vivendo veramente un momento difficile.

Paolo De Laurentiis: Volevo chiederti qualche parola su **Michele Santucci**, un'altra grande vittima di questa ingiustizia sportiva che c'è stata nei vostri confronti, la cui carriera è stata praticamente stroncata. Volevo sapere se tu l'avevi coinvolto in qualche modo e a proposito di regole da riscrivere se pensi che sia necessario un movimento degli atleti per far sentire la vostra voce. Credo che se non vi fate sentire voi difficilmente cambierà qualcosa, siete l'anello debole di questa catena.

FM: Santucci l'ho sentito, scherzando mi ha detto che deve ricominciare anche lui a gareggiare. Per me lui è un fratello, sono contento che la sua verità sia venuta fuori e che siamo stati tutti e due scagionati. Rivolgo un pensiero a **Emiliano Farnetani** perché per ragioni economiche non è potuto andare avanti e si ritrova a essere l'unico colpevole, di essere il tramite tra due persone che si sono rivelate innocenti. Io mi sono fatto sentire in tutti i modi possibili, ma pochissimi mi hanno seguito. I vari potenti dello sport mi hanno praticamente lasciato solo, voglio ringraziare **Paolo Barelli** e la Federazione italiana nuoto che mi sono sempre stati vicini sia come atleta che come uomo. So che una battaglia difficilissima da vincere perché tutti quanti

guardano i propri interessi. Io per fortuna non ho bisogno, per andare avanti nella vita, di avere l'appoggio di determinate persone, non ho bisogno delle istituzioni e di quant'altro perché sono riuscito a crearmi qualcosa come Filippo, non come Magnini ma da persona e da uomo. La mia forza è questo. Forse ci sono anche dei comitati, ma sono costituiti da persone messe lì, che non fanno il proprio dovere. Se devo essere portavoce di un messaggio, sicuramente lo sono, se devo mettere la faccia l'ho messa e la metterò sempre e se c'è un gruppo di atleti da guidare per fare il bello e il bene di questo sport lo farò. Non ho alcun problema a farlo perché non ho mai dovuto mordermi la lingua per i favori di qualcuno. Sono in pochi ad avere gli attributi come i miei.

Gabriele Cattaneo: Il Comitato olimpico internazionale ha dichiarato proprio oggi che farà qualsiasi cosa per far sì che le Olimpiadi si svolgano. Sarà un'annata dove le gare saranno pochissime: in questo caso la tua esperienza quanto può diventare un vantaggio per arrivare nei primi quattro senza fare i tempi?

FM: Gareggiare è importantissimo perché ti dà il ritmo gara e ti fa comprendere il momento, la preparazione, ti fa aggiustare gli errori. Quest'anno si faranno dei test in allenamento, non sarà la stessa cosa e bisognerà essere bravi a creare delle gare fatte apposta con pochi atleti per aiutare quelli che devono qualificarsi per le Olimpiadi. È un anno strano, difficile ma siamo tutti sulla stessa barca. Non sono qui a piangermi addosso, le difficoltà si superano, bisogna soltanto comprenderle e trovare il modo di superarle. Non sono sicuramente avvantaggiato dall'assenza di gare, mi sarebbe piaciuto gareggiare a Genova, ai campionati italiani. Non mi soffermo più a pensare ai problemi, più che altro cerco di trovare soluzioni.

Alberto Dolfin: Agganciandomi alla domanda di Lia, il ritorno di Anthony Ervin potrebbe darti un po' di ispirazione. Lui ha vinto due ori a distanza di 16 anni: per te da una partecipazione all'altra ne passerebbero 17. Hai

provato a pensare a questo aspetto? E quanto ha contato l'aspetto umano, nel senso l'essere diventato papà, nel tuo ritorno? Ti ha dato quella voglia di ritornare?

FM: Per quanto riguarda i ritorni, ognuno è diverso. C'è chi ritorna per velleità olimpiche, chi per una medaglia, chi perché non sa fare altro. Il mio ritorno ha una forte componente emotiva perché mi hanno dato la possibilità di tirar fuori delle motivazioni importanti e quindi sono qua di nuovo a voler lottare, a dimostrare che se ci sono degli obiettivi non c'è età o stanchezza che conta. Bisogna allenarsi, stringere i denti e mordere l'acqua. Sicuramente la nascita di Mia è un valore aggiunto, un qualcosa che mi può solo dare energia. A pensare che, in una prossima gara, ci saranno Giorgia, Sofia e Mia che mi guarderanno gareggiare, beh, difficilmente mi farò mettere la mano davanti. Chiudo con una battuta: **Zlatan Ibrahimovic** ha detto che Milano non ha mai avuto un re ma ora ha un dio, cioè lui. Io gli rispondo: Ibra adesso Milano ha anche un re, però è interista.

I NOSTRI OBIETTIVI CI DEVONO RISPECCHIARE

Monica Vallarin
12 novembre

Ad inizio stagione una delle pratiche più utili è la pianificazione degli OBIETTIVI con l'aiuto del modello SMART (specifico-misurabile-accordato-rilevante/realizzabile-tempificato) e della METODOLOGIA STRATEGICA .

Un buon PIANO D'AZIONE è una MAPPA per l'intero anno. Lo Psicologo dello sport guida e facilita il processo, aiutando atleta e allenatore a costruire un percorso CONDIVISO, CHIARO e REALIZZABILE. Dedicare ed investire su questo processo costituisce un ANCORAGGIO per le fasi future, un polo stabile per la MOTIVAZIONE e un riferimento FLESSIBILE per ri-orientare la DIREZIONE dell'IMPEGNO, OTTIMIZZANDO le risorse fisiche, psichiche e strategiche dei singoli attori e delle SQUADRE E DEI TEAM. Quando il FUTURO è poco PREVEDIBILE, dare una DIREZIONE ai nostri COMPORAMENTI, allinearli con i nostri SCOPI, ascoltando le EMOZIONI e sciogliendo le CONVINZIONI LIMITANTI, può favorire quel senso di EFFICACIA PERSONALE e restituire la sensazione di CONTROLLABILITÀ nei confronti della REALTÀ , sia essa SPORTIVA o PROFESSIONALE, con una tangibile RIDUZIONE dell'ANSIA e dell'INCERTEZZA soggettiva e un positivo incremento della DISPONIBILITÀ alla MESSA in GIOCO personale .

SOSPESI

Paola Contardi
12 novembre

Eh già, la sensazione è proprio quella di essere sospesi...

Alcuni la chiamano ansia da limbo, altri ansia da sospensione ma la sostanza non cambia. Ci manca l'idea del futuro.

Siamo tutti in attesa, con la percezione del limite di non poter contare sulla nostra attitudine più allenata: progettare il futuro. Siamo di fronte ad una nuova tipologia di stress che da acuto sta diventando cronico e per il quale è stata anche coniata una definizione ad hoc: *stress da pandemia*.

Uno "...stress individuale comunitario non convenzionale, sospeso, subacuto, persistente di una situazione stressante perdurante e perturbante..."(Biondi & Iannitelli,2020).

Quindi una condizione del tutto nuova se messa in relazione a quanto già conosciuto e definito nella pratica clinica.

Dicevo siamo sospesi tra l'emergenza passata e la prospettiva di un nuovo lockdown.

E la sensazione di smarrimento ci pervade: siamo in presenza di qualcosa che mentre colpisce il presente sentiamo che sta dissestando il nostro futuro.

Ma se non possiamo cambiare gli eventi, possiamo decidere come reagire.

Vulnerabilità non vuol dire impotenza e meno che mai passività!

Lo strumento adattativo per eccellenza è la mente.

Dobbiamo contare su questa preziosa alleata. È lei che orienta i nostri pensieri.

E i nostri pensieri possono essere tossici, di scarsa qualità, negativi per il nostro benessere mentale. Sono tossici quando insinuano dubbi, aspettative negative, futuro catastrofico.

La linfa ai pensieri tossici arriva dalla cosiddetta infodemia e cioè un surplus di informazioni contraddittorie, angoscienti, che vengono rimbalzate da una trasmissione all'altra per tutta la giornata, la stessa brutta notizia che ripetuta all'infinito diventa un

insieme di brutte notizie e, nel replicarsi, diventa estremamente contagiosa.

L'antidoto a tutto questo? Invertire la produzione da pensieri tossici a quelli utili, di ottima qualità e per questo salutari per il nostro benessere.

Sono quelli che ci orientano al realismo, alla coerenza, alla flessibilità; gli elementi della resilienza essenziali per gestire questo insidioso stress da pandemia.

Realismo, coerenza e flessibilità devono diventare il nostro navigatore.

Il realismo ci aiuta ad ritrovare la strada nella giungla delle contraddizioni che caratterizzano le informazioni distribuite dai media.

La coerenza ci aiuta a comprendere la situazione ed usare le risorse personali.

Comprendere la situazione ci aiuta a mettere in campo strategie costruttive utili a fronteggiarla.

La flessibilità infine favorisce l'adattamento alle regole restrittive ed alle limitazioni che esse impongono.

"se comprendo cosa accade posso affrontarla, se posso affrontarla mi sento in grado di gestire le difficoltà".

I pensieri utili da coltivare sono quindi legati alla consapevolezza di:

saper riconoscere cosa è verosimile e cosa non lo è,

riuscire a sottrarsi all'infodemia

poter influenzare la situazione, adottando comportamenti responsabili,

potersi impegnare ad affrontare la quotidianità,

confidare nelle proprie risorse e resistere.

È importante vivere il presente, un giorno alla volta, prendendone il meglio. Provate ad aprire la finestra, uscire sul balcone oppure fare due passi ma utilizzando i cinque sensi: guardate, ascoltate, annusate l'aria, provate a sentire il peso del corpo sui vostri passi, toccate l'aria che vi circonda tenendo le mani aperte mentre camminate... Sperimentate questo semplice esercizio per rimanere nel presente, alleggerire e ricaricare la mente di energia.

Per fronteggiare lo stress da pandemia, è necessario creare sane routine giornaliere di self care e potenziando le nostre abitudini

quotidiane.

Avere cura di se vuol dire: mangia sano, muoviti più che puoi, cura il tuo aspetto esteriore, riposati, dedica il tempo che si è liberato da altri impegni a tutto ciò che hai rimandato, che non hai mai avuto il tempo di fare.

Fai quella telefonata, che rimandi da tanto tempo, ad amici e parenti.

La socialità è parte essenziale di noi e una chiacchierata, anche se a distanza, rappresenta quella condivisione emotiva, quel conforto sociale così importante per la regolazione emotiva dello stress.

Ma se tutto questo non dovesse bastare, ricordatevi sempre della psicologia.

Chiedere aiuto esprime coraggio e realismo, consapevolezza che i limiti, se affrontati adeguatamente, diventano i nostri margini di miglioramento, mai debolezza.

MI SI È TUFFATO IL MARE DENTRO

Manolo Cattari
16 novembre

Mi si è tuffato il mare dentro. Non saprei come dirlo in altro modo. Nel momento più complesso della mia vita è come se il mare mi abbia preso a sé, mi è entrato dentro. Forse avevo esaurito il sale. O forse semplicemente ho fatto fare a lui senza opporgli alcuna resistenza.

Una vita in piscina, ad andare e tornare da una parte all'altra della vasca. Una vita ad andare al mare d'estate senza nuotare. Non riesco a mettere insieme le due cose. Si dovevano sgretolare alcune certezze perché potessero fondersi.

Così, senza un chiaro obiettivo mi tuffo in mare a nuotare e scopro un mondo.

Per prima cosa recupero la dimensione dello spazio. Nuotare in mare significa spostarsi; di più, significa viaggiare. Da un punto all'altro. Da una spiaggia ad un'altra, dalla costa a un'isoletta, da una roccia ad un'altra. Nuotare in mare significa tornare indietro. Dover calcolare le energie residue per poter tornare al punto di partenza oltre che andare: significa risparmiarsi. Perciò non tanto conquistare l'obiettivo, ma conservarsi, ad obiettivo raggiunto, per poter rientrare. "Conservarsi" che concetto spettacolare. Proprio oggi in cui tutto è sul 'qui ed ora', tutto è subito ed è già finito appena lo ottengo.

Nuotare in mare significa osservare per osservarsi. Il ritmo è più lento, le cose arrivano piano e rimangono sospese per un tempo maggiore che a secco. È come se si potessero vedere a 360 gradi, non solo di facciata. Così l'altro giorno ho visto un polpo cacciare. Fermo, mimetizzato. Puntava aspettando un saraghetto, l'ho visto da davanti, da sopra e da dietro. Era diverso, ma uguale, a seconda del punto di vista. Così come le relazioni con le persone e gli oggetti, diverse ma uguali a seconda del punto di vista. Una bracciata dopo l'altra sembrano sistemarsi, si collocano sul

fondo silenziosamente, mentre da sopra si va lentamente avanti. Si prendono il loro tempo. Nuotare in mare significa sciogliersi in qualcosa di più grande. Il mare è più grande, incomprensibilmente più grande. E questo è sublime. Lo senti quando la mente si spegne e ti senti parte del tutto, quando ti illudi che la tua gambata lo agiti. Ma lo senti ancora di più quando ti angosci. Quando ad un certo punto si apre sotto nel fondale una voragine di cui non vedi il fondo. O quando perdi la direzione. La paura come un brivido aumenta la battuta di gambe in modo spasmodico. Lo senti nella pancia, più che capirlo cognitivamente, che non sei niente. Che i tuoi problemi sono insignificanti e che è già tanto se ci sei; allo stesso tempo che non lo hai mai sentito così forte e chiaro che ci sei.

Nuotare in mare significa ridimensionarsi. Sentirsi spettatori più che attori. Il punto di vista è privilegiato, ma è limitato, perché se è vero che vedi dall'alto, ciò che vedi non lo puoi toccare. Non ci arrivi e capisci che non è tuo; rifletti e comprendi che anche nella vita le cose e le persone non ti appartengono, sono intorno e con te, ma non sono tue. Neanche ciò che generi ti appartiene. Figli, progetti o idee sono con te, ma non sono te e non puoi trasportarle perché in fondo anche tu stai spostandoti in avanti o galleggiando per riposare.

Nuotare in mare è un'esperienza minimalista. Non hai niente con te. Il verbo "avere" perde completamente di significato. Hai un costume, un paio di occhialini e se c'è freddo la muta. Sei spogliato di tutto ciò che non è essenziale. Alleggerito del superfluo: senza cellulare, scarpe, vestiti, musica nelle orecchie. Forse come in nessun'altra situazione senti che gli oggetti sono in funzione della persona e non il contrario. E di quanto ti fai schiavo del niente. Nuotare in mare non può prescindere dalla sensazione di freddo. Ti penetra. È il modo in cui il mare ti entra oltre la pelle, dentro le ossa. Quando è pungente ti artiglia l'anima. Trasforma la tua respirazione, quasi la controlla. Poi un metro dopo l'altro, una bracciata dopo l'altra rispondi a questo controllo rilassandoti, lasciandoti prendere e la respirazione si trasforma e sintonizza. La

temperatura del tuo o corpo e dell'acqua intorno a te trovano un compromesso. Si alleano, la tua scende e quell'acqua del mare di tutto il mondo sembra salire un po'. Alla fine la temperatura dell'acqua diventa confortevole e inizi a sentire freddo fuori e a non voler uscire. Mi si è tuffato il mare dentro, sta occupando spazi che non sentivo di avere e riempiendo un vuoto che non pensavo si potesse colmare. Non voglio farlo uscire.

LA NUOVA NORMALITÀ: COME RIPARTIRE E RICOSTRUIRE TUTTO AL MEGLIO

Sara Franzini Gabrielli

17 novembre

La crisi del COVID-19 ha portato a profondi e disastrosi impatti sulla nostra società. Lo sport, gli eventi e gli impianti sportivi, i lavoratori e volontari dello sport. Tutto si era fermato, poi è ripartito e ora si sta rifermando. Il mondo dello sport sta più o meno lentamente collassando. Aumentano le proteste, le ingiustizie, le disuguaglianze. Sembra sempre più remota la possibilità che si possa tornare in breve tempo alla nostra normalità. Ma a quale normalità? Era così perfetta la "vecchia normalità"?

Questa pandemia ci ha dato l'opportunità di fermarci e pensare. Pensare a noi stessi, alle persone che ci sono intorno, alle nostre società e realtà sportive in cui viviamo. Abbiamo avuto il tempo di pensare a quante risorse e quanto tempo abbiamo sprecato, a quante cose avremmo potuto fare o fare meglio. Ci ha obbligati a cambi repentini, innovazioni accelerate e ad avere una creatività smisurata. Il risultato? Il paradigma di "normalità" è sicuramente cambiato.

Siamo chiamati quindi a costruire una nuova visione di normalità, del futuro, un nuovo paradigma di sviluppo, che non sia insostenibile come quello della "vecchia normalità", ma che si prenda cura e sia attento all'ambiente e alla società. Dobbiamo costruire la nuova normalità, come? In modo sostenibile. Da quanti anni si parla di sostenibilità? Ma abbiamo mai iniziato a comprendere davvero il senso di questa parola? Partiamo da qui. Ci è sempre stata data la parola "Sostenibilità" così, nuda e cruda, senza spiegazioni, senza se e senza troppi ma. Alcuni di noi forse l'hanno sentita per caso, altri per coincidenze, o addirittura perché qualcuno ci ha obbligati ad

iniziare a riflettere su questa parola e ad intraprendere azioni sostenibili.

Tra le varie spiegazioni e definizioni, che fluttuano nel mondo della letteratura scientifica, spesso citate ai convegni, dai grandi professori della materia e in TV, in questi anni, ne ho identificata una che credo spieghi molto bene il concetto, dandone una chiara immagine: l'essenza della ciambella. Esatto, proprio la frittella dolce americana (*doughnut*), la ciambellina con il buco tanto amata da **Homer Simpson**.

“Imparare a vivere entro i limiti della ciambella: una base sociale di benessere sotto la quale nessuno deve cadere (confine del foro interno), e un limite ecologico esterno, di pressione del sistema Terra, che non dobbiamo oltrepassare (confine esterno della ciambella). Tra questi limiti risiede uno spazio sicuro e giusto per tutti” (**Kate Raworth**).

Ed è in questo spazio in cui dovremo imparare a costruire i nuovi modelli di sviluppo, le nuove strategie, il nuovo futuro. La nuova normalità. Sostenibilità non è solo “essere green” o fare qualche donazione a chi ne ha più bisogno. Non è apparire o fare qualcosa giusto perché “lo fanno tutti”.

Sostenibilità è avere cura dell'unico pianeta sul quale possiamo vivere e svilupparci, è avere rispetto gli uni degli altri e dell'intera collettività. È credere fortemente nei principi di trasparenza, inclusività, integrità e buona gestione e applicarli quotidianamente.

Le Nazioni Unite, cinque anni fa ormai, hanno approvato l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile, “un piano di azione globale per le persone, il Pianeta e la prosperità” che con i suoi 17 Obiettivi e i relativi 169 target che li sostanziano, possono aiutare aziende, pubbliche amministrazioni, governi, organizzazioni di vario tipo e genere e persone, a costruire un futuro migliore e una nuova normalità.

Gli strumenti quindi li abbiamo, la forza e le capacità pure. Non è necessario che ognuno di noi si trasformi in **Greta Thunberg** o nel **Dalai Lama** dall'oggi al domani, ma piuttosto si tratta di iniziare, anche con piccoli passi, ognuno

nella sua quotidianità, ad intraprendere la via della sostenibilità e dello sviluppo sostenibile. Lo sport ci ha insegnato a non mollare mai.

Basta solo avere ben chiari quali sono i nuovi obiettivi e lavorare per raggiungerli, perché insieme possiamo tutto.

Speriamo di tornare presto ad una nuova normalità, perché forse in fin dei conti, quella vecchia non funzionava poi così bene.

GLI STRUMENTI EMPATICI: LE RISORSE PERSONALI

Monica Vallarin
18 novembre

L'inizio stagione nello SPORT e' un momento propizio per costruire il proprio PIANO DI OBIETTIVI, spesso chiamato PIANO D'AZIONE o GOAL SETTING.

Come ogni semina che voglia raccogliere i propri frutti, può essere molto utile e strategico fermarsi e concedersi il tempo per FOCALIZZARE e DEFINIRE in modo specifico le ABILITÀ TECNICHE -STRATEGICO/TATTICHE e PSICOLOGICO/RELAZIONALI che ogni ATLETA "sente e crede" di POSSEDERE e di dispiegare con FIDUCIA nei vari momenti di ALLENAMENTI e GARE.

L'elemento distintivo per poterli inserire nell'AREA dei PUNTI DI FORZA e' la FIDUCIA dell'atleta nel loro utilizzo e reclutamento. A poco serve se allenatori, compagni e genitori cercano di favorire l'utilizzo di capacità che l'atleta NON sente come acquisite o sufficientemente stabili: bisognerà favorire ESPERIENZE SOSTENIBILI sul campo di allenamento e gara, che facciano SCOPRIRE DI FATTO gli effetti della singola capacità in interazione con le altre, in modo che l'ATLETA possa recuperare potere sull'azione ideomotoria e sulla gestione delle sfide emozionali.

Solo le esperienze sentite come AUTONOMAMENTE ripetibili ed INTENZIONALI, valorizzate dall'ALLENATORE con un FEED BACK VERBALE ORIENTATO e COSTRUTTIVO, possono posizionare l'ATLETA nel ruolo evoluto di PROTAGONISTA dell'azione agonistica e non di mero ESECUTORE, talvolta inconsapevole, di piani altrui.

DAVIDE PONTARIN: DOBBIAMO FARE SQUADRA, LE ISTITUZIONI CI DEVONO ASCOLTARE

Silvia Scapol
18 novembre

Abbiamo avuto il piacere di incontrare il Presidente del Team Veneto, **Davide Pontarin**. Insieme a lui si è parlato dell'attuale situazione che il movimento sta vivendo e con le sue parole Davide è riuscito a restituirci una fotografia del momento che il nuoto italiano si trova a vivere, analizzandolo sia come tecnico che come gestore. Ci ha ospitato nell'impianto che gestisce, quello di Tezze sul Brenta (VI), a bordo di una vasca incredibilmente silenziosa e terribilmente vuota, che perfettamente rispecchia ciò che stiamo vivendo.

Abbiamo chiesto a Davide come sta vivendo il Team Veneto questo secondo stop forzato, sia per quanto riguarda gli allenatori che gli atleti. *Il secondo stop è forse meno problematico del primo perchè grazie all'intervento della Federazione Italiana Nuoto gli atleti si possono allenare. Come Team Veneto abbiamo fatto fronte comune tra gli impianti, convogliando i ragazzi in un unico impianto in modo da ottimizzare i costi e le (poche) risorse disponibili.*

Olimpiadi si, Olimpiadi no? E poi ci sono i Campionati Italiani previsti per dicembre a Riccione.

Viviamo giorno per giorno ed è veramente difficile fare previsioni. Vista la situazione delle regioni, e soprattutto come sta evolvendo, credo che gli assoluti di dicembre siano difficilmente attuabili. Gli spostamenti tra le regioni sono difficili, ci sono atleti che non si stanno allenando e altri che sono positivi al Covid e quindi fermi. Penso che si possano tranquillamente rinviare. Per l'Olimpiade invece credo che si debba fare un discorso a parte: sono un inguaribile ottimista e spero che dalla primavera in poi la stagione possa essere salvata e quindi far sperare nei Giochi Olimpici.

Abbiamo chiesto a Davide cosa pensa della International Swimming League.

Personalmente è una manifestazione alla quale faccio fatica ad appassionarmi, la formula non mi convince e da tecnico e purista del nuoto faccio fatica ad appassionarmi. Una cosa che può essere analizzata di questa manifestazione è la cosiddetta "bolla". Questa gestione dei ragazzi e la messa in sicurezza delle persone coinvolte potrebbe essere utile per lo svolgimento dell'Olimpiade o di manifestazioni internazionali.

Un consiglio per i colleghi allenatori che magari sono in difficoltà.

Credo che suggerimenti non ce ne siano molti: questo nuovo stop è diverso dal precedente. Il primo lockdown ci ha insegnato ad adottare nuove strategie che possono essere utilizzate ora. Credo che la cosa che più manca sia la lontananza dalle competizioni e quindi una cosa che gli allenatori dovranno fare in questo periodo è tenere alta la motivazione dei loro atleti. Cosa sicuramente non facile. Anche se i ragazzi hanno comunque dimostrato di avere grandi capacità sia nel sapersi adattare che nel saper reagire alle difficoltà. I risultati che si sono ottenuti quest'estate sono stati sicuramente confortanti.

Davide Pontarin nelle vesti di gestore.

*Questa è sicuramente la parte dolorosa. Già il primo stop è stato difficile da superare, la maggior parte dei gestori che conosco e con cui ho avuto possibilità di confrontarmi arriva dal piano vasca e pertanto hanno innata la capacità di reinventarsi e ripartire. Ma questo secondo stop è più problematico, perchè arriva in un momento dell'anno in cui i costi sono massimi e le possibilità per farci fronte molto limitate. Serve sicuramente l'aiuto del governo. Bisogna riconoscere il grande merito che ha avuto il nostro presidente di Federnuoto, **Paolo Barelli**, perchè senza le manovre da lui attuate molti di noi già a maggio non avrebbero riaperto i battenti.*

Quali gli strumenti dei gestori per risollevarsi?

Purtroppo non ci sono grandi strumenti da poter utilizzare. Dobbiamo puntare alla qualità del

*servizio offerto, attraverso gli standard qualitativi previsti dalle Scuole Nuoto Federali e cercare di riportare più persone possibili in piscina. Dobbiamo farci sentire con le istituzioni perchè necessitiamo di aiuti concreti, ma sicuramente non lo può fare il singolo gestore, lo possiamo fare con associazioni come **AGISI**, che si sta dando molto da fare grazie all'impegno di **Giorgio Lamberti**, deve farlo la Federazione Italiana Nuoto attraverso il nostro Presidente Paolo Barelli.*

ANDREA DI NINO E LA BOLLA ISL: "ABBIAMO AVUTO CORAGGIO E ACQUISITO GRANDISSIMA CREDIBILITÀ"

Alberto Dolfin

20 novembre

Oramai a **Budapest** è di casa. Eppure, ora che si avvicina l'ultimo atto della **International Swimming League**, **Andrea Di Nino** sta già pensando alla sua Caserta. È stato un autunno intenso per il tecnico friulano trapiantato in Campania che eravamo abituati a vedere a bordo vasca e che con il tempo si è spostato verso ruoli sempre più dirigenziali, fino a quello ricoperto negli ultimi mesi, delicatissimo, di gestione della faticosa **bolla** che ha reso possibili le scoppiettanti competizioni nella vasca magiara, occupandosi di tutto il protocollo sanitario.

Andrea, quanti tamponi ha fatto per la ISL?

Partiamo dai miei. Due prima di partire, nove sin qui nelle sette settimane a Budapest e ora me ne mancano ancora altri due per la finale: chiuderò con 13 complessivi. Però va bene così perché grazie a questo siamo riusciti a far funzionare tutto. Lo diciamo a voce bassa perché manca l'ultimo weekend, ma possiamo già sbilanciarci: aver avuto zero positivi è un risultato eccezionale. I due che erano stati trovati positivi al loro arrivo sono stati messi in quarantena e poi hanno potuto nuotare.

Chi erano i due positivi?

Per policy, abbiamo deciso di non comunicarlo, lasciando la libertà di farlo all'atleta. Se quest'ultimo avesse pubblicato qualcosa prima di partire come ha fatto ad esempio **Femke Heemskerk**, noi ci saremmo limitati a confermare. Comunque entrambi gli atleti di cui parlavo sono tornati a gareggiare, come dicevo, e l'han fatto anche bene.

Quanti test avete fatto?

Oltre 5000 test a 320 atleti che sono rimasti a Budapest per sei settimane. È stato qualcosa di straordinario: era l'ostacolo più importante.

Un esempio virtuoso che ha ricalcato e forse perfino perfezionato quello della NBA nella bolla di Disneyland: avete preso spunto?

Absolutamente sì. La prima cosa di cui abbiamo discusso è stata di avere un partner credibile e affidarci all'Università Semmelweis per questo ruolo è stata la scelta azzeccata, dettata dal fatto che si erano occupati di gestire qualche giorno prima la bolla della Formula 1 all'Hungaroring. Sapere che avevano già avuto esperienza con un'organizzazione così seria e strutturata è stato per noi un motivo di ulteriore fiducia. Ci siamo resi conto della loro professionalità nella quotidianità.

Che supporto avete avuto dal governo ungherese?

La loro fiducia in primis e il fatto che il presidente della Repubblica sia venuto a vedere uno dei match della stagione regolare e ciò per noi è un motivo di orgoglio. Nello specifico, il governo ci ha aiutato a creare un canale sanitario, con un corridoio per atleti provenienti da nazioni a cui era stato vietato l'accesso per i normali cittadini. Nazioni considerate zone rosse come Stati Uniti o Brasile, ovviamente previo un protocollo sanitario rigido, come due test PCR all'ingresso e la quarantena successiva. Se non ci fosse stato l'ok del governo, non ci sarebbe stata l'ISL.

Le ha fatto piacere ricevere così tanti riscontri positivi dagli atleti?

Ci sono nuotatori, come **Kira Touissant**, che volevano stare qui per poche settimane e poi hanno deciso di rimanere perché han trovato le condizioni migliori per vivere e allenarsi. Discorso simile per **Marco Koch** che, pur avendo ricevuto l'invito dalla Federazione tedesca a non partecipare per evitare qualunque rischio di contagio, ha risposto ai media tedeschi di sentirsi più sicuro a Budapest rispetto ad andare al supermercato in Germania. O ancora **Marco Orsi** che, pur

avendo finito di gareggiare da qualche giorno, è rimasto qui perché dice che ci sono le condizioni migliori anche per allenarsi. Queste per noi sono state le gratificazioni migliori perché la sicurezza degli atleti era il nostro obiettivo e nessuno si è sentito oppresso dai protocolli.

E i tempi di spessore non sono mancati.

Siamo già a tre record del mondo, che è il numero totale di quelli fatti nella scorsa edizione. Speriamo di riuscire ad averne ancora qualcuno in quest'ultimo weekend.

Dunque, il gioco è valso la candela anche sotto il punto di vista economico?

Penso proprio di sì. Dopo quest'edizione del 2020, la credibilità acquistata da ISL è molto superiore a quella del 2019, ancor più in un anno in cui FINA decide di non organizzare nessun evento, di fatto alzando le braccia di fronte al Covid, non ci sono eventi di natura globale nel nuoto, pochissimi in generale nello sport come l'NBA o il Mondiale di ciclismo a Imola. Il fatto che un'organizzazione privata si sia presa la responsabilità etica di fronte agli atleti e poi garantisca questo risultato significa che siamo al passo delle migliori organizzazioni sportive: l'abbiamo dimostrato coi fatti e non con le parole. Penso che sia impossibile trovare un atleta che non sia contento di questa edizione.

State già guardando a quella del 2021?

Stiamo già lavorandoci. Penso che sarà un compromesso tra l'edizione del 2019 e quella del 2020. L'idea è di avere ISL in diversi continenti, non in uno solo, ma al contempo in città in cui andremo per un tempo più lungo di un weekend. Abbiamo visto che questo format, che è stato anche un po' obbligato per evitare ulteriori rischi coi viaggi, ha pagato molto, e gli atleti l'hanno confermato, entusiasti di potersi allenare tra una gara e l'altra con i migliori al mondo anche di altre nazioni.

Non le manca il bordo vasca?

Quel percorso l'avevo concluso, avendo avuto la fortuna di viverlo a vari livelli e di

raggiungere obiettivi insperati a inizio carriera. Avevo bisogno di nuove sfide e qui ogni giorno ce n'è una nuova, si entra in contatto con mondi diversi, come è capitato quest'anno a me con quello medico, con la responsabilità di disegnare questo protocollo con l'Università di Budapest. Ogni giorno si impara qualcosa di diverso.

Andrea Di Nino - *Photo Giorgio*

Crede che il modello sanitario sia esportabile per manifestazioni nazionali, come ad esempio gli Assoluti di dicembre?

Con alcune Federazioni, come quella inglese che ci ha supportato, abbiamo avuto un rapporto costante. Siamo a disposizione di qualunque Federazione per relazionarci sul tema. Venendo al Campionato Italiano, io penso che sia un dovere per lo sport italiano portare avanti i programmi nella massima sicurezza degli atleti. Arrendersi non sarebbe etico e sbagliato. La Federazione ha le conoscenze mediche e un budget importante che può destinare a creare una bolla per un evento che peraltro è ridotto in termini di numeri di giorni, dunque più facile da gestire. Ciò vorrebbe dire permettere a tanti ragazzi italiani di portare avanti i propri sogni in vista olimpica.

A proposito, qual è il suo punto di vista su Tokyo?

Mi auguro che le Olimpiadi si facciano, altrimenti per molti atleti vorrebbe dire avere dedicato quattro anni della propria vita al nulla e per altri persino la fine della propria carriera. Parlo di quegli sport che non possono avere dei circuiti privati.

Per caso ha visto, invece, le dichiarazioni di Cavic su Pechino 2008 e il presunto conflitto di interessi dell'Omega?

L'ho sentito qualche settimana fa, ma non mi ha detto nulla a riguardo. Per partito preso però, io sono sempre con Milorad. A prescindere, qualunque cosa dica.

Finita l'avventura dell'ISL, dove andrà lei che è un giramondo?

Finalmente nella mia Caserta, a casa. Poi ora ho pure l'ufficio ISL a Napoli, quindi sempre vicino.

INTEGRAZIONE SQUADRA NAZIONALE, BUTINI SPEGNE LE POLEMICHE: DECISIONE DI MERO BUONSENSO DETTATA DA CRITERI OGGETTIVI"

Redazione
20 novembre

La decisione del Direttore tecnico **Cesare Butini** di integrare la spedizione azzurra per Tokyo ha suscitato qualche malumore. **Martina Carraro, Fabio Scozzoli** hanno manifestato il proprio disappunto sui loro profili Instagram, mentre **Federica Pellegrini** ha tenuto a ribadire sul medesimo canale che si conquisterà la qualificazione sul campo. Raggiunto telefonicamente, il Direttore tecnico Cesare Butini getta acqua sul fuoco.

È sufficiente osservare i risultati dell'ultimo biennio per rendersi conto che è una decisione di mero buon senso. Non ho voluto penalizzare cinque atleti (Federico Burdisso, Martina Rita Caramignoli, Gabriele Detti, Marco De Tullio, Federica Pellegrini), che avevano ottenuto prestazioni di rilievo al Sette Colli 2020 e ai vertici del ranking internazionale nell'intero periodo 2019-2020, non essendo il solo 2020 un anno sin qui statisticamente rilevante, e che sono poi stati colpiti dal Covid e conseguentemente penalizzati in maniera significativa nella loro futura preparazione. Tutti gli altri atleti con obiettivi olimpici, che hanno potuto allenarsi regolarmente, avranno l'occasione di qualificarsi ai Campionati nazionali assoluti di dicembre, che abbiamo voluto mantenere in calendario nonostante le difficoltà del periodo. Sorrido amaramente osservando che spesso sono accusato di non comunicare le integrazioni dei criteri di qualificazione con il dovuto anticipo, e stavolta che l'anticipo è considerevole le polemiche divampano ugualmente. Fermo restando che in questa situazione di assoluta precarietà non escludo ulteriori integrazioni nella

composizione della squadra per le Olimpiadi. Olimpiadi sul cui effettivo svolgimento ci sono purtroppo ancora dei dubbi.

NELLA BOLLA TRA BUDA E PEST, MARCO ORSI: “POSSO SOLO RINGRAZIARE LA ISL, TRATTATO DA PROFESSIONISTA”

Martina Marraro

20 novembre

L'isola di Margherita, una piccola bolla sul Danubio, situata proprio tra Buda e Pest: sembra questa essere la soluzione per salvare lo sport dal Covid-19. A dimostrarcelo è stata la **International Swimming League**, l'unica manifestazione di alto livello di questo inizio di stagione 2020-2021 il cui culmine sarà l'Olimpiade di Tokyo, virus permettendo. Ad aprire le porte agli atleti dei vari team è stata la bellissima Duna Arena, palcoscenico di prestazioni da record del mondo. E proprio dalla bolla, al riparo dal Covid, a raccontarci la sua esperienza è il neocapitano delle Fiamme Oro e velocista del Team Iron, **Marco Orsi**.

Com'è stata l'esperienza nella bolla ISL dal punto di vista tecnico, logistico, ambientale e umano?

Fantastico, semplicemente fantastico. Ero un pochino titubante all'inizio, non sapendo a cosa andassi incontro. Tuttavia l'organizzazione è stata impeccabile e nulla è stato lasciato al caso: firmato il contratto, siamo stati forniti di manuali di istruzioni e regole da seguire, pertanto era tutto ben stabilito; è stata un'esperienza che ha rispecchiato alla perfezione quello che dovrebbe essere il mondo professionistico. Il limite della bolla era chiaramente l'isolamento. Tolte le competizioni, non si poteva assolutamente uscire, era necessario rimanere nella propria camera d'albergo. L'unico svago consentito era trascorrere un po' di tempo all'aria aperta nel bellissimo parco dell'isola di Margherita: tutt'altro rispetto a vivere a pieno una città. Sfido chiunque a trascorrere un mese e mezzo in questo stato, è stata davvero dura psicologicamente e mentalmente, ma fortunatamente c'erano le gare e gli allenamenti.

Le distrazioni? Play station, giochi di gruppo e le lunghissime riunioni.

Come vede il proseguo di questa stagione?

Bella domanda. Diciamo che il mio obiettivo era proprio la International Swimming League. In accordo con il mio allenatore ho preparato bene queste gare, in particolare le qualificazioni, e sono arrivato a Budapest abbastanza scarico, proprio perché non sapevamo cosa ci avrebbe aspettato successivamente. Siamo arrivati in semifinale, ma purtroppo ero già abbastanza stanco. Essere in forma ottimale per più di trenta giorni non è umanamente possibile. Chi è andato forte nelle fasi finali, inizialmente, in occasione dei primi appuntamenti aveva dei tempi più alti, come ad esempio Dressel o Peaty in forte crescita. Io sono molto soddisfatto, ma piuttosto stanco. Ora affronterò in tutta tranquillità i Campionati italiani assoluti se saranno confermati, ma senza ambire a risultati particolari. L'obiettivo principale resta marzo: la qualificazione alla mia terza Olimpiade. Se non sarà così mi concentrerò su Campionati europei e mondiali, il calendario è piuttosto ricco di appuntamenti.

La sua opinione in merito alle polemiche sorte questa settimana tra Grigorishin contro il CIO e gli ex collaboratori contro Grigorishin stesso?

Ho ricevuto questa mail e l'ho letta. Credo che sia una disputa tra di loro, noi atleti non centriamo nulla. Si tratta di una querelle che devono risolvere tra loro stessi senza includere terzi. Noi atleti dobbiamo solo dire grazie a Grigorishin e alla Isl, perché abbiamo potuto nuotare e allenarci in questo periodo così delicato. Molti miei colleghi sono a casa, non si allenano e hanno addirittura contratto il Covid. Io rimarrò qui fino al 23 novembre ad allenarmi sia in acqua che a secco, poiché in Italia nuotano in quattordici per corsia, essendo queste le regole. Lato mio, preferisco stare qui e avere spazio acqua e una palestra a disposizione. Ribadisco: posso dire solo grazie. Ho vissuto un'esperienza unica, ho portato a casa dei premi e disputato una competizione di alto livello.

OLIMPIADI, PERCHÉ SÌ

Paolo Tondina

21 novembre

Fare l'olimpiade

Si continua a dibattere se fare l'Olimpiade o no. Si legge e si sente di tutto. Le ragioni del sì sembrano deboli. Le ragioni del no sembrano importanti: pericolo per la salute, impossibilità per tutti di prepararsi, costi aggiuntivi...

Salute

La salute non è roba da poco. In certi casi è tutto. È in ballo la questione del vivere. Ma la salute fino a che punto può essere un motivo per non vivere? E poi perché chiamiamo salute solo la non malattia? Salute è stare bene, è dare senso all'agire, è cercare soddisfazione. È salute vivere rinchiusi a tempo indeterminato? È salute vivere nell'immobilità? È salute vivere da soli e nascosti?

È chiaro che non si deve essere assurdi. Non ci si butta nel fuoco. Neanche da un aereo senza paracadute. Ma vivere è decidere e misurare i rischi secondo ragione. È questo il lavoro dello spirito. Occorre pensare, ordinare, controllare. Il rischio è parte del vivere e la società deve saper valutare il rischio. Lo sa fare se vuole. Quando vuole.

Impossibilità di prepararsi

Molti non si potrebbero preparare come altri. Ma questo è un problema?

Quando mai è così? Quando mai un nuotatore siriano ha avuto le stesse possibilità di prepararsi di un giovane di Stanford? Quando mai una federazione africana ha potuto spendere come una federazione occidentale? Quando mai il Lussemburgo ha potuto selezionare gli atleti come fa l'America per competere alla pari?

Eppure l'Olimpiade è un luogo in cui l'America gareggia col Lussemburgo, e il Botswana con l'Australia. Non è l'ISL. All'Olimpiade il grande gareggia e affronta il piccolo, il forte il debole e questo rende l'Olimpiade l'Olimpiade. Qualcosa di unico il cui senso è l'unione tra diversi e la

gara un pretesto per dire dell'altro. Tra l'altro è anche sempre stato un pretesto bellissimo. L'obiezione avrebbe senso solo se l'olimpiade avesse il compito sociale di misurare le azioni umane, come forse molti vorrebbero. Ma non ce l'ha. Oppure avrebbe senso se dovesse stabilire, come una guerra mondiale, chi è il più forte e decidere in base a questo chi deve comandare. Ma per fortuna non è così! O non lo è mai del tutto.

Una festa

L'Olimpiade é una festa (lo dice De Coubertin). Festa, che vuol dire attesa prima e tempo che si ferma poi. Festa é pausa, tregua, sosta. E' vivere un attimo di ristoro, senza tempo, con un tempo indefinito che è un barlume d'eternità. Festa è anche celebrare qualcosa. L'Olimpiade deve celebrare l'uomo, la vita e la scelta di un certo modo di vivere, quello che decide che si guarda in avanti. Non è proprio quando incombe la morte che occorre ricordare come si vive?

Costi

E poi c'è la questione dei costi. Nel mondo a trazione capitalistica la questione dei costi è un totem, un fantasma, uno spettro, un pretesto, una chimera. Ma è anche un gioco, più o meno sporco, e una questione sempre relativa. Il gioco è tra chi guadagna e chi ci perde, un gioco giocato da pochi. Probabilmente tutto dipende da questo gioco. Ma a me piace pensare che la festa si farà perché la bellezza di quest'evento è una bellezza che tutti vogliono gustare. Mi piace pensare che l'Olimpiade si farà perché ha un messaggio che serve al nostro mondo malato proprio perché è malato. Mi piace pensare che l'Olimpiade si farà perché una debole brezza dello spirito di Olimpia, il sogno di un vecchio, non ha ancora smesso di soffiare.

SCOZZOLI IN DISACCORDO CON LA FIN: "GIUSTO INTEGRARE LA SQUADRA, MA PIÙ AVANTI. ASSOLUTI? NON SO SE CI SARÒ"

Alberto Dolfin

21 novembre

La quiete prova a farsi largo dopo la tempesta. Il giorno dopo la decisione di Federnuoto di integrare la Nazionale azzurra per l'Olimpiade di Tokyo (23 luglio - 8 agosto 2021) in base a criteri oggettivi, abbiamo sentito uno dei veterani della squadra, **Fabio Scozzoli**, tra gli atleti che avevano criticato la scelta dei tecnici:

Io e Cesare ci siamo sentiti telefonicamente. Gli ho espresso il mio punto di vista e lui mi ha espresso il suo dispiacere per il fatto che tanti atleti non condividessero le loro scelte. Se posso esprimere la mia opinione, aggiungo che i completamenti ci sono sempre stati e sono sacrosanti perché non siamo gli Stati Uniti e questo aiuta ad avere una squadra più competitiva. Non sono d'accordo sui tempi perché li avrei fatti in primavera, non adesso.

Poi, il ranista romagnolo dell'Esercito entra nello specifico della questione:

*Sono state tutelate persone che fanno già parte di progetti federali e che possono godere di condizioni ottimali di allenamento, rispetto a gente come ad esempio **Elena Di Liddo**, **Alessandro Miressi** o **Martina Carraro** che non hanno la stessa fortuna. In aggiunta, in alcune gare, è stata chiusa l'opportunità a qualche giovane di provare a fare il tempo nei prossimi mesi. Figuriamoci se gente come **Gabriele Detti** o **Federica Pellegrini** poi non si qualifica per l'Olimpiade e, infatti, Fede si è espressa sulla questione. Un atleta lo fai allenare e gareggiare, poi se in primavera non è in condizione puoi appoggiarti a questa possibilità, ma non prima. Non parlo di me stesso perché non mi ritengo al momento a livello di quegli atleti, però prendo le difese di altri che lo meritavano.*

Parlando, invece, della sua condizione in vista degli Assoluti, Scozzoli ha sollevato qualche dubbio:

Sono del parere che gli Assoluti si debbano tenere a dicembre. Per quanto mi riguarda, non ho ancora la certezza assoluta di esserci perché ho un problemino al gomito sinistro e lunedì farò la risonanza medica che mi dirà se posso proseguire con il programma originario.

*Comunque, anche a Budapest mi sono allenato sempre in vasca lunga con la testa a questo appuntamento, così come tanti altri atleti. Poi ci sono i fenomeni come **Nicolò Martinenghi** e **Benedetta Pilato** che sono giovani e hanno margini di miglioramento enormi per cui sono andati fortissimo pure in corta pur allenandosi per la lunga.*

GLI STRUMENTI EMPATICI: I DUBITATIVI DEL FEEDBACK

Monica Vallarin
25 novembre

Quando un allenatore o un professore, nel fornire un FEEDBACK VERBALE, dice: "mi e' sembrato...", "ho avuto l'impressione che ..." all'atleta o all'allievo, APRE finestre di dialogo per uno SCAMBIO e un CONFRONTO relativo alle reciproche percezioni su una azione motoria o una performance agonistica o cognitiva. Evitando l'uso del verbo ESSERE, spesso comprensivo di GIUDIZI negativi (ex. sei arrendevole, non sei centrato, sei scarso, sei impreciso, sei impreparato...), ma facendo riferimenti specifici e DESCRITTIVI alle singole azioni, siano esse motorie, strategiche, verbali o comportamentali, sarà possibile STIMOLARE nell'ALTRO una RIFLESSIONE ATTIVA su quanto accaduto e focalizzare l'attenzione su aspetti potenzialmente MIGLIORABILI, in un'OTTICA SUPPORTIVA e non giudicante. Dare all'atleta o all'allievo, la possibilità di ESPRIMERE la propria PERCEZIONE sulle proprie prestazioni, significa LEGGITTIMARLO come soggetto attivo e COMPETENTE e STIMOLARE, in modo dinamico, l'utilizzo del PUNTO DI VISTA SOGGETTIVO come risorsa per l'ATTIVAZIONE CONSAPEVOLE del potenziale personale.

RICONOSCERE GLI ALIBI

Diego Polani
29 novembre

La cultura dell'alibi può essere presente sia nel mondo sportivo che in quello manageriale. Nel caso dell'alibi si cercano delle scuse sul perché non si possono fare le cose invece di soffermarsi su cosa stiamo facendo per non far accadere le cose.

Da questo modo di fare nasce la cultura dell'alibi.

L'alibi è di fatto una scusa, ossia quel pretesto che tende a diventare un argomento di auto-difesa attraverso il quale una persona cerca di convincere se stessa e gli altri di non essere responsabile del proprio errore.

Per parlare di alibi dobbiamo provare a conoscere ciò che Rotter nel 1966 definiva con quella che fu chiamata la Teoria del Locus of Control, ossia la maniera in cui le persone si spiegano gli eventi e quindi da come si percepisce ciò che ci accade in base al nostro modo di vedere il mondo. Per questo motivo possiamo dire che il locus of control è definibile come lo stile di attribuzione causale, ovvero, riguarda il come le persone interpretano le cause degli eventi.

La teoria ci dice che due sono le situazioni che possiamo avere tramite il Locus of Control:

- **locus of control esterno:** dove la persona attribuisce le cause di ciò che gli sta succedendo o di ciò che sta facendo al caso, alla fortuna, o a fenomeni esterni a se stesso, ossia la ricerca dell'alibi. In questo caso l'eventuale insuccesso sportivo o professionale non è la causa di ciò che ho fatto della mia persona, ma è la conseguenza di una serie di situazioni alle quali aggrapparsi per identificare con una "bugia a sé stessi" quello che in realtà non vogliamo affrontare analizzando la situazione, ossia "la cultura dell'alibi"
- **locus of control interno:** è quella situazione invece dove la persona attribuisce le cause degli eventi agiti ed

accaduti a sé stesso. In poche parole la capacità di analisi autocritica che evita il nascondersi dietro l'alibi.

Ovviamente possiamo affermare che il comportamento migliore è quello dove non solo non ci si aggrappa ad alibi esterni per non identificare gli eventuali errori da correggere, ma neanche esclusivamente ad alibi esclusivamente interni dove la colpevolizzazione può non farci capire i comportamenti da correggere. Secondo quanto si definisce in ambito sportivo, secondo alcune analisi studiate da Velasco, si dovrebbero sviluppare dei comportamenti che vadano a sviluppare quelle capacità interne, ossia quelle risorse che si hanno e che possono generare determinazione. In poche parole, autostima ed autoconsapevolezza. Inoltre aumentare la fiducia in noi stessi e negli altri per evitare di rassegnarsi. Infine, e non per ultimo, creare, sia nel mondo sportivo che lavorativo, quella mentalità di team che può significare non solo il rispetto dei ruoli ma anche il contare sui nostri compagni di viaggio. Il gioco di squadra di fatto conviene a tutti perché aiuta a condurre all'eccellenza facendosi carico dei propri punti di forza senza per questo ignorare i nostri punti di debolezza che entrando nella nostra consapevolezza ci possono permettere di non cadere negli alibi.

Tre regole per conoscere ed evitare gli alibi

1. Impara a capire per quale motivo non lo desideri fare imparando a smettere di creare alibi e dire bugie a te stesso.

Quando non vuoi portare avanti un compito o stai "ruminando" sulla sconfitta appena subita forse vuol dire che hai anche una buona ragione per non affrontare queste cose, e quindi diventa cosciente di questa scelta che è solo tua e racconta a te stesso la verità: "questo compito non lo voglio fare perché...", oppure "questo insuccesso è dovuto al poco impegno che ci ho messo".

2. Evita di coinvolgere altre persone, o fattori esterni, nei tuoi alibi.

Le persone consapevoli si assumono le proprie responsabilità anche se falliscono o sbagliano, mentre le persone non consapevoli cercano

alibi per trasferire su altre persone o su aspetti "esterni" la colpa del proprio sbaglio.

Se lo fate in realtà danneggerete essenzialmente voi stessi. Infatti usare gli alibi per non riconoscere i vostri limiti non vi permette di assumere un atteggiamento di crescita e quindi superarli.

3. Smettila di perdere tempo ma provaci, anche se ciò ti fa paura o temi di fallire il tuo compito.

Cerca di ricordare quante volte hai avuto più paura nell'iniziare un percorso e di conseguenza hai cercato un alibi che ti potesse permettere di non fare il primo passo. Prova a rompere questa abitudine che ti sei creato e potrai scoprire che spesso è sufficiente un piccolo gesto, un semplice passo per scoprire che fare una cosa può trasformarsi in una grande avventura.

A CONTI FATTI C'È SPERANZA

*Paola Contardi
29 novembre*

La quarantena resa necessaria a marzo per contrastare la diffusione del Covid-19 è stata associata a molti effetti indesiderati, dovuti al cambiamento forzato e prolungato delle abitudini sociali. In modo particolare l'isolamento ha avuto conseguenze psicologiche negative in termini di ansia, apatia, confusione emotiva, depressione, insonnia, irritabilità e rabbia (Maugeri G., Castrogiovanni P., Battaglia G., Pippi R., 2020). L'inattività fisica ha contribuito a cambiamenti di salute negativi: obesità, vulnerabilità cardiovascolare, atrofia muscolare, perdita della massa ossea, invecchiamento precoce. Tutto questo perché è venuto a mancare il ruolo positivo esercitato dall'attività sportiva che, come tutti sanno, è in grado di contrastare i disordini metabolici e disturbi neurodegenerativi, le patologie a carico degli apparati cardiovascolare, respiratorio e muscoloscheletrico (Peterson B. K., Saltin B., 2009 e 2015)

È stato dimostrato come la riduzione dell'attività sportiva sia correlata al decremento della capacità aerobica e al peggioramento del benessere psicologico. Praticare regolarmente l'attività sportiva favorisce la salute psicologica migliorando l'autostima, la resilienza allo stress, la prevenzione di disturbi quali depressione ed ansia (Maugeri G., Castrogiovanni P., Battaglia G., Pippi R., 2020)

Come se non bastasse anche l'efficienza del sistema immunitario si riduce senza l'attività sportiva.

Fare sport aumenta la funzionalità del sistema immunitario e quindi potenzialmente riduce il rischio e la severità delle infezioni respiratorie virali (Martin S.A., Pence B.D., Woods J, 2009) A ricordarci tutto ciò, oltre ai numerosi studi pubblicati (alcuni dei quali riportati nella bibliografia), è una voce autorevole, quella del dottor Francesco Vaia, direttore dell'Istituto

Nazionale per le malattie infettive Lazzaro Spallanzani di Roma. È di pochi giorni fa la sua dichiarazione al Corriere della Sera:
"Sbagliato chiudere piscine e palestre, i nostri studi dimostrano che lo sport è un alleato contro il Covid-19... È sbagliato tenere i giovani , ma anche gli anziani, in casa, lontani dallo sport e dal tempo libero... Rivolgo il mio invito al Ministro dello sport perché riconsideri la chiusura degli impianti sportivi... Il comitato tecnico scientifico potrebbe riconsiderare la questione e lo Stato potrebbe verificare l'applicabilità delle regole".
Il mondo dello sport aspetta fiducioso e pieno di Speranza...

GLI STRUMENTI EMPATICI: APRIRE LE PORTE ALLA PERCEZIONE DELL'ATLETA

Monica Vallarin

2 dicembre

Chiedere esplicitamente all'atleta **COME SI SIA SENTITO** prima e durante l'**ESECUZIONE** di un esercizio o di un lavoro, in **ALLENAMENTI** e **GARE**, **ASCOLTARLO** in modo **RICETTIVO** e **NON GIUDICANTE**, cercando di comprendere le **SENSAZIONI FISICHE**, gli **STATI MENTALI**, le **EMOZIONI** e l'eventuale utilizzo di **METAFORE** (che taluni usano per chiarire il significato che tutto questo ha avuto per loro), significa **LEGITTIMARE** la **VISIONE** che l'atleta ha di se stesso e delle proprie **CAPACITÀ** in quel preciso momento.

Per quanto molti atleti si sforzino di **ADERIRE** alla **RAPPRESENTAZIONE IDEALE** che intravedono nell'interiorità dei propri allenatori (e talvolta dei propri genitori), cercando di essere all'**ALTEZZA** delle **MIGLIORI ASPETTATIVE**, devono spesso **CONFRONTARSI** con un'**IMMAGINE DI SE'** non sempre positiva o utilizzabile nei momenti di messa in gioco personale e di **ESPOSIZIONE PUBBLICA**.
Permettere all'**ATLETA** di "definirsi" e raccontarsi, può potenziare enormemente la **RELAZIONE ALLENATORE-ATLETA** , sviluppando sempre più la capacità di **RICONOSCERE** e **DARE** un **NOME** a sensazioni, pensieri ed emozioni, imparando ad **OSSERVARLE** senza esserne travolto e, nel tempo, ad **ARMONIZZARLE** in modo sempre più funzionale alle sfide in atto.

Nella discreta quota di **SOLITUDINE** che ogni performance porta con sé (soprattutto nelle discipline individuali), una visione di sé **INTEGRATA** e priva di giudizi , sarà una **RISORSA** capace di favorire nell'atleta la **CENTRATURA** sul "**COME**" gestire al meglio un compito, proteggendolo da destabilizzanti **VERIFICHE** sulla propria tenuta, mentre magari il compito **NON È** ancora concluso.
Questo favorirà indiscutibilmente il **RECLUTAMENTO** di **STRATEGIE** alternative, il

senso di AUTOEFFICACIA e la RESILIENZA individuale, che sappiamo essere basata sulla "duttilità" e non sulla "durezza".

Perché, anche in questo caso, MORBIDO non è fragile.

SVILUPPARE L'ANTIFRAGILITÀ

Diego Polani
6 dicembre

La maggior parte degli studi, alcuni proposti anche nelle pagine di Nuoto-com, hanno rilevato che le persone con un tasso di scolarizzazione più elevato risultano essere sicuramente più a rischio nella probabilità di sviluppare sintomi di disagio psicologico durante questo periodo, proprio perché più proiettati a cercare informazioni. Abbiamo già visto come la ricerca ossessiva di informazioni, che dovrebbe aumentare la consapevolezza, in realtà è inquinata e spesso dà indicazioni che vengono caratterizzate da toni allarmistici e fasulli, che non fanno altro che alimentare una reazione molto grave d'ansia sociale amplificando la preoccupazione. La conseguenza di questa situazione che sviluppa ansia, grazie all'incertezza ed alla confusione dovuta come si evidenziava dalla sovraesposizione ai mezzi di informazione, crea comportamenti dannosi per l'individuo e per la socialità.

Le nuove abitudini sociali, fondamentali per contenere gli aspetti legati al contagio, hanno ingigantito nella nostra società l'isolamento e il distanziamento sociale che è, come ci insegna la psicologia sociale, una condizione *non naturale* per gli essere umani, che si distinguono per le spiccate abilità sociali e di confronto. Le neuroscienze e la fisiologia umana ci insegnano che l'essere umano ha un cervello più grande rispetto agli altri animali, sviluppatosi da un lato per necessità di sopravvivenza, ma anche per gestire relazioni sociali all'interno di un gruppo. Inoltre per i bambini crescere in un gruppo significa sviluppare maggiori opportunità di imparare in quello che viene chiamato "contesto protetto". Si è anche visto nei vari studi che le situazioni che hanno un grande impatto stressante, dovuto a minacce esterne oppure all'isolamento sociale, tendono a stimolare un forte incremento dell'attività dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), ossia di quel

sistema neuro-endocrino che è deputato a gestire le reazioni dovute allo stress. Tutto ciò, come studiato in alcune situazioni proprio durante la pandemia, si rafforza con il prolungarsi della minaccia percepita e del periodo di isolamento. Questo aspetto favorisce possibili processi infiammatori ed altri fenomeni a scapito del sistema immunitario. La conseguenza di tutto ciò non solo regola l'attività dell'HPA, ma anche l'interpretazione soggettiva e l'elaborazione psicologica da parte del cervello, che è pienamente occupato a sviluppare reazioni di allarme e di autoprotezione e quindi non riesce ad elaborare ed interpretare in maniera adeguata le informazioni che ci provengono in quanto è come se fosse bloccato sempre di fronte alla stessa scena. E questo si può esplicitare anche a distanza di tempo dopo la fine dell'evento traumatico.

In Italia la Società Italiana delle Cure Primarie Pediatriche (SICUPP) ha effettuato una ricerca tramite i suoi duemila iscritti notando che nei comportamenti agiti dai minori risultano atteggiamenti di collera, scoppi di aggressività, episodi di pianto inconsolabile, forte attaccamento anche fisico all'adulto, inappetenza, disturbi del sonno tra i più piccoli mentre negli adolescenti si è notato che si sono sviluppati atteggiamenti di collera, aggressività verbale, somatizzazioni, ansia, calo dell'autostima, difficoltà di concentrazione.

L'importanza di questo studio ci fa notare che, in particolare nei bambini e nei ragazzi, l'interruzione di quella quotidianità fatta da relazioni con figure di riferimento (parenti, insegnanti, istruttori sportivi, il loro gruppo dei pari) e le restrizioni al movimento hanno in alcuni casi sviluppato questi comportamenti non ottimali.

Secondo il professor **Stefano Vicari**, primario di neuropsichiatria all'ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma e professore ordinario all'università Cattolica, la mancanza della scuola e degli ambienti sportivi frequentati ha sviluppato nei bambini e ragazzi delle difficoltà attentive, sociali e motorie in quanto hanno perso lo "specchio" gli permetteva di capire chi

sono e come funzionano le loro emozioni. Un bambino quando si trova ad essere isolato dai coetanei ha difficoltà a conoscere sé stesso, a gestire le proprie emozioni, smettendo di imparare a costruire relazioni con gli altri. Inoltre tenderà a sviluppare sempre di più le sue patologie nascoste; se tendeva, ad esempio, verso la fobia sociale, tenderà a chiudersi sempre di più nella sua stanza. Aumenteranno le relazioni virtuali che tendono a risultare più facili in quanto non richiedono il mettersi in gioco come avviene in quelle reali. Tornare alla vita di un tempo sarà qualcosa di molto difficile ma molto entusiasmante per il nostro lavoro di tecnici sportivi e di insegnanti che dovremmo avere la forza di non abbandonarci alle vecchie abitudini per sviluppare nuove strade didattiche. Tutto ciò ci ha fatto capire con più intensità quanto il nostro mondo sia incerto e non lineare. Si è cercato di dare delle spiegazioni e si è tentato, in maniera lineare come nostra abitudine, di costruire e di prevedere ogni aspetto tattico per uscire da questa situazione e organizzare il "dopo". Ma alla fine ci siamo resi conto, con la seconda ondata, che abbiamo sviluppato dentro di noi una serie di illusioni tali da farci credere di avere una sorta di stabilità sia sportiva che gestionale ma anche di vita. In poche parole abbiamo eseguito una semplice estrapolazione lineare basata sulle informazioni del passato che si sono rivelate fuorvianti, in quanto non rilevano le eventuali sorprese che alla fine sono state anche notevoli.

Il cercare di controllare gli eventi, partendo dalle nostre abitudini, ha aumentato in noi, di fatto, quei fattori di alta instabilità che alla fine ci hanno resi più fragili.

Cosa significa *antifragile* secondo **Nassim Taleb**, filosofo e scrittore, autore dell'[omonimo libro](#) edito per i tipi del Saggiatore?

- **Fragile:** è quella cosa che ama la *tranquillità* e che si rompe al primo impatto. Lo sappiamo da sempre, per tutte quelle volte che ci hanno detto "attento è fragile, può rompersi"
- **Robusto:** l'opposto alla fragilità per come la conosciamo, quindi la

resilienza, ossia quella capacità di robustezza e resistenza agli eventi esterni

- **Antifragile:** la situazione che ama il caos e che da esso migliora e cambia forma

Se la fragilità è nemica dell'incerto, dell'inatteso, del caos, l'antifragilità si nutre proprio del disordine, cresce nel caos e si evolve in esso. La persona antifragile non resta troppo tempo a rimuginare, osserva la realtà ed agisce con "fiuto". Non solo non possiamo avere, secondo Taleb, sempre tutto sotto controllo, ma *gli imprevisti sono funzionali all'evoluzione* e vanno sfruttati a nostro favore al fine di prosperare nel disordine.

Tramite l'antifragilità invece di subire l'evento traumatico lo possiamo fare nostro per sfruttarlo e per migliorare. Utilizzare questa opportunità per sviluppare creatività ed intelligenza emotiva, cambiare e migliorare al fine di adattarsi in maniera costruttiva e nuova abbandonando le abitudini. Si afferma che un sistema prende tra le braccia l'imprevisto e l'incertezza per assumerne positivamente il rischio.

Il cambiamento potrà avvenire nel momento in cui riusciremo a smettere di essere convinti che possiamo prevedere tutto, cosa impossibile, per iniziare a preoccuparci a capire non quello che può succederci, ma il come un evento può influenzarci. Quindi dobbiamo imparare a ragionare che noi non possiamo sicuramente sapere cosa ci aspetta come risultato, ma possiamo invece imparare ad affrontare l'impatto che tutto ciò ha su di noi per far sì che questo diventi un punto di forza e un nostro alleato.

Si definisce quindi *antifragile* colui che riesce a trarre beneficio da questa volatilità e dagli shock.

ADOLESCENTE ATLETA. NON TRASFORMARE L'AGONISMO IN UNA TRAPPOLA EVOLUTIVA

*Monica Vallarin
9 dicembre*

Auguro ad ogni giovane ADOLESCENTE ATLETA, di riuscire ad allenare il PROPRIO CORPO, a NUTRIRLO e ASCOLTARLO, con la preziosa consapevolezza che quello è lo stesso corpo che TRANSITERÀ con ognuna nel post-agonismo.

Un corpo che va MENTALIZZATO e RAPPRESENTATO non solo come CORPO MACCHINA al servizio della PERFORMANCE SPORTIVA, ma anche come CORPO SOCIALE senziente e desiderante, attore imprescindibile dei processi di RISPECCHIAMENTO e SOCIALIZZAZIONE tra pari, un CORPO che CUSTODISCE sin d'ora, in modo tangibile, il potenziale GENERATIVO futuro.

Occuparsene autenticamente significa RIUSCIRE nel proprio percorso evolutivo (oltre che sportivo), mentre DIFFERIRE questo imprescindibile compito di sviluppo, rischia di trasformare l'AGONISMO in una TRAPPOLA EVOLUTIVA.

Allenatori, allenatrici e genitori possono promuovere o rimuovere la necessità del processo, ma sarà importante considerare che un 'ATLETA COMPLETA e' necessariamente una ADOLESCENTE capace di integrare sapientemente corpo e mente, cognizione e desiderio, competizione e cooperazione, sfinimento e generatività, introversione e socializzazione, riuscendo finalmente a portare in GARA PERSONA e ATLETA insieme e LIBERANDO la propria riuscita dai vincoli dell'essere e dell'apparire.

IMBUTI

Paola Contardi
10 dicembre

Se ci guardiamo intorno vediamo strettoie, vicoli, incroci e poi... Altre strettoie. Insomma, siamo circondati da imbusti. Imbusti messi alla rinfusa, qua e là, per provare a regolamentare gli umani.

Un imbusto a scuola: fino a 13 anni si va, da 14 anni no.

Un imbusto nello sport: all'aperto si però... Al chiuso assolutamente no.

Un imbusto nel commercio: sabato e domenica no là, ma si qua. E dal lunedì al venerdì anche di là oltre che di qua.

Molti imbusti nel tempo libero. Si a colazione, pranzo, merenda e aperitivo (ma solo se siete superveloci) sia al bar che al ristorante fino alle 18... Ma a cena tutti a casa. Niente cinema, teatro, musei, mostre. Solo televisione! Tra serie TV e TG a ripetizione.

Nonni e nipoti che pur volendosi bene, si guardano con sospetto, in un rapporto diventato ambivalente.

Figli costretti a stare lontano dai genitori temendo di perdere l'ultima possibilità di trascorrere il Natale insieme.

E poi alle ventidue tutti a casa!

Dopo essere stati in coda più e più volte per entrare ed uscire dagli imbusti.

Anche qui mi appello alla scienza.

Prendo spunto per parlare della teoria delle code.: argomento quanto mai accattivante, di attualità e di statistico interesse.

La teoria delle code infatti è lo studio matematico dei fenomeni di attesa e dei processi correlati, che comporta la disciplina di un servizio.

Permette di formalizzare modelli di code tramite i quali si possono rappresentare le tipologie di sistemi di file di attesa per determinare il giusto equilibrio tra il costo di un servizio e il tempo di attesa.

Per semplificare drasticamente il modello matematico, quando l'afflusso degli utenti è

superiore alla capacità di smaltimento da parte del sistema si creeranno code.

Per regolare l'accesso alle risorse, le attività di gestione sono preposte, tra le altre cose, a minimizzare il rischio di situazioni di stallo ed evitare, nei limiti del possibile, l'insorgere di fenomeni di sovraccarico: l'attualissimo *assembramento*.

La capacità della coda può essere finita, come nel caso di un utente che arriva quando la coda è piena.

Esattamente quello che accade quando, nel prenotarsi alle lezioni previste nel planning di un centro sportivo, ci ritroviamo in lista di attesa.

Il mondo dello sport è sempre romanticamente avanti. Sempre impegnato a risolvere problemi, incessantemente alla ricerca di soluzioni per continuare ad offrire salute e benessere ai propri utenti.

Ora chiedo (sempre ai soliti interlocutori): invece di continuare a costruire strettoie con l'inevitabile, conseguente affollamento...

Scusate, *assembramento*, non sarà il caso di impegnarsi a studiare la teoria delle code, privilegiando quindi il rispetto delle regole e la qualità della vita, alla inconcludenza e pericolosità delle conseguenze degli imbusti?

LE PRINCIPESSA DEL NUOTO

Daniela Marino
13 dicembre

Cercando "le principesse del nuoto" su Google, non si trova altro che materiali, giochi e bracciali delle famose Principesse delle favole Disney come Ariel, Bella, Biancaneve, Cenerentola ed Elsa. Non hanno l'importanza che meritano personaggi di assoluto valore a cui è attribuito il titolo di principessa, né principesse che in passato hanno potuto vivere l'esperienza di atlete in piscina.

Per chi vive e segue il nuoto internazionale la vera Principessa è **Inge De Bruijn**. Un titolo attribuito grazie ai successi dei tanto cari *Giochi Olimpici di Sydney 2000*: oro nei 50, nei 100 stile libero e nei 100 farfalla. Una tripletta che le è valso il meritato soprannome di *Princess*.

Ma parlando di veri titoli nobiliari, ci sono due personaggi noti a tutti, due vere Principesse, strettamente legate al mondo acquatico.

Charlène Wittstock

Non tutti sanno che Charlène Wittstock, classe 1978, è la principessa che in assoluto ha raggiunto i migliori risultati sportivi in vasca. Si tratta della moglie del Principe Alberto II di Monaco, con cui si è sposata il 1 luglio 2011 acquisendo il titolo di *Sua Altezza Serenissima Charlène, Principessa consorte di Monaco*, succedendo alla principessa **Grace Kelly** (1929-1982), moglie del **Principe Ranieri III**, nota attrice americana.

Charlène è nata a *Bulawayo* nello Zimbabwe. Ha iniziato a nuotare da bambina, grazie alla una passione trasmessale da sua madre, **Lynette Humberstone**, nuotatrice prima ed insegnante di nuoto poi.

Charlène Wittstock ha vinto i *campionati sudafricani* nel 1996, ha poi rappresentato il Sudafrica ai *Giochi del Commonwealth* nel 1998 e nel 2002. Ma il risultato più importante è stata la finale con la staffetta 4x100 alle Olimpiadi di *Sydney 2000*, insieme alla compagna di squadra **Kirsty Coventry**.

Nello stesso anno, al *meeting Internazionale Mareostrum* nella tappa di Monaco, ha vinto la

medaglia d'oro nei 200 metri dorso. Quell'occasione le ha permesso di conoscere quello che sarebbe poi diventato suo marito, il Principe Alberto. Nel 2002 ha vinto tre medaglie d'oro alla *Coppa del Mondo*: 50 stile libero, 100 stile libero e staffetta 4x100.

A causa di un infortunio alla spalla ha dovuto rinunciare, anche se già qualificata, ai *Giochi Olimpici di Pechino 2008*. Appeso il costume al chiodo, si poi è tuffata nel mondo della moda. La Principessa Charlène ed il Principe Alberto II hanno due figli gemelli, nati nel dicembre 2014: **Gabriella Grimaldi**, nata due minuti prima del fratello **Giacomo Grimaldi**, erede al trono del Prince Alberto of Monaco visits the village and the pools accompanied by his girlfriend Charlene Wittstock.

Charlène Wittstock ha mantenuto vivo il suo legame con il mondo del nuoto, non solo grazie ai ricordi di atleta ma anche attraverso il progetto **Fondation Princesse Charlène de Monaco**, condiviso con il marito Principe Alberto:

"Essere appassionati di sport è un vero privilegio, perché questa passione ti spinge ad abbracciare nobili valori. - commenta la principessa - Lo sport può cambiare qualcuno, salvargli la vita, dargli potere e offrire un destino straordinario. Lo sport può avere un impatto su un individuo, su una famiglia, su una comunità, persino su un'intera nazione. Molti giovani atleti di grande talento, con un vero potenziale da campioni, non hanno i mezzi per allenarsi adeguatamente. Inoltre, oggi, trasmettere questi valori, che condivido con mio marito il Principe Alberto II, alle nuove generazioni di atleti è diventata una delle mie priorità. La mia fondazione intende sostenere diversi progetti sottolineando l'importanza e la consapevolezza della sicurezza acquatica. Troppi bambini annegano in acqua ogni anno perché non sanno nuotare, quando solo imparare a nuotare potrebbe salvare le loro vite e aiutarli a sentirsi più a loro agio e sicuri in acqua. La mia fondazione è focalizzata su questi bambini, che possono diventare adulti responsabili solo se mostriamo loro la via attraverso i valori dello sport e della solidarietà; così, insieme, possiamo aiutare questi giovani atleti ad avere successo."

La fondazione, dal 2013 ad oggi, si è impegnata in diversi paesi: Tanzania, Australia, Senegal, Bangladesh, Ghana, Kenya, Thailandia, Canada, Madagascar, Grecia, Marocco, India e California.

Charlène ha poi collaborato con altri campioni per valorizzare la cultura del nuoto. In particolare: nello Zimbabwe ha collaborato con la sua ex compagna di squadra **Kirsty Coventry** ed il suo progetto *Heroes, mentre in Costa Azzurra* ha collaborato con la Federazione Francese di Nuoto ed due volte campione olimpico **Alain Bernard**.

Diana Spencer

Il secondo personaggio che merita attenzione per la vicinanza con il mondo del nuoto è la compianta *Diana*. Seconda solamente per i risultati sportivi. Si tratta di uno dei personaggi più seguiti, letti e raccontati nel pianeta, di cui si sa molto e forse si ignorano solamente alcuni aneddoti o dettagli di gioventù.

Diana Spencer classe 1961. Conosciuta in tutto il mondo come *Lady Diana* o *Lady D*, moglie del **Principe Carlo**, figlio della **Regina Elisabetta II** e del **Principe Filippo Duca di Edimburgo**.

Una vita travagliata la sua, terminata prematuramente nell'agosto 1997 nel tragico incidente stradale di Parigi, sotto il *ponte de l'Alma* insieme al suo fidanzato **Dodi Al Fayed**. In pochi sanno che la Principessa, durante gli anni del collegio a *Riddlesworth Hall* nel Norfolk, nuotava con buoni risultati. Lo ha raccontato la scrittrice inglese **Sarah Bradford**, famosa per le sue biografie reali. La Bradford è autrice del libro *"Diana - La vita e il mito"* (editore Mondadori). In un passaggio della biografia, il Preside del college *Ruth Rudge* ha ricordato la determinazione della allora giovane Diana Spencer: *"Aveva un carattere molto forte. Faceva di tutto per ottenere quello che voleva"*. Dopo il divorzio dal Principe Carlo, Diana si è dedicata ad aiutare persone meno fortunate: malati di AIDS, bambini vittime di malattie e di soprusi, nonché nella battaglia per la messa al bando delle mine antiuomo.

La sua morte ha lasciato un vuoto incolmabile per tutta l'Inghilterra e per tutto il mondo. Il ministro inglese di allora, **Tony Blair**, l'ha

soprannominata *Principessa del Popolo*. Un po' anche Principessa del nuoto.

“L’EMERGENZA SANITARIA. VACCINI E PROTOCOLLI”: INTERVISTA A LORENZO MARUGO E GUIDO RASI

Silvia Scapol

15 dicembre

Si è trattato di un'edizione speciale e infatti è stata una puntata di **Nuotopuntolive** a dir poco interessante quella che è andata in onda lunedì sera. Non solo per l'importanza dell'argomento trattato, ma soprattutto per lo spessore degli ospiti con i quali **Luca Rasi** ha interloquito:

Lorenzo Marugo, medico della nazionale italiana di nuoto, membro della commissione medica LEN e della commissione medica mondiale della ILS, ed il Professor **Guido Rasi**, ex direttore esecutivo dell'agenzia europea dei medicinali (EMA), professore ordinario di microbiologia presso l'Università degli studi di Tor Vergata.

L'obiettivo di questo appuntamento speciale voleva essere quello di portare un po' di chiarezza su un argomento così attuale e così complesso, dove purtroppo le *fake* la fanno da padrone. Per farlo quindi ci siamo rivolti a due ospiti, che sono esperti autorevoli, e il loro percorso lavorativo ne è sicuramente la dimostrazione.

Sembra che ci sia una speranza per porre fine a questa situazione di emergenza sanitaria che stiamo vivendo, questa speranza è data dal vaccino. Il 29 dicembre l'EMA potrebbe dare l'autorizzazione per la prima somministrazione. Abbiamo iniziato chiedendo a **Guido Rasi** un chiarimento su cos'è l'EMA e, parlando nello specifico del **vaccino**, sulla sua sicurezza e sulla rapidità con cui è stato prodotto.

L'EMA è l'ente regolatorio, questo significa che tutti i farmaci nuovi, vaccino compreso, che devono essere usati dai cittadini europei devono essere autorizzati da questo ente.

L'autorizzazione qualcuno pensa sia un fatto burocratico, in realtà il 65% dei dipendenti EMA sono scienziati e sono connessi con una rete di quasi 5.000 esperti. Pertanto, in merito al

vaccino, che è poi l'argomento della serata, l'EMA stabilirà se è efficace oppure no. Quindi tutto ciò che deve essere autorizzato viene analizzato in maniera estremamente importante. E soprattutto i risultati verranno pubblicati. In molti si chiedono come si sia potuti arrivare al vaccino così in fretta: tre sono stati i fattori fondamentali. Primo, per fare 130.000 volontari circa, ci vogliono circa dieci anni. Sono stati raccolti così velocemente perché il virus in un certo senso c'è sempre stato, la popolazione mondiale è sempre stata esposta e quindi osservare un campione di soggetti così importante non è stato per nulla difficile. Secondo, sono state messe in campo delle forze incredibili. Anche questo ha inciso notevolmente sulla rapidità. Terzo, abbiamo cambiato il modo di lavorare. Abbiamo fatto delle analisi quotidiane, anziché attendere il dossier pronto a fine lavoro e abbiamo creato un gruppo di lavoro di 70 persone che si occupavano solo di Covid. La cosa fondamentale però è che non è stata saltata alcuna fase.

Abbiamo chiesto poi a **Lorenzo Marugo**, come medico sportivo e medico federale, che "battaglia" è stata il dover applicare i **protocolli previsti dal ministero per le piscine e per gli atleti**.

Il tutto si è svolto con una successione molto particolare: all'inizio dell'epidemia non si conosceva bene quanto fosse pericolosa la malattia e come si diffondesse in realtà e quali fossero i mezzi di prevenzione. Quindi si è dovuto procedere gradualmente a sviluppare una serie di misure di sicurezza che potessero consentire la riapertura degli impianti natatori. A maggio, insieme al professor Bonifazi e altri medici che hanno collaborato al progetto, abbiamo pubblicato le linee guida per la messa in sicurezza degli impianti natatori. Abbiamo avuto la fortuna, e forse anche la bravura, di essere stati approvati dal governo. Ciò che la Federazione aveva proposto come modello da seguire per la riapertura delle piscine, il governo lo ha approvato. La parte complessa era poi l'analisi dei rischi applicati nella realtà degli impianti natatori, cioè l'adattare delle linee guida

per la sicurezza allo stato reale di attività negli impianti.

Si è chiesto al professor Rasi se **chi è stato affetto da Covid** è da considerarsi immune o se necessita di vaccinazione, e se il vaccino inibisce il Covid o ne riduce semplicemente gli effetti. Con il dottor Marugo abbiamo spostato l'attenzione sugli **Assoluti di Riccione** che si disputeranno a breve e con lui abbiamo parlato dei protocolli di sicurezza previsti per la manifestazione.

Il professor Rasi ha risposto alle domande degli ascoltatori, in merito al **vaccino Pfizer** e alla sua approvazione, alle eventuali restrizioni che l'EMA potrebbe imporre e al fatto che il vaccino prevede due dosaggi, a quali sono i **sogetti prioritari** per effettuare la vaccinazione e all'effetto di immunità di gregge.

Il dottor Marugo ha poi dato delucidazioni sull'**idoneità agonistica**, status che l'atleta affetto da Covid perde e deve necessariamente riacquisire per poter tornare a competere. Insieme al professor Rasi si sono fatte delle considerazioni sugli **atleti vaccinati**, ragionando, per esempio, sul fatto che un atleta sotto carico potrebbe essere particolarmente fragile.

Un argomento particolarmente delicato di cui ha parlato il professor Rasi è **la trasparenza e la correttezza delle informazioni** che arrivano, spiegando il rischio di fake news, e l'eventuale **obbligatorietà del vaccino**, che sicuramente rappresenta un problema etico.

RACHELE BRUNI: AMBIZIONE E COSTANZA PER RAGGIUNGERE I PROPRI OBIETTIVI

Silvia Scapol

15 dicembre

Periodo di cambiamenti per l'atleta **Rachele Bruni**, (CS Esercito - Aurelia Nuoto). In un anno che ha messo in ginocchio il mondo sportivo, ci sono stati anche cambiamenti inaspettati tra atleti e importanti riflessioni su obiettivi che si sono allontanati. Ne abbiamo parlato direttamente con lei.

Una nuova guida: Emanuele Sacchi. Ce ne vuoi parlare?

Emanuele mi conosce da quando ho 15 anni mi ha visto crescere durante i collegiali e le varie gare internazionali. Penso sia la scelta migliore visto l'esperienza che ha. Sicuramente ci aiuteremo a vicenda per arrivare all'obiettivo finale.

Cosa non ha funzionato, o cosa è cambiato con il tuo precedente tecnico Fabrizio Antonelli?

Il rapporto con il mio ex allenatore era sempre fatto di alti e bassi. E ci sono state incomprensioni che hanno portato alla chiusura di questo.

La qualificazione olimpica sulla 10 KM e Tokyo che da 2020 è diventato 2021 (forse): in questo momento è difficile programmare, data l'incertezza che si vive a causa di questa pandemia. Ma un percorso, anche se provvisorio e mutevole va tracciato. Quale sarà il tuo?

Si la situazione non è delle migliori. Però la programmazione sarà proiettata per arrivare a Tokyo nella migliore condizione. Visto che per ora sembra che le Olimpiadi le faranno.

Questa situazione di emergenza sanitaria ha sicuramente messo in crisi molti atleti: hai mai avuto dubbi sul futuro del tuo cammino di

atleta o la paura di non poter più fare ciò che ami?

Dubbi non li ha messi... Però ho pensato che avrei avuto un anno in più rispetto a quest'anno ma il pensiero è subito andato via visto che l'obiettivo da raggiungere non vede età, poi se penso al greco che ha vinto la medaglia d'argento a rio nel 2016 aveva 36 anni.

Sei una ragazza che si caratterizza per solarità e grinta: che consiglio ti senti di dare a quegli atleti più giovani, e quindi meno maturi e più fragili agonisticamente parlando, per poter superare questa situazione che il nuoto si ritrova a vivere.

Sicuramente di non mollare è un momento difficile per tutti e piano piano ne stiamo uscendo... penso che se avete un obiettivo da raggiungere con costanza e ambizione riuscirete a raggiungerlo... di non arrendersi alle prime difficoltà.

Anche in questa occasione l'atleta toscana dimostra di essere determinata e di avere ben chiari quali sono i suoi obiettivi. Sicuramente è un esempio di cosa significhi non mollare e non arrendersi alle prime difficoltà. Nella sua disciplina sportiva sicuramente sono caratteristiche indispensabili per arrivare in fondo e raggiungere l'obiettivo. **Da parte nostra, il più sincero in bocca al lupo per il suo cammino verso Tokyo.**

LE ABITUDINI

*Diego Polani
15 dicembre*

In una ricerca effettuata da Richard Nelson e Sidney Winter, docenti di Yale ed esperti di strategia aziendale e teoria delle strutture organizzative, si afferma che la massa dei comportamenti, almeno in azienda (ma personalmente non vedo differenza con il nostro mondo), sono la conseguenza di abitudini generali e di orientamenti strategici provenienti da ciò che abbiamo appreso nel nostro passato piuttosto che da un esame particolareggiato di ciò che stiamo affrontando.

Questo ci fa capire quanto le abitudini consolidate ci mettono in condizione di agire grazie a dei modelli che abbiamo strutturato nel tempo. Abbiamo un potenziale enorme, si dice, per migliorare la nostra vita quando possiamo cancellare cattive abitudini per crearne nuove. Le nostre abitudini hanno, quindi, un effetto molto più profondo di quanto non si possa pensare creando pertanto un cortocircuito mentale che limita la capacità di cambiamenti. Queste abitudini, in ogni caso, da un lato sono importanti in quanto permettono una serie di comportamenti atti a trovare la soluzione della nostra attività agita, ma dall'altro tendono a causare molti problemi di crescita in quanto non ci fanno agire con tranquillità di fronte a nuovi modi di esprimersi preferendo non intervenire.

Secondo Charles Duhigg, l'autore che per primo ha parlato delle abitudini come elemento fondamentale per determinati comportamenti grazie al suo libro *The Power of Habit*, si evidenzia che le abitudini possono essere definite anche con questi comportamenti:

- La maggior parte della nostra vita la viviamo utilizzando quello che viene chiamato Pilota Automatico;
- Il segnale detto *Trigger* o *Cue* è quello che viene identificato come l'interruttore dell'abitudine;
- L'azione agita è ciò che la nostra abitudine ci porta a compiere;

- La ricompensa che noi otteniamo è tutto ciò che completa il ciclo della nostra abitudine;
- L'abitudine è sicuramente personale, ma può anche essere un'attività sviluppata da una compagnia o da una struttura societaria;
- Le Abitudini non si eliminano mai totalmente, ma si è visto che si possono riscrivere alcuni cambiamenti sopra di esse;
- Risulta, quindi, più facile e proattivo trasformare un'abitudine cattiva in una buona piuttosto che eliminarla;
- Grazie al potere delle abitudini, se agite in maniera consapevole, si può eccellere in molte attività della nostra vita;

Un'abitudine, sempre come spiega Charles Duhigg nel suo libro, è composta da tre elementi fondamentali:

- **stimolo:** l'aspetto che attiva il nostro pilota automatico;
- **routine:** ciò che si svolge senza creare un nostro attivo coinvolgimento;
- **ricompensa:** aspetto fondamentale affinché il nostro corpo possa completare l'attività richiesta.

Lo scopo delle abitudini è, quindi, quello di evitarci la fatica e l'impegno di pensare a una soluzione per ciò che stiamo affrontando. Immaginatoci se si dovesse valutare come sviluppare le virate ogni volta che effettuiamo una competizione! Il nostro cervello tende di fatto ad ottimizzare tempi ed energie con le nostre abitudini. Le abitudini persistono affinché ci possano aiutare a risolvere un problema velocizzando la nostra azione motoria.

Le abitudini, dal punto di vista neurofisiologico, si formano in quelle zone del cervello che conosciamo con il nome di gangli della base dove vengono programmate per non dover più prestare attenzione a queste attività. I gangli della base che evidenziamo per questo aspetto sono posizionati nella corteccia prefrontale, ovvero in quella zona del cervello che è incaricata a prendere decisioni razionali. In

questo caso si elaborano le eventuali conseguenze a lungo termine dell'azione. Non scordiamoci che spesso, per apprendimenti errati, costruiamo delle abitudini non ottimali e che ci creano continue difficoltà nella nostra performance operativa. Cancellare le cattive abitudini, anche se sembra assurdo, può alla fine risultare piuttosto semplice. Come? Basta creare una routine diversa legata allo stimolo che ci porta inconsapevolmente sulla cattiva strada e credere, con l'esercizio, nel cambiamento. È risaputo che quando siamo stanchi il nostro cervello tende ad affidarsi alle abitudini che ci siamo creati in maniera conscia od inconscia perché ci crea meno fatica. Un modo operativo, quindi, per dimenticare una cattiva abitudine è quello di cancellarne l'innescò, ossia quello stimolo che ne permette il processo comportamentale. Ad esempio, per semplificare, se l'innescò legato ad un comportamento non ottimale in fase di performance agonistica è: "sicuramente oggi riesco a fare bene la gara perché sono preparato" e la ricompensa inconscia è legata al riproporre un comportamento agonistico che ci mette in difficoltà con noi stessi, bisognerà cambiare l'abitudine cercando una frase interna che sia legata al reale cambiamento e quindi attivare una nuova abitudine basata su un *selftalk* positivo.

Non è un percorso facile, bisogna affidarsi ad un professionista che possa costruire e valutare il percorso che si sta facendo in quanto dobbiamo fortificare la nostra fiducia verso il cambiamento.

Per solidificare un'abitudine che risulti positiva e propositiva occorre fare affidamento alla nostra motivazione ed alla nostra forza di volontà, oltre ad essere persistenti. Ogni volta che conseguiamo un obiettivo, anche minimo, il nostro corpo rilascia la dopamina, un neurotrasmettitore endogeno che produce motivazione e ricompensa, di cui il nostro cervello è ghiotto. Sfruttare questa sostanza attraverso l'apprendimento di nuove abitudini può sollecitarci a raggiungere traguardi migliori e maggiori.

Sappiamo che la motivazione risulta essere necessaria per ottenere l'obiettivo che ci siamo prefissati, ma non dobbiamo scordarci la forza di volontà che è altrettanto fondamentale; senza la seconda la prima tende a calare alle prime difficoltà. In poche parole unendo questi due aspetti sappiamo che possiamo riuscire in quanto il cambiamento delle nostre abitudini parte dalla decisione di fare qualcosa *perché lo abbiamo scelto* e non perché ci hanno obbligato.

Iniziamo, quindi, a registrare i nostri successi al fine di radicare la nuova abitudine e di conseguenza trovarne un ritmo ottimale.

ALBERTO BURLINA: "PER THOMAS NONOSTANTE TUTTO È STATO UN ANNO BUONO. I GIOVANI ALLENATORI VANNO AIUTATI"

*Silvia Scapol
16 dicembre*

Alberto Burlina per Thomas Ceccon è il "Maestro". Questo sostantivo per tanti potrebbe suonare quasi come una presa in giro, e invece questo ragazzo lo pronuncia con grande rispetto nei confronti dell'allenatore che lo ha cresciuto, natatoriamente parlando, e lo sta accompagnando in un percorso sportivo, che inevitabilmente è anche umano, molto importante ma anche molto complesso. Capo allenatore presso la Leosport di Creazzo (VI), Burlina ha a curriculum, oltre che moltissima esperienza e passione, anche alcuni atleti che hanno fatto parte di progetti olimpici e mondiali.

Stiamo vivendo una seconda fase Covid, sportivamente parlando, che ha dato un ulteriore scossone al nostro sport, già parecchio segnato con quanto accaduto in primavera. Qual è il tuo pensiero sullo stato attuale delle cose?

*Sono molto preoccupato. In questa situazione gli atleti di alto livello hanno probabilmente sofferto un pochino di meno: ci sono i centri federali e le squadre più grosse hanno forse i mezzi per far nuotare i loro atleti, ovviamente con molti sacrifici! Ma **ciò che mi preoccupa è la base**: la scuola nuoto, il lavoro di preagonismo fatto con i più piccoli, con quelli che saranno gli atleti del futuro. Questo sarà, a mio parere, un problema che ci ritroveremo ad affrontare non appena la situazione si sarà normalizzata. Noi, ad esempio, in società stiamo facendo degli sforzi economici notevoli per poter continuare a far nuotare gli atleti, perché **riteniamo che la fascia da curare di più**, in un progetto a medio-lungo termine, **sia***

quella degli esordienti. Se questi si fermano rischiamo di perdere ragazzi per un equivalente di quattro annate. Ed è un buco enorme. Abbiamo notato inoltre, che nonostante sia stata data l'opportunità di nuotare, le presenze si sono comunque notevolmente ridotte, quasi dimezzate. Non oso pensare a coloro che hanno dovuto chiudere con il 26 di ottobre. La situazione è molto preoccupante. Anche perché le società sono agonizzanti, sono veramente in grosse difficoltà. Se la situazione persiste, nel tempo ne risentirà anche l'alto livello. È inevitabile.

Sei il tecnico di Thomas Ceccon, atleta giovane, ma già da qualche anno in nazionale assoluta. Parlaci di lui.

Sono molto contento per Thomas. Nonostante il 2020 sia stato un anno catastrofico sotto tanti punti di vista, **per la sua crescita personale è stato un anno buono:** ha fatto la maturità, ha preso da poco la patente... Speriamo chiuda l'anno in bellezza facendo anche delle belle gare a Riccione agli Assoluti. Il progetto 2019/2020 era di mettere in standby i 200 misti e i 200 in generale come distanza di gara, per focalizzarci sulla velocità, centrando quindi i 100 dorso e cercando un posto in staffetta nella 4 x 100 stile. Al Sette Colli di quest'estate ha fatto dei buoni tempi nonostante il contesto. A settembre, quando abbiamo ripreso, si è cominciato a lavorare per costruire i 100 di cui accennavo prima, senza tralasciare i 50 e 100 farfalla. Lui è stato tra i fortunati che ha potuto allenarsi con continuità, Verona in questi mesi è stata un'isola felice grazie al supporto della Federazione. Gli sono mancate moltissimo le competizioni. Fortunatamente ha potuto fare alcuni collegiali che per lui sono sempre molto stimolanti, anche perché con il gruppo dei velocisti di Rossetto si trova molto bene, ci sono poi alcuni suoi coetanei del Team Veneto che vengono convocati con i quali lui si allena molto volentieri e va d'accordo. Con questo ulteriore stop è tornata la paura di non poter gareggiare: per fortuna sono rimasti a calendario gli assoluti, perché nella nostra scaletta avevamo programmato altre gare prima di Riccione, che purtroppo però non si sono disputate.

Per quanto riguarda il nostro rapporto, **tra di noi c'è grande rispetto**, Thomas è un ragazzo rispettoso nei miei confronti. C'è chiarezza nel nostro modo di comunicare, scherziamo ma sappiamo anche dove si trova il confine e qual è il limite che per il bene di entrambi non dobbiamo superare. Lui sa di potersi fidare e, personalmente, mi fa sentire degno di questa fiducia. Non fa obiezioni o discussioni sugli allenamenti e se c'è un problema me ne parla. Io personalmente ritengo che per essere rispettato devi rispettare: è un atteggiamento che adotto con tutti i miei atleti, non solo con Thomas, e questo nel tempo mi ha sempre dato risultati. Sostanzialmente anche la relazione con il tuo atleta è soggetta a uno sviluppo: parti che sono bambini in cui sei giocoso ma direttivo, mano a mano che crescono passi da autoritario ad autorevole. **Se tu rispetti l'atleta, solitamente l'atleta rispetta te e la relazione che si instaura è costruttiva.**

Seguire un atleta di alto livello è sicuramente una grande soddisfazione, ma anche un grande impegno. Quali sono le difficoltà maggiori che hai incontrato fino ad ora?

Gestire un atleta di alto livello è una cosa completamente nuova rispetto a quello che solitamente si fa tutti i giorni a bordo vasca, e in particolare con Thomas. Bisogna tener conto che è un ragazzo che dai quattordici anni, fino ai diciotto, è stato apostrofato in mille modi: il nuovo Phelps, il Talento, l'Extraterrestre, il Golden Boy. È dovuto crescere prima del previsto, ha dovuto imparare subito come funzionava il mondo, soprattutto con i più grandi, e ha indossato uno zaino carico di aspettative pesantissimo. La grossa difficoltà che ho incontrato è stata, da una parte di contenere queste tensioni e questo stress emotivo che il ragazzo, e la famiglia stessa, si sentiva addosso, e dall'altra evitare comunque che il ragazzo si montasse la testa perdendo completamente di vista quello che era l'obiettivo. Ricordiamoci che stiamo comunque parlando di un ragazzo che fino a un paio d'anni fa era addirittura un ragazzino. Con lui era una continua altalena tra il sentirsi il migliore e la terribile di paura fallire, non riuscendo a dimostrare il suo valore. Non è

stato assolutamente facile. Tra i quattordici e i diciotto Thomas ha partecipato a tutte, e dico tutte, le manifestazioni internazionali giovanili: quattro Eurojunior, due Mondiali, l'Olimpiade Giovanile, etc. Inoltre a fatto tutte le manifestazioni assolute della Nazionale: Europei, corta e lunga, Mondiali, corta e lunga, mancherebbe ora l'Olimpiade. Questo non per dire che non è giusto, che non si doveva fare o cosa, ma solo per dire che conciliare la crescita con un percorso sportivo ambizioso, come è giusto che sia, è stato molto impegnativo. E non è finita. Un atleta che arriva piano piano, che riesce a fare i suoi step con gradualità e all'età giusta è un pochino più facile. Thomas ha fatto un Europeo Juniores da secondo anno categoria Ragazzi, con atleti di quattro anni più grandi di lui, non sono cose che si vedono tutti i giorni. Affrontare tutto questo per un ragazzino, oltre che complesso, è anche pericoloso. Ora ci troviamo a vivere nella situazione che da ex bambino prodigio, deve dimostrare ciò che vale, e non è così semplice, è un'ulteriore tensione che se non adeguatamente gestita porta a risentirne a livello di autostima, quindi a livello personale, inibendo tutto il potenziale che una persona può avere. Sicuramente Thomas non è un ragazzo qualsiasi, e in buona fede si è pensato di aiutare il suo potenziale facendogli fare più esperienze possibili, ma se non si è sufficientemente maturi diventa difficile da sostenere in maniera equilibrata. Posso comunque ritenermi fortunato, perchè in tutto questo ho sempre avuto affianco a me la Federazione Italiana Nuoto, a darmi tutto il supporto di cui avevo bisogno. Non sono mai stato escluso dal processo decisionale che riguardava le scelte che si dovevano fare nei confronti di Thomas, sono sempre stato coinvolto e sempre stato ascoltato: si è sempre deciso insieme e per il bene del ragazzo.

Con la società Leosport di cui sei capo allenatore segui anche ragazzi più giovani. Con il tuo vissuto da allenatore, ritieni ci siano importanti cambiamenti tra i nuotatori di oggi e quelli di un decennio fa? E quali?

Io non credo che i nuotatori di oggi siano diversi da quelli di dieci anni fa, forse rispetto a quelli di vent'anni fa. Ma penso che siano diversi perché

*noi allenatori siamo cambiati. I ragazzi sono sempre ragazzi. Probabilmente possono avere motivazioni diverse rispetto ad una volta; oggi i ragazzi sono molto informati e molto più connessi con il mondo grazie ai social, ma le loro debolezze, le loro fragilità e la loro positività sono ancora le stesse di vent'anni fa. Magari possono espresse in forma diversa rispetto a un tempo, ma sempre di positività o di fragilità si tratta. **Noi allenatori abbiamo subito il cambiamento più importante:** siamo cambiati nella metodologia, nell'approccio all'atleta, nella proposta degli stimoli, nei tempi che teniamo i ragazzi in acqua, oppure fuori dall'acqua. Se c'è un cambiamento, quello riguarda i tecnici. Il cambiamento nei nuotatori è solo una conseguenza. Si tirano alla corsia oggi come una volta, sbuffano per una seduta di allenamento un po' noiosa oggi come una volta, sono tesi prima della gara oggi come una volta. La società è sicuramente cambiata, ma anche noi tecnici siamo evoluti e abbiamo molti più strumenti per fare bene il nostro lavoro rispetto a un tempo.*

Uno dei fenomeni più ricorrenti, purtroppo, è quello del drop out. Che consiglio daresti agli allenatori più giovani per evitare situazioni di abbandono precoce da parte degli atleti?

*Quello che vedo è che un errore ricorrente purtroppo riguarda la categoria degli esordienti. Solitamente si mette l'allenatore più giovane oppure l'ex atleta a seguire i piccoli. Questo, a mio avviso, è uno sbaglio. Non dico che l'allenatore più bravo deve far nuotare gli esordienti, ma il capo allenatore deve seguire in maniera importante, quasi maniacale il giovane allenatore in questa fase. Ritengo che debbano essere assolutamente affiancati e mai lasciati soli. Perché i più piccoli rappresentano il futuro, la base su cui si costruisce l'attività di domani. Pertanto la cura che bisogna avere nelle proposte, sia di acqua che di relazione, sono fondamentali. Si rischia di buttare alle ortiche l'entusiasmo e la curiosità che caratterizzano un bambino, andando a chiudere tutte le sue finestre aperte sul mondo acquatico, che invece ci avrebbero facilitato il lavoro futuro. **Il giovane allenatore va seguito, va guidato e non gli si dovrebbero affidare "le basi" del movimento***

sportivo con il dubbio che possa lavorare male.

*C'è anche un altro grande rischio: il giovane allenatore potrebbe confondere le abilità di un ragazzo precoce con un aspetto tecnico, convincendosi di avere un fenomeno in vasca e per questo lavorare con alte intensità o proporre carichi assolutamente inadatti. Questi atteggiamenti, che possono anche essere dettati dall'inesperienza, portano inevitabilmente al fenomeno del drop out, poiché ci si focalizza sulla prestazione e sulla vittoria e questi ragazzini precoci, abituati a vincere e a pensare solo a quello, nel momento in cui si confronteranno con dei loro pari, faranno fatica ad accettare la sconfitta, perchè non sono stati preparati a questo. Non reggono la frustrazione. Ritengo che l'abbandono sia collegato ad uno squilibrio tra le richieste del tecnico e ciò che cercano i ragazzi. **Il consiglio che mi sento di dare ai giovani allenatori è quello di chiedere!***

Farsi consigliare, vestirsi di grande umiltà e cercare il confronto sempre con chi ne sa di più e ha più esperienza. Le figure non mancano. È facile dire "se è forte esce fuori da solo", se non lavori bene non emerge. A volte siamo noi tecnici a soffocare il talento, perchè pur avendolo magari visto, non lo abbiamo curato e non abbiamo saputo aspettare. Si specializza prestissimo, poche gare e tutte orientate ad uno stile e al massimo a un paio di distanze. Questo nel tempo non paga. Inoltre sono una componente importante anche le aspettative dell'ambiente natatorio in generale, giornalistico e purtroppo, in alcune situazioni anche le aspettative e le pressioni della famiglia non aiutano.

Ultimamente molti allenatori sostengono che il lockdown di primavera ha dato motivo di riflettere sulla metodologia che fino ad ora è stata adottata. Al Sette Colli di agosto si sono avuti riscontri cronometrici notevoli nonostante uno stop forzato che non aveva precedenti. Qual è il tuo pensiero?

Sicuramente c'è da riflettere. Sull'equilibrio tra carico e recupero credo ci si arroveli da sempre, è uno dei miei crucci. Io ho sempre sostenuto che piuttosto che avere un atleta stanco è meglio avere un atleta disallenato. Da sempre si cerca

questa alchimia e bisogna pensare che ogni nuotatore risponde in modo diverso, non è possibile generalizzare o trovare una soluzione che vada bene per tutti. Scientificamente parlando però, anche ciò che è accaduto al Sette Colli non è supportato da uno studio. Sarebbe stato probabilmente bello aver fatto uno studio, in base all'età, in base alle settimane di stop, perchè io personalmente credo alla scienza. Penso però che un ragazzo, in salute, che è stato fermo molto tempo e non vedeva l'ora di gareggiare, di dimostrare a se stesso e agli altri il suo valore, ha sicuramente voglia di andare in gara e dare il massimo. Ma qui è lo testa che può fare la differenza in maniera importante. Non me la sento di dire che i buoni risultati del Sette Colli sono frutto del periodo di stop, la cosa va studiata e supportata da dati scientifici, altrimenti stiamo parlando di nulla. Anche perchè questa cosa non può assolutamente essere generalizzata per tutte le distanze di gara, una cosa è la velocità, un'altra è il mezzofondo. Lo stop fa sempre bene, è il motivo per cui si fa lo scarico, per cui ci si riposa, per il principio della supercompensazione. Si tratta di andare ad analizzare se si possono trovare nuove formule rispetto alle tradizionali e che siano valide o addirittura migliori. Credo che una buona valutazione su quanto si è visto a Roma ad agosto debba tenere in considerazione anche le altrettanto numerose controprestazioni e addirittura le importanti assenze.

CERTEZZE E RIFERIMENTI DEL 2020

*Luca Del Bianco
20 dicembre*

Diciamolo chiaramente: questo 2020 ci ha regalato ben poche certezze. Una di queste, forse la più importante, è che non esistono certezze. Paradossale, banale, ma vero... Azzarderemmo però ad aggiungerne altre, consolidate e convinte dopo il campionato italiano open svolto a Riccione dal 17 al 19 dicembre.

La prima è che lo sport non deve fermarsi. Ne hanno bisogno gli atleti, ne hanno bisogno i tecnici (spesso sottopagati e che portano avanti questo lavoro solo con la forza della passione), ne hanno bisogno gli operatori, ne abbiamo bisogno tutti.

La seconda è che le manifestazioni, se organizzate in questo modo, devono assolutamente proseguire.

Chiunque abbia vissuto questa tre giorni di gare potrà confermare di aver percepito e vissuto un ambiente sereno, soddisfatto e al contempo sicuro e protetto.

L'ingresso, organizzato nei minimi dettagli, prevedeva tante postazioni che minuziosamente controllavano elenchi aggiornati ad ogni mezza giornata. Potevano accedere solo coloro che erano coinvolti nella mezza giornata di gare. Nessuna polemica, nessun "furbetto", nessuna falla.

Un plauso alla pazienza di tutti quelli che hanno controllato tutti i referti dei tamponi, pretendendo a ragion veduta di avere timbro, firma e intestazione di coloro che rilasciavano l'esito (negativo, ovviamente).

In vasca non poteva passare il tempo di uno scatto da 15 metri senza che qualcuno dello staff, numeroso e attento, ricordasse a tutti - atleti, tecnici e dirigenti- di mantenere le distanze e indossare correttamente la mascherina. Ad onor del vero, i richiami sono stati pochi. Raramente si è vista una tale maturità e responsabilità da parte di tutti nel rispettare minuziosamente tutte le indicazioni. Gli atleti appena usciti dalla gara, in carenza di

ossigeno, portavano immediatamente la mascherina al volto. E così tutti i presenti, partendo dall'organizzazione, arrivando agli atleti più giovani.

Una lezione anche ai calciatori che si abbracciano dopo un goal. E non che siano mancati i goal in questo campionato: basti pensare ai vari Cecon, Pilato, Martinenghi, ecc.

Certo, è stato un campionato assoluto strano. Niente abbracci, niente contatti, nessuna birra nei "soliti" locali di Riccione, nessuna ressa né calca.

Ma questo serviva, e questo è stato.

Orgogliosi di far parte di questo movimento, che mai come in questa occasione ha dimostrato responsabilità, attenzione, organizzazione e rispetto.

Forse l'unica reale certezza che ci portiamo avanti in questa pandemia è che così, in questo modo, si possono fare le manifestazioni e portare avanti il nostro sport in sicurezza. Aspettando momenti migliori, cominciamo a goderci questi.

Un applauso a tutti.

MARCO PERDOJA E LA TRIPLETTA DI MARTINENGI

Silvia Scapol
22 dicembre

Nicolò Martinengi ha sicuramente fatto parlare di sé ai Campionati Assoluti di Riccione che si sono appena conclusi. **Tre gare e tre titoli:** nei **50 rana** conquista il gradino più alto del podio e stabilisce il nuovo record italiano con 26"56; nei **100 rana** vince in 59"31; nei **200 rana** ancora oro con il tempo di 2'10"19. Protagonista indiscusso della rana maschile. Abbiamo voluto contattare il suo allenatore, **Marco Padoja**, per un'analisi tecnica di queste tre gare e per avere il suo punto di vista.

50 rana

Il 50 rana direi molto bene. Anche se, a essere pignoli, lui ha nuotato il primo 25 dei 50 alla stessa velocità del primo 25 dei 100. Questo significa che avrebbe potuto fare un pochino meglio. Riguardando la sua gara si vede un primo 25 molto strappato in termini di frequenza, e un secondo 25 dove mette la testa, ragiona sul movimento di bacino e inizia a distendersi. Ed è il primo commento che ha fatto lui una volta uscito dalla gara. Avrebbe potuto fare qualche decimo in meno, ma comunque direi che va benissimo così: ha fatto il record italiano!

100 rana

Questa gara, pur avendo conquistato il podio, non è stata tra le migliori che Nicolò ha disputato. Lui ne è perfettamente cosciente. In allenamento stava andando molto bene, era di rientro dalla ISL e mi ero reso conto che aveva acquisito una capacità di competere completamente diversa, sempre più evoluta rispetto a quella che aveva quest'estate, oppure l'anno scorso. In questa gara ha voluto strafare, poi gli è entrata dell'acqua negli occhialini e quindi l'approccio è cambiato e ha tirato. Invece è fondamentale che curi la nuotata, lo scivolamento, e che presti attenzione al ritmo tra il primo e il secondo 50.

Ho guardato la video analisi di Ivo Ferretti, confrontandola anche con quella dello scorso anno in cui aveva nuotato in 58"67, le parti più eclatanti sono che i primi 15 metri ha migliorato di 2 decimi, e i 5 metri di ingresso in virata, la virata e i 5 metri di uscita ha migliorato 6 decimi rispetto allo scorso anno, 5"39 anziché 5"90. In tutto 9 decimi, che per una gara di velocità come i 100 metri sono dati significativi. Diciamo che, vedendo un 50 in cui ha fatto il record italiano e un 200 nuotato bene dopo tre anni che non li faceva stabilendo il suo personale, ti fa capire che nel 100 qualcosa decisamente non ha funzionato. Migliorando quasi 10 decimi nelle parti di subacqua e in nuotata hai fatto di più, significa che probabilmente sono state gestite male le energie. Personalmente prima della gara lo avevo visto un pochino troppo rilassato, aveva voglia di gareggiare ma non aveva quel piglio che lo contraddistingue, quel po' di cattiveria che fa la differenza. Quando ci siamo sentiti la sera era cosciente di questa cosa, definiva la gara come una gara sprecata. In realtà non credo sia così: dipende come guardi il risultato. Si può pensare di aver sprecato la gara, oppure si ha sprecato un tentativo di gara ma si sono apprese determinate cose.

200 rana

Prima che lui partisse gli avevo pronosticato che avrebbe fatto intorno al 2'10", l'importante era che passasse a 28" al 50 e a 1'02" al 100. Mi sono raccomandato che non strappasse e che cercasse di fare tre tipi di nuotata a rana diverse: la prima molto distesa con la gambata ritardata, i 100 metri centrali un po' in crescendo, in progressione, e l'ultimo 50 tirando fuori tutto quello che aveva. Nei 200 Nicolò aveva un approccio un po' discutibile, della serie "*parto forte, poi vediamo*". E invece alla fine si è concentrato e li ha nuotati bene. L'obiettivo della tripletta era condiviso sia dall'atleta che dall'allenatore. Era motivato a farlo, se non sbaglio lo aveva fatto Fioravanti una ventina di anni fa, poi essendo interista non potevo dirgli di no. Non la sente molto sua come gara, quando è uscito sembrava il ritratto del dolore, diceva che non sentiva più le

gambe, invece le braccia bene. Mi ha detto che è stato bello, ma che fino a dopo le Olimpiadi non l'avrebbe più nuotata come distanza. Invece già oggi al telefono ci aveva ripensato. Ora staremo a vedere cosa ci riserva il nuovo anno, il potenziale per farlo secondo me ce l'ha tranquillamente. Scherzando gli ho detto che può anche fare a meno di nuotarlo il 200 rana, però una volta nella vita sarebbe bello avere tutti e tre i record italiani. Ma lascio decidere a lui. Lui sa bene come la penso: per andare all'Olimpiade devi avere due gare obiettivo, per lui era la finale dei 100 e la semifinale dei 200. Non puoi andare lì e sparare un colpo solo. Spero che si possa fare qualcosa per la staffetta mista, perché secondo me i prerequisiti sono ottimi: Burdisso, Ceccon, Miressi e Nicolò potrebbero fare davvero bene. Abbiamo parlato un pò dell'esperienza **ISL** e Marco ci spiegava che, avendolo visto nuotare a Budapest e poi a Riccione, si è reso conto di come per Nicolò sia facile gareggiare in Italia. Qui era una gara contro il tempo e contro sé stesso, mentre a Budapest si avvicinava alla gara in maniera completamente diversa. Cercava di rincorrere l'avversario, curava i minimi dettagli per recuperare qualche centesimo. Stare in mezzo ai grandi campioni gli ha fatto bene, anche perché - dice Marco - vedendoli una volta all'anno, o ogni due anni se sono competizioni mondiali, pensi che siano imbattibili e mentalmente non aiuta, ma vedendoli più spesso ti rendi conto che possono avere dei limiti e non sono così inarrivabili. I ragazzi hanno bisogno di gareggiare, è una delle forme più importanti di allenamento. Testano i loro limiti e riescono a umanizzare i loro rivali.

**Nuoto.com è anche parole in movimento.
Seguici sul nostro canale YouTube**



**Interviste
Rubriche
Eventi
Web Series**

[Youtube.com/Nuotopuntocom](https://www.youtube.com/Nuotopuntocom)

Nuoto•com è un'idea di

Walter Bolognani
Marco Del Bianco
Federico Gross
Cristiano Guerra
Giorgio Scala

©Nuoto•com 2020

