

**2021**



**ANNUAL REPORT**

*A Franco e Tonino*

# 2021 (NON) TI TEMO

Federico Gross

1 gennaio

Il 2020 è stato un anno disastroso, ma il suo successore ha le carte in regola per essere altrettanto nefasto.

Al di là della frivola e irrazionale euforia per il cambio di data, la luce in fondo al tunnel è ancora molto fioca e potrebbe essere quella di un treno: al netto di ritardi e antivax, i vaccini nel breve termine serviranno per mettere in sicurezza gli operatori sanitari e le fasce più deboli della popolazione e non è ancora dato sapere se oltre a impedire la manifestazione della malattia evitano il trasmettersi dell'infezione. Ciò significa che le restrizioni alla libertà di spostamento sono destinate a perdurare e forse a inasprirsi, considerato che siamo ormai ampiamente dentro la terza ondata.

Ci aspetta quindi un 2021 travagliato, con le piscine che riapriranno ad essere ottimisti a febbraio/marzo, tra restrizioni e controlli a tappeto, aperture a singhiozzo, in un continuo tira e molla fra stato ed enti locali, con il governo centrale impegnato a contenere la pandemia e i governatori regionali assetati di consenso e riaperture scriteriate.

Il tutto avendo come interlocutore un ministro beatamente inconsapevole delle reali difficoltà nelle quali si dibattono le società sportive e sinceramente convinto, e questa è forse la considerazione più sconcertante, di avere fatto il massimo e che, forte di questa convinzione, a settembre scodellerà il polpettone avvelenato della riforma dello sport. Sul tema si sono già esercitati i più autorevoli esperti, possiamo sintetizzare così: raddoppio dei costi in tempi di ricavi dimezzati. Il tutto con la giusta e nobile motivazione di stabilizzare la platea dei lavoratori sportivi, che del ministro rappresenta ormai palesemente il principale bacino elettorale, ma in assenza

di qualsiasi intervento per garantire la sopravvivenza delle società sportive e la transizione nel medio termine.

Ora che ci siamo chiariti le idee sullo scenario che realisticamente ci attende - realisticamente, ribadisco, ché a voler essere pessimisti si potrebbero dipingere quadri ben più mortiferi, proviamo a trovare qualche motivo di ottimismo. Il primo è sicuramente legato alla voglia di movimento degli italiani: paradossalmente sembra che i lockdown, oltre a far schiumare di rabbia gli sportivi abituali, possano invogliare anche i sedentari a prendersi cura della propria forma fisica (dati Sport e salute, da prendere con le molle per il campione ridotto ma in qualche misura comunque significativi). Non è inoltre difficile ipotizzare un autentico assalto, nel momento della riapertura, ai corsi per bambini: che i propri figli sappiano nuotare è ormai un obbligo sociale diffuso. Inoltre, le piscine diventeranno sempre più un presidio di salute per porre rimedio ai danni causati dall'inattività forzata e dalla pratica sportiva fai da te - pensate a quante italiane e italiani si stanno disintegrando articolazioni e legamenti improvvisandosi runner sugli asfalti malconci delle nostre città.

Il secondo è legato al quadro economico generale. Se la contrazione dell'economia reale è destinata a proseguire ancora per qualche mese, l'Unione Europea attraverso il Recovery fund rovescerà sull'Italia un'autentica pioggia di miliardi: certo saremmo tutti più tranquilli avendo a gestirli una Angela Merkel e l'indebitamento pubblico di questo biennio ce lo porteremo sulla schiena per decenni, ma stiamo comunque parlando di una iniezione di liquidità di duecento miliardi dei quali una quarantina saranno dedicati a "Efficienza energetica e riqualificazione degli edifici". Questa potrebbe essere l'ancora di salvezza: un incisivo efficientamento delle strutture che permetta di compensare i maggiori oneri

derivanti dalla riforma di cui sopra abbattendo i costi di gestione, da attuare attraverso un ampio e agevole ricorso al credito di imposta.

Il terzo è una mera, se volete banale constatazione: sempre, nella storia, le crisi generano opportunità: la pandemia selezionerà gli attori economici adatti a sopravvivere in un contesto molto più incerto rispetto al passato. Come il meteorite di Chicxulub ha causato l'estinzione dei dinosauri spianando la strada al dominio dei mammiferi, questa pandemia farà piazza pulita di modelli gestionali obsoleti a favore di soggetti più attenti all'equilibrio economico finanziario. Potrebbe essere un bene, ricordando però che tutto il nostro movimento agonistico è sostenuto dai ricavi delle attività di base: un meraviglioso, anomalo lusso che in questo scenario post Covid rischiamo di non poterci più permettere.

## LA NOVIDA

Diego Polani  
6 gennaio

Lo scorso 28 dicembre abbiamo letto su Nuoto.com questo articolo: *Piscine, riapertura posticipata... Con un bagnante per corsia*. Il giorno prima il presidente della Federazione Italiana Nuoto Paolo Barelli spiegava nuovamente in un'intervista a quali conseguenze drammatiche si andrà incontro se non verranno presi in considerazione i problemi delle attività sportive in Italia. Attività che sono state demandate da decenni alla sola capacità organizzativa di associazioni e società sportive private che oggi stanno morendo.

Il Ministro Spadafora continua a sostenere che farà di tutto per riaprire le piscine entro fine gennaio.

Peccato che i danni siano stati molti e in parte difficilmente riparabili. Il tutto per un'incapacità, forse in parte comprensibile vista la situazione completamente nuova e di difficile gestione, nel saper prendere delle decisioni che vadano al di fuori delle solite difese alle lobby economiche (trasporti ingestibili, tutto ciò che ruota intorno alla movida, eccetera).

A livello psicologico tutto ciò ha portato, appunto, alla "novida" ossia alla perdita di vita, di lavoro, di relazioni, di viaggi, di libertà, di attività motorie e sportive.

La *novida* risulta oggi essere la principale causa della depressione che psichiatri e psicologi vedono serpeggiare e crescere nel nostro paese, aspetto che spinge alla rabbia, alla ribellione e a gesti estremi dovuti all'angoscia ed alla paura.

Alcune ricerche effettuate in questo anno in Inghilterra ("*Young people bear the brunt of pandemic mental health issues*", uscito su Public Health, per citarne uno), in Australia ed in Nuova Zelanda hanno evidenziato che in relazione alla salute mentale i ragazzi hanno riportato livelli significativamente aumentati di stress,

ansia e depressione, rispetto ai partecipanti più anziani.

La pandemia ha prodotto effetti devastanti sui giovani dal punto di vista mentale dovuti alla chiusura degli impianti sportivi, delle scuole, all'isolamento sociale ed all'incertezza per un futuro non stabile, ma incerto. Si sono notate manifestazioni comportamentali quali il sonno interrotto e disturbato, difficoltà nell'alimentazione e nei casi più gravi regressione nelle capacità acquisite e disturbi dell'attenzione, così come azioni che conducono a meccanismi di difesa che possono portare all'allontanamento dalla realtà per paura di vivere sofferenza, paura e ansia, e per assurdo anche con azioni di autolesionismo.

Secondo *The Association for Child and Adolescent Mental Health* le risposte create per contrastare la pandemia COVID-19 hanno avuto un effetto sproporzionato e dannoso sulla vita, sulla salute mentale e sul benessere dei giovani a livello globale. I bisogni e i diritti dei giovani, affermano, dovrebbero venire prima di tutto proprio per proteggere la loro salute, la salute mentale e il loro futuro. Non averlo fatto ha prodotto una sorta di delusione mentale ad una generazione di bambini e adolescenti che dovranno sopportare il peso maggiore della ricaduta del peso economico della crisi globale del Covid-19.

Dall'inizio del lockdown, molti ricercatori che lavorano nel campo della salute mentale, dell'autolesionismo e del suicidio hanno iniziato a studiare la situazione proprio perché erano preoccupati per gli effetti dell'isolamento sociale (Gunnell, 2020). La solitudine è infatti dannosa quanto il fumo e l'obesità in termini di effetti sulla salute a lungo termine ed è, tra l'altro, un fattore di rischio molto significativo per il comportamento suicidario (McClelland et al, 2020).

Un'ulteriore ricerca dell'Università di Oxford mostra che i giovani si sentono soli in isolamento anche più soli dei loro genitori (ARC, 2020). Secondo uno studio

dell'Università di Bath si è visto che la solitudine è collegata a problemi di salute mentale come depressione e ansia (Loades, et al., 2020).

Secondo Stefano Vicari, direttore dell'Unità operativa complessa di neuropsichiatria dell'infanzia e dell'adolescenza dell'IRCCS Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma, sono cresciuti i casi di autolesionismo tra gli adolescenti, in particolare in questo periodo.

L'autolesionismo è la volontà di procurarsi un danno e i gesti autolesivi possono essere vari: i più classici e frequenti sono i tagli che vengono effettuati sulla pelle, ma anche il mettersi deliberatamente in situazioni di pericolo con l'intento di farsi del male.

L'autolesionismo è sempre stato studiato in questi anni quale un sintomo legato ad un disagio mentale, che i giovani evidenziano sfregiando il loro corpo. Questa sofferenza crea azioni che si evidenziano con tagli o altre forme di lesioni proprio per uscire da una sensazione di angoscia mentale. Si è notato che ciò spesso è legato a momenti di depressione e solitudine. Questi disturbi possono essere provocati da contesti variabili, quali ad esempio il cyberbullismo. Insomma la chiusura delle attività sociali tra i giovani sta portando Internet a fare la parte del *magister* non solo per i comportamenti generali, ma anche nella sfera sessuale. Si è notato da alcune ricerche che circa il 2,5% dei ragazzi intervistati si definisce transgender o gender-fluid, a fronte di medie internazionali che oscillano tra lo 0,4 e 1,3%. I giovanissimi si sentono sempre più soli ed abbandonati

Tutto ciò porta ad aumentare il ricorso ad ansiolitici e antidepressivi, o ad atti, appunto, di autolesionismo.

L'autolesionismo di fatto, essendo una forma di violenza su se stessi come si è già evidenziato, può diventare una sorta

dipendenza al pari di una sostanza stupefacente.

Analizzati ed evidenziati questi dati, che si stanno moltiplicando in questi mesi, ritengo da psicologo dello sport e da psicoterapeuta che il mondo politico debba cercare di trovare insieme agli specialisti del mondo sportivo una soluzione per aprire il prima possibile i nostri impianti, ovviamente con tutte le garanzie del caso che di fatto erano già state messe in atto, per non solo far vivere un mondo profondamente in crisi e poco ascoltato, ma essenzialmente e forse molto più importante quale strumento di prevenzione e cura psicologica per i nostri ragazzi che sono il nostro futuro.

## GIORGIO LAMBERTI: 30 ANNI FA SCRIVEVA UN PEZZO DI STORIA

*Silvia Scapol*

*7 gennaio*

Campionati del Mondo, Perth, Australia, gennaio 1991. E un atleta italiano che voleva regalare un sogno a sé stesso e all'Italia: Giorgio Lamberti. La gara erano i 200 stile libero, e Giorgio era reduce da un infortunio alla schiena che aveva influenzato un po' la sua preparazione in vista del grande evento. Ma un campione fa la differenza proprio nei momenti di difficoltà.

*Trent'anni fa... Mi sento un po' Matusalemme. Però è un ricordo che rivivo sempre con grande emozione, è stato sicuramente un mondiale importante. All'epoca ho vissuto la vigilia in maniera un po' complicata perché avevo avuto un infortunio alla schiena, mi ero preparato molto bene nei mesi precedenti, ma nell'ultimo mese questi problemi alla schiena mi avevano un po' compromesso e quindi avevo qualche dubbio sulla tenuta. Però le sensazioni alla vigilia erano comunque buone, ero consapevole di non essere al top della forma. La batteria fu gestita con l'obiettivo di entrare in finale con il minimo dispendio energetico, in modo da poter gestire bene la finale. Gara che è stata gestita in maniera estremamente tattica. Nuotavo con il mio avversario più temuto a fianco, e quindi per tutti i tre quarti della gara ho avuto un punto di riferimento importante: il passaggio ai 100 è stato al centesimo lo stesso del record del mondo di due anni prima, la terza vasca ho visto che gli avversari non erano così distanti da me come ritmo, così mi sono risparmiato per arrivare all'uscita dell'ultima virata lucido e pronto per accelerare e lì, me ne sono andato. Con lucidità e freddezza. Sapevo che la forma non era al top, quindi*

*era fondamentale gestire la gara con testa. Inoltre la consapevolezza di non essere al cento per cento qualche insicurezza te la senti addosso, se poi aggiungiamo che era una finale mondiale, che ero il campione europeo uscente, il favorito, quindi tutto ciò che non era oro sarebbe stato un insuccesso, nessun italiano che aveva vinto un campionato del mondo... tante coincidenze che però sono state pesantissime da gestire mentalmente. La pressione era alle stelle, la fortuna è che eravamo in Australia, i social non c'erano e quindi questo aiutava. È un ricordo indelebile.*

*Ho sempre cercato di godermi il momento, perchè come atleta di alto livello a volte la tensione è tale che non riesci a gustare il risultato di ciò che hai fatto, invece bisogna pensare che si è privilegiati, che altri atleti non hanno la tua stessa possibilità e quindi devi fare il possibile per gustarti il momento, devi essere gratificato ad essere lì per giocarti la tua carta. Uno dei momenti più intensi che ricordo è la prechiamata: c'erano otto sedie in una stanza piccolina e un silenzio carico di tensione. Ma c'era grande rispetto tra gli atleti, ci si dava la mano e ci si augurava buona fortuna. Sono ricordi che fanno parte della mia storia, e un po' di emozione nel ricordarli è inevitabile. Anche perché sapevo che se avessi vinto, avrei realizzato un sogno anche per l'Italia. Ricordo ancora il titolo della Gazzetta del giorno dopo "Lamberti Storia!" e mi sono sentito davvero orgoglioso.*

E noi, a distanza di trent'anni, ancora ci emozioniamo e per questo lo ringraziamo.

## 200 STILE LIBERO MASCHILI, 1991 vs 2021

Silvia Scapol  
9 gennaio

Nei giorni scorsi abbiamo potuto rivivere in compagnia di Giorgio Lamberti il suo oro australiano nei 200 stile libero. Sentirlo parlare della sua gara, di come l'ha vissuta, di come l'ha gestita, ci ha inevitabilmente portato a pensare a quanto questa gara si sia evoluta negli anni, sia per chi è dentro l'acqua che per chi sta a bordo vasca. Insieme a Ivo Ferretti, responsabile dell'area biomeccanica della Federazione Italiana Nuoto e grande esperto della video analisi computerizzata della tecnica dei nostri atleti, abbiamo potuto fare un bel viaggio nel tempo attraverso i passaggi più significativi che hanno portato questa distanza di gara ad essere allenata, nuotata e gestita in modo diverso da come veniva fatto negli anni Novanta.

*All'epoca dividevamo i nuotatori in velocisti puri, velocisti resistenti, mezzofondisti veloci e mezzofondisti, ed è una suddivisione che, tutto sommato, riusciamo ad utilizzare anche ora, per gli atleti di oggi. Il grosso cambiamento che io noto, è che oggi i 200 stile sono più appannaggio dei velocisti resistenti anziché dei mezzofondisti veloci come era invece una volta. Ogni tanto capita di discutere di questa cosa anche ai corsi di formazione per gli allenatori: i 200 sono mezzofondo o sono velocità? Sicuramente ci siamo spostati verso la velocità, la velocità resistente più che sul mezzofondo veloce. Un tempo il lavoro principale del duecentista era il VO2max, perché ti consentiva di avere, a livelli elevati, una buona commistione tra lattacido e aerobico. Adesso invece il lavoro principale è quello di tolleranza lattacida, quindi ci siamo spostati in un altro range: l'allenamento è finalizzato a tollerare la presenza dell'acido lattico, senza perdere la*

tecnica efficace e la velocità; da un punto di vista metabolico si va a lavorare su aspetti lattacidi che si avvicinano di più alla velocità che al mezzofondo. Per mantenere la velocità costante come faceva Lamberti, piuttosto che Thorpe o il nostro Detti, bisogna fare quello che una volta veniva definito il negative split o even split, cioè il passaggio dei primi 100 equivale al passaggio dei secondi 100, e se consideriamo 1,5 secondi per la partenza, effettivamente ci siamo. Se pensiamo alla gara disputata da Lamberti in Australia, ha fatto 52" nel primo 100 e 54" nel secondo. Attualmente assistiamo a passaggi sui 50" al primo 100 e 54" al secondo: è un'altra cosa, è completamente diverso. Poi bisogna comunque valutare il singolo atleta e contestualizzare. Per esempio non è un caso che Gabriele Detti, che fa i 200 stile sporadicamente, li faccia bene. Solitamente lui è dietro al primo passaggio e poi torna veloce: ma non perché lui accelera alla fine, semplicemente perché gli altri muoiono alla fine. È un atleta che arriva dai 400 e dagli 800, quindi fa un grande lavoro di VO2max in allenamento. La gara di Giorgio Lamberti, che gli è valsa l'oro mondiale, è stata sicuramente una gara più sulla tattica, all'epoca, e sulla tenuta, cioè chi riusciva a tenere fino alla fine. Oggi, per qualcuno è ancora così, è ancora su chi riesce a tenere fino alla fine o su chi riesce ad accelerare nell'ultimo 50. Ci sono atleti che passano in maniera suicida ai 100 e poi crollano: ricordo alcune gare di Chad Le Clos o Ryan Lochte in cui erano in testa per 150 metri e poi venivano superati nell'ultima frazione di gara. In questo caso la gara è gestita in maniera meno tattica, è più un "vediamo chi ce la fa fino alla fine". Il passaggio, il cambiamento di come affrontare i 200 stile, lo ha segnato sicuramente l'epoca dei costumoni. E questo ha condizionato moltissimo il lavoro svolto da chi sta a bordo vasca. I costumoni hanno facilitato in maniera incredibile la subacquea, soprattutto il Jaked: era letteralmente un siluro come costume; tutto

in poliuretano, facilitava lo scivolamento in maniera impressionante, il corpo del nuotatore era compattato. Se poi consideriamo la distanza di gara e prendiamo a riferimento i 15 metri concessi di subacquea, stiamo parlando di 60 metri fatti sotto acqua. All'epoca di Giorgio Lamberti non c'era la passata subacquea, dopo 5-6 metri si usciva, quindi si nuotavano molti metri in più rispetto ad oggi. Giorgio aveva 30 metri tra partenza e virate, il resto era tutto fuori, tutto nuotato, ecco perché doveva gestire di più le energie nella parte nuotata. Un nuotatore, attualmente, con i costumi che si usano oggi, anche se scivola di meno che con i costumoni, comunque fa almeno 10-12 metri sotto acqua, perciò la parte nuotata è ridotta. Oggi ci sono delle parti meno nuotate, la subacquea è più lunga, pensiamo a Phelps a Pechino che fece un'ultima subacquea di 15 metri completi per poi andare a vincere i 200 stile: all'epoca era ancora considerata una gara da mezzo fondista veloce, uno che poteva fare i 400 e i 200. Adesso la maggior parte degli atleti sono dei velocisti che prolungano la velocità fino ai 200. La cosa eclatante è la distribuzione delle quattro parti di gara. Se valutiamo la cosa in vasca corta, la gara dei 200 per la parte nuotata si riduce ancora di più, conta meno la tenuta sulla parte di nuoto e conta di più la capacità di tenere la streamline nella subacquea, il colpo di gambe a delfino e la capacità di break-out, sono queste le cose che fanno la differenza, permettendo di superare dei record che erano stati fatti con quei costumoni. Quindi il costumone ha agevolato l'inserimento della subacquea e ha costretto chi stava a bordo vasca a ingegnarsi per allenarla, perché non è una cosa che a tutti riesce. Preparare un 200 oggi per la vasca corta, o prepararlo per la vasca lunga, sono praticamente due sport diversi. Alla ISL si sono visti risultati cronometrici veramente importanti, non credo però che si trasferiranno alla lunga con molta facilità. Le gare più critiche, più

difficili dello stile libero, da preparare e da nuotare sono proprio i 200 e i 400. Perché adesso sono improntati alla velocità prolungata e non più al mezzofondo veloce, come si diceva una volta. Quindi bisogna tenere più a lungo possibile velocità molto elevate e ritmi infernali. Quando mi capita di vedere un 400 stile in cui alla fine il nuotatore si accorcia in maniera vistosa e viene superato da tanti, penso a quanto l'atleta sia in difficoltà e stia soffrendo. Oggi, la maggior parte dei velocisti che fanno velocità prolungata, preparano i 200 come si fa nell'atletica: sostanzialmente, si parte dal 50, poi si va al 75 e poi al 100, e così via fino ad arrivare ai 200, andando a monitorare sempre le frequenze e la velocità in modo che si mantengano sempre costanti. Paradossalmente però, non c'è una distribuzione di gara costante come quella che si prepara, perché partendo dalla velocità e lavorando quindi sulla tolleranza lattacida, succede che l'atleta parte più forte e ha bisogno di un momento, che generalmente è il terzo 50, in cui deve rallentare un attimo per poi dare tutto fino alla fine, nell'ultima frazione di gara. Se invece partiamo all'inverso, si ha bisogno soltanto di mantenere quella velocità costante, però non si riesce a passare molto forte, bisogna dosare il passaggio ai 100. Solitamente chi adotta quest'ultima strategia di gara, passa intorno al 50" o 51"; chi invece adotta la prima passa a 48" o 49". Siamo a livelli completamente diversi all'approccio alla gara. Chi nuota i 100 e i 200 tende a fare una preparazione orientata a prolungare la velocità fino ai 200. A mio avviso, ma è un parere personale, è un sistema valido, visti i tempi della gara: un 200 si aggira intorno all'1'45", sono meno di due minuti, quindi biologicamente è più una gara che deve essere affrontata con una tolleranza lattacida che non sul VO2max e la cosa che mi conforta su questa idea è che la maggior parte degli atleti che attualmente fa i 200 con buoni risultati arrivano prevalentemente dalla velocità.

Rispetto a quello che è la preparazione che c'è dietro la costruzione di un 200 stile, ci si concentra molto sul fatto che il corpo sia contenuto e controllato e riesca ad avere una penetrazione dell'acqua come quella che ci davano i costumoni, quindi parliamo di lavori sulla core stability, lavori posturali, etc. Non più solo forza bruta, perché il costumone falsava: la tenuta del corpo te la dava il costume, quindi ti dovevi solo preoccupare di mettere forza, non avevi bisogno di avere neanche una grande tecnica. I costumoni hanno alterato le prestazioni. Se vediamo questa cosa al femminile, Federica Pellegrini detiene il record dei 200 stile da Roma 2009, record fatto con il costumone e mai più eguagliato neanche da sé stessa. E stiamo parlando della regina di questa gara: lei è stata straordinaria, ma il costumone ha contribuito al risultato. Federica è riuscita ad essere in cima a tutte nei 200 stile e a restarci grazie al lavoro svolto insieme al suo allenatore Matteo Giunta, sulla tenuta posturale e di core stability e con questa preparazione è riuscita a colmare il gap che c'era con il costumone. È riuscita a riprodurre da sola quello che faceva il costumone. Ha sviluppato l'aspetto atletico in maniera importante.

# VIVA MAGNINI!

Paolo Tondina  
16 gennaio

I *rumours* sui bordi vasca dicono un po' sempre le stesse cose. Difficilmente sono cose davvero piacevoli. Dietro una facciata di convenevoli, lo spettacolo riserva un mondo che è tutt'altro che bonario e amabile verso i suoi protagonisti. Finito il momento dello splendore e dell'esaltazione c'è sempre l'abbondono, più o meno subdolo. Non piace chi perde il suo smalto, chi sbaglia, men che meno chi crolla o cede, a meno che non muoia. Non piace nemmeno chi si ridimensiona, ne chi vuol rimanere per troppo tempo. Un altro deve essere esaltato, non c'è spazio per tutti. Un altro deve essere usato per farci sentire dominanti. È un'altra di quelle leggi troppo umane che facciamo fatica ad ammettere.

## Rientri

Per questo i rientri non ci piacciono. Amiamo lo splendore, il successo, lo charme, non la decadenza. Il rientro di Filippo Magnini, pieno di entusiasmo e di buoni propositi, non poteva essere diverso, anche se la sua storia probabilmente lo meritava. Ci sono state molte letture. Non tutte sono state belle. "Poteva finire lì", Aveva chiuso in bellezza". "Cosa vuole ancora", "lo hanno anche scagionato, poteva bastare". "Io non mi sarei fatto vedere così". "Non penserò mica all'Olimpiade!". "è stato bravo, però basta!"

## Mito

Chi può negare di non essere stato almeno sfiorato da qualcuno di questi pensieri? Almeno per un attimo, magari per poi rigettarlo. Siamo così. Il logos sportivo vuole così. Il campione deve essere invincibile, memorabile, non umano. Il racconto della forza e della supremazia

vuole così. E' sempre lo stesso mito. Quello di Omero e di Cesare. Anche oggi è alla base del pensiero di massa.

Il titano dopo la sua impresa deve sparire per forza nella nebbia.

## Limiti

Eppure lo sport praticato non può fare a meno della realtà. Funziona solo su basi di verità e crolla quando vuole troppo accondiscendere con l'essere "Chanson de Geste". *No limits*, spesso usato per esaltare, è stato molte volte l'epitaffio della tomba di qualcuno.

Essere uomo è il contrario: è avere limiti. Il fatto è che questi limiti non li sappiamo prima. Dobbiamo cercarli. Cercarli e accettarli è il lavoro che ci spetta per essere noi stessi. Un tipo che mi piace dice che il lavoro dell'uomo è imparare *ad abitare i propri limiti*. E' giusto. Perché abitare vuol dire "ci sto dentro", come si dice quando quando uno capisce che in quel modo ce la fa. Per esempio coi soldi. Abitare vuole anche dire che si può "finalmente respirare" e non credere che, quando le cose cambiano, debba per forza finire tutto.

## Viva Magnini

Quando Filippo Magnini era il più forte del mondo, tutti abbiamo gioito. Avevamo qualcuno che trionfava e potevamo prendercene un po'. Eppure quando lo vedevamo su quel podio, doveva essere chiaro che non eravamo noi. Nessuno di noi poteva arrivare lì. Nessuno avrebbe mai vinto un campionato del mondo. Figuriamoci due.

Quando invece, due mesi fa, ci ha mostrato che vivere da nuotatore è una bella cosa, anche quando si sa che non si può vincere, allora eravamo noi. Quando ci ha fatto vedere che cercare obiettivi agonistici ed esserci, è un modo per non rinunciare alla propria doverosa ricerca di soddisfazione individuale, allora potevamo essere noi. E

infine, quando ci ha fatto capire che se lo amiamo, lo sport, è una parte importante della nostra ricerca di umanità, allora Filippo Magnini eravamo davvero noi. Se il campione deve essere un testimone, è stata questa la sua testimonianza. Ora, e solo ora possiamo pensarlo come fratello e dire, una volta tanto senza troppa invidia: "Viva Filippo Magnini".

## NUOTATORI FUOR D'ACQUA

*Erika Ferraioli*  
19 gennaio

Ogni anno la stessa storia. Stesso viaggio, stesso autogrill, stesso hotel, stessa piscina, stesse emozioni nel cuore, anche se ogni anno diverso. Conosciamo quell'odore come se fosse casa, quelle luci, quei suoni, quelle voci. Ci accolgono dandoci l'abbraccio che volenti o nolenti tutti ci aspettiamo quando arriviamo. La certezza di essere lì ogni anno, pronti o meno, nonostante tutto.

Marzo 2020, eravamo pronti, per tuffarci nell'anno più bello e difficile per uno sportivo, quello olimpico.

Ed invece STOP.

Un invisibile virus ci ha bloccato sul più bello, dopo aver sacrificato vacanze, amici ed affetti per inseguire il più grande dei sogni. Quelle gare annullate sono diventate un incubo ben peggiore quando ci siamo ritrovati chiusi in casa, come pesci fuor d'acqua, è proprio il caso di dirlo.

Annaspando e scalpitando abbiamo atteso pazientemente la riapertura delle nostre piscine, abbiamo ricominciato tutto da capo, finché non abbiamo imparato di nuovo ad essere una cosa sola con l'acqua.

Dicembre 2020. Alla fine di questo annus horribilis ci ritroviamo di nuovo qui, Campionato assoluto invernale open.

Di stranieri nemmeno l'ombra, viaggiare è troppo rischioso, gli assenti anche tra noi italiani sono molti.

I presenti, un po' spaesati, si presentano in piscina tra autocertificazioni e nuove regole. Il nuotatore si sa, è un tipo abitudinario. Queste nuove procedure ci lasciano un po' perplessi ma le accettiamo. Come accettiamo la mascherina fino al blocco di partenza, noi così affamati d'aria. Pur di ricominciare a gareggiare questo ed altro. Abbracci vietati, sorrisi nascosti. Impariamo a comunicare con gli occhi e ci facciamo forza così, con sospiri catturati

da una mascherina ma dentro la voglia di far vedere quello che valiamo. Tutto così diverso, ma alla fine sempre tutto così uguale. Ti senti ovattato, un po' confuso, un anno senza gare è lungo e ti toglie ogni certezza. I giovanissimi reagiscono meglio, per loro è più facile, hanno ancora la spensieratezza che li porta a lasciarsi tutto alle spalle nel tuffo di partenza e volare verso i propri sogni.

Un campionato un po' sottotono, tutto sommato: due grandi lampi in tre giornate grigie. Ma poco importa, in fin dei conti nella tempesta ognuno prende quel che viene, con la consapevolezza di chi sa cosa ha attraversato per arrivare fin lì, e di chi spera che il peggio sia ormai passato.

## LUCA SACCHI: MI ALLENEREI CON NICOLÒ MARTINENGI E SFIDEREI THOMAS CECCON

Silvia Scapol  
20 gennaio

Luca Sacchi è la voce per tutti coloro che il nuoto lo guardano dalla TV; insieme a Tommaso Mecarozzi, porta il nuoto nelle case degli italiani. Abbiamo avuto il piacere di fare con lui una bella chiacchierata, che il nuoto lo ha vissuto e continua a viverlo da atleta, da dirigente sportivo, da gestore e da giornalista e commentatore televisivo.

Che evoluzione ha avuto il nuoto italiano rispetto a quando tu gareggiavi?

*Credo ci sia stata un'evoluzione davvero profonda, sia a livello stilistico che a livello prestativo, poiché la metodologia di allenamento è molto diversa. Un ruolo importante penso lo abbia avuto l'allenamento e l'utilizzo della forza, che ai miei tempi cominciava ad essere studiata e applicata nell'allenamento dell'atleta, e successivamente, dal 2000 in poi, si è sviluppata in maniera evidentissima. Sia da un punto di vista prestativo, che da un punto di vista fisico, perché i nuotatori sono cambiati fisicamente, hanno una struttura che non è minimamente paragonabile a quella che avevamo una volta. Penso che questa comunque sia un'evoluzione comune anche agli altri sport, anche se, secondo me, nel nuoto è ancora più evidente che in altre discipline sportive. Non tanto per quanto riguarda l'altezza, già quando nuotavo io era una caratteristica da non trascurare, bensì per la struttura muscolare degli atleti, quella è davvero cambiata in maniera profondissima. Per quanto riguarda l'evoluzione stilistica mi sento di dire che è il risultato della combinazione atleta-allenatore, dalla ricerca e da diverse*

tipologie di nuotata che sono state adottate nel corso del tempo. La rana di adesso è molto più ritmata, molto più veloce come frequenza rispetto a una volta, pensando soprattutto ai 50 e ai 100 mt; la velocità a stile libero è diventata a braccio teso, proprio per un discorso di applicazione della forza in maniera diversa e più efficace, che una volta non si faceva; per cui sono state una serie di combinazioni probabilmente nate dalle capacità tecniche degli atleti e sviluppate successivamente da chi è venuto dopo che ha raccolto un input per farlo diventare un'evoluzione ben più marcata. Se pensiamo anche al dorso, potremmo quasi dire che oggi è un altro sport rispetto a quello che si nuotava un tempo. Vedo due fattori fondamentali che hanno determinato l'evoluzione del nuoto: quello della forza e l'introduzione dei 50 metri, che ha cambiato quelle che erano le prospettive del nuoto e ha portato gli atleti a sviluppare evoluzioni che poi hanno inciso anche nelle altre distanze.

Ritieni che sia cambiato molto anche l'approccio mentale?

Non voglio fare paragoni generazionali perché credo non esista un meglio o un peggio. Anche ai miei tempi c'erano dei grandi spavaldi e delle persone che avevano delle evidenti fragilità, credo che piuttosto oggi sia cambiato tutto il quadro che sta intorno al nuotatore. Il nuotatore di alto livello oggi ha una squadra che lavora con lui e per lui che ai miei tempi non esisteva. Ci potevano essere delle situazioni di qualcuno che aveva un seguito, ma a volte neanche strettamente legato alla preparazione o all'allenamento, ma era un abbozzo di tutto quello che invece vediamo oggi. Basti pensare alla figura del fisioterapista, che oggi è una presenza assolutamente importante nel percorso della preparazione e a seguire tutti gli altri professionisti. Mi permetto di dire che è corretto comunque che sia così, nell'alto livello. Ritengo invece che sia spaventoso

ritenere che tutte queste figure siano indispensabili per ragazzini di quattordici o quindici anni. La specializzazione precoce, lo spremere questi ragazzi per un risultato prestativo porta inevitabilmente a delle fragilità. Va rispettata la crescita naturale, bisogna anche permettere che i ragazzi più piccoli sbagliano, commettano dei passi falsi, perché dagli errori possono maturare esperienza e crescere. È un gettare le basi per tutto ciò che si può costruire in momento successivo.

Bisogna anche dire che un tempo non c'era la pressione mediatica che vediamo oggi, anche questo ha la sua importanza. Se penso alla mia esperienza, io ho vissuto molto da vicino quella che è stata l'esposizione mediatica di Federica Pellegrini, e posso dire che è stata spaventosa come impatto e forse era anche del tutto nuova nel mondo del nuoto. Credo che quello di Federica sia stato il primo caso in assoluto di questo tipo di esposizione, oltretutto su una ragazza così giovane: mi riferisco a prima che lei facesse la medaglia ai Giochi Olimpici. Oggi la medesima esposizione arriva anche a fronte di risultati che sono altrettanto clamorosi, e che una volta francamente non c'erano. Un'altra che fa storia a sé è Benedetta Pilato, da una parte perché è autrice di prestazione che sono completamente al di là della sua età, e dall'altra perché ha un equilibrio personale, una forma mentis che non è paragonabile a nessun altro. A me personalmente aveva colpito molto di più la sua intervista quando fece per la prima volta il record italiano che la sua gara, è stato più sorprendente sentirla parlare che vederla nuotare: aveva la maturità di un adulto.

Come è stato il passaggio dall'acqua a "fuori dall'acqua", da nuotatore a giornalista e commentatore?

Alcolico! Nel senso che è stato molto divertente! È nato per caso, grazie alla stima e alla simpatia che Sandro Fioravanti

aveva nei miei confronti quando ancora nuotavo, mi chiamava e mi chiedeva di accompagnarlo alcune volte nelle telecronache e poi da lì la cosa è stata praticamente naturale. Alcolico comunque anche perché quando uno smette di nuotare ha qualche mese in cui le idee sono parecchio confuse su quella che è la vita fuori dall'acqua. Però ho dei bellissimi ricordi: la prima collaborazione giornalistica che ho fatto, dopo aver smesso di nuotare, è stata per i campionati europei a Siviglia, nel 1997, con l'Unità. Venivo pagato 30.000 lire ad articolo, cioè quindici euro attuali, per cui non ci stavo assolutamente dentro con le spese, però lo volevo assolutamente fare e che mi ha regalato grandissime soddisfazioni personali, e ci tengo molto a sottolinearlo, perché mi ha fatto crescere. Quando esci dall'ambiente del nuoto di alto livello, dove sei coccolato e riverito, è fondamentale capire che il mondo non ti deve più niente. E che se vuoi fare qualcosa ti devi tirare su le maniche e cominciare a farlo. Questo è stato anche il motivo per cui ho smesso di nuotare: avevo paura che questa sorta di ambiente protetto andasse avanti un po' troppo negli anni e non mi permettesse di affrontare la vita vera in maniera più serena. Oggi fortunatamente gli atleti sono tesserati per i gruppi sportivi militari e possono stare tranquilli, ma questa potrebbe essere anche qualcosa che gli si ritorce contro. È una cosa che per certi aspetti mi spaventa molto nei nuotatori di oggi: un tempo si smetteva di nuotare a diciotto anni, poi a vent'anni, poi a venticinque e adesso si smette tranquillamente oltre i trent'anni ed è un'età in cui hai comunque una percezione del mondo esterno che è matura, non è quella del ventenne, e hai minore voglia di metterti in gioco, di rischiare. Senti che non sei più un ragazzino, che certi errori non ti vengono perdonati perché sei un uomo di fatto. Essere protetti economicamente da un gruppo sportivo militare non ti permette di essere libero quando smetti. Ti aiuta

sicuramente quando sei più giovane, perché ti permette di esprimerti come atleta a livello professionistico, ma il rischio che le persone poi scelgano la comodità piuttosto che ciò che desiderano veramente è alto.

Parliamo della coppia Sacchi-Mecarozzi, binomio imprescindibile del nuoto in RAI.

Siamo una coppia fantastica! Scherzi a parte, lavoriamo veramente bene insieme e non è assolutamente una cosa scontata e questo rende le cose sicuramente più semplici. Stimo Tommaso Mecarozzi tantissimo come telecronista, mi piace molto il suo stile, come si comporta in onda, è molto rispettoso e c'è un equilibrio tra di noi che ci fa lavorare davvero molto bene. Lavoriamo insieme dal dicembre del 2009, dagli europei in corta. Abbiamo impiegato forse un annetto per sintonizzarci, perché lui comunque veniva da altri sport e io da altri telecronisti. La cosa che mi ha sorpreso non è stata tanto la difficoltà a trovarmi con lui, bensì il mio inserimento a lavorare in una dinamica di racconto diverso. Invece piano a piano ci siamo trovati e siamo partiti: lui in un anno, per gli europei in lunga, aveva fatto davvero un gran lavoro ed era perfetto. Sandro Fioravanti era diventato vicedirettore ed è stato lui che poco alla volta ci ha portati a lavorare insieme. Lui aveva provato ad affiancarmi anche altre persone nel corso degli anni precedenti, magari in piccole manifestazioni o occasioni circoscritte. Ma quando è stato il momento di scegliere ha preso Tommaso, aveva fiducia in lui. Abbiamo imparato a conoscerci sul campo, ma Sandro sicuramente aveva capito che insieme potevamo lavorare davvero bene.

Un pregio e un difetto del nuoto di oggi.

Un grande pregio è sicuramente la spettacolarità, le gare di nuoto oggi sono diventate veramente belle da vedere, non solo per gli appassionati, ma anche per i meno esperti, per chi le segue da fuori. Il

*momento più bello del nuoto dal punto di vista della spettacolarità penso sia stato il Campionato del Mondo di Budapest, è stata la miglior presentazione di sé per il nuoto, veramente notevole. Storicamente c'è una grande rivalità tra nuoto e pallanuoto, e all'epoca un grande pallanuotista del passato mi disse "Ma il nuoto è diventato una cosa pazzesca". Ed è vero! Ha fatto un salto di qualità pazzesco: l'arena, la presentazione, il pubblico, le gare in sé sono veramente un gran spettacolo. E infatti viene seguito molto di più che in passato. Se invece devo pensare ad un difetto direi che talvolta manca la spontaneità negli atleti giovani che si presentano. Manca un po' di personaggi, di grandi campioni che si possano raccontare anche al di là delle gesta natatorie. Un grande campione porta con sé il volano di potersi raccontare in maniera completa, e molto spesso non lo fa. A volte perché non è in grado, a volte perché semplicemente non lo fa.*

*Se fossi un atleta oggi, con quale nuotatore ti piacerebbe ritrovarti in vasca a nuotare? Come compagno di allenamento, o magari avversario.*

*Mi piacerebbe trovare in vasca Nicolò Martinenghi, per la sua simpatia; mi piacerebbe sfidarmi con Thomas Ceccon, perché lo reputo un nuotatore favoloso... ma la verità è che tutti vorrebbero nuotare i 100 stile libero! Se invece dovessi pescare all'estero, sicuramente Caleb Dressel, perché mi ha davvero dato l'idea di essere un personaggio bello, come atleta e come persona, un campione carico di significato, ha molte caratteristiche che purtroppo Phelps non aveva.*

*Da persona che vive il nuoto a 360°, essendo anche gestore, che segni sta lasciando questa pandemia sul nostro sport?*

*Faccio fatica a distaccarmi dal ruolo del gestore e quindi non parlarne da questo*

*punto di vista, perché le società sono veramente alla canna del gas. C'è uno slittamento olimpico che sicuramente è epocale e profondo come avvenimento nel mondo dello sport. Non era mai successo, se non che per la guerra. Credo che non abbia influito particolarmente nell'alto livello, e questo mi ha sorpreso, perché i risultati che sono emersi da quest'estate in poi sono stati notevoli e significativi. L'aspetto positivo credo lo si sia visto alla ISL: poter vivere per un mese, un mese e mezzo tutti insieme, atleti e allenatori, ritrovare la socialità che in questi mesi è andata perduta è stata una cosa bellissima. Credo che questa pandemia abbia messo in profonda crisi il sistema professionale, le persone che lavorano in questo ambito: un conto è sapere che l'incertezza c'è, un conto è toccarla con mano. Un conto è non avere la previdenza sociale, un conto è non avere più lo stipendio. Credo che non perderemo gli atleti, quelli riusciremo a trovarli, bensì le figure professionali, quella sarà una grande perdita e non facilmente risanabile.*

## SCRITERIATI

Federico Gross

23 gennaio

Non avrei voluto essere nei panni di chi ha deciso di staccare la spina dei Criteri nazionali giovanili, per il secondo anno consecutivo per giunta, ma vorrei tributargli la massima stima e rispetto. Per avere fatto prevalere il buon senso, pratica oggi rischiosa e impopolare come mai nella storia.

Perché è evidente a chiunque abbia un briciolo di raziocino che nel pieno della terza ondata, con l'inizio della campagna vaccinale, in un paese che nel momento in cui scrivo conta 84.202 - leggete insieme a me: *ottanta quattro mila duecento due* morti per Covid, radunare qualche centinaio di atleti adolescenti da tutta Italia all'interno della stessa piscina coperta è tutto fuorché una buona idea. Adolescenti che non vengono fermati, badate bene: semplicemente gareggeranno su base regionale. È un problema insormontabile? Certo che no. Quando frequentai il corso allenatore di primo livello il mai abbastanza celebrato e rimpianto, carissimo Franco Sardella si prodigò nello spiegare che l'obiettivo è quello di *aiutare* l'atleta a raggiungere il picco prestativo nel momento del massimo sviluppo psico fisico. Un percorso lungo e irto di imprevisti che richiede pazienza, lucidità e condivisione.

Ai tanti che stanno invece tappezzando la rete di commenti tipo *state distruggendo i sogni dei nostri ragazzi*, oltre a ricordare che quello della proiezione è un meccanismo talmente arcaico e primitivo che a questi livelli rende opportuno il ricorso a qualche forma di supporto psicologico, vorrei fare presente che se il sogno dei loro ragazzi è quello di prendere la medaglia ai categoria per avere la foto in cronaca locale, beh forse è proprio meglio distruggerlo subito: gli eviterete poi la frustrazione di far parte di quel novanta

per cento di *campioncini* che non riusciranno mai a vincere un titolo assoluto.

Il mestiere del genitore, del tecnico, del dirigente dovrebbe essere quello di accompagnare gli atleti lungo un percorso di crescita affrontando le avversità senza abbattersi e nella consapevolezza che anche il nuotatore è un cittadino con i medesimi diritti e doveri del resto della collettività. Si chiama, pensate un po', educazione.

## VITTIME E CARNEFICI

Paola Contardi

23 gennaio

La notizia che una bambina di dieci anni ha perso la vita per aver accettato una sfida su un tristemente noto social network, molto seguito dai più giovani, addolora ed indigna nello stesso tempo.

Siamo tutti increduli, attoniti di fronte ad un evento tanto tragico quanto assurdo. Quanto dolore, quanta sofferenza, quanta tristezza ci lascia dentro!

Piattaforme virtuali, videogame, social network hanno ormai invaso le nostre vite. Abbiamo aperto loro le porte delle nostre case con entusiasmo ed ingenuità.

Pensavamo di averli solo invitati a cena, ma ormai abitano stabilmente con noi E sono anche pieni di pretese!

Inizialmente li credevamo amici. Ci hanno permesso di ricongiungerci con i vecchi compagni di scuola, ci hanno fatto giocare e divertire.

Ci hanno portato dall'altra parte del mondo in un baleno, permettendoci di vedere e salutare parenti dimenticati ed amici sconosciuti.

Durante la pandemia poi ci hanno offerto il meglio: smartworking e DAD ovvero andare al lavoro e a scuola senza uscire di casa, videoconferenze, call, e riunioni a tutte le ore e in pigiama.

Abbiamo apprezzato come non mai chat e messaggi.

Abbiamo brindato al nuovo anno facendo cin cin attraverso lo schermo, inebriati di romanticismo.

Ma mentre flirtavamo con i nostri ospiti, loro ci hanno traditi tendendoci tranelli ed insidie.

Si sono appropriati dei nostri gioielli di famiglia: tempo, relazioni sociali, autostima e libertà.

Mentre noi pensavamo che fossero ancora lì, custoditi nei nostri cassettei, al sicuro. Gradualmente abbiamo perso il senso del tempo. Nel corso della navigazione spesso

perdiamo il senso dell'orientamento e la meta. La velocità poi annulla il tempo. Ogni cosa è lì a portata di mano, prima di subito. E se dobbiamo aspettare la frustrazione diventa rabbia e prepotenza.

Ed è così che si perde il bello dell'attesa, il piacere del desiderio.

La relazionalità virtuale ci illude di essere sempre in compagnia mentre alimenta la solitudine. L'aumento dei followers ci illude di aver più amici, mentre da quelli veri dobbiamo distanziarci intossicando i rapporti più cari di perversa ambivalenza: nonni e nipoti ne sono un esempio. Il contatto virtuale erode inesorabilmente quello emozionale.

Viene invertito il rapporto tra comunicazione verbale e non verbale.

Nella realtà è maggiore il linguaggio del corpo, nel mondo virtuale invece è annullato. E questo rende la comunicazione distorta, sempre meno comprensibile e più confusa.

Ma pericolosamente ingannevole.

E poi c'è la nostra autostima che soffre il confronto con gli altri che virtualmente appaiono tutti più belli, più attraenti, più sicuri, più ricchi, più fortunati insomma così onnipotenti e predatori.

E noi lì, con la nostra umanità fatta di tutte quelle cose però con il segno meno davanti, un meno che si posiziona inevitabilmente anche davanti alla nostra cosa più preziosa: l'autostima.

L'autostima soffre e nella disperata riconquista di visibilità ed apprezzamento accetta una bella sfida, anzi una challenge. Spesso talmente assurda da riuscire a nascondere il pericolo mortale.

Ed è così che la trappola infame del farsi ammirare, guardare, apprezzare scatta e cattura vittime ingenuamente inconsapevoli, che senza sospettare nulla si ritrovano sole ed indifese tra gli artigli malefici del carnefice mascherato da gradito ospite.

È arrivato il momento di riconquistare la nostra libertà, i nostri spazi, il nostro

tempo.  
Di ricominciare a decidere.

## LA COMPENSAZIONE DELLA TECNOLOGIA, IL SOGNO DI TORNARE IN VASCA

*Daniela Marino*

*24 gennaio*

Stiamo vivendo una situazione un po' particolare. Solo un anno fa avremmo trovato singolare vedere una persona con una mascherina, avremmo pensato a seri problemi di salute. Sarebbe stato assurdo pensare di utilizzare il web per fare sport, se non per trovare tabelle di allenamento. In realtà siamo arrivati al momento in cui le applicazioni di fitness hanno provato a compensare l'inattività di palestre e piscine e pian piano si stanno avvicinando a sempre più persone. Con età, cultura sportiva, obiettivi, competenze e abilità differenti.

Dara Torres è stata una mamma-atleta che a due anni dal parto è riuscita a salire per ben tre volte sul secondo gradino del podio ai *Giocchi Olimpici di Pechino 2008*.

Un'impresa unica che rappresenta un riferimento per tante mamme, ma soprattutto per il pregiudizio diffuso per cui una donna, con la maternità, troverà precluse parecchie opportunità, anche nello sport. Dara Torres in carriera ha vinto 12 medaglie Olimpiche. Un altro record che merita rispetto, ammirazione e ispirazione continua.

E oggi la campionessa americana, oltre a pubblicare regolarmente esercizi di fitness tramite il suo profilo Instagram, ha attivato una partnership con Elanation: Lets Get Active! applicazione creata appositamente per l'attività fisica dei bambini.

Il commento della campionessa sul suo profilo Instagram:

*Sono super entusiasta di annunciare la mia partnership con Elanation. È un'applicazione di fitness per bambini con*

*centinaia di atleti professionisti per farli rimanere attivi tramite i loro sport preferiti. Come madre e coach non posso sottolineare quanto l'attività dei bambini sia importante, soprattutto in questo periodo in cui molti sport sono bloccati. Dobbiamo assicurarci che i nostri bambini stiano continuando a fare l'attività che amano mantenendo la loro salute. Per questi motivi, Elanation è l'unica App che sostengo.*

Gli sport che si possono scegliere sull'applicazione sono: ginnastica, yoga, fitness, calcio, basket, Hip Hop, meditazione, karate, tennis, skateboarding, rugby e badminton. Dopo aver scelto l'attività desiderata, è necessario selezionare il tipo di allenamento: facile, intermedio o avanzato. Successivamente è possibile scegliere gli obiettivi dell'attività: coordinazione, velocità, flessibilità, ritmo ed agilità. Le proposte vengono poi condivise attraverso video, ad oggi solo in inglese.

Nelle scorse settimane Nuoto•com aveva raccontato di un altro campione olimpico che aveva dedicato attenzioni allo sport attraverso la tecnologia, in particolare per gli appassionati di nuoto. Si tratta di Adam Peaty, che per tre mesi aveva messo gratuitamente a disposizione la sua piattaforma di allenamento *AS Plus*. Anche Nike, nella sua applicazione di fitness *Nike Training*, ha inserito esercizi *per tutta la famiglia*, dunque anche per i più giovani. La nuova estensione per i bimbi prevede al momento 16 allenamenti da affrontare a casa, tutti insieme, impostando parametri di durata e modalità: *veloce e divertente, yoga e stretching, conta con me*.

Ormai sono tante le Società Sportive che dall'inizio della pandemia si sono organizzate con *lezioni online*, con cui offrono attività motoria di base ai propri utenti, tramite tutte le piattaforme possibili: Instagram, YouTube, Zoom, Skype e tante altre...

Nell'attesa di trovare serenità con la massima sicurezza, con la speranza di veder velocemente sbiadire le zone, accontentiamoci di un avatar da nuotatore, che comunque ci permette di sognare ancora un po'.

## CESARE BUTINI: "SITUAZIONI DI EMERGENZA RICHIEDONO SOLUZIONI DRASTICHE, MA GUARDIAMO AL FUTURO SENZA TIMORE. ALLENATORI ATTENTI ED EFFICACI"

Federico Gross  
25 gennaio

Il nuoto italiano, come peraltro l'intera società, vive momenti di grande incertezza. Alle prestazioni di livello internazionale delle nostre punte fanno da contraltare le difficoltà dei molti atleti che non possono allenarsi a causa delle piscine chiuse e del movimento giovanile che, a causa della recrudescenza della pandemia, vede cancellati, o meglio riorganizzati su base nazionale, i Criteria. Ne abbiamo parlato con il Direttore tecnico delle squadre nazionali Cesare Butini.

Buongiorno Cesare, non è un periodo facile per nessuno. Come vedi la situazione del nuoto azzurro in questo momento?

*La situazione è buona e cattiva allo stesso tempo. Dalle informazioni che ricevo dai tecnici su tutto il territorio nazionale, l'alto livello si sta allenando pur con qualche difficoltà logistica. La principale difficoltà è rappresentata dalla mancanza di meeting nazionali e internazionali che rappresentano un elemento ormai consueto della pianificazione, avendo deciso di mantenere in calendario solo le gare funzionali agli eventi internazionali al momento confermati, in particolare ovviamente i Giochi olimpici, e dalla conseguente difficoltà nel mantenere il focus attentivo. Nel complesso comunque la situazione delle punte è soddisfacente,*

*come dimostra il record italiano in corta di ieri nei 50 farfalla a opera di Thomas Ceccon. Ben diversa è la situazione dei giovani, che incontrano sempre maggiori difficoltà specialmente in alcune zone del paese, come mi conferma il Commissario tecnico delle nazionali giovanili Walter Bolognani.*

Come è maturata la decisione di annullare i Criteria nazionali giovanili?

*Proprio la preoccupazione per le condizioni nei vari contesti territoriali ci ha costretto a malincuore a tagliare alcuni eventi dal calendario: non perché temiamo che la piscina sia un luogo pericoloso, ma perché la situazione pandemica rimane allarmante, con numeri e decreti che non concedono tregua, e non lascia spazio a soluzioni differenti. Non nascondo che quando a settembre avevamo deciso di programmare i criteria con una sola batteria per gara ci era venuto il dubbio di avere ecceduto in prudenza, perché l'epidemia sembrava avviata verso una definitiva scomparsa. Oggi radunare decine di giovani atleti provenienti da tutta Italia è un rischio che non ci sembra opportuno correre. E lo dico con tutto il rammarico di chi nella propria carriera di allenatore non ha perso una sola edizione di questo evento, che è stato il banco di prova di tutti i nostri più grandi campioni. Il supporto al movimento giovanile è il presupposto ineludibile per sostenere un movimento di alto livello: per questo chiediamo la massima collaborazione dei Comitati e delle società per mantenere alta l'attenzione sull'obiettivo agonistico che non viene cancellato ma delocalizzato su base regionale con la compilazione di una graduatoria nazionale. Anticipo fin d'ora che la Federazione metterà ulteriori risorse a disposizione dei Comitati e delle società che tra mille difficoltà si stanno adoperando per mantenere viva l'attività; sono quindi completamente prive di fondamento le illazioni di chi imputa questa scelta a*

*necessità economiche: in seguito a questa riprogrammazione la Federazione non solo non risparmierebbe, ma investirebbe ulteriori risorse pur in un momento così difficile e drammatico.*

Che suggerimenti dai ad atleti, tecnici, dirigenti, genitori per affrontare anche questo ulteriore imprevisto?

*A tutti raccomando di mantenere alta la concentrazione. Le gare delle primavera saranno organizzate su base locale ma avranno valenza e rilevanza nazionale. Ci sarà un confronto a distanza fra i migliori talenti della nostra disciplina che consentirà a tutti di valutare il proprio stato di forma e preparazione nella speranza, che mi auguro diventi al più presto certezza, che la prossima estate potremo goderci una manifestazione nazionale in presenza lasciandoci alle spalle tutte queste difficoltà. Il nostro compito sarà supportare i Comitati regionali nel dare la giusta enfasi a questi eventi locali, per corroborare la motivazione in vista del ritorno, speriamo prima che poi, alla normalità. Ricordo a tutti che questa è una situazione di emergenza che richiede soluzioni emergenziali, ma vorrei assicurare tutti sul fatto che queste continue sospensioni degli allenamenti e cancellazioni di eventi porteranno magari qualche calo prestativo nel breve periodo ma non compromettono in alcun modo le prospettive future dell'atleta. È certamente un momento difficile, nel quale dobbiamo essere vicini ai nostri giovani per evitare che si allontanino dal movimento nella consapevolezza che avranno tutto il tempo di recuperare. Sta a noi adulti fare in modo che questi danni temporanei non si tramutino in definitivi. Volendo rimanere positivi, credo che il minor tempo a disposizione porterà a una migliore qualità del lavoro svolto: abbiamo tutti ancora negli occhi le eccellenti prestazioni ottenute dai nostri nuotatori al Sette Colli la scorsa estate nonostante una preparazione primaverile disturbata da un lungo*

*lockdown. I nostri tecnici sono stati attenti ed efficaci nel concentrarsi su aspetti differenti della preparazione.*

Su questo ti chiediamo una riflessione ulteriore: come si spiegano, in un anno così difficile dal punto di vista tecnico, organizzativo ed emotivo le numerose prestazioni di alto e altissimo livello alle quali abbiamo assistito in campo sia nazionale sia internazionale?

*Per quanto riguarda i più giovani (penso a Cecon e Benedetta Pilato in particolare) influisce certamente il fisiologico progresso di crescita, ma certamente è in corso e sarà oggetto di studio approfondito a fine pandemia un'osservazione attenta delle modifiche apportate alle routine e alla programmazione degli allenamenti da parte dei vari tecnici. Una maggiore attenzione alla tecnica e alla preparazione atletica potrebbe compensare la riduzione dei volumi di carico garantendo un risultato comunque soddisfacente.*

# SENZA INNO E BANDIERA. LO SPORT ITALIANO NON MERITA QUESTO

Franco Del Campo  
26 gennaio

L'Olimpiade, forse, è ancora un momento sacro della nostra vita.

Nell'antichità classica segnava il tempo di tutte le *poleis* greche, poi, dopo la conquista di Roma, è diventato un rito universale, abolito nel 393 d.C.

dall'imperatore Teodosio, quando il cristianesimo diventa religione di stato e pretende la chiusura di questo rito troppo pagano.

I Giochi olimpici riemergono nel 1896, ad Atene, grazie al barone Pierre de Coubertin, che ne rilancia lo spirito cosmopolita, ma rigorosamente senza donne e senza "lavoratori", considerati professionisti.

Adesso i Giochi olimpici sono diventati il più grande spettacolo del mondo, ma sono soprattutto uno scrigno prezioso di valori, di fatica e di speranze.

A causa della pandemia, l'Olimpiade di Tokyo è stata spostata dal fatidico 2020 al 2021, ma l'effettiva realizzazione è ancora a rischio, appesa ai vaccini, a una pandemia ancora virulenta e ai costi mostruosi per una "bolla" che dovrebbe proteggere tutti i partecipanti.

Ma non basta.

C'è anche il rischio che l'Italia debba sfilare senza bandiera tricolore e senza inno quando i nostri atleti vinceranno una medaglia d'oro, il massimo alloro dello sport.

In questo caso, però, non è colpa dell'ira degli dei o di una pandemia che si fa fatica a domare, ma di una politica piccola piccola, che vuole riformare lo sport italiano, conoscendolo poco e male.

Tutto nasce durante il primo governo di Giuseppe Conte, frutto dell'alleanza tra M5S e Lega, quando il sottosegretario

Giancarlo Giorgetti (Lega), con delega sullo sport, inventa una nuova società, Sport e Salute, che amministrerà i soldi dello stato per lo sport, mentre il Coni dovrà occuparsi solo dei Giochi olimpici, o quasi.

Il Comitato olimpico internazionale (CIO), fortemente sollecitato dal presidente del CONI Giovanni Malagò, dopo un primo momento di baci ed abbracci politicamente corretti, ha minacciato di non far sfilare l'Italia con la sua bandiera ed inno, perché è stata intaccata la storica autonomia ed indipendenza del CONI.

L'Italia senza inno e bandiera, quindi, come la Russia, sprofondata nello scandalo doping, o la Bielorussia.

L'attuale ministro per lo sport, Vincenzo Spadafora (M5S), ha promesso più volte che avrebbe risolto tutto, ma tra poche ore (27 gennaio 2021) scade l'ultimatum del CIO e l'Italia rischia di restare senza identità nello sport olimpico.

Forse, come nei thriller, tutto si risolverà all'ultimo secondo.

Lo speriamo vivamente, perché non si può giocare in questo modo con la vita, la fatica e le speranze di migliaia di atleti che sacrificano tutto al sogno olimpico.

Lo speriamo, ma sicuramente lo sport -che significa fatica, impegno, valori, sacrifici, educazione civica per i giovani- meriterebbe più attenzione e competenza.

# CARLOTTA ZOFKOVA: SENTO CHE HO ANCORA MOLTO DA DARE E MOLTO DA IMPARARE

Silvia Scapol  
28 gennaio

Carlotta Zofkova, la dorsista azzurra si è raccontata a Nuoto.com: con la dolcezza che la contraddistingue parla di un anno per nulla facile per il mondo dello sport, racconta di cambiamenti e di progetti per un futuro che necessariamente deve essere a breve termine, programmare troppo in là nel tempo sembra infatti essere una chimera ultimamente. Ma la motivazione a lei non manca e cerca di affrontare tutto con il suo inconfondibile sorriso.

Un anno di cambiamenti: con il 2021 passi sotto la guida di Alberto Burlina. Come ti trovi con lui?

*Lo slittamento delle Olimpiadi è stato un qualcosa che mi ha portato a riflettere sul mio percorso di atleta. Dopo Rio 2016 ho deciso di essere seguita da Matteo Giunta, e questa si è dimostrata una scelta valida perché dopo due anni ho ottenuto il bronzo sui 100 dorso a Glasgow. Forse, dopo questo risultato, qualcosa è mancato attorno a me. La scelta di cambiare è stata quindi dettata dalla ricerca di nuovi stimoli.*

*Con Alberto mi trovo molto bene: è una persona che trasmette molto entusiasmo ed è un allenatore molto attento. In questo periodo la mattina mi segue spesso da sola perché mi sta un po' studiando, sta cercando di capire la mia nuotata, i miei punti di forza e quelli di debolezza. C'è un costante confronto fra di noi, sul contenuto del lavoro, sugli aspetti sui quali possiamo lavorare. Mi trasmette molta carica, ma allo stesso tempo mi fa affrontare le cose anche con la giusta leggerezza. Negli allenamenti*

*del pomeriggio, dove sono con gli altri mi differenzia talvolta il lavoro, ma non la vivo come un'esclusione dal gruppo, bensì come un'individualizzazione dell'allenamento e lo apprezzo molto. Siamo solo agli inizi, ma mi sono già resa conto che è molto attento alla tecnica: controlla moltissimo partenze e fasi subacquee, le mie storiche criticità ed è pignolo sulla tecnica di nuotata. Dettagli non trascurabili per chi nuota le mie distanze. Mi sembra che anche lui sia contento di seguirmi, c'è molta sintonia ed entusiasmo.*

Thomas Ceccon come compagno di allenamenti: com'è allenarsi insieme a lui?

*Ancora non ci alleniamo tanto insieme, la mattina mi alleno spesso da sola perché con Alberto siamo ancora in una fase in cui sono oggetto di studio per lui. Ma l'allenamento del pomeriggio lo facciamo insieme. Mi sembra un bravo ragazzo, molto tranquillo e a modo. Anche lui nuota i 100 dorso e sicuramente avere un compagno di allenamento come lui è utile. Credo che sia vantaggioso per entrambi perché io posso imparare da lui e lui da me. Alberto ci fa fare ad entrambi delle riflessioni sulle nostre evoluzioni, confrontandole anche a volte, in modo da capire quali possono essere i particolari importanti sui quali andare a lavorare. È sicuramente un confronto costruttivo e stimolante. Allenarsi insieme è bello e utile per entrambi perché io gli posso trasmettere quel qualcosa che si acquisisce solo con l'esperienza, ed essendo più grande di lui ho qualche competizione in più sulle spalle, lui mi può contagiare con la spensieratezza e l'entusiasmo che è tipico dei ragazzi della sua età.*

È un momento molto particolare a causa di questa pandemia, ma un'atleta cerca sempre di andare avanti per obiettivi. Quali sono i tuoi?

*Il primo punto è sicuramente la qualifica olimpica, assolutamente. Anche se è tutto*

*in divenire, ma io voglio crederci. Mi approccio all'allenamento pensando che i Giochi si faranno. Non voglio ascoltare tutte queste notizie, che poi vengono smentite, che cambiano. Creano solo tensione negli atleti e negli allenatori, inutilmente. Io ho puntato a quello come obiettivo, poi quando ci saranno delle prese di posizione definitive da parte del CIO, delle notizie certe, allora ne prenderò atto. Per il momento vado avanti pensando a Tokyo 2021.*

Che consiglio ti senti di dare ai giovani atleti che in questi mesi non riescono ad allenarsi come vorrebbero?

*Sicuramente non è un momento facile. Penso spesso a quei ragazzi che non possono allenarsi, io fortunatamente sono stata ferma relativamente poco, e nonostante tutto ho sentito il peso della situazione. Mantenere il tono muscolare, la mobilità articolare con altri sport è sicuramente già qualcosa, anche se però per un nuotatore la lontananza dall'acqua è una sofferenza. Non solo perché ti serve per allenarti, ma perché alla fine è un elemento che ti completa. Consiglio ai ragazzi più giovani di cercare di trarre un insegnamento da tutto questo: di fatto è una situazione nuova per tutti. Bisogna guardare avanti, immaginando la prima nuotata che potranno fare: ci arriveranno sicuramente più forti, perché avranno meglio focalizzato il loro obiettivo e ci crederanno più di prima. Bisogna imparare a essere contenti di quello che si ha e non dare nulla per scontato.*

Sei specializzata nel dorso, ma nel corso della tua carriera hai nuotato come ranista e anche mistista. Al di là dei riscontri cronometrici, cosa ti ha fatto scegliere il dorso come tuo stile?

*Paradossalmente era il mio stile peggiore. È stato il mio allenatore Tamas Gyertyanffy a voler farmi nuotare a dorso: primo perché era il mio peggior stile nei misti; secondo*

*perché non potevo più fare rana perché ero cresciuta troppo velocemente e quindi la gambata non mi riusciva più bene perché stressavo troppo l'articolazione del ginocchio. Quindi non potendo più fare i misti, ho fatto farfalla per un anno ma non avevo particolari risultati e pertanto mi disse che per arrivare tra le prime in Italia dovevo imparare a nuotare a dorso. Proprio io che facevo una fatica incredibile a stare a pancia in su, non mi piaceva proprio. Sono nata come ranista e mi ritrovo a fare dorso, mai lo avrei immaginato! Così, a 16 anni mi sono ritrovata a nuotare a dorso. Sono consapevole che è tardi ma così è stato. Ho dovuto ricostruire un po' tutto: la partenza, la subacquea verso l'alto. Ci è voluto tanto, anche perché avevo un allenatore terribilmente attento ai dettagli. Però alla fine ce l'ho fatta. Grazie a questo però mi sento giovane nella mia specialità. Pur avendo un'età che mi permette di definirmi un'atleta matura, il fatto di non nuotare questo stile da sempre mi fa sentire che devo ricercare, ancora e ancora. Ho fame di imparare, anche Alberto se n'è accorto: davanti ad ogni correzione, io prendo e cerco di applicare subito. Sento che ho ancora molto da dare e molto da imparare.*

## RANOMI KROMOWIDJOJO: "INGE DE BRUJIN IL MIO MODELLO. MI PREPARO PER TOKYO CON LA NOSTALGIA DEL PUBBLICO"

Alberto Dolfin  
29 gennaio

Tre titoli olimpici non hanno ancora appagato la fame di vittoria di Ranomi Kromowidjojo. La trentenne sprinter olandese dal sorriso sempre stampato sulle labbra ci ha raccontato come sta preparando la sua quarta avventura olimpica, tra mille dubbi e preoccupazioni che contraddistinguono tutti i nuotatori. Una cosa però è certa: dopo Tokyo farà una bella vacanza in Italia con il suo promesso sposo Ferry Weertman, olimpionico del fondo a Rio 2016.

Prima di tutto, come è la situazione nei Paesi Bassi?

*Ranomi Kromowidjojo: Le cose non vanno molto bene. Per quanto mi riguarda però, sono fortunata perché gli atleti professionisti possono allenarsi, per cui noi della squadra nazionale possiamo nuotare, mentre per tutte le altre persone le piscine sono chiuse. Non è una bella situazione nel complesso, ma sono felice di avere il privilegio di potermi allenare.*

Anche Ferry si allena in piscina o all'aperto in questo periodo?

*Molte persone, visto che le piscine sono chiuse, si stanno allenando all'aperto, ma fa freddissimo fuori. Per questo, Ferry si sta allenando esclusivamente in vasca. Speriamo di riprendere al più presto le competizioni e i raduni con la Nazionale.*

Hai riadattato il tuo programma di preparazione olimpica dopo questo secondo stop alle competizioni?

*Rispetto alla scorsa primavera, non è così male. In quel momento, non ci potevamo allenare, ma da maggio e per tutta l'estate passata ho potuto prepararmi senza disagi. Non sto viaggiando né facendo raduni come in passato, ma vista la situazione attuale, ringrazio di poter nuotare in piscina tutti i giorni.*

Quanto ti manca viaggiare?

*Tantissimo, così come mi mancano i meeting internazionali. Mi manca il pubblico e il suo calore. Abbiamo fatto alcune gare in Olanda, ma era triste vedere gli spalti vuoti. Capisco ciò che sta succedendo, ma la mia vita ideale è con tanti viaggi, non solo per nuotare, ma anche per puro turismo.*

C'è ancora tanta incertezza sull'Olimpiade di Tokyo, qual è il tuo pensiero? Si farà? Sarà a porte chiuse?

*Non saprei proprio. Come atleta, mi auguro che sia quest'estate. Come essere umano, non saprei cosa rispondere. Fino a prova contraria, al momento sono in programma, per cui mi preparo per essere al top della forma. Non mi aspetto che ci sia molto pubblico, purtroppo, mentre mi aspetto tanti controlli per il Covid e sarà tutto diverso rispetto alle passate edizioni. Per fortuna, ho partecipato già a tre Olimpiadi, ma sono certa che questa sarà molto diversa perché non sarà la solita festa né un'occasione di condivisione come al solito.*

Che cosa ti manca di più della vita di prima?

*Andare al ristorante o a un bar, che ora sono chiusi da un bel po' e lo saranno ancora. Dalla scorsa settimana, infatti, qui in Olanda è possibile invitare soltanto una persona a casa propria, mentre prima se ne potevano invitare due. In più, c'è il coprifuoco dalle 21*

*alle 4 tutte le notti. Per me che sono un'atleta professionista magari può sembrare più facile perché sono abituata a una vita, se si può dire, di restrizioni, ma questa situazione non è semplice per nessuno. È passato quasi un anno e tutti sono stanchi: qui tante persone sono stufe delle regole e ci sono state tante proteste in piazza, anche violente. La situazione non è affatto bella e per questo ringrazio di poter uscire di casa e fare quello che mi piace tutti i giorni.*

Quanto ti manca l'Italia, e ti vedremo magari in Italia per qualche meeting internazionale come il Trofeo Città di Milano?

*Chiederò al mio allenatore, al momento non so ancora nulla. Prima che scoppiasse la pandemia lo scorso anno, l'idea mia e di Ferry era di fare un viaggio in Italia dopo l'Olimpiade di Tokyo. Poi è cambiato tutto e non siamo usciti nemmeno dall'Olanda. Dunque, abbiamo rimandato a quest'estate e, dopo i Giochi, faremo una bella vacanza dalle vostre parti.*

E l'Italia vi aspetta a braccia aperte. Sarà una sorta di luna di miele?

*Non ancora, perché alla fine non abbiamo ancora deciso una nuova data dopo il rinvio per la pandemia. Sono felice che non l'abbiamo fatto perché adesso di nuovo non sappiamo che succederà, quindi penso che ci penseremo dopo Tokyo e magari sposteremo il matrimonio al 2022. Dunque, il viaggio in Italia sarà una lunga vacanza.*

Adori il cibo italiano?

*Un sacco. Basta che siano carboidrati: pasta, pizza, pane.*

Il tuo piatto preferito?

*Non ne ho uno in particolare. Però durante le vacanze natalizie, avendo più tempo,*

*Ferry mi ha preparato l'ossobuco e poi in un'altra occasione la pasta all'amatriciana. Purtroppo, nel supermercato vicino a casa non c'erano i bucatini, così ha dovuto rimpiazzarli con gli spaghetti, ma erano buonissimi lo stesso.*

Ti toccherà venire qui a mangiarli

*Sicuramente. Devo rimettermi anche a studiare un po' di italiano perché adesso mi sono fermata da quando non sto più viaggiando. Devo imparare qualche parola nuova quest'estate.*

Che rapporto hai con le rivali in vasca?

*Devo dire che nelle mie gare, ovvero i 50 e i 100 stile libero, non ho mai sentito rivalità o astio verso le mie avversarie. Certo, voglio sempre vincere, ma Sarah Sjöström, Pernille Blume, le sorelle Campbell sono persone davvero alla mano. Non ci telefoniamo tutte le settimane, ma è sempre bello vederle alle gare e mi piace. E poi, è stato bello partecipare all'ultima ISL, in cui ho avuto nuovi compagni di squadra, non per forza della mia Nazionale. È un bel format.*

Se non fossi stata una nuotatrice?

*Bella domanda, perché ho sempre nuotato. Davvero difficile, forse starei facendo un lavoro noiosissimo al momento.*

Stai pensando di fare l'allenatrice a fine carriera?

*Non mi vedo come allenatrice. Mi piacerebbe di più insegnare ai giovani nuotatori come approcciare il nuoto dal punto di vista mentale, come essere felici o a saper affrontare le ansie o le paure di fallimento. Non mi vedo a gridare a bordo vasca.*

Hai mai affrontato qualche momento difficile?

*Dopo esser diventata campionessa olimpica, ho dovuto pensare a cosa fare dopo. Ero diventata famosa da un giorno all'altro e tutti volevano qualcosa da me. Ci è voluto un po' per capire che avrei potuto essere d'esempio per le nuove generazioni. Nuoto da quando sono una bambina: ho cominciato a 4 anni e ho fatto le prime gare a 7. Sono sempre stata Ranomi la brava nuotatrice, un'etichetta che mi ha sempre accompagnato, ma io sono più di una nuotatrice. Sono un essere umano, è importante ricordarlo, soprattutto quando le cose non vanno.*

Chi è il tuo modello nel nuoto?

*Inge De Bruijn. I suoi successi mi hanno ispirato. La mia eroina però è mia nonna, che mi ha insegnato a nuotare da piccina. Ora la vedo un po' meno perché vive nella cittadina in cui abitano anche i miei genitori, ma lei è sempre un riferimento per me.*

Se potessi scegliere di incontrare qualche personaggio famoso, chi sarebbe?

*Barack e Michelle Obama. Sono curiosa di come vivono la loro vita. Ma magari anche Donald Trump, perché vorrei vedere come è nella vita reale, perché la sua visione del mondo è diametralmente opposta dalla mia, ma piacerebbe capire meglio i suoi pensieri.*

## NORMALI SI DIVENTA

Alessandro Denti

1 febbraio

I ricordi della normalità risalgono ormai allo scorso anno. Le ultime gite, le feste, le sudate in palestra, le gare dei nostri ragazzi in stadi del nuoto stracolmi, i colleghi che si presentavano in ufficio con la febbre e passavano da eroi.

Un anno e probabilmente ne servirà un altro. Più il tempo passa, più sentiamo come la "vecchia" normalità ci stia sfuggendo di mano, si stia opacizzando nei nostri ricordi. Sempre che sia ancora quella, la normalità.

*"Papà, con queste fasce gialle arancioni e rosse non si capisce niente, ma quando torniamo alla normalità?"*

*"Hai ragione figliolo, manca tanto anche a me il lockdown"*

Per i nostri bambini, due anni di mascherine e distanziamento sono molto più impattanti sul loro ricordo della normalità rispetto a quello che abbiamo noi adulti. Basti pensare che alcuni dei nostri figli non sono mai andati alle elementari senza mascherina, non hanno mai visto la metà inferiore del volto del loro nuovo allenatore o non hanno mai potuto ammirare la gente che salta la fila dal fornaio.

Se accettiamo che la loro normalità sia questa, risolviamo la nostra prima grande angoscia in tempi di pandemia: come fargli sentire il meno possibile la mancanza della precedente normalità. È proprio accettando quella presente senza provare a eluderla in tutti i modi che possiamo dimostrargli di essere sereni malgrado le oggettive difficoltà.

Pensateci, i nostri ragazzi sono molto più elastici e portati ad accettare il cambiamento rispetto a noi, altrimenti non potrebbero mai riuscire ad ascoltare un disco di Rovazzi.

Stabilito questo presupposto, possiamo dedicargli ogni energia con gli strumenti che abbiamo a disposizione, ricordandoci che sono nuotatori: metodici, amano la ripetizione, la routine e l'autonomia, nulla li rende più felici.

Ad esempio in autunno, alla riapertura delle piscine per i preagonisti, di fronte alle restrizioni all'accesso negli spogliatoi le preoccupazioni di noi genitori si concentravano su un unico aspetto: "Senza di me, come farà mio figlio ad asciugarsi i capelli? E ad allacciarsi le scarpe? E a infilare i calzini? E soprattutto, saprà farlo nel giusto ordine?".

All'inizio non è stato facile né per loro né per noi, ma una volta accettato che per cuffie, ciabatte e occhialini non c'era speranza di un costante ritorno a casa, abbiamo uniformemente constatato quanto per i nostri ragazzi sia diventata totale normalità la preparazione nello spogliatoio.

La loro crescita in termini di autonomia e autostima ci ha sorpreso al punto da farci sorgere il dubbio che possano imparare anche a guidare la macchina con un paio di lezioni (attività che vi sconsiglio, non tanto per l'illegalità, ma perché probabilmente a quel punto ci farebbero sentire davvero inutili, dannati marmocchi).

L'esempio e l'aiuto che ci sta dando il nuoto sono alleati preziosi che dobbiamo prendere come riferimento per la vita dei nostri figli fuori dalla vasca, dove in questo periodo persino la scuola non riesce a essere costante tra lezioni sospese, DAD e isolamenti repentini.

La routine contribuisce alla spensieratezza, mentre l'autonomia alla consapevolezza dei propri mezzi, due ingredienti fondamentali della serenità dei nostri piccoli nuotatori.

E se sono sereni loro, per noi genitori non c'è Covid-19 che tenga.

## CHE FATICA! (prima parte)

Paola Contardi

5 febbraio

Nel cercare una definizione appropriata per questo termine, si trova che per fatica si intende la diminuzione del potere funzionale di organi e tessuti (fonte: Enciclopedia Treccani), e che, a differenza della fatica muscolare, definibile come una temporanea inabilità dei muscoli al funzionamento ottimale, quella mentale è "la momentanea incapacità a mantenere una funzione cognitiva ottimale" (fonte: wikipedia.org).

Le cause della fatica mentale sono diverse e dipendono in larga parte da come ciascuno di noi decodifica la realtà.

Tra le cause abbiamo lo stress, i ritmi frenetici della quotidianità, il disordine alimentare, la carenza di riposo, la scadente qualità del sonno.

Ma anche l'eccesso di concentrazione su un particolare compito, l'inattività fisica, un inappropriato ed esagerato investimento di energie sul lavoro (fenomeno noto con il termine *workaholism*).

Gli effetti sono molteplici e tutti al negativo. Si hanno infatti sostanzialmente diminuzione e decremento di: memoria a breve termine, concentrazione, capacità di prestare attenzione nei compiti di vigilanza, acuità visiva, efficacia personale, livello prestativo, coordinazione motoria.

Ci si sente privi di energia, con un senso di spossatezza che colora tutta la giornata. Ma a quante fatiche siamo sottoposti? E come porvi rimedio?

La fatica da pandemia

Al primo posto c'è decisamente lei. È relativa alla insofferenza a tutto ciò che limita la nostra libertà.

È da quasi un anno che abbiamo dovuto trasformare in forzate e faticose, abitudini spontanee e naturali. E perciò quando usciamo di casa dobbiamo ricordare il

(Continua)

lasciapassare obbligatorio, il MAD (mascherina - Amuchina - distanza). L'OMS l'ha definita "Una condizione mentale di demotivazione nel seguire i comportamenti protettivi raccomandati, necessari a fronteggiare l'emergenza sanitaria".

È per questo che ci sentiamo addosso senso di inutilità delle azioni quotidiane, pessimismo, affaticamento mentale, difficoltà ad organizzare la quotidianità, a pianificare e progettare il futuro, stanchezza fisica, disturbi del sonno, demotivazione, noia, rabbia e paura, tendenza a rassegnarsi alla situazione, tentazione di mollare.

Ci sentiamo un po' tutti come Sisifo, condannato ad un compito estremamente faticoso quanto inutile: quello di portare un enorme masso di pietra sulla cima di una montagna per poi vederlo rotolare di nuovo giù e ricominciare tutto daccapo per l'eternità, per scontare nella fatica la sua arroganza, i suoi inganni, la sua astuzia malevola.

Ma noi?

E poi c'è una presenza oscura, uno sfondo tetro che è rappresentato dal senso del pericolo, sottilmente percepito da tutti, una nube tossica di pensieri catastrofici riguardo al nostro futuro.

La fatica mentale non va sottovalutata, soprattutto dobbiamo essere consapevoli che viene vissuta a livello soggettivo. E questo ci dà la possibilità di poter fare qualcosa per arginare la *pandemic fatigue*, che porta con sé un grave pericolo: abbandonare il rispetto delle regole!

Il miglior rimedio è vivere il presente, focalizzandoci su le piccole cose che ogni giorno ci danno gioia e soddisfazione, accettare le proprie emozioni, coltivare gli interessi personali, lasciare andare i pensieri tossici riconoscibili dalla capacità che hanno di rendere oscure le nostre giornate, ridisegnare le priorità e le routine quotidiane, rendersi disponibili ad aiutare chi ha bisogno come genitori anziani o vicini di casa in difficoltà.

# AVERE UN CORPO O ESSERE UN CORPO

Paolo Tondina  
6 febbraio

Se l'essere è quello che resta, non quello che si trasforma, allora ha ragione Parmenide. Abbiamo un corpo. Se l'essere è quello che si trasforma, non quello che resta, allora ha ragione Eraclito (e Heidegger). Allora siamo un corpo. Non è un semplice gioco filosofico.

## Dotazione

Se il corpo è una dotazione è secondario ciò che gli accade. Tutto diventa possibile, se è pensabile. Pensi? Ed ecco la realtà. Oggi agiamo così. Tutto si articola sul creare nuovi pensieri. Ed ecco risolta la vita. Pensarli meglio o scriverli meglio. Peccato che non funzionino. Ma basta non dirlo.

Se invece siamo un corpo, è la realtà che conta. Non ciò che pensiamo. Io posso pensare di volare. Ma se apro la finestra e sbatto le braccia precipito lo stesso. Il pensiero non può prescindere da ciò che la realtà presenta.

## Corpo

Se siamo corpo il nostro io è storia e il nostro corpo un racconto. Ogni segno, ogni trasformazione, ogni parola, ogni esperienza hanno un peso in quello che siamo. Quindi conta tutto è tutto è contato (anche i capelli sulla testa, diceva uno).

## Dio e io

La questione del corpo è roba vecchia. Anche i cristiani si sono accapigliati per decidere se Dio aveva un corpo o era un corpo. Hanno deciso che era un corpo, ma poi hanno agito per secoli come se quel corpo non ci fosse. Figuriamoci gli altri.

Anche noi facciamo così. Continuiamo a negare l'io corpo (nonostante abbiamo avuto Freud).

## Conoscenza

Se l'io è corpo non c'è conoscenza possibile che non passi dall'esperienza corporea: relazioni, contatti, percezioni. È corpo anche quella sua estensione che è la parola, modulata e proiettata in base a ricordi, vissuti e passioni, dai muscoli che muovono il respiro.

## Libri

Io corpo vuol anche dire che non si può imparare leggendo libri e non si può insegnare dicendo: "studia". S'impara dal coinvolgimento nella vita degli altri. Si insegna coinvolgendosi in relazioni intricate e disturbanti. Per questo la scuola è un fallimento. Fa a meno del corpo. Con i libri si fissa qualcosa che è già passato da un'attrazione, che è diventata un dialogo, che si è trasformato in comprensione. Un dramma. Non un progetto.

La nostra fortuna è che è impossibile nuotare online.

## CHE FATICA! (seconda parte)

Paola Contardi  
6 febbraio

Dopo aver parlato della fatica da pandemia, oggi prenderò in considerazione prima quella legata al lavoro ed poi quella relativa allo sport.

La fatica in ambito lavorativo

Lo smartworking impazza ormai da circa un anno.

Molti lo celebrano come particolarmente produttivo, altri si sentono finalmente liberi dal dover condividere spazi e tempo con colleghi pedanti e inutilmente puntigliosi ma... A quale prezzo? Come si sta dopo quasi dodici mesi di lavoro in isolamento?

Alcuni diranno che ci sono le call, le riunioni su una miriade di piattaforme digitali, pur sapendo in cuor loro che qualcosa manca terribilmente: la genuina relazione umana, fatta sia di sorrisi che di muscoli lunghi, ma proprio per questo autentica ed irrinunciabile. Ed è proprio per questo che il lavoro ci sta affaticando sempre di più: da smart il lavoro è diventato hard. Siamo saturi!

La saturazione psicologica è legata alla ripetuta esecuzione di comportamenti in situazioni uniformi di lunga durata, che ne modifica inesorabilmente la valenza, trasformando ciò che è positivo in negativo, fino ad arrivare a sentirne una vera e propria avversione emotiva che si traduce in fatica.

La determinazione fa sì che si riesca ad indirizzare le energie residue e continuare a lavorare, nonostante il distacco emozionale e di coinvolgimento.

Ma anche questo ha ovviamente un prezzo da pagare, perché senza obiettivi, senza la valutazione dei progressi fatti e delle difficoltà da affrontare, si producono disattenzione, dimenticanze ed errori. E chi lavora perde il senso di autoefficacia e di auto realizzazione.

Anche qui possiamo individuare dei rimedi. Cerchiamo di rimodulare la nostra giornata lavorativa in durata ed intensità definendo con un planning personale le priorità della giornata, cancellando poi quelle eseguite, facciamo in modo che la nostra postazione di lavoro sia accogliente e il più possibile comoda, diamo un nuovo significato ai nostri compiti lavorativi, complimentiamoci con noi stessi per l'impegno ed il lavoro svolto, impariamo ad ascoltare e rispettare le sensazioni che il nostro corpo ci invia e facciamo delle pause *mindfulness* (dedicherò a questo uno dei miei prossimi articoli). Insomma, impariamo a trasformare il Non ce la faccio più in Vado avanti!

### La fatica nello sport

Il tema della fatica è molto studiato dalla psicologia dello sport, da moltissimi anni. Molte sono le pubblicazioni scientifiche in merito. Alcuni autori hanno indicato in che modo prevenirla, altri ne hanno indicato una formula matematica:

FFM (fatica fisiologica massima) -

FMA (fatica massima accettata a livello psicologico)

per indicare che maggiore è la differenza più ampia è la debolezza e, in caso di valore negativo, maggiore è il rischio di doping. Nel mio lavoro ho avuto spesso a che fare con atleti che, fin da giovanissimi, hanno imparato a temere la fatica. La causa principale è rappresentata dal condizionamento familiare abbinato ad un inappropriato carico di lavoro. Tutto questo rappresenta un ostacolo piuttosto importante perché imparano a focalizzarsi su un solo elemento del loro allenamento dandogli per di più un significato profondamente negativo.

Le ricerche condotte in questo campo ci dicono che l'affaticamento mentale riducendo il processo decisionale e la precisione della coordinazione motoria e tecnico motoria, deteriora inevitabilmente la qualità dell'allenamento prima ed il livello

prestativo poi. Quindi se gli atleti imparano ad aspettarsi la sgradevole sensazione di fatica, questo diventerà un ostacolo al loro impegno, frenerà la loro esuberanza atletica, spegnerà la passione per lo sport. È compito dei loro allenatori dare i giusti input per favorire la costruzione del vero significato dell'allenamento, le sue finalità e l'utilità della fatica come segnale positivo che indica un buon lavoro produttivo.

Lavorare sulla consapevolezza dell'atleta è sempre la chiave giusta, insieme ovviamente al calibrare adeguatamente i carichi di lavoro.

La psicologia dello sport è sempre una preziosa alleata degli allenatori perché fornisce professionalità e strumenti per un lavoro di squadra con l'obiettivo della lungimiranza e del benessere dell'atleta e dell'allenatore.

Un ulteriore suggerimento: cambiate la prospettiva ai vostri atleti. A fine allenamento introducete il momento del bilancio positivo, offrite loro una riflessione su quante cose utili e produttive sono state fatte durante l'allenamento. Questo li orienterà su ciò che diceva l'indimenticabile Marco Pantani:

"Quando sei al limite della fatica sono solo le tue doti ad aiutarti".

#### Bibliografia

Mingardo L., Perali F., Reggio F., *Oltre l'emergenza. Lo smart working in una prospettiva allargata di conciliazione del lavoro con altri ambiti relazionali di persone e comunità: un percorso interdisciplinare*, *Journal of Ethics and Legal Technologies*, 2020

Polani D., *Prevenzione della fatica del nuoto*, *La tecnica del nuoto anno XXVIII*, 2-3, 20-24, 2001

Reicher S., Drury J., *Pandemic fatigue? How adherence to covid-19 regulations has been misrepresented and why it matters*, *BMJ*, 2021

## ALESSIA POLIERI: "CULTURA SESSISTA MOLTO RADICATA, SERVE PIÙ EDUCAZIONE"

Federico Gross

7 febbraio

Alessia Polieri è stata la prima atleta a stigmatizzare su Instagram le dichiarazioni del presidente del Comitato organizzatore di Tokyo 2020, Yoshiro Mori, che non vuole aumentare il numero di delegate perché "sono troppo competitive e parlano troppo". Abbiamo quindi pensato di chiederle un parere più dettagliato.

Buonasera Alessia, che ne pensi delle dichiarazioni del presidente Mori?

*Partendo dal presupposto che in seguito alle dichiarazioni e alla bufera mediatica che ne è seguita, il presidente Mori si è scusato, tuttavia penso che sia ingiusto discriminare le donne a priori. Non è una questione di genere ma di singola persona, è sbagliato generalizzare. Ritengo inoltre che la competitività in qualsiasi ambito, sia esso sportivo economico o intellettuale come in questo caso, porti al raggiungimento degli obiettivi, quindi non penso sia poi così sbagliato. Sbagliato è riportare il discorso con accezione negativa.*

Quanto pensi sia presente una cultura sessista in Italia in generale e nel mondo del nuoto nello specifico? E come ritieni si possa migliorare la situazione?

*La cultura sessista penso sia molto radicata. Sicuramente ignorare il problema lo ingigantisce. Ignorare nel senso lato del termine, cioè di non conoscere l'argomento. Noto che i giovani trattano questi argomenti con molta superficialità. È certo che una maggiore educazione sarebbe*

*l'inizio per una maggiore consapevolezza e aiuterebbe ad arginare questa mentalità. È fondamentale educare le persone, i giovani in particolare, per far conoscere il passato e cercare di non commettere gli stessi errori nel futuro.*

*Per quanto riguarda lo sport, posso solo constatare che ci sono i fatti che parlano. Negli sport come calcio o ciclismo le donne non hanno le stesse opportunità degli uomini. In altri sport come l'atletica leggera ci sono atlete che con esprimono impressionanti prestazioni di forza e velocità che richiedono controlli come il sex testing (verifica del sesso biologico, NdR).*

## SERGIO FILIPOVIC, IL SERBO CON LA VALIGIA

Walter Bolognani  
8 febbraio

Srdjan (Sergio) Filipovic se ne è andato improvvisamente il 5 Febbraio. Un infarto a Muscat, la capitale del Sultanato dell'Oman. Sergio aveva 49 anni e da due anni era head coach della Nazionale di quel Paese. Una carriera iniziata nella stagione 1998-1999 come tecnico della Stella Rossa di Belgrado.

Dietro a ciascuno di noi c'è una storia, la sua è davvero un romanzo, un *feuilleton* che inizia con il rocambolesco viaggio da Belgrado a Trento subito dopo l'inizio dei bombardamenti NATO del 24 marzo 1999. Un viaggio della speranza motivato dal desiderio di far continuare il suo sogno sportivo e quello del suo atleta più rappresentativo in quel momento, Igor Rasula.

Un solo atleta? Sì, uno solo. Scappare in gruppo dalle bombe negli anni martoriati della Ex-Yugoslavia era un rischio alto, troppo alto per spedizioni numericamente consistenti.

Perché Trento? A Trento all'epoca si disputava un Meeting Giovanile Internazionale (1968-2000) che presentò in acqua decine di atleti che avrebbero poi fatto la storia del nuoto e che rappresentava il collettore delle promesse di Est ed Ovest, dagli USA alla Russia, dalla Svezia all'Arabia Saudita.

Per Sergio ci furono poi contratti in Italia, a Cipro, in Portogallo, a Dubai, inframmezzati da rientri in Serbia per poi, appunto, accettare l'incarico in Oman con l'intento di far nascere un degno movimento natatorio nel Paese più orientale della penisola araba.

Un romanzo non può certo essere condensato in dieci righe, ma conoscendo Sergio personalmente non ho saputo resistere all'impulso di ricordarlo con

alcune righe. A Trento lo invitai io, e passammo giorni sereni.

## “CHI PENSA AI BAMBINI MORTI?”

Federico Gross  
15 febbraio

Credo sia stato un errore madornale chiedere la riapertura delle piscine cantando nello stesso coro di palestre, circoli di tennis e di qualsiasi altra disciplina sportiva terrestre. Così facendo siamo stati trattati appunto come qualsiasi altra disciplina terrestre: un passatempo superfluo che può essere sostituito da una passeggiata o quattro rampe di scale. Parliamo di numeri: nel 1970 annegavano ogni anno 22 bambini per milione di abitanti (dati Istituto superiore di sanità): in totale 1.182 piccole vittime. Nel 2000 il dato era sceso a 3 per milione, circa 180, nel 2015 siamo scesi sotto il centinaio nonostante in mezzo secolo la popolazione residente sia aumentata da 53 a 60 milioni. Mille decessi scongiurati ogni anno grazie alle scuole nuoto.

Un anno di lockdown significa una generazione di piccoli nuotatori perduta. Significa *più morti per annegamento* già la prossima estate. Con tutto il rispetto per gli atleti di interesse nazionale credo sia questo il vero problema da porre con forza all'attenzione del decisore politico. È una situazione che non può essere tollerata e che si può facilmente risolvere riportando sulle spalle degli enti locali proprietari delle strutture le responsabilità che gli competono: riaprire gli impianti con numeri bassi, bassissimi per scongiurare qualsiasi rischio di contagio, con i costi fissi trasferiti a comuni province e regioni. Parliamo di una goccia nel bilancio pubblico a fronte della vita dei nostri figli, un investimento urgente e necessario. (Che poi non si prendano minimamente in considerazione le necessità dell'altra enorme fetta di popolazione per la quale frequentare una piscina è letteralmente questione di vita o morte, le persone con disabilità, mentre a palazzo Chigi si pianta

la bandierina di un ministero a loro dedicato è altra questione da far sanguinare gli occhi)

## RISCOPRIRE IL RUOLO DELLO SPORT NELLA SOCIETÀ ITALIANA

*Franco Del Campo*

*16 febbraio*

Per giorni ho aspettato una telefonata, che non è arrivata. Speravo che qualcuno mi telefonasse a proposito di uno strapuntino "tecnico", nel sottoscala del nuovo governo, che si occupi di sport.

La telefonata, però, non è arrivata, anche perché non appartengo ad alcuna lobby o partito, e quindi non posso lamentarmi. Eppure, dopo un incerto ministero dello sport, che ha rischiato di far sfilare senza tricolore la nazionale italiana ai Giochi olimpici, fa un certo effetto che lo sport sia quasi scomparso -nuovamente- dall'orizzonte della politica italiana.

Certo, qualche sottosegretario avrà la "delega", ma non se ne accorgerà nessuno. Certo, il mondo dello sport, almeno quello istituzionale, dal CONI alla neonata "Sport e Salute", tirerà un sospiro di sollievo, perché fin dai tempi di Giulio Onesti, ha sempre inseguito il principio "lo sport agli sportivi", per gestire, in relativa autonomia, tanti soldi e migliaia di società sportive, che svolgono un ruolo importantissimo a favore dei giovani e non solo. Eppure, prima o poi, la politica dovrà porsi davvero il problema dello sport in Italia, non quello di vertice, di competenza del CONI, che ci entusiasma con le medaglie o ci delude quando non arrivano.

Lo sport, infatti, coinvolge, al tempo stesso, un'enormità di soldi televisivi e un volontariato umile e generoso, che tira avanti tra mille difficoltà. Lo sport è (ri)diventato una religione pagana, forse la religione più frequentata al mondo, che si nutre di una frequenza quotidiana di milioni e milioni di "fedeli". Lo sport ha una dimensione etica e i suoi "comandamenti" dettano fatica, impegno, sacrifici, lealtà.

Lo sport è soprattutto una scuola di "educazione civica".

Ecco perché sarebbe ora che la politica, dopo un paio di tentativi finiti abbastanza male, riscoprisse davvero il ruolo dello sport nella società italiana, senza piccole invidie nei confronti della "casta" del CONI. Sarebbe ora che la politica si impegnasse per riconciliare il mondo dello sport con quello della scuola, che per decenni ha guardato con diffidenza chi, invece che studiare, "perdeva tempo" in piscina, in pista, in palestra, sui campi di calcio, o, peggio ancora, gareggiava il sabato e la domenica, senza essere giustificato il lunedì.

Lo sport dà una direzione, un senso, una speranza e un sogno a milioni di giovani, che devono imparare a sacrificarsi e a rispettare le regole. Ecco perché è importante, anche se non mi è arrivata quella telefonata, che la piccola "delega" allo sport sia data a un tecnico, meglio -a questo punto- se una donna, che abbia fatto sport, che abbia faticato, vinto e perso, confrontandosi -con fair play- con le avversarie e che lo sport lo conosca davvero.

## LA PRESSIONE AMBIENTALE: UNA VERA EMERGENZA

*Diego Polani*

*18 febbraio*

Nelle ultime settimane si stanno moltiplicando interventi da parte di esperti di psicologia e neuropsichiatria infantile in merito al proseguirsi di una forma di clausura obbligata per i nostri ragazzi. Tempo fa avevo scritto un articolo sulla "movida" e le sue conseguenze attuali, il 15 febbraio è stato pubblicato a cura di Federico Gross un grido di allarme sulle possibili conseguenze dovute alla chiusura degli impianti natatori. È un problema che si sta moltiplicando e che vede l'incapacità della nostra società nel pensare ad una soluzione che preveda, tra gli altri punti, anche tutto ciò che sviluppa benessere psico-emotivo e di conseguenza benessere anche medico-salutare della persona.

I giovani oggi vivono una vita a metà dovuta al fatto che stanno segregati in casa, costretti a una scuola a singhiozzo (tra DAD e presenza) e mancanza di sport e movimento, il tutto come ampiamente descritto provoca aumento di comportamenti ansiosi, disorientamento e apatia. I ragazzi si sono abituati a vivere, permettetemi questa metafora, sulla lama affilata di un rasoio che crea paura e demotivazione. Chi allena i ragazzi che oggi possono ancora andare in piscina perché tesserati hanno sicuramente notato un calo nel rendimento piuttosto evidente.

La difficoltà anche per le nostre attività agonistiche sta nel concentrarsi, nell'averne un obiettivo definito e non un qualcosa che può cambiare di giorno in giorno e quindi con motivazione calante. Avere accanto i compagni di squadra, o i compagni di scuola nuoto, produce una spinta maggiore all'apprendimento ed

all'impegno. I ragazzi vivono nell'incertezza totale chiedendosi quando finirà questa emergenza senza avere la sicurezza che tutto ritornerà come prima. Alcune interviste pubblicate su alcuni quotidiani evidenziano che c'è un certo fastidio che sta lentamente aumentando da parte dei ragazzi che si chiedono per quale motivo, ad esempio, gli adulti vanno a lavoro e loro a scuola solo per metà, non possono fare sport, quasi a sentirsi come soggetti primari di un contagio pandemico. Continuano in realtà a non avere valvole di sfogo quali lo sport, il movimento, la sfida e la competizione, obbligati in alcuni casi a trovare queste motivazioni nelle sfide online permettendo al virtuale di prendersi tutto lo spazio lasciato libero da questa pandemia.

In questa fase si dovrà quindi cercare di lavorare sulla ripresa emozionale, nel caso anche coadiuvati da psicologi dello sport, al fine di aiutare a risanare tutti questi aspetti non tecnici ma fondamentali per la vita di un atleta e che riguardano il recupero della motivazione e della fiducia che rappresentano quel senso di sicurezza interiore che ci pone in condizione di realizzare i nostri obiettivi.

Il compito degli allenatori e dei tecnici in questo momento è quello di rinforzare questa situazione in maniera da intraprendere azioni adeguate ed efficaci nonostante le difficoltà che si stanno vivendo e quindi evitare tutti i rischi legati alla fatica mentale oltre che alla totale demotivazione.

Bisogna trovare il modo di coltivare con i nostri atleti e i nostri allievi una relazione ottimale che aumenti la fiducia verso se stessi e verso la situazione ambientale in modo da strutturare un percorso che metta in gioco la nostra capacità di vivere in maniera *antifragile*.

Secondo Nassim Taleb, l'autore che ha coniato il termine, è proprio grazie al fatto che si vive in una situazione scomoda e di disagio che si ha l'occasione di migliorare ed evolvere.

L'antifragilità è quella caratteristica, un cambio di paradigma, per la quale un soggetto esposto ad una crisi, ad un evento traumatico o ad un cambiamento non solo resiste, ma trae proprio quel vantaggio che gli permetterà di migliorare e di evolversi prosperando nel disordine. La persona antifragile vive in una condizione di incertezza, affronta l'incerto in maniera generativa, capovolge l'approccio ai pronostici e alla gestione o diminuzione dei rischi, accoglie l'errore, sfrutta i momenti di caos per proiettarsi verso un nuovo status quo e non pronuncerà *mai* frasi del tipo "Non posso cambiare, ho sempre fatto in questo modo". Ciò ovviamente prevede un lavoro di programmazione basato sulla creatività e sulla capacità di saper cavalcare l'onda per adeguarsi durante questa situazione di estrema confusione.

## CATE CAMPBELL: "QUANTE INCOGNITE PER TOKYO, MA IO SONO PRONTA"

Alberto Dolfin  
22 febbraio

Le tante incognite sull'imminente Olimpiade di Tokyo non spaventano Cate Campbell. La sprinter aussie, reduce dal primo collegiale con la nazionale australiana in Gold Coast non vede l'ora di tornare a confrontarsi con le avversarie di tutto il pianeta ed è pronta a guidare la staffetta veloce al tris d'oro dopo i sigilli di Londra 2012 e Rio 2016.

Come è andato il primo camp con la Nazionale Australiana post pandemia?

*È stato splendido essere in raduno con la Nazionale in Gold Coast due settimane fa. Non avevo visto molti dei miei compagni nuotatori per più di un anno, per cui è stato bello reincontrarli. Poi mi è mancato molto non gareggiare nel 2020, per cui è stato bello fare qualche sfida con le ragazze in allenamento.*

Come è la situazione con la pandemia in Australia?

*Il nostro Paese sta combattendo molto aggressivamente la pandemia. Il Governo ha imposto restrizioni dure per mantenere il virus fuori dall'Australia, ma le nostre vite sono abbastanza normali. Posso andare in qualsiasi negozio o a prendere un caffè senza dover indossare la mascherina e non abbiamo nessun problema con gli allenamenti. L'unica cosa che ci manca è viaggiare, sia internamente sia a livello internazionale. Ma mi ritengo fortunata a vivere in Australia al giorno d'oggi, perché vedo che la situazione è decisamente peggiore nel resto del mondo.*

Quanto sono stati importanti tua madre e tutta la tua famiglia nello scegliere il nuoto?

*La mamma ha insegnato a nuotare a me e a mia sorella e ci ha trasmesso l'amore per l'acqua. Non ci ha mai spinto a diventare nuotatrici agoniste, ma ci ha sempre incoraggiati a lavorare sodo e seguire il nostro sogno.*

Possiamo dire che le Olimpiadi del 2000 a Sydney e i trionfi dei nuotatori australiani nei Giochi di casa siano stati importanti nella scelta di essere un'atleta professionista?

*Le Olimpiadi di Sydney 2000 sono state le prime che ricordo di aver guardato. Ho visto i nuotatori australiani dominare la piscina e ho pensato: "Voglio farlo anch'io, un giorno". Non riesco ancora a credere di essere riuscita a realizzare il mio sogno d'infanzia.*

Detieni il record dei 100 stile libero in vasca corta: quanto è importante la corta per migliorare in lunga secondo te?

*Cerco sempre di migliorare in tutto. Sono molto orgogliosa di detenere un record mondiale in corta, ma se potessi abbassarlo ancora, lo farei. Lo stesso vale per il mio primato personale sui 100 stile in lunga: anche se penso che sia buono, voglio comunque migliorarlo.*

Quanto ti è mancato non poter partecipare all'ISL?

*È stato molto difficile non poter prendere parte all'ISL. Le gare sono la cosa che mi è mancato di più durante la pandemia: la ISL è così divertente ed è sempre un'esperienza così fantastica. Spero davvero che continui e di poterci gareggiare di nuovo.*

Come è stato non vedere i tuoi colleghi e le rivali in piscina durante l'ultima, pazza annata?

*Mi mancava vedere tutti l'anno scorso. I miei amici e le rivali internazionali, ma anche i miei compagni di nuoto australiani. Sono una grande ragione per cui sono rimasta in vasca per tutti questi anni: adoro passare del tempo e gareggiare con loro. Mi spingono sempre a fare meglio e spero di motivarli anche io a essere migliori.*

Come hai fatto per mantenere il focus senza gare internazionali?

*Ad essere onesti, è stato molto difficile mantenere la motivazione per tutto il 2020. Ma ho provato a cambiare un po' le cose durante l'allenamento e a inventarmi nuovi hobby fuori dalla piscina. Non essere in grado di viaggiare e gareggiare è stato davvero difficile: l'allenamento è così noioso senza gare! Ho lavorato più duramente che potevo, ma sono stata anche un po' più comprensiva con me stessa nei momenti più duri. Quando il calendario è arrivato al 2021, è stato un enorme spinta motivazionale: essere in un anno olimpico mi rende sempre entusiasta.*

Nel 2015 hai parlato di come hai lottato per difendere l'immagine del proprio corpo, È un problema comune nel nuoto, ma sempre nascosto. Anche Emily Seebohm ha recentemente parlato dei disturbi alimentari: com'è la percezione di questo problema nello sport femminile, e in particolare nel nuoto, ai giorni nostri?

*Le donne assorbono sempre messaggi su come dovrebbero apparire: dai media, dalla gente comune, a volte anche dagli amici e dalla famiglia. Non mi piace l'idea che una donna debba apparire in un certo modo per essere "sexy". E per qualche ragione, nella nostra società, equipariamo la "sensualità" al "successo". Pertanto, le ragazze pensano che se vogliono avere successo o essere*

*accettate dalla società, devono apparire in un certo modo. Nel nuoto, il successo arriva in tutte le forme e dimensioni, e anche "sexy". Amo l'idea che le donne possano essere forti e belle.*

Quanto sono importanti per te i social, che utilizzi non solo per parlare di nuoto ma anche per trattare argomenti più "profondi"?

*Sono fortunata ad avere a disposizione piattaforme che possono raggiungere molte persone. Gli atleti sono spesso modelli di comportamento per ciò che ottengono nel loro sport, ma io voglio essere un modello fuori dall'acqua così come in acqua. Un giorno dovrò ritirarmi e voglio che le persone si ricordino di me per qualcosa di più del fatto che sia una semplice nuotatrice.*

Sei pronta per la tua quarta Olimpiade: in cosa credi che sarà diversa rispetto alle precedenti?

*Ognuna delle mie esperienze olimpiche è stata molto diversa, ma Tokyo porterà tutta una serie di nuove sfide. Al momento c'è molta incertezza nel mondo, nessuno sa come saranno esattamente i Giochi, ma fin tanto che stanno ancora andando avanti, è tutto ciò che ho bisogno di sapere. Se dovrò, gareggerò in una piscina priva di pubblico e lascerò Tokyo subito dopo le mie gare, senza partecipare alle Cerimonie d'apertura e chiusura. In definitiva, per me, le Olimpiadi riguardano la mia prestazione e finché potrò gareggiare, sarò felice.*

Cosa ne pensi di Tokyo? I Giochi saranno organizzati regolarmente, senza pubblico o come: qual è la tua opinione?

*Una delle sfide quando mi preparo per Tokyo, è che non so davvero per cosa prepararmi. Dovrei prepararmi per le tribune vuote? O ci sarà qualche spettatore? Come sarà il Villaggio Olimpico? I miei amici*

*e la mia famiglia potranno venire a vedermi gareggiare? Ci sono così tante domande senza risposta e così tante incognite. Per mantenermi concentrata e motivata, mi sto concentrando su ciò che posso controllare. Ad esempio, posso controllare quanto mi alleno o la quantità del recupero o ancora posso controllare il cibo che mangio. Quando mi concentro sulle cose che posso controllare, mi sento meno ansiosa e più motivata.*

*Ti stimola avere una sorella che culla lo stesso sogno e che gareggia contro di te?*

*Sono molto fortunata a potermi allenare con una delle migliori stileliberiste al mondo.*

## **MARIA METELLA: "NESSUNA COME ME, OGNI ATLETA È DIVERSA. MA IL NUOTO FRANCESE È IN CONTINUA CRESCITA"**

*Daniela Marino, Sara Grillo  
23 febbraio*

Per il giorno del suo trentanovesimo compleanno, siamo riusciti a raggiungere Malia per un'intervista esclusiva per Nuoto•com.

Nelle scorse settimane l'avevamo contattata per farci raccontare la sua nuova avventura con Defi Titicaca. Ci aveva stupito l'immediata risposta e la grande disponibilità. Forse una cosa che dovrebbe essere scontata ma Malia si è dimostrata davvero carina e gentile. Malia Metella è stata la velocista di punta della nazionale francese nel primo decennio degli anni 2000. Nello stile libero è riuscita a conquistare medaglie importanti: è salita sul secondo gradino del podio ai Giochi Olimpici di Atene 2004 nei 50 metri e si è classificata sempre seconda ai campionati del Mondo di Montreal 2005 nei 100 stile libero. Agli Europei di Madrid 2004 ha conquistato ben 4 medaglie: oro nei 100 metri stile libero, oro nelle due staffette veloci ed un bronzo nei 100 metri farfalla.

Come anticipato oggi è impegnata in un'impresa benefica attraverso nuoto di fondo. Malia, insieme ad altri due atleti francesi Théo Curin e Matthieu Witvoet, si sta allenando in vista di una traversata organizzata dall'associazione Défi Titicaca. Proprio in questi giorni i tre atleti si trovano in altura per allenarsi al metodo Wim Hof, che prevede anche pratiche di respirazione al freddo, attraverso la meditazione per il miglioramento del benessere psicofisico.

Ci aveva stupito vedere una ex velocista in acque libere. Malia Metella aveva spiegato che effettivamente si tratta solamente di una sfida personale e umana, viste anche le condizioni di acqua, temperatura e altitudine, nonché il peso della zattera da trascinare.

Abbiamo posto alcune domande alla nuotatrice francese.

Come sta il nuoto francese?

*Il nuoto francese è in continua crescita. Le generazioni si susseguono ma non sono tutte uguali, infatti ognuno scrive la propria storia in modo differente. In effetti la mia generazione ha contribuito ad alzare l'asticella del nuoto francese con medaglie e titoli olimpici e mondiali.*

Chi è la nuotatrice in cui ti rivedi adesso?

*Non mi rivedo in nessuna nuotatrice. Siamo tutti diversi, per del nostro vissuto per il modo in cui scriviamo la storia della nostra disciplina*

Quanto ti mancano le gare?

*No, veramente proprio per niente! Non ho più quella voglia e quella motivazione per competere ad alti livelli. Fare un po' di sport per la salute mi basta.*

Quanto è cambiato il nuoto dai tuoi tempi?

*Il nuoto è cambiato da un punto di vista economico. Gli atleti oggi sono più supportati.*

Il 2020 è stato caratterizzato tra l'altro dal movimento Black Lives Matter. Nel nuoto ha mai dovuto confrontarti con il razzismo?

No

Tokyo 2020: se fossi stata in attività, come avresti vissuto il posticipo delle Olimpiadi?

*Se fossi stata all'inizio della mia carriera avrei vissuto bene questa situazione, ma a fine carriera sarebbe stato peggio.*

Parigi 2024, cosa pensi delle olimpiadi a "casa"? Vorresti in qualche modo essere impegnata, magari per l'organizzazione?

*Mi diverte molto l'idea dell'Olimpiade in casa. Tutta la Francia è coinvolta. I campioni sono impegnati per trasmettere ai più giovani i valori dello sport e dell'olimpismo. Ecco perché da lunedì 1 a venerdì 6 febbraio negli istituti scolastici del paese (asili, primarie, medie, licei e università) si è svolta la settimana olimpica e paralimpica. Un'occasione per incontrare i giovani nelle scuole per discutere, giocare e fare attività sportiva con loro.*

Sappiamo che tuo fratello Mehdy si è operato alla spalla, come sta?

*Mio fratello va di meglio in meglio. La ripresa nel nuoto è sempre molto difficile soprattutto dopo un'operazione alla spalla. Incrocio le dita affinché ritrovi rapidamente la sua miglior forma.*

Tanti auguri a Malia Metella da parte di tutta la redazione di Nuotopuntocom, ma anche a Mehdy, auguri di pronta guarigione. Malia Metella ha anche raccontato di voler visitare Milano. Allora la speranza è che le condizioni lo consentano, per poterla conoscere anche dal vivo e farci raccontare l'esito della sua nuova avventura, oltre che il suo passato da campionessa.

## QUESTIONE DI GENERE

Erika Ferraioli

23 febbraio

La questione è spigolosa, si direbbe quasi surreale nel XXI secolo... Ancora a sentir parlare di differenza di genere. Per di più in un paese all'avanguardia che si sta tirando a lucido per l'Olimpiade.

L'Olimpiade È diversità.

L'Olimpiade è il mondo che si riunisce sotto una sola bandiera.

L'Olimpiade è inclusione e rispetto.

Si vive fianco a fianco. Sui bus. Nelle mense. Nei campi gara.

Solo la meritocrazia dello sport può decretare il vincitore.

Nessuno è migliore dell'altro.

Eppure siamo ancora qui a fare i conti con donne che "parlano troppo". Questa in estrema sintesi l'affermazione di Yoshiro Mori, presidente del comitato organizzatore dei giochi di Tokyo2020, dal quale certamente non ci si aspettava una "battuta" di tale spessore.

Parole dette con leggerezza, forse. Ma che non perdonano e scatenano anche la rabbia della principale associazione LGBTQ nipponica che prende la palla al balzo per denunciare come in Giappone il problema sia serio. Le dichiarazioni di Mori (costretto alle dimissioni) sembrano essere solo la punta di un iceberg ben radicato nella millenaria cultura nipponica. Come può un Paese che sta per mostrarsi al mondo nella sua versione migliore, fare un passo falso così grande?

Per mettere tutto a tacere, e salvare la faccia, la scelta del nuovo presidente ricade proprio su una donna: Seiko Hashimoto. Sette edizioni dei giochi da atleta, ex ministra delle olimpiadi in carica prima di accettare la presidenza. La Hashimoto dichiara che lavorerà per delle olimpiadi sicure e nel rispetto delle diversità.

Ma quanti dei partecipanti ai prossimi giochi potranno affermare con certezza di

provenire da un Paese nel quale l'uguaglianza e la tolleranza siano all'ordine del giorno? Negli Stati Uniti, da sempre simbolo di libertà e pari opportunità per tutti, ci sono Stati che escludono le atlete transgender dalle competizioni femminili. Nello sport stesso c'è disparità: il nuoto sincronizzato è questione da donne. Una donna che gioca a calcio è spesso guardata con una certa diffidenza. E quanti hanno mai sentito parlare del Giro Rosa? Eppure il Giro d'Italia è conosciuto ovunque.

Insomma la questione è tutt'altro che archiviata, in tutto il mondo. C'è ancora tanto da lavorare. Tokyo al momento è sotto i riflettori ma sarebbe sbagliato pensare che nel resto del mondo il problema non esista.

## GIANFRANCO SAINI: "200 STILE LIBERO, ECCO PERCHÉ NON SONO D'ACCORDO CON THORPE"

Federico Gross  
25 febbraio

"Tutto il mondo nuota male i 200 stile libero": una sentenza che in bocca ad altri suonerebbe arrogante, ma che provenendo nientemeno che da Ian Thorpe merita di essere considerata con attenzione. Secondo il cinque volte campione olimpico l'unico modo per vincere i 200 stile libero è quello di affrontare velocemente i primi 100 metri ed "essere disposti ad affrontare il dolore che si presenterà negli ultimi 50". Un'affermazione che ha fatto sobbalzare sulla sedia Gianfranco Saini, Direttore sportivo delle squadre nazionali che proprio pochi giorni fa, nel corso del Convegno nazionale per allenatori, aveva raccomandato un approccio diametralmente opposto. Abbiamo quindi ritenuto opportuno contattarlo per un approfondimento.

*La prima cosa da dire è che se volessimo trovare un esempio lampante che smentisce le affermazioni di Ian Thorpe il miglior candidato sarebbe... Ian Thorpe! Premesso che tutto il mondo del nuoto oggi segue una direzione diversa ed è singolare pensare che tutti gli atleti e i loro allenatori sbagliano, la prova più evidente che smentisce l'australiano è proprio la sua condotta di gara nella finale delle Olimpiadi di Sidney.*

*Thorpe e i 200 hanno vissuto una storia importante, che raggiunge l'apice nel biennio 2000-2001 quando l'australiano raggiunge il suo apice prestativo in tutte le specialità: 200, 400 e 800 stile libero. A Sidney si presenta come primatista del mondo, stabilendo in batteria il record olimpico. Nelle semifinali l'olandese Pieter*

*Van den Hoogenband in 1.45.35 migliora il primato del mondo dello stesso Thorpe, che risponde con il record australiano in 1.45.37 e una distribuzione ottimale: nuota il primo 100 in 52.03, a oltre 3" dal proprio personal best nei 100, e torna in 53.34, con uno scarto inferiore a 1"30: uno dei più bassi mai registrati nella storia del nuoto e un esempio perfetto di come si deve affrontare questa gara.*

*Ad impressionare è il finale: Thorpe chiude palesemente senza forzare. Ricordo che nel ritorno al Villaggio olimpico incontrammo viaggiammo in compagnia di coach Don Talbot che ci spiegò come i parametri fisiologici di Ian a fine gare indicassero che l'atleta aveva ancora enormi margini di miglioramento e come l'intera squadra australiana nutrisse delle aspettative straordinarie per la finale, nella quale si sarebbero scontrati i freschi primatisti del mondo dei 100 e 200, l'olandese Pieter van den Hoogenband, e quello dei 400, appunto Thorpe. Van den Hoogenband si rende conto che per avere la meglio deve convincere l'australiano a seguirlo: purtroppo per sé Thorpe abbozza, risolvendo la finale a favore dell'avversario gareggiando proprio nel modo che secondo le sue dichiarazioni di ieri sarebbe quello giusto. Segue passo passo van den Hoogenband: 24.48 contro 24.44 ai 50, 50.90 contro 50.85 ai 100 a poco più di 2" dal proprio PB, appaia l'olandese ai 150 (1.18.21) e proprio quando tutto il pubblico è certo che lo specialista dei 400 chiuderà in crescendo aggiudicandosi la prova... Non ne ha più. Chiude in 27.62, un tempo con il quale normalmente conclude la distanza doppia, mentre van den Hoogenband gli infligge quasi mezzo secondo di distacco in 1.45.35 contro 1.45.83 pareggiando il proprio WR della semifinale. Sei mesi dopo a Hobart, ai trials australiani per i Mondiali di Fukuoka 2001, Thorpe si riprende il primato del mondo. Come? Con la gara "giusta", non quella che propone oggi: nuota in 1.44.69 passando ai 100 in 51.90, esattamente 1" più lento rispetto alla finale*

di Sidney, e tornando in 52.79, con uno scarto di 0.89 fra le due metà. In Giappone si esibisce in un'altra gara perfetta: quando raccomando ad atleti e allenatori di "fare la cosa giusta" mi riferisco esattamente alla finale di Fukuoka. Thorpe passa ai 100 in 51.45 (24.81) e torna in 52.61, con l'ultimo 50 nuotato in 25.80 cioè sotto la media della gara.

Lo stesso Van den Hoogenband per realizzare il proprio PB con 1.44.89 (record europeo) a Berlino nel 2002 torna al 50.90 di Sidney. Thorpe ha sempre nuotato i "200 perfetti", tranne quando si è allontanato da questo schema ottenendo risultati al di sotto del suo potenziale. Schema infatti replicato dagli atleti che gli sono succeduti nell'albo dei primatisti della specialità: nel 2007 Michael Phelps è sceso per primo sotto 1.44 (1.43.86) con una gara della stessa perfezione tattica conclusa in 26.10, esattamente al passo di gara.

Stesso approccio per Paul Biedermann, 1.42.00 con passaggi di 50.12 e 51.88 con l'ultima vasca in 25.70 (più veloce della seconda e della terza).

Nel 2017 Federica Pellegrini si è ripresa lo scettro mondiale sconfiggendo Katie Ledecky con un passaggio in 56.30, rispettando un differenziale di circa 3" rispetto al PB nei 100, tornando con un differenziale di 2" e un ultimo 50 in 28.82 contro una media gara di 28.70, rimontando sia una quattrecentista come Ledecky sia una velocista come Emma McKeon.

Questa interpretazione tattica, cioè l'attenzione alla forbice fra il proprio PB e il passaggio a metà gara (da contenere in circa 3") e quella fra primo e secondo 100 (1"25-2"25) uniti a un ultimo quarto di gara a velocità migliore o sovrapponibile al passo di gara, arriva da lontano, dal primato mondiale di Giorgio Lamberti nel 1989: un tempo straordinario, che resistette dieci anni e fu migliorato solo con l'avvento dei costumi integrali. Il 15 agosto di trentadue anni fa Lamberti interpretò straordinariamente le indicazioni e le accurate esercitazioni in allenamento di

Alberto Castagnetti passando in 52.42 (25.64) rispettando il differenziale di 3" dal suo PB nei 100 e tornando in 54.27 (26.90, quarta vasca più veloce della seconda e della terza). Un altro esempio di gara perfetta.

Questo approccio vale anche per gli altri stili: nei 200 rana: Anton Cupkov nella rana ha uno scarto di 1"68 fra primo e secondo 100: 1.02.22 (sempre rispettando il differenziale di 3" rispetto al PB nei 100) e 1.03.90 per chiudere in 2.06.12. Anche qui l'ultima vasca (31.89) nuotata più velocemente della seconda e della terza. Ogni tanto gli atleti abbandonano la strada giusta anche dopo averla già percorsa: clamoroso in questo senso l'esempio della raniista statunitense Rebecca Soni, che nel 2008 a Pechino vince la finale olimpica dei 200 rana rimontando l'australiana Leisel Jones dopo essere passata in 1.07.46, stabilendo il nuovo primato mondiale con 2.20.22. L'anno successivo ai Mondiali di Roma nuota per tre volte i 100 sotto 1.05, stabilendo il primato mondiale con 1.04.84. Nella finale dei 200 si permette quindi di passare in 1.05.73, ma paga lo sforzo e nuota l'ultima vasca in 39.99 rimanendo addirittura fuori dal podio con 2.22.15. Tornando allo stile libero, un interprete eccellente di questa tattica è Sun Yang vincitore delle ultime tre grandi manifestazioni internazionali (Rio 2016, Budapest 2017, Gwangju 2019) che nuota regolarmente un differenziale di 1.50 fra primo e secondo 100, accettando serenamente di passare la metà gara in quarta/quinta posizione. Così fa Danas Rapsys, così Gabriele Detti, così... Fan tutti, perlomeno tutti quelli che ottengono risultati importanti.

Questa è la tecnica corretta, il resto è improvvisazione, e mi preoccupa vedere che molti giovani hanno sposato questo approccio del "o la va o la spacca" che è pericolosissimo. Avvicinandosi alla zona di rischio, cioè a un differenziale di 2" o meno rispetto al PB nei 100, si creano i presupposti fisici biofisiologici e psicologici

*per un crollo nel finale, con un'inutile  
sofferenza e lasciando parte del proprio  
potenziale inespresso.*

## QUESTIONE DI PELLE

Paola Contardi

26 febbraio

La natura ha pensato proprio a tutto!  
Non abbiamo bisogno solo di cibo e acqua  
perché a garantire le chance di  
sopravvivenza c'è un elemento molto più  
importante: il contatto fisico che rende  
piacevoli le relazioni.

Questa modalità sensoriale è presente in  
tutte le specie che hanno bisogno di stare  
insieme e collaborare per ottimizzare  
appunto, le possibilità di sopravvivenza.  
Il contatto è una vera esigenza biologica  
primaria.

Per il neonato essere avvolto  
nell'abbraccio di mamma e papà equivale a  
stare bene, lo confermano le registrazioni  
dei parametri fisiologici legati al loro  
benessere. In più la tranquillità che ne  
scaturisce rende il neonato stesso più  
ricettivo al mondo esterno e quindi  
particolarmente predisposto ad  
apprendere e ad essere più sicuro.

A scoprire il potenziale del contatto fisico  
furono Renè Spitz e Harry Harlow.

Spitz ebbe modo, studiando i bambini  
ospedalizzati, di dimostrare come la  
deprivazione materna abbia effetti a dir  
poco catastrofici nella prima infanzia che  
poi si ripercuotono nella vita adulta.

Ad un anno di isolamento si registrava  
ritardo cognitivo, meno curiosità e voglia  
di giocare, maggiore vulnerabilità alle  
infezioni.

Harlow volle approfondire la teoria  
dell'attaccamento di John Bowlby.

È suo il celebre esperimento condotto su  
cuccioli di scimmia deprivati della mamma  
vera, ma forniti di due surrogati materni:  
uno in metallo che dispensava cibo e l'altro  
senza cibo ma rivestito di stoffa morbida.

Dimostrò come i cuccioli preferissero di  
gran lunga la mamma morbida e calda,  
dalla quale ricevevano conforto e  
sicurezza, rispetto a quella che aveva solo  
cibo da dare.

Quest'ultima veniva infatti considerata solo quando avevano fame.

Se la pelle è il più grande organo di senso, il primo a svilupparsi, l'abbraccio è la medicina più antica. Quindi per un sano sviluppo la priorità è ricevere calore e conforto.

Senza abbracci si sviluppa un profondo disequilibrio emotivo fatto di irrequietezza, avvilitamento, disperazione. Si crea passività ed indifferenza, disinteresse nelle relazioni, compromissione della salute emotiva e dello sviluppo cognitivo. Il contatto attiva i recettori di pressione che sono sulla nostra pelle, che hanno un compito importantissimo: stimolare il nervo vago e l'attivazione del sistema parasimpatico che presiede rilassamento e che, tra le altre cose, favorisce la diminuzione di frequenza cardiaca, pressione sanguigna e ritmo respiratorio, avvicinandoci così al senso di benessere. Il contatto corporeo si rivela un potente anti stress perché in grado di ridurre i livelli di cortisolo.

Il cortisolo viene prodotto in abbondanza quando viviamo situazioni di stress indebolendo il nostro sistema immunitario, mentre abbracci e carezze aumentano i livelli di serotonina ed ossitocina, in grado di ridurre la tensione e favorire il buonumore.

È per questo che i bambini ci prendono per mano quando sono spaventati, che ci stringiamo la mano per allentare la tensione, che gli sportivi si abbracciano per smorzare la tensione ed amplificare il senso di appartenenza alla squadra!

È quindi ovvio che le forme di vicinanza elettronica, che si sono rivelate senza dubbio importanti in questo lungo anno, rappresentano una sorta di surrogato senza calore.

È per questo che abbiamo fame di pelle! Siamo nel pieno di un fenomeno definito *skin hunger* relativo al bisogno di toccare ed essere toccati dagli altri, così importante per il nostro benessere.

L'obbligo di distanziamento ci priva di una fonte essenziale di benessere emotivo ed ha notevoli effetti negativi: disturbi del sonno, depressione, ansia, autolesionismo, disagio psicologico, suicidio. Inoltre la solitudine si associa a condizioni di compromissione della salute stessa a lungo termine quali ipertensione, malattie cardiovascolari, declino cognitivo, ictus.

Insomma un quadro abbastanza desolante. Ma su di noi, amanti dello stare in acqua, affamati di sensopercezione, affascinati dal principio di Archimede, fermamente convinti del potere afrodisiaco del profumo del cloro quanto costa in più la fame di pelle?

Quanti stimoli in meno sono arrivati ai piccolini dello zero tre anni?

Quanto è diminuita la mobilità articolare nei nostri allievi più anziani?

Quanto manca il massaggio dell'acqua sulla nostra pelle?

Quanto meno tonico è il nostro corpo?

È quanto è aumentato il ritiro sociale?

E quante risate in meno sono state fatte?

Eh sì. Perché ad essere quantificati non possono essere solo i dati economici, senza dubbio importanti, ma anche i dati legati al benessere psicofisico, gli unici a dare sostegno, forza e buonumore, potenti motori per la ripresa.

Siamo quindi in debito tra di noi: di abbracci, di pelle, di vicinanza.

Quando torneremo ad abbracciarci, quando torneremo ad immergerci nell'acqua delle nostre piscine, quando torneremo a condividere emozioni, le sensazioni saranno così straordinariamente coinvolgenti che ci faranno presto dimenticare non certo le persone che ci hanno lasciato e che rimarranno sempre presenti nel nostro cuore, ma la fatica legata a questa lunga privazione, riconquistando così il nostro benessere.

## LE VARIANTI

Cristina Varano - *Olympialex*  
26 febbraio

Lo sport e la pandemia sembrano rincorrersi in una sfida perenne e senza sosta, che dalle periferie del mondo (quantomeno quello che definiamo occidentale) sale fino all'Olimpo di Tokyo e guarda oltre. Rimanendo nei confini nozionali, senza l'ardire di rivelare verità assolute o elaborare teorie geniali, ci si limita, come di solito, a qualche osservazione sulla fotografia dell'attualità. Con il lockdown tutto lo sport, tutto, si è fermato.

Poi la riapertura: le massime serie, le categorie più importanti, per garantire per gli interessi più rilevanti, le qualificazioni olimpiche, sacrificando il pubblico; poi gli atleti comunque di interesse nazionale, per garantire l'allenamento, quindi le gare, consentendo anche gli spostamenti oltre le barriere dei colori regionali, sacrificando tutta l'attività che non rientrava nei limiti fissati; poi lo sport di base, purché si praticasse attività all'aperto, individualmente, senza contatto, sacrificando anche le docce.

Una riapertura "a soffietto" come le porte dei tinelli della nostra infanzia: un po' più aperte da una parte, più strette dall'altra, con un'apparente logica, che più che tale è sembrata spesso solo apparente.

Nel frattempo sono passati mesi, sull'onda di Dpcm più o meno condivisi, di ristori più o meno reali ed efficaci.

Intanto sono arrivati gli attesi decreti, 6 - 1 = 5, mentre la bandiera dell'Italia rischiava di rimanere a sventolare impolverata, soltanto su qualche balcone e in silenzio.

Nel frattempo il virus ha iniziato a variare. E una nuova forma ha iniziato ad assumerla anche lo sport.

Mutati i protocolli CONI, le disposizioni della FMSI, le indicazioni del CTS?

No.

L'iniziativa parte dallo sport stesso, che varia.

Così varia l'età degli agonisti per una federazione, varia l'organizzazione dei campionati di un'altra, varia il concetto di sport di contatto o meno per un'altra ancora e così via: viene in mente il noto adagio sulla legge fatta e la modalità trovata per eluderla, ma non sembra il caso di usare parole forti.

In buona sostanza tutto l'impianto normativo faticosamente approntato, viene di fatto svuotato di significato, rimanendo un'impalcatura che non sorregge nemmeno se stessa.

O meglio: mentre si vedono gareggiare ragazzini improvvisamente agonisti e si organizzano nuove realtà competitive anche a livello nazionale, con connessa attività di allenamento e preparazione, si continuano a vedere le palestre e le piscine chiuse, secondo le disposizioni vigenti.

Le varianti, infatti, sono imponderabili: non dipende infatti dal tipo di sport e dalla modalità della pratica (di squadra, singolo, di contatto, ecc), ma dall'ardire delle dirigenze federali, dall'inventiva dei comitati e delle società...

E varia anche lo scenario politico, per cui lo sport sparisce evaporato tra ministeri e deleghe.

Il pensiero corre all'exkursus endo e esofederale della vicenda Juve/Napoli, icona del rapporto tra gli ordinamenti, statale e sportivo, della necessità del rispetto delle normative, tutte, vigenti, e della via per risolvere, in un senso o nell'altro, gli eventuali conflitti... ma non è questa la sede né si ha l'autorevolezza nemmeno per una pennellata a commento.\*

Rimane l'amarezza nel vedere lo sport considerato il fanalino di coda della realtà istituzionale, economica, sociale, educativa.

Invece di approntare seri interventi che consentano con criterio di riprendere la pratica sportiva in maniera controllata e scrupolosa, nell'effettivo e reale rispetto

delle regole, si è lasciata, in concreto, all'iniziativa e alla fantasia delle singole entità, a tutti i livelli, la possibilità di adattare formalmente l'organizzazione dell'attività sportiva alle disposizioni vigenti.

Che anche lo sport possa diventare un'urgenza, che possa davvero essere oggetto di una cura attenta e adatta alle reali esigenze... *Whatever it takes.*

## I 200 DEL NUOVO MILLENNIO

Massimo Anelli  
27 febbraio

Ha ragione Gianfranco Saini. Punto. C'è poco altro da dire. Debbo dire che anch'io mi ero fatto trascinare più dalle sensazioni che dai numeri. Spero, nelle prossime righe, di riuscire a spiegarmi e di riuscire a spiegare da dove discenda la "sensazione" di Ian Thorpe.

Innanzitutto i numeri, quelli che non lasciano scampo.

In generale, la distribuzione percentuale per 50 è grossomodo la seguente: 23 alto il 1° 50; 25,5 gli altri 3 50. Su base 100 la suddivisione è 49 basso/50 alto.

Pochi, pochissimi, anche tra i più veloci, hanno azzardato passaggi under 23%.

Pieter van den Hoogenband, medaglia olimpica nei 50 a Sydney 2000, non lo ha fatto. Ci hanno provato Andrej Kapralov, Ryk Neethling e Chad Le Clos, non riuscendo poi a mantenere la velocità (Se lo avessero fatto, non sarebbe stato un under 23%).

Infine, avere una frazione da 26% pare non essere una buona cosa, specialmente nell'ultimo 50. Fa eccezione il solo Yannick Agnel nel 2013, peraltro senza avversari.

Le migliori gare (in grassetto giallo) ci dicono che il passaggio ai 50 più equilibrato è magicamente legato alla percentuale di 23,8. Michael Phelps, inaspettatamente, è un po' più veloce, sia ai 50 che nella suddivisione percentuale su base 100. Rimane infatti costantemente sotto il 49%. Sotto il 48% invece è decisamente azzardato ("scuola Le Clos"). Il 48% basso ha premiato van den Hoogenband e James Guy, il primo per ragioni puramente tattiche che vedremo successivamente.

Non c'è molto altro da osservare. La condotta è sempre molto simile. Una gaussiana dei valori assomiglierebbe moltissimo a una cuspidale con valori

estremamente concentrati. Questo fa pensare che la tattica sia quella. Sinceramente, mi sarei atteso maggiore "varietà". Ma, come ho premesso, i numeri non lasciano scampo.

Veniamo a Thorpe e alle sue impressioni. Ian non è Phelps, non è una macchina con un cronometro in testa, è intuito e sensazione. È, mio personalissimo parere, il talento più puro che abbia mai solcato le acque di una vasca clorata. Ma non è mai stato razionale, nell'affrontare le gare ma anche il loro peso a contorno. La sua carriera, il suo modo di ritirarsi e di riprovarci sono lì a mostrarcelo. Il suo sfogo potrebbe essere spiegato guardando i numeri. In particolare, possiamo concentrarci sulle prime due righe e sulla quarta e quinta colonna della tabella. Le prime due righe ci raccontano della Sconfitta mai digerita, quella subita a Sidney da quel genio di Pieter van den Hoogenband, che lo ha trascinato a un ritmo gara per lui inusuale, mandandolo fuori giri. Quella gara lo ha segnato. È stata l'unica occasione in cui non solo ha "perso" una gara individuale, ma non l'ha neppure governata. Da quel giorno ha iniziato una lunga rincorsa alla qualità dei 100, culminata con il bronzo di Atene 2004, il cui obiettivo – secondo me – è sempre stato propedeutico al controllo dell'olandese. Quel ritmo gara è proprio quello che descrive nell'intervista, quello "a morire" nell'ultimo 50, quello che lui, per indole, non è mai riuscito ad attuare. Da notare, infine, che la distribuzione del suo 1.44,06 di Fukuoka non è propriamente ottimale. L'ultimo 50 occupa percentualmente meno del 25% del totale cronometrico. Questo ci dice che, con una distribuzione più equilibrata, sarebbe potuto arrivare a 1.43,6-1.43,7.

Le colonne 4 e 5 conducono ancora alla sfera delle sensazioni. Abbiamo già visto in fase di analisi che le distribuzioni di gara su base 50 non si sono rivoluzionate nel corso degli ultimi 20 anni. La differenza tra i primi 10 anni del millennio e i secondi 10 sta

tutta nella concentrazione dei risultati. Ai tempi di Thorpe e Phelps si arrivava a un differenziale di oltre il 3% tra 1° e 5° posto (quasi 4% proprio nel 2001). Dal 2015 in poi questo differenziale è crollato sotto l'1%. Sono arrivati in tanti a 1.44-1.45 ma nessuno è più in grado di avvicinare almeno l'1.43 basso. Quindi, a sensazione, le gare sono divenute tattiche. Da 5 anni tutti sono in attesa dell'ultimo 50 di Sun Yang (un 50 "normale", i numeri non mentono). E lo dice l'unico in grado di nuotare l'ultimo 50 sotto il 25% del tempo totale! La contraddizione è evidente. Tutti, in realtà, distribuiscono la gara in percentuali ben precise. Ciò che è cambiato non è la distribuzione ma la platea dei potenziali protagonisti candidati alla vittoria.

**MARCO BONIFAZI:  
L'ALLENAMENTO DEVE  
ESSERE SEMPRE  
RIVOLTO  
ALL'ESALTAZIONE DELLE  
QUALITÀ.  
DISALLENAMENTO NON  
SIGNIFICA  
NECESSARIAMENTE  
NEGATIVITÀ**

Silvia Scapol  
2 marzo

Una stagione, quella del 2019/2020, decisamente senza precedenti. E quella che è cominciata a settembre, e che dovrebbe vedere a calendario i Giochi Olimpici, non sembra purtroppo essere molto diversa. Moltissimi impianti chiusi, gravi incertezze, difficoltà nella programmazione, gare obiettivo poco certe. E in tutto questo si collocano gli atleti, dove i più fortunati sono riusciti ad allenarsi con continuità, altri di meno; ci sono state delle interruzioni forzate a causa della malattia, che fortunatamente, nella maggior parte dei casi, si è presentata con un esito di positività al tampone ma in assenza di sintomi. Ci siamo chiesti quali potessero essere le conseguenze a livello fisiologico, metabolico e di adattamento. Ne abbiamo parlato con il professor Marco Bonifazi, professore associato presso l'Università degli Studi di Siena e Presidente della Commissione Medica della Federazione Italiana Nuoto.

La continuità è una delle caratteristiche dell'allenamento, insieme a progressività, multilateralità, alternanza ciclica e individualizzazione. A causa del Covid-19

questo elemento è mancato, o meglio, si è alterato andando a influenzare anche gli altri. Quali sono le sue considerazioni in proposito?

*Anzitutto bisogna capire quanto la pandemia abbia alterato questa continuità. Per quanto riguarda gli atleti di alto livello infatti, essi si sono potuti allenare in maniera abbastanza continua, salvo interruzioni dovute a positività o per essere stati a stretto contatto con positivi. Questo periodo di incertezza nella programmazione dell'allenamento deve un po' far ripensare al modello tradizionale, secondo il quale è necessario un determinato livello di carico per ottenere un miglioramento prestativo. In realtà si può anche pensare, rimodulando l'allenamento, a un modello in cui i carichi sono mantenuti relativamente bassi e relativamente costanti, ottenendo un miglioramento prestativo attraverso lo sviluppo di alcuni aspetti, prevalentemente di natura tecnica. Quindi la continuità viene data dall'impostazione generale del programma di lavoro, più che dal fatto di poter assicurare giorno dopo giorno lo svolgimento dell'allenamento. Non si deve diventare schiavi del fatto che l'atleta deve saltare meno allenamenti possibili altrimenti crolla tutto, cosa che in realtà non è. Perciò, se cominciamo a vedere la continuità come un qualcosa che lega un filo logico di impostazione del programma di lavoro, questa può essere fatta anche se ci sono dei periodi relativamente brevi di sosta forzata. Poi è chiaro che se l'interruzione è data dal fatto che la piscina per sei mesi è chiusa, è un'altra cosa.*

Un altro elemento che caratterizza l'allenamento è l'alternanza tra carico e recupero (scarico), altra variabile che si è alterata a causa della pandemia. Attraverso la supercompensazione andiamo a elevare le riserve funzionali, fenomeno che sostanzialmente si manifesta con la diminuzione del dispendio energetico per unità di lavoro svolto, con

l'aumento dell'intensità e dell'efficacia del funzionamento dei diversi organi e sistemi all'interno del corpo. L'allenamento viene programmato e periodizzato al fine di creare nell'atleta degli adattamenti a lungo termine, utilizzando l'effetto cumulativo dei carichi. In che modo le varie interruzioni nella programmazione possono aver influito?

*Questo è un aspetto molto interessante. L'alternanza tra carico e recupero è un aspetto che fa riferimento alla supercompensazione. Questo modello deve essere conosciuto e studiato, perché aiuta la comprensione dei fenomeni legati all'allenamento. Ma deve anche, allo stesso tempo, essere considerato come una base teorica di osservazione funzionale, più che legato a correlati biologici o fisiologici. È legato al fatto che l'affaticamento indotto dall'allenamento determina un calo della capacità di prestazione; poi, attraverso il riposo, il recupero attivo o passivo, otteniamo una supercompensazione, cioè il ripristino dei processi energetici, meccanici e funzionali a un livello superiore a quello precedente, con conseguente innalzamento della capacità di prestazione. Questo modello non è l'unico che può essere considerato: in realtà ci sono diversi modelli attuali che considerano come non sia nemmeno necessario sconfinare nella condizione di perdita funzionale, legata all'affaticamento cronico, e che pertanto non sia necessaria una fase di carico e di scarico per ottenere obbligatoriamente degli adattamenti. Posta così la questione, come conosciuta tradizionalmente, evidenzia un limite, specialmente nella condizione attuale, non essendoci la possibilità di caricare adeguatamente e di gestire i periodi di scarico. Bisogna capire che se si è nell'incertezza della continuità del lavoro, non si devono cercare gli adattamenti attraverso modelli tradizionali di carico e di scarico. Bisogna puntare a un programma più lungimirante, più a lungo termine: una distribuzione dei carichi che*

*possa consentire ugualmente gli adattamenti ma senza sfruttare il principio della supercompensazione. Che peraltro non è l'unica possibilità per gli atleti di alto livello. Attualmente si parla di overreaching funzionale, che è un modello esattamente sovrapponibile al concetto della supercompensazione. Ci sono alcuni ricercatori, ma anch'io mi sento di condividere il pensiero, che sostengono che non sia necessario raggiungere l'overreaching funzionale, ma che anzi, può essere pericoloso perché il confine tra funzionale e non funzionale non è così chiaro; il rischio è che, a fronte di un periodo di carico, si vada incontro ad uno stato di affaticamento che non si recupera neanche con il tapering.*

*Prendendo a riferimento il Platonov, testo che viene dato agli aspiranti allenatori durante i corsi di formazione FIN "Nello sport moderno, la conservazione di un livello elevato di adattamento per un periodo prolungato è tipico dell'ultima tappa della preparazione pluriennale, è legato al mantenimento dei risultati sportivi al massimo livello possibile ed è caratterizzato da una specificità abbastanza complessa. Un grado molto elevato di adattamento dei sistemi funzionali dell'organismo formato in risposta a stimoli duraturi, positivi ed intensi d'allenamento può essere conservato solo se vengono utilizzati carichi diretti a mantenerlo, di elevata intensità. Ne deriva il problema della ricerca di un sistema di carichi che garantisca che il livello di adattamento raggiunto si conservi, senza provocare l'esaurimento e il logoramento delle strutture dell'organismo responsabili dell'adattamento stesso. [...] Per questa ragione, si deve risolvere un problema estremamente difficile, cioè trovare soluzioni metodologiche che permettano di mantenere un elevato livello di risultati, anche quando alcune componenti dell'adattamento si estinguono, mentre altre vengono migliorate grazie alle riserve rimaste". Ritiene che con gli atleti*

d'élite gli adattamenti raggiunti siano tali per cui il margine di miglioramento è così limitato che bisogna cercare solo il mantenimento?

*Vorrei fare una premessa: i testi scritti dai teorici dell'allenamento sono fondamentali per crearsi una cultura di base adeguata sull'argomento. Bisogna però dire che la teoria dell'allenamento ha una valenza generale che poi deve essere adattata alla singola disciplina, poiché ogni sport presenta caratteristiche molto diverse. Il nuoto in particolare presenta alcune peculiarità che sono uniche nel suo genere. Quindi, i testi della teoria dell'allenamento vanno studiati e devono far parte del bagaglio culturale dell'allenatore, ma bisogna considerare che sono costruiti sulla base delle interpretazioni delle esperienze svolte e rappresentano, appunto, aspetti teorici di carattere generale, che non hanno molti correlati di tipo fisiologico, ammesso che questi siano quelli più determinanti per la prestazione.*

*Fatta questa premessa, possiamo rifarci un po' a quanto detto precedentemente. Questa idea che il carico debba essere aumentato progressivamente per raggiungere determinate prestazioni, porta poi a scontrarsi con la possibilità reale di gestire questi carichi, sia in termini di volume che in termini di intensità. L'idea che mano a mano che si va avanti negli anni con l'allenamento, si debba per forza incrementare il carico di lavoro, è un'idea che può portare a una difficoltà di raggiungimento degli obiettivi e quindi a un vicolo cieco. In realtà, su questo aspetto, alcuni teorici dell'allenamento sostengono che invece si possa sfruttare, specialmente per gli atleti di alto livello, gli effetti residui dell'allenamento stesso e della memoria dell'allenamento dei periodi precedenti, intesi anche come anni precedenti. E quindi si possa in realtà diminuire la parte di preparazione generale, mantenendo un'elevata specificità, senza che ci sia bisogno ogni volta di ripartire da aspetti di*

*base, quindi focalizzando l'allenamento verso i temi principali che si dovrebbero sviluppare. Vorrei cercare di stimolare in chi legge l'idea che ci si possa svincolare e sentirsi un po' più liberi da concetti che riguardano i principi fondanti dell'allenamento, che sono basilari per impostare il lavoro, ma se presi alla lettera imbrigliano e limitano le possibilità di esplorazione dell'atleta e della tipologia di allenamento. Gli allenatori, nella programmazione per i loro atleti, non devono sentirsi troppo vincolati a modelli un po' coercitivi: quest'idea della supercompensazione, che il carico debba sempre crescere, da un anno all'alto, da un periodo all'altro, alla fine imbrigliano, costringono in qualche modo a percorsi obbligati dell'allenamento, che non è detto, in realtà, portino a risultati migliori. Valgono come espressione generale, ma l'interpretazione letterale potrebbe vincolare eccessivamente la costruzione del piano di lavoro. L'allenatore dovrebbe considerare che in ogni periodo c'è sempre un margine su cui poter lavorare, che si possono ottenere dei risultati anche semplicemente modificando l'impianto del lavoro senza necessariamente legarsi ad aspetti di intensità e di volume che sono quelli tradizionali. A volte fare cose diverse può servire a ripristinare o a sfruttare meglio le riserve di adattamento dell'atleta. Resta comunque fondamentale la capacità di osservazione dell'allenatore, per leggere le risposte che l'atleta dà a fronte di certi stimoli, senza vincolarsi troppo, o in maniera troppo pedissequa, in maniera troppo osservante ai principi teorici dell'allenamento. Quelli sono la base dalla quale partire, vanno necessariamente conosciuti, vanno rispettati ma non devono diventare vincoli.*

*L'altro aspetto che va considerato è che la continua ricerca dei correlati fisiologici dell'allenamento spinge il pensiero verso una modellizzazione di natura strettamente fisiologica limitando la considerazione verso altri aspetti. Io faccio il fisiologo e ho*

contribuito alla stesura dei modelli di allenamento utilizzati nel nuoto sin dagli anni '80. Però nel nuoto sappiamo che in realtà l'efficienza, il costo energetico, contano di più degli aspetti fisiologici. Cioè, per migliorare la prestazione è più importante abbassare il costo energetico che non migliorare la potenza del sistema aerobico o di quello anaerobico. Troppo spesso gli allenatori, sia perché i modelli sono parte integrante della formazione dei tecnici, e sia perché è un po' più facile ragionare solo in termini di meccanismi energetici, costruiscono l'allenamento impostandolo sulla ricerca di miglioramento del massimo consumo di ossigeno, della tolleranza al lattato, etc. Dimenticando però che il miglioramento prestativo avviene più che altro perché diminuisce il costo energetico e migliora l'efficienza della nuotata. Il miglioramento dell'efficienza ha principalmente una base tecnica, dipende anche dalla qualità del nuotatore e dai suoi automatismi, ma anche dall'impostazione della nuotata, dalla correzione della stessa, dalla postura in acqua, dalla fluidità del movimento, dal rollio, da tutti quegli accorgimenti che l'allenatore mette in atto a seconda dell'atleta che sta allenando. Questi adattamenti tecnici, che migliorano l'efficienza e migliorano la prestazione, non sono soggetti ad aspetti di ciclicizzazione o di adattamento, anzi, se il carico di allenamento è basso e quindi lo stress è ridotto, sia quello metabolico che quello che deriva dall'attenzione e dalla concentrazione e dalla sopportazione della fatica, i gesti motori e le loro correzioni vengono meglio. Quindi lo sfruttamento dei periodi, anche intervallati da stop causati da ridotta disponibilità dell'impianto, può essere attuato benissimo. Tradotto in pratica significa ridurre il carico, poiché non si possono sfruttare periodi di alternanza del carico e di compensazioni, e focalizzarsi sulla tecnica, sulle partenze, sulle virate, sulla fluidità del movimento, sullo scivolamento e molti altri aspetti che possono fare la differenza.

Sempre prendendo spunto da Platonov, "La sospensione dell'allenamento, oppure l'utilizzazione di carichi di scarsa intensità e volume, che non sono in grado di garantire il mantenimento del livello dei cambiamenti adattativi raggiunto portano ad un "disadattamento". [...] Se il processo di allenamento viene sospeso completamente, il processo di disadattamento si sviluppa in modo molto intenso. Invece, se l'allenamento viene continuato, anche se con un volume ridotto (20-30% di quello normale), l'effetto di allenamento raggiunto precedentemente si mantiene per un periodo abbastanza lungo (non inferiore a due-tre mesi)(Wilmore, Costill, 1994). Potrebbe essere quanto è accaduto agli atleti d'élite?

Mi sento di dire che è vero che se l'allenamento viene ridotto sotto un certo limite si ha il cosiddetto disadattamento, ma disadattamento non è solo un termine negativo. Anzitutto il disadattamento può riguardare alcuni parametri biologici, ma non è affatto detto che si debbano perdere qualità nel controllo della tecnica. Certo, ovviamente entro centri limiti. Il mantenimento della forza muscolare è un aspetto fondamentale, ma quello può essere fatto anche a secco e a corpo libero. Il disadattamento può essere diverso a seconda degli aspetti che si vanno ad analizzare e non solo. Ci sono dei dati, presi su velocisti di livello nazionale, facendo fare loro delle prove dopo un periodo di totale disallenamento, che dimostrano come alcune qualità, come per esempio l'efficienza, dopo un periodo di disallenamento era addirittura migliorata. In passato capitava che i velocisti, per esempio, si allenassero troppo dal punto di vista aerobico a intensità troppo alta per lunghi periodi, perdendo una nuotata adeguata alle esigenze di gara e adattandosi, anche da un punto di vista tecnico, a sopportare l'allenamento più che a focalizzarsi sulla gara. Dopo un periodo di

stop, succedeva che con il disallenamento andavano un po' più piano ma miglioravano alcuni indici, ad esempio la distanza per ciclo di bracciata. Il disallenamento in certe situazioni può far riscoprire alcune qualità dell'atleta in qualche modo sopite, nascoste da un allenamento non proprio adeguato alle sue caratteristiche. Paradossalmente è come se con il disallenamento rifiorissero le qualità migliori dell'atleta, che poi sono quelle geneticamente determinate, sulle quali però un allenamento non strettamente rivolto all'esaltazione delle qualità di cui uno è in possesso, può addirittura essere controproducente. Se si allena un velocista come un mezzofondista, per esempio, si inibiscono qualità: l'allenamento deve essere sempre orientato all'esaltazione delle qualità ottimali e non alla ricerca di un compenso delle qualità carenti, se le qualità sono carenti significa che il substrato genetico non c'è e quindi è inutile sforzarsi a tirarle fuori. L'allenamento deve esaltare le qualità presenti, le qualità geneticamente determinate. A volte succede che l'allenamento va in una direzione opposta, specie se massificato.

Un'altra considerazione, sempre illustrata nel Platonov, dice che "Un aspetto importante del processo di disadattamento è che si sviluppa in modo non uniforme. nelle prime settimane successive alla sospensione dell'allenamento si nota una diminuzione notevole della riserva funzionale del sistema di adattamento. Successivamente il processo rallenta. Le reazioni di adattamento si conservano in forma occulta per un lungo periodo e servono da base affinché, quando viene ripreso l'allenamento dopo la sua sospensione, il recupero del livello di adattamento perduto sia più rapido rispetto al tempo impiegato inizialmente per la sua formazione (Pshennikova, 1986). Qual è il suo pensiero a tal proposito?

Non sappiamo bene cosa significhi la memoria dell'allenamento, però sappiamo

che esiste e che non è tanto su base strettamente biologica, bensì su base motoria, coordinativa, di immaginazione e interpretazione del movimento, di interpretazione dello sforzo che si sta facendo. Un esempio classico è dato da una persona che è andata in palestra a fare pesi da giovane e quando ci ritorna dopo un periodo di stop anche di molti anni, riesce a raggiungere una forma fisica molto più rapidamente di un pari età che non è mai andato in palestra. Questa è una cosa nota, non si sa da che dipenda questa memoria, non è semplicemente di carattere metabolico o biochimico, è legata a un insieme di fattori legati alla capacità di riapprendere che è molto più rapida della capacità di apprendere. Questo vale anche per le capacità cognitive. C'è effettivamente una memoria reale, per motivi psicologici, funzionali, biologici. Ovviamente quello che si riapprende molto più rapidamente è quello che si è fatto. La specificità è molto forte, e nel nuoto è ancora più particolare.

Una considerazione a parte viene fatta per il VO<sub>2</sub>max "I maggiori valori del VO<sub>2</sub>max, dovuti all'allenamento, diminuiscono molto più lentamente rispetto a quelli dell'attività degli enzimi ossidativi (le capacità aerobiche) che possono decrescere già dopo 1-2 settimane dalla sospensione dell'allenamento, per ritornare al livello iniziale dopo alcune settimane (Shantz et al., 1983); essi, infatti, sono in grado di ripristinarsi rapidamente dopo la ripresa dell'allenamento (Pette, 1984). È d'accordo con questa considerazione? Ritieni che quanto detto possa essere valido anche per ciò che è accaduto in questo periodo caratterizzato dalla pandemia?

Il VO<sub>2</sub>max è un aspetto più strettamente fisiologico. Consiste nella massima capacità di assumere, di trasportare e di utilizzare l'ossigeno e ciascuna di queste componenti ha diversi livelli di funzionalità di organi e apparati, principalmente il

sistema respiratorio, il sistema cardio circolatorio e poi la biochimica muscolare. Gli adattamenti a livello biochimico muscolare sono molto rapidi, ma sono rapidi nella crescita e nella decrescita: la sintesi degli enzimi avviene nel giro di alcune ore o pochi giorni e gli adattamenti si guadagnano o si perdono nel giro di brevissimo tempo. Però, per esempio, le dimensioni del cuore e la capacità che ha di pompare sangue, hanno dei processi più lenti di adattamento e di decremento, nell'ordine di settimane o mesi. I valori dell'emoglobina o del numero dei globuli rossi subiscono anch'essi variazioni piuttosto lente, quindi l'insieme fa sì che alcuni aspetti si perdano rapidamente ma si ripristinino altrettanto rapidamente, altri invece si guadagnano o si perdono più lentamente. Però, per quanto riguarda il decremento del massimo consumo di ossigeno, prima di raggiungere livelli tali da condizionare negativamente la prestazione sicuramente è nell'ordine di un paio di settimane, non è sicuramente una cosa immediata. Poi nel nuoto bisogna sempre far riferimento a quanta energia si è in grado di produrre per trasformarla in avanzamento, cioè bisogna sempre far riferimento all'efficienza. E poiché l'efficienza nel nuoto è molto bassa, se pur perdendo in qualità energetiche e metaboliche, si migliora questa efficienza ci si mantiene comunque su un livello elevato.

Quale influenza ha avuto il ruolo della preparazione a secco, che durante il primo lockdown è stata sicuramente potenziata, poiché nient'altro si poteva fare?

Ritengo sia un aspetto importante. In considerazione a quello detto sinora, penso che un livello adeguato di forza sia importante e che vada mantenuto. Mantenere una tecnica adeguata, stimolare l'esercitazione di natura tecnica e quindi cercare di migliorare l'efficienza natatoria, significa anche poter contare sul controllo posturale, significa poter contare su una

forza adeguata a stabilizzare le articolazioni, specie quella della spalla e del gomito, al fine di assicurare un controllo costante della nuotata, oltre che della forza dei muscoli propulsori specifici. Mi riferisco anche al fatto che la correzione della tecnica, se non si ha sufficiente forza muscolare, può essere più difficile. Sto parlando di forza muscolare che può essere mantenuta a secco anche a corpo libero. Abbiamo visto durante il primo lockdown che possono essere programmati in vari modi. Questo ritengo possa essere un aspetto determinante, è un presupposto necessario per poter gestire anche un affinamento della tecnica. La perdita di qualità muscolari che controllano, per esempio, la postura in acqua inciderebbe in maniera molto importante. Ma fortunatamente si può gestire con relativa facilità.

NPC - A livello di valutazione funzionale, cioè di misurazione dell'attività dei sistemi che determinano la prestazione sportiva, ha notato delle variazioni importanti?

In realtà non particolarmente. I test di valutazione funzionale, che sono importanti per valutare il percorso dell'atleta perché danno spunti di riflessione e di discussione, negli atleti di alto livello presentano variazioni nel tempo abbastanza modeste. Gabriele Detti o Gregorio Paltrinieri, per esempio, sono partiti dopo il lockdown da livelli più bassi, ma comunque sovrapponibili o forse anche lievemente migliori da quelli che si osservano a inizio stagione a settembre. Nel giro di due mesi circa erano già vicini ai loro livelli ottimali. Con i test di valutazione funzionale possiamo vedere quando ritornano intorno ai loro livelli ottimali. Significa che la loro prestazione in gara è vicina al livello ottimale, ma vicina significa ci possono essere delle variazioni nel riscontro cronometrico che non sono prevedibili dalle valutazioni funzionali. Significa che si è osservato che l'atleta ha raggiunto un livello

adeguato di forma fisica complessiva che poi andrà affinata con i vari aspetti che riguardano l'allenamento, quindi la tecnica, la tattica di gara, l'approccio alla competizione, la necessità di trovare un recupero adeguato con il tapering, etc. Significa che siamo rientrati nella zona che consente di ottenere la prestazione migliore.

Questo tipo di prove di valutazione funzionale danno risposte più precise nei mezzofondisti e nei fondisti. La natura dei test di valutazione funzionale prevede la costruzione di grafici che mettano in relazione lattato e velocità, partendo da velocità molto basse e arrivando a velocità elevate e utilizzando delle distanze che durino qualche minuto, per esempio 5 da 300, oppure 7 da 200. Si fanno quindi test che i velocisti non potrebbero fare. Solo costruendo una curva con più punti in cui per ogni ripetizione si prendono la frequenza di bracciata, la distanza per ciclo di bracciata, il lattato, le pulsazioni, l'indice di percezione dello sforzo attraverso la scala di Borg, si riescono a calcolare alcuni indici di efficienza, e questo si fa bene se si fanno molte prove, e le prove devono avere una lunghezza adeguata. Per esempio fare 7 da 100 è troppo breve per stabilizzare i parametri che devono essere valutati. Quindi ciascuna delle ripetizioni deve essere di una lunghezza adeguata e la distanza minima funzionale all'analisi è 200 m, perciò bisogna per forza essere dei mezzofondisti. La valutazione dei velocisti la si fa con serie più corte, a passo costante o incrementale, 6 da 50 oppure 3 serie di 5 da 100 con concetti differenti.

NPC - Personalmente si aspettava i risultati che si sono avuti, sia di tipo prestazionale che di recupero?

MB - Personalmente pensavo che potessero esserci questi riscontri, che poi la cosa si sia effettivamente verificata per alcuni nostri nuotatori e nuotatrici ha fatto solo piacere. Anche all'estero si sono viste prestazioni rilevanti da parte di alcuni atleti. Diversi atleti hanno avuto sicuramente delle

prestazioni eccellenti, anche superiori alle aspettative, ma comunque, in un contesto come quello che stiamo vivendo, con una densità minore rispetto al solito.

Vorrei approfittare per dire che uno dei miei timori sull'allenamento per l'alto livello è che gli atleti si allenino troppo: negli atleti di alto livello che sono fortemente motivati, sia per l'intensità, sia per il volume, sia per spinta da parte dell'allenatore, il rischio maggiore è il carico eccessivo, non troppo poco. Quindi se ci sono condizioni esterne che riducono l'applicazione continua e prolungata del carico, a volte può capitare che siano vantaggiose. Solitamente è più facile scivolare nell'eccesso che nel difetto, spesso anche per la grinta, per la voglia di fare dell'atleta stesso. L'allenamento che in alcuni periodi può essere ottimale, in altri può non esserlo; se si sommano fattori di stress extra sportivo può diventare un carico eccessivo, perché poi i meccanismi di adattamento crescono sempre sugli stessi sistemi. Quindi a volte non tutto il male viene per nuocere: ci possono essere occasioni per rivedere modelli, ritarare il carico, rivedere il progetto.

Negli atleti d'élite la programmazione è solitamente quadriennale, da un'edizione dei Giochi Olimpici all'altra. È significativo, secondo lei, il fatto che questa pandemia si sia verificata nell'ultimo anno del quadriennio di preparazione, o è stato influente? Ha inciso sui buoni risultati, giustificandoli? Se fosse stato il secondo anno, per esempio, ci sarebbero state maggiori probabilità di osservare un calo più significativo della prestazione?

Forse sarebbe stato più tollerabile nel primo anno del quadriennio, però poi bisogna vedere da un punto di vista individuale. Certamente lo slittamento di un anno delle Olimpiadi per alcuni atleti giovani è stata una grande opportunità perché c'è la possibilità di crescere ulteriormente. E lì la programmazione pluriennale è ancora nella fase in cui l'incremento progressivo del

carico può essere facilmente prolungato e sfruttato l'anno successivo, indipendentemente dal disegno generale. Altri atleti più grandi hanno necessità di "tirare" ulteriormente la preparazione con uno sforzo anche mentale, si devono approcciare ad un ulteriore, inaspettato, periodo di lavoro. Ma credo che siano situazioni comunque gestibili. In Italia la programmazione pluriennale punta senz'altro ad un certo incremento del carico e della qualità del lavoro nell'arco del quadriennio. Si tende a costruire periodi più rilassati e di lavoro alternativo all'inizio del quadriennio. Per esempio, dopo Rio 2016, Paltrinieri andò in Australia per fare nuove esperienze, difficilmente sono esperienze che si fanno nell'anno olimpico. Inizialmente il lavoro viene lasciato un pochino più libero forse. Nemmeno tanto ridotto in termini di volume o di intensità, semplicemente un po' più libero nei contenuti. C'è comunque da dire che gli italiani focalizzano la preparazione con il massimo impegno per la gara estiva principale. Per noi, che l'appuntamento estivo siano gli europei, o i mondiali post-olimpici o le Olimpiadi stesse, la stagione la stagione la costruiamo sempre facendo l'altura, il collegiale, il periodo di preparazione finale con il massimo impegno, e così via. Altri atleti, altre nazioni focalizzano molto meno i mondiali rispetto alle Olimpiadi. La programmazione pluriennale, per alcuni di loro, anziché rappresentare un insieme di tasselli che converge verso l'Olimpiade, è semplicemente basata sul fatto che negli anni pre-olimpici si allenano meno, riservando energie per l'anno olimpico. Quindi fanno meno gare, nuotano volumi inferiori. Ecco quindi che torniamo al discorso iniziale: spesso queste impostazioni pratiche vanno al di là di quanto scritto nei libri, cioè che ci dovrebbe essere un'impostazione pluriennale e che abbia una coerenza e che converga verso l'appuntamento principale. In realtà spesso succede che gli atleti siano lasciati un po' più liberi a inizio quadriennio, salvo poi

convergere nell'ultimo anno prima delle Olimpiadi rafforzando la preparazione. E questo non ha molto di scientifico, è semplicemente legato alla motivazione, agli obiettivi. Però significa anche che ci sono dei periodi di ristoro o di recupero che possono far trovare energie supplementari nella stagione più importante. Noi forse lo facciamo meno di altre nazioni.

## MANI IN ALTO

Marco Del Bianco

2 marzo

Nulla di nuovo. Non è colpa di nessuno ma in molti hanno un pezzetto di responsabilità. Da pochi giorni è un anno che il nuoto per tutti si è fermato. Un'imposizione inevitabile a quel tempo, un lockdown totale che ricorderemo a lungo. Anche se avevamo sperato che tutto si sarebbe risolto a breve, complice il *liberi tutti* dell'estate scorsa. La faticosa ripartenza delle attività di settembre, un mese di simulazione con pochi stoici impavidi iscritti. Poi l'ammonizione e la chiusura coatta che ha spento le speranze. In questi mesi la situazione e il condimento politico hanno permesso di mettere in crisi gli equilibri tra gli attori del mondo sportivo. Collaboratori che vivono una situazione senza precedenti. Senza lavoro e senza guadagno, ristorati da bonus piovuti senza criterio e agitati dalla promessa di un cambio di rapporto di lavoro, con la convinzione che per anni i gestori si siano approfittati di una situazione contrattuale ingiusta. I gestori, inermi, vivono la consapevolezza e la responsabilità di avere collaboratori a casa. Già incapaci di far galleggiare la propria azienda che consuma energia anche a luci spente. Gestori che hanno fatto impresa, che hanno deciso di investire in progetti che avevano chiare voci di spesa e che, dopo la pandemia, si trovano a dover cercare un nuovo equilibrio. L'aggravio delle spese *lavoro* renderebbe impossibile l'equilibrio gestionale. Ma è un problema dei soli che riusciranno a rimanere a galla. Altri, ahiloro, hanno già gettato la spugna, e purtroppo qualcuno lo farà a breve. Amministrazioni comunali che non sempre comprendono la gravità della situazione. Nemmeno la minaccia di riconsegna delle chiavi talvolta fa comprendere lo stato delle cose. Rapporti che si irrigidiscono.

Spese di consulenti ed avvocati che aumentano quanto la certezza che gli impianti restino chiusi più a lungo. Utenti che hanno pagato e si sentono *truffati dal destino*. Utenti che alla prima boutade sulla riapertura del primo telegiornale partono alla rincorsa del loro credito. Della primavera, dell'inverno 2020 o di entrambi. Giustamente. È il gioco delle parti, il gioco dei ruoli. Ma cosa succederà il giorno delle riaperture? Le novità della riforma del settore sportivo non avranno decorrenza immediata. C'è giusto il tempo di programmare una ripartenza post pandemia, e poi tutto andrà in vigore con il 2022.

Facile che l'aumento del costo del lavoro imponga cambiamenti sostanziali, quasi epocali. Considerando che i costi non verranno sostenuti dalle pubbliche amministrazioni e che non potranno essere sostenuti dal gestore, sarà necessario un aumento sensibile delle tariffe ed una riorganizzazione delle attività, con conseguente ripiegò sulla qualità del lavoro. Nessuno potrà più pretendere rapporti ragionevoli tra numero di allievi ed istruttori. Dunque molti più allievi, dove possibile, per un solo istruttore. Minor qualità quindi, ma molti, molti posti di lavoro in meno. Di fatto se non si troveranno nuovi equilibri, la conquista dell'istituzione del lavoratore sportivo potrebbe rivelarsi una *Vittoria di Pirro*.

Sì perché le spese delle utenze, manco a dirlo, sono grandissime e l'equilibrio gestionale è appeso ad un filo. Soluzioni? È impossibile che in un momento di crisi così grande il costo del lavoro sia sostenuto interamente dagli utenti con l'aumento delle tariffe. Utenze a carico degli enti pubblici? Sicuramente. Detassazione delle utenze? Sarebbe un supporto non indifferente. Oltretutto il mondo del nuoto paga l'acqua al pari di un esercizio commerciale, con tanto di spese di smaltimento. Spesso l'acqua viene

*eliminata* più pulita e più potabile di quando è stata immessa in vasca. Forse questa è l'occasione in cui gli attori del mondo sportivo scenderanno in piazza: gestori, collaboratori ed utenti. Perché è bene che le istituzioni comprendano davvero il ruolo dello sport. Educazione, paracadute sociale, attività per il benessere. Tutti temi che in qualche modo alleggerirebbero spese istituzionali, sanità in primis. E poi medaglie, orgoglio, foto sui giornali.

## BRONTE CAMPBELL: "HO CONVINTO IO MIA SORELLA A NUOTARE"

Alberto Dolfin

3 marzo

Bronte Campbell è una che sa il fatto suo. Più la conosci e più capisci come mai il suo palmares trabocchi di medaglie mondiali (11 in vasca lunga). A Rio 2016, si è tolta anche lo sfizio di conquistare l'oro olimpico insieme alla sorella maggiore Cate, ma a Tokyo vuol dimostrare di poter vincere da sola, dopo essersi messa alle spalle il periodo difficile dopo la sensazionale doppietta aurea 50-100 nella rassegna iridata di Kazan del 2015, dove calò persino il tris grazie alla gemma del metallo più prezioso conquistato nella 4x100. Oltre alle grandi doti acquatiche, Bronte sa come tenersi impegnata anche fuori dalla vasca. In questa intervista esclusiva, la ventiseienne nata in Malawi ma cresciuta in Australia si è divertita a raccontarsi a far scoprire tante sfaccettature di sé che la rendono così diversa da Cate.

Com'è stato il tuo ultimo anno senza grandi competizioni per le medaglie?

*Il 2020 è stata comunque una sfida, anche senza grandi competizioni. Adoro gareggiare, quindi togliere quell'elemento del nuoto è stato difficile, ma ora che sto entrando in un anno olimpico, almeno ho qualcosa su cui lavorare.*

Come è stato non avere la possibilità di viaggiare in tutto il mondo?

*Il viaggio è una delle parti migliori dell'essere un nuotatore. Mi piace molto l'opportunità di vedere posti nuovi e sperimentare culture diverse. La cosa che mi manca di più però è stare sul bordo vasca con gli altri nuotatori. Col passare del tempo, i miei rivali sono diventati miei amici*

*e mi manca poterli vedere e gareggiare con loro.*

*Pensi che l'ISL abbia rappresentato una specie di prova per le Olimpiadi di Tokyo per quanto riguarda le misure di sicurezza?*

*Mi è dispiaciuto perdere l'ISL lo scorso anno, ma non ho potuto partecipare a causa delle misure di quarantena appena rientrata in Australia. Sembrava un grande evento e tutti quelli che sono andati sono stati entusiasti. Mi auguro che l'Olimpiade possa funzionare senza intoppi.*

*Ti sei fatta un'idea di come potrebbero essere i Giochi?*

*Non so davvero cosa aspettarmi a Tokyo, questa Olimpiade sarà diversa da tutte le altre. Ho fiducia nel Comitato organizzatore per quanto riguarda la nostra sicurezza, ma so che questa verrà con alcune restrizioni. Sappiamo che i cori e il tifo dagli spalti non faranno parte dei Giochi e che saranno in atto misure forti per garantire la nostra sicurezza. Comunque, non vedo l'ora di gareggiare di nuovo e di poter nuotare.*

*Come è cambiata la tua vita con la pandemia?*

*Adesso passo molto più tempo a casa di quanto facessi prima! Durante il lockdown, ho sviluppato alcuni hobby per i quali non avevo tempo prima. Ora amo fare la ceramica e mi diverto a fare vasi, ciotole, piatti e tazze. Poi, ho una vasta collezione di piante da interno (oltre 40), che richiedono un po' di tempo per essere annaffiate e curate. La mia casa sembra una giungla, ma la adoro.*

*Ci racconti la tua infanzia in vasca, sull'onda lunga dell'esempio familiare?*

*Ho sempre amato nuotare. Mia nonna mi insegnava a nuotare nella sua piscina in giardino e mia madre insegnava ai ragazzi*

*della scuola superiore locale. Il nuoto mi è stato tramandato come una qualcosa da amare dal lato materno della mia famiglia e tutti noi bambini adoravamo nuotare. Ricordo quando mi sono trasferita per la prima volta in Australia all'età di 7 anni e ho iniziato al mio primo club di nuoto: mi sono innamorata di tutto. Mi piaceva allenarmi, mi piaceva correre, mi piaceva anche alzarmi presto e andare in piscina la mattina. Prima dovevo trascinare Cate fuori dal letto per convincerla a unirsi a me, il nuoto non le veniva naturale come a me. Fino a quando non abbiamo avuto la nostra prima gara, in cui io sono andata benissimo e lei ha ottenuto soltanto una medaglia di bronzo, che però non sembrava bella come le mie d'oro. Così, ha iniziato ad allenarsi più duramente ed è diventata la nuotatrice che è oggi. Quindi, in un certo senso, ho convinto io mia sorella maggiore a nuotare.*

*Anche le vostre sorelle più giovani nuotano?*

*Tutta la mia famiglia è cresciuta dentro e intorno all'acqua, quindi tutti amano nuotare. Le mie sorelle più giovani e mia madre fanno ancora squadra di nuoto per divertimento, ma dopo aver visto com'era per me e Cate diventare nuotatrici olimpiche, hanno deciso che era meglio continuare a nuotare come hobby.*

*Com'è stato fare doppietta individuale a Kazan 2015?*

*I Mondiali di Kazan sono stati fantastici. Non avrei mai pensato di poter vincere sia il 50 che il 100. Da allora, ho avuto molte difficoltà con gli infortuni, e ho dato per scontato quanto sia più facile nuotare quando il tuo corpo lavora come dovrebbe. Detto questo, ho imparato molto affrontando gli infortuni che mi hanno reso una nuotatrice migliore. Nel 2018 ho nuotato più velocemente nei 100 stile libero rispetto al 2015, un tempo che mi pone nella top 5 di sempre dei 100 stile. La mia mente è al*

*posto giusto dopo aver combattuto contro un infortunio, ora tutto ciò di cui ho bisogno è che il mio corpo regga. Nelle gare veloci tutto può succedere, l'importante è essere lì a lottare.*

Quanto è stato speciale diventare campionessa olimpica assieme alla propria sorella?

*È sempre stato un sogno mio e di Cate andare alle Olimpiadi insieme. Quando mi sono guadagnata un posto per la mia prima squadra olimpica nel 2012, è stato il momento più felice che abbia mai vissuto dopo una gara di nuoto. Mi è piaciuto che il mio sogno d'infanzia si fosse avverato.*

Che rapporto c'è tra te e Cate?

*Ci confrontiamo continuamente. Facciamo lo stesso sport, gli stessi eventi e lo stesso allenamento. Quindi è stato molto importante per noi ricordarci che siamo esseri umani molto diversi, molto separati. Non viviamo più insieme, anche se ci vediamo ogni giorno durante l'allenamento, e ciascuna ha i suoi hobby, amici e interessi. È molto importante per me avere cose che posso fare separate da Cate, che mi fanno sentire me stessa, senza essere sempre paragonata a lei.*

Cosa ruberesti a tua sorella?

*Se potessi scegliere, direi le sue lunghe braccia! È molto più alta di me e le sue braccia sono molto più lunghe delle mie. Vorrei essere anch'io più alta, per andare ancora più veloce.*

L'allenatore però è lo stesso.

*Sì, entrambe siamo seguite da Simon Cusack. È il mio allenatore da quando ho 7 anni, quest'anno festeggiamo un ventennio insieme. È sempre bene allenarsi con persone di cui ti fidi e rispetto. Sia io che Cate siamo tornate a Brisbane all'inizio del*

*2021, perché il nostro allenatore è tornato qui da Sydney. Tuttavia il mio ragazzo vive ancora a Sydney e sento ancora di vivere lì perché tutte le mie cose sono ancora nell'appartamento di Bondi. Quando le Olimpiadi saranno finite, tornerò a vivere a Sydney per vivere.*

Visto che ti diletta con la poesia, sei già pronta per motivare i tuoi compagni anche in vista di Tokyo?

*Ho sempre una poesia per la squadra da dedicare prima del grande evento dell'anno. Non ne ho ancora scritta uno, ma la sto preparando. C'è molto da scrivere su questo cammino verso Tokyo.*

Cosa ti piacerebbe fare al termine della carriera da atleta?

*Non saprei ancora. Amo lo sport e voglio provare a migliorarlo, mi piace anche scrivere e ho lavorato nei media e nelle pubbliche relazioni. Nel frattempo, entro fine di quest'anno dovrei finire anche il baccellierato in amministrazione aziendale. Sento che ci sono così tante opzioni, devo soltanto sceglierne una.*

Il tuo modello nel nuoto?

*Nessuno in particolare. Ci sono molti nuotatori che ammiro per come competono o per come si comportano a bordo vasca. Cerco di imparare da tutti quelli che incontro e la maggior parte degli altri nuotatori ha cose da insegnarmi.*

Chi è la celebrità che vorresti conoscere?

*Mi piacerebbe incontrare Oprah Winfrey. Penso che sia fantastica e abbia fatto così tante cose interessanti nella sua vita, per cui sarebbe affascinante parlare con lei.*

Se chiudi gli occhi, cosa sogni?

*In questo preciso momento, di nuotare il mio miglior tempo in una finale olimpica. Non molti ci riescono a fare il personale in finale, per cui mi piacerebbe riuscirci.*

## L'IMPORTANZA DELLA FIDUCIA

*Diego Polani  
3 marzo*

Si sente spesso parlare di fiducia in quasi tutti gli aspetti della vita, ed in particolare sta diventando un aspetto importante sia in ambito aziendale che sportivo. La fiducia a livello teorico la troviamo su tre componenti principali: quello cognitivo, quello affettivo e quello comportamentale. *Rotter* affermava che lo sviluppo della fiducia avviene in senso cognitivo nelle prime fasi di vita grazie alle esperienze che il giovane ha con le figure d'attaccamento. Il tutto viene riscontrato ed elaborato grazie alle teorie dell'attaccamento di *Bowlby* dove si afferma che la fiducia si instaura proprio attraverso lo stile di attaccamento. Non a caso la fiducia in ogni ambito è considerata come l'aspettativa che ha un individuo (o di un gruppo) per poter fare affidamento sulle parole, sulle promesse, sulle affermazioni espresse da un altro o altri individui (*Marchetti, Petrocchi; S.M.R. Covey*).

I vari autori che da anni studiano la fiducia la definiscono essenzialmente in tre dimensioni:

- Fedeltà
- Rispetto delle confidenze
- Onestà

con due componenti fondamentali che sono quelli:

- Cognitivi
- Affettivi comportamentali

È risaputo dall'analisi di vari studi che la fiducia viene agita di fatto a livello conscio e relazionale e i sentimenti legati alla fiducia, e le decisioni conseguenti, sono influenzati dalla nostra percezione e valutazione su indizi legati al presente ma definiti dalle passate interazioni connesse alla fiducia negli altri.

Oggi in particolare, vista anche la situazione che stiamo vivendo, molte

strutture stanno acquisendo il fatto che la fiducia è fondamentale in ogni aspetto della nostra vita privata, professionale e didattica. La Fiducia viene considerata, come afferma S.M.R. Covey nel suo libro *"Business alla velocità della fiducia"* come la valuta fondamentale nel mondo interconnesso e collaborativo di oggi. Creare fiducia è una competenza che si può imparare e la vostra organizzazione può superare i lenti processi burocratici generati dalla sfiducia iniziando ad accelerare il business, le relazioni didattiche e personali aumentando i "profitti della performance di eccellenza" muovendosi alla velocità della fiducia. Fondamentale risulta la capacità di modellare la fiducia attraverso il nostro carattere e la nostra competenza assumendosi la responsabilità di aumentare la propria credibilità personale. Possiamo notare che questi tre aspetti sono la base della costruzione della fiducia in quanto dobbiamo realizzare il sentimento di fiducia nel senso di sviluppare ciò che si evince dal verbo "fidarsi" per dare un senso alla parola fiducia. La fiducia parte da ognuno di noi ed ha un effetto sulle nostre relazioni, sul nostro team e sulla nostra organizzazione. Da qui il processo che ci permette di creare "fiducia" che parte da queste tre parole:

- VEDERE: ossia osservare in maniera più propositiva tutto ciò che riguarda questo aspetto sviluppandone quelli che Covey chiama i dividendi della fiducia, più è elevata la fiducia più facilmente si otterranno i nostri obiettivi con minor fatica;
- PARLARE: ossia comunicare sapendo riconoscere i problemi di fondo dandone un nome, discuterli in maniera costruttiva e risolverli;
- COMPORTRARSI: sviluppare tutti quei comportamenti agiti che ci permetteranno di stabilire e far crescere la fiducia. Comprendere

tutto ciò ci potrà far capire come costruire o ricostruire la fiducia in maniera duratura.

Terminerei questo intervento con una frase di S.M.R. Covey *"Quando la fiducia è elevata, la comunicazione è facile, immediata ed efficace"*.

# HYPER OLYMPICS

Federico Gross

7 marzo

In queste ore la mia bolla social è scossa da fremiti di sdegno: domenica 7 marzo alle 15.00 Fabiana Dadone intervisterà Reynor su Twitch. Ma procediamo per gradi: Fabiana Dadone è la neo ministra per le Politiche giovanili; Reynor è lo pseudonimo di Riccardo Romiti, fresco campione del mondo di Starcraft II, un videogioco di genere RTS; Twitch è una piattaforma di *live streaming* di proprietà di Amazon. Lo sdegno deriva dalle parole della ministra che definisce Reynor "sportivo professionista".

Facciamo un passo avanti: un RTS, acronimo di *real life strategy*, è un un videogioco di strategia, nel quale il giocatore controlla interi eserciti e non singole unità o personaggi; il *live streaming* è un servizio che consente di assistere in tempo reale a un evento che viene contemporaneamente registrato e rimane disponibile sulla piattaforma; Twitch è una piattaforma specializzata nel gaming, con oltre 15 milioni di accessi quotidiani: ragazze e ragazzi che guardano ragazze e ragazzi che videogiocano con particolare abilità.

Proseguiamo: gli RTS sono ricompresi nella più ampia categoria degli *eSport*, o sport elettronici, ossia la pratica dei videogiochi a livello competitivo organizzato e professionistico. Le categorie comprendono, oltre ai già citati RTS, *picchiaduro* (*fighting games/beat'em ups*), *FPS* (*sparatutto in prima persona - first person shooter*), *MMOG* (*giochi multigiocatore massivi online - multimedia online games*), *MOBA* (*arene di battaglia multigiocatore online - online battle arena*), *giochi di guida*. Sono giocati competitivamente a livello amatoriale, semiprofessionistico e professionistico, e ne vengono organizzati campionati e tornei, sia online che dal vivo. Il fenomeno

coinvolge circa *mezzo miliardo* di persone di ogni età, genere ed etnia su tutto il pianeta.

Mezzo miliardo significa una persona ogni sedici, compresi neonati e ottuagenari. Considerato che la vostra sfera sociale è composta mediamente di centocinquanta persone, significa che almeno una decina dei vostri conoscenti è composta da appassionati videogiocatori. Tra questi, potete scommetterci, ci sono i vostri figli e i vostri atleti. Non è un fenomeno che potete liquidare come sciocchezze per ragazzini e che potete permettervi di ignorare, pena l'ulteriore scollamento da un mondo, quello degli adolescenti, da sempre difficile da decifrare ma che l'accelerazione digitale dell'ultimo ventennio ha reso imperscrutabile. Quella videoludica è una componente essenziale della cultura contemporanea. Lo ha capito bene il Comitato olimpico internazionale che già da qualche tempo ha avviato le consultazioni con le diverse federazioni internazionali con l'obiettivo di rendere gli *eSports* disciplina olimpica da Los Angeles 2028.

Avete letto bene: disciplina olimpica. Ora, prima di strapparvi le vesti, considerate che il gaming di alto livello è un mix di preparazione fisica (le partite durano ore, i tornei settimane), coordinazione fine, interazione con un mezzo elettromeccanico spinto all'estremo. Non si vede quindi perché dovrebbe avere meno dignità, per dire, dell'equitazione della vela o del curling. Fatevi un favore: non ignorate il fenomeno. Imparate non dico a parlare fluentemente, ma almeno a comprendere la lingua che delle ragazze e ragazzi degli anni Venti senza liquidare con sufficienza da *boomer* tutto ciò che loro trovano interessante e che voi semplicemente non siete ancora in grado di *capire*. Pensate a quanto detestavate vostro padre quando vi nascondeva il joystick del Commodore 64 intimandovi piuttosto di "andare a prendere una boccata d'aria" o "leggere un

buon libro", poi guardatevi allo specchio e dite: io non voglio essere così. Potete, possiamo farcela.

## CHI PENSA A CHI HA VISSUTO DI SPORT?

*Marco Del Bianco*

*7 marzo*

La giusta attenzione della riforma dovrebbe essere accompagnata da attenzioni concrete, immediate, per chi di sport viveva.

Mentre la politica compie i passi per un assetto operativo, il mondo dello sport rimane in attesa di un tanto bramato delegato a cui far comprendere le necessità del settore. Si è in attesa che la nuova riforma sullo sport trovi attuazione, tra interpretazioni e criticità, vista anche la tragica situazione dei gestori. Il mondo dei collaboratori sportivi è più che mai diviso in due. Da una parte appunto i ristorati soddisfatti e dall'altra i collaboratori sportivi che di sport campavano, supportati da bonus impari ed inadeguati. Intorno a questa triste verità c'è una gravissima incongruenza. Il ministro uscente si è speso per tutelare la categoria, ha supportato tangibilmente i collaboratori sportivi che non avevano superato la soglia dei 10.000€. Anche quei tanti che lavoravano un paio d'ore il sabato mattina, portando a casa meno di 100 euro al mese, si sono trovati con un rimborso fino ad 800 euro al mese per ben cinque mesi. Una panacea? Tanti soldi profusi senza criterio. Ma non vuole essere una critica al passato, piuttosto una riflessione su quanto ancora si possa fare. Questi fortunati collaboratori di poche ore, secondo quanto compreso dal progetto di rivoluzione lavoristica, non incontreranno grandi cambiamenti, sempre che avranno mai idea o opportunità di tornare a bordo vasca o a bordo campo.

La riforma ha giustamente considerato i collaboratori sportivi che grazie all'impegno vivono di sport. Per loro si è pensato all'identificazione del lavoro sportivo. Giusto. Ecco, la perplessità è proprio qui: una volta conosciute e

comprese le caratteristiche del mondo sportivo, perché non pensare da subito a queste persone? L'attuazione della riforma avrà tempi tecnici, si parla di almeno un anno. Possibile non pensare a supportare queste persone come meriterebbero? Sono quelle che tutto sommato hanno contribuito in maniera sostanziale al movimento, all'educazione, all'impegno dei giovani, al benessere e quindi alla riduzione della spesa sanitaria. Non vuole essere una mercificazione del ruolo, ma stimolare l'assunzione di responsabilità. Oggi a distanza di un anno e un mese, oramai, non sono più collaboratori. Il riconoscimento del ruolo è importante, ma attenzioni immediate sarebbero importanti. Molti hanno cambiato strada, si sono convertiti in altri settori. Un peccato. Perché è giusto pensare al dopo ma oggi queste persone e le loro famiglie, di cosa vivono?

## CANTA CHE NON TI PASSA

*Cristina Varano - Olympialex*  
8 marzo

Passato il carnevale, l'Italia è rimasta mascherata da Arlecchino, senza capire se gli scherzi finiscono col martedì grasso, o forse no, con la certezza comunque che al momento non c'è davvero molto da scherzare.

Intanto il Festival di Sanremo ha portato una ventata di strana normalità con la consolidata tradizione canora, mescolando note e sport sul palco dell'Ariston.

Non solo per la presenza fissa di Ibra con i suoi stacchetti musicali (irresistibili!), ma perché altri campioni ad alto livello hanno avuto la stessa chance: Alex Schwazer, il marciatore all'indomani della sentenza del giudice penale; Sinisa Mihajlovic, vincitore in campo e nella vita; Donato Grande, campione di Powerchair football; Cristiana Girelli, attaccante della Nazionale Femminile di calcio.

Ma anche Alberto Tomba e Federica Pellegrini, con un compito ben preciso: presentare i due possibili loghi delle *Olimpiadi di Milano - Cortina 2026*, lanciando il sondaggio per la scelta del logo definitivo della kermesse olimpica.

Milano - Cortina: Olimpiade Invernale. Testimonial dell'iniziativa un campione di sci di qualche stagione fa e... Un'atleta di livello mondiale in attività, sì ma nuotatrice e quindi certamente fuori contesto rispetto all'Olimpiade Invernale.

Evidentemente il richiamo di una campionessa come Federica Pellegrini va ben oltre la specificità della disciplina: il messaggio passa certamente attraverso le capacità comunicative del personaggio e arriva al cuore di chi lo riceve senza farsi troppe domande.

E a volte si vorrebbe davvero non farsi domande.

Invece, ritorna alla mente tutto quello che la Federica nazionale, elegante in abito da

sera (in duchesse di seta blu, evocativo), porta sulla ribalta della finale sanremese: le medaglie, i podi, i risultati strepitosi a livello mondiale.

Talento - assoluto, innegabile - puro?  
O talento - assoluto, innegabile - pure?  
Perché non possono dimenticarsi la passione, la determinazione, il sacrificio e ancora, come dice Zlatan, l'impegno, la dedizione, la costanza, la concentrazione, quali scalini innegabili per raggiungere quei podi.

E se il talento è come il coraggio del *Don Abbondio* manzoniano ("il coraggio, uno, se non ce l'ha, mica se lo può dare"), tutto il resto fa parte dell'allenamento, della preparazione sia del corpo che della mente, dello spirito direi, di tutto quel potenziale educativo dello sport per i piccoli e per i ragazzi.

La presenza di Federica Pellegrini conferma, ove ve ne fosse stato bisogno, il ruolo primario del nuoto nel panorama generale dello sport, a cui si è fatto ricorso finanche per invocare l'attenzione su Milano-Cortina 2026.

E se sullo stesso palco direttamente o indirettamente, attraverso gli ospiti menzionati, si è parlato di doping, di inclusione, di disabilità, di parità di genere, di discipline sportive invernali, quasi ricalcando le materie degli ultimi decreti, non si è fatta menzione di quello sport che non fa notizia né diventa normativa.

Non un richiamo a tornare in palestra o in piscina per salvare il lavoro, gli impianti, ma anche per salvare i ragazzi e le famiglie che nello sport credono come elemento di educazione e crescita.

Nessuna accusa, nessuna polemica nei confronti del festival: tuttavia se è vero che Sanremo è lo specchio del paese, che fotografa meglio di ogni altra realtà dove siamo e dove stiamo andando, quello che abbiamo visto è sintomatico.

Sì, del fatto che tra i colori delle regioni non figura, nemmeno in lontananza, il blu delle piscine, che, per i nostri ragazzi, restano chiuse.

## STEFANO MORINI: È FONDAMENTALE ESALTARE LE QUALITÀ INDIVIDUALI DELL'ATLETA. PER I MIEI RAGAZZI ALLENARSI È COME GAREGGIARE TUTTI I GIORNI

*Silvia Scapol*  
12 marzo

Sicuramente non ha bisogno di presentazioni; quando nomini Stefano Morini tutto il mondo del nuoto ha ben chiaro di chi si sta parlando. Il Moro, responsabile tecnico del Centro federale di Ostia, ha sulle spalle una notevole esperienza e risultati che non hanno bisogno di commenti. Abbiamo avuto modo di parlare con lui e di chiedere il suo parere su argomenti sicuramente di grande interesse e attualità: 200 stile, gare, pandemia.

È sempre stato un sostenitore del "non gareggiare troppo": appuntamenti accuratamente selezionati e ben preparati; a volte ponendosi in una posizione diversa da quella di alcuni colleghi, anche stranieri, che sostenevano l'efficacia del gareggiare molto. Questa pandemia però sembra darle ragione: poche, pochissime gare, ma con risultati importanti. Qual è il suo pensiero?

*Per quanto riguarda i miei ragazzi, per loro allenarsi è un po' gareggiare tutti i giorni. Sicuramente le sensazioni di gara sono leggermente diverse, ma quando mi ci metto, li so punzecchiare per bene anche durante l'allenamento. Paradossalmente, in alcuni momenti, li devo un po' dividere e frenare. È vero che sono molto convinto che troppe gare non sono funzionali; diciamo*

però, che per come stiamo vivendo in questo momento a causa della pandemia, forse sono troppo poche! In inverno partecipavo sempre ad un paio di meeting, oppure a qualche appuntamento di Coppa del Mondo. In questa stagione alcuni dei miei atleti praticamente non hanno ancora gareggiato. Qualcuno ha nuotato i 200 stile libero agli assoluti di dicembre a Riccione, ma più per il piacere di gareggiare che per la ricerca di un risultato prestazionale di rilievo. Così forse è anche un po' troppo! Diciamo che le sensazioni di gara, testate magari ogni due mesi, potrebbero concordare con quelle che sono le mie idee. La pandemia, come cittadini, la stiamo vivendo da un anno; ma come movimento sportivo di alto livello è come se fossero due, perché la stagione 2019/2020 è stata interrotta a marzo e quella attuale l'abbiamo ripresa, ma praticamente mai inaugurata. Per tornare al mio pensiero sulle poche gare, credo che ogni allenatore abbia la propria idea e vada rispettata. Ciò che io vorrei è arrivare alla manifestazione importante centrando il risultato e con un tempo di rilievo. Questo è il mio obiettivo, non sempre si riesce a raggiungerlo, ma è ciò per cui lavoro. Rispetto il pensiero di alcuni colleghi che preferiscono gareggiare anche tutte le settimane, ma non mi trovo d'accordo. Personalmente mi pongo il problema per i ragazzi che devono affrontare la competizione: immagino gli atleti, che a volte li senti affermare che gareggiano sotto carico. Questi ragazzi, a mio parere, già a metà settimana cominciano a fare meno perché entrano in sintonia con la gara. Mentalmente affrontano la seduta di allenamento in maniera diversa. E non va bene. Preferisco quindi concentrarmi sulla preparazione, tralasciando alcune competizioni che per me non avrebbero una grande valenza. Prendendo ad esempio Gabriele Detti, se avesse nuotato in questo momento, tra febbraio e marzo, dei tempi notevoli, io mi sarei preoccupato in vista dei campionati italiani, perché le alternative sono due: o

farà una prestazione senza precedenti, o semplicemente si ripeterà, senza però migliorarsi. Ma ci tengo a sottolineare che questo è un mio pensiero, sono consapevole che altri allenatori adottano altre strategie e questo non significa che siano sbagliate. Ho sempre avuto questo tipo di approccio, frutto anche di un grande insegnamento che ho ricevuto da Alberto Castagnetti che si identificava in questo al 100%. Credo comunque che la bontà di un metodo si possa valutare anche sulla base dei risultati: dal 2009, anno in cui sono arrivato al centro federale di Ostia, abbiamo vinto in campo internazionale 78 medaglie. È un risultato di cui vado veramente fiero, ma sono pronto a imparare da chi farà meglio di così.

Gianfranco Saini, in una nostra recente intervista, ha citato Gabriele Detti come uno dei migliori interpreti dei 200 sl. Cosa ci può dire a tal proposito, visto che si tratta di un suo atleta?

Anzitutto voglio ringraziare Saini per quanto detto su Gabriele. Credo comunque che ci sia una bella differenza tra i 200 che nuotava Ian Thorpe e quelli che nuota Detti. Io prediligo e cerco di allenare i miei atleti con una modalità che sicuramente Gianfranco condivide e della quale è un po' fautore: la gestione del 200 con 1-4-3-2. La prima frazione è quella più veloce perché c'è il tuffo di partenza; nella seconda si cerca un assestamento ed è una fase molto importante, io lo ricordo sempre ai miei atleti, che il sistema aerobico interviene dopo 60 secondi, e quindi tutto ciò che viene accumulato in quel primo minuto ce lo ritroviamo come zavorra nelle braccia nell'ultima parte di gara. Gabriele sicuramente cerca di mettere in pratica tutto questo: sono molto attento a queste progressioni perché mi sembra possa essere la soluzione migliore. Poi, naturalmente, non è detto che ogni volta vada bene ma in molte occasioni ha dato i risultati per i quali si stava lavorando. Credo

valga sia per i 200 che per i 100: spesso si sentono i ragazzi dire "passo a bomba e poi speriamo in Dio"! Ma non funziona così, non si può sperare in Dio, perché quando ti arriva addosso questo macigno, ti impicchi e non vai più avanti. E allora poi si vedono gli atleti che "muoiono" all'ultimo 50 o all'ultimo 25. Bisogna cercare di essere più brillanti nell'ultima frazione di gara, ma non solo muscolarmente, anche mentalmente. La lucidità è fondamentale perché la competizione va gestita anche con la testa, se sei troppo stanco non connetti più e non riesci a mettere in pratica la strategia di gara. E per non cascare in questo errore è fondamentale farlo migliaia di volte in allenamento, non lo puoi improvvisare in gara. In allenamento si deve creare la consapevolezza nell'atleta delle sue possibilità e delle sue qualità. Io lavoro con ragazzi grandi, e natatoriamente già abbastanza formati; se non avevano questa filosofia prima, inizialmente mi guardano un po' straniti.

Lei può sicuramente vantare un'esperienza importante, sia in termini di tempo trascorso a bordo vasca, sia in termini di tipologia di atleti che ha seguito. I 200 stile libero sono una distanza che, dal punto di vista dell'allenamento, destano sempre grande interesse e curiosità. Ritieni che sia una distanza caratterizzata dalla velocità resistente o dalla resistenza veloce? Credo che non ci sia molta differenza, deve esserci un connubio di queste due caratteristiche, saperle elaborare, saperle mettere in pratica e gestirle al momento opportuno. Personalmente, come allenatore mi sono un po' ridimensionato nei metri nuotati, ma cerco sempre che i miei atleti nuotino bene. Anche se l'andatura è aerobica, la tecnica non deve venire meno. Mi piace vedere il nuotatore che scivola e va a cercare l'acqua il più lontano possibile, che quando è possibile si contino le bracciate. Cerco di trovare dei tempi di passaggio ideali per ogni atleta: nell'allenamento di oggi, per esempio, avevo sette atleti in acqua e avevo preparato

quattro allenamenti diversi, nonostante due o tre di loro facciano le stesse gare. Questo perché voglio riuscire ad esaltare in acqua le qualità migliori di ognuno di loro. Mi ha fatto molto piacere leggere nell'intervista che avete fatto a Marco Bonifazi, che anche lui condivide questo pensiero.

A seconda che venga nuotata in vasca corta lunga, la gara dei 200 stile libero è molto diversa. Lei personalmente come ritiene dovrebbero essere interpretati?

Per me deve essere uguale, non fa differenza se è in lunga o in corta. Il negative split va fatto sia nella vasca da 25 sia in quella da 50, per quel che mi riguarda. Sia per quanto riguarda la strategia di gara che per quanto riguarda l'allenamento. Non faccio alcuna differenza se devo preparare una competizione in corta o in lunga. Sicuramente in una competizione in vasca corta la parte relativa a partenze, passate subacquee e virate ha un peso maggiore rispetto alla lunga e noi in Italia siamo un po' carenti su questo aspetto. Motivo per cui tutti i mercoledì lavoro con Ivo Ferretti, responsabile dell'area biomeccanica della Federazione Italiana Nuoto e grande esperto della video analisi computerizzata della tecnica, per cercare di migliorare questi aspetti nei ragazzi. Non è semplice, perché arrivando a Ostia già abbastanza formati, gli atleti tendono ad avere una nuotata consolidata e modificarla non è sempre facile. Però ci proviamo! E anche questi aspetti si migliorano solo allenandosi: per esempio migliorare la bracciata, non tanto da un punto di vista della frequenza ma dell'ampiezza, non lo puoi improvvisare. Lo devi ricercare giorno dopo giorno e soprattutto a tutte le andature. Spesso propongo lavori in progressione, che partono da andature aerobiche per poi sfociare in VO2max, e cerco che il gesto tecnico non venga mai meno, perché quello può migliorare l'efficienza di nuotata.

La situazione che si è creata a causa della pandemia è sicuramente nuova per tutti e nessuno probabilmente ha la soluzione per ottenere il risultato migliore. Qual è l'idea che ha maturato a seguito di questo evento e quali sono gli aspetti che ha reputato fondamentali per poter andare avanti?

*Personalmente ho cercato di adottare la strategia di non far venire meno l'entusiasmo nei ragazzi. Siamo sempre andati avanti pensando in maniera costruttiva, senza porci la domanda "Olimpiadi sì, Olimpiadi no". Per noi le Olimpiadi si faranno e le stiamo preparando. Poi se così non sarà, valuteremo al momento opportuno. Questo approccio ci ha premiato già lo scorso anno, perché così facendo al Sette Colli abbiamo ottenuto risultati importanti. Al momento il mio obiettivo è riuscire a fare alcune gare importanti, quali il Sette Colli, Europei e Campionati Italiani, per poi arrivare alle Olimpiadi al meglio.*

## STEFANO RUBAUDO: "ITALFONDO IN CRESCITA. IL MIO RUOLO È VALORIZZARE LE INDIVIDUALITÀ AL SERVIZIO DI UN PROGETTO COMUNE"

Federico Gross  
13 marzo

La tappa di Doha della Coppa del mondo di nuoto in acque libere consegna alle cronache un'Italia in buona salute, con il podio di Gregorio Paltrinieri e il quinto posto al termine di una volata con sei atlete racchiuse in tre secondi di Rachele Bruni.

Ma la trasferta in Qatar è importante anche perché ha visto l'esordio alla guida dell'Italfondo del nuovo Coordinatore tecnico Stefano Rubaudo, alla guida del Settore dopo una lunga esperienza di atleta prima e di team manager poi. L'abbiamo contattato per un parere sull'evento appena concluso e per qualche anticipazione su cosa aspettarci dalla sua conduzione tecnica.

*La gara femminile è stata una gara meno combattuta a livello fisico in quanto le partecipanti erano solo 33, con le "solite" prime 6-7. Rachele ha ottenuto una buona prestazione nonostante un anno per lei non facile, con il cambio di allenatore e tutto ciò che ne consegue. Buona gara anche per Arianna Bridi, che a differenza di Rachele non ha le caratteristiche per questo tipo di mare.*

*Molto molto bene i maschi, in particolare i due qualificati olimpici Gregorio Paltrinieri e Mario Sanzullo. Si sono confermati nell'élite mondiale, e non dimentichiamo che Gregorio non è esattamente un habitué del podio in Coppa del mondo. Si sta allenando*

*per resistere nella seconda metà di gara (è passato al comando ai 6000m, NdR) mantenendo al contempo la brillantezza per gli 800 e i 1500, non è facile, è una forbice larghissima. Si è comunque dimostrato un grande combattente, in un mare che non si adattava per nulla alle sue caratteristiche: molto agitato, con la corrente sempre a sfavore. L'ungherese Kristof Rasovsky pesa una ventina di chili più di lui e nuota molto di gambe, come di gambe nuota molto il francese Marc-Antoine Olivier. Nonostante questo, dopo nove chilometri e mezzo di mare agitato e botte date e prese nel gruppo, Gregorio ha nuotato gli ultimi 500 metri recuperando 20 secondi sulla coppia di testa. Per un atleta con ancora relativamente poca esperienza è un importante segno di miglioramento. Teniamo conto che a Tokyo i partecipanti non saranno 70 come qui a Doha ma 25, di cui dieci di livello eccellente e quindici ripescati e non potranno verificarsi giochi di squadra com'è accaduto oggi, con i francesi che "tiravano" Olivier.*

*A conclusione di questo esordio alla guida del team non posso che essere molto soddisfatto della compattezza e qualità del gruppo che mi è stato affidato e che ha ancora margini di crescita, a cominciare dal rientro di Domenico Acerenza che qui avrebbe trovato condizioni molto favorevoli alle sue caratteristiche. Anche il gruppo femminile sta crescendo, con Barbara Pozzobon che dopo il collegiale in altura ha ottenuto la propria migliore prestazione sui 10K. C'è un approccio condiviso che sta funzionando, credo che il mio ruolo sia proprio quello di uniformare tempi e modi della preparazione, mantenendo atleti e tecnici focalizzati sugli obiettivi e mettendo a loro disposizione la mia esperienza, valorizzando le individualità nel quadro di un progresso comune del Settore acque libere, che da molti anni è in continua crescita. Con Fabrizio Antonelli mi sento più volte al giorno, e anche con gli altri tecnici il rapporto è continuo e costante.*

## ANDREA FELICI: "LA CAMPAGNA VACCINALE COME UN 200 STILE LIBERO. NOI MEDICI SPORTIVI PRONTI A FARE LA NOSTRA PARTE"

Federico Gross  
14 marzo

Fra le varie iniziative per rilanciare e potenziare la campagna vaccinale anti Covid-19 c'è il coinvolgimento dei medici sportivi. Abbiamo chiesto un parere su questa scelta ad Andrea Felici, Medico federale specializzato in Medicina dello sport, Emergenza sanitaria territoriale e Medicina legale; Docente presso l'Università degli Studi di Siena, Direttore sanitario del Centro di formazione BLSD&SPORT, attualmente in supporto per il periodo emergenziale al Dipartimento di prevenzione della Azienda USL Toscana Sud Est.

Come valuti l'ipotesi di utilizzare i medici sportivi per la campagna vaccinale? È un'idea sensata e realizzabile?

*È ben più di un'ipotesi, tant'è che la Federazione medico sportiva italiana (FMSI) sta reclutando volontari da mettere a disposizione della campagna vaccinale che, è bene ricordarlo, è un'operazione colossale, al momento rallentata dalla mancanza di dosi. Si tratta di un problema temporaneo che a breve sarà superato. Pensiamo a quando esce un nuovo modello di smartphone: inizialmente vediamo le file fuori dai negozi perché la domanda supera l'offerta, con il passare del tempo le aziende si adeguano e nel giro di poche settimane il prodotto è disponibile ovunque. Con i vaccini sarà lo stesso. Il vero problema non sarà la disponibilità di prodotto, ma l'esitanza vaccinale indotta da informazioni*

*incomplete o imprecise. In queste ore si parla molto di eventi avversi successivi alla somministrazione del vaccino AstraZeneca, per i quali però è tutto da dimostrare il nesso causale. Mi spiego meglio: se dopo essermi vaccinato vengo investito da un'automobile, è evidente che i danni che subisco non dipendono dal vaccino ma dall'investimento. La situazione di AstraZeneca è esattamente questa: eventi avversi relativamente ai quali al momento non ci sono prove di una correlazione con la somministrazione del vaccino. Prove la cui ricerca spetta all'organismo deputato, che nel nostro paese è l'Agenzia italiana del farmaco (AIFA), che opera in stretta correlazione con l'omologa europea (EMA, fino a poche settimane fa presieduta dall'italiano Guido Rasi, NdR) e che è già al lavoro su questi casi che, ricordiamo, sono comunque poche unità rispetto a centinaia di migliaia di dosi già inoculate. Ricordiamo anche che tutti i vaccini attualmente autorizzati da questi enti sono stati sottoposti a un processo di certificazione e controllo estremamente lungo accurato e complesso; il non completamento di questo processo è il motivo per cui altri prodotti, uno fra tutti il russo Sputnik, non sono ancora disponibili nel nostro paese.*

*Sui media fioccano le ipotesi più fantasiose: si propone di somministrare i vaccini dal medico di base, a scuola, sul luogo di lavoro, nei centri commerciali o nei centri sportivi. Da un punto di vista logistico, quali sono le necessità imprescindibili per mettere in piedi un centro vaccinale?*

*Teniamo innanzitutto presente che si tratta di vaccini multidose: da un flacone, cioè, si ricavano da quattro a sei dosi a seconda del prodotto utilizzato. Serve quindi, secondo il modello predisposto dall'Istituto superiore di sanità (ISS), del personale che si occupi di sporzionare il vaccino e preparare le singole dosi; del personale che lo inietta; un medico responsabile dell'intera filiera che valuti*

*eventuali inidoneità alla vaccinazione e acquisisca il consenso, un atto medico legale che non può essere delegato. Da questo punto di vista mi permetto di osservare che il medico sportivo è il candidato ideale, in quanto culturalmente predisposto all'anamnesi, che è un elemento essenziale nel rilascio dell'idoneità alla pratica agonistica. L'atto materiale dell'inserimento dell'ago nel deltoide del paziente può essere eseguito dal medico ma anche da un infermiere o da un assistente sanitario. È necessario inoltre del personale amministrativo che registri l'avvenuta vaccinazione nei sistemi informatici dell'Azienda sanitaria di riferimento ma, soprattutto, un carrello dell'emergenza e del personale preparato per gestire eventuali situazioni critiche, in particolare uno shock anafilattico. Preciso che reazioni anafilattiche sono possibili a seguito dell'assunzione di qualsiasi farmaco, ma ovviamente in una struttura dove vengono somministrate decine di migliaia di dosi questa precauzione è imprescindibile. Gli spazi devono essere adeguati per garantire un adeguato distanziamento e gestire i quindici minuti di attesa post inoculazione, sempre mantenendo il distanziamento.*

*Cosa succede una volta ricevuta la dose di vaccino?*

*È importante ricordare che la copertura immunitaria non è istantanea ma si verifica dopo qualche tempo. Ad esempio, il vaccino Pfizer garantisce una copertura del 60% circa dopo quindici giorni -percentuali da prendere con beneficio di inventario in quanto in continuo aggiornamento, e al 90% dopo un mese (cioè una settimana dopo la seconda dose). Con il vaccino Moderna i tempi sono un po' più lunghi. Al di là di news più o meno fake, quali sono le reali controindicazioni che possono riscontrarsi rispetto a questi vaccini? L'unica reale controindicazione è: precedenti shock anafilattici. Va comunque*

*detto che per alcuni soggetti il rapporto rischi benefici può indurre a procedere comunque alla vaccinazione in un ambiente ulteriormente protetto, ad esempio in un Pronto soccorso. Ricordiamo che ad oggi il vaccino è l'unica arma contro il Covid-19.*

Pensi che arriveremo all'imposizione dell'obbligo vaccinale?

*Mi sembra un'ipotesi di dubbia costituzionalità, dato che secondo il nostro ordinamento nessuno può essere sottoposto a un trattamento sanitario contro la propria volontà, salvo casi eccezionali. Immagino che si arriverà piuttosto a un obbligo indiretto, inibendo l'accesso a determinate attività a soggetti non vaccinati. Ad esempio, la vaccinazione antitetanica è indispensabile per l'ottenimento dell'idoneità sportiva agonistica, di conseguenza chiunque voglia praticare sport ad alto livello è obbligato a sottoporsi a tale profilassi. Al di là di questi casi specifici sono sinceramente preoccupato dell'efficacia con la quale riusciremo a convincere la popolazione a vaccinarsi, specialmente nel periodo estivo. L'intervallo maggio-settembre sarà il momento chiave: avremo ampia disponibilità di vaccini ma in un momento in cui per ragioni fisiologiche la curva dei contagi scenderà bruscamente, come è avvenuto lo scorso anno. Dobbiamo ricordare che il virus non va in ferie e che quello sarà il momento per spingere al massimo sulla prevenzione. L'estate sarà un po' come gli ultimi 70 metri di un 200 stile libero: la fase in cui si decide la gara in base a come sono state gestite le energie e la preparazione. L'obiettivo è arrivare entro l'autunno, o comunque il prima possibile, a quell'85-90% di popolazione vaccinata che consentirebbe al nostro paese di tornare a respirare. Con tutti gli inconvenienti legati all'inerzia di una campagna sanitaria di questo tipo, lo Stato sta mettendo in campo tutte le risorse possibili. Starà ai cittadini dimostrarsi responsabili e collaborativi.*

Cosa pensi del suggerimento/proposta del neo rieletto presidente del Comitato olimpico internazionale (CIO) Thomas Bach di vaccinare tutti gli atleti partecipanti ai Giochi olimpici, anche in considerazione del fatto che è sempre crescente il numero di nazioni che sta agendo in questa direzione e che il presidente di Federnuoto Paolo Barelli si è espresso in tal senso?

*A mio avviso è un'ottima idea. Una parte dell'opinione pubblica è contraria perché la vede come uno spreco di risorse a danno della popolazione, ma in realtà parliamo di quantitativi di vaccino irrisori -per la nostra Federazione italiana nuoto, al netto degli atleti dei Gruppi sportivi militari e quindi già immunizzati si tratterebbe di poche centinaia di dosi, che potrebbero essere somministrate in autonomia dal nostro personale all'interno dei nostri Centri federali. Il mondo dello sport, da questo punto di vista, è perfettamente autosufficiente.*

## USCIREMO DA QUESTO BUIO?

Diego Polani  
17 marzo

Secondo una ricerca dell'Università di Roma La Sapienza, con le Università di Trento, Bologna e la Pontificia Salesiana, coordinata dal professor Guido Alessandri, e pubblicata sulla rivista *Frontiers in Psychology*, si è voluto evidenziare quanto siano stati preoccupanti da punto di vista psicologico e comportamentale gli atteggiamenti agiti dalla maggior parte delle persone, indipendentemente dall'età, sul rispetto delle regole generate dall'espandersi della pandemia riguardo al mantenere il distanziamento sociale ed all'adottare le precauzioni imposte dal Governo su richiesta del Comitato Tecnico Scientifico. Quindi abbiamo visto che in molti hanno trasgredito le regole o le hanno adottate parzialmente, se non aggirate, in nome di motivazioni di volta in volta convenienti e contingenti. Molte ricerche in ambito psicologico, infatti, negli anni hanno infatti da tempo dimostrato quanto sia difficile per le persone conformarsi alle regole, soprattutto quando queste vengono imposte dall'esterno e si basano su principi morali non sempre facili da comprendere o boicottati dalla moltitudine di *fake news* che si incontrano su Internet. Si è notato in questa ricerca che un ruolo fondamentale è stato creato dalle disposizioni di base delle persone, ossia si è visto che i tratti di personalità possono determinare le scelte comportamentali andando a influenzare la tendenza degli individui stessi a disimpegnarsi moralmente, ovvero ad ignorare per propria convenienza la dimensione etica del comportamento e a trasgredire le regole imposte senza mostrare alcun disagio, vergogna o rimorso, arrivando addirittura a trovare una piena giustificazione per le proprie azioni. Questo modo di essere e di fare ha

fatto sì che ci siano state più frequentemente in questi casi violazioni delle regole di isolamento domiciliare o di distanziamento sociale. Una delle giustificazioni "inconsce", o consce in alcuni casi, sono state quelle che ci si affidava, o affida, ad una percezione di fiducia sociale generalizzata. Quella percezione che intravede negli altri che stanno intorno a coloro che si stanno impegnando per rispettare le regole imposte, e quindi poter pensare che ci si possa disimpegnare in maniera attiva e morale sul non rispetto delle regole. Questi comportamenti hanno fatto e fanno sì che le limitazioni e le chiusure continuino fino a tempo indeterminato bloccando le attività lavorative ma essenzialmente quelle attività di socializzazione in particolare per i giovani che risultano essere fondamentali per la loro crescita. Oggi si osservano sempre di più comportamenti dovuti allo stress da pandemia legati alle incertezze nei genitori, insegnanti esauriti, amici che non si possono più incontrare se non a determinate condizioni, attività motoria inesistente e tutto questo lascia un segno. Sono aumentati, così come già evidenziato in un altro mio articolo, tentativi di autolesionismo ed anche di suicidio, atteggiamenti di comportamenti dettati da alcuni social. Ad esempio al Centro ospedaliero universitario vodese (CHUV) di Losanna presso il Servizio di psichiatria del bambino e dell'adolescente, uno dei più famosi in Europa, si è osservato un aumento del 50% delle domande di ricovero per i seguenti motivi legati all'ansia, ai disturbi dell'umore o a tendenze suicide nel corso dell'estate 2020 rispetto allo stesso periodo dell'anno prima, così come dichiarato dalla responsabile Kerstin von Plessen. Lo stesso fenomeno è stato osservato anche in altre strutture a livello mondiale, in Italia presso il Bambin Gesù di Roma e il Gaslini di Genova. Altre conseguenze osservate sono legate

all'ansia, a comportamenti aggressivi o ad un ritiro dall'ambiente sociale.

La chiusura degli impianti sportivi e delle scuole per una gestione purtroppo molto poco attenta agli aspetti psicologici e del benessere, ancora oggi la Commissione Tecnico Scientifica vede al suo interno medici, immunologi, statistici, matematici, ma continua a mancare quella figura dello psicologo o dello psichiatra che potrebbe dare anche altri suggerimenti nella conduzione della crisi pandemica, ha di fatto creato totale mancanza di benessere per la perdita di un ambiente favorevole allo sviluppo di molti giovani. Infatti, e mi ripeto, c'è molta attenzione per le questioni infettive e ci si continua a dimenticare delle conseguenze psicologiche di questa pandemia, le quali potrebbero essere più grave nei giovani che negli adulti.

Ma come possiamo ottimizzare questo periodo di isolamento forzato?

Proviamo ad imparare a gestire le nostre emozioni e a quindi a capire quali sono i nostri punti di forza e debolezza, per trasformarli in risorsa ed energia per il nostro benessere fisico e psicologico.

1. È essenziale che i genitori adattino le regole alla situazione attuale, ponendo dei limiti e delle regole che siano condivise con i propri figli.
2. Il tempo trascorso in rete deve essere consapevole e responsabile, deve produrre stimoli e riflessioni sane.
3. Fondamentale è il dialogo aperto tra genitori e figli per dare spazio all'esternazione delle proprie emozioni, sfruttando al meglio il tempo passato in quarantena per una convivenza serena.
4. Trasformare la noia in una risorsa, ponendola come occasione di immaginazione, creatività e fantasia; la noia non è uno stato necessariamente negativo, anzi è proprio da lì che nascono le idee nuove.

5. Per ultimo, ma non meno importante, è il mantenere una routine quotidiana che rappresenta una situazione rassicurante non solo per gli adolescenti ma per gli stessi genitori.

Riferimenti bibliografici:

*Moral Disengagement and Generalized Social Trust as Mediators and Moderators of Rule Respecting Behaviors During COVID-19 Outbreak* - Alessandri, G., Filosa, L., Tisak, M. S., Crocetti, E., Crea, G., & Avanzi, L. - *Frontiers in Psychology* (2020) doi: 10.3389/fpsyg.2020.02102  
*Guessoum, S. B., Lachal, J., Radjack, R., Carretier, E., Minassian, S., Benoit, L., & Moro, M. R. (2020). Adolescent psychiatric disorders during the COVID-19 pandemic and lockdown. Psychiatry research, 113264.*

# PERCHÉ MIO FIGLIO NUOTATORE SI ALLENA IL DOPPIO DEI SUOI COETANEI?

Luca Vassallo  
19 marzo

*“Oggi non posso venire alla tua festa di compleanno: devo allenarmi”, “Mi spiace ma per la ricerca posso esserci solo fino alle 16.30, poi ho allenamento” e la risposta è sempre: “Ma anche oggi?”. Il nuotatore sin dalla tenera età, cioè da quando viene strappato dal suo corso di nuoto per essere inserito nel “gruppo agonistico” impara rapidamente la liturgia del “oggi ho allenamento” a differenza dei suoi amici e conoscenti che praticano mille discipline diverse e non hanno più di due o tre impegni settimanali.*

E in realtà non lo sa nemmeno lui il perché, ma impara presto la risposta.

Inoltre ai genitori viene spiegato che cominciare a “nuotare”, inteso come agonismo, dopo i 10 anni non è possibile perché il bambino sarebbe troppo “vecchio”.

Perché il nuoto è così invadente? Deve esserlo?

La risposta non è complessa ma articolata e dipende dalle due caratteristiche principali della disciplina in oggetto: (1) si pratica in acqua (2) è ad elevata valenza coordinativa.

Primo aspetto: si pratica in acqua.

Lapalissiano. Ma che significa?

L'uomo è un animale che, sin dall'australopiteco di circa 3,5 milioni di anni fa, si è sviluppato, adattato ed è vissuto sulla terra (intesa come “suolo”) e non nell'acqua: sino ad oggi l'evoluzione di questa specie è stata orientata alla motricità terrestre, in presenza di gravità, in posizione eretta, con arti sempre più efficienti nel camminare, correre e

arrampicarsi semplicemente perché da ciò dipendeva la sopravvivenza.

Come molti animali terrestri, possiamo muoverci in acqua ma tale abilità non sarà mai efficace, cioè sarà sempre estremamente dispendiosa dal punto di vista energetico con dei risultati prestativi di scarsa qualità, questo perché nulla nel patrimonio genetico dell'essere umano ha predisposizione per la motricità acquatica. Per colmare questa mancanza l'uomo deve adattarsi il più possibile all'elemento acqua semplicemente “stando” in acqua, muovendosi e imparando a controllare il proprio corpo in un elemento non previsto dalla sua evoluzione.

E arriviamo al secondo punto: “valenza coordinativa”. Mentre per un ciclista il rapporto peso-potenza degli arti inferiori sommato all'efficienza dell'apparato cardio-circolatorio possono determinare gran parte delle qualità motorie di un atleta, nel nuoto queste percentuali si ribaltano a favore della sua coordinazione, cioè della sua capacità di organizzare con elevata precisione i movimenti dei vari segmenti corporei. Qualcuno obietterà: “Questo vale anche per atleti di molte altre discipline”. Vero, ma i nuotatori lo devono fare in acqua e lì “emergono” i problemi di cui sopra e le basi per risolverli si possono gettare solo in una finestra di età che va dai 6-8 anni ai 10-12 dopodiché l'evoluzione del nostro sistema nervoso non permette più il raggiungimento di livelli coordinativi acquatici necessari ad un elevato livello prestativo.

Ma il nuoto deve essere così invadente?

Sì, o almeno si oggi: con gli attuali ritmi di vita, il tempo che i bambini riescono a dedicare al movimento, al “gioco in cortile” risulta insufficiente allo sviluppo di buoni livelli coordinativi. Quindi non solo “nuoto”, “basket” o “pallavolo”, ma “nascondino”, “guardie e ladri” e “strega tocca colore” o semplicemente giocare con la pallina di carta e scotch basterebbero per aumentare il bagaglio di esperienze motorie dei nostri figli.

In sintesi, se le feste di compleanno fossero sempre ai giardinetti senza alcun dispositivo elettronico, i tecnici farebbero meno storie per un'assenza dall'allenamento.

## GIOVANI D'OGGI

*Erika Ferraioli*

*19 marzo*

La notizia dell'assegnazione a Roma dei prossimi Europei Juniores arriva proprio nei giorni in cui i giovani nuotatori italiani accusano per la seconda volta consecutiva lo stop forzato, causa pandemia, dei Criteri. I campionati giovanili durante i quali si raccolgono i primi frutti della stagione in corso.

“Non potendo garantire la sicurezza e la dignità al campionato, si è dovuta prendere la sofferta decisione di fermarci ancora un anno” dice il responsabile tecnico delle squadre giovanili Walter Bolognani.

Incontrando i ragazzi durante gli allenamenti, ho fatto quattro chiacchiere con loro per capire come stessero vivendo la situazione.

“Siamo tutti fermi, la condizione di partenza è uguale per tutti, quindi dispiace non poter gareggiare ai Criteri, ma sappiamo che quando ricominceremo avremo lo stesso vissuto alle spalle e potremo ripartire insieme dalla stessa linea”. Qualcuno con obiettivi importanti rimane carico e motivato, qualcun altro vacilla. Ma sono tutti d'accordo nell'affermare quanto trovarsi in un gruppo grande e stimolante li aiuti anche nei momenti più difficili. La competizione in queste circostanze non manca mai. Il confronto con i coetanei è una fase di crescita importante. In gara impari a conoscere il tuo corpo, anche attraverso gli avversari. Quali sono i tuoi punti di forza e quali le tue debolezze.

Fuori dall'acqua conosci i tuoi compagni di squadra e stringi amicizie che vanno al di là della corsia. Si tratta delle prime esperienze fuori casa senza genitori. I campionati giovanili non sono solo gare ma rappresentano crescita e maturazione a tutto tondo per i ragazzi.

Nonostante la pandemia sembri non finire mai, tutto questo è solo rimandato, bisogna sapere aspettare. Un insegnamento che i ragazzi ritroveranno nel loro bagaglio post pandemia.

"Obiettivi in termini di gare azzerati o quasi, non altrettanto in termini di crescita. Come è corretto per chi sta effettuando un viaggio verso il momento in cui potrà esprimersi davvero al meglio delle proprie potenzialità. Se lo stop-Covid influirà guardando al futuro, sarà in senso positivo. Apprezzeranno le loro piccole o grandi conquiste e guadagneranno molto in equilibrio, consapevolezza e determinazione. Una determinazione della quale non possono che essere orgogliosi, insieme ai loro allenatori ed alle loro famiglie" commenta Bolognani.

Probabilmente questa generazione sta pagando il prezzo più alto in termini di crescita personale e socializzazione, ma alla fine di tutto, realizzeranno di aver avuto i mezzi per cavarsela e reagire. Al di là delle medaglie e dei tempi, il percorso è lungo e sarà sempre corredato di momenti difficili. L'essere atleta ti insegna che tanto le vittorie, quanto le sconfitte arricchiranno la tua persona, e sicuramente trarremo del buono anche da questo.

## COS'È LA FELICITÀ?

Paola Contardi  
20 marzo

Oggi è la giornata mondiale della felicità. Detto così sembra una ricorrenza difficile da celebrare di questi tempi tra emergenza sanitaria, difficoltà lavorative e personali. Eppure c'è uno studioso statunitense, Martin Seligman, che ha dedicato la sua vita professionale a studiare la felicità, prendendosi il merito di cambiare il punto di vista della psicologia, diventando così lo psicologo più eminente del XX secolo e dando vita insieme al collega Mihály Csikszentmihalyi al movimento della Psicologia Positiva che, è opportuno specificare, non ha nulla in comune con il superficiale "penso positivo".

La sua idea di partenza è stata che se la psicologia ha capito le cause che rendono infelici le persone, la psicologia positiva può studiare come sia possibile renderle felici.

Ed è proprio quello che ha fatto la psicologia positiva avvalendosi del metodo scientifico.

La salute non può essere semplicemente *assenza di malattia* ma deve invece essere *prevenzione*: alla base c'è la convinzione che sia da preferire la strada di rinforzare le qualità personali, mettendo a fuoco gli aspetti positivi dell'esistenza come potenzialità, risorse, abilità ed emozioni piacevoli.

Seligman ha studiato il benessere come tema centrale della qualità della vita, partendo dal concetto di *impotenza appresa*, una condizione psicologica caratterizzata dall'aspettativa della fallacia delle proprie azioni. Cioè l'idea che le proprie azioni non abbiano alcun effetto sugli eventi perché non consentono di controllare o modificare una data situazione. Quindi si smette di agire perché ci si aspetta che ogni azione messa in atto sia inefficace per affrontare gli eventi.

Questa aspettativa è il risultato di uno stile attribuzionale pessimistico e cioè del modo con il quale ci spieghiamo gli eventi. A fronte di un evento negativo ci diciamo, convincendoci, che sarà sempre così, che è la vita ad andare male, che siamo quindi impotenti. Quindi all'evento saranno attribuite caratteristiche: permanenti, pervasive e personali. Attribuzione questa che in tempi di COVID-19 è diventata tristemente popolare. In sintesi: niente sarà più come prima (quante volte abbiamo sentito dire questa frase funesta?). Quindi si smette di agire, di prendere iniziative, di essere propositivi, tutte cose ritenute appunto inutili.

Seligman nella sua teoria dell'ottimismo suggerisce l'importanza della ristrutturazione delle convinzioni disfunzionali, trasformando quindi il nostro stile attribuzionale in ottimistico, per favorire il raggiungimento del benessere. Quindi dovremmo imparare a dare agli eventi negativi cause temporanee, specifiche e meno personali: la pandemia è una condizione attuale, alcune persone si ammalano gravemente altre meno ma la maggioranza non si contagia, alcune persone sono particolarmente pessimiste e poco aderenti alle regole. Io posso fare molto: rispettare le regole ed aspettare con fiducia la data del vaccino. Seligman probabilmente descriverebbe così la situazione: in modo oggettivo e realistico, mettendo in evidenza le risorse personali. Seligman ci dice che il benessere è il frutto di cinque elementi: provare emozioni positive, impegnarsi ad utilizzare le proprie potenzialità, seguire un ideale e dare un senso alla vita, ottenere risultati, vivere relazioni positive e gratificanti, al meglio delle proprie possibilità.

Come migliorare il benessere? Certamente mantenendo l'equilibrio tra i vari aspetti della vita: famiglia, lavoro e tempo libero - mai come in questo periodo si rende necessario trovare dei confini tra questi aspetti. Accettando le emozioni negative come parte della vita, gestendole in modo

funzionale. Registrando tutto ciò che è positivo nella nostra giornata, aggiungendo attività piacevoli alla nostra routine quotidiana, imparando a gestire lo stress (è possibile seguire dei percorsi psicoeducativi). Ma anche aumentando impegno e coinvolgimento nelle attività, nelle relazioni, nel nostro tempo libero alimentando i nostri interessi e le nostre passioni.

"L'ottimismo", dice Seligman, "è speranza. Non è assenza di sofferenza, non è essere sempre felici e soddisfatti. È la convinzione che sebbene si possa sbagliare o si possa avere un'esperienza dolorosa, si può agire per cambiare le cose."

# RIFORMA DELLO SPORT: UN GRANDE MUTAMENTO CHE DEVE ESSERE GESTITO

Roberto Bresci  
21 marzo

Appena il tempo di vedere pubblicati in Gazzetta Ufficiale i cinque decreti legislativi sulla Riforma dello Sport, che arriva subito il primo differimento per l'entrata in vigore. L'art. 30 del Decreto Sostegni (per la verità ancora in attesa di pubblicazione) prevede infatti che tutti i decreti legislativi della riforma si applicano a decorrere dal 1 gennaio 2022, fatta eccezione per le disposizioni sul lavoro sportivo (artt. 25-37 con l'esclusione dell'art. 31 sull'abolizione del vincolo sportivo) per le quali l'entrata in vigore risultava già differita al 01 luglio 2022. Per la verità, tale proroga risultava come un atto dovuto per le tante problematiche di coordinamento tra le nuove disposizioni e l'attuale configurazione dell'ordinamento sportivo. Resta il fatto che l'onda lunga della Legge Delega 86/2019 è arrivata al traguardo. La strada è tracciata e indietro non si torna. In questi giorni c'è grande fibrillazione: i più autorevoli commentatori sono già usciti allo scoperto con fiumi d'inchiostro, inondando le pagine delle riviste specializzate (alle quali per il momento si rimanda), mettendo ben in evidenza tutte le criticità della riforma: il lavoratore sportivo e l'impatto devastante che avrà sui conti delle ASD e delle SSD, l'abolizione del vincolo sportivo, ed anche in questo caso con i riflessi negativi sul conto economico, le problematiche legate alla esclusione delle cooperative dalla previsione giuridica degli enti sportivi dilettantistici, oppure ancora all'oggetto sociale che dovrà prevedere "l'esercizio in via stabile e principale l'organizzazione e la gestione di attività sportive

dilettantistiche". Ci sono poi i problemi legati alla gestione del nuovo Registro degli enti sportivi e il difficile coordinamento tra Dipartimento dello Sport, Sport & Salute S.p.A. e CONI. Tutte problematiche sacrosante che, come tutte le grandi riforme, necessiteranno di compromessi e di tempo per essere completamente digerite. Pensare che i tempi non fossero maturi per un cambiamento così radicale è tuttavia un errore che non dobbiamo compiere. Come tutti i grandi mutamenti devono essere gestiti. Credo, e mi auguro, che tutti gli attori in campo dovranno dare il meglio di se, fornendo quei suggerimenti necessari per arrivare al traguardo del 1 gennaio 2022 (1 luglio 2022 per il lavoro sportivo) per avere un assetto il più adeguato possibile a un mondo sportivo che, anche in conseguenza della crisi sanitaria, non è più quello di un passato anche molto recente. Nove mesi di tempo, rappresentano un arco temporale abbastanza lungo, entro il quale le componenti tecniche e politiche, sono certo che sapranno trovare il giusto compromesso.

Mi sia consentita un'ultima considerazione, fuori dalla Riforma dello sport, ma per certi aspetti ad essa collegata. Viene da domandarsi: perché nel calcolo dei contributi previsti dal Decreto Sostegni, ancora una volta i proventi derivanti dall'attività istituzionale sono rimasti fuori dal computo della perdita di fatturato? La risposta è molto semplice: per il fatto che non vengono tracciati nelle comunicazioni con l'Agenzia delle Entrate. E se non sono tracciati, non possono essere oggetto di controllo automatico. Allora sorge spontanea una domanda: nell'era della rivoluzione digitale, del piano nazionale di ripartenza e resilienza, dell'ecobonus e della transizione ecologica, dell'utilizzo delle nuove forme energetiche, non è forse giunto il momento di trovare forme di tracciabilità anche per la componente istituzionale?

# ALLENATORE ATLETA, ATLETA ALLENATORE

Paolo Tondina  
27 marzo

L'atleta ha bisogno dell'allenatore e l'allenatore dell'atleta. Tutti gli atleti, e tutti gli allenatori lo sanno. È una questione complessa, piena di quesiti. Chi non è stato atleta e chi non è stato allenatore non ha gli strumenti per comprendere i termini di questo problema. Non per mancanza d'intelligenza, non per limiti d'esperienza, ma proprio per carenza di estremi di confronto con altre realtà sociali.

## Conflitti

Come tutte le relazioni, quella tra atleta e allenatore è una storia piena di complicazioni e di conflitti. Centra la questione del padre, quella del figlio, centra l'Edipo, gli innamoramenti, i tradimenti... Tutte le patologie del prontuario di psicologia, ma anche tutta la gamma degli affetti e le possibilità di speranza di felicità che gli esseri umani sanno esprimere nelle loro cose. È un rapporto fortemente sbilanciato. Ma non sempre dalla parte dell'allenatore.

## Attaccamento

Non occorre scomodare la teoria dell'attaccamento per capire quanto un atleta può tenere al giudizio e al rapporto col suo allenatore. E non occorre scomodare la letteratura per immaginare quanto questo bisogno può essere tradito. Per l'allenatore però è più facile dimenticarlo. Per questioni di convenienza.

Non conviene investire su un cavallo che non vincerà il derby anche se è tragico credere che ci sia solo il Derby da vincere. Per l'atleta, invece, è più facile trasformare tutto in rancore. Soprattutto quando il suo

investimento è magico, quella roba psicanalitica per cui ti conquisto per strapparti la fonte dell'eterna giovinezza, o se volete della vittoria sicura.

## Maestro allievo

Una faccia possibile del rapporto atleta allenatore è quella tra maestro e allievo. È una prospettiva che arricchisce la possibilità di non implodere, in cui la responsabilità va per forza condivisa. Non si è maestri o allievi per statuto. Si è maestri solo quando qualcuno si fa allievo.

Nel nuoto lo sappiamo. Impossibile imporre qualcosa a chi non vuole ed è scarsissimo l'effetto del ruolo istituzionale. Un proverbio scettico direbbe: obbedisce chi vuole, comanda chi può. La saggezza scettica come si sa, è sempre un po' triste, ma avvicina spesso la realtà (sebbene non dica mai tutto).

## Allievo maestro

Si è allievi, invece, quando si incontra uno da cui si vuole prendere. È questo a generare anche il diventare maestro dell'altro. Nella ricerca della sapienza da sempre esiste questa questione della ricerca del discepolo.

Ma nel rapporto maestro allievo spesso i posti si scambiano. Quello che prima era maestro diventa allievo del suo allievo e quello che era allievo si fa maestro del suo maestro. Anche questo fa parte dell'intricatissimo rapporto degli esseri umani.

Lo strano è che è più facile che l'allievo si faccia maestro del suo allenatore nella vittoria, mentre per l'allenatore inevitabilmente lo si diventa molto di più nella sconfitta.

## IL NUOTO COME RISORSA POST COVID

Paola Contardi  
30 marzo

Si parla tanto di Covid-19 ma molto meno delle sue conseguenze. Argomento interessante ma poco considerato. Credo invece sia importante che il mondo dello sport sia informato, perché l'argomento apre scenari inediti.

Il Covid è una vera furia che attraversa il corpo. Può attaccare quasi tutto l'organismo con conseguenze devastanti e la mappa dei danni che il virus causa è molto estesa. L'infezione coinvolge più organi e si associa a un grave stato infiammatorio, la cosiddetta *tempesta citochinica*. L'infezione concentra la sua azione anche su cervello e sistema nervoso centrale e periferico, con conseguenze dirette sulla salute cognitiva.

Secondo uno studio condotto all'ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, che ha preso in considerazione un campione di ben 767 pazienti dai 20 ai 92 anni, dopo tre mesi dalla guarigione la metà dei pazienti (51,4%) lamenta ancora palpitazione e dispnea da sforzo, altri (44%) affaticamento, non percezione degli odori (4%), ansia (10%), trauma psicologico (30%). Il 24% assume ancora farmaci, in particolare anticoagulanti.

Ma il dato più interessante per il mondo dello sport è che ben il 19% delle prove di funzionalità respiratoria, alle quali sono stati sottoposti i pazienti ex Covid, sono risultate patologiche e quasi la metà di esse hanno dovuto seguire percorsi di cura specialistici in cardiologia, medicina respiratoria, riabilitazione e neurologia: insomma il virus passa ma i sintomi restano per mesi.

Ad essere particolarmente subdoli e persistenti nel tempo sembrano essere i sintomi psicologici, una sorta di *long Covid* emotivo. Proprio per questo diventa così importante richiedere il sostegno

psicologico, una vera risorsa per rielaborare l'esperienza.

La pratica sportiva in acqua: una risorsa importante

La pratica sportiva ha le sue radici nella storia dell'uomo, nel suo passato di cacciatore per il quale dalla prestanza fisica, e quindi dall'allenamento, dipendevano le probabilità di sopravvivenza.

La ricerca scientifica da sempre sottolinea l'importanza di svolgere attività sportiva per favorire la salute psicofisica dell'individuo, al punto che è stata inserita già da tempo come elemento prescrivibile nella ricetta medica.

La costanza nella pratica sportiva si correla con una migliore gestione dell'umore, delle capacità cognitive e di gestione delle situazioni di stress. Ma anche di allenare la capacità attentiva, il controllo motorio, di sviluppare la resilienza e prevenire il deterioramento delle funzioni cognitive.

A questo punto è opportuno fare delle riflessioni. Quanto sarebbe importante per chi esce dal Covid poter praticare ginnastica respiratoria in acqua? Quanto sarebbe importante prevedere percorsi "riabilitativi" nelle nostre strutture, adeguati e su misura per chi ha bisogno di ritrovare coordinazione motoria, equilibrio posturale, tono muscolare? Quanto sarebbe stimolante per i pazienti ritrovarsi in un ambiente sociale e condividere percorsi per ritornare, con tutta la gradualità che il caso richiede, in forma? Quanto sarebbe utile per noi, operatori sportivi, collaborare con i medici per studiare esercitazioni utili per questi pazienti? E quale beneficio rappresenterebbe, per gli operatori sanitari tutti, potersi ricaricare con una sana attività sportiva dopo questo incredibile periodo di stress?

Sono queste le sfide che attendono il mondo sportivo, che sappiamo già non vede l'ora di accettarle e vincerle.

## Bibliografia

- S. Venturelli, S. Vasilij Benatti, M. Casati, F. Binda et al. | *Surviving Covid-19 in Bergamo province: a post-acute out patients re-evaluation* | *Epidemiology and Infection* | 2021
- C. Roba et al. | *Multiple organ dysfunction in SARS-COV-2* | *Expert Review Respiration Medicine* | 2020
- A.M. Gammazza, S. Legare, G. Lo Bosco, F. Angioletti, M. Olivieri, F. Cappello, | *May molecular mimicry explain the post Covid-19 symptoms and symptoms of neurovegetative disorders? A working emerging from anatomical and bioinformatic data about the vagal nuclei and ganglia*
- Ardila et al. | *Executive dysfunction in Covid-19 patients*, | *Diabetes & Metabolic Syndrome Clinical Research & Reviews*, 2020
- M. Almeria, J.C. C'è judo, J. Sotto a, J. Deus, J. Krupinski, | *Cognitive Profile Following Covid-19 infection*, | *Brain Behavior & Immunity*, 2020
- M. Wadman, J. Couzin-Frankel, J. Kaiser, | *A rampage through the body*, | *Science*, 2020

## DOMENICO FIORAVANTI: "IL MIGLIOR ALLENATORE È QUELLO CHE CRESCE INSIEME ALL'ATLETA. CASTIGLIONI? LA PORTEREI A TOKYO, ANCHE SE..."

Federico Gross  
3 aprile

Mai negli ultimi vent'anni la rana azzurra aveva conosciuto una simile proliferazione di talenti. Per tornare ai fasti odierni bisogna riavvolgere il nastro alla prima metà degli anni Zero, con Davide Rummolo, Paolo Bossini, Loris Facci e, naturalmente, sua maestà Domenico Fioravanti: primo nella storia a centrare la doppietta olimpica 100-200, modello per chiunque voglia cimentarsi nella specialità più tecnica. Naturale quindi chiedere a lui un parere sulla situazione.

Prima di Domenico Fioravanti non esisteva una tradizione italiana nella rana, oggi ci troviamo con l'imbarazzo di scegliere fra tre atlete sotto il tempo limite per Tokyo. Qual è il tuo punto di vista su questo autentico Rinascimento?

*È un gran bel vedere. C'è una relativa stasi nei 200, ma nelle distanze brevi... Accidenti! Con Fabio Scozzoli fermo ai box non pensavo che Nicolò Martinenghi potesse già andare così forte, poi c'è l'incredibile trio Martina Carraro Arianna Castiglioni e Benedetta Pilato... Direi che c'è stata una bella evoluzione. Come osservavano giustamente i telecronisti RAI Tommaso Mecarozzi e Luca Sacchi, neppure negli USA hanno un terzetto di atlete da 1'06. È evidente che negli anni è cresciuto un movimento importante: dietro alle punte altre ragazze e ragazzi si stanno*

*mettendo in luce, a cominciare da Alessandro Pinzuti. Questo mi fa molto piacere, mi fa piacere l'idea di tornare a giocare carte importanti alle Olimpiadi vent'anni dopo Sidney.*

*Quanto conta l'allenatore nell'evoluzione di un atleta in una specialità tecnicamente complessa come la rana?*

*Non so risponderti con precisione, però rifletto sulla situazione di Martinenghi: Nicolò ha un allenatore, Marco Pedoja, che lo segue da quando era bambino e che essendo molto giovane è sostanzialmente cresciuto insieme a lui. Al di là degli aspetti metodologici, sui quali non sono in grado di pronunciarmi, credo che la chiave stia in questa profonda conoscenza reciproca, nella capacità del tecnico di comprendere tutte le necessità dell'atleta e costruirgli intorno un ambiente il più possibile adeguato alle sue necessità. Nella rana la tecnica, e in particolare la coordinazione, è tutto: Alberto Castagnetti ripeteva sempre che è come nuotare due stili in uno, con le braccia che fanno una cosa e le gambe che ne fanno un'altra, ed è quindi richiesta una maggiore attenzione ai dettagli. Come osservavi all'inizio l'Italia non aveva una tradizione nella rana, e quindi gli allenatori dei miei tempi hanno fatto esperienza con e su di noi. Lo stesso Castagnetti, prima di seguire me, aveva esperienze di alto livello solo con stileliberisti, e in effetti io svolgevo la mia preparazione interamente a stile libero nuotando a rana e negli altri stili -io nasco mistista- unicamente i lavori specifici. Credo però che a favorire tutta l'evoluzione successiva sia stato soprattutto il cambio di prospettiva: io e gli altri medagliati di Sidney abbiamo dimostrato che era possibile raggiungere certi risultati, che non bisognava partire sconfitti in partenza perché la tradizione ci era contraria. Credo che questo abbia contribuito ad aprire la mente delle future generazioni, non solo degli atleti ma anche degli allenatori, che oggi "sforzano" atleti di*

*buon calibro a tutte le latitudini senza alcuna forma di sudditanza psicologica.*

*A proposito di sudditanza psicologica: credi che oggi Adam Peaty sia battibile?*

*Per quest'anno temo ancora no. Peaty può permettersi di nuotare un secondo sopra il suo limite ed avere ancora un buon margine di sicurezza sugli avversari. Oggi gli amici mi prendono in giro bonariamente in giro dicendomi che con il mio 1'00.46 "andavo proprio piano". Ma erano ventuno anni fa, e io nuotavo anche i 200! Ecco, questo è un grande cambiamento: dopo che io e Kosuke Kitajima abbiamo realizzato la doppietta 100-200 per tre Olimpiadi di fila (Fioravanti Sidney 2000, Kitajima Atene 2004 e Pechino 2008, NdR), oggi siamo tornati alla situazione degli anni Ottanta-Novanta con gli specialisti dei 100 e quelli dei 200. Tornando al tema dell'approccio mentale, quella che davvero spero i nuotatori italiani superino definitivamente è la tendenza a risparmiarsi durante le batterie, perché se vuoi vincere a livello internazionale è proprio in batteria che devi andare forte. Una cosa è tenersi qualche decimo di riserva nelle braccia, altro è nuotare le batterie col freno a mano tirato.*

*Domanda secca: porteresti a Tokyo Arianna Castiglioni?*

*Io sono un sentimentale e istintivamente ti rispondo di sì, anche in considerazione dei problemi che Arianna ha dovuto affrontare, però è anche vero che lo sport è spietato, e lei oggi è la numero tre. Considerate le staffette miste e l'opzione 200, io comunque la porterei... Chissà? Magari la vicenda Covid le ha dato una leggerezza mentale senza la quale avrebbe ottenuto tempi differenti, e io sono convinto che per un nuotatore la testa conti molto più del fisico. Chi può dirlo? Certo non vorrei essere nei panni del direttore tecnico.*

Le Olimpiadi di Tokyo si svolgeranno, come gli Assoluti di Riccione, a porte chiuse. Quanto influisce la presenza del pubblico sulla performance? E l'assenza di spettatori penalizzerà più gli esordienti o i veterani?

*Il pubblico è sempre uno stimolo in più: le tribune vuote mettono un senso di desolazione terribile. È vero che in acqua non vedi, non senti e non pensi ad altro che a te stesso, ma il brusio, il calore di un impianto affollato si percepiscono. E aiutano. Probabilmente le porte chiuse favoriscono i più giovani, perché ti posso assicurare che uno stadio del nuoto gremito di migliaia di tifosi mette davvero soggezione.*

## IL MILLENNIO DI FEDERICA PELLEGRINI

Massimo Anelli  
4 aprile

Approfittiamo ancora dello sfogo di Ian Thorpe e vediamo come sono andati i 200SL in campo femminile.

Notiamo subito alcune cose.

Ci sono 2 lunghe fasi di stasi (2000-2005 e 2012-2019), evidenziate dalla bassa differenza tra 1° e 5° posto, inframmezzate da un periodo di discesa verticale delle prestazioni.

*Le ragazze osano di più.* Succede infatti molto spesso che, percentualmente, il passaggio ai 100 occupi meno del 49% del tempo totale. Il primo 50 è sostanzialmente sempre sotto il 24% e non è inusuale trovare anche il secondo 50 sotto il 25%, almeno per vincere (Allison Schmitt e Missy Franklin). In generale non ci si discosta molto dalla situazione maschile: 23,7-23,9% per il primo 50 e poi 3 50 da 25,5% o dintorni.

C'è qualcosa che colpisce? Sì, decisamente. Si tratta, strano a dirsi, di una certa Federica Pellegrini. Questa ragazza rappresenta un test statistico a sé stante, essendo presente in 12 delle 15 manifestazioni del range considerato. Nessuno mai, è il caso di dire. Se poi pensiamo alla tipologia di gara, una delle più dure in assoluto, c'è da rimanerne sbalorditi.

Siamo abituati a sentire Luca Sacchi che, con grande sicurezza, afferma che Pellegrini ha un cronometro in testa e distribuisce la gara in maniera perfetta. Ma è vero? La risposta è "ni". In realtà il termine più adeguato sarebbe "duttilità". Federica ha imparato a essere duttile e a scegliere la tattica giusta in base alle avversarie e alla situazione ambientale. Ecco quindi la fuga a Pechino 2008 oppure il "super-controllo" (figlio di una perfetta conoscenza delle proprie potenzialità) di Roma 2009 e di Shanghai 2011, ma anche le

“rotture” del 2005, 2007 e 2012, figlie a loro volta dell’insicurezza, della tensione o della preparazione non perfetta. Nelle distribuzioni percentuali su base 50 si vede tutto. Anche la maturità, quella che la accompagna dal 2013 (2016 compreso, nonostante il 4° posto, checché ne dicano critici e detrattori). Quella che Sacchi celebra con i suoi interventi tecnici.

## GLI ASSOLUTI POST COVID DI BORI E MIRESSI DOPO 34 GIORNI DI STOP: LE PAROLE DI COACH ANTONIO SATTA

Laura Cucco  
7 aprile

Abbiamo raggiunto il tecnico torinese Antonio Satta per una riflessione dopo i Campionati Italiani Assoluti Primavera di Riccione che hanno visto i suoi due atleti di punta, Alessandro Bori (*Fiamme Gialle/In Sport Rane Rosse*) e Alessandro Miressi (*Fiamme Oro/CN Torino*) onorare la competizione nonostante il forzato stop, per positività al Covid, durato oltre un mese.

Com'è stato l'avvicinamento ai Campionati di Riccione?

*È stato un avvicinamento molto particolare per il nostro gruppo di allenamento. La positività al COVID-19, sommata ai tempi tecnici necessari per svolgere le visite di idoneità, ci è costata trentaquattro (34) giorni di stop (da febbraio a inizio marzo). Nella pratica abbiamo affrontato questo campionato, atteso da 5 anni, senza poter svolgere la fase di “costruzione” della gara. I ragazzi però non hanno mai messo in dubbio la loro partecipazione alle gare e questo rappresenta una prova di maturità da parte loro. Non gli è mai mancato il desiderio di competere, a prescindere dagli imprevisti che si possono incontrare.*

Come avete gestito l'ultimo periodo della preparazione?

*Il periodo di tempo trascorso dal rientro in acqua all'appuntamento di Riccione lo abbiamo gestito con la consapevolezza di dover improvvisare tutto. Abbiamo cercato di “ascoltare” le sensazioni reciproche e di*

*lavorare sostanzialmente sugli aspetti della sensibilità e della tecnica di gara consapevoli di non avere il tempo minimo per costruire nulla di nuovo.*

Il tuo bilancio degli Assoluti?

*Alla luce di quanto accaduto ritengo che i due Alessandro (Bori e Miressi) abbiano ottenuto a Riccione un risultato importante. Alessandro Bori ha conquistato la medaglia di bronzo nei 50 stile libero confermando il podio ottenuto agli Invernali 2020, avvicinandosi anche al suo personale nei 100 metri. Miressi ha confermato la leadership dei 100 metri nonostante gli accadimenti delle ultime settimane, sfiorando per soli 5 centesimi il tempo limite per la sua prima qualificazione olimpica individuale, ha però ottenuto il pass olimpico per la staffetta e la qualificazione individuale per l'Europeo di Budapest. Sono dunque soddisfatto di questi quattro giorni perché abbiamo la convinzione che una volta passato questo complicato periodo saremo pronti a proseguire il lavoro per raggiungere il nostro obiettivo.*

Chi saranno gli avversari più temibili a Budapest?

*Questa domanda, vedendo lo svolgimento dei 100 stile libero ai campionati russi, ha già una chiara risposta: da quella nazione arriveranno i pericoli principali in campo europeo. Ovviamente un 100 stile libero non è analizzabile a distanza ma si capirà di quali tempi si stia parlando quando saranno tutti sugli stessi blocchi. Certo è che le notizie da Kazan destano impressione, il che alzerà molto probabilmente il livello di molti atleti. Basti pensare che nel 2016 a Londra vinse Luca Dotto con 48.25 e che nel 2018 vinse Miressi con 48.01. A questo punto le considerazioni da fare sono due: c'è un titolo da difendere e non credo basteranno 48 secondi per portarlo a casa.*

Cosa ne pensi dei 100 stile libero di Kazan?

*Quella dei campionati russi è stata una finale dal livello tecnico e dal tasso di talento che forse al momento non ha eguali a livello mondiale. Il crono di Kliment Kolesnikov è il biglietto da visita perfetto per gli Europei e per l'Olimpiade di Tokio. A guardare il video mi è sembrato quasi "facile". Sarà una bella sfida trovare questi atleti alle prossime manifestazioni.*

## UTILI A PORTE CHIUSE

Alessandro Denti

8 aprile

Assumendo che per un genitore non esista nulla di più importante della felicità dei propri figli, vederli uscire entusiasti da un allenamento o una gara a porte chiuse dovrebbe ampiamente bastarci, giusto? Invece loro tornano contenti a casa, mentre noi guidiamo con quella sensazione di vuoto, come quando dai buca a un appuntamento con una scusa: ti sei risparmiato la "fatica" dell'uscita, ma poi ti trovi a casa, solo, con del pollo cinese da scongelare.

*Il vantaggio degli allenamenti a porte chiuse è che mio figlio ha guadagnato in sicurezza di sé. Che non gli servo a nulla ora me lo dice apertamente.*

Fra circa due mesi si concluderà la stagione agonistica dei nostri figli e non li avremo mai visti nuotare. Non un allenamento, non una gara. Dei loro progressi ci rimarrà solo qualche rilevamento cronometrico, numeri apparsi su un'app estenuata dai nostri refresh (mi fregio di essere detentore del record di F5 in vasca corta).

Quanto ci manchi la scarica adrenalinica delle gare è banale constatarlo, ma la verità è che abbiamo nostalgia persino della noia degli allenamenti... Per dire il grado di disperazione. Se permettessero di assistervi a pagamento, in rigoroso rispetto delle normative anti-Covid, molti di noi non esiterebbero a concedersi questa piccola follia.

Eppure proprio in questa rubrica si glorificava l'inventore dello smartphone per averci regalato un dispositivo capace di intrattenerci durante le innumerevoli vasche di quell'allenamento che ora ci manca. Probabilmente la fatica dell'attendere ore sugli spalti in minima parte era compensata dalla compagnia,

seppure a distanza, dei nostri ragazzi. Ci coccolava avere sott'occhio i loro progressi ma, soprattutto, sentirci pronti a sostenerli in caso di difficoltà riempiva molto la nostra esistenza.

Anche perché più crescono, più sentiamo di essergli utili quasi esclusivamente in caso di emergenza. Non serviamo più per imboccarli, vestirli, lavarli. Stiamo iniziando a comprendere in parte il vuoto che ci lasceranno in futuro quando saranno adulti.

L'autonomia che hanno conquistato in questo mondo a porte chiuse ha accelerato la loro crescita e tutto ciò è oggettivamente fantastico, gratifica la vocazione altruistica dell'essere mamma o papà, ma nella "società nuoto" ha relegato noi genitori a un ruolo più marginale, superfluo. È come vivere di già la terza età senza recepire la pensione e senza problemi alla prostata (a conferma che ogni bruttura della vita ha comunque i suoi vantaggi).

Coscienti di ciò, al momento possiamo solo renderci utili in altro modo: facendo da taxi certamente, dando da mangiare ai piccioni forse, attendendo la fine di quest'incubo pandemico ancor di più, ma soprattutto capendo che comunque vada il nostro supporto sugli spalti era puramente effimero, mentre l'essere genitori è un onere costante da tenere vivo fuori dalla vasca, adesso, come prima.

# RITORNARE IN ACQUA: SPORT COME FONDAMENTO DELLA RIPRESA SOCIALE, SANITARIA E PSICOLOGICA

Diego Polani  
9 aprile

Il 4 di aprile Federico Gross scriveva queste parole dopo i Campionati Italiani di Riccione:

*Neanche il tempo di smontare le piastre dalla vasca e come funghi saprofiti dopo la pioggia spuntano ovunque opinionisti giornalisti esperti che si sentono in dovere di assegnare i voti ai protagonisti della manifestazione appena conclusa.*

*A me l'idea di ridurre un individuo a un numero fa orrore anche in ambito scolastico, ma pretendere di giudicare un atleta sulla base di una prestazione senza avere la minima idea del contesto nella quale è maturata; senza sapere quali fattori fisiologici, psicologici, ambientali hanno condotto a quel risultato, è semplicemente osceno.*

Secondo me questo fatto la dice lunga sulla considerazione che si ha dello sport e del nuoto, specialmente in questo periodo di estrema crisi sociale, ed in particolar modo da parte di coloro che invece dovrebbero far risaltare l'importanza del movimento sportivo in questo periodo. Dai dati emersi dalle varie ricerche svolte presso università italiane ed europee, e da quanto emerso anche da alcuni dati di strutture sanitarie pubbliche si evidenzia una situazione di stress ambientale alquanto elevato.

Si sta evidenziando che il Covid-19 sta producendo una nuova morbilità (termine statistico indicante la frequenza percentuale di una malattia in una determinata popolazione) e potrebbe

anche precipitare o peggiorare le malattie psichiatriche esistenti. Lo stress dovuto da questa pandemia produce paura e preoccupazione per la propria salute e quella dei parenti, cambiamenti nel sonno o nei modelli alimentari, difficoltà di concentrazione, peggiorando problemi di salute cronici, maggiore uso di alcol, tabacco o altre droghe.

Le misure di contenimento come l'isolamento e la quarantena hanno sicuramente fatto precipitare la morbilità psichiatrica, specialmente per la depressione, l'ansia e le tendenze suicide. La rottura della vita normale come conseguenza di lockdown imposti dai governi o l'obbligo di stare a casa ha avuto un impatto significativo sulla salute mentale delle persone. Lockdown e isolamento sociale hanno aumentato l'incremento della paura di violenza domestica, che include abuso fisico, emotivo e sessuale. Inoltre in particolare, come rilevato da studi, le crisi economiche sono associate a un aumento significativo di sintomi di depressione nelle persone. Uno studio del Dipartimento di scienze biomediche di Humanitas University, guidato da Giampaolo Perna e coordinato dalla dott.ssa Daniela Caldirola, per valutare l'impatto della pandemia da Covid-19 sulla salute e il benessere mentale della popolazione italiana e mondiale ha evidenziato questi dati:

- La maggioranza delle persone non aveva contratto il Covid
- Una parte consistente degli intervistati ha lamentato un peggioramento nei rapporti con il partner (21%) o con i figli (13%).
- Il 50% dei lavoratori ha riportato un incremento nella fatica percepita durante lo svolgimento della propria attività lavorativa,
- Il 70% circa degli studenti ha dichiarato una sensibile diminuzione della concentrazione nello studio

- Riguardo agli *stili di vita*, il 7-8 % degli intervistati ha aumentato il consumo di alcolici o di nicotina, oppure ha iniziato a farne uso, il 33% ha diminuito o smesso di *praticare attività fisica* e il 40% ha dichiarato di aver diminuito la propria attività sessuale
- Il 90% degli intervistati ha riportato di avere in qualche misura paura di infettarsi, circa il 77% aveva paura di poter infettare in qualche modo altre persone e il 65% ha dichiarato di avere in qualche misura paura di morire nel caso dovesse contrarre COVID-19
- Circa il 14% degli intervistati ha iniziato ad assumere *ansiolitici o sonniferi* e il 10% ha iniziato ad assumere *antidepressivi*, mentre il 19% di chi già li assumeva prima della pandemia ha avuto necessità di incrementarne il dosaggio
- Il 21% ha riportato sintomi ansiosi clinicamente significativi e interferenti sulle proprie attività quotidiane, mentre il 10% ha avuto almeno un *attacco di panico* nel mese precedente la compilazione, senza mai averlo avuto prima nella vita. Il 20% ha riportato sintomi clinicamente significativi di *disturbo post-traumatico da stress (PTSD)* in relazione a esperienze legate alla pandemia, mentre il 28% ha lamentato *sintomi ossessivo-compulsivi* disturbanti e interferenti con il proprio funzionamento quotidiano
- Infine, il 55% degli intervistati ha dichiarato di aver avuto *insonnia*

Alcuni fattori come sesso femminile, status di studente, presenza di sintomi fisici specifici (mialgia, vertigini, rinite) e auto-percezione di condizioni di salute non molto buona si sono mostrati correlati in maniera significativa con un impatto psicologico più elevato causato dalla

situazione, oltre che a maggiori livelli di stress, ansia e depressione.

Infine e non meno importante le persone di età compresa tra 12 e 24 anni sono risultate maggiormente colpite dal punto di vista psicologico, in particolare se si considera che il gruppo comprende giovani studenti profondamente influenzati dalla chiusura prolungata delle scuole, dalla didattica online, dall'incertezza degli esami, altre questioni scolastiche e la mancanza di attività motoria.

Il presidente del CIO Thomas Bach ha affermato che lo sport non solo è pronto a contribuire alla creazione di una società più inclusiva e incentrata sull'essere umano, ma è quello strumento per eccellenza, a basso costo e alto impatto, che può favorire lo sforzo di ricostruzione in tutti i paesi.

Afferma altresì che lo sport e l'attività fisica contribuiscono direttamente alla salute fisica e mentale combattendo e prevenendo le malattie trasmissibili e non, oltre ad avere un grande importanza nell'economia creando posti di lavoro. Quindi ritengo che la voce del nostro mondo sportivo debba essere ancora più forte ed alta per permettere allo sport e alle attività motorie, ovviamente condotte in questo momento con tutte le garanzie del caso, di effettuare quella particolare prevenzione sociale, sanitaria e psicologica di tutti coloro che grazie a queste pratiche possono riprendere la loro autostima e vita.

# FRANCK ESPOSITO, CINQUANT'ANNI DI NUOTO

Sara Grillo  
13 aprile

Atleta di spicco della Nazionale transalpina, tra i più forti delfinisti degli anni '90, Franck Esposito fu tra le punte di diamante della nazionale francese di quegli anni, in grado di vincere un bronzo olimpico nei 200 farfalla (Barcellona 1992) e un argento mondiale (Perth 1998) nella medesima specialità. Ha partecipato a quattro edizioni dei Giochi Olimpici: Barcellona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000 e Atene 2004.

Famoso per una nuotata alquanto caratteristica - *che prevedeva, infatti, la respirazione laterale* - nel giorno del suo cinquantesimo compleanno abbiamo raggiunto telefonicamente Esposito per parlare del nuoto di qualche anno fa, del nuoto di oggi e, per non farci mancare nulla, anche per immaginare il nuoto del futuro.

Buongiorno Franck, una domanda riferita al presente: è più facile essere atleti o allenatori?

*Buongiorno a tutti voi, che piacere! È molto più facile essere atleta, senza alcun dubbio. Non mi sarei mai aspettato che il mestiere di allenatore sarebbe stata una sfida così importante e che gestire gli atleti fosse così pressante.*

Durante la tua carriera ti rispecchiavi in un atleta in particolare?

*Mi piaceva tanto Carl Lewis, che mi ha fatto amare le Olimpiadi quando le ho viste per la prima volta nel 1984. Mi piaceva molto anche Michael Gross, nuotatore tedesco che è stato più volte campione olimpico e campione del mondo nei 200 farfalla. Questi erano i miei idoli da giovane. Da atleta ho avuto la fortuna di nuotare con il mio idolo*

*Michael Gross in occasione dei campionati mondiali a Perth nel 1991, fu la sua ultima finale. Per me è stato un grandissimo risultato!*

Tutti si ricordano la sua particolare nuotata che prevedeva la respirazione laterale, un elemento piuttosto raro. Oggi da allenatore la consiglierebbe? Perché?

*Quando ero piccolo non riuscivo a respirare e a guardare il muro, mi sembrava che il muro fosse sempre troppo lontano e quindi ho cominciato a respirare lateralmente! E così, ad ogni bracciata vedevo la parete e non mi preoccupavo, ed è diventata un'abitudine!*

*Tanti grandi tecnici mi dicevano: "La respirazione laterale va bene, respiri a filo d'acqua" e io annuivo, ma la verità è che se non avessi respirato lateralmente non sarei riuscito a trovare il mio riferimento.*

*Mi sono reso conto più tardi, quando sono arrivato a un livello internazionale, che anche un canadese, Tom Ponting, che ha fatto diverse finali alle Olimpiadi, nuotava come me. E poi, anche Denis Pankratov, grande delfinista degli anni '90 - campione del mondo ed olimpico - nuotava e respirava lateralmente.*

E dunque, la consiglieresti?

*Dipende dalla tecnica del nuotatore, la respirazione sul lato non deve poter danneggiare, la nuotata deve rimanere fluida.*

Che cosa pensi di Kristof Milak? Potrebbe essere in grado di diventare il nuovo Michael Phleps?

*Michael Phelps ha vinto tantissime medaglie alle Olimpiadi, è il più grande di sempre, è difficile eguagliarlo. Credo che Kristóf Milak sia un nuotatore davvero eccellente, capace di nuotare bene anche nello stile libero. In ogni caso penso che Michael Phelps avesse più talento rispetto a*

Milak. Sono convinto che quest'ultimo possa nuotare i 200 farfalla ancora più velocemente di quanto già fatto.

[Il 24 luglio 2019 Kristof Milak ha nuotato il record del Mondo nei 200 farfalla con 1.50.73, il precedente 1.51.51 fu nuotato ai mondiali 2009 di Roma da Michael Phelps - NDR]

Che cosa pensi del nuoto in Italia?

*Lo adoro. Amo i coach italiani, trovo che il nuoto azzurro sia davvero performante. A Tokyo e a Parigi (2024) l'Italia sarà una delle grandi nazioni da battere, perché conta su grandi nuotatori. Sono un fan incondizionato del nuoto italiano!*

Quali sono gli atleti italiani che segui con maggior interesse?

*Sinceramente non saprei sceglierne qualcuno in particolare, basta guardare i risultati degli ultimi campionati italiani: sono stati tutti veloci in tutti gli stili. Ci sono ottimi delfinisti e dorsisti. Per me gli atleti italiani saranno in grado di raccogliere molte soddisfazioni alle prossime Olimpiadi.*

## “QUANTO DOVREI FARE?”

Paolo Tondina

17 aprile

Come allenatore ho sentito questa domanda moltissime volte. In apparenza è una frase ingenua. In sostanza è una rivelazione di questioni intricate e complesse. Sicuramente la domanda omette molte cose. Per esempio alcune volte vuol dire: "Quanto dovrei fare perché tu sia contento?". Altre volte invece: "Quanto dovrei fare per essere bravo?", oppure: "Quanto dovrei fare per essere bravo da essere considerato anche dagli altri, non solo da te? oppure anche: "Quanto dovrei fare per non essere deluso da quello che ho fatto?".

Dovere

La prima questione sta proprio nella comparsa del termine dovere. C'è un dovere nel fare bene una gara? Chi lo ha posto? Perché nell'agire umano di un'attività libera come lo sport, deve esserci di mezzo il dovere?

I doveri sono obblighi verso un'autorità che si mette sopra (e che ci tiene sotto): verso la famiglia, lo stato, le istituzioni (sempre che ci siano, e siano riconosciute come tali). Ma in una gara?

Qual è l'autorità a cui si deve una prestazione? Sono io allenatore? E allora qual è il tipo di legame che ha l'atleta con me? È la società? Per quale vincolo? E' la federazione? la famiglia? Con quali diritti queste autorità pongono questo dovere? obbligo di prestazione

Tra l'altro nell'idea di dovere c'è la morte della prestazione. Per spiegarlo mi basta pensare all'incommensurabile tristezza che suscita la formula "i doveri coniugali". Roba che a pensarla così si è immediatamente presi dall'inarrestabile tentazione di consegnarsi ai monaci trappisti.

Non ci può essere dovere nel far bene. Il bene sta tutto nella questione altrettanto spigolosa e sdruciolevole del piacere (anche quando diciamo diversamente, perché normalmente mentiamo, nascondiamo, oppure non usiamo le parole giuste per raccontarci).

#### Imperativo categorico

Non dobbiamo però essere ingenui. La domanda esprime una realtà che è presente e che preme. Effettivamente il mondo completamente organizzato del nostro tempo è un mondo che ha dimenticato la questione del gusto e del piacere, per propinarci solo doveri. Tra l'altro anche il dovere di godere dei beni che produce e delle libertà che ci concede. Si tratta di un imperativo categorico: produrre ed essere utile. Un obbligo feroce a cui tutti siamo soggetti.

bisogni

Con il massimo dello sforzo il mondo organizzato occidentale è riuscito a malapena a farci considerare le questioni personali come bisogni. Ma non è la stessa cosa. Il bisogno è una povertà, manca qualcosa, il piacere una ricchezza, c'è un di più.

#### Risposte

La domanda però è rivolta a noi. Siamo noi che dobbiamo rispondere, perché forse anche noi propiniamo la prestazione come un dovere morale e quindi siamo anche noi nel campo dei sanzionatori. che fare?

Da tempo rispondo con sicurezza a questa domanda che non c'è nessun dovere. Dirlo mi serve a provocare un ripensamento rispetto a quello che entrambi stiamo vivendo. Poi chiedo di riformulare la frase in "Cosa posso fare?". La risposta però deve essere esplicitata in termini di preparazione e di lavoro. Quanto sei in grado di passare? Quanto puoi tornare? Su che base lo dici? la risposta deve essere

motivata dall'esperienza e definita in numeri.

#### Previsione

Infatti non si può passare con un tempo che non si è mai fatto, né tornare più veloci delle andature costruite. Quello che non si può fare è roba inutile e pertanto è dannoso. È stupido stare a pensarci. Quello che si può fare invece è il buono. Se nuoto così, viro così, arrivo così, il tempo che viene fuori non può essere meno di questo. Questa è la perfezione. E la perfezione non è la norma. è l'eccezione. Quindi è il massimo. Può essere, so farlo, ma è come un regalo.

Il bello è che dentro questa logica le cose funzionano più facilmente e , certe volte, si riesce anche ad uscirne veramente contenti.

## CHE GIOCHI?

Erika Ferraioli  
20 aprile

Ci siamo. Il conto alla rovescia è partito. La torcia olimpica è in viaggio attraverso il Giappone verso l'Olympic Stadium, rimesso a nuovo per l'occasione dai Giochi del 1964. Le squadre olimpiche nazionali scaldano i motori. Alcune sono già complete, altre si definiranno all'ultimo momento. Se quattro anni sono tanti, cinque sembrano infiniti.

L'Olimpiade della pandemia, quella blindata. I playbooks pubblicati finora dal CIO, definiscono linee guida molto rigide per qualunque attività si svolga in relazione all'evento. Regole ferree per atleti, allenatori, ufficiali e media. Ulteriori aggiornamenti arriveranno strada facendo. Misure severe per contenere l'epidemia e garantire a tutti giochi sicuri e Covid free. Ma a quale prezzo? Per ora abbiamo la certezza che non si potrà fare il tifo se non con il solo battito delle mani. Bandite urla e fischi. Vietato visitare il Paese ospitante, la permanenza in Giappone si limiterà al villaggio ed ai campi gara. Vietata la condivisione di pasti, di momenti di svago, di vita comunitaria.

Ci mancherà il tifo da stadio, quello talmente appassionato da dover chiedere il silenzio per procedere alla partenza. Ci mancherà il pubblico. Quello che anche se non ti guardi intorno, puoi sentire sulla pelle. Un brivido ti riporta alla realtà, ma lo rimandi subito indietro perché devi tornare in te e gareggiare, non puoi farti sovrastare dalle emozioni.

Ci mancheranno gli abbracci per festeggiare una vittoria o per consolarsi da una sconfitta. Ci mancherà sfilare dietro la nostra bandiera uniti come fossimo uno. Ciò mi rattrista; perché è proprio quella condivisione di momenti che rende così speciali le gare olimpiche. Il mangiare fianco a fianco con qualcuno che vive dall'altra parte del mondo. Vedere le grandi

stelle dello sport mondiale nel tuo stesso villaggio e provare ad avere una foto ricordo. Sono piccoli attimi di vita quotidiana che possono sembrare superflui ma che fanno parte di quel bagaglio emozionale riempito da un'esperienza ai Giochi.

Ma questa è la realtà e piuttosto che rimandarli è giusto adattarsi e vivere l'esperienza che verrà. In fin dei conti la difficoltà è, quest'anno come mai prima, una caratteristica che accomuna tutti i partecipanti, e questo li renderà ugualmente uniti nonostante le distanze fisiche imposte.

Volti di mille etnie coperti da una stessa mascherina, ma la voglia di esserci e di urlare al mondo che il virus non vincerà, accomuna tutti nella speranza che sia solo l'inizio di un ritorno alla normalità.

# LORENZO ZAZZERI, DOTTORE IN SCIENZE MOTORIE DA 110 E LODE. "IL NUOTO È LA MIA PRIORITÀ"

Marco Del Bianco  
28 aprile

Non è un caso. Un campione dentro e fuori dall'acqua. Lorenzo Zazzeri oggi si è laureato *Dottore in Scienze motorie Sport e Salute per la Scuola di Scienze della Salute Umana* dell'Università degli Studi di Firenze con una tesi dal titolo "Parallelismo e confronto nella cultura e nella metodologia di allenamento dei velocisti del nuoto tra USA e Italia". Un tema molto interessante che merita assolutamente di essere approfondito. Il relatore del progetto di tesi è il Prof. Lorenzo Cavallo, docente di nuoto per il corso di laurea in scienze motorie. Il campione italiano dei 50 stile libero, tesserato per CS Esercito - RN Florentia e allenato da Paolo Palchetti, che farà parte della spedizione dei Campionati Europei di Budapest, oggi ha concluso il suo percorso di formazione triennale. Abbiamo raggiunto Lorenzo Zazzeri al termine della sessione di allenamento di questa sera.

*Una grande soddisfazione essere riuscito a terminare questo percorso. Non è stato facile conciliare il nuoto di alto livello con lo studio, e in più cercare di portare avanti l'altra mia grande passione, l'arte. È stato difficile ma con una buona organizzazione il risultato è arrivato. Ho dovuto un po' sacrificare tempo all'arte. Grazie al nuoto e in particolare all'Esercito, non ho mai avuto la pressione di terminare gli studi in fretta. È stato un percorso abbastanza lungo, che è terminato con una tesi che mi ha davvero appassionato. Oltre ai riferimenti, ho potuto approfondire il lavoro con la mia esperienza di atleta ed ho avuto l'opportunità di*

*confrontarmi con atleti di alto livello che mi hanno supportato per l'analisi. Sono fiero di aver potuto incontrare la grande disponibilità di Ryan Held campione olimpico di Rio nella staffetta 4x100 stile libero americana. Poi Riccardo Maestri, un amico con cui ho condiviso molto grazie al nuoto, ad esempio gli Eurojunior. Lui è stato sei anni negli Stati Uniti e mi ha supportato attraverso un punto di vista particolare, quello di un atleta italiano in USA.*

Continua poi sul futuro

*Sono contento del percorso di studi che ho concluso, mi è piaciuto molto. Ma per il futuro non credo di proseguire con la laurea magistrale in scienze motorie. Sto valutando di iscrivermi alla LABA libera accademia delle belle arti, per un percorso relativo ad arti visive e pitture. Una sorta di indirizzo 2.0 che affronta l'arte anche attraverso le nuove tecnologie, dalle tecniche pittoriche tradizionali all'utilizzo multimediale. Mi sembra un'opportunità interessante, soprattutto perché sento la forte necessità di vivere un ambiente creativo, non voglio che questo rimanga un rimpianto. Oggi il nuoto è la mia priorità.*

# CITIUS, ALTIUS, FORTIUS: TOGETHER?

Paolo Tondina  
1 maggio

Premetto che non mi piacciono i cambiamenti. Faccio fatica ad accettare novità gratuite. Quando spari "Amateurs" dalla sigla FINA, ho sofferto. E ho patito quando la P di Uisp improvvisamente non voleva più dire "Popolare" ma "Per Tutti". Ho pensato al tradimento! C'era qualcosa di sbagliato nello "Sport Popolare"? Si offende qualcuno a dichiararlo del "popolo"? Oppure per dire "popolare" bisogna essere comunisti? So che è patetico questo rimuginare. Ma sono fatto così. Mi piacciono le parole. Mi ci affeziono. Le capisco. Ci trovo storie e bei significati. Naturalmente so anche che le forme mutano e le parole invecchiano. Se una storia le rende comprensibili, quando finisce quella storia nessuno ci capisce più niente.

## Amateurs

"Amateurs" era nato dai puristi, quelli che non volevano compromessi con la compravendita dei premi. Erano riformati, illuminati, pasdaran delle discipline atletiche. Volevano fosse puro godimento. Attrattiva. "Delectazio" avrebbe detto Agostino. Niente soldi. Niente affari, Niente interessi. Dilettante: chi cerca quel diletto. Un'illusione, un ideale, un'impossibile. Ma come tutti gli ideali e gli impossibili era per molti motivo d'ispirazione. E come tutti gli ideali e gli impossibili, per sussistere doveva fare le sue vittime e coprirsi massimamente d'ipocrisia.

## Tradimenti

Ma non è stato il tradimento dei "dilettanti di stato" a uccidere gli Amateurs. Né il professionismo subdolo. Né il fatto che

qualcuno avesse usato quella parola per escludere la classe operaia a favore di borghesi e aristocratici. Neppure il suo utilizzo vergognoso come randello contro piccoli trasgressori dell'ortodossia: i vari Airoldi, Duffey o Jim Thorpe. Né l'incongruenza con concessioni olimpiche assurde, come l'accesso ai giocatori NBA. Il fatto che l'ha cancellata è che nessuno la capiva più. Nel mondo capitalizzato non si dava valore che non fosse prezzato. Soldi=Valore. Quindi dilettante improvvisamente voleva dire solo *pressapochista* e nessuno aveva voglia di stare lì ad ammirare dei *pressapochisti*.

## La logica del socio

Ma perché aggiungere "insieme" al motto di padre Didon? Che senso ha dire *più forti, più veloci, più in alto insieme*? Nell'epoca delle associazioni e delle chiese era evidente che ogni ricerca umana si facesse insieme. Era l'800 e lo sport erano le società ginnastiche e le società sportive. Confraternite. Consorterie. Nessuno faceva sport da solo. La stessa cosa avveniva nel 900. L'esercizio in casa era un abominio. Si viveva nella logica del socio.

## La logica del cliente

Oggi la logica del socio è svanita. Vige anche nello sport la logica del cliente e il cliente è un uomo solo. Anche l'atleta si pensa sempre più come un cliente e quindi è un individuo solo. Lo sport è diventato e diventerà sempre più, una sezione del reparto commerciale che si occupa di servizi al tempo libero. Non gli serve rinnovare le società, far vincere le nazioni o unire i popoli. Il suo valore fondante è l'affermazione dell'io, inteso come individualità. Non c'è bisogno di vedere come va il calcio per dimostrarlo.

## Insieme

Forse è per questo che qualcuno ha pensato di aggiungere "insieme" ai tre imperativi del motto olimpico. L'ha fatto per contrastare in qualche modo questo individualismo imperante. Probabilmente ha fatto bene. Si potrebbe anche dire che questo tentativo sia davvero nobile. Peccato che non bastino mai le parole e le buone intenzioni per rallentare il declino di una civiltà.

## RECOVERY PLAN: UN MILIARDO PER LO SPORT... MA LE PISCINE?

Roberto Bresci

2 maggio

Settecento milioni nella versione Conte, mille in quella proposta dal Governo Draghi e presentata alle Camere la scorsa settimana. In totale un miliardo di risorse dirette, alle quali dovremo aggiungere quelle indirette legate ad esempio all'efficientamento energetico e alla mobilità soft che prevede un piano di intervento per la realizzazione di nuove piste ciclabili.

La differenza non è molta e in effetti ci aspettavamo qualcosa di più, anche in considerazione delle grida di sofferenza che da più parti arrivano dal mondo dello sport. È vero che il *Recovery Plan* è destinato al piano degli investimenti (con moneta comunitaria) dei prossimi cinque anni (2021-2025), ma proprio per questo motivo qualcosa di meglio si poteva fare per incentivare il recupero dell'impiantistica sportiva del nostro paese. Ma così è, e almeno per il momento, ci dobbiamo accontentare. Vediamo quindi meglio come sono dislocate le risorse. Partiamo dai settecento milioni (in questo caso la stessa cifra messa nel piano dal governo Conte) che si trovano allocati nella *missione 5* - inclusione e coesione - alla voce infrastrutture sociali, famiglie, comunità e terzo settore (misura sport e inclusione sociale). Si tratta dell'ex progetto sport e periferie, rispetto al quale la parola periferie è stata cambiata con inclusione sociale (pare per esplicita volontà del premier Draghi). Come si legge nel testo del piano "l'investimento è finalizzato a favorire il recupero delle aree urbane puntando sugli impianti sportivi e la realizzazione di parchi urbani attrezzati, al fine di favorire l'inclusione e l'integrazione sociale, soprattutto nelle zone più

degradate e con particolare attenzione alle persone svantaggiate. L'implementazione del progetto si articola in tre fasi: (i) analisi preliminari e azioni necessarie per preparare al meglio gli appalti pubblici, come l'identificazione e l'analisi di base; (ii) fase di avvio e realizzazione dei progetti selezionati; (iii) monitoraggio e verifica del livello di implementazione dei progetti, al fine di individuare quelli più efficaci da promuovere e replicare".

Dalla lettura non è chiaro quale sarà il percorso che le procedure seguiranno, ma soprattutto non è chiaro neppure quali saranno i soggetti chiamati a organizzare e a selezionare gli interventi. È probabile che la selezione degli interventi venga assegnata al Dipartimento per lo Sport presso la Presidenza del Consiglio dei Ministri. La dotazione, ricordiamo è di settecento milioni, appare poca cosa se pensiamo che per il bando di Sport e periferie attualmente in corso lo stanziamento è di trecento milioni.

Il secondo filone di investimenti lo ritroviamo invece nella *missione 4* sotto la voce potenziamento infrastrutture per lo sport e la scuola. Con i trecento milioni a disposizione si punta a intervenire su quattrocento palestre per alleviare una sofferenza che si concretizza sulla possibilità di svolgere l'attività sportiva in particolare nella scuola primaria. La misura dell'intervento nasce da una analisi degli edifici scolastici: il 28% di questi vive senza una struttura sportiva, con punte del 38% nelle zone più disagiate. Il piano sarà curato dal MIUR in collaborazione con il Dipartimento per lo Sport e le proposte saranno formulate dagli enti locali proprietari delle scuole. L'obiettivo è di intervenire su almeno 400 scuole con una spesa media di 750 mila euro. Nel testo del piano viene illustrato il duplice valore dell'intervento: da una parte l'orario curricolare con l'ampliamento del tempo scolastico, dall'altro una possibilità di maggior utilizzo da parte delle società sportive del territorio, in funzione del

riconoscimento del ruolo sociale da queste svolto.

Delle piscine non c'è traccia. Ed il vero dramma è proprio questo.

## CRISTIANA PEDERSOLI: "SENZA PAPÀ È UN MONDO PIÙ BRUTTO"

Marco Del Bianco  
3 maggio

Ci siamo avvicinati all'autrice Cristiana Pedersoli, figlia del grande Carlo Pedersoli, alias Bud Spencer. Abbiamo trovato una grande disponibilità che con delicatezza ci ha permesso di incontrare nuovamente il mondo del grande Bud. Cristiana racconta che dal padre ha imparato molte cose, tra cui la passione per l'arte, che oggi è per lei un impegno primario.

Bud è sempre amatissimo, ma l'impressione è che lo sia forse più all'estero che in patria. Condivide questa sensazione? E come la spiega?

*È vero, all'estero e soprattutto in Germania e in Ungheria è diventato un vero e proprio personaggio di culto ma anche in Italia la schiera dei suoi fans è infinita. Lo hanno amato per la sua generosità d'animo e la sua umiltà anche nel successo. Inoltre era empatico con tutti e ha sempre rappresentato la difesa dei più deboli e ha riunito le famiglie con i suoi sorrisi.*

Quanto ha influito l'esperienza sportiva sulla personalità di Bud? In casa parlava del suo trascorso natatorio? Ciò che è emerso in qualche occasione pubblica è che lui in fondo si sentisse ancora legato al nuoto...

*L'esperienza sportiva ha influito moltissimo. Ha sempre affermato che la sua avventura come nuotatore è stata significativa e fondamentale per affrontare nel bene e nel male tutti gli avvenimenti della sua vita. Lo sport gli ha insegnato i veri valori; l'amicizia, la lealtà, il riconoscimento del valore dell'avversario e l'impegno per ottenere buoni risultati e non per ultimo il rispetto verso tutti. Era orgoglioso delle sue vittorie*

*nel nuoto e nella pallanuoto perché queste erano valutazioni reali ed oggettive sulle sue capacità, mentre riteneva che i successi cinematografici dipendessero molto anche dal gusto del pubblico e che quindi potevano terminare in qualsiasi momento.*

Suo padre si è dedicato spesso agli altri e in particolare cercando di far del bene ai bambini. Raccontò che insegnava a nuotare a bimbi del Sud America. È stato anche un po' allenatore di nuoto.

*In tarda età, quando gli impegni cinematografici si erano un po' rallentati si era dedicato a prendere brevetti ed attestati con i quali potesse insegnare ai bambini le tecniche del nuoto. Poi non fece molto seguito a questo intento perché i progetti e le idee sulle quali lavorava erano tanti. Comunque ha insegnato a nuotare con passione e divertimento a tutti noi, nipoti compresi, il nuoto è stato basilare e importantissimo. Sebastiano, il figlio di Diamante, sarebbe potuto essere una promessa dopo tutti i suoi insegnamenti ma poi ha deciso di fare l'attore.*

Bud come avrebbe affrontato la pandemia? E più in generale che giudizio darebbe sull'Italia degli anni Venti?

*Avrebbe affrontato questo particolare periodo sicuramente con grande energia e determinazione, così come ha affrontato tutte le cose che gli sono capitate nella vita. Era abituato ad accettare la vita con il bene e con il male facendo sempre tesoro dell'esperienza vissuta. Di questo secolo detestava i soprusi e le guerre inutili, specie quando venivano coinvolti donne e bambini innocenti.*

Quanto era diverso il Bud pubblico dal Carlo in famiglia?

*Il Carlo privato era praticamente uguale al Bud dello schermo, lui portava se stesso sul*

*set. Nella vita privata amava parlare delle sue passioni, si entusiasmava parlando del volo e gli piaceva cantare e suonare degli strumenti. Amava ricordare i suoi trascorsi sportivi e gli aneddoti vissuti in quegli anni, era la parte più importante del suo vissuto.*

C'è qualche aspetto della vita o del carattere di Bud che a suo avviso non è stato sufficientemente conosciuto o valorizzato?

*Soprattutto in questi ultimi anni sono state molte le curiosità da parte dei suoi fans di conoscere ogni aspetto della sua vita, anche quella più intima e privata. Nel mio libro "Bud un gigante per papà" ho raccontato degli avvenimenti un pò inediti e anche tutte le sue grandi passioni. Una parte di papà un pò meno conosciuta era quella riguardante il suo rapporto con il denaro, al quale non dava molto valore se non quello di essere un mezzo per poter realizzare i suoi sogni, che erano molti. Aveva con i soldi lo stesso approccio che può avere un bambino che scambia un giocattolo con un altro.*

Qual è il più grande insegnamento che le ha lasciato?

*Mi ha insegnato ad accettare la vita nel bene e nel male, cercando di trasformare tutto in positivo e in arte. Ci ha insegnato i veri valori della vita che sono quelli riguardanti i legami affettivi e l'amore che ti crei intorno. Bastava osservarlo per capire quello che era giusto, quello che era sbagliato e come bisognava comportarsi. Mi ha insegnato a non fare agli altri quello che non vuoi sia fatto a te.*

"Non c'è cattivo più cattivo di un buono quando diventa cattivo" celebre frase di "Chi trova un amico trova un tesoro" (Bud Spencer e Terence Hill 1981, film di Sergio Corbucci), titolo di un capitolo del suo libro. Che padre è stato?

*Era un padre affettuoso e premuroso, non molto presente per via del suo lavoro ma quando era a casa si dedicava completamente alla famiglia. Era molto ingombrante in tutti i sensi, appena entrava in una stanza si percepiva immediatamente una grande energia e subito una grande tranquillità e tutto ruotava intorno a lui naturalmente, era il polo d'attrazione. Ci faceva divertire era simpatico e gli piaceva stare in compagnia.*

Nel suo libro ha raccontato un mito nella dimensione privata. O forse visto dagli occhi di una figlia...

*Il mio libro è il racconto di un legame ancora molto forte e potente che continua a cercare le parole per raccontarsi in un ultimo atto d'amore che per qualche momento gli restituisce la scena. Ho cercato di racchiudere la vita di mio padre in un libro ma lui esonda da tutte le parti perché non è possibile farlo. Personalmente è stato un viaggio emozionante e appagante dove l'ho sentito di nuovo molto vicino a me. Se potessi mandargli un messaggio, gli direi che il mondo è molto più brutto da quando lui non è più qui.*

Quasi quindici anni fa, in un'intervista per InAqua scrivemmo che "Carlo Pedersoli è una persona incredibilmente sensibile, simpatica, ammirevole... Molto più di Bud Spencer. E questo ci pare il miglior complimento che gli si possa fare". Perché come Cristiana ci ha raccontato, la grandezza di suo papà Carlo è decisamente molto molto più importante del personaggio che ha incantato generazioni.

# IN ACQUA CON LE EMOZIONI

Paola Contardi  
6 maggio

Le emozioni fanno parte della nostra vita! Come ci dice l'origine latina del termine ci permettono di portare fuori ciò che abbiamo dentro di noi.

Ci attivano a livello neurofisiologico preparandoci all'azione, oppure ci calmano e ci rilassano.

Comunicano agli altri come ci sentiamo, hanno quindi una importante funzione relazionale.

Ci informano del nostro stato interno, permettendoci di attuare la funzione autoregolativa.

## *La tristezza*

Fa parte della nostra vita.

Ci segnala l'esistenza di un impedimento alla realizzazione del nostro benessere.

Ci aiuta ad affrontare il cambiamento.

Accettarla, condividendola, ci permette di utilizzarla al servizio del nostro benessere.

## *La paura*

La paura attiva o blocca: serve a proteggere perché aumenta la distanza tra noi ed il pericolo.

È scatenata dalla percezione di essere vulnerabile, di non essere all'altezza della situazione.

Nel momento in cui riapriranno le piscine avrete a che fare con due tipi di paura: a quella dell'acqua si aggiungerà quella del contagio.

Ma anche con la memoria che questa ultima ha generato in questo lungo periodo di pandemia: ricordiamoci che il Covid-19 in molte famiglie ha avuto l'effetto di un vero e proprio tsunami causando lutti, separazioni, dissesto economico, solitudini e preoccupazioni. Non ultima la paura di vivere in solitudine una eventuale ospedalizzazione.

## *Il disgusto*

È l'emozione emergente!

Pulizia, distanziamento, mascherine, attenzione dell'igiene potrebbero colorare di verde le vostre giornate, favorendo il rispetto delle regole.

Ricordate che oltre al vostro ruolo di tecnici, sarete i garanti della sicurezza dell'impianto.

Coinvolgete tutti: dai più piccoli ai più grandi, consapevoli che se riuscirete a coinvolgere i bambini, magari utilizzando il gioco, avrete un piccolo esercito al vostro fianco, spietato e attento.

## *La rabbia*

È stata di grande aiuto per noi umani: ha aiutato i nostri progenitori ad eliminare gli ostacoli per poter sopravvivere.

La rabbia può essere causata dalla interpretazione errata della realtà: in tal caso ci distrae e ci deconcentra.

Oggi la rabbia potrebbe manifestarsi nella mancata aderenza alle regole perché siamo stanchi.

Si chiama *pandemic fatigue*, l'ultima fonte di stress alla quale siamo sottoposti.

## *La gioia*

È abbinata al comportamento di avvicinamento, ha effetti positivi sulla motivazione.

Ci permette di produrre ormoni che riducono la sensibilità al dolore, aiuta a tollerare meglio la fatica e ci spinge oltre i nostri limiti.

La gioia è abbinata ad un comportamento di avvicinamento, ha effetti positivi sulla motivazione.

Ci permette di produrre ormoni che riducono la sensibilità al dolore, aiuta a tollerare meglio la fatica e ci spinge oltre i nostri limiti.

## *La sorpresa*

È un'emozione che nasce da un lavoro di squadra tra gioia e paura.

Quando è positiva ci spinge verso il nuovo con entusiasmo e determinazione.

Quando è negativa, crea una reazione verso qualcosa di inatteso e serve ad orientarci.

### *Le emozioni in piscina*

Nel momento in cui riapriranno le porte dei nostri impianti a voi istruttori, coordinatori, allenatori il compito della *gentilezza*.

Educare ed insegnare tenendo conto di quanto un gesto gentile, di comprensione, di rispetto sia determinante in questo momento.

A voi il compito di valorizzare il *momento presente*: mettendo l'accento sulle sensazioni, sulla *consapevolezza*, sulle azioni.

Adulti e adolescenti dovranno sentire che ogni bracciata, ogni virata, ogni vasca fatta li rende più forti, più energici e più spensierati.

Sarà una straordinaria occasione per *promuovere la cultura sportiva*, valorizzando l'importanza che fare sport ha per il nostro benessere, argomento molto dibattuto durante questa lunga astinenza da sport e che dovremo trasformare in voglia di fare sport facendo leva appunto sulla *consapevolezza*.

Lo sport rende forte il nostro sistema immunitario, favorisce l'efficienza dei nostri grandi apparati: respiratorio, cardio circolatorio, osteoarticolare, metabolico.

Lo sport promuove la produzione di endorfine, neurotrasmettitori rilasciati dalle cellule nervose con proprietà straordinarie: da quelle analgesiche a quelle che regolarizzano: ciclo mestruale, sonno, temperatura corporea, funzionalità del tratto gastrointestinale. Inoltre contribuiscono al controllo dell'appetito, a ridurre l'ansia, a contrastare lo stress.

Tutto questo si traduce in benessere: ci fa sentire tonici, freschi, energici, di buon umore, disponibili alle relazioni sociali.

A voi il compito di far emergere le emozioni attraverso l'attività natatoria ed il gioco.

I bambini potranno rappresentare le loro emozioni nuotando.

Potrete chiedere loro di inventare nuovi stili e nuovi ritmi.

*Lo stile rabbia e lo stile tristezza, la rana gioiosa ed il delfino disgustato...* Sarà un modo per offrir loro una strategia ludica per elaborare il loro vissuto in modo divertente ed innovativo.

La vostra professionalità e creatività, il loro entusiasmo e la voglia di riprendersi la quotidianità faranno il resto!

## KAFKA IN PISCINA

Franco Del Campo

11 maggio

Kafka vuole andare in piscina, ma non sa come fare. Forse potrebbe nuotare, dal prossimo 15 maggio, in una vasca scoperta, ma è ragionevole di salute e dalle sue parti non ci sono piscine scoperte.

Quasi nessuno conosce la passione per il nuoto di Franz Kafka, ma proprio per questo vorrebbe capire se, quando, dove e soprattutto perché si può o non si può nuotare. Certo, sa bene che stiamo vivendo una terribile pandemia, anche se spera si stia attenuando. È un tipo solitario e non gli interessano gli aperitivi che creano assembramenti e non gli dispiace essere già a casa alle 22.00, dopo cena. Ma non ha capito perché, dal 1° giugno, le palestre al coperto possono funzionare regolarmente e le piscine coperte, anche se con le stesse regole e cautele, invece no. Kafka è una persona precisa ed accurata, perché ha lavorato per anni alle Assicurazioni Generali. Sa leggere ed analizzare i documenti, è rispettoso delle istituzioni, eppure non riesce a capire. Ha obbedito sempre a tutte le "ordinanze", ma questa non riesce a digerirla. Ha aspettato con ansia il DL del 22.04.2021, che all'articolo 6 consente l'attività delle piscine all'aperto dal 15 maggio, ma nel paragrafo sotto autorizza dal 1° giugno solo l'attività delle palestre, al chiuso, e non delle piscine.

Chissà perché, si è chiesto Franz Kafka. Sa che la scienza ha certificato in modo inequivocabile che nell'acqua calda delle piscine, piene di cloro, il famelico virus si decompone e perde la sua carica velenosa (virus significa veleno). Allora si è rivolto a quella burocrazia ministeriale, che conosce molto bene, per avere qualche spiegazione. Questa volta, grazie alle FAQ, le "Frequently Asked Questions", gli è arrivata una risposta e la FAQ n.4 del 6

maggio 2021 del Dipartimento dello sport, stabilisce che per "palestra" si debba intendere "qualunque locale attrezzato per praticare sport al chiuso". Evviva, esulta il normalmente impassibile Franz Kafka.

Allora i bambini possono di nuovo, dopo quasi un anno, imparare a nuotare, e anche lui, come milioni di appassionati dell'acqua, può ritornare in una piscina coperta a fare un po' di nuoto libero.

Ma la burocrazia resta la burocrazia, anche se non è così sorda, cieca e feroce come quella che ha descritto ne "Il Processo" (1925). E così, il giorno dopo, lo stesso Dipartimento dello sport, con un'altra FAQ e un'ardita capriola logica, aggiunge una parolina che chiude il discorso: l'unica attività consentita è quella "a secco". Perché si può sudare, saltare, respirare in una palestra chiusa, "a secco", e non nuotare, distanziati e "clorati", in acqua? Qualcuno al Dipartimento si è sbagliato? Non è possibile perché "Uno dei principi che regolano il lavoro dell'amministrazione è che non si deve mai contemplare la possibilità di uno sbaglio" ("Il Castello", 1926).

Franz Kafka rispetta le regole e si fida della scienza, ma non riesce a capire: chi, con quale competenza e perché ha preso questa decisione? Nemmeno Kafka sa darsi una risposta, anche se si tratta di una situazione ...Kafkiana.

## BENEDETTA PILATO: "EUROPEI TAPPA DI PASSAGGIO VERSO TOKYO, VOGLIO MIGLIORARE ANCORA"

Erika Ferraioli  
11 maggio

Benedetta Pilato, tarantina doc, classe 2005. La più giovane atleta italiana ad un campionato mondiale. Quattordici anni e sei mesi per essere precisi.

A Gwanju non si accontentò di partecipare, ma vinse un argento nella gara più veloce della rana dietro la statunitense campionessa olimpica e detentrica del record del mondo dei 100 Lilly King.

Ora, dopo due anni e una pandemia da quel mondiale, è pronta con il biglietto in tasca destinazione Tokyo. In Giappone Benedetta ci sarà e nuoterà i 100 metri rana. Purtroppo gli amati 50 che l'hanno portata all'attenzione del mondo ancora non sono stati inseriti nel programma olimpico (che aspettiamo?).

La incontro all'Aquaniene, che l'ha adottata nonostante continui ad allenarsi a casa. Le rubo dieci minuti e so quanto siano preziosi tra un allenamento e l'altro.

Benedetta, 16 anni ed un sogno realizzato, ora cosa ti aspetti?

*Il pass olimpico è stato un grande obiettivo, ma ora vivo tutto come viene e con tanto divertimento. Spero di arrivare sempre più in alto e di migliorare sempre di più*

Quando non nuoti e non studi, cosa ti piace fare nel poco tempo libero che ti rimane?

*Mi piace molto stare con i miei amici, ma dato che al momento non si può passo il tempo con la mia cagnolina appena arrivata Gilda ed il mio pappagallo. Una strana coppia, però provano ad andare d'accordo*

Con la DaD è stato più facile per te conciliare nuoto e scuola?

*Sì, più che altro quando parto perché mi permette di non rimanere troppo indietro con le lezioni. Per esempio la mattina prima della gara a Riccione ho fatto lezione. Anche quando ero a Budapest per la ISL sono stata via più di un mese ed ho continuato a studiare. Ho anche la fortuna di avere dei compagni e professori che mi aiutano molto e mi vengono incontro evitando i compiti in classe quando non ci sono*

Come vivi la popolarità che hai raggiunto negli ultimi due anni? Riesci a gestirla? Anche con i media che immagino ti cerchino parecchio...

*La vivo abbastanza bene, non sono una che se la tira e cerco di rimanere sempre con i piedi per terra. Ci sono dei momenti in cui questa cosa un po' mi pesa, ma ci sono cose belle e brutte in qualunque situazione, quindi fa parte del gioco. Gestisco io le mie pagine social e mi diverto (gestisce quasi 60mila follower solo su Instagram)*

Sei una nuova arrivata in casa Aniene, come ti trovi?

*Molto bene, fin dalla prima volta che sono arrivata, a settembre 2019, mi sono sentita a casa. Mi piace la foresteria perché per me che sono abituata a vivere con i miei fare colazione tutti insieme e vivere questo clima di agonismo in allenamento è molto divertente e stimolante. La realtà che vivo a Taranto è molto diversa, qui è un ambiente di professionisti e si sente. Io mi alleno sempre da professionista anche in Puglia, ma quando sono qui sento la differenza. La tua esperienza all'ISL com'è stata? Penso non conoscessi quasi nessuno lì e in più c'era la lingua come ulteriore ostacolo, come te la sei cavata?*

*Nonostante non conoscessi nessuno è stato bellissimo sia dal punto di vista dell'atleta sia dal punto di vista umano. È stato il mio primo mese fuori casa, completamente sola con gli altri che parlavano tutti inglese mentre io avevo un po' di difficoltà (ma mi è servito anche per imparare la lingua). All'inizio mi sentivo un po' fuori luogo tra tutti quei campioni che avevano vinto medaglie in ogni parte del mondo ma piano piano mi sono ambientata ed è diventato sempre più bello. Le gare spettacolari*

Un po' di gossip: quale nuotatore hai preferito tra tutti?

*Caeleb Dressel, che domande! Mi ha anche regalato la sua cuffia!*

I prossimi europei saranno una gara di passaggio o li prepari in maniera specifica?

*Saranno sicuramente di passaggio per Tokyo ma li onorerò come va onorato un campionato europeo: tra l'altro è il mio primo in vasca lunga e ci tengo ad arrivarci preparata*

Il duello Carraro-Castiglioni quanto ha contribuito alla tua maturazione?

*Il livello si è alzato ancora di più da quando sono arrivata io, la competizione è bella e fa bene a tutti. Penso che il mio arrivo sia comunque servito anche a loro per migliorarsi. La finale agli assoluti ormai sembra una finale mondiale e gareggiare a questi livelli in Italia è super stimolante. Tra le due vado più d'accordo con Martina, siamo molto simili. Arianna è un po' più timida ma comunque mi trovo bene con entrambe*

## REMINISCENZE

*Cristina Varano - Olympialex  
12 maggio*

Leggo lo sfogo, l'amarezza, forse lo stupore triste di chi, attonito, si chiede perché e da chi vengano assunte decisioni importanti per gli operatori del settore natatorio, nel silenzio e nell'indifferenza generale aggiungo.

Non ho risposte, piuttosto altri quesiti. Un'altra delle 'wh questions', la sesta: how cioè come?

La decisione della chiusura delle piscine è stata assunta a suo tempo sulla scorta di non meglio precisati dati scientifici, inconfutabili poiché sconosciuti.

A tutt'oggi, nel carnevale di Rio in cui si attarda chi vive la stagione del 'liberi (quasi) tutti', il fondamento scientifico da cui scaturiscono le famose risposte alle tormentate domande resta oscuro. Ma lo strumento, forse, almeno quello, può essere comprensibile.

Tornano alla mente le categorie e le nomenclature dei tempi dell'università sui poteri pubblici, la loro divisione ... quelle nozioni che all'inizio impari per poi acquisirle fino a darle per scontate. E certo che declinare le funzioni dello stato è impegno che dalla Grecia classica ha occupato i più esimi filosofi e pensatori fino alla elaborazione moderna, a metà del 1700, della teoria della separazione dei poteri di Montesquieu.

Oggi siamo talmente abituati all'idea che legislativo, esecutivo e giudiziario siano i tre pilastri, separati, che reggono l'edificio dello Stato, che pensare la cosa pubblica senza uno dei tre sembra assurdo. Così come immaginare un pilastro ibrido, che un po' amministri un po' legiferi, per esempio.

Infatti quando accade (e accade) in nome di principi generalissimi, esigenze superiori, criteri interpretativi che si dipanano senza limite, dopo un primo sbigottimento della platea, restano poche

voci, autorevolissime, a dubitare della legittimità di tali atti.

Esemplificando: siamo stati soggetti alle regole dei DPCM, atti autonomi del Presidente del Consiglio dei Ministri, concertati coi Ministri, di fattura governativa quindi, che hanno limitato fortemente finanche libertà costituzionalmente garantite, in nome dell'emergenza pandemica per la tutela della salute pubblica (rimediando ad hoc con il principio della riserva di legge). L'innesto tra il potere esecutivo proprio del Governo, che amministra, e quello legislativo proprio del Parlamento, che decide e indirizza la vita dello Stato, era evidente.

Poi il cambio di passo, l'abbandono del dubbio strumento del DPCM e la scelta del Decreto Legge, con il carattere dell'urgenza, ma con le garanzie del passaggio (successivo, vero, ma effettivo) per le camere parlamentari.

Ma la normazione rimane sintetica in alcuni passaggi, ha bisogno di essere interpretata e quindi ecco le FAQ!!

Le FAQ, di cui si è già detto\* in questa sede, che, a onor del vero, più che interpretare la legge, inesorabilmente la interpolano, la orientano, spingendosi fino a integrarla!

Accade quindi che il potere esecutivo - le FAQ sono di matrice governativa - che è uscito dalla porta insieme ai DPCM, improvvisamente rientra dalla finestra attraverso le imprescindibili FAQ.

E se l'anteprima, data per certa, aveva fatto sperare in una riapertura delle piscine indoor, le FAQ effettivamente pubblicate hanno dissipato ogni dubbio: si resta chiusi in quanto impianti non 'a secco' (!).

Le vasche restano vuote e silenziose così come restano silenti le voci autorevoli che avevano dubitato dello strumento del DPCM.

Nessuno nota, nessuno lamenta, se non il settore stesso.

Sempre tra le reminiscenze, ritrovo il vecchio brocardo 'Ubi lex voluit dixit ubi noluit tacuit': dove la legge ha voluto ha detto, dove non ha voluto ha taciuto.

Qui il testo di legge non ha detto, quindi non ha voluto.

Qualcun altro ha detto, però, quindi qualcun altro ha voluto.

Non sappiamo chi o perché.

Sappiamo solo come.

## VITO D'ONGHIA: "IL MIO LAVORO? EQUILIBRISTA"

Erika Ferraioli  
12 maggio

Saluto Benedetta lasciandola alla sua routine, contenta di aver conosciuto una ragazza così giovane ma così matura e con la testa sulle spalle. Dopo qualche minuto incontro anche il suo allenatore Vito D'Onghia, 35 anni ex nuotatore, ranista per la precisione. Ne approfitto per fare quattro chiacchiere anche con lui.

Vito, quant'è che alleni Benedetta?

*Da sempre, io ero l'allenatore dei bimbi più piccoli della propaganda e Benedetta si è unita al gruppo quando aveva quattro o cinque anni, arrivava dalla vasca piccola. In quel momento non mi sono accorto del fenomeno che avevo in acqua, era ancora troppo piccola. Ma si capiva che aveva quel qualcosa in più: era intelligente, spigliata, metteva in riga gli altri bambini e li aiutava se avevano difficoltà. Abbiamo seguito un percorso di crescita parallelo, man mano che salivo di categoria lei mi accompagnava. Arrivato ad allenare gli assoluti, la piscina dove stavamo non poteva darci spazi acqua sufficienti quindi abbiamo dovuto spostarci con tutto il gruppetto in provincia, per poi tornare dopo un paio d'anni dove siamo ora, a Taranto.*

Come definiresti Benedetta come persona?

*Benedetta è speciale, al di là di quello che fa in acqua. È molto intelligente ed è poco costruita: questo a volte può risultare un difetto, perché se non le vai a genio si vede, spesso è fin troppo rigida e chiusa nel suo ambiente ma difende il suo mondo. Allo stesso modo se le piaci te ne accorgi. È anche molto scaltra.*

Hai detto che Benedetta tiene molto al suo mondo, pensi stia riuscendo a proteggerlo da questa esplosione mediatica che si è scatenata intorno a lei negli ultimi anni?

*Per ora sì, ci siamo io e la famiglia che facciamo da filtro tra lei ed i media, ed anche lei valuta tutto molto attentamente. Comunque essendo minorenni deve passare tutto da noi*

Ci sono dei momenti in cui devi riportarla con i piedi per terra?

*Io credo che questo sia un po' il mio lavoro, fare l'equilibrista tra riportarla per terra ed esaltarla. Penso sia la parte più difficile del mio lavoro.*

Quando hai capito che poteva fare qualcosa di importante?

*Ha sempre mostrato questa propensione per la velocità. Quindi ho preferito non seguire gli allenamenti canonici ma adattare l'allenamento alle sue caratteristiche, per permetterle di farla sentire a proprio agio e di non farla soffrire in allenamenti che non sono adatti a lei. Da esordiente A fece il tempo per gli assoluti, ai quali non poteva neanche partecipare, e fece il record regionale di due categorie superiori alla sua. Lì cominciai a rendermi conto che poteva far bene, ma avevo anche molti dubbi. Si vedono tanti bimbi fenomeni da esordienti e che poi si fermano lì. Io sto facendo un percorso ritagliato su di lei e sono convinto che la strada è quella giusta. Metro dopo metro stiamo costruendo anche i 100.*

Come ti trovi in Aniene?

*Benissimo! Organizzazione allucinante, struttura incredibile. Noi siamo bene a Taranto, riusciamo ad adattarci molto, abbiamo preparato mondiali in vasche di lido o di villaggi turistici, ma poi arrivi qui e ti rendi conto che il livello è incredibilmente*

*alto ed è per questo che abbiamo deciso di unirci alla famiglia, di meglio non c'è in Italia.*

*È una realtà molto diversa da quella di Taranto?*

*È tutto molto diverso, i tempi sono dilatati, le distanze sono diverse. Qui "vicino" significa mezz'ora, da noi tre minuti. Noi veniamo su, stiamo bene, però poi la nostra quotidianità è a Taranto e ci piace tornare alla nostra terra ed alle nostre famiglie.*

*Cosa provi quando lei è in gara?*

*Io sono un po' ansioso, spesso più di lei, ma ormai riusciamo a gestirci. Alcuni pre gara riusciamo a gestirli tranquillamente, altri cerchiamo di sdrammatizzare e capiamo che siamo in ansia. Ho la fortuna di fare questo per passione, non per lavoro (sono dipendente di un'azienda sanitaria), quindi posso viverlo con una certa tranquillità perché non devo a tutti costi raggiungere il risultato per "tirare avanti". È chiaro che nelle finali importanti, da casa, è difficile. Se mi scrive che giustamente ha paura, io cerco di tranquillizzarla, le dico che è normale. Io ho le mie tisane che mi aiutano. I 43 giorni a 15 anni per la prima volta lontano da casa per la ISL li ha vissuti incredibilmente bene. A dicembre non sapeva neanche che tempo avrebbe dovuto nuotare per le Olimpiadi, e di questo ne vado fiero perché non si è fissata. Io però sapevo che l'avrebbe nuotato*

*Per Tokyo qual è l'obiettivo e quali pensi siano le avversarie più temibili?*

*C'è una grande densità di atlete al mondo che ormai nuotano l'06 basso, tolta King. Di Yulyia Efimova non sappiamo niente a parte un trial nuotato giusto per qualificarsi. Il nostro obiettivo (e sogno) è la finale. E sarebbe la cosa che mi farebbe più felice al mondo dopo mia moglie ed i miei figli.*

## MARTINA GRIMALDI: "DOPO LA MATERNITÀ VORREI TORNARE IN ACQUA, MA IMMAGINO ANCHE UN FUTURO A BORDO VASCA"

*Silvia Scapol  
17 maggio*

Abbiamo avuto il piacere di fare una bella chiacchierata con Martina Grimaldi, campionessa mondiale (Barcellona 2013) ed europea (Berlino 2014) della 25 km e medaglia di bronzo alle Olimpiadi di Londra 2012 e futura mamma di due gemelli. Martina è al quinto mese di gravidanza e riesce a trasmettere tutta la positività e la gioia che caratterizzano un momento come questo.

*Gemelli! Anzitutto come stai e come stai vivendo questo bellissimo momento della tua vita?*

*Sto molto bene, sono al quinto mese di gravidanza e tutto procede bene. Sono gemelli: un maschietto e una femminuccia. Con l'ecografia del quinto mese potevamo sapere il sesso dei bambini e ce lo siamo fatti dire. Speravamo proprio nella coppia! Quando ho saputo della gravidanza il medico ha subito visto che erano due, ma ovviamente abbiamo dovuto aspettare per avere la conferma. Solitamente è una cosa ereditaria, ma nel mio caso sono io a dare il via a questa cosa. Sono davvero felice! Spero solo di riuscire a organizzarmi e gestire bene la situazione: in fin dei conti sono sempre due.*

*La maternità è sicuramente un evento meraviglioso per una donna. Come influisce tutto questo sul tuo essere atleta?*

*Attualmente sto continuando a nuotare, non a grandi ritmi, ma qualcosina continuo a fare. A luglio comincerà la mia maternità e quindi dovrò fermarmi per forza. Ma poi, quando sarò riuscita ad organizzarmi e avrò impostato bene le cose mi piacerebbe riprendere, o almeno provarci. Anche perché sarà una di quelle cose che voglio fare per tornare in forma. Il nuoto stato il mio sport per tutta la vita: sicuramente tornerò in acqua. È difficile fare programmi ora, perché non riesco a immaginare come possa essere quando i miei bimbi nasceranno, ma vorrei davvero riprovarci. Il nuoto è sempre stato il mio passatempo preferito e sono riuscita a trasformarlo nel mio lavoro. Voglio almeno provarci. Mi ritengo anche molto fortunata perché faccio parte di un gruppo sportivo straordinario: le Fiamme Oro. Non posso fare altro che ringraziarli per il supporto che mi hanno dato da quando sono con loro. Il mio responsabile, Luca Piscopo, è sempre disponibile con noi atleti, per qualsiasi cosa. Ci sentiamo come in una famiglia. Con lui possiamo parlare di qualsiasi cosa, che si tratti di un problema o di un evento lieto, come nel mio caso.*

Hai mai pensato a un futuro come allenatrice?

*Sì, sicuramente poter trasmettere la mia esperienza ai più piccoli è una cosa che mi piacerebbe moltissimo. Per il mio futuro non immagino solo di stare in acqua, ma penso anche al bordo vasca. Non potrò nuotare per sempre a livello professionistico come ho fatto fino a ora, ma allenare mi permetterebbe di restare in un ambiente che sento assolutamente mio. Mi piacerebbe poter lavorare con i ragazzi che si avvicinano alle acque libere e poter dare loro dei consigli su come affrontare le competizioni, guidarli in questa bellissima disciplina che è il mio mondo.*

Che tipo di allenatrice pensi di poter essere? E qual è la fascia di età che ti piacerebbe seguire?

*Sono una persona che pretende molto da sé stessa, e questo mio modo di essere mi appartiene in ogni ambito, compreso quello sportivo. Pertanto, mi piacerebbe seguire delle persone che hanno voglia di imparare, di mettersi in gioco, che siano motivate e pronte a far fatica. Ma riconosco che nella vita sono una persona fondamentalmente molto buona, perciò non credo che riuscirei ad essere un'allenatrice cattiva, temuta dai suoi atleti. Mi immagino buona, ma severa quando serve. Come in tutte le cose, credo che il giusto stia nel mezzo. Spero che il mio trascorso da atleta mi possa essere utile per capire meglio i ragazzi, quali sono le sensazioni che possono provare, quali sono i loro timori, valorizzare i loro punti di forza e quindi poterli aiutare a realizzare un loro sogno.*

Il mondo del nuoto in questo momento sta soffrendo moltissimo. Con le piscine ancora chiuse si rischia davvero di veder morire qualcosa che è stato costruito nel tempo con molta fatica, con molta passione e tanta dedizione. Qual è il tuo pensiero?

*Ritengo grave che le piscine siano ancora chiuse. Per il movimento in sé, ma anche per l'impatto sociale che tutto questo ha. Se pensiamo ai ragazzi più giovani, sono chiusi in casa ormai da molti mesi, aggrappati a un PC per la didattica a distanza con la scuola e allo smartphone per essere un po' a contatto con gli amici. È veramente triste e c'è da chiedersi quali saranno gli effetti di tutto questo. Penso a quelli che magari avevano cominciato a intravedere la realizzazione di un sogno, o che comunque ci stavano provando e si sono visti fermare da un momento all'altro e purtroppo nulla è cambiato da quasi un anno. Hanno subito uno stop forzato e la ripresa è stata altalenante e priva di obiettivi. Inoltre, c'è da*

*pensare anche ai gestori e a tutte le persone che lavorano all'interno di una piscina. Non solo per la parte agonistica, ma anche per tutto il movimento di base, a cominciare dalla scuola nuoto. Che poi è da dove siamo partiti tutti noi che abbiamo fatto del nostro sport la nostra professione. Mi auguro che riaprano il prima possibile, ne abbiamo bisogno tutti, ragazzi e gestori. Io stessa in questo momento sto pensando alla piscina anche come utente, perché quando nasceranno i miei bambini li vorrei portare in acqua, per fargli scoprire un mondo che amo e che mi ha dato tanto.*

Cosa pensi dei bellissimi risultati che la nazionale di fondo ha avuto in questi giorni e di questo momento speciale per l'open water italiano?

*È stata una spedizione meravigliosa! Come ha detto Stefano Rubaudo, non si erano mai viste tante medaglie. Sono davvero contenta per tutto il team e per il bellissimo risultato raggiunto. Tutti i ragazzi sono entrati in acqua per dare il massimo e questa è la cosa più importante. Gregorio Paltrinieri ha ottenuto due ori individuali strepitosi che gli saranno utili per fare esperienza in vista di Tokyo. Giulia Gabbrielleschi, nella 5 km, ha adottato una tattica di gara davvero strategica: conosceva bene le sue avversarie e ha gestito il tutto in maniera davvero eccellente. Rachele Bruni ormai è una certezza nei 10 km. Come ha affermato lei stessa, l'esperienza fa la differenza: era consapevole delle sue potenzialità e dei suoi limiti e ha gestito la gara al meglio. Queste cose le puoi fare solo se hai un curriculum bello lungo di gare, altrimenti l'inesperienza ti porta a commettere degli errori. Dario Verani è stata la medaglia più inaspettata forse, e proprio per questo motivo bellissima. E poi l'oro di squadra: uno spettacolo! I ragazzi erano motivati, perché volevano fare meglio del mondiale 2019. È stato bellissimo guardarli, dall'inizio alla fine. E poi le soddisfazioni dei 25 km:*

*Matteo Furlan, che conferma che questa è la sua gara, e Barbara Pozzobon, che finalmente ha ottenuto quel podio che le spettava.*

*Ma volevo complimentarmi anche con tutti gli altri ragazzi, Marcello Guidi, Mario Sanzullo, Domenico Acerenza, Simone Ruffini e Alessio Occhipinti, perché hanno lottato fino alla fine e hanno ottenuto degli ottimi piazzamenti. A dimostrazione che la nostra è una squadra che sta crescendo. Ginevra Taddeucci e Veronica Santoni hanno dato un chiaro segnale di quanto possono valere.*

*Non dimentichiamo comunque che dietro a questi grandi risultati c'è un lavoro incredibile svolto dagli allenatori. Si nominano troppo poco e se non fosse per loro, noi atleti non andremmo tanto distante. Perciò i miei complimenti vanno anche a loro.*

## MATTEO GIUNTA: "FEDERICA STUPEFACENTE, SA QUELLO CHE FA E COME LO FA. RISULTATI NON SCONTATI"

Silvia Scapol  
22 maggio

Per Federica Pellegrini non ci sono più aggettivi. A 33 anni e davvero più nulla da dimostrare, si carica ancora sulle spalle un pezzo importante dell'Europeo azzurro e oltre a scendere in acqua in quattro staffette decide di cimentarsi anche nella gara individuale (batterie semifinali e finale) dove conquista l'argento mettendo paura alla vincitrice Barbora Seemanova. Una condizione fisica evidentemente invidiabile, della quale chiediamo conto a coach Matteo Giunta.

*L'idea iniziale era di venire a Budapest e gareggiare in questo europeo nelle staffette. Infatti, Federica ne ha fatte parecchie: la 4x100 SL, la 4x200 SL, la 4x200 SL mixed, la 4x100 mista mixed. L'impegno era notevole e gravoso anche senza la gara individuale. Già con queste gare questo Europeo diventava un test qualitativo molto importante. Onestamente ho voluto rischiare un po' e ho cercato di portarla al limite, chiedendole di nuotare anche la gara individuale. Ero consapevole del rischio perché i 200 stile libero sono una gara molto qualitativa e ci sono delle avversarie di altissimo livello: pensiamo a Freya Anderson, che è la campionessa europea in vasca corta, a Charlotte Bonnet, che è la campionessa europea uscente, e a Seemanova, che è una ragazza talentuosa e ha fatto vedere un 1.56.9 un paio di stagioni fa. Era sicuramente una situazione non facile e rischiosa, soprattutto pensando che*

*Federica, in questa parte della stagione, non è in una condizione ancora ottimale - possiamo parlare di un 80%. Se fosse stata al top della forma e avesse preparato la gara a puntino non avrei avuto queste reticenze.*

*Poi, quando si parla di Federica, bisogna anche considerare che fare una gara in cui puoi vincere o arrivare quarta con una facilità disarmante ha delle ripercussioni mediatiche notevoli, e per un'atleta così esposta come è lei non puoi non tenerne conto.*

*Fatta questa premessa, sono davvero contento di quello che è riuscita a realizzare: ha nuotato il primo giorno in staffetta due da 200 in modo davvero molto qualitativo, il giorno successivo ne ha nuotato un altro altrettanto bene, e poi ha fatto una buona batteria, una semifinale fatta bene e un'ottima finale. In tutte e tre le prove la cosa che mi ha piacevolmente stupito era che sapeva esattamente cosa stava facendo e come lo stava facendo e ha portato avanti l'impostazione di gara come avevamo deciso. Ha nuotato come ci eravamo prefissati e i riscontri cronometrici erano quelli che volevamo. Nella finale eravamo consapevoli che ci si poteva giocare la medaglia d'oro sull'1'56" basso, perché in questo momento era un tempo che lei poteva realizzare. Non è arrivato l'oro per due centesimi ma onestamente poco importa. In questa fase della stagione per me era importante che lei si mettesse in gioco, che si allenasse a gareggiare tante volte, che nuotasse tanti 200 e li nuotasse con cognizione di causa, con consapevolezza, sapendo quello che stava facendo e riproducendo quelle che erano le tattiche di gara. Questa è stata la cosa la cosa che mi è piaciuta di più e quindi ribadisco che sono davvero soddisfatto. Inoltre, si è aggiunta una bella medaglia nella 4x200 che vede la nostra Nazionale nuovamente competitiva e questo può fare solo piacere.*

*Oggi pomeriggio avremo un altro 100 e domani la staffetta mista. Bisogna*

*ammettere che gareggiare così tante volte, ad alto livello, all'età di Federica non è poi così scontato ottenendo questi risultati e nuotando con la qualità che la contraddistingue da sempre.*

## VINCITORI E VINTI

Paola Contardi

24 maggio

È stata una settimana di grandi soddisfazioni per l'Italia dello sport e della musica. Da Budapest a Rotterdam un'Italia vincente ci ha riempito di gioia.

Dalla piscina Duna Arena di Budapest è arrivata una cascata di medaglie e record, persino un record del mondo da una giovanissima Benedetta Pilato. Uno straordinario team, in acqua e fuori, che ci ha regalato un grande abbraccio fatto non solo di metalli preziosi ma anche e soprattutto di valori ed affetto. Da subito i nostri atleti hanno ricordato a tutti di essere stati piccoli bambini, cresciuti in piccole piscine che li hanno resi grandi grazie ad istruttori ed allenatori che hanno saputo accendere in loro la fiamma ardente dei valori dello sport.

A ricordarci quanto lo sport sia importante, c'è stata la vicenda della ripetizione della finale dei 100 dorso: un guasto improvviso, la gara viene ripetuta e una medaglia passa di mano dall'olandese Kira Touissant alla nostra Margherita Panziera, che dal quarto posto sale sul podio e conquista la medaglia d'argento.

Ma ad essere protagonista è la sua umiltà e sportività, le doti dei veri campioni, che le fanno dichiarare *"Non sento di meritare molto questa medaglia... Non si possono fare due volte le gare. Questa medaglia dovrebbe andare a Kira Touissant. Sono contenta per il tempo, perché significa che sto lavorando bene e perché comunque mi sono fatta trovare pronta"*.

E poi c'è stata la musica.

A Rotterdam è andato in scena l'Eurovision Song Contest. Anche qui l'Italia arriva sul podio più alto: a vincere sono i Måneskin, giovanissimi, pieni di grinta e talento. Dopo una lunga attesa piena di suspense ed emozioni, il televoto li incorona vincitori, seconda la cantante francese Barbara Pravi, la cui bella voce

non è bastata a contrastare la travolgente performance del gruppo romano.

Ma qui, ad essere protagonista, non è la sportività ma l'invidia. E dalla stampa d'oltralpe arrivano accuse infamanti al talentuoso frontman del gruppo, Damiano David, subito smentite.

"Bisogna saper perdere" diceva una vecchia canzone, accettare il valore dell'avversario e imparare dagli errori. È ora di tornare a fare sport!

## CESARE BUTINI: "BIG AFFERMATI E GIOVANI EMERGENTI, GUARDIAMO A TOKYO PENSANDO A PARIGI. ORA LA PRIORITÀ È FAR RIPARTIRE IL MOVIMENTO GIOVANILE"

Silvia Scapol  
24 maggio

Abbiamo raggiunto il Direttore tecnico delle Squadre nazionali Cesare Butini per alcune riflessioni sul Campionato europeo appena concluso e sulle prospettive future, in vista di Tokyo e non solo. Questo Campionato europeo oltre alla conferma degli atleti di punta ha visto un'eccellente prova dei giovani, in diversi casi molto al di sopra delle aspettative.

Qual è il suo pensiero sulla squadra in generale e su questo ricambio generazionale che forse arriva un po' prima del previsto?

*Sicuramente la consacrazione dei big c'è stata e questo mi fa davvero piacere. Federica Pellegrini è una certezza: sa dare il massimo nel momento che conta. La cosa che tengo poi a evidenziare è il consolidamento di Simona Quadarella, soprattutto per quanto riguarda la gara dei 400 stile libero: una prestazione gestita in maniera impeccabile, alla luce di una settimana in cui praticamente non è mai stata ferma: oltre alle gare individuali, ha nuotato anche nella staffetta 4x200. Lo stesso si può dire di Margherita Panziera, entrambe hanno dimostrato di essere veramente performanti in campo europeo. Ora dobbiamo trasportare queste performance in campo olimpico e mondiale, ma questo ovviamente vale per tutti.*

*Per Gregorio Paltrinieri va fatta una riflessione in più: in questo Europeo abbiamo dato priorità all'esigenza di maturare esperienza in chiave olimpica per le gare in acque libere. Lui ha passato la prima settimana a gareggiare nella 5Km, nella 10Km e nella staffetta arrivando, inevitabilmente, un po' a corto di energie per le gare in vasca. E comunque si è difeso benissimo perché non è arrivato così distante da Mykhailo Romanchuk, che ha vinto i 1500 e gli 800. Diverso sarà all'Olimpiade, dove il programma sarà invertito: prima la piscina e poi le acque libere.*

*Quello che mi ha fatto moltissimo piacere, per quanto riguarda i giovani che hanno fatto il loro ingresso da poco in Nazionale assoluta, è che hanno tenuto fede a quella che era stata la mia richiesta: il massimo impegno. Nulla da aggiungere per Benedetta Pilato, che stabilendo il record del mondo nei 50 rana ci ha stupito una volta di più. Ma atleti come Alberto Razzetti, Pier Andrea Matteazzi, Antonella Crispino, hanno dimostrato che alla prima uscita in Nazionale sanno emulare in un modo perfetto gli atleti più esperti. Mi fa piacere vedere questo tipo di atteggiamento, fermo restando che è bellissimo vedere anche atleti come Federico Burdisso o Thomas Ceccon che si confermano. Burdisso a Glasgow aveva potuto prendere parte alla finale per una rinuncia, e il suo risultato, in quell'occasione, poteva essere visto da qualcuno come "fortunato". Ma in questo Europeo ha conquistato la sua medaglia a pieno titolo, confermandosi. In quest'ottica credo quindi che i giovani siano sinergici ai grandi e anche di stimolo, affinché gli atleti più esperti non abbassino la guardia. È vero, c'è un'accelerazione nel ricambio generazionale, ma è un'accelerazione voluta: stiamo concludendo un quinquennio olimpico e pertanto ci restano solo tre anni per prepararci a Parigi 2024. Quindi ben venga questo ricambio e questa armonia tra gli atleti più giovani e quelli più maturi. Una squadra così numerosa fa sì che il nostro*

*movimento sia rappresentato al meglio, per il presente e per il futuro.*

*Restiamo al presente: il percorso di avvicinamento a Tokyo cosa prevede? Quali sono le tappe fondamentali?*

*Il percorso di avvicinamento a Tokyo prevede un po' di differenziazione in base alle specializzazioni degli atleti, come sempre. Organizzeremo per i velocisti dei collegiali in pianura, a Siracusa, dove per altro siamo già stati ai primi di aprile; i fondisti andranno nuovamente a Livigno: gli atleti coinvolti saranno quelli del Centro federale di Ostia, Simona Quadarella, Martina Rita Caramignoli e Federico Burdisso. Loro staranno lì fino circa alla seconda decade di giugno per poi trasferirsi a Roma e poter sostenere l'ultima gara che valida per il completamento della Rappresentativa olimpica, il Trofeo Sette Colli. Dopodiché gli atleti andranno una settimana a casa e poi partiremo per il collegiale di avvicinamento Tokyo, il 12 di luglio. Paltrinieri e Pellegrini andranno in collegiale in altura subito dopo il Sette Colli, proseguendo poi direttamente per il Giappone. Le differenziazioni sono fondamentali perché nell'ambito della preparazione generale si è voluto dare importanza alla gestione attuata dai singoli allenatori che seguono gli atleti, anche a fronte poi di esperienze già consolidate che ci hanno dato riscontro sul fatto che quel tipo di situazione era funzionale alla preparazione e alle caratteristiche dell'atleta.*

*Ha citato il Trofeo Sette Colli, che è sicuramente l'appuntamento chiave tra Budapest e Tokyo. Alla luce dei segnali che hanno mandato parecchi atleti non ancora qualificati, cosa si aspetta in quell'occasione?*

*Con il Sette Colli dobbiamo chiudere la questione delle staffette: attualmente le staffette veloci a stile libero e la staffetta*

4x200 sia maschile che femminile non sono ancora complete. E questa valutazione viene volutamente fatta a quattro settimane dall'appuntamento olimpico. Potremmo considerarli come i trials americani. e australiani Riteniamo che un atleta che riesce a qualificarsi a quattro settimane dall'evento possa mantenere lo stato di forma e la prestazione, o addirittura migliorare.

Questione diversa per le distanze più lunghe. L'Europeo ci ha già dato degli ottimi segnali in chiave olimpica e al Sette Colli mancano solo quattro settimane, poi altre sei fino all'Olimpiade. Bisognerà capire quale sarà l'indicazione corretta da dare. Questa sarà una riflessione da fare a breve, anche per dare indicazioni da un punto di vista metodologico, per non rincorrere costantemente la prestazione che poi potrebbe influenzare negativamente l'appuntamento più importante.

Ha accennato ai trials: a livello europeo possiamo davvero considerarci una potenza. In chiave olimpica, in attesa dei risultati di Australia, Stati Uniti e Giappone, quali pensa che saranno le carte più importanti che ci potremo giocare?

Alla luce dei risultati posso sicuramente dire che siamo molto ben rappresentati nelle gare maschili del fondo e del mezzofondo. Siamo ben rappresentati anche nelle gare della velocità, dopo l'exploit di Alessandro Miressi che con tre gare consecutive ha abbassato il record italiano a 47"45, un tempo che, fino ad ora, ha sempre permesso di tornare a casa dall'Olimpiade con una medaglia al collo. Poi c'è Nicolò Martinenghi che ha dimostrato di essere a pieno titolo nel gotha della rana maschile, anche se, come in quella femminile, c'è una densità e una qualità di atleti non indifferente.

In campo femminile abbiamo Federica che darà filo da torcere a tutte, abbiamo la conferma di Quadarella e di Panziera e poi aspettiamo che questo bellissimo record

del mondo di Pilato sui 50 si trasformi in qualcosa di importante anche sulla distanza doppia.

Credo che queste siano le carte più importanti da giocare. Per quanto riguarda le presenze in finale, che sono un aspetto che spesso viene trascurato, ma invece sono molto importanti, all'Europeo ne abbiamo collezionate 52. Questo è il termometro più importante, da valutare congiuntamente alle 27 medaglie e che fa capire quanto sia strutturato il nostro movimento. Sarei contento se tutti gli atleti che a Budapest hanno collezionato medaglie conquistassero una finale olimpica. Sarebbe davvero un segnale importante e un grandissimo traguardo. Non è scontato che le medaglie europee si trasformino in olimpiche.

Le uniche note dolenti sembrano la velocità femminile a stile libero e il vuoto che prima o poi lascerà Federica Pellegrini nei 200 stile libero. Ovviamente non è qualcosa a cui si darà risposta da qui a Tokyo, ma per il futuro come vede queste due situazioni?

Il futuro in queste due situazioni purtroppo non è così roseo. All'orizzonte, ahimè, non vedo una nuova Federica: sarebbe anche difficile perché nella mia carriera di allenatore di Pellegrini ne ho vista una! Certamente Federica potrebbe essere il traino di nuove leve, che purtroppo però ad oggi non si vedono.

Situazione analoga per la velocità.

Dobbiamo ideare un progetto, un percorso per quelle atlete che si sono distinte di recente, ad esempio Chiara Tarantino o Costanza Cocconcelli, perché acquisiscano maggiore consapevolezza. Ma facendo crescere anche i loro allenatori: questo è imprescindibile. Se si investe sull'atleta bisogna necessariamente investire anche sull'allenatore. Però in questo devo lanciare anche un appello alle atlete: ho vissuto una situazione analoga nel 2000, dove avevamo un problema con lo stile libero, sia velocità

sia 4x200, e abbiamo avuto la disponibilità delle atlete a essere coinvolte in collegiali da due, tre, quattro settimane. Hanno risposto in un modo eccezionale. Oggi le generazioni degli atleti sono cambiate, bisogna capire che serve un po' di sacrificio per poter ottenere dei grandi risultati. Essere disponibili a prendere la valigia e dedicare del tempo, investire del tempo in situazioni che probabilmente non sono quelle più comode, ma sono quelle più utili. Non è facile, però dobbiamo provarci. Questo non significa che si voglia sradicare atlete o stravolgerne le abitudini, assolutamente no, però dobbiamo dare gli strumenti e le occasioni a chi ha voglia di crescere, di poterlo fare. Quindi in questa strategia rimane fondamentale il ruolo dei Centri federali? Più che i Centri federali direi il ruolo dei progetti federali. Nel senso che è importante riuscire a mettere insieme queste atlete, coinvolgerle nei programmi, portarle a competere, ma in maniera sistematica, non sporadicamente. Noi vorremmo che situazioni di grande potenzialità, che ci sono diffuse in tutta Italia, fossero raggruppate insieme, per poi avere un percorso comune con un obiettivo comune.

C'è una fetta importante di nuoto italiano che è rimasto fermo per più di un anno. Avete pensato a qualche iniziativa per recuperare questo gap che non vediamo oggi, ma che fra tre o quattro anni rischia di ripercuotersi in maniera pesante sul movimento nel suo complesso? Oppure in questo momento l'unico pensiero deve necessariamente essere Tokyo?

Il pensiero non va solamente a Tokyo, perché altrimenti fra due mesi saremmo fermi. Il pensiero va già a Parigi 2024 ma, come si diceva, il problema non è delle punte che sono già in una dimensione olimpica. Il problema è di quella base del movimento che non ha avuto modo di seguire il loro percorso. A pensarci bene

potrebbe essere proprio questo il motivo per cui non siamo riusciti a qualificare la 4x100 stile libero femminile. Le atlete che quest'anno abbiamo portato all'Europeo non abbiano potuto fare le giuste esperienze lo scorso anno, non si sono potute confrontare in un modo fruttuoso per quello che era il loro percorso tecnico. Sarà importante tornare il prima possibile a una situazione di normalità, ma purtroppo al momento siamo costretti a tenere contingentati i numeri anche per il prossimo Campionato di categoria, quindi dovremo assolutamente inventarci qualcosa per coinvolgere nuovamente ragazze e ragazzi. Non saprei quale potrebbe essere la strategia migliore, è chiaro che bisognerà di dare una nuova spinta a tutto il movimento. Non è possibile fermare l'attività giovanile. Purtroppo a chi ha perso un Europeo junior non potremo mai restituirlo. Cercheremo di coinvolgere questi atleti con i raduni e in qualche meeting internazionale o altro. È chiaro che attualmente tutta questa volontà è frenata dalla difficoltà di portare gli atleti in giro a causa delle cautele che bisogna avere nei confronti dell'esposizione al virus. Spero che a settembre, grazie ai vaccini, questa situazione possa essere superata e si possa tornare a una normalità per tornare ad avere spinta e motivazione per tutti.

# MARTINA CARAMIGNOLI, 30 ANNI DI PURA GRINTA. “DEVO TUTTO AI MIEI GENITORI”

Silvia Scapol  
25 maggio

Per la rubrica “Cifra Tonda” oggi facciamo gli auguri a un’atleta che di cose da raccontare ne ha parecchie, e altrettante ancora da fare. Auguri a Martina Rita Caramignoli!

Martina bimba in piscina: quando è cominciata la tua passione per il nuoto?

*Diciamo che sono stata buttata in piscina fin da piccolina: siccome ci andava anche mio fratello, i miei genitori hanno iscritto anche me. E da lì non sono più uscita. Il nuoto è stato l’unico sport che ho praticato. Sono originaria di Rieti e ho nuotato lì fino all’età di tredici-quattordici anni. Poi mi sono trasferita a Roma, nuotando per l’Aurelia Nuoto. Nel 2012 sono entrata a far parte del gruppo sportivo delle Fiamme Oro e da quel momento per me è iniziata l’escalation: è stato un susseguirsi di successi e di medaglie. Un periodo per me davvero bello, che ricordo con felicità, nonostante gli alti e bassi che possono caratterizzare il percorso di un atleta. Anzi, direi che alti e bassi caratterizzano la vita di ognuno di noi: l’importante è fronteggiare i momenti no per poi rallegrarsi di quelli buoni. Non ho rimpianti per non aver provato altri sport: il nuoto mi ha sempre dato così tante soddisfazioni che non ho mai cercato di sperimentare qualcos’altro. E sono davvero felice di questo, perché quando si è più piccoli e le cose magari non girano per il verso giusto, la tentazione di fare altro c’è. Io non ho mai pensato di provare altri sport: il nuoto mi completava, nonostante abbia avuto anch’io dei momenti bui.*

Quando hai capito che nuotare sarebbe diventata la tua vita?

*Credo da quando ho cominciato ad avere i primi risultati significativi. Da bambini si sogna, come è giusto che sia, ma sentendo gli allenatori che consigliavano i miei genitori di mandarmi a Roma perché avevo delle qualità, perché potevo farcela, mi ha fatto capire che veramente potevo fare del mio sport la mia vita. E quindi ho investito tempo, sudore e fatica per inseguire il mio sogno. All’inizio è stato difficile, mi spostavo quotidianamente tra Rieti e Roma: non ringrazierò mai abbastanza mia madre per tutta la pazienza che ha avuto. Se oggi sono quella che sono lo devo anche ai miei genitori e a tutti i sacrifici che hanno fatto per me. E sono molti! Basti pensare che sono novanta chilometri all’andata, e altrettanti al ritorno. Ecco, se non fosse stato per loro, forse avrei lasciato. Ogni giorno, alla mattina andavo a scuola, mia madre veniva a prendermi e mi portava ad allenamento, mi aspettava e poi a casa di nuovo. Tutti i giorni.*

Se dovessi fare un bilancio del tuo percorso da atleta?

*Il bilancio che posso fare fino ad ora è sicuramente positivo. Dodici anni fa ho esordito nella mia prima Nazionale assoluta, avevo diciotto anni. All’epoca non avrei mai immaginato di ritrovarmi a trent’anni a partecipare alla mia prima Olimpiade: quindi è decisamente un bilancio più che positivo. Anche se ci sono stati alti e bassi. Se potessi dare un consiglio a quei ragazzi che stanno intraprendendo questa strada sarebbe quello di non mollare mai e di crederci sempre. Non lo dico per dire, l’ho sperimentato su di me e l’ho tatuato sulla mia pelle: resilienza. Nei molti momenti bui mi sono sempre rialzata e ho avuto la forza di ricominciare. Quando pensavo di smettere, mi sono messa a testa bassa e ho cominciato a lavorare duro, raggiungendo a*

*trent'anni risultati che non avevo mai raggiunto prima. Il lavoro e la costanza sono cose che mi hanno sempre ripagato. Sono una grande lavoratrice, penso sia una cosa che mi ha sempre contraddistinto, la fatica non mi spaventa e credo che questo sia il mio punto di forza. Quindi il consiglio che mi sentirei di dare è proprio questo: non mollare mai e insistere, perché i risultati prima o poi arrivano. Se tu dai al nuoto il cento per cento, il nuoto ti restituirà il cento per cento. Quando ero piccola mio padre mi diceva sempre "Se ridi in allenamento poi piangi in gara, ma se piangi in allenamento poi riderai in gara" e aveva ragione. La fatica la fai in allenamento, e poi in gara vai a raccogliere il risultato delle tue fatiche. Ho visto alcuni giovani atleti molto in gamba e impegnati, e altri che scansano il lavoro: non si ottiene nulla senza faticare, devono capirlo. Nulla è gratis. Per quanto mi riguarda, la fatica mi è sempre piaciuta, non mi è mai pesata: per me faticare è normale. Addirittura, io mi sono quasi sempre allenata da sola, e se la motivazione non è alta è difficile da sostenere. Ovviamente se hai dei compagni di allenamento è sempre piacevole, perché condividi la fatica anche con loro. Ma non è un elemento determinante per me, poiché l'obiettivo è del singolo.*

Hai affermato in più occasioni che stai vivendo una seconda giovinezza, vuoi parlarci della prima e poi di questa seconda?

*La prima direi che è partita dal Mondiale di Roma nel 2009: è stato il mio primo mondiale. Di gare internazionali ne ho fatte, ma mancava sempre la qualificazione olimpica. E questo mi portava a pensare che non avevo ancora raggiunto l'apice della mia carriera. Poi è arrivato un momento in cui mi sentivo consumata, non avevo più stimoli, quindi mi sono presa un periodo di pausa e sono tornata a casa. È stata la cosa giusta da fare, mi ha fatto davvero bene. Sono andata via di casa che ero comunque*

*piccola e tornare mi ha permesso di ritrovare quell'energia e quella forza che non avevo più. E poi nel 2018 ho deciso di tornare, forse proprio per coronare quel sogno olimpico che non ero ancora riuscita a realizzare. Mi ero data come obiettivo temporale un anno per capire se c'erano effettivamente gli elementi per potersela giocare. E devo dire che è andata bene! Grazie ai miei allenatori Germano e Andrea, che piano piano mi hanno ricostruita, ora mi sento proprio bene e in forma, ecco perché dico che sto vivendo una seconda giovinezza. Ho ottenuto dei risultati che prima non pensavo minimamente di raggiungere. Mi sento una ragazzina, con quella grinta che avevo quando facevo le gare da piccolina. Mi sento bene e con sempre più voglia di fare, con l'obiettivo di migliorarmi sempre di più giorno dopo giorno. Ora, in questa seconda giovinezza, ho il vantaggio della maturità che prima non avevo. Sono convinta che la testa faccia l'ottanta per cento. Serve anche il fisico, ma senza la testa non si fa nulla: la maturità di una persona di trent'anni non è sicuramente confrontabile con quella che hai a venti. Si matura un bagaglio di esperienze che prima non si può avere e questo in molti casi fa la differenza. Anche il mio allenatore lo dice sempre: l'esperienza conta più degli anni.*

Il tuo allenatore è anche il tuo compagno nella vita, quanto ha inciso questo nei tuoi eccellenti risultati?

*All'inizio non è stato semplice, non era facile conciliare le due cose, perché inevitabilmente ciò che vivi in vasca tendi a portartelo anche a casa, con tutto quello che questo comporta. Ora invece abbiamo trovato l'equilibrio: quando mi sto allenando siamo allenatore e atleta e ognuno deve fare il suo. Non ha un occhio di riguardo perché sono la sua compagna, se mi deve sgridare lo fa, se mi deve correggere lo fa. Tutto questo, comunque, mi ha aiutato sicuramente a trovare quella serenità di cui avevo bisogno, che avevo perso e non*

*riuscivo più a recuperare. Per rimarcare sempre quanto la testa faccia la differenza.*

La tua esperienza in acque libere? Com'è stata e che ricordo hai?

*Nel 2017 feci il campionato italiano in cui arrivai seconda e che mi qualificò per il successivo Mondiale di Budapest. Conservo davvero un bel ricordo perché è stata un'esperienza bellissima. È stato positivo perché in quel periodo non avevo più grandi risultati in vasca e quindi ho potuto avvicinarmi a delle esperienze diverse. È stata una piccola parentesi che si è chiusa abbastanza presto, probabilmente perché gli allenamenti per le acque libere erano molto più massacranti e io forse ero già consumata di mio e quindi non pronta per affrontare la cosa al meglio. Però conservo veramente un bel ricordo, soprattutto delle persone: la Nazionale di fondo è davvero una bella realtà. Gli atleti sono molto uniti tra di loro, complice anche il fatto che numericamente sono di meno. Ma c'è un grande spirito di collaborazione e di gruppo. Le variabili della gara sono comuni a tutti, il vento, una corrente sfavorevole, la temperatura dell'acqua. La natura ci mette tutti sullo stesso piano. In vasca invece è una questione più personale e la Nazionale assoluta è composta veramente da tanti atleti, quindi fare gruppo diventa più difficile, nonostante i miei compagni di squadra siano delle persone meravigliose. È proprio la logistica che a volte ti impedisce di relazionarti con tutti come invece si vorrebbe fare.*

La qualificazione olimpica, ottenuta in maniera splendida, nonostante la Federazione avesse già manifestato la fiducia nei tuoi confronti.

*Volevo confermarmi a tutti i costi. Volevo far vedere che nulla mi era stato regalato: la Federazione mi ha dato fiducia e io volevo dimostrare di essere all'altezza di quella fiducia realizzando comunque il tempo. Al*

*campionato italiano volevo qualificarmi anche negli 800 e invece ho fallito il tempo per pochissimo e mi ero arrabbiata con me stessa moltissimo. Quindi nei 1500 volevo dimostrare che il tempo ce lo avevo proprio nelle braccia e ce l'ho messa proprio tutta. Quando sono arrivata e ho visto che ce l'avevo fatta ero veramente contenta. Ora che ho il mio pass in tasca affronto gli allenamenti con un altro spirito, non c'è più l'ansia di doversi qualificare, ora posso pensare solo a Tokyo e concentrare le mie attenzioni e le mie energie lì. Si affrontano le tappe di passaggio con più serenità, non devi rincorrere nulla.*

Trent'anni: una cifra tonda, ma natatoriamente hai ancora molto da dare. Quali sono i tuoi progetti per il futuro?

*A oggi mi sono posta ancora un sacco di obiettivi, poi chissà, magari cambierò idea. Ma mi piacerebbe moltissimo poter partecipare all'Europeo di Roma 2022 e sogno una seconda Olimpiade a Parigi 2024. Ad oggi penso di potercela fare, ho ancora tanta energia, tanta cattiveria ancora da dare, in senso buono naturalmente! Poi vedremo strada facendo. Il destino non si può prevedere, però credo sia bello avere dei sogni e lavorare per realizzarli.*

## STEFANO MORINI: “UNA NAZIONALE IMPRESSIONANTE”

Silvia Scapol  
25 maggio

A Campionato europeo concluso, incontriamo il responsabile del Centro federale di Ostia per un bilancio complessivo, definendo il gruppo come una Nazionale eccezionale e sottolineando come la sinergia tra società sportive, tecnici federali e Federazione Italiana Nuoto abbia fatto la differenza.

Qual è il suo bilancio complessivo per il gruppo del Centro federale di Ostia?

*Penso di poterlo definire un bilancio positivo. Alla fine, portiamo a casa cinque medaglie: la stagione è stata sicuramente particolare. Abbiamo cominciato decisamente non bene perché siamo stati male in molti a causa del Covid e di conseguenza parecchio fermi. Nel momento in cui abbiamo ripreso gli allenamenti ho dovuto fare delle considerazioni sullo stato delle cose e rivedere quella che poteva essere la preparazione. Non avevo messo il Campionato europeo come obiettivo di risultato, ho finalizzato tutto a Tokyo. Pertanto, a maggior ragione possiamo ritenerci soddisfatti perché i ragazzi erano in uno stato di forma non ottimale.*

Che impressione ha avuto di questa Italia del nuoto?

*Impressionante! È stato un campionato eccezionale: penso che ce ne siano pochi dei 48 atleti presenti che non hanno preso una medaglia o fatto una finale. Questo è un gruppo che ha dimostrato una crescita negli ultimi quattro anni davvero incredibile. Penso che il lavoro fatto nei club sia stato notevole, abbinato poi a quello dei tecnici federali ha portato a risultati importanti.*

*Fondamentale anche il ruolo della Federazione italiana nuoto, in particolare nella persona di Cesare Butini: il supporto è stato grande e fondamentale. È un'Italia che ha dimostrato di non essere solo presente, ma protagonista.*

Il Centro federale di Ostia è diventato un hub vaccinale: com'è la convivenza con questa realtà?

*Assolutamente tranquilla. Non c'è nessuna difficoltà, veramente. Il Centro federale è diviso in due sezioni e continuiamo a vivere nella parte dedicata a noi, come prima. Non ha influito minimamente su quello che è lo svolgimento dell'attività dei ragazzi. È una cosa che è stata gestita in maniera ottimale, permettendo alle due realtà di convivere senza alcun problema.*

Si sta preparando Tokyo, ma Parigi 2024 è già molto vicina. Nel lavoro che state svolgendo c'è già qualche spunto finalizzato al prossimo triennio?

*In questo momento l'obiettivo è Tokyo, ci stiamo concentrando solo su quello. Finita questa Olimpiade sarà indispensabile fare un esame e valutare quello che può succedere nei prossimi tre anni. Penso che alla fine, questo anno in più per Tokyo e uno in meno per Parigi abbia giovato molto ai giovani, perché probabilmente l'anno scorso non sarebbero riusciti a qualificarsi e sarebbero passati un po' più inosservati. Mi viene in mente una realtà che conosco, quella di Livorno: i ragazzi hanno maturato molto in quest'anno in più e lo hanno dimostrato. Alberto Razzetti è stata una grande scoperta, Sara Franceschi ha maturato una consapevolezza importante. Credo che gli elementi per disputare una bella Olimpiade ci siano tutti.*

# MINOTTI-QUADARELLA, MISSIONE COMPIUTA. "EUROPEI DI PASSAGGIO, ORA CONCENTRATI SULL'OLIMPIADE"

Erika Ferraioli  
26 maggio

Era attesa alla conferma della tripletta conquistata a Glasgow nel 2018 e la sua risposta non si è fatta attendere. Simona Quadarella, romana classe 1998, si è confermata campionessa d'Europa del mezzofondo (400-800-1500 stile libero), contribuendo in modo importante anche alla staffetta 4x200 stile libero donne, portandola al pass olimpico.

Christian Minotti, suo allenatore ed ex olimpionico a Sidney 2000 e Atene 2004 (proprio nei 1500sl), si dice molto soddisfatto della spedizione ungherese:

*Niente era scontato in questo campionato, e tornare a casa con tre ori ed un bronzo è una soddisfazione. La gara che mi è piaciuta di più sono stati i 400, la ciliegina sulla torta. Queste quattro medaglie danno morale ma rimaniamo con i piedi per terra e siamo pronti a riprendere gli allenamenti in vista di Tokyo. Sappiamo che l'Olimpiade sarà più dura, le avversarie non mancheranno e non resteranno a guardare ma noi non vogliamo essere da meno.*

Simona, che a Tokyo sarà alla sua prima Olimpiade, commenta così il suo campionato:

*Sono molto soddisfatta perché nonostante una forma non perfetta e non finalizzata a queste gare, sono riuscita a vincere tre ori. La vittoria che non mi aspettavo assolutamente è stata quella del 400. Come detto la preparazione è rivolta a Tokyo, questo campionato era una tappa di*

*passaggio per monitorare come vanno gli allenamenti ed il riscontro mi lascia molto soddisfatta. Ora riprenderemo con tre settimane di altura, per tornare in tempo per il Sette Colli e poi ci aspetta la partenza per il Giappone.*

E allora... Appuntamento a Tokyo!

# LA RIFORMA DEL LAVORO SPORTIVO AI BLOCCHI DI PARTENZA

Andrea Doro, Chiara Vandone, Cristina Varano – Olympialex

Attualmente i lavoratori dello sport vivono tra le incertezze persistenti, le mancate riaperture, gli asfittici ristori di oggi e le lunghe attese, le vaghe speranze e le possibili previsioni del futuro.

Di fatto, con la pubblicazione in Gazzetta Ufficiale dei cinque decreti legislativi - in particolare, per quanto riguarda il lavoro sportivo, del D. Lgs. 36/2021 - prende il via l'agognata riforma dello sport, in vigore dal 1° gennaio 2022 con novità e modifiche che interessano vari ambiti dell'ordinamento sportivo.

Premesso che le disposizioni in materia di lavoro avranno efficacia posticipata rispetto al resto della riforma, ossia a far data dal 1° luglio 2022, la novità certamente più rilevante riguarda il venir meno della tradizionale distinzione tra dilettante e professionista, a favore delle due nuove figure del lavoratore sportivo e dell'amatore.

Sino ad oggi, il quadro normativo di riferimento è stato rappresentato dalla Legge n. 91/1981, che disciplina unicamente i rapporti tra le società e gli sportivi professionisti, definiti dall'art. 2 come quei soggetti (atleti, allenatori, direttori tecnico-sportivi e preparatori atletici) che esercitano attività sportiva a titolo oneroso, con carattere di continuità, secondo le direttive stabilite dal CONI per la distinzione tra attività dilettantistica e professionistica.

Questa normativa è applicabile unicamente agli sportivi "professionisti" (qualificati come tali non per l'attività concretamente svolta o per meriti sportivi, ma per effetto dell'appartenenza a Federazioni per le quali sia appunto previsto, accanto a quello dilettantistico, anche il settore

professionistico) e, in particolare per la categoria degli atleti, sancisce una presunzione di subordinazione del rapporto di lavoro (art. 3: "La prestazione a titolo oneroso dell'atleta costituisce oggetto di contratto di lavoro subordinato").

A fronte di una disciplina piuttosto completa e garantista nei confronti dello sportivo professionista, il legislatore ante riforma ometteva un'analoga regolamentazione per il dilettante, occupandosi unicamente di alcuni aspetti di carattere tributario. Di fatto, nonostante l'oltre un milione di addetti che (tuttora) operano e svolgono funzioni con varie modalità e riconoscimento economico nel mondo dello sport, di questi solo poche decine di migliaia possono attualmente godere dello status riconosciuto di lavoratore.

Ad oggi, infatti, l'attività del dilettante (figura che ricomprende la grande maggioranza dei lavoratori nello sport) è basata, per lo più, sui c.d. contratti di collaborazione sportiva, contratti atipici, non espressamente disciplinati dal diritto civile, con relativo compenso versato non a titolo di remunerazione, bensì quale rimborso spese o premio. In base a tali contratti, non sussiste alcun obbligo di iscrizione alla previdenza per i collaboratori sportivi e le somme percepite vengono ricomprese tra i "redditi diversi", che godono di un regime fiscale agevolato entro il limite di complessivi 10mila euro annui.

Ma di recente, in relazione a tutte quelle attività sportive dilettantistiche che risultano prestate con carattere di continuità ed a fronte di corrispettivo, specie se fisso, sono sorti dubbi in giurisprudenza sulla loro riconducibilità nell'ambito di un vero e proprio rapporto di lavoro, a seconda delle circostanze, inquadrabile come subordinato o autonomo.

Con la riforma, debutta, invece, la figura del lavoratore sportivo anche in ambito dilettantistico. Viene, infatti, introdotta una definizione di lavoratore sportivo (art. 25 D. Lgs. 36/2021), le cui prestazioni possono inquadrarsi in un rapporto di lavoro autonomo, subordinato e co.co.co. (nonché di prestazione occasionale, qualora ne ricorrano i presupposti), secondo una elencazione che comprende, in via tassativa ed esclusiva: atleti, allenatori, istruttori, direttori tecnici, direttori sportivi, preparatori atletici e direttori di gara, i quali, senza alcuna distinzione di genere e indipendentemente dal settore professionistico o dilettantistico, esercitano l'attività sportiva verso un corrispettivo, al di fuori delle prestazioni amatoriali di cui all'art. 29. Chi non espressamente menzionato (ad esempio, le figure dirigenziali) resta escluso da tale categoria e dovrà essere ricondotto nelle normali fattispecie del lavoro subordinato o autonomo.

Ma, mentre nei settori professionistici sono individuate due sole fattispecie di rapporto di lavoro, con una imposizione diretta e contributiva ben precisa, nel settore dilettantistico le fattispecie restano varie (lavoro subordinato, autonomo e co.co.co.), con differenti risvolti sia fiscali che previdenziali. In ambito professionistico, infatti, sulla scia della L. 91/81, il legislatore prevede che il lavoro prestato dagli atleti come attività principale o prevalente e continuativa, si presume oggetto di contratto di lavoro subordinato. Diviene invece oggetto di contratto di lavoro autonomo al ricorrere di almeno uno dei seguenti requisiti:

- 1) quando l'attività sia svolta nell'ambito di una singola manifestazione o di più manifestazioni tra loro collegate in un breve periodo di tempo;
- 2) quando lo sportivo non sia contrattualmente vincolato, per quanto

riguarda la frequenza, a sedute di preparazione o allenamento;

- 3) quando la prestazione, pur continuativa, non superi le otto ore settimanali, oppure cinque giorni ogni mese, ovvero trenta giorni ogni anno.

Il rapporto di lavoro si costituisce mediante assunzione diretta e con la stipulazione di un contratto in forma scritta, a pena di nullità, tra lo sportivo e la società destinataria delle prestazioni sportive, secondo lo schema-tipo predisposto ogni tre anni da FSN, DSA e organizzazioni sindacali.

Il contratto di lavoro sportivo subordinato non può contenere clausole di non concorrenza o limitative della libertà professionale dello sportivo per il periodo successivo alla cessazione del contratto stesso, né può essere integrato, durante lo svolgimento del rapporto, con pattuizioni di tale contenuto.

Accanto al lavoratore sportivo, la riforma introduce poi, come detto, la figura dell'amatore, che prende il posto dello sportivo dilettante.

Ai sensi dell'art. 29 D. Lgs. 36/2021, amatore è colui che mette a disposizione il proprio tempo e le proprie capacità per promuovere lo sport, in modo personale, spontaneo e gratuito, senza fini di lucro, neanche indiretto.

Le prestazioni amatoriali sono quelle svolte nell'ambito delle attività istituzionali di Asd, Ssd, FSN, DSA ed EPS riconosciuti dal CONI, e comprendono lo svolgimento diretto dell'attività sportiva, la formazione, la didattica e la preparazione degli atleti. Anche i lavoratori dipendenti della pubblica amministrazione potranno collaborare con società e associazioni sportive dilettantistiche, al di fuori dell'orario di lavoro, esclusivamente nella forma prevista per le prestazioni amatoriali. Per essi non è prevista alcuna retribuzione: possono essere unicamente riconosciuti premi e compensi occasionali in relazione ai risultati ottenuti nelle

competizioni sportive, nonché indennità di trasferta e rimborsi spese, anche forfettari, purché nel limite di 10mila euro, come indicato dall'art. 69, comma 2, del Tuir.

Tutte le prestazioni amatoriali si inquadrano, infatti, a fini fiscali, come redditi diversi (art. 67 Tuir) entro il limite dei 10mila euro; al superamento di tale soglia, l'intera prestazione viene considerata di natura professionale, con assoggettamento a tassazione ordinaria dell'importo eccedente e a contribuzione dell'intero importo percepito (art. 36 comma 6 D. Lgs. 36/2021).

Discorso analogo vale anche per le cosiddette collaborazioni amministrativo-gestionali, ammesse a favore di qualsiasi organismo operante nel settore sportivo, per le quali, al superamento del plafond dei 10mila euro, le relative prestazioni vengono considerate di natura professionale per l'intero importo (art. 37 D. Lgs. 36/2021).

Viste le peculiarità che la connotano (una su tutte, il carattere gratuito dell'attività svolta), la figura dell'amatore sembra riprendere alcuni tratti tipici di quella del volontario, individuata dal Codice del terzo settore (art. 17 Cts) come colui che presta la propria opera a favore della collettività, a titolo personale, spontaneo e gratuito, con diritto unicamente al rimborso delle sole spese effettivamente sostenute e documentate.

Quest'ultimo requisito, che si discosta da quanto previsto dal D. Lgs. 36/2021 per l'amatore, che ben può ricevere corrispettivi, seppur in forma occasionale, risponde all'intenzione del legislatore di evitare che, mascherati da prestazioni di volontariato e rimborsi spese di tipo forfettario, possano celarsi veri e propri rapporti lavorativi. In effetti, tale disallineamento tra le due discipline (D. Lgs. 36/2021 e Cts), pone inevitabilmente problemi di raccordo e dubbi interpretativi, specie nel caso in cui le associazioni sportive dilettantistiche volessero

accedere al Terzo settore come associazioni di promozione sociale (Aps), come sempre più spesso accade.

Come per il volontario, anche per l'amatore sussiste incompatibilità con qualsiasi forma di rapporto di lavoro subordinato o autonomo e con ogni altro rapporto di lavoro retribuito con l'ente di cui egli è socio o associato o tramite il quale svolge la propria attività amatoriale, nonché l'obbligo da parte dell'ente stesso di assicurarlo per la responsabilità civile verso terzi, oltre che contro gli infortuni e le malattie connesse all'attività amatoriale. La riforma introduce alcune modifiche anche in tema di tutele assistenziali e previdenziali dei lavoratori sportivi. L'art. 33 estende ad essi le disposizioni previdenziali e infortunistiche, in particolare riguardanti malattia, infortunio, gravidanza, maternità e genitorialità, disoccupazione involontaria, applicabili in base alla natura giuridica del rapporto di lavoro cui afferiscono (subordinato, autonomo o co.co.co.).

L'art. 34 si occupa del regime assicurativo, rafforzando la tutela in materia di infortuni sul lavoro e malattie professionali, sino a oggi prevista solo per i lavori sportivi professionisti e assunti con contratto di lavoro subordinato.

Per quanto riguarda il trattamento pensionistico, l'art. 35 prevede che tutti i lavoratori sportivi dipendenti di entrambi i settori, professionistico e dilettantistico, siano iscritti, a fini previdenziali, al Fondo pensione dei lavoratori sportivi gestito dall'Inps; al medesimo fondo dovranno iscriversi anche i lavoratori sportivi autonomi, anche in forma coordinata e continuativa, operanti nel solo settore professionistico.

I lavoratori sportivi non subordinati ed operanti nel settore dilettantistico saranno invece tenuti a iscriversi alla gestione separata dell'Inps, versando i relativi contributi secondo aliquote differenziate, in base alla forma giuridica del proprio rapporto di lavoro e alla eventuale

sussistenza di altre forme obbligatorie di previdenza.

A completare il quadro delle novità introdotte in ambito di lavoro sportivo, vi è poi la definitiva abolizione, a far data dal 1° luglio 2022, del c.d. vincolo sportivo. Detta previsione (art. 31 D. Lgs. 36/2021) è, infatti, espressione della volontà del legislatore di eliminare qualsiasi limitazione alla libertà contrattuale del singolo atleta.

Poiché, tuttavia, permane l'esigenza di tutelare le società che, investendo sul settore giovanile, trovano nella cessione dei diritti sportivi dell'atleta un parziale ristoro dei costi sostenuti negli anni per garantirne la crescita tecnica, è stata prevista una fase transitoria, durante la quale le Federazioni avranno la facoltà di adottare propri regolamenti al fine di definire parametri obiettivi in caso di primo contratto di lavoro e/o condurre alla progressiva riduzione della durata del vincolo stesso, sino alla sua completa disapplicazione, in conformità alle nuove disposizioni vigenti.

Si prospetta quindi una vera e propria rivoluzione, che sulla carta dovrebbe tutelare maggiormente gli operatori, ad oggi non considerati come veri lavoratori: ci si augura, allora, che gli istituti giuridici possano davvero soddisfare le esigenze di un settore che fatica a trovare la propria identità, anche e soprattutto a tutela di coloro i quali "vivono di sport".

## **PIO D'EMILIA: "UN'OLIMPIADE TRISTE CONTRO LA VOLONTÀ DELLA POPOLAZIONE"**

*Silvia Scapol  
28 maggio*

In Giappone crescono i timori e le contrarietà della popolazione per il rischio di esplosione della pandemia in coincidenza con lo svolgimento dei Giochi Olimpici di Tokyo, al punto che lo *Asahi Shimbun*, il secondo quotidiano nipponico per tiratura, ha preso pubblicamente posizione chiedendo l'annullamento della manifestazione.

Abbiamo raggiunto Pio D'Emilia a Tokyo: corrispondente dall'Asia Orientale per Sky TG24, è giornalista e yamatologo (studioso di lingua e cultura giapponese) e da oltre trent'anni vive in Giappone. Abbiamo potuto parlare con lui di come vengono percepite queste Olimpiadi dal popolo giapponese, e di quanto sia tutto ancora incredibilmente incerto.

Ne è emerso il profondo rispetto che i giapponesi hanno per lo sport e per gli atleti che lo praticano, ma il timore, non poi così infondato, che questi Giochi Olimpici possano ritorcersi contro la nazione ospitante è davvero tangibile.

I Giochi Olimpici di Tokyo 2021 sono oramai alle porte, ma sono costantemente oggetto di discussione e polemica e non sembra chiara la direzione che l'evento potrebbe prendere. Cosa può dirci a tal proposito?

*Si è conclusa nella mattinata di giovedì 27 maggio la conferenza stampa con il presidente dell'ordine dei medici, che si appella soprattutto al senso di responsabilità degli atleti più che dei governanti: ritiene che queste Olimpiadi siano un'offesa allo spirito olimpico. Da una*

parte c'è il comprensibile dispiacere degli atleti nel vedere sfumare un sogno: il desiderio di partecipare chi per l'ultima, che per la prima volta, è assolutamente un sentire legittimo e sul quale non discuto. Dall'altro c'è però la delusione: qualche atleta olimpico lo conosco anch'io e sia i veterani, ma soprattutto quelli più giovani, sono molto tristi per come stanno andando le cose. Perché se si faranno, queste saranno delle Olimpiadi tristi. Come dice il presidente dell'ordine dei medici, a tutti gli effetti siamo in guerra. Durante la conferenza stampa lo ha ribadito, sottolineando che i Giochi Olimpici sono stati fermati solo due volte nel corso della storia e in entrambi i casi si trattava di un conflitto. Personalmente ho fatto una ricerca: in Italia le morti civili durante il conflitto sono state 120 mila. La pandemia ne ha fatte 130 mila. Se poi pensiamo anche a quanto accaduto in Medio Oriente, le morti che ci sono state prima della tregua sono state circa 2000 e per fuoco nemico. I morti della pandemia sono morti molto più tristi, perché si viene uccisi da chi si conosce: i contagi avvengono in famiglia, fra conoscenti. Di fronte a questi fatti, a queste evidenze, e soprattutto di fronte al rischio assolutamente reale, tra i medici c'è la convinzione che, con un evento come le Olimpiadi, che vedrà interessate circa 60-70 mila persone da 200 paesi differenti, ci troveremo di fronte al problema delle varianti del virus. E infatti già si parla di variante olimpica. Personalmente non vorrei essere nei panni degli atleti. Lo spirito olimpico è qualcosa di splendido, però la Carta Olimpica parla in modo molto chiaro: le Olimpiadi devono essere un momento di fratellanza, di pace e di benessere per l'umanità. Quelle di quest'anno le potremmo definire Olimpiadi di Alcatraz. Adirittura, il presidente dell'ordine dei medici ha invitato a una riflessione, su cosa accadrà qualora dovesse verificarsi il primo contagio, o peggio ancora il primo morto, al villaggio olimpico. Ovviamente è qualcosa che

nessuno si augura, ma bisogna guardare in faccia la realtà dei fatti. Purtroppo, ci sono anche interessi economici e politici che si tende a rendere prioritari, a scapito della salute e della sicurezza delle persone. Non è giusto!

Se poi vogliamo guardare all'aspetto economico, tutte le perdite che tanto si decantano, sono abbastanza fuffa; chi veramente ne uscirà massacrato, se ci sarà un annullamento dei Giochi, saranno le compagnie assicurative, che si ritroveranno a dover far fronte a risarcimenti per un ammontare inimmaginabile. La clausola Covid probabilmente non è contemplata. E la Carta Olimpica, tra i motivi di cancellazione, parla di guerre, catastrofi naturali ed emergenze sanitarie. Quindi, non si nomina il termine pandemia, ma credo che l'emergenza sanitaria in questo momento ci sia tutta.

Qual è la situazione della pandemia in Giappone e nella prefettura di Tokyo in particolare?

La situazione come numeri sembrerebbe assolutamente idilliaca, ci sono stati 700 mila contagi dall'inizio della pandemia e circa 10 mila morti. Però, rispetto all'Asia, è la situazione peggiore. Il problema del Giappone non è tanto la situazione ufficiale, bensì la situazione che "cova sotto il virus". Intanto, fin dall'inizio, il Giappone ha scelto la via dei test incontrollati: dove in altri paesi, come per esempio l'Italia, si eseguivano tamponi a catena e ricoveri ospedalieri che creavano altri contagi, qui, da subito, fin dalla questione della nave da crociera Diamond Princess, hanno scelto di non ricoverare. Se uno non sta rantolando, se non hai le convulsioni, non c'è verso: non ti ricoverano. Non c'è la medicina a domicilio, ti fanno stare a casa e riguardato. Questo cosa significa: ci sono molti morti non registrati come Covid, soprattutto per le persone anziane, fanno il certificato di morte per infarto, o cause naturali, quello che effettivamente è stato. Pertanto, c'è da

prendere i numeri con le pinze. Ma quello che più preoccupa è che, mentre nel resto del mondo la pandemia sembra finalmente un pochino più sotto controllo, qui sta esplodendo proprio adesso. Siamo uno dei pochi paesi che ha dichiarato un nuovo stato di emergenza.

In merito ai Giochi Olimpici, la posizione del CIO qui è contestatissima: il medico che ha parlato alla conferenza stampa di giovedì mattina è rimasto basito di fronte a quanto detto da Dick Pound, e cioè "basta con i gufaggi, le Olimpiadi si faranno anche se scoppiasse l'Armageddon". La replica del presidente dell'ordine dei medici è stata di sdegno per i modi arroganti e poco educati con cui un dirigente del CIO si rivolge agli altri, e di stupore per il fatto che non si capisca che l'Armageddon non deve scoppiare, ma è già scoppiato! Perché 3 milioni di morti in giro per il mondo non sono cosa da niente. Il rischio è che questa pandemia, che sembra che nel resto del mondo stia scemando, proprio a causa di questo assembramento olimpico, perché non possiamo definirlo diversamente, decolli nuovamente. Pertanto, l'ordine dei medici ritiene che se il CIO non prenderà il provvedimento, non ci sarà altra strada che rivolgersi al governo, alla popolazione e agli atleti. Perché in questo momento si deve utilizzare il buonsenso, che sembra invece merce rara.

A noi italiani sicuramente butterebbe male perché, con i campioni che abbiamo in Italia, sarebbe per il nuoto un'Olimpiade di grandi successi. Ma la sicurezza deve venire prima di tutto.

Un altro elemento non da poco è quello della gestione dell'emergenza da un punto di vista sanitario. Le ultime notizie sono che il mondo sanitario, infermieristico, farmaceutico giapponese è assolutamente contrario ai Giochi e anche se non boicoterà lo svolgimento degli stessi, ha detto chiaramente che non collaborerà.. I sindacati sono sul piede di guerra e le dichiarazioni sono che non metteranno a disposizione personale medico e

infermieristico nel villaggio olimpico perché, testuali parole, ci dispiace molto per gli atleti che possono sentirsi male, ma noi dobbiamo privilegiare e tutelare prima di tutto la nostra popolazione. E quindi questo sarà un problema enorme. Attualmente il governo sta cercando di modificare alcune normative interne, precettando dentisti e farmacisti. Si è anche parlato dell'esercito, cosa che in Giappone non ha alcun senso, perché qui è dai tempi di Hiroshima che non si vede l'esercito in giro. Il CIO ha consigliato alle varie delegazioni di portarsi il proprio personale e il proprio materiale. Quindi medici, infermieri, medicinali, siringhe (che in Giappone non si vendono liberamente), mascherine, etc. Ma c'è un problema: per la legge giapponese, ed è una legge molto severa, è assolutamente vietato, a tutti gli stranieri praticare qualsiasi attività in campo medico senza la necessaria autorizzazione. Questo è già successo in occasione dei terremoti di Tohoku, di Kobe, di Fukushima, quando dei medici coreani e svizzeri sono arrivati per prestare dei soccorsi e non hanno potuto fare il loro lavoro. Qui non puoi fare un'iniezione se non hai l'autorizzazione, non puoi mettere un cerotto su una ferita aperta, non puoi utilizzare medicine. Quanto è diffusa tra i giapponesi, e fra i cittadini di Tokyo in particolare, la contrarietà allo svolgimento dei Giochi? Moltissimo! E sta montando sempre di più: a livello di sondaggi siamo all'80%. È paradossale che vogliono fare a tutti i costi un'Olimpiade dove l'80% delle persone non le vuole. Ma non perché abbiano qualcosa contro gli atleti, ma perché lo considerano immorale, non etico e non opportuno. I giapponesi sono persone molto semplici, e con molta semplicità si domandano come sia possibile una presa di posizione così irragionevole. E poi comunque ci sono anche delle prese di posizioni ufficiali: due giorni fa si sono ritirati due sponsor molto rilevanti; la pressione è molto forte, aumenta sempre di più. Inoltre, se posso esprimere il mio punto di vista, dato che

*comunque sono qui da circa quarant'anni, i giapponesi sono un popolo che ci mette un po' prima di scaldarsi, soprattutto nei confronti delle autorità. Difficilmente, anche a livello giornalistico, attaccano subito: se hanno una notizia cercano di indagare, di capire, di approfondire. Poi attendono, sperando di non doversi esporre, e che magari sia un giornale straniero a dare la notizia. Ma non appena esce una goccia di sangue, diventano dei piranha.*

Che effetto ha avuto sull'opinione pubblica l'editoriale dell'Asahi Shimbun che chiede ufficialmente al premier Suga di annullare la manifestazione?

*Esattamente quello che ho appena detto: ha svegliato i piranha! È stato esplicitamente richiesto al premier di prendersi le sue responsabilità e cancellare immediatamente le Olimpiadi. E non è esattamente una responsabilità da poco. Inoltre, c'è anche la parte politica: questo è un paese dove di fatto c'è un partito unico dal dopo guerra, ad eccezione di una piccola parentesi. Il partito rappresenta un sacco di fazioni, un po' come la vecchia DC in Italia. La fazione che attualmente è al potere sta rischiando moltissimo: se le Olimpiadi si svolgeranno comunque e dovessero esserci problemi, cosa che è molto probabile, Suga e i suoi verranno cacciati immediatamente e perderanno le prossime elezioni che sono in autunno. Inoltre, l'attuale governatrice di Tokyo, Yuriko Koike, potrebbe approfittare della situazione e anziché ricandidarsi come governatore di Tokyo candidarsi come premier. Sapendo di avere già l'80% del favore popolare e divenendo così la prima donna premier del Giappone. Purtroppo, subentrano interessi economici e politici che poco hanno a che vedere con lo sport. Ma riescono a prevalere su tutto, anche sul benessere delle persone, degli atleti.*

Come sono percepiti l'Italia e gli italiani dal pubblico giapponese?

Molto bene! Questo è un paese molto colto, amante della storia, della bellezza, dell'arte e della cultura, che non può non apprezzare l'Italia. E soprattutto, grazie al cielo, questo è un paese che tende a considerare l'italiano di oggi non come il suddito del premier che sta al governo, bensì come l'erede di Leonardo e di Michelangelo. Per loro l'italiano non è cialtrone o arrogante o che altro, è la personificazione della bellezza dell'Italia. Per quello che è il patrimonio storico, culturale e artistico ritengono che siamo un popolo da rispettare.

## PRIDE 2021: SPORTIVI, RIMANE DIFFICILE IL COMING OUT

Federico Gross

2 giugno

Giugno è il mese del *pride*, nel quale si celebra l'orgoglio LGBT\* come risposta e reazione allo stigma che tuttora purtroppo marchia chiunque manifesti orientamenti sessuali non condivisi dalla maggioranza: non allo stesso modo da paese a paese e da città a città, ma gli episodi di intolleranza continuano a ripetersi; le cronache ce lo ricordano quotidianamente. Il *pride* si celebra nel mese di giugno, e in particolare il giorno 28, per l'anniversario dei moti di Stonewall, quando i frequentatori di un locale gay del Greenwich Village di New York, lo Stonewall Inn per l'appunto, si ribellarono all'ennesima prevaricazione della polizia dei loro confronti: un atto di resistenza che nei giorni successivi portò in strada migliaia di persone e che segnò l'avvio del movimento per il riconoscimento dei diritti delle persone non eterosessuali.

È singolare come lo 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), su questo tema specifico faticosi 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, Abrahm 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 scaricabile a [questo link](#): 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\* compagni\* 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\*.

Così scrivevamo lo scorso anno, così pari pari lo abbiamo riportato in questo 2021 augurandoci che il prossimo anno si possa raccontare una storia diversa. Nel frattempo auguriamo a tutt\* un ottimo *pride month* che, complici le imminenti zone bianche, possa essere partecipato in maniera più fisica e meno virtuale.

# MEAT PUPPETS

Federico Gross

2 giugno

Ha fatto scalpore il ritiro della tennista Naomi Osaka dal Roland Garros, uno dei quattro tornei più prestigiosi al mondo. Scalpore per il personaggio: Osaka è una delle sportive più misurate e cortesi del circuito ATP; e scalpore per la motivazione: lo stress derivante dal confronto con i media, che le causa attacchi di ansia contribuendo ad aggravare la depressione della quale soffre dal 2018.

Si è scatenato l'inferno: dall'ultimo somaro da tastiera a testate giornalistiche di rilievo la campionessa giapponese è stata accusata di essere una ricca bambinona viziata che anziché ringraziare di stare dove sta fa i capricci per dieci minuti di conferenza stampa, e che sarà mai, signora mia dove andremo a finire. La *shitstorm* perfetta.

Ci sono alcune considerazioni da fare. La prima: Osaka è donna, vincente, ricca (la sportiva più pagata al mondo, circa trentacinque milioni di euro l'anno secondo *Forbes*), orgogliosamente multietnica (figlia di una giapponese e un haitiano), in prima linea per la difesa dei diritti civili (agli Open USA dello scorso anno ha indossato prima di ogni incontro una mascherina nera con il nome di un afroamericano ucciso dalla polizia). Il catalizzatore ideale di quel liquame misogino, razzista, frustrato e livoroso sul quale galleggiano malamente le piattaforme social.

La seconda: non è bastato un anno e mezzo di pandemia per rendersi conto che il malessere psichico è una patologia grave e invalidante tanto quanto quello fisico. Persone che per diciotto mesi hanno lamentato lesioni insanabili della propria salute mentale a causa del divieto di spritz non riescono a empatizzare di una virgola verso una ragazza sottoposta a pressioni inimmaginabili.

La terza: lo sport professionistico è una mistificazione ipocrita e crudele. Le Naomi Osaka, i LeBron James, i Cristiano Ronaldo sono raccontati come gli eroi omerici del nostro tempo, portatori di Valori con la V maiuscola: Rispetto, Onestà, Impegno. E immagino che a vedersi così dipinti alla fine ci credano. Io me lo immagino Lewis Hamilton inquadrato in campo lungo mentre osserva un tramonto sul mare, musica eterea in sottofondo, con le parole delle sue interviste post gara che si sovrappongono a quelle di Martin Luther King al Lincoln Memorial mentre milioni di giovani in tutto il mondo si tengono per mano sospirando, ma la verità è che sono solo pupazzi di carne che vanno in scena per divertire il pubblico pagante. E quando il pubblico paga, pretende: non sono ammesse stecche o inciampi, non c'è spazio per il dolore a meno che non sia funzionale alla narrazione. Non Gandhi, ma Krusty il clown.

*Champions get the razzberry; the crowd aches to see them get knocked off in order to bring them down to their own bowl of shit*  
(Charles Bukowski)

Mi chiedo se ai nuotatori che anelano di diventare *professionisti* immaginando un futuro di lustrini paillettes e dollari queste considerazioni passino mai per la testa.

# SEGN

Paolo Tondina  
5 giugno

## Uomo simbolico

In quanto uomini siamo esseri simbolici. È questo che ci differenzia dagli altri esseri: animali, piante, materia inanimata. Vuol dire che sappiamo di noi e possiamo dire di noi attraverso dei segni: parole, simboli, ma anche gesti. I segni ci raccontano, ci permettono di pensare (i pensieri sono parole) e ci fanno capire chi siamo. Li impariamo dal mondo circostante. Sono invenzioni che vengono dalle storie che ci precederono. Generati dalla necessità di raccontare. I segni che usiamo contengono quindi già un significato, prima ancora che esprimano la nostra storia. Pertanto il solo usarli dice qualcosa, che sfugge alla nostra definizione.

## Quello che siamo

Il racconto su di noi ci dà un'immagine approssimativa di quello che siamo. Noi dobbiamo sempre interpretarlo e ci serve il tempo. Il tempo che ci serve non è solo il tempo dell'interpretazione, è anche quello di ogni storia che ci racconta, che rende possibile definirci sempre meglio. È il senso dell'esperienza di noi stessi, necessaria per conoscerci.

## I segni degli altri

Sono i segni degli altri che hanno il compito di farci partire. Ci danno una forma prima che ci possiamo fare un'immagine nostra. Ne abbiamo bisogno, e l'assumiamo così come ci viene data. Dopo possiamo negarla o correggerla. Ma solo se altre storie ci hanno detto qualcosa di diverso, che ci consenta di fare delle scelte.

## Essere raccontati

Quello che ci definisce, quindi, è in parte nel segno che ci racconta, in parte nella storia che ci raccontano gli altri di noi. Manca la nostra parte che è il lavoro da fare per diventare noi stessi. Tutto quello che facciamo, quindi, ha questo compito. Non è mai solo quello che facciamo. Se nuotiamo non è solo nuotare, se gareggiamo non è solo gareggiare, se ci alleniamo, non è solo allenarci (se mangiamo, se dormiamo, se camminiamo...).

## Bugie

Un problema è che nel definirci mentiamo. Mentiamo molto. Raccontiamo e aggiustiamo molto. E poi, spessissimo, fingiamo di raccontare l'altro, ma raccontiamo noi stessi, complicando e ingarbugliando il compito della comunicazione.

## Semantica dello sport

Così la semantica dello sport difficilmente racconta lo sport. Racconta il potere, e facendolo distrugge l'individuo, fingendo di celebrarlo. Lo racconta costruendo "l'idolo". Prende una parte e lo celebra come il tutto. Può essere l'atleta, l'ideale, il motto olimpico, la medaglia... non cambia. Non è mai il tutto. E quindi è roba falsa.

## Medaglie

Nella ricerca di segni che ci confermino, la ricerca della medaglia è un modo evidente di cercare la nostra consistenza. Dice in un qualche modo il valore, il peso della nostra presenza, la nostra storia, ma non è il tutto. È un segno. È un segno del percorso di una persona, delle sue vicende, delle sue attitudini, delle sue spinte interiori, di una meta, di una ricerca, di un lavoro, di un contesto. L'appiattimento ad un volgare conteggio e l'attribuzione di meriti senza storia, è la forma dell'inganno che falsa

mostruosamente il racconto della realtà.  
Ed ha i suoi scopi.  
N.B. Ogni riferimento a modi  
continuamente ricorrenti di parlare di  
sport è fortemente voluto.

## GAREGGIARE CON SÉ STESSI NELLA SOCIETÀ IPERMODERNA

Diego Polani  
8 giugno

Qualche sera fa hanno trasmesso in televisione il docufilm di Raul Bova *L'ultima gara* con la partecipazione di nuotatori per noi simbolo di vittorie e prestazioni che hanno portato l'immagine del nostro movimento a livelli sempre più alti. Casualmente nello stesso periodo Michael Phelps prende posizione, difendendola dagli attacchi mediatici, a favore di Naomi Osaka per la decisione di ritirarsi dagli Open di Francia in quanto ha forti problemi legati ad ansia e alla depressione sin dal 2018.

Perché unire questi due momenti che sicuramente sono molto diversi tra loro ...O no?

Nel caso della tennista si mette in risalto un problema ormai da tempo noto, ossia l'incapacità di saper capire e gestire gli aspetti psicologici di atleti di altissimo livello che, bersagliati dalla notorietà estrema, oltre che impegnati ad allenarsi per mantenere il loro livello tecnico, alla fine non riescono più a trovare un momento di tranquillità per decongestionarsi. Nel caso del docufilm di Bova si ripropone di fatto la stessa situazione vissuta da 5 diversi interpreti mettendo in risalto ciò che hanno sempre tenuto dentro di sé.

Come nel mondo del lavoro anche quello sportivo è succube di quegli aspetti che vengono definiti nel termine *società ipermoderne*, nelle quali tutte le attività accelerano progressivamente implodendo dentro sé stesse e gli esseri umani, così quindi anche gli sportivi, si trovano a dover convivere in una condizione di fatto paradossale dove le persone faticano a comunicare tra loro e dove si vive una sensazione di essere nello stesso tempo

nel passato, nel presente e nel futuro che si amalgamano tra di loro diventando progressivamente un tutt'uno.

Questi atteggiamenti, di fatto, portano a forme comportamentali di dipendenza, ossia quella alterazione del nostro comportamento che può diventare una ricerca esagerata e patologica del *piacere* attraverso modi di fare che possono poi sfociare in una condizione patologica. L'individuo *dipendente* tende quindi a perdere la capacità di un controllo sull'abitudine, perché i ritmi di vita elevati senza una preparazione adeguata sono incontrollabili fino al punto di esplodere. E dove non è più possibile elaborare progetti a lungo termine diventa necessario convivere al meglio con ciò che quotidianamente ci si presenta. Bisogna accontentarsi, anche rinunciando alla ricerca della qualità ottimale, verso quella situazione dove ci si accontenta in quanto il mondo dei consumi ci propone una vita sempre più caotica.

Gli esseri umani purtroppo provano disperatamente a stare al passo con questi ritmi vorticosi di sviluppo della società e quello che viene definito il processo di accelerazione subito dalla realtà, ma lo sforzo si rivela sempre più difficoltoso, perché la nostra mente non è in grado di modificarsi e di adattarsi così velocemente come il sistema economico e quello culturale.

Nel docufilm i cinque atleti, tra cui Bova che a sedici anni divenne campione italiano giovanile nei 100 dorso, sono personaggi per noi estremamente famosi: Filippo Magnini, Massimiliano Rosolino, Emiliano Brembilla (*nella foto*), e Manuel Bortuzzo, il più giovane. Tutti accomunati dalla voglia di riscattarsi dalle loro paure, dai loro fallimenti e dalle situazioni che la società ha creato per loro, basti pensare a quanto successo a Bortuzzo che trovandosi per casualità nel posto sbagliato al momento sbagliato si è trovato catapultato in una nuova vita.

Sfidando tutte le loro paure, assopite fino a quel momento, i cinque fuoriclasse decidono di mettersi in gioco e si ritrovano coinvolti in un'impresa natatoria determinati a superare sé stessi.

Ognuno di loro, quasi vivendo una sorta di liberazione terapeutica nell'affrontare i loro fantasmi mai detti e mai capiti, ha saputo quindi tirar fuori tutto ciò dichiarandolo senza nascondersi e vivendolo con la sincerità delle emozioni che ne scaturivano. *Il nuoto è un serbatoio fantastico di lezioni*, confessa Raoul Bova. È un film sulla rinascita, perché un'altra possibilità è sempre lì, pronta ad accoglierci dietro l'angolo se abbiamo il coraggio e la forza di coglierla. Il mondo del nuoto ha saputo esprimere alla fine un processo di rinascita, consapevolezza e forza, la frase finale del film è la più importante per me, quando l'intervistatore chiede se alla fine hanno fatto il record mondiale Raul Bova risponde guardandolo *abbiamo vinto*, ossia abbiamo saputo esprimere i nostri valori, sentimenti, gioie e paure senza doverci più nascondere.

# SOCIETÀ

Paolo Tondina  
12 giugno

Le nostre società non sanno più fare società. Nelle migliori situazioni fanno molta fatica a farlo. Forse è perché non interessa più essere società. O forse abbiamo dimenticato come si fa a esserlo, troppo concentrati nel tentativo di affermarci individualmente.

## Passato

Nel passato le società erano società, cioè avevano la gente. Uomini d'ogni tipo, ma non utenti, né clienti. C'erano i personaggi, i tipi strani, i border line, i coloriti, i tipi assurdi. C'erano le macchiette, gli interlocutori, gli esterni, i guastafeste. Erano aggregazioni. Avevano una storia e la custodivano. Avevano anche leggende e invenzioni per cui il passato viveva tranquillamente insieme al presente e la fantasia insieme alla realtà.

## Morti

Il mio maestro Erio diceva che il segno di una vera società era che avessero i morti (cioè il passaggio ricordato delle generazioni). Citava il Multedo, una squadra di Genova, che in sede aveva ben in vista la lapide dei suoi caduti di guerra. Io ricordo le foto viste da bambino nella sede della Florentia. Bastava entrare per avere la traccia di tutta la loro storia.

## Definizioni Treccani

Le società non sono aziende. "In senso ampio e generico" sono un "insieme di individui uniti da rapporti di varia natura e in cui si instaurano forme di cooperazione, collaborazione, divisione dei compiti, che assicurano la sopravvivenza e la riproduzione dell'insieme e dei suoi membri". In senso più limitato, sono

organizzazioni "di persone che si riuniscono per cooperare a un fine comune; si denominano in riferimento al loro carattere, allo scopo perseguito".

## Scopo?

E quindi è lo scopo comune a fare una società. Le società erano tali perché partivano per fare qualcosa di condivisibile e importante e lo sport, per esempio, era uno dei modi per farlo. Per questo s'ingegnavano per stare in piedi, si contendevano gli uomini migliori e si davano da fare per crescere. Sbagliavano? Certamente. Fallivano? In continuazione. Ma non era questo il loro problema. Tracciavano un percorso. Erano una presenza evidente e avevano obiettivi totalizzanti.

## Società sportive

Le società sportive dei secoli passati avevano mete certe e origini precisabili. Quelle che si chiamavano coi nomi del risorgimento, del mondo classico o ricordavano "Rinascite", "Trionfi", e "Fratellanze" erano figlie della massoneria. Quelle coi nomi dei Santi, delle virtù, dei luoghi venivano dalla chiesa. Le prime nascevano per cambiare il mondo. Le seconde si battevano per cambiare l'uomo. Cosa vogliono cambiare le società di oggi?

## DUE ANNI DI NUOTO•COM

Marco Del Bianco

20 giugno

Due anni volati. Ventiquattro mesi. Dopo solo otto è scoppiata la pandemia. Il caso ha voluto che 5555 sia il numero di articoli alla vigilia del nostro compleanno. Tre milioni di visite singole solo sul portale, oltre a numeri inaspettati sui social. Articoli, approfondimenti, interviste.

Rubriche tematiche. Video interviste. E poi Nuoto•live con tante iniziative. Il nostro 'At the pool bar', il format di punta, che ci ha permesso di vivere le emozioni di tecnici ed atleti in modo vero e naturale.

Il privilegio di aver incontrato persone speciali, la convinzione di averle rispettate in ogni percorso, intervista, racconto o articolo. Dirigenti, tecnici, atleti. Di sicuro qualche errore, chi non lo fa?

La voglia di far meglio, tanti progetti e tante idee che il tempo ci permetterà di realizzare.

Il privilegio di avere aziende partner che hanno creduto nel nostro progetto sin dal principio. Che ci hanno sostenuto anche durante il buio del lockdown, permettendoci di lavorare spensieratamente sui contenuti, garantendo qualità e costanza. Tra tutti Diversey, Team System, Idroterapia, Pangenius.

La forza di Deepbluemedial, un partner - riduttivo chiamarlo così - che ogni giorno ci permette di dar valore alle nostre parole attraverso immagini uniche dell'ultimo ventennio del nuoto.

Una squadra che è cresciuta e ancora sta crescendo. Che in modo affiatato e consapevole porta avanti valori e attenzioni, con una linea editoriale chiara e condivisa.

Buon compleanno amici.

## GIANNI NAGNI:

### "ALLENATORI MOTORE DI TUTTO. AIUTARE LE SOCIETÀ A RIPARTIRE SUBITO PER NON PERDERE UNA GENERAZIONE DI ATLETI"

Erika Ferraioli

21 giugno

Gianni Nagni, atleta prima, allenatore poi. In maglia azzurra come allenatore dal 2000 al 2010 con all'attivo 3 Olimpiadi (Sidney 2000, Atene 2004, Pechino 2008), 8 mondiali e svariate manifestazioni internazionali. Ora ricopre l'incarico di Direttore generale di Aquaniene.

Gianni, parliamo del sistema Aniene: come è gestita la scuola nuoto e quali sono i criteri di selezione dei giovani talenti per arrivare ad avere la squadra più competitiva d'Italia negli ultimi anni?

*L'Aniene è un'associazione sportiva dilettantistica, come tale quindi senza scopo di lucro. Dal 1892 la nostra missione è propagandare lo sport dal livello giovanile all'élite.*

*L'impianto sportivo Aquaniene è stato realizzato con risorse della società stessa, facendo sì che i proventi dell'impianto servissero per finanziare l'attività agonistica. In questo modo siamo riusciti a dare continuità ad un'attività di alto livello nell'ambito natatorio che dura da molti anni. In prima persona gestisco tutta l'attività natatoria. Venendo dal bordo vasca, ho una visione finalizzata all'agonismo, con un programma tecnico/didattico da me stesso ideato, che prevede una progressione curricolare finalizzata alla selezione del talento.*

*I duemila bambini della scuola nuoto vengono monitorati nel corso dell'anno per valutarne l'effettiva crescita. Per fare ciò bisogna avere i mezzi giusti: gli istruttori sono quasi tutti nostri ex atleti, che segnalano gli elementi migliori. La scuola nuoto è vista come la scuola, comincia a settembre e finisce a giugno, non ci sono scorciatoie.*

*L'obiettivo è avere una base più larga possibile, poi l'agonismo stesso selezionerà i vari atleti.*

Come gestisci un gruppo così numeroso di atleti e allenatori?

*Il motore di tutto sono gli allenatori. Ho un rapporto diretto con tutti loro che vedono in me non solo una figura dirigenziale ma anche tecnica con cui relazionarsi. Essendo stato allenatore riesco a comprendere le loro esigenze e metterli nelle condizioni migliori per far sì che l'atleta renda al top. Siamo in costante comunicazione e confronto ed io cerco di supportarli nel miglior modo possibile. Gli allenatori sono autonomi nello svolgere la propria attività, fermo restando che condividano con me il progetto. Il confronto quotidiano e continuo anche con chi è fuori sede è la forza di questo gruppo.*

**Ed invece gli atleti? Come vengono gestiti tra residenti ed esterni?**

*Il presupposto è che non esiste una regola per mettere un atleta nelle migliori condizioni possibili perché ogni atleta è uguale solo a sé stesso. Ognuno avrà le sue necessità specifiche. In linea di massima preferisco che gli atleti molto giovani rimangano nelle proprie sedi di appartenenza. La valutazione, poi, è fatta su ogni singolo atleta, condividendola con l'allenatore. L'importante è che siano scelte serie e non strumentalizzate per futuri motivi.*

Quali sono le prospettive in vista di Tokyo? E quelle post pandemia del nuoto in generale?

*Le prospettive del gruppo Aniene sono buone. Quest'anno causa pandemia e attività di base ferma, mi sono concentrato molto sull'attività agonistica. Il nostro obiettivo è qualificare più atleti possibili alle olimpiadi (il record è di Pechino, di 10 nuotatori). Una volta lì, si punta più in alto possibile.*

*Il nuoto azzurro lo vedo bene, grazie agli allenatori ed alle società. Il Settore istruzione tecnica di Federnuoto ha investito molto sulla formazione, infatti rispetto al passato i tecnici italiani sono mediamente molto più preparati a livello metodologico rispetto al resto del mondo. Possiamo invece crescere ancora dal punto di vista tecnico. Ci sono molti giovani allenatori bravi ed appassionati. Il compito fondamentale della scuola nuoto (e spero che nel post pandemia potremmo tornare ai numeri di prima, ma ci vorranno un paio d'anni) è mettere a disposizione degli allenatori il bacino più ampio possibile. Ora l'importante è che le istituzioni (Federazione, CONI, governo) supportino le società sportive per riprendere l'attività, perché molte hanno già collassato. A mio avviso non ci sarà un buco generazionale solo se ripartiamo subito. Siamo ancora in tempo se riprendiamo il prima possibile da dove abbiamo lasciato.*

# BONIPERTI NON NUOTAVA

Alessandro Denti  
24 giugno

Come conseguenza della dipartita dell'ex-calciatore ed ex-dirigente della Juventus Giampiero Boniperti, è tornata alla ribalta su tutti gli organi di stampa una sua celeberrima frase a effetto, spesso nota anche ai meno avvezzi al mondo calcistico e sportivo in generale: "Vincere non è importante, è l'unica cosa che conta". Frase che amava ripetere per ricevere ovazioni dall'invasata e osannante tifoseria (chissà poi se esiste tifoseria che non sia invasata e osannante).

Da tifoso - appunto - comprendo quanto possa essere esaltante un'espressione così sfrontata, da ammiratore delle moderne dinamiche di comunicazione ne riconosco l'immediatezza e l'efficacia, da genitore di un giovane nuotatore invece non posso che trovarla sbagliata, diseducativa e altri sinonimi che non mi va di cercare.

Chissà cosa accadrebbe se la applicassimo in tutti gli ambiti della nostra quotidianità... Cosa che per fortuna non accade, o no?

*Ricevere migliaia di like non è importante, è l'unica cosa che conta*

Qualcuno potrebbe storcere il naso e sostenere che quella di Boniperti era solo una battuta sagace che si confaceva al personaggio. Voglio credere fino in fondo che sia così, ma da quando l'ha proferita è stata presa a simbolo della società più vincente nel calcio, sport che gode oltretutto dell'attenzione mediatica più alta.

È stata tramandata, stampata su striscioni e magliette, divenuta slogan, scritta in centinaia di migliaia di status sui social, usata per zittire il dibattito sportivo, divulgata e amplificata all'ennesima potenza, insegnata ai bambini che devono

tifare chi vince finché vince, perché il resto non conta.

Conta molto invece. Conta quando sono i bambini stessi a partecipare e devono sopportare da soli l'enorme pressione della sconfitta.

Conta quando genitori abituati a mostrare ai loro figli una certa aspettativa dal risultato sportivo, improvvisamente devono ricostruirsi una credibilità agli occhi dei loro piccoli atleti.

Conta anche quando Giampiero Boniperti muore e l'unica cosa che sembra aver lasciato per i quotidiani e telegiornali tutti è un inno anti-decoubertiniano, mentre Boniperti era molto più di questo.

Uno degli insegnamenti cardine che regala il nuoto, così come lo sport individuale in generale, è la ricerca interiore di una gratificazione sportiva che vada al di là del semplice successo; il trovare un obiettivo allo scopo di migliorarsi come atleta e come persona; l'affrontare le enormi difficoltà psicologiche che comportano il faticare, il non riuscire, il fallire; superarle magari, e applicare questo enorme bagaglio alla vita di tutti i giorni.

A leggerla così quasi mette paura la missione che i nostri figli stanno portando silenziosamente avanti bracciata dopo bracciata e stagione dopo stagione, con vicino quei buffi tifosi invasati e osannanti che rispondono stavolta al nome di mamma e papà e che faticano da morire a gestire con un minimo di equilibrio le emozioni e i comportamenti di fronte ai loro risultati.

Certe volte ho l'impressione che loro capiscano bene cosa proviamo e che ce lo perdonino ogni volta pazientemente, forse perché sanno che tante cose non le possiamo capire perché noi non nuotiamo, proprio come Boniperti.

# CAMILLO CAMETTI, UN VIAGGIO NEL MONDO DEL NUOTO

Silvia Scapol  
24 giugno

Camillo Cametti è sicuramente una persona che nel mondo del nuoto ha un peso notevole. Di cose ne ha viste e ne ha fatte veramente molte. Qualsiasi presentazione potrebbe essere riduttiva: i suoi contributi al nostro movimento sono stati così tanti, che il dubbio di dimenticare di citarne qualcuno è grande.

Nasce a Verona nel 1943 e dello sport ha fatto il suo mondo. Non solo lo ha praticato, ma il nuoto lui lo ha insegnato, allenato e divulgato. In Italia e nel mondo. È fondatore e direttore di riviste di nuoto. "La Tecnica del Nuoto" e "Il Mondo del Nuoto" sono sue creazioni ed è superfluo citare la valenza, la bontà e l'utilità dei suoi contenuti. È stato probabilmente uno dei primi a capire l'importanza del "parlare" di nuoto: la costante e assidua ricerca del confronto tra colleghi, cosa oggi più frequente, ma cinquant'anni fa era decisamente inusuale e riservata alla buona volontà di pochi.

È stato consigliere della Federazione Italiana Nuoto, Presidente della Commissione Stampa della FINA e nel 2002 il CONI gli ha conferito la "Stella d'Oro", la massima onorificenza sportiva italiana.

Parlare di un'intervista non è proprio il caso, a tutti gli effetti si è trattato di ascoltare. Ascoltare una persona che, natatoriamente parlando, ha vissuto mille vite: ha tanto da raccontare e tanto da insegnare, ha la saggezza di chi ha fatto della propria passione il proprio lavoro, contribuendo, con impegno e dedizione, a migliorarlo, evolverlo, farlo emergere e farlo conoscere. Le domande non erano necessarie, è bastato citare un nome, una manifestazione, e il racconto iniziava,

affascinando come può capitare con un bimbo che ascolta una fiaba.

Sette Colli

*Stiamo parlando della manifestazione più longeva a livello internazionale. Quest'anno, poi, riveste un ruolo particolare perché è l'ultima, prima dei Giochi Olimpici, che permette agli atleti di qualificarsi. I trials in giro per il mondo si sono tutti conclusi, il Sette Colli chiude di fatto le selezioni dei nuotatori olimpici.*

*Il Sette Colli nasce nel 1963 dalla volontà della Federazione, guidata dal commissario straordinario Mario Saini, con l'obiettivo di iniziare a internazionalizzare il nuoto italiano, in tempi in cui questo sport non godeva del prestigio e della visibilità che ha, fortunatamente, oggi.*

*Le edizioni si sono succedute nel tempo, ospitando campioni di questa disciplina, ma a volte con qualche difficoltà. Le difficoltà principali per il Sette Colli erano soprattutto di natura finanziaria: stiamo parlando di uno sport che all'epoca era davvero preso poco in considerazione e il supporto delle istituzioni era pressoché inesistente. Ma pur di dare continuità all'evento, il Presidente FIN Aldo Parodi, eletto alla fine del 1964, si attivò perché il meeting potesse svolgersi ugualmente, anche se in sedi diverse: negli anni '70 un'edizione venne fatta ad Asti, nel 1971 a Bolzano, nel 1973 a Siracusa e nel 1981 e 1982 a Verona, nelle quali mi impegnai personalmente perché il tutto potesse avere seguito, dialogando con l'amministrazione comunale e la Istituzione Comunale Bentegodi. Nonostante la trasferta, furono comunque edizioni memorabili e i campioni presenti decisamente degni di nota a livello internazionale.*

*La storia del Sette Colli è stata sicuramente un avvicinarsi di grandi prestazioni e grandi campioni. Una manifestazione che ha fatto la storia del nuoto italiano. Fortunatamente, neanche il Covid ha fermato gli Internazionali di nuoto. Lo*

scorso anno, infatti, si sono potuti svolgere ugualmente e sono stati fatti coincidere con i campionati italiani. Quando un meeting, anche per giuste cause, si interrompe, riprenderlo risulta sempre un po' difficoltoso e solitamente fa fatica a brillare come prima. La continuità del Sette Colli, che spesso viene data per scontata, ma che così non è, è sicuramente uno dei fattori che hanno contribuito a renderlo prestigioso e distintivo per il nuoto italiano.

È stato aggiunto al nome Sette Colli "Internazionali di Nuoto" proprio per enfatizzare la presenza di molti stranieri alla manifestazione. Se inizialmente era partita piano piano, l'ambizione di partecipare a queste gare è cresciuta, al punto che la presenza di atleti stranieri cominciava ad essere importante. Questo naturalmente diventava stimolante per gli atleti azzurri, perché era un confronto che stuzzicava la competitività di ognuno, al punto da far diventare il Sette Colli scenario di grandi prestazioni e grandi riscontri cronometrici.

C'è sempre l'obiettivo di migliorare e la Federazione su questo sta facendo un lavoro incredibile. Da qui la straordinarietà del Sette Colli: unico al mondo, ineguagliabile.

Commissione Stampa FINA... Perché è importante parlare di nuoto

Tutto nasce dal coinvolgimento, dal trasporto che io ho per questa disciplina, per questo sport. Sono cresciuto insieme ad Alberto Castagnetti, nella piscina che oggi è il centro federale di Verona. Abbiamo nuotato tanti anni insieme, giocato a pallanuoto insieme. All'epoca esisteva solo la piscina estiva, ma Alberto, sostenuto anche dal padre che lo allenava, si impegnava moltissimo, andando anche a nuotare a Padova. Per me è sempre stata una spinta per approfondire maggiormente gli aspetti tecnici. Gli unici testi che si potevano leggere all'epoca erano per lo più esteri, ma era interessante capire come

all'estero ci fossero dei tecnici che si avvalevano di nuove metodologie che spesso si rivelavano all'avanguardia. Leggevo molto e ho intervistato molti personaggi di quel periodo, soprattutto australiani e americani, per esempio Don Talbot, Doc Counsilman. Così cominciai a frequentare l'ambiente americano, partecipando negli anni '70 al primo "American Coaches Clinic", ossia il primo convegno per allenatori in America. Con me venne anche Bubi (Costantino) Dennerlein, che all'epoca era allenatore della nazionale maschile e di Novella Calligaris, e Celio Brunelleschi, che allenava la femminile. Questa esperienza ci ha incredibilmente aperto gli occhi, eravamo assetati di novità, di conoscenza, e l'abbiamo avuta da un ambiente che per noi era davvero nuovo. Negli anni successivi continuai a partecipare a questi clinic e dopo un po' portai anche Alberto Castagnetti con me. Da questi convegni e dalle registrazioni delle discussioni, mi venne l'idea delle conferenze anche in Italia. È così prese vita l'idea di fondare la rivista "La Tecnica del Nuoto". All'epoca esisteva una rivista, che si chiamava "Nuoto", era molto bella e presentava i resoconti dei risultati delle gare. Ma non c'era nulla che parlasse di tecnica. Avevo da poco conseguito il brevetto di allenatore nazionale di nuoto (probabilmente l'equivalente di allenatore di II livello oggi) e mi rendevo conto che c'era una grande carenza di cultura natatoria e mi buttai nell'impresa di provare a rimediare a questa lacuna, mettendo insieme quello che avevo appreso in Italia e in giro per il mondo, e con il supporto morale dell'associazione allenatori di nuoto di allora. La presentai nel 1974 ad una platea di allenatori entusiasti: e da lì prese il via. A seguire, sempre perché ero convinto dell'importanza di creare una cultura natatoria, soprattutto per quanto riguardava la metodologia dell'allenamento, e sull'onda di quanto visto in America, diedi vita ai primi convegni tecnici nazionali per il nuoto. Il primo si svolse nel 1975. Nelle prime

tre edizioni ero coinvolto al massimo come organizzatore, come conduttore e come interprete, perché ho sempre voluto invitare grandi allenatori dall'estero.

La grande soddisfazione per me è stata vedere che la strada che io vedevo come quella giusta da perseguire, è stata poi portata avanti nel tempo.

Successivamente ho fondato "Il Mondo del Nuoto" che, a differenza de La Tecnica del Nuoto che trattava prevalentemente di tecnica per l'appunto, questa seconda rivista parlava anche delle manifestazioni. È bellissimo vedere come grazie a queste iniziative e al grande lavoro fatto dalla Federazione Italiana Nuoto attraverso il Settore Istruzione Tecnica, il livello dei nostri tecnici si sia incredibilmente elevato. Sicuramente complici sono stati anche l'istruzione scolastica, il cambiare dei tempi che comunque ha offerto molte più possibilità rispetto a quello che c'erano una volta. E credo che sia uno dei fattori che ha contribuito a far sì che il nuoto italiano oggi brilli nel panorama internazionale e goda del prestigio che giustamente gli deve essere riconosciuto.

#### Atleta e allenatore

Qualcuno diceva che è l'atleta che fa l'allenatore. Altri dicono il contrario: è l'allenatore che fa l'atleta. Credo che la verità stia come sempre nel mezzo. È la simbiosi tra queste due figure a creare le magie: deve essere un rapporto di sintonia, empatia, sinergia, di grande fiducia. Questo crea grandi atleti e grandi allenatori.

Porto un esempio: in America, tra i grandi allenatori c'è ancora Mark Schubert. Lo conobbi nella prima edizione dei Campionati del Mondo del 1973 a Belgrado. Lui allenava una grandissima nuotatrice, Shirley Babashoff, e l'opinione di molti era che fosse la sua atleta che lo aveva reso un grande allenatore.

Il grande Aleksandr Popov, allenato da Gennadi Touretski, è un esempio di atleta e allenatore che sono cresciuti insieme. Nel

1989, quando si era in piena fase di transizione della Russia da un punto di vista politico, andai ad un meeting a San Pietroburgo e in quell'occasione incontrai Touretski. Chiacchierando insieme, l'allenatore russo manifestò come non ci fossero all'epoca le condizioni per potersi allenare veramente bene. Segnalava come mancasse anche l'alimentazione corretta per gli atleti. Raccogliendo quanto mi era stato detto, mi ingegnai e con l'aiuto di un collega che aveva un club in Piemonte e si offrì di ospitarli, atleta e allenatore poterono venire in Italia per un periodo e si allenarono a Verona inizialmente, e poi in Piemonte da questo collega per un po' di mesi. Penso con soddisfazione che alla crescita di questo grandissimo campione, abbiamo contribuito anche noi italiani. Per me è stata un'esperienza di crescita professionale incredibile e ha segnato anche l'inizio di una bellissima amicizia con entrambi.

Purtroppo per atleti come Popov, il professionismo nel nuoto è arrivato in un momento successivo. Non mi piace mettermi in mostra, ma se parlo è solo per qualcosa che ho realmente fatto. Nel 1988 divenni membro della FINA del comitato tecnico di nuoto. Questo su proposta di Bartolo Consolo. All'epoca agli atleti era vietato ricevere soldi in premio. In America addirittura era motivo di squalifica. Come membro del comitato tecnico feci delle proposte, dettate esclusivamente dal buon senso, che vennero approvate. Ne cito qualcuna: riconoscere agli atleti il diritto di prendere soldi, sia come premi in denaro, sia come ingaggi. Riconoscere il record del mondo in vasca corta; a seguito di questa approvazione cominciarono i Campionati Mondiali di Nuoto in corta e la World Cup del nuoto. Parliamo degli inizi degli anni '90. Dopo i mondiali di Roma del 1994, nei quali gestii la parte relativa ai media, la FINA decise di istituire la Commissione Stampa, che prima non esisteva, e di affidarmi la presidenza.

## FEDERICA PELLEGRINI: "VERSO LA FINALE UN PASSO ALLA VOLTA. IL FUTURO? FACCIO QUELLO CHE HO VOGLIA DI FARE"

Erika Ferraioli  
26 giugno

L'ultimo 200 prima della partenza per Tokyo. 1.56.23, "forse il più facile che abbia nuotato in tutti questi anni".

Federica Pellegrini la qualificazione l'aveva già ottenuta ad aprile a Riccione, senza sconti, in vasca come tutti. Potrei scrivere di tutte le sue gesta, ma oggi mi basterà dire che alla soglia dei 33 anni parteciperà alla sua quinta olimpiade, nella gara che l'ha portata sul gradino più alto a Pechino nel 2008. Da quel giorno sono passati tredici anni, di alti ma anche di bassi. Ma lei è stata sempre lì, pronta a tuffarsi, nonostante tutto.

Com'è cambiata Federica da quando appena sedicenne si presentò ad Atene ad ora, che a pochi giorni dai suoi 33 anni, partirà per la sua quinta olimpiade?

*A Tokyo avrò quasi il doppio degli anni. La me che sarà a Tokyo è una Federica sicuramente più consapevole della carriera che ha alle spalle e dei propri mezzi. Ad Atene era una Federica incosciente di tutto, matricola, appena sedicenne, non sapevo cosa potessi valere, tanto che mi ero qualificata ad Atene per i 100 sl ed invece presi l'argento nei 200. A Tokyo avrò grande consapevolezza di tutti gli aspetti tecnici, ma come persona non sono cambiata poi tanto.*

Come vedi il campo partenti delle tue avversarie a Tokyo?

*I 200 sono sempre stati una gara impegnativa, quest'anno in particolare con il rinvio, le giovanissime che due anni fa si sono approcciate al mondiale hanno avuto due anni di crescita interi. Sarà una gara super tirata già dalla semifinale, e poi la finale con Ariarne Titmus che ha già nuotato 1'53, ha già un'atleta superiore alle altre. Poi la finale bisogna vincerla chiaramente. Io parto da un po' più indietro, ho una grande esperienza tattica, ma mi aspetto che già entrare in finale sarà dura. Approccerò come sempre un passo alla volta.*

Cosa pensi della 4x100sl donne? Dal sesto posto a Rio alla non qualificazione...

*È un grosso dispiacere perché se fosse stata data la possibilità di gareggiare a Gwangju nel 2019 si sarebbe qualificata con due anni di anticipo. Lì per lì è stato deciso di non portarla, un fatto un po' insolito dato che ad un mondiale pre olimpico si tende a portare tutte le staffette proprio per ottenere il posto (a meno che non ci sia un buco enorme, ma non era questo il caso). Quindi dispiace che una staffetta che sarebbe stata facilmente nelle prime dodici al mondiale sia rimasta fuori dalle sedici totali che partiranno a Tokyo.*

Il tuo futuro dopo Tokyo?

*Dopo Tokyo ci sarà la ISL che mi impegnerà quasi un mese. Sono molto contenta che quest'anno torni a Napoli perché avevamo già provato due anni fa, ed il pubblico italiano ha sempre una marcia in più. L'anno scorso non ho praticamente partecipato per via del Covid. Mi è rimasto un po' l'amaro in bocca perché è un format nuovo, dinamico e divertente che mi piace, anche perché è un gioco di squadra. Quelle di fatto dovrebbero essere le mie ultime gare. Ma la sto vivendo molto serenamente, faccio quello che ho voglia di fare.*

# “LE FIAMME ORO PUNTANO ALL’ALTO LIVELLO SENZA TRASCURARE LA RESPONSABILITÀ SOCIALE”: INTERVISTA ESCLUSIVA CON LUCA PISCOPO

Silvia Scapol  
27 giugno

A margine del Trofeo Sette Colli incontriamo Luca Piscopo: responsabile del Centro Nazionale Fiamme Oro presso la Questura di Napoli del settore nuoto in acque libere e anche di quello in vasca, oltre che di tutte le altre discipline acquatiche, da qualche mese Piscopo è anche Consigliere in quota atleti della Federazione italiana nuoto.

Come descriverebbe lo stato attuale del nuoto in Italia? E del gruppo Fiamme Oro in particolare?

*Il gruppo sportivo Fiamme Oro con la Federazione Italiana Nuoto ha un rapporto di collaborazione che definirei quasi idilliaco. Per noi è un punto di riferimento importante. Oltre all’attività con gli atleti di alto e altissimo livello, siamo presenti con tante sezioni giovanili presso i nostri impianti a Napoli e a Roma. Probabilmente ne apriremo uno anche a Milano, presso il reparto mobile. Crediamo moltissimo nei valori dello sport, e il nostro lavoro è finalizzato alla diffusione di questi valori trasmettendoli ai giovani. Inoltre, associare la polizia di stato all’attività sportiva, significa far veicolare un’immagine diversa da quella che si è abituati a vedere quotidianamente. Il nostro Presidente, Francesco Montini, ci tiene molto: sta investendo tanto, attraverso le risorse, i*

*concorsi, il supporto alle federazioni e nel nuoto, nello specifico, ci teniamo a farlo perché la Federazione Italiana Nuoto per noi è un riferimento. Ad oggi siamo affiliati con ventitré federazioni, e tra queste la FIN è un fiore all’occhiello. C’è un rapporto storico: siamo stati pionieri nel nuoto di fondo, siamo presenti dal 1954 con il salvamento, e in maniera importante. Credo siamo il primo gruppo in termini di assunzioni per quanto riguarda gli ultimi anni e questo proprio perché è un settore nel quale crediamo profondamente e gli obiettivi sono comuni, c’è un’unità di intenti. Cerchiamo di crescere con l’alto livello, perché comunque a tutti piace vincere, ma senza tralasciare la parte sociale. Parliamo di circa 350 tesserati, proprio a testimoniare che i fatti supportano quanto ho appena detto.*

All’interno del gruppo sportivo delle Fiamme Oro ci sono degli atleti che hanno ottenuto importanti risultati sia a livello nazionale che internazionale. Quali sono le linee guida che caratterizzano la preparazione dei vostri atleti?

*La maggior parte degli atleti si allena presso le proprie società; quello che noi facciamo è un lavoro di sinergia con i tecnici societari e tecnici federali. Allo stesso tempo, cerchiamo di dare qualsiasi supporto ai ragazzi. Interveniamo qualora sussistano problemi logistici, se si rendono necessarie delle trasferte, viaggi finalizzati ad integrare l’allenamento, fisioterapia. Di fatto, possiamo dire di funzionare come una vera e propria società sportiva. Inoltre, abbiamo i nostri tecnici che lavorano con molti atleti: Pietro Bonanno, Andrea Nava, Germano Proietti, Andrea Volpini. Un’altra figura di riferimento per noi è Angelo Lorenzini, per tutti Lillo, che è il direttore tecnico del nuoto. A volte mi rendo conto che possiamo dare l’idea di essere una presenza ingombrante. In realtà, il nostro obiettivo è far sentire i ragazzi parte di un*

*gruppo, devono sentirsi sereni, tutelati, liberi di manifestare le difficoltà.*

Per quanto riguarda il nuoto di fondo, che in questi ultimi anni è praticamente esploso come movimento, cosa ci può dire?

*Io arrivo dal fondo, anni fa ero responsabile del settore. È stato fatto un incredibile lavoro di squadra e il merito va dato a tutti i tecnici e i ragazzi che mi sono stati e che sono tuttora vicini. È un settore per noi davvero importante: è nato a Napoli oramai una trentina di anni fa, se non erro. E siamo stati pionieri nel fondo, abbiamo investito tempo, risorse e fatica, ma i risultati si sono visti, al punto da diventare un biglietto da visita. Ora è un settore impreziosito da Gregorio Paltrinieri e Domenico Acerenza, che con i loro risultati ma anche con la loro personalità, danno lustro a questo settore, invogliando anche i giovani ad avvicinarsi alle acque libere. Da quando è diventata disciplina olimpica si è aperto un po' tutto il settore, è stata a tutti gli effetti una spinta per lanciare questa disciplina. Un tempo era considerato un po' uno sport di serie B, chi non era bravo in piscina provava a fare le gare al mare. E invece adesso non è più così, anzi, direi che il movimento è cambiato proprio anche a livello europeo e mondiale. E poi, a mio parere è uno sport assolutamente affascinante. È primordiale, c'è un contatto diretto con la natura, le variabili che si possono presentare durante la competizione sono molte e comuni a tutti. È uno sport mentale, che richiede tantissimo sacrificio. È uno sport di situazione: ovviamente devi essere preparato, ma devi anche essere allenato a mantenere la lucidità per poter cogliere l'attimo. Oggi si tende a creare il bacino artificiale in cui svolgere la competizione, e forse ha snaturato un po' quello che era il nuoto di fondo, di contro però ha aumentato la sicurezza per chi nuota.*

Le Fiamme Oro si caratterizzano per avere anche il gruppo sportivo degli atleti paralimpici. Vuole parlarci di questa realtà?

*Questa è stata una grande intuizione di Roberto Bonanni, che insieme a Riccardo Vernole ha dato vita a questa realtà. E per noi è motivo di orgoglio, perché rappresenta lo spirito di inclusione che ci caratterizza. Stiamo lavorando molto bene con la nazionale di nuoto paralimpica, tra poco saranno a Napoli a fare i campionati italiani. Gli atleti che noi tesseriamo ci vengono indicati dalla Federazione e dal CIP, perché comunque ci affidiamo alla Federazione con la quale ci affiliamo e al suo staff tecnico. Le loro indicazioni sono preziose. A noi fa piacere perché riteniamo che non ci siano differenze: un atleta paralimpico si allena tanto quanto, e a volte molto di più, dei normodotati. Per cui riteniamo che non ci dovrebbero essere differenze, bensì pari opportunità. Perché il loro impegno e la loro determinazione sono davvero notevoli.*

È stato eletto consigliere in quota Atleti nel nuovo Consiglio della Federazione Italiana Nuoto, guidato per il prossimo quadriennio da Paolo Barelli. Cosa ci può dire di questa nuova esperienza?

*È una bellissima avventura! Sono veramente onorato di far parte di questa squadra, perché a tutti gli effetti di squadra possiamo parlare. C'è collaborazione, unità d'intenti. Sono nel mondo natatorio dall'età di tre anni, pertanto posso dire che il mio elemento naturale è l'acqua. Poter dare il mio supporto all'interno del Consiglio Federale mi rende davvero orgoglioso. Inoltre, ho una grande stima per il nostro Presidente Paolo Barelli: è per tutti noi un riferimento. Entrare a farne parte in un quadriennio così particolare, in cui ci sono due Olimpiadi, c'è una pandemia in corso, per molti potrebbe essere visto come un momento non proprio felice. Sicuramente la situazione è complessa, ma allo stesso*

*tempo è una spinta a fare il massimo, a dare tutto quello che si può, proprio come lo sport richiede. Abbiamo una guida eccellente che ci supporta a svolgere il nostro ruolo nel migliore dei modi. Barelli negli anni è riuscito a creare un meccanismo virtuoso, ha saputo delegare le mansioni, dando fiducia alle persone, e questo non può che portare ai risultati che oggi sono sotto gli occhi di tutti: una Federazione solida, vincente, che dà lustro al paese. Per certi versi è ciò che anch'io cerco di fare all'interno delle Fiamme Oro: avere dei validi collaboratori, di fiducia, ai quali demandare, è la cosa che ti permette di strutturarti, di avere maggiore controllo sulle attività svolte. E pertanto la probabilità di commettere errori si riduce notevolmente.*

*Probabilmente mi è stata di grande aiuto l'esperienza fatta per dodici anni come consigliere nel comitato regionale campano. Sono stati anni molto formativi, durante i quali ho lavorato con persone straordinarie ed estremamente capaci che mi hanno supportato e consigliato, permettendomi di crescere professionalmente.*

Il mondo dello sport, e nello specifico quello del nuoto, è stato fortemente segnato dall'emergenza sanitaria che ci siamo trovati a vivere a causa del Covid-19. In che modo avete affrontato la situazione e supportato i vostri atleti e società?

*Sicuramente abbiamo dovuto adeguarci, come tutti del resto, ai vari DPCM che si sono succeduti. Essendo affiliati alle Federazioni con le quali collaboriamo, oltre a recepire le indicazioni del ministero, dobbiamo tenere in considerazione le indicazioni federali per lo svolgimento delle attività. Siamo riusciti a dare l'opportunità agli atleti a continuare ad allenarsi. Dove ci sono stati problemi logistici, abbiamo messo a disposizione le nostre strutture. Sicuramente è stata fondamentale la collaborazione con la Federazione Italiana*

*Nuoto, che attraverso i centri federali e i collegiali ci ha supportato nel far continuare l'attività ai nostri ragazzi. E soprattutto abbiamo dato supporto anche ai tecnici. Per quello che è il nostro modo di operare, noi ci facciamo sentire nel momento del bisogno, non solo quando c'è la gara. Il messaggio che mandiamo ad atleti e tecnici è che quando c'è una difficoltà, possono e devono rivolgersi a noi. Perché il nostro compito è proprio quello: dare supporto. Mi sento di poter dire che non siamo solo un gruppo sportivo, ma una grande famiglia.*

Si sta svolgendo il 58° Trofeo Sette Colli: qual è il suo pensiero su questa manifestazione che di fatto è un fiore all'occhiello per la nostra nazione e per il nostro movimento?

*È una manifestazione incredibile. E in questo periodo caratterizzato dal Covid è stata realizzata veramente in maniera egregia. Ci sono i controlli e tutte le attenzioni del caso. Anche le limitazioni purtroppo, ma in questo momento è giusto così. E poi è caratterizzato da una location unica! Che tu lo viva da atleta, da tecnico o da spettatore, la piscina del Foro Italico è un contesto magico. Fortunatamente questa edizione vede la partecipazione di un po' di pubblico. Sapendo ciò che abbiamo passato, è una grande soddisfazione. E poi è una manifestazione che ormai ha consolidato la sua fama anche all'estero, lo dimostra la grande partecipazione di atleti stranieri che ogni anno vediamo presenziare alle gare.*

## MARTINENGI E PEDOJA: UNA NUOVA TATTICA PER I 100 RANA

Luca Rasi  
27 giugno

Nell'intervallo della terza giornata di gare del 58mo trofeo Sette Colli incontriamo Nicolò Martinenghi insieme a coach Marco Pedoja.

Manca un mese alle Olimpiadi. Marco, qual è il bilancio di questo Sette Colli?

*È andato bene. Per noi era un test di passaggio, l'obiettivo nei 100 era restare intorno al 58.35 anche per rispondere al 58.14 dell'americano Michael Andrew. I 50 sono sempre un'incognita, 26.59 è un buon tempo ma naturalmente non essendo distanza olimpica l'attenzione è meno alta su questa prova.*

*Sono complessivamente molto contento: la preparazione procede come previsto, so cosa devo fare e lo sa anche Nicolò. Procediamo tranquilli.*

Nicolò, confermi? Al netto della evidente sintonia fra atleta e allenatore, come sono le sensazioni personali?

*Non potevo sperare in una stagione migliore, da inizio anno sono in progressione continua. Sono tranquillo e convinto di arrivare alle Olimpiadi nelle condizioni migliori.*

Avevi la qualificazione in tasca già a dicembre 2019, ti sei ripetuto comunque agli Assoluti 2020, nel frattempo è passato un anno e mezzo di pandemia. Per un atleta giovane è un tempo molto lungo, come hai vissuto questo strano e imprevedibile percorso?

*A costo di sembrare egoista non posso che vedere il bicchiere mezzo pieno. Per me*

*sono stati diciotto mesi in più di maturazione, di lavoro e di esperienza. Certo da un punto di vista psicologico questo rinvio non è stato facile da gestire, specialmente nei primi mesi nei quali regnava l'incertezza assoluta. Poi ho imparato a vivere tutto con leggerezza e ritengo di avere seguito un ottimo percorso che mi ha consentito di fare un ulteriore salto di qualità.*

Marco, in questo Sette Colli è cambiata leggermente la tattica di gara, con una maggiore attenzione alla vasca di ritorno (27.67 - 30.62 i passaggi). È un approccio voluto e definitivo?

*Sì, è stata una scelta consapevole e no, non è detto che sarà la tattica che utilizzeremo a Tokyo. A Budapest ha nuotato tre volte passando in 26.9 che era lo split che avevamo individuato come ottimale e tutte e le tre le volte si è trovato in leggero affanno negli ultimi 5-10 metri. In occasione della staffetta abbiamo deciso di cambiare approccio e passare più lentamente per cercare il recupero nella vasca di ritorno togliendo qualche certezza agli avversari, Adam Peaty in particolare, e il risultato è stato soddisfacente. Abbiamo deciso di ripeterci qui al Sette Colli, anche considerando la presenza di Arno Kamminga che non è famoso per la velocità di base. È andata benissimo, 27.67 è un passaggio lento per i suoi standard ma il risultato finale è stato eccellente. A Tokyo dovrà nuotare questo tipo di gara ma con un passaggio un po' più veloce ai 50.*

Immagino che vada letta in questa chiave anche la scelta di tornare a gareggiare agli assoluti anche nei 200. Tu Nicolò come ti trovi con questa nuova tattica?

*La parte più difficile è quella mentale, convincersi a modificare un modo di nuotare consolidato, che nel mio caso prevedeva di passare molto forte ai 50 e poi cercare di resistere nel ritorno. È una*

*sensazione strana quella di trovarsi più indietro del solito, sapendo di dover recuperare. Ma ci stiamo lavorando da un anno, questa è stata l'occasione per mettermi alla prova ed è andata bene. È un bel segnale di maturità saper uscire dalla propria comfort zone per cercare nuove strade e migliorarsi ulteriormente, affrontando tutti i timori legati all'abbandono di certezze consolidate. Non nego che all'inizio ero scettico, ero qui per "fare bene" ma non mi aspettavo certamente di migliorare ulteriormente il record italiano. L'esperimento è riuscito e credo che questa sia la strada giusta.*

E quindi l'allenatore a volte ha ragione! Scherzi a parte, ora ti trovi con una maggiore consapevolezza e più frecce al tuo arco. E a proposito di consapevolezza: Adam Peaty. Come lo vedi? che rapporto hai con lui?

*Posso dire che fuori dall'acqua siamo ottimi amici, è una persona splendida, non lesina mai complimenti prima e dopo la gara, è una fonte continua di ispirazione e motivazione.*

Pensi che ti tema?

*Guarda, lui onestamente è ancora di un altro pianeta, gareggia in primis contro sé stesso. Rappresenta un punto fisso di riferimento che trascina l'intero movimento della rana a cercare di colmare il gap fra lui e il resto del mondo. Vivo in un'epoca fortunata e sfortunata allo stesso tempo: fortunata perché il livello della mia disciplina è altissimo, sfortunata perché c'è sempre un nuovo avversario da cui guardarsi.*

Di questo lotto di campioni peraltro sei ancora uno dei più giovani e hai tutto il tempo per arrivare al vertice. Tu che ne pensi, Marco? Sarai a Tokyo?

*Quella delle convocazioni è ancora una partita aperta, come sai il Comitato*

*organizzatore ha ridotto drasticamente il numero degli accrediti e non c'è neppure la possibilità di assistere come spettatori, quindi al momento non so se sarò in Giappone.*

Nicolò, nel caso Marco non ci fosse come ti gestirai?

*Per me la presenza di Marco a bordo vasca è importante e mi farebbe ovviamente molto piacere, anche come coronamento di un percorso decennale. Nell'ultimo anno e mezzo ho affrontato diverse trasferte internazionali senza di lui e sono quindi in grado di badare a me stesso... Comunque non dipende da noi.*

Questa Nazionale è un mix di veterani e giovani che promette davvero molto bene. Certo è impensabile ripetere a Tokyo i risultati di Budapest, ma le aspettative sono importanti. Com'è la squadra vista dall'interno?

*È bello crescere in un contesto dove ci sono atleti più maturi sempre pronti a dare aiuto e consigli, ed è bello vedere che il gruppo cresce molto unito. Siamo tutti in grande sintonia, non ci sono clan o fazioni nonostante la forbice anagrafica sia molto ampia, essendo alla vigilia di, ahimè, un ricambio generazionale importante e inevitabile. Sono felice e fiero di far parte di questo gruppo.*

Marco, in questo momento storico la rana italiana fa paura, con una concentrazione di talento senza precedenti.

*Credo che in Italia si stia verificando la stessa dinamica che citava Nicolò a livello internazionale: atleti di punta che trascinano verso l'alto l'intero movimento. L'esempio più eclatante è quello di Arianna Castiglioni, che pur con la qualificazione chiusa da due atlete del livello di Benedetta Pilato e Martina Carraro ha trovato dentro di sé le energie per andarsi a prendere il*

record italiano. A questo proposito, pur felice per i miei atleti, non posso che rammaricarmi per Fabio Scozzoli che non è riuscito a coronare la sua "rinascita" sportiva con la convocazione olimpica. Certo il livello della rana italiana è spaventosamente alto, se pensiamo che a Rio 2016 avevamo un solo ranaista, Alessandro Toniato, qualificato con un tempo superiore al minuto. L'anno successivo qui al Sette Colli Nicolò segnò 59.31 dietro a Peaty con 58.67 e sembravano tempi stratosferici, oggi siamo qui a dirci che 58.29 è un buon punto di partenza per cercare il salto di qualità olimpico. Lo stesso sta facendo Pilato nei 50. Ieri ha nuotato 29.60 come se stesse facendo il bagno, sei mesi fa con quel tempo sarebbero venute giù le tribune. Rispetto anche alla tua domanda precedente mi permetto però di suggerire a tutti -atleti, tecnici, spettatori, giornalisti, di mantenere la calma: ieri sera abbiamo visto l'opaca prestazione della Nazionale di calcio, che sembrava dovesse travolgere gli avversari ed ha rischiato l'eliminazione.

Nicolò, pur giovane sai già cosa significa passare attraverso l'infortunio. Ti va di dedicare un pensiero a Gregorio Paltrinieri, che si è visto crollare addosso una diagnosi di mononucleosi a un mese dai Giochi?

È una notizia che ci ha sconvolto. Greg è Greg, un faro per tutti. Ma è anche un guerriero, è abituato a sputare sangue e sono certo che lo farà anche adesso e che saprà rialzarsi come sempre.

## THERESE ALSHAMMAR: "NUOTO PER SUPERARE I MIEI LIMITI"

Erika Ferraioli

28 giugno

Therese Alshammar: 12 titoli mondiali, 26 titoli europei, due argenti e un bronzo olimpici, 43 anni, due figli. Non ci saremmo mai aspettati di ritrovarla in vasca ed invece è tornata in acqua nella tappa di Canet del Mare Nostrum ed al trofeo Sette Colli inseguendo il sogno della settimana olimpiade.

Chi o cosa ti ha dato la forza di tornare in acqua? Cosa hai fatto questi cinque anni lontano dalle piscine?

*Amo nuotare e penso che non si debba mai smettere di fare sport. Ovviamente la mia vita è molto diversa da quando ero un'atleta a tempo pieno e non avevo né figli né un lavoro.*

*Da quando mi sono ritirata dal nuoto ho scritto due libri per bambini con l'intento di invogliare adulti e bambini ad andare in piscina e provare la meravigliosa sensazione di galleggiare sull'acqua e nuotare.*

*Un aiuto importante l'ho avuto da mio marito Johan Wallberg, che è allenatore di nuoto. Quando ho tempo dal lavoro, so dove andare per tenermi in forma. Ho cominciato a nuotare con la sua squadra ed ho realizzato di quanto il dolore fisico che provavo quando mi sono ritirata nel 2016 (a causa di due ernie del disco, una prima di Londra nel 2012, l'altra nel 2015) fosse ormai solo un ricordo. Così ho pensato che mi sarebbe piaciuto provare a tornare in vasca in acqua.*

*A dire la verità non mi è mancata la competizione in sé, ma l'essere in forma e poter spingersi oltre i propri limiti e stancarsi. Sono le cose che ora sono molto lontane dalla vita quotidiana. Puoi solo*

*allenarti e stare abbastanza in forma, e già questa è una benedizione. Mi ci è voluto tanto per tornare in forma, perché non puoi "salvare" l'allenamento quando i bambini stanno male o succede qualcosa che richiede la tua attenzione. Se perdi una o due settimane di allenamento, quando sei "grande", ogni volta è come ricominciare da zero.*

Com'è cambiato il tuo allenamento?

*Da ottobre nuoto quattro volte a settimana (che è il massimo che posso permettermi con i bambini ed il lavoro). Con la palestra devo essere un po' più cauta perché il mio recupero muscolare è molto più lento di una volta, quindi se faccio una seduta impegnativa di palestra non posso nuotare nei giorni successivi. Sto sperimentando diversi modi per tornare ad essere forte muscolarmente. L'esplosività, è forse la cosa più difficile da recuperare. Di solito faccio due-tre sedute di palestra ed una sessione di Pilates a settimana. In confronto agli otto allenamenti in acqua, tre in palestra e due sessioni di Pilates che facevo da atleta, è molto differente!*

Che rapporto hai con l'Italia? Quando eri atleta venivi spesso a gareggiare al Sette Colli.

*Amo l'Italia! Le persone, il cibo, il caffè, il clima. Ho passato molte delle mie vacanze in Italia. Quando durante l'inverno in Svezia ho pensato a dove tornare a gareggiare, ho pensato che volevo un posto che non fosse solo la piscina. Dato che i bambini sarebbero venuti con noi, volevo fosse un'esperienza bella per tutti, al di là del risultato in vasca. Quindi ho pensato che mi sarebbe piaciuto gareggiare a Canet (in Francia) ed a Roma.*

Con quale obiettivo sei tornata in acqua?

*Quando ho ricominciato a nuotare questo inverno, non avevo un vero e proprio*

*obiettivo. Ho pensato che avrei potuto essere la quarta o la quinta staffettista dato che la Svezia ha tre atlete molto forti ma il quarto posto è aperto. Dal momento che sarò comunque a Tokyo come candidata al Comitato atleti del CIO, potrei essere una riserva per la squadra. Purtroppo il regolamento Covid a Roma prevede solo le gare a serie e non sono riuscita a nuotare un tempo che sarebbe bastato per entrare in squadra. Avrei avuto bisogno di gareggiare di più, ma la pandemia non me l'ha permesso. Fa tutto parte del gioco.*

Cosa pensi dell'infortunio di Sarah Sjöström? Pensi che sarà pronta per le Olimpiadi?

*Penso che Sarah sarà in buona forma a Tokyo. Chiaramente infortunarsi l'anno olimpico è sempre dura ma ha avuto un grande aiuto ed è psicologicamente molto forte in acqua, quindi credo che continuerà a migliorare giorno dopo giorno.*

Cosa stai insegnando ai tuoi figli riguardo lo sport? Nuotano? Ti piacerebbe diventassero dei nuotatori?

*Sto insegnando ai miei figli ad essere coraggiosi e dare sempre il massimo. Di non arrendersi mai, di essere curiosi e divertirsi. Di essere gentili ed umili e fare il loro meglio con le caratteristiche uniche che hanno. Questo sport è tutto sul provare e fallire. Accettare il fallimento e guardare avanti. Sarei molto felice se volessero diventare nuotatori, perché il nuoto ha portato molte cose belle nella mia vita. Se così sarà, proverò a sostenerli ma in maniera molto discreta. Lo sport è tanto bello quanto crudele. Ognuno di noi ha delle abilità e delle qualità differenti. A volte ci avvantaggiano, ma in ogni caso dovremmo dare il meglio di noi stessi e non sempre fare confronti con gli altri.*

*La cosa più bella sono i giorni che vado in acqua con i bambini, vederli sempre*

*imparare qualcosa di nuovo e prendere  
confidenza con l'acqua.*

## MINORI E ABUSI NELLO SPORT: RILFESSIONI SU RETTE PARALLELE

*Cristina Varano - Olympialex*

*29 giugno*

Leggo la notizia dell'interesse politico del Partito di opposizione in Sud Africa circa le decisioni assunte dalle massime istituzioni sportive in materia di molestie sessuali. Sembra una notizia lontana, ma nulla avvicina di più le persone pur lontane nello spazio, quanto la condivisione di una stessa realtà, soprattutto se di sofferenza. Sì perché di questo si tratta: sofferenza di chi subisce violenza o molestie, di chi sta accanto a chi le subisce ma anche a chi le pone in essere, di chi vede e tace, di chi sa e denuncia, di chi se ne occupa per avviare al problema... Insomma sofferenza di e per tutti!

Invero è un'esperienza comune, più prossima di quanto non possa credersi. Lo sport italiano ha preso coscienza da anni di questa realtà, tuttavia non riuscendo ad affrontare sistematicamente e in maniera organica la problematica, mediante l'adozione di protocolli di prevenzione o strutture ed efficienti mezzi di controllo e repressione.

Cosa accade quanto un soggetto, spesso minore, subisce le molestie o gli abusi da parte di chi svolge nei suoi confronti attività di insegnamento, sostegno, collaborazione in ambito sportivo? Può succedere di tutto. O anche nulla. Possono essere attivati i canali della giustizia sportiva e quelli della giustizia ordinaria ed esistono norme e procedure che consentono l'osmosi tra i due ordinamenti. O anche no.

E non è detto che chi denuncia all'autorità giudiziaria lo faccia anche alla giustizia sportiva. O quanto meno che lo faccia tempestivamente.

Ma accade anche il paradosso che una tempestiva denuncia fatta in sede sportiva

e in sede penale sia controproducente ai fini del giudizio disciplinare.

La tempestività della segnalazione in ambito sportivo consente la possibilità della c.d. sospensione cautelare - strumento per cui il soggetto che si sia presuntivamente macchiato di tali comportamenti viene immediatamente interdetto dall'attività sportiva fino a 60gg in attesa del verdetto finale -; tuttavia in questi casi, la procura federale non può conoscere gli atti del processo penale, stante il segreto istruttorio dell'indagine appena iniziata.

Una denuncia tardiva in sede sportiva, invece, rischia addirittura di subire lo scotto della prescrizione. Non è infrequente che chi denuncia lo fa magari dopo una sentenza di condanna di sede penale: ciò significa che, considerata la prescrizione penale - che per i reati a sfondo sessuale ha una forbice che va da un minimo di sei anni a un massimo di venti (e oltre) per lo stupro - e i tempi del giudizio, è assolutamente probabile che nelle more sia maturata la prescrizione delle quattro stagioni sportive in ambito federale.

Ciò in quanto le molestie, gli abusi et similia sono trattati dalla normativa disciplinare sportiva alla stessa stregua delle violazioni ordinarie. Anzi, sono confuse nello stesso identico calderone. Altre fattispecie, invece, acquistano una propria identità precisa: le irregolarità economiche si prescrivono in sei stagioni, l'illecito sportivo propriamente detto in otto.

Che il sistema sia fallace è chiaro.

Quanto alle volontà - a vari livelli istituzionali e ordinamentali - di affrontare il problema, forse lo è altrettanto.

Non ci sono procedure univoche, protocolli preventivi di difesa, garanzie processuali ad hoc: molto è rimesso alla sensibilità (e al coraggio) degli Organi della Giustizia Sportiva, che utilizza gli strumenti che ha nel miglior modo possibile.

E la tanta invocata autonomia degli ordinamenti in questo contesto viene applicata alla lettera: nessuno chiede un 'aggiornamento sulle politiche adottate per proteggere le atlete e gli atleti dai molestatori' come in Sud Africa.

Prende corpo l'esperienza del sagace Marcello Marchesi, secondo cui 'due rette parallele s'incontrano solo all'infinito quando ormai non gliene frega più niente'.

# ANTAGONISMO

Paolo Tondina

3 luglio

senza particolari sofferenze e senza eccessivi rimpianti.

C'è un antagonismo intrinseco tra il mondo di oggi e lo sport. Soprattutto agonistico. Soprattutto dilettantistico. Soprattutto Olimpico. È vero, ma il "*Mondo completamente organizzato*" lo negherebbe, avendo coltivato con cura il posto da dare a tutto questo, col bisogno che ha di impossessarsi di tutti i simboli capaci di attirare attenzione.

Il mondo completamente organizzato è, infatti, un sistema implacabile per omologare e consumare. Non ha bisogno di qualcuno furbo, o intelligente, o forte, o abile, o astuto, o scaltro, o coordinato, o coraggioso, o aggressivo, o veloce. E nemmeno di qualcuno che sia determinato, concentrato, generoso, responsabile, fiducioso. Né ottimista, autonomo, critico o idealista.

L'uomo di questo mondo ha da essere facile da conquistare e facile da manovrare. Spavaldo all'esterno deve essere umile all'interno, per essere ricettivo alle soluzioni trovate da altri, che deve acquisire senza misura e a buon mercato. Per questo non deve affezionarsi troppo, né ai singoli, né alle società, né alle cose. Concentrato su di sé, deve aspettare come il messia, offerte che non ha chiesto e mete che non ha cercato.

Figuriamoci se ha il modo di organizzare la vita quotidiana in base agli impegni presi con altri, se può inseguire con tutte le sue forze una sua aspirazione, o se ha il tempo e i mezzi di dedicarsi totalmente a soddisfare una visione della vita.

Nel mondo organizzato non si lotta per superare i momenti difficili. I momenti difficili si evitano e se qualcosa non va si cambia. C'è sempre a disposizione una vita nuova a cui passare per alimentare la necessità di continuare a intravedere un futuro. Tutto può essere lasciato, abbandonato, dimenticato e rimpiazzato,

# WALTER BOLOGNANI: 9.600 KM PER RIDARE FIDUCIA AI NOSTRI RAGAZZI

Silvia Scapol  
3 luglio

Il responsabile tecnico delle squadre giovanili di nuoto Walter Bolognani ha compiuto un autentico tour in giro per l'Italia. L'obiettivo: i nostri ragazzi, la base del nostro movimento, il futuro del nostro sport.

Abbiamo parlato con lui per sentire dalla sua voce come è stata questa incredibile esperienza, che tanto ha dato a tutte le persone che erano coinvolte.

*Sono stati quasi 10.000 km, 9.600 per la precisione, da un calcolo che ho fatto un po' per gioco. Fatti in aereo, in treno, in macchina, in bus e sono stati utilissimi! Ciò che mi ha dato questa esperienza da un punto di vista umano è stato incredibile. Ho potuto conoscere persone che di solito sfuggono, che di solito non ho modo di incontrare. Parlo di tecnici, di atleti e anche di famiglie. È stato un viaggio doveroso, perché quest'anno ci sono 48 ragazzi all'Eurojunior contro una media di 32; 16 ragazzi in più per un segnale forte che, insieme alla Federazione Italiana Nuoto, vogliamo dare al paese e a tutte le realtà. Portiamo una grossa rappresentativa a questa manifestazione, a fronte di due anni in cui praticamente non si è fatto nulla. Inoltre, volevamo che questo segnale arrivasse al più ampio ventaglio di ragazzi possibile. Volevamo che tutti sentissero la vicinanza federale.*

*Molti i presenti alla manifestazione che si svolgerà nei prossimi giorni a Roma. Con i campionati italiani di nuoto primaverili è stato stabilito il criterio di selezione: i primi due del range di età utile per gli Junior, che si sono classificati ai campionati*

*primaverili, sono stati convocati. Certo, un criterio che è stato utilizzato a marzo/aprile è un criterio diverso da quello che si potrebbe utilizzare adesso; ma ora siamo poco prima dall'evento, pertanto doveva essere stabilito un principio secondo il quale operare la selezione. È chiaro che c'era la necessità di dire a questi ragazzi, che già avevano avuto difficoltà a nuotare prima, che questa possibilità era reale.*

Quanti ragazzi hai potuto incontrare?

*Ho potuto incontrare tutti e 48 i ragazzi che parteciperanno agli Eurojunior, ma insieme agli altri saranno stati circa duecento. Sono numeri importanti. Con questa pandemia i ragazzi o li avevo visti due anni fa in Comen, o non li avevo proprio visti. Pertanto ho ritenuto fosse un mio dovere incontrarli, in qualità di rappresentante del movimento giovanile, per poterci conoscere. Mi sarei dovuto incontrare con i convocati a 20 ore dall'inizio delle gare: non è pensabile! In un anno come questo, dove i contatti sono praticamente mancati, era fondamentale stabilire prima di tutto un rapporto umano perché potesse essere il lancio per un rapporto di natura sportiva. È stato bello perché vedere la base del nostro movimento è sempre estremamente stimolante. Le situazioni sono eterogenee al massimo. Il movimento giovanile ha sofferto parecchie problematiche quest'anno: non hanno più potuto nuotare per la durata della seduta come erano abituati prima; invece che quattro corsie, forse due; la palestra fatta su Zoom; invece che l'impianto vicino, quello a 30-40 km da casa; sono quattro casistiche banali, ma che non possiamo pensare che non abbiano condizionato in maniera importante questi ragazzi. Va dato atto che hanno resistito. Oggi va di moda il termine resilienza: gli va dato atto della fatica e dello sforzo che hanno fatto! Credo che dal punto di vista logistico, i ragazzini italiani siano tra quelli che in Europa hanno sofferto di più. Sappiamo perfettamente quali sono state le*

posizioni governative in merito alle piscine. A tutti gli effetti è stata una sofferenza incredibile, perché la nostra realtà è fatta di piccoli impianti, di piccole società, di piccole realtà sparse per tutto il territorio, che poi sono la nostra forza. I piccoli, ma anche i grandi gestori si sono trovati non poco in difficoltà, riducendo le aperture e nessuna gara. Tutto questo ha fatto emergere che forse in molti, a livello politico, hanno un'idea del nuoto piuttosto balzana.

Altra cosa bella di questa esperienza è stata quella di rimanere agganciati alla realtà: quando vesti una maglietta "Italia" e ci lavori per vent'anni, il rischio più grande che corri è quello di perdere il contatto con la realtà. La realtà non è quella del campionato Europeo, dell'Olimpiade, del mondiale. La realtà è estremamente diversa ed è molto più dura. O meglio, anche quella è una realtà, ma io mi sto riferendo al movimento di base, che è quello che poi lancia tutto il resto. Personalmente ritengo che da questa esperienza sia emerso molto il lato umano. Ho la fortuna di arrivare dalla base, quella di periferia. Rivestendo questo incarico ho avuto la possibilità di conoscere le due cose, entrambi gli aspetti, ed è più facile, per certi versi, rivestire il ruolo attuale. Il fatto di tornare alla realtà, quella vera, fatta di sudore, di fatica, di soldi non percepiti, di sacrifici dell'allenatore, del gestore e delle famiglie, dell'atleta, mi è servito molto. È emerso tutto il lato umano della questione. Ho visto la spinta che c'è dentro ognuno di noi di voler fare qualcosa, di aver intrapreso un'avventura fatta di loro e chissà cosa ci darà... ma ce ne siamo innamorati. Non parlo di quella che possiamo definire "tragedia" degli esordienti e della scuola nuoto. Lì soffriremo in maniera drammatica quello che è il nostro ruolo e il futuro del nuoto nazionale giovanile. Perché sai, se ci sono dei buchi non li tappi, se ci sono delle giovani strade che sono state intraprese e per due anni sono state interrotte, non è facile farle ripartire. Avendo la fortuna di stare nel posto in cui sto, conosco molto

bene la realtà europea e non solo. Non lo dico per piangerci addosso, ma noi siamo stati quelli che sono stati peggio di tutti. Indiscutibile. E dimostrabile! Insegniamo valori, regole, equilibrio, se non siamo ben supportati dalle istituzioni rischiamo di prendere e prenderci in giro. E ti trovi in difficoltà nell'essere produttivo e propositivo.

Qual è stata la risposta dei ragazzi?

Entusiasta! Oltre le mie aspettative. Personalmente non ho la percezione di che impatto posso avere io nei confronti dei ragazzi. Vedendoli e sentendomelo dire dai colleghi, piuttosto che dai presidenti di comitato, ho respirato un'enorme spinta, un enorme impulso emotivo e tanta voglia di andare avanti, un grande entusiasmo, voglia di andare avanti. Mi sentivo in imbarazzo per l'accoglienza, mi sembrava di essere una personalità, ma io mi sentivo uno di loro. Erano agitati, dicevano di non aver dormito la sera prima per l'emozione, mi vergognavo un po'. Però questo ti fa capire quanto ci tenevano, indipendentemente da me, è emerso quanto siano importanti per loro queste cose. Mi ha fatto capire che ancora di più che come Federazione dobbiamo muoverci in questa direzione, fare cose funzionali a loro, al loro benessere, e al loro stimolo per farli continuare, perché, altrimenti, di cosa vivono? Grandi sacrifici e basta? È stata la dimostrazione che è bastato poco per riaccendere gli animi, per risollevarli. A me fa solo piacere se il significato della mia visita è stato anche questo, perché vuol dire che alla fine la Federazione ha fatto una cosa che valeva la pena di essere fatta, ha dimostrato di avere delle linee guida corrette, funzionali a tenere in piedi il movimento.

Ci stiamo avvicinando alla manifestazione che vedrà coinvolti questi ragazzi, finalmente. Cosa ci puoi dire di questi Eurojunior imminenti?

La squadra è motivata, vogliosa di esprimersi. Questi due anni passati così sicuramente avranno delle conseguenze, ma non perché i ragazzi non siano all'altezza, anzi. Perché le condizioni in cui hanno continuato il loro percorso sportivo sono state quelle che perfettamente conosciamo. E sono state terribili. Sarebbe sciocco pretendere dai ragazzi risultati stellari con le possibilità di allenamento che hanno avuto. Personalmente non sto pensando minimamente alle medaglie: in questo momento la mia priorità è riportare i giovani in acqua, cercare di rimettere insieme i pezzi di un sogno che forse può presentare qualche crepa a causa di quello che abbiamo vissuto con questa pandemia. Quest'anno sarà dedicato non solo alla gara, che comunque si disputa sempre per migliorarsi, per vincere. Credo che questa volta vincere non si identifichi tanto con una medaglia, bensì con l'esprimersi al meglio, l'aver fatto un passo avanti. Se osserviamo il ranking mondiale abbiamo già capito dove siamo. Ma questa sarebbe un'analisi sterile, priva di tutte quelle componenti emozionali e passionali che invece caratterizzano il movimento. Però da loro voglio una prestazione fatta di maturità, e che si il frutto dell'impegno e del sacrificio in un'annata dove non sono riusciti a fare neanche la metà di tutto quello che avrebbero potuto fare. Non voglio fare confronti con il passato, non ci sono gli elementi per farlo. Ci sono quasi cinquanta ragazzi che rappresenteranno il paese, che al loro rientro saranno di stimolo per i loro compagni di squadra, saranno di esempio, sarà per loro un'esperienza della quale avranno bellissimi ricordi. Sarà un momento per maturare e per riprendere da dove ci eravamo interrotti. L'Europeo si fa in Italia perché il nostro presidente, Paolo Barelli, ha voluto farlo a Roma: altro segnale che la Federazione lancia in maniera forte. Noi mettiamo in ballo la nostra volontà, la nostra capacità di organizzare, che sono grandissime, sia a livello FIN che come LEN,

per consentire a questi ragazzi di continuare a nuotare, di inseguire un sogno, di avere un riscontro alla fatica che hanno fatto. Poter rivivere quella che chiamiamo normalità, il perché del loro faticare ogni giorno, in un contesto di altissimo profilo. Si sono iscritti atleti notevoli. Io sono felicissimo che ci sia questa opportunità per questi ragazzi: io esisto perché ci sono loro, perché ci sono gli allenatori dei club, e quindi, per quel poco che posso fare, mi devo adoperare perché possano partecipare ad una gara, la possano vivere nel modo migliore e possano non perdere la speranza. È un loro diritto acquisito. Hanno diritto di vivere questa emozione, fatta anche di ansia, paure e angosce, stati d'animo tipici di una gara importante. Con i sorrisi, con le urla, l'incertezza di non capire dove sono finiti perché per loro è un nuovo circo. Questa si chiama esperienza di vita e vale tanto di più di qualsiasi altro successo, di cui magari non avrebbero neppure la capacità di comprenderlo fino in fondo. Noi, con il nostro mondo giovanile cerchiamo di essere di buon auspicio per quello che sarà Tokyo, tante persone saranno qui, sperando poi, tifando poi per la squadra Assoluta, guidata da Cesare Butini. E lì vogliamo gioire, vedere, ed esultare.

# NUOTO PER SORDI: INTERVISTA A MAURO ANTONINI (FSSI)

Laura Cucco

3 luglio

Si svolgeranno in questi giorni a Pesaro i Campionati Italiani Assoluti della Federazione Sport Sordi Italia (F.S.S.I.) all'interno della "Rossini Swim Cup". Per l'occasione e per conoscere in maniera più approfondita questa realtà, abbiamo raggiunto telefonicamente Mauro Antonini, Direttore tecnico della Nazionale di nuoto della F.S.S.I.

Come è entrato a far parte della Federazione Sport Sordi Italia?

*È iniziato tutto circa sei anni fa quando, nella piscina in cui lavoravo, ha iniziato ad ottenere risultati agonisticamente importanti una ragazza sorda che da tempo si allenava da noi. Ho iniziato a chiedermi perché non conoscessi competizioni per questo tipo di disabilità visto che per per altre tipologie, come quelle intellettive-relazionali o per gli amputati vi sono diverse manifestazioni sul territorio.*

*Cercando online ho trovato la F.S.S.I. e parlando con l'allora direttore tecnico del nuoto, ho scoperto letteralmente un nuovo mondo: gli atleti sordi negli anni passati avevano ottenuto grandi risultati a livello mondiale ma da qualche tempo la situazione stava subendo dei rallentamenti: pochi atleti, poco budget e una grande difficoltà nell'organizzare le gare.*

*Ho deciso così di organizzare i Campionati Italiani nelle Marche, la mia regione, stipulando un protocollo di intesa tale per cui la gara degli atleti sordi fosse in integrazione totale con il Campionato Regionale marchigiano. Gli atleti iscritti sono partiti in batteria insieme a quelli normodotati, con i propri tempi di iscrizione: questo ha portato ad una*

*maggiore visibilità e ad avere a disposizione più atleti.*

*Grazie a questo il movimento sta crescendo sempre più, nonostante le difficoltà, in particolare quelle legate alla mancanza di visibilità e di conseguenza al coinvolgimento degli sponsor. Una maggior attenzione dell'opinione pubblica ci consentirebbe di allestire una squadra ancora più forte rispetto a quella di oggi che già ha partecipato a numerosi eventi internazionali.*

Quanto è diffusa la F.S.S.I., in particolare il settore nuoto?

*La F.S.S.I. è molto diffusa sul territorio italiano: ci sono chiaramente sport più sviluppati come il calcio, la pallavolo o il basket che talvolta vengono ripresi anche dalle testate sportive. La Federazione interagisce con gli enti istituzionali che si occupano di sordità, presenti in maniera capillare sul territorio, per cui è facile che nascano associazioni sportive dedicate. La F.S.S.I. del nuoto conta ad oggi una ventina di atleti di cui la metà è di interesse olimpico e mondiale. La squadra è molto giovane con alcune "punte" che hanno una carriera di lunga data con numerosi riconoscimenti internazionali, come ad esempio Luca Germano, l'atleta italiano più medagliato in assoluto.*

*Vorremmo portare l'attenzione su questa realtà per invogliare gli atleti sordi, che si allenano con quelli normodotati, a entrare a far parte del movimento. Negli anni abbiamo coinvolto molti ragazzi sordi perché, gareggiando con i normodotati, si sono sentiti talvolta esclusi o sottovalutati dall'allenatore in relazione ai tempi FIN. Ovviamente ci rivolgiamo non soltanto agli atleti, che rappresentano il vertice del movimento ma anche ai ragazzini più giovani. Lavoriamo da anni per favorire l'inclusione di ragazzi sordi all'interno dei gruppi, con corsi di formazione dedicati.*

Quanto ha influito la pandemia sul vostro movimento?

*Il Covid, così come per le manifestazioni FIN, ci ha fatto perdere sostanzialmente due anni di gare e appuntamenti internazionali. Quest'anno, grazie alla società sportiva Centro Nuoto Macerata che organizza la "Rossini Swim Cup" e che ci ospita nella loro gara, riusciamo a svolgere i nostri Campionati Italiani Assoluti. I nostri atleti parteciperanno al meeting, per cui potranno fare punti e andare a medaglia: nel contempo i risultati estrapolati varranno per il Campionato Italiano della F.S.S.I. e per prepararci all'anno olimpico.*

*Le "Deaflympics" sono le Olimpiadi dedicate agli atleti sordi che si svolgono un anno dopo le Olimpiadi. Le prossime si terranno a Caxias do Sul, in Brasile, dal 1 al 15 maggio 2022. Speriamo di poter portare il maggior numero di atleti possibile.*

Mauro Antonini, oltre a essere il Direttore tecnico della Nazionale di nuoto della F.S.S.I., collabora con il Ministero dello Sport francese e le principali federazioni sportive acquatiche per un progetto di prevenzione contro gli annegamenti che è stato lanciato dall'attuale Ministro dello sport, Roxana Maracineanu, campionessa mondiale francese. Lo scopo di questo progetto è formare istruttori di nuoto e insegnanti che si occuperanno della fascia prescolare (4-6 anni) per contrastare e ridurre il più possibile le morti per annegamento.

## CAPELLI

Federico Gross

4 luglio

*Who are you to judge the life I live?  
I know I'm not perfect  
and I don't live to be  
But before you start pointing fingers  
make sure your hands are clean  
(Robert Nesta Marley, 1945-1981)*

Non bisogna mai dare niente per scontato. Ad esempio: uno pensa che la bestialità ottusa del pubblico che segue il calcio sia un unicum, un'enorme fossa biologica nella quale si riversano tutti i liquami della società: ignoranza, aggressività, frustrazione, e che gli sport dilettantistici siano un'oasi di Valori e Cultura.

Poi capita che su Nuoto.com pubblichi una notizia apparentemente innocua e che dovrebbe tutt'al più strappare un sorriso di approvazione o un moto di curiosità sull'iniziativa di un'azienda inglese che ha messo in produzione una linea di cuffie idonee a consentire la pratica agonistica a nuotatori e nuotatrici di comunità afrodiscendenti, che nell'utilizzo di chiome voluminose trovano un elemento identitario molto forte.

I capelli, in Africa e nelle culture associate, hanno sempre avuto un valore simbolico potentissimo. Vengono utilizzati per indicare l'età, la religione (i celeberrimi *dreadlocks* nel rastafarianesimo giamaicano), il grado d'appartenenza a un particolare gruppo etnico, per arrivare ai *cornrows*, trecce strette poste lungo il cuoio capelluto che, durante il colonialismo, le schiave portavano non solo per fini pratici durante le lunghe ore di lavoro ma come omaggio al luogo da cui provenivano.

Perfino io che in testa non ho un capello dagli anni Ottanta capisco senza difficoltà il valore affettivo, simbolico, culturale e l'importanza sociale di qualsiasi iniziativa che permetta a una quota non trascurabile

di cittadine e cittadini di poter praticare la nostra disciplina senza dover rinunciare a un elemento così potente della propria identità.

(Su quanto il problema dei capelli per le donne di colore fuori dall'Africa sia stato nei secoli una fonte continua di disagio e vergogna vi rimando allo straordinario *Americanah* di Chimamanda Ngozi Adichie)

Aggiungete che il nuoto non è solo uno sport, è un'abilità che salva la vita, ed è quindi doppiamente importante che diventi una pratica sempre più inclusiva: negli Stati Uniti il tasso di annegamento dei neri è quasi *sei volte* superiore alla media della popolazione.

Qualunque essere umano presentabile dovrebbe quindi salutare con favore l'arrivo sul mercato della cosiddetta *Soul Cap*, così come degli impropriamente detti *burkini* e, appunto, ogni altro prodotto o iniziativa che allarghi la platea di nuotatrici e nuotatori. E invece.

Neppure il tempo di fare il refresh alla pagina, e nei commenti alla notizia si è sciorinato l'intero campionario dell'intolleranza social: dall'inevitabile "le priorità sono altre" (peccato che nessuno spieghi mai *quali* sono) a dichiarazioni apertamente razziste fino a veri e propri insulti. Avviso per gli amanti dell'orrido che stanno correndo a visitare il nostro Facebook: i commenti più bestiali (circa nove decimi del totale) sono stati rimossi, ma non farete certamente fatica a immaginarli.

Ora, non sarò certo io a poter rimediare a quello che è evidentemente un fallimento delle nostre agenzie educative, ma una domanda vorrei farvela: cosa è successo di così tremendo nella vostra vita da rendervi così brutalmente inabili di comprendere i sentimenti del prossimo, così bavorosamente accaniti nel respingere ogni minimo tentativo di costruire una società più decente?

Quando raccontate in giro, sugli stessi social che utilizzate per latrare contro chi non la pensa come voi, che voi o i vostri

figli praticate il nuoto perché è uno sport che trasmette valori, a *quali* valori esattamente vi riferite? Alla pulizia etnica? Alla Shoah?

Come dice un mio caro e saggio amico, "Nessuno nasce razzista, ma bisogna accumulare anni e anni di ignoranza per diventarlo. E perdere la voglia di giocare".

## SUN YANG ATTO TERZO: TOKY-NO, ROAD TO PARIS 2024?

Andrea Doro, Cristina Varano – Olympialex  
8 luglio

Lo scorso 22 giugno, il Tribunale Arbitrale dello Sport ha squalificato per quattro (4) anni e tre (3) mesi il nuotatore Sun Yang, colpevole di aver infranto le norme antidoping e, in particolar modo, di aver violato gli artt. 2.3 e 2.5 del 2021 FINA Doping Code.

La vicenda di Sun Yang è già stata oggetto di analisi nella nostra rubrica e si riportano qui brevemente i passaggi: l'atleta, che già era stato sospeso nel 2014 dalle autorità cinesi dopo esser risultato positivo a uno stimolante vietato all'epoca, nel febbraio 2020 veniva squalificato per 8 anni dal TAS.

A dicembre 2020, tuttavia, la Corte federale svizzera, adita dai legali del nuotatore, aveva accolto una domanda di revisione e ne aveva sospeso il provvedimento. Infatti, il presidente del Panel che aveva giudicato Sun Yang, l'italiano Franco Frattini, veniva accusato dai legali del nuotatore di aver fatto commenti pubblici attraverso i social, nei quali manifestava il proprio disappunto per alcuni esempi di crudeltà sugli animali nello stato cinese. Tali esternazioni avrebbero portato a chiedere la revisione della decisione per mancanza di imparzialità ed indipendenza del Panel giudicante, in contrasto con l'art. R33 Code TAS che disciplina quanto segue: "Ogni arbitro deve essere e rimanere imparziale e indipendente dalle parti e deve rivelare immediatamente qualsiasi circostanza che possa compromettere la sua indipendenza nei confronti di una delle parti".

Conseguentemente, la WADA (World Anti Doping Agency), sostenendo di aver vinto chiaramente il giudizio nel merito, in quanto era stata in grado di dimostrare la

violazione del Codice Antidoping e degli standard internazionali per i test antidoping da parte dell'atleta, ha riproposto le medesime questioni già discusse nel primo procedimento e ha argomentato le sue ragioni avanti al Panel del TAS, in diversa composizione: il Presidente Dr Hans Nater (svizzero) e i componenti, Prof Jan Paulsson (francese) e il Prof Bernard Hanotiau (belga), chiamati a decidere definitivamente sul caso, hanno tenuto una nuova udienza mediante videoconferenza in data 25, 26, 27 maggio 2021, nel nuovo processo World Antidoping Agency (WADA) vs. Sun Yang & Federation Internationale de Natation (FINA). Il nuovo FINA Doping Code (DC) 2021, entrato in vigore nel gennaio 2021, e quindi successivo rispetto all'emissione del primo lodo del TAS del febbraio 2020, offre una cornice edittale, cioè una forbice sanzionatoria, e un margine di apprezzamento più ampi rispetto alla precedente normativa, quanto alla commisurazione della sanzione in relazione alla recidività nel comportamento di un atleta. In buona sostanza, se in passato i Panels che applicavano il FINA DC erano tenuti a imporre una sanzione unica corrispondente al doppio del periodo di "ineleggibilità per gareggiare" applicabile alla seconda violazione antidoping, con le regole del 2021, invece, possono decidere tale periodo formulando la propria valutazione sulle seguenti circostanze: sei (6) mesi o un periodo compreso tra la somma del periodo imposto per la prima violazione e quello applicabile alla seconda violazione delle regole antidoping trattata come se fosse una prima violazione, ovvero il doppio del periodo di ineleggibilità per gareggiare applicabile alla seconda violazione delle regole antidoping trattata come se fosse una prima violazione.

In considerazione del fatto che, come detto, Sun Yang ha già commesso una violazione delle regole antidoping nel

giugno 2014, l'atleta risulta essere recidivo. Nella fattispecie, il nuovo Panel ha ritenuto che al nuotatore dovesse essere imposto un periodo di ineleggibilità di quattro (4) anni e tre (3) mesi a partire dal 28 febbraio 2020 per aver violato l'art. 2.3 del 2021 FINA Doping Code "Evading, Refusing or Failing to Submit to Sample Collection by an Athlete" e l'art. 2.5 del 2021 FINA DC "Tempering or alleged tempering with any Part of Doping Control by an Athlete or other person".

Poiché il divieto deve essere retrodatato a partire da febbraio 2020, ciò significa che Sun Yang potrebbe ritornare a gareggiare ai Giochi Olimpici di Parigi del 2024, all'età di 32 anni: tuttavia, il campione olimpico iridato di Rio 2016 nella specialità dei 200 sl, non potrà gareggiare e difendere il titolo nell'imminente appuntamento di Tokyo. Il verdetto espresso dal massimo organo giurisdizionale internazionale, per il quale non ci sono margini ulteriori di modifica, non sentenzia solo sull'ennesima triste vicenda di doping, ma induce, come sempre, alla riflessione sull'immagine dello sport ad alti livelli. Infatti, sarebbe un grande passo in avanti se gli operatori dello sport, in qualunque forma collaborino, avessero a cuore il valore educativo delle loro azioni, di quanto la loro attività rappresenti un faro, un'ambizione e possibilmente un obiettivo per chi approccia allo sport in età evolutiva; varrebbe davvero più di un oro olimpico il poter assistere alla liberazione dello sport da tutte quelle pratiche che lo inquinano, avendo a mente che, diceva Simon Bolivar, "L'arte di vincere la si impara nella sconfitta".

## LEGGERO COME POPOV, PRECOCE COME THORPE

Massimo Anelli  
12 luglio

Si fa sempre fatica a scrivere di giovani talenti. I timori sono parecchi: l'età anagrafica corrisponde a quella fisica? È sovra-allenato?

Certo, ma qui siamo di fronte a una realtà, a un atleta che, a meno di un mese dall'appuntamento olimpico, ha fatto registrare il miglior crono dell'anno nei 100SL. Un crono con il quale si sarebbe vinta ogni gara dei 100SL, escludendo il biennio gommato (2008-2009).

David Popovici, rumeno, classe 2004, 17 anni da compiere a settembre, è indubbiamente il nome del 2021. Da giovane promessa è passato, in soli otto mesi, a potenziale favorito della gara regina del nuoto olimpico.

Ma andiamoci piano e tentiamo di valutare oggettivamente l'atleta che, proprio nella finale dei 200SL agli eurojun di Roma ha mostrato segni di stanchezza psicologica e, forse, di reazione avversa alla pressione mediatica. Del resto non è una macchina, è un ragazzino di 16 anni trovatosi improvvisamente al centro dell'attenzione. Certo che vederlo nuotare fa sensazione. Leggero sull'acqua (talmente leggero da uscire troppo con le gambe durante la battuta), lieve appoggio asincrono sulla sinistra, con una frequenza di bracciata relativamente bassa ma con un'efficacia tale da sembrare che spinga indossando le palette. I paragoni non si sono fatti attendere.

Thorpe? Ian vinse i 400SL ai mondiali di Perth, a gennaio 1998, a 15 anni e 3 mesi (corsia 5 nel video), in 3.46,29. Fece anche 1.47,6 lanciato nella vittoriosa 4X200SL aussie. Era già un atleta potente, oltre che indubbiamente elegante e bellissimo da vedere.

Popov? Quando comparve sulla scena internazionale, relativamente tardi a dire la

verità (agli europei di Atene nel 1991, aveva già 20 anni), a tutti sembrò un marziano per la qualità dello stile. Lungo (quasi 2m), leggero (si narrava che pesasse meno di 80kg), una nuotata indolente e una frequenza "da riscaldamento". Quando sconfisse i mostri sacri Biondi, Jager, Caron, a Barcellona nel 1992 ( 21,91 – 49,02), non ci furono più dubbi.

Van den Hoogenband? VDH, altro nuotatore leggero ed elegante (193cm x 80kg), classe 1978, gemello dei nostri Rosolino e Brembilla, con i quali ha diviso podi su podi a partire dagli eurojun del 1994, fu finalista agli europei di Vienna del 1995, nei 100/200SL (50,58/1.50,57), fu sfortunato 4° ad Atlanta in 49,13, per poi esplodere nel nuovo millennio.

Joerg Woithe? Potente atleta GDR, campione olimpico nell'olimpiade boicottata di Mosca 1980 in 50,40 (50,21 in semifinale). Nuotatore "adulto" già allora. David non è assimilabile a nessuno. Oggi è un unicum, deve ancora crescere. Probabilmente non è un velocista puro. Ha un 50 e un passaggio ai 100 relativamente lenti. Inoltre, visti i tempi dei 200, non sembra aver caricato in termini di allenamento. Queste ipotesi danno ancor maggiore risalto ai riscontri dei 100, gara nella quale sembra un marziano.

Già nel 2019, a 14 anni registrò la tripletta 23,03 – 49,82 – 1.50,93. Ma a quell'età è necessario prendere tutto con le molle. Fattori come crescita e allenamento incidono parecchio sulla prestazione. Il 49,26 di ottobre 2020 ha iniziato a destare una certa attenzione ([QUI l'articolo di SwimSwam](#)), soprattutto perché si è potuta apprezzare la qualità della nuotata. Il 49,09 ad aprile 2021 è parso l'ottimo punto di arrivo della stagione olimpica. Una stagione nella quale ci si sarebbe potuti aspettare qualcosa sotto i 49, non certo l'escalation a cui abbiamo assistito. A Budapest, nel corso degli europei, siamo stati tutti troppo presi da Miressi per accorgerci di Popovici. David ha infilato 3 gare di estrema qualità, dimostrando

grande tenuta psicologica e andando a migliorare ogni volta.

Batterie 100SL: 5° in 48,30 (23,31 – 24,99)

Semifinali: 6° in 48,28 (23,37 – 24,91)

Finale: 6° in 48,08 (23,05 – 25,03)

(Video corsia 1)

Ha completato le sue gare con 50 e 200SL normali (22,43 e 1.48,38). In avvicinamento a Roma ha fatto poi registrare un "fisiologico" 1.46,15 ai campionati nazionali. A Roma, libero da pressioni e da avversari, ha dato invece una sterzata alla seconda vasca, avendo come velocità di base quella dei primi 50 della finale di Budapest.

Batterie 4X100SL: 48,32 (23,39 – 24,93)

Finale 4X100SL: 47,56 (23,07 – 24,49)

Batterie 100SL: 49,50 (23,89 – 25,61)

Semifinali: 48,08 (23,32 – 24,76)

Finale: 47,30 (22,97 – 24,33)

Batterie 50SL: 22,37

Semifinali: 22,75

Finale: 22,22

Batterie 200SL: 1.50,01 (24,39 – 28,08 – 28,48 – 29,06)

Semifinali: 1.45,26 (23,94 – 26,76 – 27,64 – 26,92)

Finale: 1.45,95 (24,53 – 26,97 – 27,57 – 26,88)

Torniamo a Tokyo. Il 47,30 sarà ben più complesso da ripetere. Il 48,08 di Budapest è stato ottenuto dalla corsia 1, quindi con il lato della corsia 0 libero. Il suo fisico esile, il suo passaggio più lento rispetto ai principali avversari (Dressel passa in 22,2) potrebbero costringerlo, qualora si trovasse nelle corsie centrali, a nuotare in "acque libere", tra le onde di atleti ben più potenti e a cui regala anche 20kg di peso.

Questa è un'ipotesi. E si basa sul fatto che non migliori ancora. Nulla vieta che ci possa smentire, magari sfornando un 46,5. D'altra parte la curva di miglioramento non sembra si stia appiattendendo. Vedremo cosa ci riserverà la vasca olimpica.

# ARROGANZA E UMILTÀ

Paolo Tondina

17 luglio

## Arroganza

L'atleta normalmente è arrogante. Non può che esserlo. È un adolescente, anche quando non lo è per età, coerente con la necessità di affermarsi che c'è sia nello sport che nell'essere giovani. L'atleta guarda sé stesso e poi osserva il resto. Quindi rapporta tutto alle sue esigenze. È una tappa. Parte da lì. È male solo se resta bloccato in quella posizione. Non si può accusare troppo. Anche quando si espone. Il mondo, invece, usa questa cosa per sfogare la sua arroganza. Senza esporsi. L'evento sportivo lo rende possibile. Nella competizione si materializza la possibilità di prendersela con gli altri (che a volte sono magari i nostri) e di farlo con la massima ferocia. Così è possibile rinfacciare, senza la minima autocoscienza, il loro non essere come vogliamo siano (remissivi, riconoscenti, altruisti verso di noi ad ogni costo).

## Umili

Ma lo sport praticato dà anche la possibilità di diventare umili. Ma per farlo ha bisogno di tempo. Ci vuole tempo perché cominci ad esigerlo. Lo pretende quando comincia a chiederci di superarci e misurarci continuamente senza paracadute. Difficile, allora, non accorgersi degli altri, soprattutto nel tempo della difficoltà e della crisi.

Così l'umiltà dell'atleta non è altro che il *guardare le cose così come sono*, non come avremmo voluto fossero. Guardarle come si presentano all'esperienza. Tenendo conto di tutto, senza dimenticare nulla. Compresi limiti, problemi e fallimenti, fatti, avvenimenti, dettagli e storie personali. Una lettura della realtà senza censura.

Si perde per un centesimo. Si resta fuori anche quando si era fatto il possibile. Ci s'ammala quando si è il più forte. Manca chi vede i nostri meriti. Non vince il migliore. Lo sbaglio di un altro, magari il più bravo, fa perdere tutto. Si è fatto tutto, ma non si realizza. C'è uno davanti a noi un po' più bravo che ci tiene fuori. Magari ha più successo uno meno bravo. Ci si infortuna quando si stava facendo benissimo. Si perde l'ultima occasione...

## Accettare l'eccezione

L'atleta diventato umile accetta che sia così e onora quello che gli ha fatto bene. Quando lo fa è per tutti una bella testimonianza. Lo ha fatto il bacio alla medaglia d'argento di Beppe Guardiola, l'abbraccio di Viali e Mancini e la loro felicità senza risentimento, le parole inaspettate di Luis Enrique, l'intervista di Margherita Panziera agli Europei... Cose non scontate. Vere eccezioni.

# AFFOGATO IN UN MARE DI CARTA

Giorgio Scala  
19 luglio

Queste benedette o maledette Olimpiadi, che aspettiamo ormai da cinque anni e che lasciano perplessi molti, a partire dai Giapponesi.

Le operazioni di imbarco sono state relativamente semplici: erano richiesti due tamponi e un codice generato dalla app ufficiale dell'evento. Più preoccupanti le procedure di arrivo: colleghi raccontano di tre-sei ore intercorse fra l'atterraggio e l'arrivo in albergo. Non è una cosa tremenda, ma dopo un volo durato da dodici a quindici ore a seconda dell'aeroporto di partenza non è neppure una passeggiata.

L'avvicinamento a questi Giochi non è stato facile, perché il Comitato organizzatore e il Governo giapponese non sono stati in grado di approntare una macchina organizzativa in grado di prevenire efficacemente le infezioni e da un anno ci sommergono di moduli da compilare a botte di cinquanta pagine per volta, con cadenza quindicinale. Ci hanno chiesto di scaricare app non funzionanti e di caricare file su piattaforme ugualmente non funzionanti. Di conseguenza ho inviato tutte le informazioni e materiali richiesti via email, senza peraltro ricevere risposta, sicché mi avvicino alla capitale giapponese nella totale incertezza. Il fatto di avere ricevuto un accredito mi fa comunque ritenere che per gli organizzatori perlomeno esisto, e un carteggio di decine di pagine mi permetterà di dimostrare il mio scrupolo.

Dei due giorni e mezzo necessari a preparare il bagaglio, uno e mezzo è stato dedicato ai pezzi di carta. Trovarli, compilarli, salvarli, scaricarli, stamparli in triplice copia con un consumo di carta sufficiente a disboscare le pendici del

monte Fuji. D'altronde non posso permettermi di rischiare: com'è noto, i Giapponesi non brillano per flessibilità. Sistemata la questione "carta", la priorità nella preparazione del bagaglio è stata la macchina del caffè con relative centocinquanta capsule: oltre a rimanere per tre giorni chiusi in camera, per il resto della manifestazione le nostre giornate prevedono esclusivamente albergo e piscina, piscina e albergo. Non rientrando in hotel per il pranzo dovrò affidarmi a ciò che sarà disponibile in sala stampa o all'interno del mitologico MPC - Main Press Center. Ho inoltre impacchettato viveri a sufficienza per sopravvivere nei primi tre giorni, anche se sembra che si potrà usufruire dei vari servizi di food delivery - per quanto sarà difficile ordinare in giapponese. Vestiti, un pezzo di sapone di Marsiglia per fare il bucato e tutti i medicinali possibili e immaginabili, perché ho la ragionevole certezza che da quella stanza non mi faranno *mai* uscire -eccetto appunto per recarmi in piscina. Chi è curioso di sapere quale attrezzatura si porta alle Olimpiadi un fotografo professionista sappia innanzi tutto che sul posto sarà disponibile un servizio di supporto di tutte le principali case mondiali produttrici di materiale e attrezzature per la fotografia: Nikon, Canon, Sony, Panasonic -quest'ultima non è un'azienda particolarmente conosciuta nel mondo della fotografia professionale ma è sponsor ufficiale dei Giochi. Presso queste aziende è possibile noleggiare ogni tipo di attrezzatura su base giornaliera, secondo il principio del "chi primo arriva meglio alloggia": i più mattinieri si accaparrano i pezzi pregiati. Io ho comunque portato la mia attrezzatura, così composta:

- Due fotocamere Nikon Reflex D5 con obiettivi 16-35, 28-300, 70-200 28, 180-400
- Una fotocamera Nikon Mirrorless Z6 II con obiettivo 14-30

- Un flash, che teoricamente non si potrebbe usare

Vedrò poi sul posto se ogni tanto mi riuscirà di acchiappare un obiettivo 600 e altri pezzi pregiati: magari riuscirò a provare la mitica fotocamera Nikon Z9, anche se più probabilmente dovrò accontentarmi di ammirarla in mano a qualche tester locale.

La grande incognita è: quanto saremo distanti dalla vasca? L'Aquatic Center è molto grande, e la mia paura è che le tribune dei fotografi, che ospiteranno un terzo dei colleghi inizialmente previsti sempre per le cautele legate alla prevenzione del Covid, siano come spesso accade in una posizione defilata o addirittura oltre il bordo di arrivo della vasca principale. Speriamo che le già citate aziende produttrici, giocando "in casa", abbiano spinto per creare le condizioni più favorevoli.

## LA PRIMA VOLTA: ATENE 1896

*Paolo Tondina*  
24 luglio

30 marzo 1896

La prima volta si fece tutto in giornata. Era il 30 Marzo 1896 quando si svolsero le gare di nuoto della prima edizioni dei Giochi Olimpici dell'era moderna (anche se Wikipedia e altre fonti dicono fosse l'11 aprile). Tutto era iniziato sei giorni prima con l'inaugurazione allo stadio Panathinaikos, lo stadio di tutti i greci. Il gruppo dei presenti era davvero sparuto. Diciannove nuotatori, di cui quindici greci. Non c'erano inglesi, né tedeschi né australiani, che erano il meglio del nuoto di allora.

Campo gara

Il campo gara era il mare. Baia di Zea. Pireo. Il famoso porto di Atene. Quello che lo stratega Temistocle aveva fatto fortificare cinque secoli prima di Cristo e che aveva fatto della capitale dell'Attica una potenza navale. Il posto non era male per gareggiare, perché si trattava di un bassofondo senza correnti. Ma faceva freddo. Molto freddo. E quel giorno c'erano anche le onde. La temperatura dell'acqua era intorno ai 13 gradi. Per i nuotatori di allora era una prova di sopravvivenza più che di velocità, quelli di oggi non ci avrebbero messo neanche un dito.

Gare

Tutto si svolse sotto lo sguardo vigile del sovrano di Grecia, re Giorgio, presente in veste ufficiale e molto orgoglioso dei suoi giochi. La piattaforma dove stava, con tanto di bandiere al vento, si trovava montata sulla banchina, mentre in mare giravano imbarcazioni a vapore per la giuria, per la stampa e per gli atleti

stranieri. Il piccolo piroscampo degli arbitri era davvero pittoresco, decorato e colorato da bandiere e ghirlande. Due capannoni costruiti sulla riva facevano da spogliatoio e da pronto soccorso e una bandiera rossa piantata sulla spiaggia indicava il traguardo. L'inizio delle gare, come si compete per un'appuntamento importante, fu annunciato da uno squillo di tromba.

I contendenti venivano portati sulla linea di partenza con le barche. Si trattava di una fila di zucche vuote galleggianti, sistemate poco prima di partire per evitare che si spostassero troppo. Al colpo di pistola i nuotatori dovevano raggiungere la spiaggia. Tutte le gare erano a stile libero.

100 metri

La prima prova in programma erano i cento metri. Al via si presentarono tredici nuotatori: due erano ungheresi, uno americano, uno danese, uno svedese, uno austriaco e sei greci. Il favorito era l'americano, Williams Gardner, membro di una ricca famiglia di Boston, che si era pagato l'intera trasferta di tasca sua. L'investimento, però, gli fruttò assai poco, se è vero, come è vero, che si ritirò quasi subito per il freddo. Così vinse senza difficoltà apparenti un diciottenne ungherese che si faceva chiamare "Alfred Hajos". Quel nome era evidentemente uno pseudonimo, dato che in ungherese Hajos voleva dire il "navigatore" e che era il nome dell'eroe che aveva salvato i suoi concittadini di Budapest durante una famosa alluvione. Il secondo classificato fu un greco, Efstathios Coraphas, che veniva da Cefalonia, isola che nella storia era stata anche veneziana. All'arrivo di Hajos fu issata immediatamente una bandiera ungherese all'albero appositamente eretto sulla banchina. Era il modo di allora per far capire a tutti come erano andate le cose.

Hajos

Hajos era uno studente universitario. Per niente sostenuto dal suo rettore, che in partenza aveva manifestato tutto il suo dissenso e al ritorno tutto il suo disinteresse. Il suo nome era Arnold Guttman, era d'origine ebraica, studiava architettura ed era nato a Budapest nel 1878. In quella prima gara impiegò 1' 22" 1/5 ad arrivare in fondo, che era un tempo davvero niente male. Ottenne la vittoria grazie allo stile ungherese, una sorta di trudgen, che surclassava il breastroke ancora usato da molti nelle gare a stile libero. Nonostante la vittoria facile Alfred era davvero un buon nuotatore. Un anno prima dell'olimpiade, infatti, aveva vinto a Vienna, un'edizione dei campionati europei. Probabilmente una gara molto più competitiva di quella olimpica. Fu il giornale ateniese "Akropolis", in vena di esaltazioni, che s'inventò per lui un altro soprannome d'effetto. Fu così che venne fuori la storia un po' ridicola, un po' patetica, del "delfino ungherese" che gli restò appiccicata addosso.

Prova per marinai

La seconda prova in programma era una di quelle cose strane, che a volte l'Olimpiade produce e che spariscono, senza lasciare in seguito alcun segno. Si trattava di una gara per soli marinai greci, una roba che forse nasceva dall'idea, tutt'altro che peregrina, del vantaggio che dava quel tipo di professione sui non professionisti. Prima di giudicare troppo però, occorre ricordare che si trattava di un'era di sperimentazioni e di diletterismo ossessivo, per cui era assai più comprensibile la presenza di idee strampalate che tentavano di interpretare la prestazione rispetto ad oggi. Anche in questa gara, però, le condizioni meteo diedero un brutto colpo alla partecipazione. Degli 11 iscritti si presentarono solo in tre. Dato che erano tutti greci, vinse un greco. Si chiamava Ioannis Malokinis, aveva sedici anni e

faceva parte dell'equipaggio della nave Spetsai, in stanza al Pireo. Ioannis coprì la distanza in 2' 20" 2/5, quasi un minuto in più del giovane Hajos che aveva compiuto la stessa distanza qualche decina di minuti prima. Chi aveva pensato ad un vantaggio per i marinai aveva preso un bel granchio. Spyridon Chazapis, invece, della nave Andres, fu quello che si piazzò secondo. Del terzo non ne parla nessuno.

Adreou, un membro del Piraeus Walking Club, che per compiere la stessa distanza impiegò 21' 3" 2/5.

#### 500 metri

La terza gara era quella sulla distanza dei 500 metri. Il *delfino ungherese* avrebbe voluto prender parte anche a questa. Ma aveva appena finito i cento e doveva fare subito dopo i 1200. Così lasciò perdere. Gli iscritti erano 29, ma i presenti furono tre. Due erano greci e uno austriaco. Naturalmente vinse l'austriaco. Si chiamava, Paul Neumann, aveva ventun anni e veniva da Vienna. Anche lui era d'origine ebraica come Hajos e anche lui aveva una certa carriera come nuotatore. Finì la gara col tempo di 8' 12" 3/4, quasi due minuti prima del signor Antonios Pepanos, un nuotatore di Patrasso di trent'anni, che arrivò secondo col tempo di 9'57 e 6.

#### 1200 metri

La quarta prova, i 1200 stile libero, era sicuramente la più dura e la più importante del programma. Il perché è facile da capirsi, dato che aveva il doppio significato di gara di velocità e di resistenza. C'era freddo, c'erano le onde e 1200 metri erano 1200 metri. Così si presentarono in nove. Questa volta il via fu dato con un colpo di cannone, data la lontananza dei partenti dalla riva. Nuotando pezzi sul petto e pezzi sul dorso arrivò primo di nuovo il giovane Alfred Hajos, consacrando la sua presenza con un secondo oro. A coprire la distanza impiegò 18' 22" 1/2, più di due minuti in meno del secondo classificato, il greco Ioannis

# LA CORAZZATA POTĚMKIN

Giorgio Scala  
24 luglio

Finalmente. Ce l'abbiamo fatta. È iniziata davvero.

Prima sorpresa: durante la manifestazione non possiamo abbandonare la postazione, e comunque la toilette è dalla parte opposta dell'edificio, di fronte alla piattaforma dei tuffi. Quindi, organizzarsi per espletare i bisogni *prima* delle gare.

Prima conferma: l'arrampamento del primo giorno, il peggiore. È sempre così: colleghi che chiedono alla photo manager cose impossibili, tutti sono tesissimi. Se si verifica qualche fuori programma, lo staff si lancerà in massa nella vasca principale come lemming durante la *spring frenzy*.

Quindi, acqua in bocca (poca, è diuretica) e pedalare. La tribuna fotografi è capiente, con prese elettriche e LAN, purtroppo tutte femmine (so che non sta bene dirlo, ma non ho ancora scoperto l'alternativa... Prendenti? Sì, forse "prese prendenti"), quindi per spedire le foto ci affidiamo al Wi-Fi. Velocità record: 256Kbps! Da un momento all'altro mi aspetto di sentire il tintinnio del modem.

Poi, per non fare torto a nessuno, la rete sparisce completamente. E siamo in Giappone. Lo dico per l'ultima volta: il Wi-Fi è come la corazzata Potëmkin: una cagata pazzesca.

Corro a prendere il mio treno per Yuma, che mi porterà in hotel per le 00.21, e con l'occasione apro il capitolo *trasporti olimpici*.

A Pechino ero alloggiato nell'hotel che ospitava i dirigenti FINA, ma siccome facevo parte dei media non potevo utilizzare l'autobus riservato alla FINA. Quindi prendevo il taxi: non era un problema, perché costava come un riscìò e con tre euro si andava ovunque.

A Londra c'era un treno, che ti scaricava davanti a uno shopping center: lo

attraversavi, approfittavi per agguantare qualcosa da mangiare per la giornata ed eri in piscina.

Nella tanto vituperata Rio de Janeiro la stazione di scambio era di fianco al media center, con una rete di navette che portavano a tutti gli impianti sportivi. Quasi perfetto, non fosse per il mio collega cinese che giocava a Candy crush a tutto volume e per la proverbiale espansività carioca che induceva il conducente a raccogliere viados e ogni altra tipologia umana notturna scaricandomi in hotel a orari molto improbabili.

Qui a Tokyo l'hub dei trasporti è in uno spiazzo davanti alla baia di Tokyo dove ci sono *solo autobus*: si arriva dopo un interminabile gimcana fra gli hotel della capitale e qui ci si imbarca o sulla navetta che va al Main press center (MPC) o su quella diretta alla piscina. Non esistono collegamenti diretti fra MPC e strutture sportive. Quindi, se si ha necessità di recarsi al media center per un biglietto o qualsiasi altro bisogno si perde mezza giornata. Ora sono in attesa in mezzo a un piazzale deserto dell'autobus che mi riporterà in hotel. Che partirà fra mezz'ora.

Nel frattempo rifletto sulla condizione misera di alcuni colleghi che domattina dovranno recarsi al MPC a ritirare i biglietti. Perché questa cosa non è nota a molti: essendo il nuoto uno sport molto seguito, oltre ad essersi accreditati, a indossare il giubbottino con la scritta PRESS, a farsi raccomandare da amici potenti all'interno dell'organizzazione, a vantare una parentela con l'imperatore, per assistere alle finali serve *il biglietto*. Questi poveretti domattina si sveglieranno per vedere sorgere l'alba sulla baia, prenderanno un autobus fino al MPC, imploreranno in ginocchio (chi ha il potere di distribuire i biglietti generalmente lo fa pesare), torneranno in questa stazione di scambio sperando di avere la botta di culo di intercettare la coincidenza con l'Aquatic Centre, dove una volta arrivati dovranno dimostrare di essersi prenotati per quella

sessione di gare tramite una app, che per ogni prenotazione ti spedisce un'email con oggetto e intestazione ogni volta *identici*. Quindi, se hai richiesto l'accredito a cinquanta eventi, ti trovi nello smartphone cinquanta email quasi completamente uguali e per capire qual è quella che devi esibire perdi altri venti minuti.

In sintesi, il responsabile dei trasporti olimpici o è completamente scemo o è profondamente infelice, perché non può non rendersi conto di avere combinato un disastro.

Volendo essere costruttivi, questa esperienza mi sta insegnando a non lamentarmi *mai più* quando mi troverò in una manifestazione male organizzata.

## UNA POLTRONA PER DUE: I 100 STILE LIBERO PIÙ INCREDIBILI DI SEMPRE

Massimo Anelli

27 luglio

Le tradizioni sono importanti.

Tutti gli anni, la vigilia di natale, le reti Mediaset mandano in onda "Una Poltrona per Due", un film del 1983 di John Landis con Eddie Murphy Dan Aykroyd e Jamie Lee Curtis. È un appuntamento immancabile, al punto da essere diventato esso stesso una tradizione natalizia. Dal 1992 io ho la mia "Poltrona per due" personale, alla vigilia non di natale ma dell'apertura delle gare olimpiche del nuoto.

Ogni volta ripercorro *il 100 stile libero*, quello più veloce di tutti i tempi, fino a quel momento.

Prima di YouTube ero costretto a farlo su carta, riguardandomi gli otto finalisti, a pagina 41 del numero 9 di Settembre 1988 "anno XI" del *Mondo del Nuoto*, la rivista fondata da Camillo Cametti.

Poi, più comodamente, ho iniziato a usare internet e mi posso godere la prestazione più incredibile e strampalata di sempre nella gara regina maschile, quella di Matt Biondi ai trials USA del 1988.

Potremmo intitolarla "trova l'errore" e chiuderla con "ma quanto avrebbe fatto se..."

Se:

- Non avesse respirato sulla prima bracciata, a testa alta, quasi frontale
- Avesse avuto un minimo di nozione di spinta in virata
- Avesse avuto sempre quello stesso minimo di nozioni sulle subacquee
- Fosse arrivato al muro spingendo come un atleta invece di assomigliare a una bagnante domenicale sulla sessantina e con la cuffia a fiorellini...

Risultato: 48.42.

Un tempo che ancora oggi avrebbe il suo senso. Per intenderci: il sedicesimo classificato delle batterie di Tokyo 2020 si è aggiudicato l'ultimo posto in semifinale con 48.44!

Le potenzialità della torpedine di Moraga (la prima torpedine da vasca della storia, prima ancora di Ian Thorpe) non sono mai state valutabili pienamente.

Basti pensare che, a 19 anni, riuscì a far parte della 4x100 stile libero di Los Angeles 1984 avendo nuotato solo una parte della stagione 83/84, dato che era impegnato anche con i campionati scolastici di basket (era alto oltre due metri) e pallanuoto.

La stagione successiva si dedicò solo al nuoto. E fece pochi WR, ma pesanti.

Ai *Nationals* estivi abbassò il crono di Rowdy Gaines del 1981 (49,36) per due volte: 49,24 in batteria e 48,95 in finale.

L'anno successivo ai trials per i mondiali di Madrid scese a 48,74. L'ultimo WR sulla distanza fu il suddetto 48,42. A Seoul scese per l'ultima volta in vita sua sotto i 49, vincendo in 48,63.

Ma non possiamo limitare ai 100 stile libero il suo impegno e la sua importanza.

Fu una sorta di "sindacalista dei nuotatori" ante litteram. Portò i soldi con le sfide *Dash for cash* del 1990. Insieme all'amico e collega Tom Jager stabilì una serie lunghissima di WR nella velocità pura, i 50 stile libero, passando dal 22,52 dello svizzero Dano Halsall (1985), al 21,81 di Jager del 1990 (Matt 21,85), tempo che sopravvisse fino al 2000, quando Alexandr Popov lo portò a 21,64.

Ma chi erano gli altri finalisti?

Chris Jacobs, il texano ventiquattrenne, protagonista di una sola stagione. Secondo ai trials, ma anche a Seoul, con uno straordinario 49,08, oro con le due staffette 4x100.

- Troy Dalbey, il ragazzino eterna promessa dei 200 stile libero, salito sul podio solo in staffetta (4x100 e 4x200 stile libero a Seoul)

- Il già citato Tom Jager, l'eterno sfidante di Matt nei 50. Oro ai mondiali 1986 e 1991, argento olimpico nel 1988, bronzo nel 1992. Membro fisso della 4x100 stile libero US dal 1986 al 1991
- Ambrose "Rowdy" Gaines, il "vecchio". 29 anni nel 1988 e un passato di poche gioie clorate. Sul podio dei 200 stile libero già ai mondiali del 1978, predestinato a quattro ori a Mosca 1980 ma sconfitto dal boicottaggio (nei 100 vinse il tedesco dell'est Jörg Woithe in 50,40, quando lui già faceva 49,61), autore del WR nel 1981 (49.36), grande sconfitto ai mondiali 1982 (50,18 - 50,21 nei 100 contro Woithe, che però valeva già 49,60; 1.49,84 - 1.49,92 nei 200 contro Michael Gross, l'Albatro); vincitore infine dell'oro olimpico a Los Angeles 1984 (49,80), il più discusso degli ultimi quarant'anni (il più discusso di sempre fu quello di Roma 1960, ma è un'altra storia). Nell'occasione il giudice di partenza non attese che il superfavorito aussie Mark Stockwell prendesse posizione e diede il via sull'accenno di anticipo di Gaines. Nessuna falsa, ma Stockwell partì dopo, giungendo secondo in 50,24.

# IL MIO OMAGGIO PER FEDERICA

Giorgio Scala  
28 luglio

Vi ricordate quando siamo saltati da un millennio all'altro? Un privilegio immenso. Vivere a cavallo di due millenni, mica solo secoli. Certo è una convenzione, ma il mondo è impazzito. C'era il terrificante bug, che avrebbe cancellato il nostro passato. Ci sono stati millenaristi che ammonivano "Ricordati che devi morire" "Mo' m'o segno" avrebbe risposto Troisi. Se il povero Massimo fosse ancora vivo si segnerebbe anche la data di oggi. E non scrivendola sull'acqua, anche se è lì che si è compiuta.

Oggi è finito il *Federicacene*. Addirittura un'era. Sportiva, non geologica. È difficile scrivere dire o pensare qualcosa di originale, che non sia già stato detto o pensato su Federica Pellegrini.

Personalmente, ho appena commentato sui miei social che è molto sospetta la coincidenza che ha visto la crescita della Deepbluemedià esattamente in parallelo a quella della carriera di Fede.

Oggi con il mio collega Gian Mattia, anche lui qui a Tokyo, e con tutto il clan attivato a Roma che con occhi da rapace notturno segue i Giochi, ci sentivamo tutti pronti a versare fiumi di lacrime. In realtà la commozione si è consumata ieri, al momento della qualifica per la finale, il vero momento storico.

Non nascondo che uno dei motivi che mi hanno spinto a imbarcarmi per Tokyo è stato il desiderio di assistere alla sua ultima gara.

È difficile parlare della lunghissima carriera di Federica, con molti alti e bassi. Di sicuro ci ha cambiati: tutto l'interesse che ruota intorno al nuoto è in gran parte merito suo. Io vengo dall'era di Giorgio Lamberti, ho attraversato quella di Massimiliano Rosolino e Domenico Fioravanti, ma Federica è stata unica.

Oggi i giornali sono pieni di grafici e statistiche che ricordano i suoi risultati. Io ho un'ottima memoria, e ricordo ogni sua gara e ogni emozione che ho provato. Me lo chiedono spesso: ma dopo tanti anni non ti annoi a seguire il nuoto? O riesci ancora ad emozionarti? Io rispondo: un po' e un po'. Da giovane ero più integralista ed ero coetaneo degli atleti (oggi quasi mi danno del lei) e quindi emotivamente più coinvolto.

Oggi però durante la disgraziata staffetta c'era Giulia Vetrano sul blocco e Federica in piedi dietro di lei, e ho pensato che quando l'una vinceva l'argento di Atene l'altra doveva ancora nascere, e mi è salito un brivido lungo la schiena.

Questa è un'Olimpiade di grande ricambio generazionale, di miti che crollano: da quando non vedevamo Katinka Hosszu arrivare *ottava* in una finale? Il momento giusto per cedere lo scettro, ancora da primatista mondiale: chiamatemi malizioso, ma l'applauso al termine dei 200 più che per Ariarne Titmus era per il suo record che ha resistito all'assalto dell'australiana.

Il record: è paradossale perché, rispetto a quanto dicevo sopra, io delle sue imprese a Roma 2009 non ricordo quasi niente, perché ero troppo impegnato a fare il *photo manager*, e l'ho vissuta attraverso il lavoro del mio team, a posteriori.

Ciò che ha reso unica Federica io credo siano state le sue sorprese: ogni volta che pensavamo "Grazie, è stata una carriera fantastica, ora puoi riposare", lei tirava fuori un'altra prestazione maiuscola. E lo ha fatto anche qui: la magia era arrivare in finale, era evidente che la medaglia fosse fuori questione, ci sarebbe voluta una divinità, mentre lei è un essere umano, per quanto... Divina.

Quante volte dopo una delle sue (rare) controprestazioni abbiamo pronunciato la battuta cretina, "abbiamo perso la Fede"? Beh, adesso l'abbiamo persa per davvero. Diventeremo un popolo di agnostici?

La foto che accompagna questo pezzo è un esempio di *panning*, una tecnica che consiste nel catturare l'immagine di un soggetto seguendone il movimento in modo tale da rendere poco definito lo sfondo (banalmente si potrebbe dire "sfocato" ma non è la stessa cosa e tante persone confondono i termini), ma catturando il soggetto perfettamente a fuoco. È un tipo di foto difficile da realizzare nel nuoto, perché gli atleti sono lenti (un nuotatore procede a 5-8 Km/h), e in questi diciassette anni, con migliaia di foto scattate a Federica, non avevo mai provato a realizzare un *panning*. Mi è venuto questo pensiero mentre usciva dalla vasca e mi sono detto "lo faccio". Non è un *panning* meraviglioso, è un'atleta che se ne sta andando, ma è il mio omaggio per Federica.

## DEPRESSIONE O GOSSIP? LA PSICOLOGIA DELLO SPORT COME STRUMENTO DI PREVENZIONE

Diego Polani

29 luglio

Lo scorso 12 febbraio commentavo, in riferimento ad un articolo pubblicato su Nuoto.com, le dure parole di Michael Phelps in riferimento alla sua battaglia per uscire dalla sua depressione e sul fatto che tutto ciò fosse stato ignorato dal Comitato Olimpico Statunitense.

Affermavo che le persone depresse, se aiutate, possono iniziare a parlare e a comunicare i loro disagi.

In ambito sportivo si è sempre pensato, con una chiusura ottusa verso la realtà, che questi problemi non esistano o non siano rilevanti. Oggi queste tematiche stanno tornando agli onori della cronaca, purtroppo non perché sia importante farsene carico ma per dare risalto, con atteggiamenti più da "gossip" che da gestione sana di una comunicazione giornalistica, ad una edizione olimpica che tra chiusure, mancanza di pubblico e infezioni da COVID, poco sta dando come elaborazione strettamente basata sulla cronaca. Si sa che oggi l'informazione se non è condita da notizie shock o ingigantite non fa presa.

Il tutto nasce dalle dichiarazioni di Simone Biles quando ha deciso di ritirarsi dalle Olimpiadi rinunciando alla finale a squadre di ginnastica artistica per un malessere dovuto ad un forte e costante stress. La ginnasta ha infatti dichiarato in un'intervista che vuole concentrarsi sul suo stato mentale senza per questo mettere a repentaglio la propria salute e il proprio benessere.

Dopo questa intervista abbiamo iniziato a leggere e sentire titoli sensazionalistici di atleti depressi e con estreme difficoltà a gareggiare, oppure articoli dove in mancanza di altro ci si è soffermati su aspetti di puro gossip ledendo di fatto la privacy dell'atleta di turno.

David Lazzari, il presidente nazionale dell'Ordine degli Psicologi in una recente intervista ha dichiarato che "i problemi di salute fisica sono trattati con rispetto, quelli di salute psicologica vengono spesso presentati in modo sensazionalistico, come se fosse un tabù o una debolezza parlarne in pubblico". Per questo motivo molti atleti arrivano a confessare le proprie problematiche di salute mentale solo dopo molto tempo.

Sono molti quegli sportivi che soffrendo di disturbi di natura psicologica per anni nascondono o addirittura negano la propria condizione a causa dell'imbarazzo che ancora oggi circonda il tema della "salute mentale".

Una ricerca pubblicata dalla rivista *Frontiers in Psychology* del 2017 riporta che, e parliamo di quattro anni fa, il 20% degli sportivi soffre di depressione e la percentuale aumenta con l'aumentare dell'età e l'avvicinarsi della fine della carriera.

Per questo affrontai nell'articolo sopra citato il problema di come sia importante accompagnare gli atleti nel loro fine carriera. 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.

Da psicologo dello sport affermo quindi che l'approccio sensazionalistico al tema della salute mentale non aiuta a prendere

consapevolezza del problema, ma continua ad alimentare quella percezione errata del lavoro che noi possiamo sviluppare in abito sportivo. Noi non siamo gli "strizzacervelli" che lavorano facendo terapia agli atleti, ma siamo psicologi che, avendo una seria preparazione, possono intervenire sulla gestione emotiva dell'evento sportivo analizzando i comportamenti per trovare le soluzioni più adatte per ogni singolo atleta affinché possa raggiungere la sua eccellenza. Lavoriamo con tecniche legate alle neuroscienze che possono permettere di vivere con consapevolezza e più forza l'impegno sportivo, che sia giovanile o di alto livello.

La psicologia dello sport è uno strumento utile al pari delle altre attività che si svolgono in ambito sportivo aiutando a *prevenire* e non da utilizzare nei momenti di criticità.

# LA SECONDA VOLTA DEL NUOTO OLIMPICO: PARIGI 1900

Paolo Tondina  
30 luglio

La seconda volta del nuoto Olimpico fu ancora un'esperienza polimorfa. La sensazione che sarebbe diventato l'appuntamento più importante del nuoto, però, cominciava a diffondersi. In Inghilterra, per esempio, fu spostata appositamente la data dei campionati ASA, e finalmente approdarono ai Giochi alcuni dei migliori nuotatori del mondo. I nuotatori presenti erano soprattutto francesi, ben 117. Quelli che venivano da fuori erano 50. Ancora poca roba. Tra questi c'erano 24 "professionisti": un'anomalia di quei Giochi, a metà tra spettacolo e grande competizione atletica, ancora in conflitto con le posizioni di De Coubertin (la stessa cosa, cioè la presenza di professionisti avvenne anche per i maestri di scherma e i tiratori di pistola).

## Propaganda

Per far sapere ai nuotatori che c'erano le gare, nel mese di marzo, l'organizzazione aveva mandato ai presidenti dei club, alle piscine e ai giornali sportivi di tutto il mondo un opuscolo con il programma e il regolamento.

## Campo gara

Il campo gara era ancora un campo precario. Niente piscina. Per le gare fu recintata una parte della Senna e si nuotò lì. Le gare si svolgevano tra Corbevoie e il ponte di Asnieres. Corde tese tra pali piantati sul fondo segnavano i confini di quello che fu chiamato l'"ippodromo". Perché si vedessero c'erano sui pali delle piccole bandiere. Anche i segnali coi numeri delle diverse corsie

erano sistemati su pali simili. Ogni corsia terminava con un altro palo che serviva da punto di virata. I nuotatori potevano scegliere da che parte passare, se a destra o a sinistra. Ma chi lasciava la sua corsia era squalificato, come chi si fosse appoggiato ad un qualsiasi supporto galleggiante.

## Spogliatoi

Per cambiarsi gli atleti usavano una grande tenda a baldacchino che era stata allestita appositamente sopra uno dei grandi pontoni del fiume.

## Contatti proibiti

Il regolamento proibiva anche i contatti: usare la mano per dare un colpo o bloccare l'avversario era passibile di squalifica, mentre i calci, che potevano essere involontari, erano tollerati. In caso di mancanza di spazio per il sorpasso era possibile passare sott'acqua, ma il regolamento stabiliva che se l'uscita era a meno di un metro di distanza, il nuotatore superato aveva il diritto di spingere sott'acqua il suo avversario, poggiandogli una mano sulla testa.

## Numeri identificativi

Un sorteggio prima dell'inizio di ogni gara assegnava un numero a ciascun nuotatore. Questo numero andava riportato sulla cuffia bianca di tela, molto simile alla calottina per la pallanuoto che si usava negli anni 60. La cuffia era obbligatoria. Chi partecipava a più gare manteneva il suo numero. Per la decenza, poi, ogni nuotatore doveva indossare la "sea bathing", una specie di canottiera che non doveva essere né bianca, né rosa, né blu pallido.

## Procedure

Un suono di tromba annunciava l'inizio delle gare. Una volta pronti, i nuotatori salivano su piccole barche dalla chiglia piatta, che li portavano al pontone di partenza. Quando erano in posizione, un secondo colpo di tromba annunciava la partenza imminente. Il via veniva dato da un colpo di pistola. Un altro suono di tromba richiamava i nuotatori in caso di falsa partenza e un altro colpo di pistola era sparato quando un concorrente raggiungeva il traguardo.

#### Programma gare

Le gare si disputarono tra il 12 e il 19 agosto. Il programma gare era completamente diverso da Atene. Prevedeva 200, 1000 e 4000 metri a stile libero e la novità dei 200 dorso. Poi si aggiungevano tre competizioni astruse, che facevano il paio con le corse nei sacchi e l'albero della cuccagna, che sminuirono i programmi atletici di quell'edizione: 220 metri a ostacoli, 60 metri sott'acqua e gara a punti per squadre.

#### 200 metri

La gara dei 200 metri prevedeva un percorso rettilineo tra il pontone della *Société nautique de la basse Seine* a Coubevoie e il ponte d'Asnieres. Si gareggiava in favore di corrente per cui si riscontrarono tempi particolarmente favorevoli, tra cui il record del vincitore, l'australiano Freddie Lane, che comunque all'epoca era uno degli uomini più veloci del pianeta, capace di nuotare 60 secondi nelle 100 y. Lane era un esperto di *Double Over arm side stroke*, una variazione del trudgen, mentre il secondo classificato, l'ungherese Zoltan De Halmay utilizzava una specie di crawl senza gambe.

#### 1000 metri

Per fare i 1.000 metri invece, occorreva virare. Cinque volte dovevano essere

ripetuti i 200 metri del percorso. John Jarvis, talento indiscusso del nuoto inglese e maestro dell'over, vinse la prova in 13'40" e 2, lasciando un minuto all'ottimo Otto Wahle, l'austriaco che, trasferitosi in America, avrebbe contribuito all'invenzione dell'American Crawl.

#### 200 metri sul dorso

Per la prima volta all'Olimpiade comparve il dorso (200 metri). Vinse un tedesco, Ernst Hoppenberg, impiegando due minuti e quarantasette secondi. Quanto il tempo fosse strepitoso, e quanto fosse il vantaggio dato dalla corrente, lo possiamo capire dal fatto che il primo record mondiale dei 200 dorso, quello del tedesco Oskar Schiele, datato 1909, era di 3'04.4. Dietro arrivò un austriaco Karl Ruberl, mentre il favorito, il britannico Robert Crawshaw, non finì la gara. In finale era presente anche un italiano, Paolo Bussetti, che si piazzò settimo, nuotando 4.09.2. Il campione tedesco, tradito dalla foga dell'arrivo, al termine della gara fu tirato fuori dall'acqua mezzo annegato. Nell'euforia della vittoria aveva rischiato di ingoiare la dentiera.

#### 200 ostacoli

Una delle genialate dei Giochi di Parigi fu la gara a ostacoli. I nuotatori, partiti da un palo piantato sul fondo, dovevano passare sotto una fila di barche e superarne un'altra salendoci sopra. Anche in questa prova vinse Lane, avvantaggiandosi col fatto che per lavoro aveva una certa abilità a salire e scendere dalle barche galleggianti del porto di Sidney.

#### Nuoto subacqueo

L'altra gara strana del programma era il nuoto subacqueo. Ogni nuotatore doveva percorrere un massimo di 60 metri sott'acqua, ma il punteggio era assegnato in modo astruso: un punto

veniva dato per ogni metro percorso sott'acqua e due punti per ogni secondo di permanenza sotto. La gara fu così vinta da Charles Devendeville dei Tritons de Lille, davanti ad André Six, dello stesso club, che impiegò meno tempo di lui. Questo tipo di gara, in effetti, non veniva dal nulla. Era una gara tipicamente francese, molto popolare nel nord del paese e quasi sconosciuta fuori dai suoi confini.

#### 4000 metri

Nel bacino di Suresnes si svolsero invece le due prove sui 4000 metri. Una per dilettanti, una per professionisti. Anche queste gare avevano un percorso in linea retta. Gare come questa erano molto apprezzate dal pubblico, in quanto erano viste come pura lotta dell'uomo contro gli elementi avversi della natura, per cui erano seguitissime. Roba romantica, ma pericolosa. Per questo ogni nuotatore disponeva di una barca d'appoggio con due vogatori. All'arrivo, la Società dei Bagnini di Courbevoie si prendeva cura degli arrivati nella tenda spogliatoio, dove si verificava il loro stato di salute.

partecipanti e ordine di arrivo

Dei 56 dilettanti coinvolti, presero il via in 40 e di questi ben 28 si ritirarono durante la gara. Si affermò ancora John Jarvis che impiegò 58 minuti e 24 secondi, dieci minuti in meno dell'ungherese de Halmay, che arrivò secondo. Sesto fu un altro italiano, Fabio Mainoni, col tempo di 1 ora 18 minuti, 25" e 2/5. La differenza di tempo, però, dovette moto al fatto che Mainoni era l'unico a nuotare tutta la gara a breastroke, mentre gli altri usavano in tutta la gara, o a tratti l'over, decisamente più efficace.

Nella prova per professionisti partirono in 24. Samuel W. Greasley, britannico, la vinse in 1 ora 8 minuti e 33 secondi. Fatto particolare è che impiegò ben dieci minuti in più del dilettante Jarvis.

#### Gara a squadre

La gara a squadre consisteva in una prova di cinque atleti per nazione sulla distanza di 200 metri, con punteggi ottenuti da ciascuno in base al tempo impiegato. Solo le prime due squadre furono premiate: cinque opere d'arte del valore di 100 franchi per i primi e cinque opere d'arte del valore di 60 franchi ai secondi. Non erano ancora in vigore le medaglie. I vincitori furono i tedeschi della Deutscher Schwimm Verband di Berlino con 32 punti, secondi i francesi della Tritons Lillois, con 51 punti, terzi quelli della Pupille di Nettuno con 61 punti.

#### Premi

I premi e i premiati erano diversi in base agli eventi. Nei 1.000 metri erano premiati i primi cinque classificati che ricevettero opere d'arte per un valore totale di 800 franchi. Anche i primi cinque classificati nei 200 stile libero, nei 200 ostacoli e nella gara subacquea furono premiati con opere d'arte, ma per un valore complessivo di 500 franchi. Nei 200 dorso, invece, i premi, consistenti sempre in opere d'arte, andarono solo ai primi tre. Il loro valore era di 400 franchi a scalare (250 franchi al primo, 100 franchi al secondo e 50 franchi al terzo). Anche nei 4.000 metri si premiavano i primi tre, ma gli "amateurs", ricevettero un premio in opere d'arte per un totale di 1.500 franchi, mentre i "professionisti" ebbero i soldi: 1.500 franchi il primo, 700 il secondo e 300 il terzo. De Coubertin, probabilmente, di nascosto, si stava rivoltando con malcelata rabbia intorno alle sue stesse budella.

## MIELE E VELENO

Paolo Tondina  
30 luglio

Gli uomini sono abituati ad uccidersi e odiarsi. L'hanno fatto per tutto il percorso dell'umanità e continuano a farlo. Le nazioni, le appartenenze, le famiglie, le religioni li hanno divisi, umiliati, accesi l'uno contro l'altro, a volte fino all'estinzione.

Lo spettacolo dei Giochi per l'umanità in questo senso è sempre una primavera. Tipi diversi, facce diverse, colori diversi combattono fino all'ultimo senza macchiarsi. Soffrono, godono, si entusiasmano, cadono. Si rialzano. E si abbracciano, piangono o ridono, ma insieme.

Qualcuno ride di fatti che possono succedere, come il Kosovo che sorpassa l'Italia perché vince più ori. Io trovo meraviglioso che possa succedere. Perché all'Olimpiade non c'è il Kosovo e non c'è l'Italia. Ci sono degli uomini e delle donne che competono fra loro per dimostrare qualcosa di sé nel loro somigliarsi in modo sorprendente.

I commenti fanno sempre di tutto perché non si capisca. Esaltano e umiliano perché gli uomini rimangano quelli della pietra e della spada: odino, si rammarichino, si deprimano.

Nella sconfitta (che con una faciloneria grottesca coincide spesso con la non vittoria) in massa son pronti all'accusa, al rimprovero, all'umiliazione dell'atleta, del tecnico, dell'intera organizzazione, di chiunque abbia osato e non sia riuscito. Non è lecito. Non è giusto. E' vergognoso. L'Olimpiade è occasione di celebrare gioventù e condivisone universale. Sforzi, ricerca, agonismo. Se è giusto gioire della vittoria, è più da uomini riconoscersi nella sconfitta. Chi non è capace, soprattutto quando la sconfitta è quella degli altri, è un uomo monco. Un uomo di meno, non un uomo di più.

Abbiamo i Giochi Olimpici per celebrare e condividere momenti della vita di giovani meravigliosi che si offrono per questa liturgia comune. Dobbiamo ammirarli, guardarli con simpatia e sperare che l'umanità sappia imitarli. Guai ha chi non ha l'accortezza e la decenza di amarli per quello che sono.

*PIO D'EMILIA: NON SO SE  
DA UN PUNTO DI VISTA  
SPORTIVO QUESTA  
EDIZIONE DEI GIOCHI  
SARÀ MEMORABILE, MA  
DA UN PUNTO DI VISTA  
SOCIALE SARÀ  
RICORDATO COME UN  
EVENTO DAVVERO  
IMPORTANTE*

*Silvia Scapol  
30 luglio*

Lo avevamo contattato prima dei Giochi, quando l'incertezza sembrava regnare su tutto, quando la popolazione giapponese manifestava il proprio timore per le conseguenze di questo evento più che mai storico, quando il CIO discuteva, sentenziava e ritrattava.

A Olimpiadi cominciate ci siamo sentiti nuovamente con Pio D'Emilia, corrispondente dall'Asia Orientale per Sky TG24, giornalista e yamatologo (studioso di lingua e cultura giapponese), che da oltre trent'anni vive in Giappone.

Le tensioni sembrano leggermente allentate: i dati relativi alla diffusione del Covid, qualsiasi sia la variante in esame, sono sotto gli occhi di tutti, ma non è facile capirne la pericolosità, l'autenticità del rischio o la prevedibilità di tutto questo susseguirsi di numeri.

Perciò abbiamo chiesto a lui una *fotografia* della situazione attuale, dello stato d'animo del popolo giapponese e del sentire popolare.

*Credo sia doveroso fare una precisazione e un rapido richiamo al passato: i giapponesi non avevano un'ostilità di tipo "politico" nei confronti delle Olimpiadi. Per il popolo*

*giapponese l'edizione dei Giochi del 1964 rappresentava il più grande successo dopo la guerra e ne avevano un bel ricordo. I giapponesi erano scettici, fin dall'inizio, anche prima della pandemia, quando Shinzō Abe andò a chiedere l'assegnazione dei Giochi per il suo paese, dicendo quella famosa frase che recitava più o meno così: "Non preoccupatevi per Fukushima, queste sono le Olimpiadi della ricostruzione perché la situazione è sotto controllo". Tutto ciò non è assolutamente vero! Abe, all'epoca, mentì al mondo e soprattutto mentì al suo popolo. E questo i giapponesi non glielo hanno perdonato, soprattutto quelli che erano ancora coinvolti, sia per motivi personali che per motivi sociali o politici. Quella del disastro di Fukushima è tuttora una situazione drammatica: ci sono ancora decine di migliaia di sfollati che non possono tornare, ci sono tre reattori in meltdown reale che potrebbero provocare l'Apocalisse in qualsiasi momento, pure domani. Quindi il dissenso del popolo giapponese era più che giustificato! Il tutto, ovviamente, si è decuplicato quando è arrivata anche la pandemia: il lockdown, lo stato d'emergenza, avanti tutta con le Olimpiadi! I giapponesi, che non hanno "l'anello al naso", si sono interrogati, si sono chiesti per quale motivo i Giochi dovevano essere fatti ad ogni costo, manifestando la loro perplessità.*

*Ma torniamo ai giorni nostri... La "corsa" dei Giochi Olimpici ormai era cominciata e non si poteva fermare. Il Giappone, da un punto di vista sportivo si sta comportando molto bene: a oggi ha conquistato la tredicesima medaglia d'oro, che rappresenta il bottino più grande di tutta la storia di questo paese, arrivando a ottenere a metà della rassegna olimpica il superamento dei risultati di Rio 2016, che era di 12 medaglie d'oro. Se questo accadesse in Italia saremmo tutti per strada a festeggiare! La destra e la sinistra politica sarebbero a braccetto a brindare! Il nazionalismo sportivo giapponese è molto sobrio, molto naif, non si tifa contro gli altri paesi, ma si tifa per il proprio. E il tifo*

giapponese è sempre stato molto educato, contenuto. Gli era stata tolta anche questo: non si può andare per strada, non si può urlare, non si può battere le mani. A fronte di questi importanti risultati si stanno lasciando andare a un'esultanza più che mai comprensibile, nonostante le regole del lockdown, peraltro suggerito e non imposto. Soprattutto per gli sport che si praticano per strada, ad esempio il ciclismo e capiterà anche per la maratona. Ormai la diga è crollata. Le autorità non reagiscono, anche perché non potrebbero. Questo è un paese che vorrebbe replicare il rigore coreano o cinese, ma non ci riesce. Fondamentalmente li potremmo definire napoletani nell'anima. Le regole che erano state imposte fin dall'inizio erano difficili da rispettare, era improbabile che tutto filasse come richiesto. Compresa la famosa "bolla", che in realtà sta facendo acqua da tutte le parti. Il rischio zero è stato praticamente abbandonato: ora c'è la necessità di avere una positività sostenibile. Siamo sostanzialmente in una fase in cui, a metà Olimpiadi, le due Tokyo si stanno osservando, per poi probabilmente unirsi come due affluenti di un fiume, con buona pace del virus.

Virus che in questo momento sta aumentando: non ci sono mai stati tanti contagi dichiarati come in questo periodo, abbiamo avuto il record assoluto qui a Tokyo dall'inizio della pandemia con 3.700 casi. E teniamo presente che in Giappone si continuano a fare pochissimi tamponi. Quindi 3.177 positivi su 11.000 tamponi è un dato che va preso con le pinze: 11.000 tamponi probabilmente in Italia si faranno a Ravenna. Parliamo di una positività del 36-37%. Purtroppo, o per fortuna, sono tutte probabilmente varianti delta e quindi più contagiose ma meno gravi. Comunque oggi il governo giapponese ha esteso ufficialmente lo stato di emergenza fino al 31 agosto e l'ha allargato anche ad altre quattro regioni. Quindi potremmo dire pioggia di medaglie per il Giappone, ma, ahimè, cataratta di virus.

In tutto questo i giapponesi stanno apprezzando l'impegno dei loro atleti, stanno dibattendo in maniera molto matura queste Olimpiadi: non lo so se da un punto di vista sportivo questa edizione dei Giochi sarà memorabile, ma da un punto di vista sociale sarà ricordato come un evento davvero importante, poiché ha dato il via a dei dibattiti su tematiche importanti, quali l'inclusione, la multietnicità, l'atleta visto prima di tutto come essere umano, quindi non oggetto di giudizio in base alle sue prestazioni ma da osservare nella sua interezza di uomo o donna, ciascuno con la propria integrità e umanità. Sicuramente in questa Olimpiade sono emerse molte fragilità: la tennista giapponese Naomi Osaka, l'italiana Benedetta Pilato, l'americana Simone Biles... sono prima di tutto esseri umani ed è fondamentale riconoscere loro il diritto di dire NO. È lecito non farcela più, è lecito sentirsi in difficoltà, è altrettanto lecito dirlo. I commentatori da sofà, che disquisiscono dei risultati poco appaganti, dovrebbero zittirsi e riflettere un pochino di più.

# TOKYO 2020, LE PAGELLE DI NUOTO.COM

La Redazione  
1 agosto

Se i tre ori di Sidney 2000 rimangono ancora irraggiungibili, non c'è dubbio che quella scesa in acqua fra le corsie dell'Aquatic Centre di Tokyo sia stata l'Italia olimpica più completa e profonda di sempre: sei medaglie, diciannove finali. In un paese di sessanta milioni di commissari tecnici potevamo forse esimerci da una puntuale valutazione della squadra? Certo che no. Ed ecco allora le nostre pagelle:

- Domenico Acerenza: rimane fuori dalla finale per un soffio. Voto: 10
- Stefano Ballo: finalista con la 4x200, dà il massimo nella gara individuale. Voto: 10
- Ilaria Bianchi: dà il massimo nella gara individuale. Voto: 10
- Federico Burdisso: l'Olimpiade della consacrazione. Si accomoda nell'élite mondiale dei 200 e nuota da guerriero le frazioni delle staffette miste. Voto: 10
- Martina Carraro: finale individuale, sfiora il podio con la staffetta gestendo il non facile ruolo di primarista in un terzetto agguerrito. Voto: 10
- Arianna Castiglioni: contribuisce alla finale della staffetta mista nuotando le batterie al termine di una stagione difficile. Voto: 10
- Thomas Ceccon: si migliora in tutti gli stili e distanze, ogni volta che scende in acqua spavaglia le carte. Sfiora il podio nei 100 dorso ed è protagonista di tutte le staffette veloci. Voto: 10
- Matteo Ciampi: lotta insieme ai compagni della 4x200 ma per il podio non è la giornata giusta. Voto: 10
- Santo Condorelli: contribuisce all'argento della 4x100 stile libero nuotando le batterie. Dà il massimo nelle gare individuali. Voto: 10
- Ilaria Cusinato: conquista la finale olimpica alla prima partecipazione dopo un biennio per lei non facile. Voto: 10
- Marco De Tullio: contribuisce alla finale della 4x200 nuotando le batterie. Dà il massimo nella gara individuale. Voto: 10
- Gabriele Detti: raggiunge la finale dei 400 in un anno per lui non semplice, dà il massimo negli 800. Voto: 10
- Elena Di Liddo: dà il massimo nella gara individuale e lotta da leonessa nelle staffette. Voto: 10
- Stefano Di Cola: finalista con la 4x200, dà il massimo nella gara individuale. Voto: 10
- Francesca Fangio: dà il massimo nella gara individuale. Voto: 10
- Sara Franceschi: sfiora la finale nei 400 misti, dà il massimo nei 200. Voto: 10
- Manuel Frigo: nel quartetto della 4x100 stile libero ha il durissimo compito di resistere al ritorno di australiani e canadesi. Missione compiuta. Voto: 10
- Nicolò Martinenghi: anche per lui l'Olimpiade della consacrazione. Bronzo nella gara individuale, costante e consistente nelle staffette. Il futuro della specialità è suo. Voto: 10
- Anna Chiara Mascolo: fa del suo meglio nella sfortunata 4x200. Voto: 10
- Pier Andrea Matteazzi: dà il massimo nella gara individuale. Voto: 10
- Filippo Megli: lotta insieme ai compagni della 4x200 ma per il podio non è la giornata giusta. Voto: 10

- Alessandro Miressi: raggiunge la finale della gara regina, apre e chiude con due frazioni sontuose le staffette veloci. Voto: 10
- Gregorio Paltrinieri: oltre a quella del nuoto riscrive la storia della medicina conquistando l'argento degli 800 e il quarto posto dei 1500 a meno di due mesi dalla diagnosi di mononucleosi. E non è ancora finita. Voto: 10
- Benedetta Pilato: accoglie con un sorriso l'esito sfortunato di un'Olimpiade che sognava diversa. Voto: 10
- Stefania Pirozzi: fa del suo meglio nella sfortunata 4x200. Voto: 10
- Margherita Panziera: a un soffio dalla finale nella gara individuale e del podio nella staffetta. Ma lei ce la mette tutta. Voto: 10
- Federica Pellegrini: siccome la storia non le bastava, entra nella leggenda con la quinta finale olimpica consecutiva. Non paga, si butta in acqua per tutte le staffette con l'entusiasmo di un'esordiente. Voto: 10
- Federico Poggio: dà il massimo nella gara individuale. Voto: 10
- Alberto Razzetti: prima Olimpiade, prima finale e sfiora la seconda. Voto: 10
- Matteo Restivo: dà il massimo nella gara individuale. Voto: 10
- Simona Quadarella: lotta con la gastroenterite, assorbe la delusione dei 1500 e rinverdisce la tradizione del mezzofondo femminile azzurro. Voto: 10
- Giulia Vetrano: la più giovane della spedizione, fa del suo meglio nella sfortunata 4x200. Voto: 10
- Lorenzo Zazzeri: alla prima partecipazione raggiunge la finale nella gara individuale e contribuisce allo storico argento della 4x100. Voto: 10
- Cesare Butini: la direzione tecnica perfetta. Non sbaglia un colpo: convocazioni, gestione del gruppo, programmazione delle staffette, e si toglie la soddisfazione di rivedere un'azzurra sul podio degli 800 tredici anni dopo Alessia Filippi. Voto: 10
- Menzione speciale: per i tecnici federali, per gli allenatori e i dirigenti di queste atlete e atleti che in quasi due anni di pandemia hanno trovato la forza per allenarsi, qualificarsi, entrare nella bolla di Tokyo e scendere in acqua per difendere i colori azzurri, ci hanno fatto alzare a notte fonda e palpitare di emozione. Il tutto in un paese che, archiviate le Olimpiadi, del destino delle piscine e delle società sportive tornerà beatamente a disinteressarsi Voto: 10

*Di ciò di cui non si può parlare si deve tacere  
(L. Wittgenstein)*

E inoltre:

## CESARE BUTINI: "UN'OLIMPIADE ANOMALA MA ENTUSIASMANTE. PARIGI È GIÀ DIETRO L'ANGOLO"

Federico Gross  
2 agosto

Buongiorno Cesare, innanzi tutto: qual è il tuo bilancio di questa Olimpiade azzurra?

*Il bilancio è naturalmente molto positivo. Al di là delle sei medaglie che fanno ovviamente piacere, le diciannove finali conquistate con nove record italiani sono il termometro di un'Italia che è sempre stata protagonista. C'è stata qualche piccola sbavatura, ma su trentasei atleti presenti devo dire che la percentuale di controprestazioni è molto bassa e all'interno di un limite direi fisiologico.*

*A Tokyo si è concretizzata splendidamente la sinergia fra veterani e nuove leve che ha aiutato i giovani a diventare protagonisti. Nel bilancio finale manca certamente qualche medaglia di quelle che consideravamo "sicure" avendo gli atleti al top della forma, parlo in particolare di Gregorio Paltrinieri e Simona Quadarella, ampiamente compensate dai podi degli atleti che avevano le carte in regola per ambire a un risultato importante ma sui quali non avevamo alcuna certezza: Federico Burdisso, la 4x100 stile libero e soprattutto la 4x100 mista che ha cancellato decenni di tradizione non positiva e, soprattutto, con atleti nati nel 1998, 1999, 2000 e 2001 è il presente ma, soprattutto, il futuro. Un'ottima squadra, ben assortita, certamente con ambiti di miglioramento in particolare nel settore femminile.*

*Va detto che tutto il nuoto femminile europeo a questi Giochi ha sofferto: pochissime atlete del Vecchio Continente sono salite sul podio, credo quattro o cinque*

*compresa Simona Quadarella. Bisogna comprendere il perché di questa situazione e iniziare un'opera di recupero a cominciare dai settori un po' più in difficoltà, a cominciare dalla velocità. Soprattutto, ahinoi, è arrivato il momento di pensare al dopo Federica Pellegrini.*

*È difficile immaginare le nostre staffette senza Federica, ma ormai è il tempo della rifondazione. Per fortuna ci sono delle atlete interessanti che si affacciano alla ribalta. Sarà impegnativo ma le sfide ci piacciono.*

A proposito di sfide: Parigi 2024 è già dietro l'angolo. Come si riparte dopo queste Olimpiadi?

*Dici bene: i prossimi Giochi sono davvero dietro l'angolo, con un solo triennio a disposizione. Abbiamo la fortuna di poter contare sull'importante volano dei Campionati Europei di Roma 2022 che permetteranno di consolidare il nucleo di questa squadra -ricordo che a Tokyo abbiamo portato sedici esordienti, che rappresentano l'ossatura per Parigi, con nuovi innesti. Bisognerà rimboccarsi le maniche e, Covid permettendo -lo dico perché le ultime notizie non sono completamente rassicuranti, utilizzare i nostri Centri Federali per attuare programmi e progetti che coinvolgano gli atleti e le società su tutto il territorio.*

So che non ti piace parlare dei singoli, parliamo allora di un quartetto, che peraltro hai già citato: i ragazzi della staffetta mista. Qui a Tokyo abbiamo assistito al salto di qualità di Thomas Ceccon, alle conferme di Nicolò Martinenghi e Alessandro Miressi, e Federico Burdisso si è dimostrato in grado di portare a casa la pelle anche sulla distanza breve. Che futuro vedi per questi atleti, e pensi che qualcuno di loro potrebbe ampliare il proprio range di competizioni?

*In effetti tutti e quattro hanno raggiunto e consolidato una posizione da protagonisti in campo internazionale, e due di loro (Burdisso e Martinenghi, NdR) alla medaglia in staffetta ne hanno aggiunta una individuale. Per quanto riguarda Alessandro e Nicolò dubito che possano spingersi a gareggiare sulla distanza doppia, essendo entrambi già molto competitivi nei 50. Federico e Thomas sono tutti da scoprire: il primo ha segnato un interessantissimo 51.07 lanciato, il secondo è un grande talento ancora da esplorare. Qui in Giappone è esploso nel dorso, ma ha già tempi importanti nei misti e ha dimostrato di poter nuotare con grande facilità sotto i 48" nei 100 stile libero. Può spaziare in molte direzioni, il compito nostro e del suo tecnico è quello di indirizzarlo verso le situazioni per lui più congeniali cercando di mettere la preparazione al servizio del talento, perché in campo internazionale il solo talento non è sufficiente per eccellere. È una considerazione che in realtà vale per tutti e quattro: è importante che per raggiungere e rimanere ai vertici le loro straordinarie doti dovranno essere supportate da grande impegno e sacrificio.*

*Una nazionale molto forte, composta da tanti atleti di talento provenienti da tutte le parti d'Italia e da esperienze molto diversificate, anche dal punto di vista della guida tecnica. Cosa ci puoi dire sul lavoro svolto dai nostri allenatori in questi ormai quasi due anni di pandemia, durante i quali è stato necessario ripensarsi e reinventarsi continuamente?*

*Dobbiamo saper cogliere quel che di buono un'esperienza drammatica come la pandemia ci ha lasciato. I tecnici societari hanno svolto un lavoro fondamentale e prezioso. Abbiamo potuto portarne otto a Tokyo al seguito della squadra, integrati con altri cinque durante il collegiale a Tokurozawa: è stato un lavoro fondamentale perché ha consentito agli atleti di essere seguiti in maniera ottimale e*

*ai tecnici stessi di fare esperienza in un contesto internazionale di altissimo livello. È certamente necessario investire in parallelo sugli atleti e sui tecnici, e questa è la parte più stimolante e divertente del mio lavoro. Coinvolgendo professionalità importanti è inevitabile che al termine del percorso si generino buone prestazioni: lasciami rivolgere un grosso plauso a tutto lo staff federale: tecnici, medici, fisioterapisti che hanno contribuito a questi storici risultati.*

*Oggi il presidente Paolo Barelli ha rilanciato l'allarme sulle condizioni drammatiche nelle quali versano numerose società a causa della pandemia. Quanto sei preoccupato e quanto pensi che questo biennio così difficile inciderà sul percorso di crescita del nuoto azzurro?*

*Siamo tutti molto preoccupati, tant'è che in conferenza stampa ho dedicato i nostri risultati proprio alle società che in questi due anni hanno stretto i denti e consentito agli atleti di allenarsi e ottenere risultati. Io credo che l'effetto pandemia non si sentirà tanto sulla preparazione dei Giochi 2024 ma nel quadriennio successivo. In questi due anni si è generato un "buco" di atleti giovanissimi che non hanno svolto quell'attività di base che favorisce la crescita e lo sviluppo e posa i mattoni sui quali si costruirà poi la prestazione dell'atleta evoluto. Una situazione drammatica sulla quale teniamo alta l'attenzione e sulla quale cercheremo di intervenire non appena la situazione si sarà stabilizzata. I nostri governanti devono comprendere che le piscine sono fondamentali per la salute e la sicurezza della popolazione oltre che per la selezione e lo sviluppo del talento sportivo. precludere l'attività sportiva ai giovani è una decisione grave e intollerabile in una società civile.*

*Una nota personale: che effetto ti fa rivedere un'azzurra sul podio degli 800 stile*

libero a tredici anni di distanza dalla "tua" Alessia Filippi?

*Una grande emozione, che avevo già provato nel 2019 a Gwangju quando sempre Simona Quadarella aveva conquistato l'oro nei 1500 e l'argento negli 800, a dieci anni esatti dal titolo mondiale di Alessia. Mi fa piacere che un'atleta, per giunta mia concittadina come anche il suo allenatore, continui la tradizione del mezzofondo femminile azzurro. Ne approfitto per sottolineare il grande carattere di Simona che, dopo aver visto sfuggire una medaglia nei 1500 che era sicuramente alla sua portata, ha reagito in maniera eccezionale andandosi a prendere il bronzo in una gara che probabilmente non le è altrettanto congeniale. Questo significa avere il fuoco agonistico dentro di sé ed essere molto ben allenata.*

Olimpiadi di grande ricambio anche a livello internazionale, con tanti nomi importanti coinvolti in controprestazioni in alcuni casi davvero clamorose. Da spettatore interessato come valuti il nuoto internazionale che esce dall'Aquatics Centre?

*Oggi mi ha impressionato lo statunitense Robert Finke, che ha chiuso i 1500 con una frazione di 25.78 che non si vedeva dai tempi del record del mondo di Sun Yang (25.68 per il cinese a Londra 2012, NdR).*

*C'è grande ricambio ma va anche detto che è stata un'Olimpiade molto particolare, non solo per il Covid ma anche e direi soprattutto per la decisione di nuotare le finali al mattino, con davvero poco tempo per recuperare dalle batterie serali specialmente per chi arrivava tardi al Villaggio olimpico. In parecchie gare infatti si è vinta la finale con tempi peggiori rispetto ai turni serali, e le controprestazioni sono state davvero molte. Io credo onestamente che questa programmazione abbia in parte falsato i*

*Giochi, fermo restando che è stata un'esperienza bella e divertente che ha permesso di dimostrare che il nuoto "c'è" ancora. Tanti atleti nuovi si affacciano e iniziano a scalzare i "mostri sacri". Il posticipo al 2020 ha reso più evidente questo fenomeno: per i giovani un anno in più è un anno di esperienza, per atleti maturi è un anno di fatica e stress. Non ho ovviamente la controprova, ma credo che nel 2020 avremmo assistito a un'Olimpiade diversa.*

## STEFANO RUBAUDO: ANDIAMO ALL'ATTACCO CON LEGGEREZZA

3 agosto

Federico Gross

A poche ore dall'inizio delle 10Km olimpiche abbiamo intervistato il Coordinatore tecnico delle Squadre nazionali Stefano Rubaudo.

Buongiorno, Stefano. Iniziamo dall'argomento che sicuramente ti ha creato più grattacapi: nei limiti del rispetto della privacy dell'atleta, ci puoi raccontare come è stata gestita la situazione di Gregorio Paltrinieri dal momento della diagnosi fino alla partenza per Tokyo?

*La diagnosi è arrivata a Piombino mentre erano in svolgimento i Campionati italiani assoluti di fondo. A quel punto si è ovviamente ritirato dalla lista dei partenti e per qualche giorno ha nuotato "a sensazione", in base a come si sentiva, senza effettuare lavori pesanti ma mantenendo un chilometraggio importante. Fra il 17 e il 18 giugno la malattia si è acuita, con un forte mal di gola, e a quel punto si è fermato e non ha nuotato per sei/sette giorni. Poi è sceso a Roma per tutte le analisi del caso presso il Policlinico Gemelli, dalle quali è emerso che la fase acuta era dietro le spalle e la mononucleosi era in remissione. A quel punto con il tecnico Fabrizio Antonelli si è deciso di spostare l'altura dalla Turchia a Livigno, dove nei primi giorni ha nuotato in base alle sue sensazioni; noi abbiamo cercato di farlo stare il più possibile tranquillo. Ha seguito un programma di allenamento in altura abbastanza classico, senza ovviamente scaricare avendo già perso diversi giorni di preparazione.*

*Visto com'è andata direi che non ci si può troppo lamentare: l'argento di Gregorio*

*rimane comunque il miglior risultato individuale degli azzurri.*

Risultato che lo conferma nella storia del nuoto e da oggi anche in quella della medicina: non ho memoria, e credo neppure tu, di un atleta che sale sul podio olimpico a un mese e mezzo da una diagnosi di mononucleosi.

*Io mi sono fatto questa idea: la mononucleosi è una brutta bestia, di fronte alla quale normalmente si getta subito la spugna. Noi abbiamo utilizzato un approccio aggressivo: hai la mononucleosi ma sei pur sempre Gregorio Paltrinieri, hai due gambe e due braccia, sei un animale da competizione, facciamo quello che possiamo con ciò che abbiamo a disposizione. Credo sia stato l'atteggiamento giusto: tradizionalmente i nuotatori sono arrendevoli davanti a questa malattia, noi siamo andati all'attacco.*

Gregorio Paltrinieri a parte, quali sensazioni hai per la squadra a poche ore dall'inizio delle gare?

*Come stabilito con coach Emanuele Sacchi, Rachele Bruni e Mario Sanzullo hanno svolto un regolare periodo di allenamento in altura a Cervinia con un gruppo numeroso di nuotatori che è andato molto bene. Sono scesi il 14 luglio e il 21 il sono partiti per Tokurozawa dove si sono trovati benissimo: hanno mangiato bene, avevano spazi e tempi di allenamento adeguati. Il 1° agosto si sono spostati al Villaggio. Rachele ci dà dei feedback molto positivi, sia fisici che mentali. Penso che tutti e tre siano in grado di conquistare una medaglia. Rachele non ha bisogno di presentazioni, Mario è un brutto cliente per chiunque. L'acqua è intorno ai 29-30 gradi, una temperatura che tollerano tutti piuttosto bene. Mi rendo conto che parlare di tre medaglie può sembrare un peccato di ottimismo, però abbiamo queste*

*potenzialità ed è giusto esserne consapevoli senza nascondersi.*

Il numero dei partecipanti sarà molto contenuto (25 donne e 26 uomini) rispetto a una normale gara di acque libere: per le caratteristiche dei nostri atleti è un vantaggio?

*Sì e no. Mario è un atleta molto fisico e sarebbe probabilmente avvantaggiato da un parco di partenti più numeroso, Gregorio preferisce gare meno affollate. Credo che alla fine la gara maschile si giocherà fra otto-nove atleti. Rachele ha una tale esperienza che si può adattare a qualsiasi condizione, se scende in acqua con il giusto assetto mentale ha davvero poche rivali.*

Alcuni avversari li abbiamo già visti all'opera in vasca, quali sono gli altri nomi da tenere d'occhio?

*Tra gli uomini sicuramente il tedesco Florian Wellbrock, che in piscina è sembrato in buona condizione seppur non al cento per cento; il francese Marc-Antoine Olivier che mi sembra invece in ottima forma; l'olandese Ferry Weertman che non ama le acque calde e non sembra in forma eccezionale, ma è pur sempre il campione uscente; l'ungherese Kristof Rasovzky, che cercherà come di consueto di "fare la gara". Tra le donne vedo un gradino sopra alle altre la brasiliana Marcela Cunha, l'olandese Sharon Van Rouwendaal e naturalmente Rachele; da tenere d'occhio la campionessa mondiale in carica, la cinese Xin Xin. La gara femminile mi sembra comunque nel complesso più equilibrata di quella maschile, nella quale prevedo una rapida rottura del gruppo.*

Tu come ti senti all'esordio olimpico come Coordinatore tecnico di un gruppo che, come ci hai confermato, ha ambizioni importanti?

*Sinceramente sentivo più pressione prima dei Campionati Europei, una situazione più complessa da gestire: durano più a lungo, c'è un maggior numero di gare, molti atleti da seguire. L'Olimpiade è la ciliegina sulla torta di tutto il lavoro svolto a monte. Arrivati qui, il mio apporto è essenzialmente di tipo motivazionale e di esperienza. Non trascorrendo le giornate spalla a spalla con gli atleti, a differenza degli allenatori, posso magari notare con più facilità qualche dettaglio da correggere o qualche situazione da approfondire. Inoltre, io cerco sempre di tenere il morale alto e i pensieri positivi. Dopo il quarto posto di Paltrinieri si avvertiva un senso di delusione a mio avviso completamente immotivato. Ho ricordato a lui e a Fabrizio Antonelli che quello che li coinvolge non è un progetto di un anno finalizzato solo a questi Giochi, ma un percorso di sette-otto anni nel quale ci sono ancora tantissime cose da fare: la 10Km di Tokyo, il record del mondo dei 1500, Parigi, Los Angeles... In un momento storico nel quale, tra l'altro, non c'è una concorrenza fenomenale: Robert Finke ha vinto con 14.39.65, tempo molto superiore al PB di Gregorio. Questo per me è esaltante e stimolante, e non vedo l'ora di ricominciare.*

*A differenza che in piscina, dove il ruolo della Direzione tecnica è quello di tenere aperte fino all'ultimo momento le convocazioni, nelle acque libere la squadra per le Olimpiadi era già composta con un anno di anticipo, quindi il mio ruolo in questi dodici mesi è stato innanzitutto di facilitatore: creare intorno ai ragazzi l'ambiente ottimale per prepararsi a questo appuntamento. Essere a Tokyo per me è un premio, che credo di essermi meritato.*

Hai un po' anticipato la mia ultima domanda: Parigi è dopodomani. Che lavoro si mette in cantiere dal 5 agosto?

*Gli obiettivi di Gregorio rimangono invariati, rimanere al vertice in piscina e in mare acquisendo tutta l'esperienza che ancora gli*

*manca. C'è da lavorare sui settori giovanili maschile e femminile per portare a Parigi una squadra completa, due maschi e due femmine. C'è da seguire l'evoluzione di Domenico Acerenza che ha dimostrato di essere molto competitivo anche nel fondo. Lo dico chiaramente: l'obiettivo per il prossimo triennio è vincere tutto, cominciando dai Campionati Mondiali di Fukuoka nel maggio 2022 ai quali voglio presenziare con la squadra più numerosa possibile in modo da acquisire esperienza. Poi c'è l'appuntamento dei Campionati Europei in casa, a Roma, che vogliamo onorare nel modo migliore per arrivare nelle migliori condizioni al 2023, anno di qualificazione olimpica. A quel punto, di nuovo, il mio ruolo tornerà quello di facilitare la preparazione dei quattro che andranno a Parigi.*

Confermi l'impressione che questa "concorrenza" fra mezzofondo in piscina e fondo in acque libere stia facendo molto bene a entrambi i settori?

*Non ho il minimo dubbio. Penso inoltre che un ulteriore salto di qualità arriverà quando le ragazze e i ragazzi, con questi ultimi che mi sembrano più avanti in questa presa di coscienza, faranno propria una filosofia delle acque libere che secondo me è molto simile a quella del surf: un atteggiamento mentale molto rilassato, con le gare che si succedono una all'altra senza lo stress delle batterie e delle finali, che farà molto bene anche nel momento del ritorno in vasca. La parola d'ordine per me è: leggerezza. Il nuoto deve essere uno sport più dinamico, più colorato, meno musone.*

## LA FAMIGLIA ALLE OLIMPIADI

Paola Contardi  
5 agosto

Bravi tutti!

Atleti straordinari, allenatori preparati, società che supportano e mai come in questo periodo hanno stretto i denti e sono andate avanti, una Federazione lungimirante nel formare ed aggiornare costantemente i tecnici e così attenta al territorio da far emergere talenti ovunque si trovassero.

Ma senza nulla togliere agli straordinari interpreti di tanta perseveranza, impegno e caparbietà vorrei mettere l'accento su un elemento che ciascun atleta ha messo in evidenza ad ogni intervista: la famiglia. Direi che questa Olimpiade è caratterizzata dalla presenza silenziosa, affettuosa, gioiosa e solida delle famiglie di tutti i nostri atleti.

Ciascuno di loro ha ringraziato ed esaltato il ruolo del calore familiare che ha accompagnato il loro percorso sportivo fino alla partecipazione olimpica. Molti hanno dedicato la conquista del podio ai nonni, altra solida presenza, altri a mogli, mariti, fidanzati e fidanzate.

Ed in effetti senza le famiglie, c'è da chiedersi, come sarebbe il nostro amato mondo dello sport?

A quanti genitori, a quanti nonni vengono affidati migliaia di giovanissimi atleti, forse futuri campioni, forse atleti per tutta la vita anche senza mai salire sul podio? Da quanti nonni motorizzati, da quante zie, fratelli e sorelle maggiori, da quanti genitori sono supportate le società sportive? Quanti allenatori senza tale supporto sarebbero persi?

Finalmente un po' di luce si riflette sul ruolo importante che le famiglie rappresentano: un perno su cui ruota il movimento sportivo, l'appoggio sicuro sempre disponibile ad accompagnare, sostenere, supportare, consolare... A volte

con un po' troppa invadenza penseranno alcuni, ma la famiglia c'è, sempre. Ed è quello che traspare dalle tante dichiarazioni. Federica Pellegrini ha avuto parole di amorevole ringraziamento definendola sul suo profilo Instagram "il mio cuore pulsante". Gregorio Paltrinieri ha dichiarato in una intervista "con l'aiuto di tutti, soprattutto della mia famiglia che mi è stata vicino nei momenti più difficili e di Fabrizio Antonelli ne sono uscito soprattutto mentalmente" riferendosi alla mononucleosi che l'aveva colpito e fiaccato. Manuel Frigo ha dedicato la sua strepitosa medaglia d'argento al nonno e grazie al suggerimento di mamma Vanna "finisci i brevetti e poi decidi" ha continuato a nuotare invece di seguire i coetanei sui campi di calcio, salendo così sul podio più prestigioso, quello olimpico. Ma questo è successo anche alle stelle dell'atletica che hanno fatto brillare due ori strepitosi nel firmamento dello sport italiano: Marcell Jacobs ha dichiarato che la sua mamma Viviana lo spronava quando non aveva tanta voglia di allenarsi e gli diceva "vai ad allenarti, vai ad allenarti". La sua compagna, i suoi bambini offrono a Marcell quella serenità familiare che si riverbera anche sulla qualità degli allenamenti.

L'essenza della gioia incontenibile di Gianmarco Tamberi è tutta in quel gesso portato in trionfo che porta la scritta fatta dalla sua fidanzata all'indomani dell'infortunio che gli ha impedito di partecipare alla precedente edizione delle Olimpiadi di Rio, quel *Road to Tokyo 2020* che poi è diventato 2021. Un papà che lo allena e che ha creduto in lui ed altre due donne, la mamma e la nonna, sempre a fare il tifo per lui.

E poi ci sono state le notti insonni fatte di tensioni e gioie immense! Video familiari che hanno fatto il giro del mondo, lacrime cariche di emozioni che hanno rigato il viso di felicità, ripagando anni di fatiche e sacrifici.

Persino il presidente Mario Draghi ha avuto parole di riconoscimento nei confronti delle famiglie degli atleti che ha ricevuto all'indomani della conquista del Campionato europeo di calcio: "Voglio ringraziare tutte le vostre famiglie, che vi hanno sostenuto incoraggiato... Che hanno avuto pazienza, brave mogli, brave famiglie e bravi nonni anche".

L'ultimo in ordine di tempo è Simone Consonni: ha ringraziato per i tanti sacrifici che la sua fidanzata e la sua famiglia hanno fatto con lui.

Ci saranno altre gare, altre finali, altre medaglie. Altre Olimpiadi.

Ci saranno altri allenatori preparati, altri atleti pieni di caparbietà e talento, altri psicologi dello sport ad occuparsi dell'aspetto mentale così importante per mantenere concentrazione e leggerezza nella giusta dose per fare la differenza.

A tutti il suggerimento di trovare sempre il giusto modo per fare squadra con le famiglie dei loro atleti, a non trascurare mai il potenziale che queste rappresentano.

# CLAUDIO ROSSETTO: I RISULTATI OLIMPICI DELLA VELOCITÀ SONO FIGLI DI UN LAVORO INIZIATO TANTI ANNI FA. NEL SETTORE FEMMINILE SARÀ FONDAMENTALE RIMBOCCARSI LE MANICHE E CAMBIARE PASSO

Silvia Scapol  
6 agosto

Claudio Rossetto è il responsabile della velocità per la nostra Nazionale di nuoto. Abbiamo voluto contattarlo per parlare con lui di queste Olimpiadi che si sono da poco concluse per quanto riguarda il nuoto in vasca e che ha visto la velocità sicuramente protagonista. Sicuramente il suo è un punto di vista interessante, dato che non è la prima Olimpiade a cui partecipa come tecnico, e ha un'esperienza tale da poter descrivere l'evoluzione della velocità in Italia.

È stata sicuramente un'edizione dei Giochi molto particolare, c'è da augurarsi che resti unica nella storia viste le motivazioni che l'hanno resa tale. Come ti sembra siano state vissute dagli atleti e dai tecnici?

*L'assenza del pubblico sicuramente non è qualcosa che è passato inosservato. Ma qualcuno era comunque presente: compagni di squadra, tecnici, e questo ha aiutato a far sentire ugualmente un po' di calore agli atleti. L'impressione che ho avuto è che i ragazzi comunque abbiano percepito la tensione tipica di una gara importante come può essere quella olimpica. La cosa positiva dell'assenza di*

*pubblico è che si potevano vedere bene le gare. Solitamente agli allenatori tocca sempre guardare da posti indegni. Questa volta ci è andata bene, era un piacere andare in tribuna con i ragazzi per assistere alle gare dei compagni, anche perchè è stata a tutti gli effetti davvero una bella Olimpiade dal punto di vista delle prestazioni: i ragazzi sono stati veramente bravi.*

La velocità, nello specifico, si è distinta con prestazioni che hanno emozionato anche chi guardava la finale dal divano, a notte fonda. Qual è il tuo pensiero su questo argomento, che di fatto è proprio la tua materia, ciò che segui per la Federazione ormai da tanti anni?

*È stato sicuramente un risultato molto importante. Noi abbiamo avuto un'evoluzione, per quanto riguarda la velocità, che è iniziata negli anni 2000. Fino a prima riuscivamo a vincere medaglie nei 400 misti, 200 dorso, avevamo maggiori soddisfazioni nel mezzofondo. Nella velocità eravamo meno protagonisti rispetto alle altre distanze. La consapevolezza di questo ha fatto sì che si intraprendesse il percorso per poter crescere anche sotto questo aspetto e i risultati di oggi penso siano la conferma del fatto che la strada buona è stata intrapresa. Personalmente mi sento molto coinvolto in questo "viaggio" che è stato iniziato con la Federazione Italiana Nuoto che ha come obiettivo il migliorarci come squadra proprio sulle distanze corte. Sicuramente si vince con gli atleti forti, non con le buone intenzioni. Ma è stato fondamentale creare dei modelli di allenamento che tendessero a far emergere e valorizzare le qualità degli atleti che erano necessarie per prestazioni con riscontri cronometrici importanti. Coinvolgere i colleghi in tutto questo si è rivelato vincente: riuscire a trasferire e poi condividere l'idea di quale doveva essere il risultato finale, proporre un modello a cui poter fare riferimento, aumentare la cultura*

*del nuoto e la consapevolezza che alcuni aspetti non devono essere trascurati. È stato un lavoro molto lungo, che ha richiesto tempo. Ma la Federazione e anche io ci abbiamo creduto tantissimo, e vedere oggi che siamo una Nazione che ha atleti competitivi in tutte le distanze, velocità compresa, ci fa pensare che probabilmente si stanno raccogliendo i risultati di questo lavoro. Fino a vent'anni fa la velocità per l'Italia era un po' un tabù, ora non più. Sicuramente non è un percorso che finisce qui: le evoluzioni nel nostro sport sono molte, non si può e non si deve mai dire di essere arrivati. Ma probabilmente la strada intrapresa è quella giusta.*

*La staffetta poi, è una competizione particolare che vede coinvolti non solo il singolo, bensì un gruppo di atleti. La voglia di affermarsi in questa gara è stata probabilmente tramandata nel tempo, dalle generazioni precedenti, che hanno sempre accarezzato il risultato importante ma non sono mai riusciti a centrarlo. Questa volta ce l'abbiamo fatta! Parlo ovviamente di risultati olimpici, perché comunque risultati a livello europeo e mondiale si erano cominciati ad avere già qualche tempo fa. Questa medaglia è stata una soddisfazione immensa, per i ragazzi, per i loro tecnici, per la squadra ma anche per tutto il movimento. Abbiamo visto anni e anni di lavoro concretizzarsi, e questo ha fatto un piacere immenso. Aver visto crescere e maturare i ragazzi e i loro allenatori è stata una grande soddisfazione, mi sono sentito molto orgoglioso di questa vittoria.*

*In quanto responsabile della velocità azzurra, sei coinvolto in prima persona su questo percorso di crescita di atleti e allenatori. Come si traduce nella pratica tutto questo?*

*Credo che la parola chiave per tutto questo sia confronto. Gli atleti e i tecnici sono stati coinvolti in molti collegiali, sono stati fatti molti incontri di soli allenatori per discutere le criticità, le possibili soluzioni, analizzare*

*le situazioni, vedere gli aspetti da valorizzare, capire dove migliorarsi. Tutto questo ha contribuito a creare cultura del nuoto, le società sono state incredibilmente di supporto e gli allenatori molto motivati. Inevitabilmente si crea un sistema virtuoso e gli atleti ne beneficiano. Tutto questo lavoro ha contribuito a creare un ambiente di un certo tipo, un'idea da condividere e sulla quale lavorare insieme, si è riusciti a dialogare molto, a mettere a confronto le esperienze di tutti e quindi crescere tutti quanti insieme.*

*Come dicevo prima, bisogna anche avere gli atleti giusti. Ma se pensiamo ai ragazzi più giovani, come potrebbe essere Thomas Ceccon oppure Alessandro Miressi, e come loro molti altri, se non ci fosse stato un metodo condiviso, un percorso di crescita fatto insieme, un'unità di intenti, questi ragazzi dal potenziale enorme non sarebbero riusciti probabilmente ad esprimersi come invece hanno fatto. Credo che il risultato ottenuto sia davvero figlio di questo lavoro iniziato tanti anni fa. Siamo probabilmente riusciti a diffondere e condividere la cultura della velocità, che in Italia un pochino mancava. Con soddisfazione possiamo dire di essere una Nazionale che riesce a competere in tutte le distanze. Se poi pensiamo alla varietà di età degli atleti che componevano la squadra, possiamo dire che ci sono degli ottimi presupposti per un ricambio generazionale.*

*Se analizziamo la velocità italiana dalla parte femminile, forse siamo un pochino in sofferenza. Qual è la tua impressione su questo aspetto?*

*Concordo nel dire che soffriamo un po'. Probabilmente per la parte femminile manca un pochino una scuola strutturata come quella che è stata impostata per i maschi. Purtroppo la velocità declinata al femminile manca da sempre e non riusciamo neanche a capire bene perché. I 50 e 100 stile sono due gare nelle quali non siamo mai riusciti a vincere una medaglia*

*internazionale in nessuna competizione di vasca lunga a livello di europei, mondiali e Olimpiadi. Sicuramente bisognerà iniziare a fare qualcosa per cercare di coprire questo gap che abbiamo, anche perché dall'anno prossimo non avremo più Federica Pellegrini che comunque riusciva a fare la differenza nelle staffette. Nel settore femminile sarà fondamentale rimboccarsi le maniche e cambiare passo. Se pensiamo a quelle che gareggiano attualmente nei 100, non sono esattamente delle bimbe, quindi bisogna investire per poter avere un ricambio generazionale come nei maschi. E poi avere atleti giovani che spingono in squadra è incredibilmente stimolante anche per i compagni più grandi. I fenomeni possono nascere ovunque e in qualsiasi momento, ma non sono prevedibili, programmabili. Mentre avere dei buoni nuotatori e farli crescere attraverso dei percorsi dedicati perchè possano essere sempre presenti nelle competizioni, è qualcosa di ipotizzabile, molto più realistico e realizzabile che stare lì ad aspettare il fenomeno.*

*È stata probabilmente un'edizione dei Giochi Olimpici che ha visto emergere l'aspetto più umano e più fragile di molti atleti, un esempio per tutti la ginnasta statunitense Simone Biles. Probabilmente è stata restituita un po' di umanità a degli atleti, sicuramente straordinari da un punto di vista sportivo, ma emotivamente provati di fronte al peso del risultato che gli veniva, direttamente o indirettamente, richiesto.*

*Forse abbiamo assistito a un picco di queste esternazioni, ma se guardiamo al passato, atleti che hanno manifestato l'esigenza di essere prima di tutto "umani" e solo in seconda battuta "fenomeni" ce ne sono stati molti. Agassi, Hackett, Thorpe, lo stesso Michael Phelps. Spesso il discorso si riduce tutto a quante medaglie uno vincerà, dimenticando completamente il percorso che quel qualcuno ha fatto. La pressione è*

*incredibile, ti schiaccia. Ci sono atleti che riescono a sostenerla meglio e altri che faticano. Credo che parallelamente all'allenamento di tipo fisico, bisogna lavorare su un allenamento di tipo mentale. È un modo per aiutarli e tutelarli. Anche perchè non possiamo prevedere le reazioni dei ragazzi di fronte a queste pressioni fino a quando loro stessi non si trovano a viverle. Puoi ipotizzare cosa sarà vivere un'Olimpiade, ma l'immaginazione sarà sempre molto distante dalla realtà. Se poi a viverle sono ragazzi giovani, che alle spalle non hanno un bagaglio esperienziale tale per affrontare le criticità, è assolutamente comprensibile che possano andare in crisi. E se anche il bagaglio ce l'hai perchè sei più grande, a volte le aspettative del mondo nei tuoi confronti sono tali per cui non ce la fai. Sono esseri umani, non macchine. Dobbiamo imparare tutti a godere dei buoni risultati ottenuti e capire che le medaglie possono essere di vario tipo, non esistono solo quelle che si mettono al collo.*

# ITALNUOTO, PER LA GAZZETTA DELLO SPORT UN'OLIMPIADE APPENA SUFFICIENTE

Federico Gross, Cristiano Guerra  
9 agosto

Finita la quarantena olimpica. Il medagliere complessivo dell'Italia chiama la cifra tonda: Tokyo 2020, Italia da 10 grazie a 10 ori + 10 argenti + 20 bronzi =40, per sottolineare anche con i numeri la semplicità e l'autenticità di tutte le nostre quaranta medaglie olimpiche, una più bella dell'altra.

Chi ci legge abitualmente sa che non amiamo le pagelle.

Per tanti motivi: non si possono ridurre a un numero quattro anni di storia di un atleta; non si conoscono mai fino in fondo le componenti fisiologiche, psicologiche, banalmente: le sfighe che hanno condotto a un risultato diverso dalle attese; è ingiusto e inumano infierire su un ragazzo o una ragazza che deve già fare i conti con la propria delusione e sofferenza.

Oggi scopriamo un motivo nuovo: si rischia di perdere credibilità. Perché quando nel valutare la spedizione azzurra nelle acque giapponesi sul principale quotidiano sportivo nazionale si assegna un "6,5" e si afferma che rispetto all'edizione precedente il confronto "stride", è evidente che le idee sono un po' confuse.

Il nuoto è la disciplina che ha vinto il maggior numero di metalli, con il bronzo della 10 chilometri conquistato da Gregorio Paltrinieri che porta a sette il totale e rende la nostra Federazione la più presente sul podio, come avvenuto anche in occasione della precedente edizione dei Giochi di Rio 2016: continuità e stabilità che dal 2000 ad oggi hanno reso il nuoto la disciplina italiana più premiata in campo olimpico,

Altro dato importante, che restituisce entusiasmo sulla strada di Parigi 2024, è il numero di finali olimpiche conquistate (19): anche su questo fronte siamo stati i migliori, senza dimenticare che abbiamo fatto salire sul podio olimpico il maggior numero di atleti (8) fra i quali il più giovane medagliato della spedizione azzurra, Federico Burdisso (19 anni).

Occorre però tributare i giusti onori ai colleghi dell'atletica che hanno riscritto la storia della disciplina, non solo in Italia ma nel mondo: 5 ori sono qualcosa di pazzesco, risultati straordinari come lo è stato il Direttore tecnico, grande amico del nuoto azzurro, Antonio La Torre.

Complimenti a loro: come Sydney è stato l'anno zero per il nuoto, certamente Tokyo lo sarà per l'atletica.

A noi è mancato l'oro: potremo accampare molti se e molti *ma* e aggiungere al conto tre medaglie di legno pregiatissimo, ma non è necessario: è stata una *grande Italia* comunque.

Non abbiamo l'organizzazione dello sport degli USA, la loro cultura degli atleti-studenti come nei loro college e università; in Italia il nuoto non è sport nazionale come in Australia; non abbiamo i numeri della Cina o le strutture della Russia, ma siamo ancora lì, dopo vent'anni, ai vertici del nuoto mondiale. Prova che i nostri tecnici e il Settore che li forma sono fra i migliori al mondo e che il tessuto delle associazioni e società sportive è stato ancora in grado di fare la differenza.

*Mancano 1.082 giorni ai Giochi di Parigi.*

# UNA MINIERA DI UMANITÀ

Franco Del Campo

10 agosto

Cosa abbiamo imparato da questa Olimpiade?

È una domanda che dovremmo porci alla fine di ogni edizione dei Giochi, perché non è solo un grande spettacolo universale, ma una formidabile esperienza pedagogica, fatta di immagini, parole, emozioni.

Cosa ci ha insegnato questa strana Olimpiade, che si chiama Tokyo 2020 ed è stata disputata, tra mille interrogativi, nel 2021 a causa della pandemia?

L'Olimpiade non è solo gare, numeri, medaglie e risultati, è anche una miniera di umanità e di storie. L'Olimpiade ci ha insegnato che le donne sono importanti, anche se al barone Pierre de Coubertin - che aveva progettato il Giochi esclusivamente per gentiluomini benestanti escludendo donne e lavoratori, forse non sarebbe piaciuta la storia della microscopica tuffatrice cinese Hongchan Quan (*nella foto*), che a 14 anni, dalla piattaforma, ha ottenuto il punteggio olimpico più alto della storia e con i soldi guadagnati potrà curare, nella Cina "comunista", la madre malata.

Che le donne valgano lo dimostra la velocista Alyson Felix, 35 anni, mamma di una bambina alla quale una potente multinazionale dello sport voleva tagliare del 70% il suo premio durante la gravidanza, ma lei ha risposto con una denuncia e 11 medaglie dopo 5 Giochi olimpici, ed ha sempre insegnato a sua figlia -e a tutti noi- che nella vita dobbiamo avere "carattere ed integrità".

Questa strana ed incredibile Olimpiade, ha insegnato ai più giovani che "si può fare", con impegno e fatica, come hanno fatto i nostri azzurri vincendo 40 medaglie, 10 d'oro, 10 d'argento e 20 di bronzo, meglio di Roma 1960, che annunciava il nostro "miracolo economico".

In parte è stato merito dell'atletica, che, dopo un lungo esilio, è ritornata "regina" dei Giochi. Si dovrebbero fare decine di citazioni, ma tutti abbiamo ancora negli occhi la 4x100 maschile, dove, un sardo di Oristano, un italo-afro-americano, un italo-nigeriano, e un sardo-lombardo, hanno vinto un oro mai visto nella nostra storia, soffiato, per un centesimo alla Gran Bretagna. E qui, dopo aver esultato, dovremmo pensare, senza fare troppo gli spiritosi, a come deve essersi sentito l'ultimo staffettista UK, che pensava di aver vinto e invece ha visto Filippo Tortu tuffarsi in avanti un istante prima di lui. Perché -lo sport olimpico lo sa molto bene- dietro ad ogni vittoria ci sono tante sconfitte, cadute, cedimenti, e non sempre ci si rialza.

Questa Olimpiade ci ha insegnato anche la fragilità. Fragile e sincera è stata la ginnasta Simone Biles, oro a Rio 2016, carica di gloria e di responsabilità, che ha avuto il coraggio di dire no, non ce la faccio. Poi, quasi alla fine, ha vinto un bronzo alla trave per insegnare a tutti coloro che pretendono medaglie a tutti i costi, che "non siamo solo spettacolo". Proprio così. Questi atleti, quelli che vincono e quelli che perdono, sono sangue, sudore, nervi, fatica, dolore, paura. Forse soprattutto paura: paura del dolore, di non farcela, di tradire le aspettative. Però, quando vinci la paura, perché ti sei preparato fino allo stremo, allora, forse, riesci a vincere, ti ripaghi di tutto e raggiungi, solo per un lungo istante, la pienezza della felicità.

Ma questa strana Olimpiade ci ha insegnato soprattutto l'Italia che potremmo essere e che forse già siamo, dove "si farà l'amore ognuno come gli va", cantava Lucio Dalla (1979). "Un'Italia multietnica e super integrata", come ha detto Giovanni Malagò, presidente del Coni, rivendicando lo "ius soli".

Un'Italia quasi senza sport nella scuola, che ha dato per un pelo la cittadinanza a Eseosa Fostine Dasalu (con l'accento sulla

u), Faustino per gli amici, senza il quale non avremmo vinto l'oro.

Un'Italia di laureati, studenti, lavoratori, marciatori e fondisti, come Gregorio Paltrinieri e Simona Quadarella, maschi e femmine, da Nord a Sud. E alla fine, tra le tante cose che ci ha insegnato Tokyo 2020, ricordiamoci delle parole della madre di Faustino, Veronica Desalu, nigeriana, che ha raccolto pomodori, fatto l'operaia e ora la badante: "gli ho insegnato innanzi tutto il rispetto".

Questa è l'Italia che ci piace. Questo ci ha insegnato una strana e fantastica Olimpiade.

## MARCO PEDOJA: "LE MEDAGLIE OLIMPICHE DI NICOLÒ TAPPA DI UN VIAGGIO ANCORA MOLTO LUNGO"

Silvia Scapol

10 agosto

Roma - Campionati Italiani. Abbiamo incontrato gli allenatori dei quattro atleti della staffetta maschile mista di Tokyo. Staffetta che ha regalato al nostro Paese un bronzo olimpico. Ad ognuno di loro abbiamo chiesto di raccontarci le emozioni di questa Olimpiade e il percorso di crescita dell'atleta che seguono.

Marco Pedoja, allenatore di Nicolò Martinenghi.

L'Olimpiade di Nicolò, vista con gli occhi e sentita con le emozioni del suo tecnico, visto che per tutti i componenti della staffetta (atleti e allenatori) era la prima esperienza olimpica.

*Dal punto di vista emozionale è stata sicuramente un'Olimpiade strana. Sono stato in collegiale in Giappone e si cominciava a respirare il clima olimpico. Mano a mano che arrivavano gli atleti degli altri sport si respirava quel senso di vivacità contemporaneamente a un certo peso che inevitabilmente era diverso rispetto alle altre competizioni internazionali, che potevano avere anche lo stesso avvicinamento, dovuto magari dal fuso orario. Vista da casa invece non sembrava un'Olimpiade. Guardandole dal divano, sinceramente, guardavo la gara e mi sembrava una gara normalissima. Personalmente non sentivo quell'ansia, quello stress pre-gara, mettevo la sveglia la notte e non realizzavo subito che stava suonando per andare a vedere la gara. Arrivare lì e vedere parecchi nomi europei, che avevano fatto anche la ISL, dove Nicolò*

aveva gareggiato ed era rimasto per un mese e mezzo a Budapest, per certi aspetti mi dava tranquillità, perchè sapevamo, più o meno, chi erano gli avversari. Avevamo piena consapevolezza che Arno Kamminga meritava l'argento, essendo l'unico ad aver nuotato sotto i 58" oltre a Adam Peaty. Nicolò se la giocava fondamentalmente con cinque avversari: la VAR, questo meccanismo di ripresa subacquea che permette di individuare i "furbetti" delle subacquee, mi aveva fatto escludere mentalmente il bielorusso Ilya Shimanovic. Lui quando c'è la VAR stravolge la sua nuotata, diventando meno competitivo, infatti ha nuotato un secondo sopra il suo personale. Erme Sacki, Turchia, non gareggiava in lunga da parecchio e infatti non è entrato in semifinale. Non dico che mi sono rilassato parecchio, però le cose giravano a favore di Nicolò. I più temuti forse erano James Wilby, Gran Bretagna, e Michael Andrew che spingeva parecchio. Quindi un'Olimpiade davvero particolare, strana, vista dal divano, mi sono sicuramente emozionato e aver visto Nicolò che ha affrontato tutte e tre le sue gare, batteria, semifinale e finale, alla perfezione mi ha dato una grande gioia e riempito di orgoglio.

Prima della finale gli ho mandato un messaggio in cui gli scrivevo che "le gare le vincono gli agonisti e non chi ha il tempo migliore sulla carta". Fossi stato lì avrei accompagnato queste parole con un gesto, una pacca sulle spalle o una stretta di mano. Ma Nicolò il significato di ciò che gli volevo dire lo ha capito ugualmente. Nicolò era a suo agio in quei giorni, e quello che ho cercato di fare da casa era mantenere questa serenità. Antonio Satta, che era tra i tecnici presenti al Villaggio Olimpico, mi ha aiutato molto in questo. Dovevo assicurarmi che restasse sempre lui, il Tete che conosco, allora le cose potevano andare bene. Quando si è avvicinato il momento della staffetta, l'atmosfera tra i ragazzi era ottima. Noi quattro allenatori eravamo i loro primi

quattro tifosi! Loro hanno cominciato a crederci ancor prima dell'Olimpiade e non hanno mai smesso. Hanno fatto la mista mista virando a 1'49" dopo le frazioni dorso/rana e li hanno dimostrato di esserci. Avevano voglia di esprimersi: circa 28 atleti di tutta la spedizione olimpica erano "matricole" e probabilmente avevano la voglia di mettere la mano davanti. Questi ragazzi hanno una marcia in più: non sono contaminati dalla politica, da lavaggi di cervello, sono sé stessi. Decidono con chi nuotare, si allenano con impegno, e quindi le cose possono andare bene. In passato ho assistito a tensioni tra atleti: uno andava male e l'altro rideva, si prendeva in giro chi andava peggio. In questa occasione non si è verificato e quindi l'atmosfera è rimasta positiva, anzi, direi che si sta invertendo la tendenza: ci sono degli atleti di spessore che ti dimostrano che vogliono vincere comunque, anche a fronte dello scherno di alcuni compagni di squadra. Questo è un trend positivo e che contagia anche gli altri. Leggendo un po' i giornali, si diceva che la squadra femminile è andata meno bene della maschile: non sono molto d'accordo su questo. Benedetta Pilato ha stabilito il record del mondo e ha modo di rifarsi a livello olimpico, Federica Pellegrini ha centrato la sua quinta finale olimpica sui 200 stile, Simona Quadarella non stava benissimo ed è riuscita a portare a casa una medaglia, Ilaria Cusinato ha centrato la finale dei 400 misti, Martina Carraro quella dei 100 rana. Non siamo andati proprio così male secondo me. Margherita Panziera è probabilmente un esempio di atleta di altissimo livello, che, come molti altri, soffre la tensione che si crea in competizioni come queste. E non va giudicata per questo. Va aiutata: perché se aiutata può dare molto. L'Olimpiade di Nicolò, ma credo che la stessa cosa valga anche per altri ragazzi, è la dimostrazione che credono in ciò che fanno. Nonostante due anni davvero terribili a causa della pandemia, ha sempre creduto in ciò che poteva e che voleva fare. Le prospettive per il 2024 sono buone, non solo

*per Nicolò. Bisogna solo fare in modo che non si montino la testa, ma credo che su questo possiamo stare abbastanza tranquilli. Penso inoltre che questo bronzo valga molto perché è anche il risultato dell'affiatamento dei quattro atleti che hanno gareggiato e dei loro allenatori.*

L'Olimpiade di Nicolò da un punto di vista tecnico nella frazione da lui interpretata in staffetta.

*La gara di Nicolò nella qualifica della mixed e nella finale della mixed sono state davvero buone. Nella finale della mista maschile mi aveva mandato un messaggio che significava "oggi ci provo". Ho voluto chiudere un occhio e lasciare che facesse quello che si sentiva, anche perché, non essendo lì con lui, non potevo sapere esattamente come si sentiva e quanto stanco fosse. Effettivamente ha nuotato il primo 50 un po' contratto e negli ultimi cinque metri questa cosa un pochino l'ha pagata. Poteva stare un po' più calmo, invece in quella finale lì era tornato un pochino il Nicolò degli Europei partendo subito forte. Ma a eccezione di questa lieve sbavatura, peraltro comprensibile, ha nuotato abbastanza bene e il risultato che hanno ottenuto ne è la conferma. Se vogliamo trovare qualche errore, negli ultimi dieci metri ha nuotato con il bacino basso, spingendo poco di gambe perché oramai non ne aveva più. Ma poi è partito Federico Burdisso, che era quello più carico di tutti, ha sostenuto tutto il gruppo e ha recuperato.*

Sono tutti ragazzi molto giovani e con un grande potenziale. Nicolò è allenato da te da una decina di anni: qual è stato il suo percorso di crescita? Percorso che ha portato a grandi risultati fino a quello olimpico: e naturalmente ci auguriamo tutti che questo sia una tappa di un viaggio sportivo molto lungo.

*I ragazzi che hanno gareggiato in questa staffetta sono tutti molto giovani. Ricordo gli Eurojunior del 2017, c'erano i tre quarti*

*della squadra che ha vinto a Tokyo e stileliberista era Davide Nardini. Vincemmo gli Europei davanti alla Russia stabilendo il record del mondo. Nessuno se lo aspettava, era presente anche Alberto Burlina e ci fu davvero un'euforia generale per questo risultato. Nello stesso anno, andammo ai mondiali, sempre con la stessa formazione e siamo arrivati terzi, perdendo anche il record del mondo. I nostri ragazzi avevano peggiorato perché si erano sentiti forti del precedente risultato e quindi avevano un po' sottovalutato la competizione. Questo avvenimento, secondo me, ha insegnato loro parecchio: non bisogna mai dare nulla per scontato. E penso se lo ricorderanno anche per la prossima edizione dei Giochi prevista a Parigi nel 2024. Continueranno ad essere seguiti dagli stessi tecnici e noi allenatori faremo il possibile perché non si adagino sui risultati ottenuti.*

*Parlando nello specifico di Nicolò, nel 2017 era andato veramente bene. Il 2018 è stato l'anno dell'infortunio e il 2019 è stato l'anno della sua rinascita con una qualifica agli europei in vasca corta di dicembre, però poi, arrivati ai mondiali in lunga, sono emerse le sue fragilità. Sentiva il bisogno di avere le indicazioni solo dal suo allenatore, senza che altre figure si inserissero nel suo percorso e si sentiva fragile perché sapeva di avere un record del mondo Junior e nuotava tre decimi più di prima. Per lui questo era sconcertante e si sentiva insicuro, non credeva più in sé stesso. Dopodiché, passato il Mondiale di Gwangju, voleva tornare a casa e chiudersi nel suo mondo, nella sua camera. Non glielo ho permesso: gli ho spiegato che i problemi si devono affrontare; l'ho raggiunto e quando ci siamo visti l'ho visto sollevato e felice che fossi lì. Da lì in poi, è andato avanti con più serenità e con più tranquillità e i risultati, piano piano, sono arrivati. Si è completamente affidato a me, e posso confermare che in allenamento fa esattamente quello che gli dico io. Non accetta interferenze esterne, partecipa molto volentieri ai collegiali perché sa che il*

confronto con gli altri è sempre stimolante e costruttivo, ma sa che svolgerà quanto avevamo previsto insieme. Come allenatore, negli anni sono cambiato, sono cresciuto insieme a Nicolò. Sicuramente commetterò degli errori, perché siamo esseri umani. Però se c'è la condivisione del percorso e dell'obiettivo, come quella che c'è fra me e Nicolò, il risultato probabilmente arriverà. Sicuramente si può anche sbagliare, ma solitamente sbagliano quelli che ci provano.

Ora non vedo l'ora di intraprendere l'avventura alla ISL perché Nicolò avrà come compagno di squadra Arno Kamminga e io sono davvero ansioso di conoscerlo, già si vede che è un bravissimo ragazzo, ma credo che lavorare un mese con lui sarà una crescita incredibile per entrambi.

L'avversario deve essere rispettato, il nostro non è un mondo come il calcio dove a volte emerge un agonismo un po' più cattivo. Nel nuoto c'è l'agonismo, ma c'è soprattutto il rispetto: se vinci non sei autorizzato a prendere in giro l'avversario. Vedere l'esultanza dei tre atleti che hanno fatto podio nei 100 rana ti fa capire che tutti e tre hanno ottenuto il massimo che volevano, nessuno aveva il rammarico o il broncio nei confronti dell'altro.

Questa medaglia olimpica è stata il coronamento di un percorso che io e Nicolò abbiamo fatto insieme e che segna un nuovo punto di partenza per il viaggio che speriamo ci porti alla prossima Olimpiade.

La medaglia è solo un simbolo, la cosa importante è ciò che ha raggiunto Nicolò, la sua soddisfazione, la sua felicità, la sua voglia di riprovarci in vista di Parigi 2024.

Mi sono commosso quando Nicolò ha ringraziato il suo vecchio allenatore che purtroppo è mancato nei giorni scorsi. Da questo punto di vista sono felice di non essere stato a Tokyo, perché non avrei potuto vedere le gare con Franco Di Franco, non avrei potuto andare a trovarlo facendogli vedere cos'era successo, non avrei potuto fare nulla di tutto questo. E invece cerco sempre di vedere il bicchiere

mezzo pieno: ben venga la non-convocazione che mi ha concesso di vivere gli ultimi momenti insieme a lui, ci ha lasciati con la soddisfazione di vedere il sogno di Nicolò realizzato.

# MIO FIGLIO SOGNA LE OLIMPIADI. SI STA ILLUDENDO?

Alessandro Denti

11 agosto

Gioie, delusioni, tifo, entusiasmo e tante altre emozioni. Come di consueto i Giochi olimpici ci hanno intrattenuto e divertito, regalandoci più di una notte in bianco da vivere anche solo per poter dire "io c'ero". C'ero mentre l'Italia faceva incetta di medaglie, c'ero mentre Gregorio Paltrinieri nuotava contro la mononucleosi, c'ero mentre combattevo pateticamente il sonno e c'ero anche mentre negli occhi di mio figlio, e in quelli di ogni giovane nuotatore, nasceva il sogno di andare lui stesso un giorno ai giochi olimpici. Purtroppo c'ero anche mentre pensavo: "Che ingenuo... Ma lo sa che è praticamente impossibile?"

*Il sogno di chi non ha dei sogni, sembra sia rompere le palle a chi ha dei sogni.*

Siamo sempre intimamente colpiti dai "sogni irrealizzabili" dei nostri figli. Li ascoltiamo con tenerezza, pensiamo che siano tanto belli quanto frutto dell'inconsapevolezza. Dapprima ci colpisce come annunciano i loro sogni, in mezzo a un qualsivoglia discorso se ne escono con frasi come: "Quando ci andrò io alle Olimpiadi vi porterò un sacco di souvenir". Esatto, il punto per loro non è se ci andranno, ma *quando*. Una certezza che suona allarmante e che ci distrae dal problema più evidente: che razza di souvenir potrebbe mai scegliere per noi uno che ha una collezione di caccole sotto la scrivania? I souvenir di Los Angeles o di Brisbane non ci preoccupano però: temiamo l'illusione, temiamo che voglia realizzare qualcosa di

impossibile e ci chiediamo come "salvarlo" da questa delusione certa. Sappiamo quanto sia difficile arrivare a giocare un'Olimpiade e abbiamo paura della sofferenza che proverà a non raggiungerla. Siamo stati anche noi bambini e quando abbiamo dovuto accantonare i nostri gloriosi progetti per cercare un posto da ragioniere è stata dura (e se non lo è stata è perché evidentemente eravamo dei bambini con sogni davvero bizzarri). Istinto protettivo alla mano, come evitare che i nostri figli soffrano vittime dell'illusione? Semplice, non possiamo. Non possiamo proteggerli dalla vita, non possiamo impedirgli di soffrire per amore e non possiamo salvarli dalla delusione di un sogno sportivo (e non) mancato. Sono emozioni che hanno il diritto di vivere, quindi insinuare che il loro sogno è troppo solo perché difficile o perché non ce l'abbiamo fatta noi, sarebbe un errore, quello sì, madornale. L'altro rischio frequente (perché a noi genitori piace il brivido) è percorrere la strada opposta, assecondare troppo quel desiderio e dare loro una certezza infondata. Non sappiamo nemmeno se si terranno i prossimi Giochi (e lo sappiamo che è davvero così), figuriamoci se sappiamo chi ci andrà. Creerebbe davvero un'illusione terribile da cui poi sarebbe complesso riprendersi. Va beh, quindi? Quindi facciamo l'unica cosa che va fatta quando non abbiamo idea di cosa fare: lasciamoli stare. Sono sicuri di andare ai Giochi, proviamo a tradurlo in un obiettivo concreto da perseguire. È qualcosa che già mettiamo in pratica quando ci dicono che vogliono diventare veterinari ad esempio o ragioniere (?), ci mostriamo disponibili e gradualmente gli parliamo delle scuole che dovranno fare. Se dicono di voler fare l'astronauta o andare alle Olimpiadi, sottovalutiamo la fattibilità ed è il primo motivo per cui tanti non ce la fanno: non intraprendono davvero quel percorso.

Dobbiamo dare ai nostri figli supporto per realizzare il loro scopo mettendo in campo la nostra esperienza, non la paura o il timore dell'insuccesso. Aiutiamoli a concentrarsi sul prossimo passaggio, ad esempio andando al prossimo allenamento e mettendocela tutta, perché per raggiungere obiettivi più grandi bisogna centrarne innumerevoli più piccoli, uno alla volta.

E poi cribbio, abbiamo diritto anche noi di sognare che ce la facciano. Essere genitori non significa smettere di sognare, significa cercare di realizzare i sogni dei propri figli. È la nostra seconda chance. Così il giorno che ci riusciranno, se ci riusciranno, saremo anche noi protagonisti del loro trionfo e lo potremo festeggiare consapevoli di quale enorme lavoro di squadra sia stato, dalla più tenera età a quell'olimpionico primo tuffo in vasca. E se invece proprio non ci riusciranno perché lassù nell'olimpo dello sport non c'è spazio per tutti, avremo costruito un rapporto speciale e degli adulti capaci di sognare, che di questi tempi servono più dei campioni.

## *SIMONE PALOMBI: "A TOKYO HO VISTO UN BURDISSO PIÙ UMANO. FEDERICO UN ESEMPIO DI SACRIFICIO E DEDIZIONE"*

*Silvia Scapol*

*11 agosto*

Roma - Campionati Italiani. Abbiamo incontrato gli allenatori dei quattro atleti della staffetta maschile mista di Tokyo. Staffetta che ha regalato al nostro Paese un bronzo olimpico. Ad ognuno di loro abbiamo chiesto di raccontarci le emozioni di questa Olimpiade e il percorso di crescita dell'atleta che seguono.

Simone Palombi, allenatore di Federico Burdisso.

L'Olimpiade di Federico, vista con gli occhi e sentita con le emozioni del suo tecnico, visto che per tutti i componenti della staffetta (atleti e allenatori) era la prima esperienza olimpica.

*Federico aveva già partecipato alle Olimpiadi Giovanili, ma questa era la prima esperienza olimpica per entrambi. Sicuramente è stata un'esperienza molto forte, vissuta giorno dopo giorno a cominciare dallo scorso agosto. Onestamente non sono ancora riuscito a soffermarmi su questo incredibile risultato, come se non avessi ancora avuto il giusto stacco, la giusta pausa per potermi concentrare a pensare a quanto è successo. È stato tutto molto veloce: come se fossi stato catapultato lì in una realtà parallela. Il fatto che io non fossi lì, probabilmente, non ha aiutato a realizzare il tutto. Non lo so se, stando sul luogo e partecipando alla competizione, mi sarei lasciato andare ad emozioni ancora più forti. Ora riesco solo a vivere dei flash. Ho provato una grandissima tensione in semifinale, mentre in finale ero davvero*

tranquillo. Forse perché lo scoglio più difficile era quello di qualificarsi: una volta arrivato lì, lo sapevamo entrambi che c'era la possibilità di realizzare qualcosa di importante. Federico, proprio per questo motivo, ha avuto un livello di stress e di tensione molto alto, rispetto a situazioni precedenti in cui comunque arrivava come un outsider e non aveva nulla da perdere. Lì la musica era completamente diversa: Federico sapeva che se faceva il suo, la possibilità di arrivare a podio era realistica. Forse il termine corretto per definire come mi sentivo durante la finale è "trance". Probabilmente anche dopo il risultato che era arrivato. La gara non l'ho più rivista, non ho più voluto riguardarla. Non so spiegare il perché, forse ho bisogno di far passare un po' di tempo e poi andrò a riguardarmela con calma.

L'Olimpiade di Federico da un punto di vista tecnico nella frazione da lui interpretata in staffetta, ma anche per quanto riguarda la gara individuale.

Federico ha sicuramente sentito una pressione maggiore nella gara individuale, e questo ha leggermente influito nella sua nuotata. Da casa ho visto una nuotata meno sciolta, ma questo me lo ha confermato anche lui quando ci siamo sentiti al telefono. A lui succede ogni volta che non riesce a gestire bene la tensione, è successo a Glasgow nel 2018 nella finale del campionato europeo; la stessa cosa è accaduta nei turni intermedi a Gwangju, e qui è accaduto anche in finale. Addirittura mi disse, dopo aver disputato la gara, che la tensione era tale che non voleva fare la finale. Forse, se escludiamo Kristof Milak, anche per tutti gli altri finalisti è stata una gara molto tirata, dove sicuramente il tempo era determinante, ma era più importante la lucidità mentale con cui gestire ogni bracciata. Non me lo vedo Federico che rinunciava alla finale olimpica, ma questo era per farmi capire quanto era

provato; mi disse che "era una cosa più grande di lui".

Stiamo parlando di un ragazzo molto giovane, alla sua prima Olimpiade. Credo che tutte queste emozioni, che possono anche sembrare contrastanti, siano assolutamente normali e comprensibili. È stata un'esperienza incredibile, che, nonostante tutto, ha gestito e interpretato molto bene. Questo mi fa ben pensare e ben sperare per Parigi 2024, dove arriverà più grande e quindi più maturo. A volte ci si dimentica della componente emotiva e mentale, che invece, a questi livelli, diventa la componente principale. Tutti gli atleti che arrivano ad un'Olimpiade sono fisicamente preparati. La differenza la può fare la parte psicologica di tutto questo. Il buon allenamento può compensare la poca lucidità mentale, infatti Federico ha fatto un ottimo tempo, ma ha ancora margine. La tenuta a livello psicologico ti fa andare oltre quello che il tuo corpo ti consente. In staffetta è stato diverso, era completamente rilassato. Dopo aver ottenuto il risultato nella gara individuale, era più sereno. E a differenza di altre occasioni, non si è scaricato dopo i tre turni dei 200 farfalla. Quindi è riuscito a restare sul pezzo e a fare il suo anche in staffetta, facendolo bene. Non era così scontato che vi partecipasse, si giocava comunque il posto con Santo Condorelli, quindi ho cercato di farlo restare concentrato, anche se da distante. Una volta conquistato il suo posto nella staffetta, ero sicuro che avrebbe fatto una grande finale. Inoltre loro sono quattro amici, e questo gioca a favore, li ha stimolati ancora di più e ha fatto sì che dessero il massimo. Ho visto Federico sorridere, cosa non frequente, e questo mi ha fatto moltissimo piacere. Federico davanti alle telecamere è sempre un po' particolare, è un mix tra l'essere serio e il prendersi in giro perché è un ragazzo che si prende poco sul serio. Qui ho visto cadere ogni maschera e l'ho visto felice e sorridente come non mai, l'ho visto più umano. Federico comunque conduce una

*vita che ha poco a che vedere con quella dei suoi coetanei: si allena di giorno, studia di notte e porta avanti gli impegni sportivi e quelli scolastici con sacrificio, dedizione e ottenendo risultati da ambo le parti. Non è da tutti.*

Sono tutti ragazzi molto giovani e con un grande potenziale. Federico è allenato da te da circa quattro anni: qual è stato il suo percorso di crescita? Percorso che ha portato a grandi risultati fino a quello olimpico, e naturalmente ci auguriamo tutti che questa sia una tappa di un viaggio sportivo molto lungo.

*Io, come allenatore, sono cresciuto con Federico. Ho cercato di capire, prima di tutto, chi era, per potergli dare il massimo e far sì che anche lui tirasse fuori il suo massimo. E poi ho cercato di capire cosa dei programmi che aveva fatto in passato con altri allenatori funzionava e dove potevo migliorarlo nel tempo. Quindi siamo partiti entrambi facendo un'analisi dello stato di fatto e dei punti di forza. Perciò ogni anno si cercava di alzare l'asticella, migliorando il programma di allenamento e inserendo cose nuove che potevano far crescere Federico come atleta.*

*Sicuramente, in tutto questo, gioca a nostro favore il rapporto di fiducia reciproca che abbiamo. Federico è un ragazzo molto selettivo nelle relazioni, non si fida di chiunque, e la sua fiducia la ottieni con la concretezza. È un atleta che vuole capire quello che è il lavoro, l'obiettivo, perciò tra di noi c'è molta condivisione su quello che è il programma, il percorso. Non lo contesta, ma ha bisogno di capire per poi buttarsi a capofitto nel lavoro da svolgere. Cerca la consapevolezza su quello che deve fare e questo è fondamentale.*

*L'esperienza negli Stati Uniti, anche se breve, è stata molto utile. Purtroppo, durante una gara si è fatto male a un dito ed è dovuto rientrare, tutto questo è accaduto prima del lockdown iniziato a marzo dello scorso anno. Ho avuto la fortuna di poter*

*andare lì, di visionare il lavoro che stava facendo, potendo anche intervenire perché alcune cose non era adatte al modo di lavorare di Federico. Ripartirà per fare altri tre mesi proprio a settembre e ci stiamo già coordinando su questo. Lui ha bisogno di uno stacco, partire gli farà bene. Non si tratta tanto di uno stacco dal nuoto, ma di cercare stimoli diversi. Starà via fino a fine dicembre e, secondo me, per un atleta con le sue caratteristiche va benissimo. Probabilmente, se non fosse andato in America, mi sarei comunque inventato qualcosa io. Ogni tanto ha bisogno di rompere gli schemi con qualcosa di diverso. Visto l'anno trascorso, con il Covid, che comunque abbiamo avuto entrambi, con la programmazione che abbiamo dovuto rivedere, ritengo che questo stacco gli farà bene. Io comunque andrò lì per monitorarlo, coordinandomi con la mia società e con la Federazione. Quando rientrerà in Italia, proseguiremo il percorso per il Mondiale e per il Campionato Europeo di Roma. Sono felice dei risultati ottenuti da Federico: la Federazione ci ha dato la possibilità di seguire il nostro programma, di andare avanti con il nostro lavoro, presso i nostri impianti. Esiste probabilmente un modello federale a cui fare riferimento, ma contemporaneamente esistono altri modelli, a livello di singole società, che perfettamente si intersecano con quello federale e che portano a grandi risultati come quelli che abbiamo visto durante queste Olimpiadi. Gli atleti di questa staffetta probabilmente rispecchiano proprio questo: sono tutti ragazzi che si allenano "a casa propria", con il proprio tecnico e nelle loro piscine di appartenenza. La Federazione ci ha dato la possibilità di partecipare ai collegiali, permettendoci comunque di portare avanti il nostro lavoro. Siamo dei tecnici giovani, che con piacere mettono la propria esperienza e le proprie idee, all'interno di un confronto con gli altri allenatori, di esperienza più ampia, in maniera costruttiva. Perché crediamo che da questo ci possa essere crescita per tutti.*

*Ognuno ha la sua storia, ma dall'intreccio di queste esperienze nascono buone idee e buone intuizioni. E gli atleti ne beneficiano.*

## ANTONIO SATTA: "LA TRANQUILLITÀ PRIMA DI TUTTO. ORA GIÀ CONCENTRATI SU PARIGI 2024".

*Silvia Scapol*

*12 agosto*

Roma - Campionati Italiani. Abbiamo incontrato gli allenatori dei quattro atleti della staffetta maschile mista di Tokyo. Staffetta che ha regalato al nostro Paese un bronzo olimpico. Ad ognuno di loro abbiamo chiesto di raccontarci le emozioni di questa Olimpiade e il percorso di crescita dell'atleta che seguono.

Antonio Satta, allenatore di Alessandro Miressi.

L'Olimpiade di Alessandro, vista con gli occhi e sentita con le emozioni del suo tecnico, visto che per tutti i componenti della staffetta (atleti e allenatori) era la prima esperienza olimpica.

*Sicuramente è stata un'esperienza fortissima, che ha portato qualche atleta a rimanerne completamente schiacciato, qualche altro a gestirla in maniera parziale e qualcuno a viverla splendidamente. Prendo esempio anche dagli altri sport, l'atletica, per citarne uno. Per me è stata un'esperienza solo emozionale. Per come l'ho vissuta io, quello che hai fatto prima, a livello di allenamento, c'è e resta. L'emozione ti porta a volare più in alto. Personalmente credo che il risultato della staffetta sia proprio il risultato di questo: l'unione dei ragazzi. Secondo me eravamo pronti anche prima per prendere delle medaglie internazionali, ma probabilmente mancava quella coesione fra i ragazzi, lo spirito di gruppo. Quel crederci davvero che poi ti fa arrivare quarto o quinto anziché secondo o terzo. Aggiungerei che anche la sintonia e la collaborazione che si è creata*

tra noi tecnici ha fatto la differenza, noi abbiamo cominciato a crederci veramente da dopo gli europei e probabilmente siamo riusciti a trasferire questa cosa ai ragazzi. Addirittura Alessandro mi ha chiesto di non fare i 50 stile proprio per poter fare la staffetta mista. Aveva un tempo identico a quello di Zazzeri, quindi poteva anche giocarsi una finale olimpica nei 50, però lui era concentrato sulla mista e così lo ho assecondato. Questa volta, tra loro, c'era qualcosa di più oltre ai singoli tempi. Ci siamo molto uniti in quei giorni anche tra noi tecnici: facevamo delle videochiamate con tutti e quattro i ragazzi e questo forse ha creato quello spirito che ha reso possibile tutto questo. Fino a due anni fa sembrava utopia.

Quindi per me l'Olimpiade è stata proprio pura emozione. Ho messo in disparte tutto il percorso fatto, un percorso che per noi è stato difficile, visto lo stop di febbraio e poi il fatto che Alessandro fino all'ultimo non ha mai avuto la certezza di fare i 100 stile. Era stato convocato per la staffetta perché aveva fatto il tempo, ma lui voleva questo sigillo di avere la certezza di fare la gara individuale e fino all'ultimo non è arrivato. Quindi è comprensibile come non sia stato facile gestire la preparazione. Abbiamo comunque dovuto preparare i campionati assoluti anche se lui arrivava da un mese di stop causa Covid. Volevamo preparare il campionato europeo perché Alessandro necessitava di un risultato che lo sbloccasse. E poi abbiamo cercato di nuovo il picco di forma per le Olimpiadi: tutto questo, da un punto di vista prettamente fisiologico, non era per niente semplice. Mi sento di dire che la motivazione ha compensato tutte le difficoltà di preparazione. L'Olimpiade mette a nudo tutto: punti di forza e fragilità. Se come Nazionale siamo riusciti a portare a casa due medaglie in staffetta è perché sotto c'era qualcosa in più che andava solo tirato fuori.

Con Alessandro ho fatto anche un grande lavoro, chiamiamolo di "protezione": ho

cercato di tenerlo lontano il più possibile da tutte le pressioni mediatiche e social che ci potevano essere, perché sapevo quanto tutto questo poteva condizionarlo in maniera negativa. Ho avuto la fortuna di essere tra gli allenatori presenti al villaggio olimpico e quindi ho potuto continuare a fare questa cosa che avevo iniziato da dopo l'Europeo. Fino al Sette Colli sapevo di essere presente al pre-olimpico, essere lì anche dopo mi ha permesso di andare avanti con Alessandro e di essere di supporto anche agli altri ragazzi della staffetta, Nicolò Martinenghi in particolar modo. Riuscivo a essere un tramite tra loro e i loro allenatori a casa. Si sono fidati di me, hanno capito che ero lì per supportarli e che le indicazioni non erano le mie ma quelle dei loro allenatori da casa. Si è creata quella fiducia e quella sintonia che ti permette di fare le cose bene. Come accade anche nelle società: dove tra gli allenatori non corre buon sangue, non verrà fuori mai niente di buono. Per questo io continuo a sottolineare l'importanza di tutti quegli aspetti che sembrano fuori dal controllo del tecnico perché meno tangibili e invece sono primari.

L'Olimpiade di Alessandro da un punto di vista tecnico nella frazione da lui interpretata in staffetta, ma anche per quanto riguarda la gara individuale.

Onestamente ho fatto un'analisi solo parziale: ho bisogno di tempo e di calma. Mi guarderò con calma tutti i video che mi manderà Ivo Ferretti e farò tutte le valutazioni del caso a bocce ferme. Ad oggi posso dire che le difficoltà dal gestire i turni di gara erano dettate proprio dall'emozione di essere alla prima Olimpiade, dalle pressioni, dalle aspettative, la consapevolezza che ti stai giocando qualcosa che ti cambia la vita. Per me Alessandro ha fatto il suo e lo ha fatto assolutamente bene: arrivare alla prima Olimpiade e portare a casa due medaglie in staffetta e una finale nella gara individuale

*può essere solo un resoconto positivo. Ovviamente speravo anche nella medaglia singola, ma non sono assolutamente rammaricato. Anzi, direi che per Alessandro, ma anche per me, è perfetto per mantenere alta la concentrazione in vista di Parigi 2024. È la giusta esperienza da portarsi a casa in vista della prossima olimpiade.*

Sono tutti ragazzi molto giovani e con un grande potenziale. Alessandro è allenato da te da nove anni: qual è stato il suo percorso di crescita? Percorso che ha portato a grandi risultati fino a quello olimpico: e naturalmente ci auguriamo tutti che questa sia una tappa di un viaggio sportivo molto lungo.

*Seguo Alessandro da quando era un ragazzino che a malapena faceva i Criteria. E insieme siamo arrivati fino a qui. Questo percorso si è basato fondamentalmente sull'esigenza del gruppo di lavoro. Alessandro nuota all'interno di un gruppo di sedici elementi, una situazione che sicuramente è atipica per un atleta come lui. Ovviamente gli altri ragazzi hanno obiettivi diversi dai suoi, ma lui ha sempre manifestato il bisogno di stare all'interno di un gruppo e non avere un rapporto esclusivo con me. E questa è stata la sua forza. Eravamo entrati nel progetto federale della velocità con Claudio Rossetto nelle stagioni 2018-2019, quindi Alessandro ha fatto i vari collegiali con la Nazionale, dopodiché il ragazzo ha chiesto di tornare a casa, di non fare più i collegiali e di programmare l'Olimpiade a casa, da solo. Naturalmente questa scelta è stata condivisa con la Federazione e sicuramente posso solo ringraziare per questo, per aver accettato che Alessandro uscisse dal progetto e che portasse avanti la sua preparazione nuotando sempre a casa. C'è il luogo comune che se si vuole fare il salto di qualità bisogna prendere e andarsene da casa. Io ho sempre sostenuto che questa cosa è estremamente soggettiva: ci può*

*essere l'atleta che per carattere è più stimolato se si confronta con altri e in contesti lontani da casa, e c'è l'atleta, come nel caso di Alessandro, che trova maggiore forza proprio stando a casa sua. Noi siamo anche stati fortunati perché dal punto di vista dell'impiantistica e per il supporto della società non ci mancava assolutamente nulla. Tutto questo è stato sicuramente possibile grazie al supporto della mia società. Se Alessandro fosse stato da solo, in una vasca da 25 e senza gruppo, sarei stato il primo che avrei cercato di portarlo in giro. Ma il contesto nel quale lui si è allenato era ideale, e lui era tranquillo. Mi rendevo conto che a casa funzionava meglio. Tant'è che proseguiamo così: il mio ruolo prevede non solo che io alleni Alessandro, ma che crei le condizioni migliori per il ragazzo, affinché lui possa esprimere tutto il suo potenziale. La sua tranquillità per me è prioritaria rispetto a tante altre cose, se per la sua tranquillità devo fare qualche scelta impopolare, la faccio.*

*Ecco perché ci tengo a sottolinearlo: l'aspetto mentale, emozionale e motivazionale va al di sopra di quella che è la preparazione atletica, la programmazione. Se sei una persona equilibrata il tuo lavoro riesci a farlo bene; se hai degli irrisolti, puoi allenarti bene quanto vuoi, ma in un momento forte come quello di un'Olimpiade viene fuori tutto. Noi abbiamo a che fare con esseri umani, non con macchine: non dobbiamo dimenticarlo mai. In una competizione così importante tutto viene amplificato, me ne sono reso conto vivendola da dentro questa situazione. Quindi se non hai lavorato bene sull'aspetto emozionale, le probabilità di insuccesso aumentano. Ecco perché la sintonia tra atleta e allenatore diventa fondamentale e, in alcune situazioni, vincente.*

# EPIFANIE

Giorgio Scala

13 agosto

Sono le tre di notte.

Ci sono un honduregno, un qatariota e uno zambiano che parlano di boxe, davanti ad un albergo, nella periferia di Tokyo. Non hanno una lingua comune, allora ne usano dieci, tutte insieme. E i gesti: un jab destro, un gancio sinistro. Si capiscono perfettamente.

Una signora piccola piccola, piegata in due dagli anni, gli occhi una fessura, che si spaventa di quel Ferengi che si siede vicino a lei nella metro. E scappa.

Un'egiziana del nuoto sincronizzato sa che quelli sono gli ultimi suoi momenti da ragazza. Al ritorno, sarà adulta e dovrà vestirsi e comportarsi come una donna musulmana.

La porta bandiera delle Isole Marshall, Tayeanna, figlia della mia amica Mae, che gareggia da qualche parte nel nuoto. E io me la perdo.

Due fotografi, un uomo e una donna, boliviani, chiacchierano senza sosta sotto di me, senza scattare una foto, neanche a Caeleb Dressel. Li devo avvertire io che si stanno per perdere l'unica compatriota in gara.

Il responsabile degli autobus, Abu Bakar, dal Senegal ad una distesa di asfalto nipponica, che mi regala il suo cappello, unico vero souvenir dell'Olimpiade.

Monitor su monitor nelle sale stampa, che mostrano trionfi e lacrime di sport diversi. I nostri azzurri che salgono su tantissimi podi, con la tuta con l'oblò difficile da digerire. La notte magica di Marcell Jacobs e Gianmarco Tamberi, vissuta a Casa Italia, mangiando crepes ai porcini tra ululati di gioia.

Le polpette di riso triangolari con dentro qualche tipo di pesce che hanno nutrito tanti media operator senza orario, privi ormai del senso del tempo, dei giorni, che

quando è finito il loro sport di riferimento vorrebbero rifare tutto da capo.

Sono forte in geografia, ma le sigle di alcune nazioni non le riconosco proprio, così come decine di persone che mi salutano, chi in maniera sbrigativa, chi con il sincero piacere di rivedermi. Quasi tutti non riconosciuti. Grande alibi la mascherina.

Tutti i giudici e la commissione tecnica del nuoto sincronizzato che mi cantano Happy Birthday dalla piattaforma di partenza dell'Aquatics Centre.

Le cento e cento foto scattate davanti ai cinque cerchi, da chiunque riesca a raggiungerli.

E poi decine e decine di volontari, poliziotti e militari di una cortesia devastante, che anche se sei sfatto dal caldo, dal lavoro e dagli orari, non puoi non salutarli e ringraziarli per il lavoro.

Tanti di noi che si lamentano, del caldo, delle mascherine, dei trasporti, degli errori dell'organizzazione. Ma intanto siamo tutti qui, noi che abbiamo fatto le *Olimpiadi!* Parecchi anni fa, dopo qualche mese che ero andato a vivere in Kenya, chiesi l'accredito per i trials di atletica. Me lo accordarono e mi presentai in campo a fotografare i micidiali fondisti keniani. Ad un certo punto mi sono girato verso la tribuna e in quel momento ho veramente realizzato di vivere in Africa. La tribuna era nera! Tutte le facce che seguivano l'evento erano, ovviamente, di africani. Ed erano molto più scure di quelle alle quali ero abituato. Fino al quale momento, non avevo realizzato dove mi trovavo.

La stessa cosa mi è successa a Tokyo. Mi sono sentito come deve, forse inconsciamente, sentirsi uno statunitense. "E pluribus unum", credo sia scritto sul dollaro. Finalmente sono entrato nella consapevolezza di un mondo multiculturale e multietnico non per proclama intellettuale o politico, ma per la realtà. Austriaci col cognome greco, tedeschi di colore, portabandiera bianchi di paesi

africani, persino atleti del Qatar nati in Qatar!

Fino a poco tempo fa, se dal punto di vista ideologico avevo già pienamente accettato questa commistione e di popoli, rimanevo uno di quelli che, vedendo giocare la Francia o l'Inghilterra pensava "Sì, ma quanti di quelli sono *veramente* inglesi?" Oggi ho una risposta vera, che ho toccato con mano. Erano e sono tutti inglesi, come sono italiani Jacobs e Desalu, tanto quanto Thomas Ceccon o Alessandro Miressi. Non so se sia stata una bella lezione, ma sicuramente è stato qualcosa che si è fissato nel mio cervello con convinzione. Vorrei scrivervi delle mie reazioni a tutto quello che è successo, ma già le misure anti Covid che tanto mi avevano stressato prima di partire sembrano appartenere ad un passato molto remoto. Alla fin fine, ci siamo arresi tutti alla realtà. Non ci avrebbero potuto controllare tutti, come un grande fratello. Non ne avevano i mezzi. Però noi siamo stati bravissimi, abbiamo barato poco e non abbiamo trasmesso contagi a nessuno (spero).

La piscina (nostra culla condivisa, se leggete queste righe) ci ha dato un bel po' di soddisfazioni. E qualche delusione. Ma le emozioni degli 800 di Gregorio Paltrinieri e della quinta finale di Federica Pellegrini sono state meravigliose. E così inaspettate le medaglie delle staffette da trovarmi impreparato. "Non li chiamate, non ditegli di togliersi la mascherina!" tuonava l'assistant photo manager Marcelo, uno dei pochi brasiliani non proprio simpatici. Ovviamente li ho chiamati, a gran voce. La mascherina se la sono tolta da soli.

Federico Burdisso, che nuota la specialità più tosta, l'equivalente dei 400 ostacoli dell'atletica leggera. In pista, il rettilineo finale lo si fa in debito di tutto. Vince chi muore per ultimo. Nei 200 farfalla, ai 175 raccomandi l'anima al tuo dio, finisci il carburante, anche quello atomico, e vai avanti mordendo la corsia, sperando che arrivi una discesa che non c'è. Eppure Federico è partito a palla, come fa lui di

solito, e ha tenuto, tenuto, per arrendersi poi all'odioso (scusate, ma uno che vince le olimpiadi e non solo non esulta, ma neanche si compiace, è *odioso*) Kristof Milak. Ai fatidici ultimi 25, sputata l'anima, fatto il voto di offrire in carità le tue collezioni (complete) di figurine, giurato che non mangerai più gianduiotti per la vita se ce la fai, ce la fai! Come soffro io, i 200 farfalla altrui.

Emma McKeon, così sottile da nascondersi dietro al palo delle telecamere Omega, che porta a casa una carrettata di medaglie e *lui*. Non Caeleb Dressel che, sul podio, tira fuori dalla tasca la bandana magica della sua insegnante di liceo, ma Laszlo Cseh. L'Ungherese Volante. Quello che si raso a zero prima delle gare ma i capelli ce li ha. Lui nato nel momento sbagliato, quello di Michael Phelps e Ryan Lochte, che altrimenti avrebbe portato a casa secchi di medaglie.

Insieme a Laszlo vorrei salutare ringraziare quei nuotatori che non vedremo probabilmente più: Raphael Stacchiotti, Ranomi Kromowidjojo, Femke Heemskerk, l'Afgano, il Barbuto della Guinea Bissau e tanti altri che non mi vengono in mente. Note al margine: brutti forte i costumi TYR statunitensi, con le braghette da circo Barnum. E fuori posto il No Vax Michael Andrew, poca gloria e poca simpatia. Mi sa che è anche repubblicano, di quelli che sostengono che le armi rendono un paese libero. Forse non aveva l'età per votare Donald Trump la prima volta, ma la seconda sicuramente l'ha fatto.

Le cuffie black hair matters sono una evidente sciocchezza, del genere nauseante *politically correct*. Mi pare che le nuotatrici di colore non abbiano peggiorato le proprie prestazioni usando delle cuffie normali. Quando finiremo di strumentalizzare tutto? Il sintomo evidente di una società così ricca da poter fare dietrologia su qualsiasi cosa, non avendo la necessità di sbarcare il lunario.

L'altra piscina, i compagni di scuola delle diverse sezioni. Tommasino Daley e il suo

lavoro a maglia, due medaglie conquistate nell'impero cinese; mamma Svetlana Romashina, 7 ori in 4 olimpiadi. Una improbabile coppia che ha regnato all'Aquatics Centre nella seconda settimana dei giochi.

Brave le azzurre del nuoto sincronizzato, autobattezzatesi Ringhio Team, che con le unghie e i denti hanno mantenuto una difficile quinta posizione a spese delle canadesi, le quali contano tra i propri fan il capo del TASC (Technical artistic swimming committee).

Nel tempio della pallanuoto la Serbia ha mantenuto il pronostico, dovendo però combattere con una sorprendente Grecia. Gli azzurri in confusione, mai veramente nel torneo.

Credo che il sogno di chi vive di sport sia partecipare ai Giochi olimpici. La selezione è dura. Per gli atleti moltissimo, ma anche chi rimane nell'ombra deve in qualche modo combattere, dimostrare il proprio valore. C'è chi lo fa in maniera esagerata, mostrando a tutti i propri successi, esaltandoli oltre il loro reale valore, nella speranza che qualcuno in grado di promuoverli abocchi.

E poi ci sono quelli che contano veramente solo sulle proprie capacità. In mezzo, tutte le sfumature del mondo. Gli *sboroni* li riconosci perché le loro esperienze le raccontano in prima persona. Non è "io c'ero", che già qualche volta risulta stucchevole, ma un "io ero lì e, quasi quasi, se non fosse stato per me, quel record mondiale non si faceva". Sono quelli che alle presentazioni, ai convegni, non ti danno dei suggerimenti, delle dritte. Non ti dicono se è meglio, secondo loro mettersi a destra o a sinistra, portarsi tutto il necessario o ridurlo all'osso. Ti dicono che sono dei ficacci perché loro erano lì al momento giusto. Ti raccontano la loro vita. Come se ce ne fregasse qualcosa.

Personalmente, posso dire una cosa: al di là della mia capacità di fotografo, ho avuto culo. Mi sono trovato nel momento giusto a

passare di lì, vedere una nicchia vuota e infilarmici.

I Giochi e i fotografi. A Tokyo sono stati accreditati circa 1000 fotografi. Si presume i più bravi nel mondo, almeno per quanto riguarda lo sport. Ho la fortuna di conoscere un po' di quelli che vincono i più importanti premi internazionali. Adam Pretty quest'anno l'ho visto solo al fondo, pronto a scendere in acqua per fare la partenza semisommerso, mentre Al Bello e Clive Rose, anche loro di Getty Images come Pretty, sono stati una presenza costante a bordo vasca. Stefan Wermuth ha manovrato macchine remotate sia sott'acqua che in cielo, mentre il mitico Attila Kisbenedek si è fatto tutto lo sport dell'Aquatics centre. Marcel(lone) Ter Bals ha piazzato il suo vasto sedere sulla panca migliore della pallanuoto il giorno uno e se n'è alzato solo dopo la finalissima. Pare che gli volessero regalare la panca per usucapione.

Ian MacNicol, lo scozzese che arriva prima di tutti e se va alla fine mi ha dato delle belle dritte. Mi ha spiegato che quando parla con noi non anglosassoni e soprattutto, non scozzesi, cerca di rallentare la cadenza, altrimenti si è reso conto che non capiamo niente. L'ho sentito parlare con Hannah Houston, la photo manager da Glasgow e penso che quello fosse gaelico, non inglese. Simon Lodge, che è diventato il subacqueo di fiducia di tutti, che sistema tutte le fotocamere subacquee con precisione millimetrica e tiene in ordine lo shanghai di cavi che le alimenta, mi ha salvato l'ultimo giorno, facendomi entrare di soppiatto nell'impianto della pallanuoto ormai chiuso. Stephane Kempinaire, il francese che con il Covid l'ha passata brutta, mi ha regalato dei begli scatti di Greg alla boa della 10 km. E io ho ricambiato con qualche scatto della francese dei tuffi. Simone Castrovillari (ricordatevi questo nome, perché con la sua abilità nei rapporti umani farà strada), maestro nell'arte di arrangiarsi, È venuto a

Tokyo per l'Islanda, ma seguiva anche il Portogallo e Israele. Una multinazionale. Gian Mattia D'Alberto è l'essenziale. Ha quel fiuto giornalistico per il quale raramente scatta a vuoto. Sa quello che deve portare a casa e non sbaglia un colpo. Il suo collega Alfredo Falcone, innamorato dei gadget fotografici, si è portato a casa un bel po' di copertine grazie alle foto della staffetta di atletica. Il resto della gang italiana: Simone Ferraro alla ginnastica, Augusto Bizzi, nume della scherma, Paolo Nucci che lavora per i giapponesi, Il principe Ferdinando Mezzelani, che conosce le nomenclature di tutto il mondo e un po' di altri, altrettanto bravi e che non dimentico. Poi ci sono le quote rosa. In un mondo quasi esclusivamente maschile, l'avvento delle mirrorless e degli obiettivi più leggeri e manovrabili ha favorito l'ingresso di parecchie ragazze nel mondo della fotografia sportiva. Cercherò di andare a vedere il loro lavoro, per capire se veramente hanno un occhio diverso. Sarebbe bello vedere il mondo da un'altra prospettiva.

E poi c'è lui, Donald Miralle, i cui nonni Miraglia vengono da Matera. Lui è il fotografo che tutti vorrebbero essere. È così bravo che ogni foto che pubblica è strepitosa. Si può permettere di andare su ogni campo gara e tirar fuori dei capolavori. L'ultima che ha pubblicato è dall'Equitazione. Andatele a cercare perché lui è *il fotografo di sport*.

E mentre finalmente sorvoliamo gli Urali, lasciandoci a sud-est Ekaterinenburg ed entriamo in Europa con un aereo onusto di medaglie azzurre, vi do un paio di dritte su come ho lavorato.

Mi sono portato due corpi macchina reflex Nikon D5, una mirrorless Z6II e svariati obiettivi. In realtà ne ho usati solo tre: il 180-400, tutta l'azione l'ho fatta con quello. Eccezionale. Il 70-200 per le premiazioni e le presentazioni e il 14-30 per i gruppi. Le altre lenti e il secondo corpo macchina sono rimasti inattivi.

ISO tra i 3200 e i 6400 (indoor) e in automatico outdoor. Sempre un po' sovraesposto, per recuperare il rumore in post produzione. La Z6 con la compensazione automatica delle ombre (ha un altro nome ma non me lo ricordo) abbastanza alta perché in piscina la luce zenitale faceva delle brutte ombre sotto gli occhi e all'aperto perché il sole diretto alzava moltissimo il contrasto. Tempi di scatto tra 1/1000 (arrivo, esultanze, presentazioni) e 1/2500 (azione). Ogni tanto ho barato e ho tirato fuori il Galaxy S20. Per la post produzione dovete chiedere alla mitica creatura che risponde al nome di Federica Muccichini, la quale a Roma ha vissuto col fuso giapponese, scaricando dal FTP le migliaia di raw che le ho mandato, lavorandole poi in maniera magistrale, insieme con Andrea Staccioli, che ha seguito il nuoto con la sua conoscenza del soggetto e la capacità di editing immediato che ha chi lavora sul campo.

Rita Pannunzi si è occupata della distribuzione e si è fatta valere nell'incarico più difficile, riuscire a chiamare un tecnico Fastweb per ripristinare la rete dello studio, morta durante le gare fondo. Lucianna Salvemini ha curato i post sui social mentre Pasquale Mesiano ha difeso i colori Deepbluemia ai campionati di categoria.

Giovanni Pasquino, tu che sei il più giovane, ho grandi progetti per il tuo futuro.

Se fosse per me, li avrei portati tutti. Anzi. Vi avrei portati tutti.

## MATTEO GIUNTA: "TOKYO UNA LUNGHISSIMA RINCORSA. LE FINALI AL MATTINO UNA MANCANZA DI RISPETTO PER GLI ATLETI"

Federico Gross  
24 agosto

Per preparare quella che sarà la sua ultima apparizione agonistica, la International Swimming League, Federica Pellegrini ha scelto la piscina di Jesolo, la località balneare dove la nuotatrice veneziana trascorre da sempre le vacanze estive insieme alla famiglia.

Al termine dell'ultimo allenamento prima della partenza per Napoli, Pellegrini ha incontrato le autorità cittadine e la stampa locale per una conferenza a bordo vasca. A margine della conferenza abbiamo incontrato coach Matteo Giunta per una sintesi di questo inaspettato biennio, fra Covid e Olimpiadi rinviata.

Buongiorno Matteo, iniziamo con un bilancio di Tokyo: che Olimpiade è stata per voi? E cosa ti ha impressionato in positivo e in negativo?

*È stata un'Olimpiade da noi fortemente voluta. Una lunghissima rincorsa dopo il rinvio di un anno. È stato un percorso molto difficile ma alla fine molto bello: c'era un forte desiderio di gareggiare e di partecipare a quest'ultima Olimpiade e abbiamo fatto tutto ciò che era nelle nostre possibilità per arrivare pronti. Sapevamo che il posticipo di un anno per Federica avrebbe rappresentato una grossa difficoltà, e dopo la prima batteria ero sinceramente preoccupato perché l'obiettivo della finale iniziava a sembrare problematico, e se la finale non fosse arrivata ci sarei veramente rimasto male.*

*Non tanto per il risultato in sé, ma perché io sono un romantico: una sportiva come lei doveva chiudere il percorso nel modo giusto, aggiungendo alla sua straordinaria carriera questo ulteriore record di cinque finali olimpiche consecutive e godersi il momento, come poi è avvenuto. Guardandomi intorno ho visto un'Italia molto competitiva, con le nuove leve autrici di un importante salto di qualità. Mi ha impressionato in particolare il progresso di Thomas Ceccon, ma anche gli altri ragazzi che hanno confermato alle Olimpiadi gli ottimi risultati degli Europei hanno ottenuto un risultato importante: nuotare ai Giochi comporta sempre una difficoltà e pressioni maggiori, oltre naturalmente a un fascino incredibile. I risultati di Nicolò Martinenghi e delle staffette sono stati incredibili. Un'Italia competitiva nelle staffette non è uno spettacolo frequente: andare a medaglia nella 4x100 stile libero e nella 4x100 mista è un segnale importantissimo: si sono viste la forza e il talento dei ragazzi e la loro unità. Questo è molto importante: non c'è stato un trasciatore, tutti e quattro hanno dato il meglio e hanno contribuito al risultato finale.*

E a livello internazionale?

*Per quanto riguarda quest'Olimpiade nel complesso, a costo di apparire polemico non posso non rilevare come questa scelta di sconvolgere i ritmi di gara con un calendario predisposto a uso e consumo delle televisioni sia un'ingiustizia e una mancanza di rispetto verso gli atleti. C'era già un imprevisto ovviamente non controllabile come la pandemia di Covid con il relativo rinvio di un anno, che se per i nuotatori più giovani ha rappresentato un'occasione per i veterani è stato un grosso problema. Aggiungere a questo un'agenda delle competizioni così anomala ha rappresentato un fattore di stress aggiuntivo del quale sinceramente non si sentiva il bisogno e ha a mio avviso falsato in maniera evidente alcune gare, in*

*particolare quelle più lunghe nelle quali le finali al mattino hanno comportato risultati spesso al di sotto delle aspettative e prestazioni non all'altezza di un'Olimpiade. Ovviamente nelle gare veloci questo problema è stato meno evidente.*

*Detto questo, credo che l'Australia abbia disputato un'Olimpiade incredibile con due mattatrici come Emma McKeown e Ariarne Titmus che si sono contese la palma di migliore atleta dei Giochi. Ma tutta la squadra nel complesso è stata al di sopra delle pur elevate aspettative. Se dagli USA ci si aspetta sempre prestazioni maiuscole, gli australiani spesso tentennano. A Tokyo, forse complice anche l'abitudine a gareggiare sulle coste dell'Oceano Pacifico, sono stati davvero impeccabili.*

*Non si può ovviamente non parlare di Caeleb Dressel, un atleta che non si scopre oggi ma che si è confermato senza esitazioni in quella che doveva essere la "sua" Olimpiade nonostante una concorrenza spietata, portando a casa medaglie d'oro pesanti e riscontri cronometrici di altissimo livello. Uomo dei Giochi senza alcun dubbio.*

*Si sono viste molte belle battaglie, con gare decise all'ultimo e pronostici sovvertiti.*

*Tante medaglie d'oro inaspettate o comunque non scontate, a cominciare dai 200 e 400 stile libero maschili.*

*Non è un mistero che dopo Rio 2016 tutto il percorso fosse finalizzato a Tokyo 2020. Come hai gestito dal punto di vista psicologico e da quello metodologico questo rinvio, al quale si è poi aggiunta l'ulteriore tegola della positività al Covid? Hai "navigato a vista" o hai attuato una riprogrammazione?*

*I 200 stile libero femminili erano una gara difficile. Non mi piace ragionare con i se e i ma, ma certamente vedendo il terzo posto di Penny Oleksiak a 1.54.70 non posso non pensare che gareggiando nel 2020 una medaglia ce la saremmo potuta giocare. Noi abbiamo fatto tutto il possibile e abbiamo*

*dato il massimo per arrivare al top della condizione, ma oggettivamente è stato un anno partito in salita: come ricordavi, Federica si è ammalata di Covid; è stato difficile recuperare dalla malattia e, pur migliorando via via la situazione, ci è mancata tutta la prima parte della preparazione. A maggior ragione quello che è riuscita a fare in queste condizioni è per me incredibile.*

*Le Olimpiadi di Rio potevano già rappresentare un punto di arrivo del percorso di Federica, ma la forte delusione conseguente al quarto posto le ha riacceso la voglia, la fame, la determinazione per dire "Non posso chiudere la mia carriera con un brutto ricordo". Così a settembre, dopo qualche giorno di riflessione, mi ha detto di voler continuare, di voler spingere, perché quel 2016 era stato comunque un anno eccellente e sapeva di poter fare ancora qualcosa di importante. Io ero ovviamente d'accordo con lei, precisando che l'unica condizione per me era che lei volesse davvero proseguire, sapendo a cosa andava incontro e alla fatica che sarebbe stata necessaria per rimanere a livelli di eccellenza in una gara nella quale l'asticella si stava alzando in maniera esponenziale. Dopodiché le ho proposto un anno di transizione analogamente a quanto fatto nel 2013, ma con mia sorpresa Federica ha manifestato l'intenzione di continuare ad allenarsi a ritmo elevato in vista dei Campionati mondiali del 2017: sappiamo tutti com'è andata (titolo mondiale in 1.54.73, NdR). A quel punto in realtà il progetto tecnico non era immediatamente finalizzato a Tokyo 2020, piuttosto a capire come il suo fisico avrebbe continuato a rispondere a determinati carichi di lavoro e in quale velocità di gara questo lavoro si sarebbe tradotto, ma soprattutto a quale livello sarebbe rimasta la sua determinazione. Federica ha raggiunto tutti i suoi risultati in carriera grazie a una grande determinazione e capacità di focalizzarsi sull'obiettivo. Nel nuoto basta un minimo di distrazione rispetto al*

*percorso che dal vertice mondiale si scivola nelle retrovie quasi senza rendersene conto.*

*Nel 2018 abbiamo gestito un anno di recupero, quello che io avevo pensato di inserire nella stagione precedente, con l'appagamento e la soddisfazione dello straordinario titolo mondiale di Budapest, al termine del quale lei era ancora convinta di puntare sui 200 e conseguentemente abbiamo ripreso a spingere forte. Nel 2019 ci siamo preparati bene e il risultato è stato la logica conseguenza: un'annata straordinaria, con una progressione incredibile culminata nello spettacolare titolo mondiale (1.54.22 e primato personale in tessuto, NdR) rimontando una Ariarne Titmus, lanciata dopo avere battuto nei 400 Katie Ledecky, e un'atleta del calibro di Sarah Sjöström. Quello che più mi ha stupito è stato il riscontro cronometrico insieme alla impeccabile gestione di gara. Per me quello di Gwangju rimane il suo migliore 200, e dopo un risultato del genere ottenuto a 31 anni ci siamo detti "Accidenti, il prossimo anno ci proviamo".*

*Il 2020 era programmato sulla falsariga del 2019, poi sappiamo tutti com'è andata. La pandemia e il rinvio delle Olimpiadi sono stati un fulmine a ciel sereno, non c'è stato tempo di pensarci troppo. Ci siamo detti "siamo in ballo, balliamo", cercando di farlo nel migliore dei modi e consapevoli che ogni anno che passa rende le cose più difficili per un'atleta nelle condizioni di Federica.*

La notorietà di Federica Pellegrini è completamente fuori scala rispetto al mondo del nuoto, e non solo: non può muovere un passo senza essere circondata di attenzioni. Come si concilia questo livello di popolarità con le esigenze della preparazione?

*È una situazione rispetto alla quale ho dovuto allenarmi. Nei primi tempi della nostra collaborazione non ero abituato a gestire ciò che accadeva fuori dell'ambiente acquatico, anche perché io sono una*

*persona molto pragmatica e tendo a concentrarmi solo sulle cose che ritengo importanti per il mio lavoro. Ma mi sono rapidamente reso conto che del mio lavoro fa parte anche conciliare ogni aspetto della preparazione alle esigenze di tutto il mondo che circonda Federica e contemporaneamente proteggerla da questo bombardamento di attenzioni. Diciamo che i primi due anni sono stati di tirocinio, poi le cose sono diventate più semplici anche grazie alla presenza di uno staff che cura gli aspetti extra natatori della vita di Federica, dalla comunicazione agli eventi. Io rimango comunque sempre vigile e cerco di supervisionare tutto.*

# PARALIMPIADI E INCLUSIONE

Pio D'Emilia, Silvia Scapol  
8 settembre

Si sono concluse le Paralimpiadi del nuoto: i nostri azzurri sono stati a dir poco strepitosi, non solo per la pioggia di medaglie che sicuramente porta grande entusiasmo, ma per il bellissimo messaggio che il movimento ha lanciato al popolo italiano.

Da tempo si parla di inclusione, non solo nello sport ma anche nella vita. Questi risultati sono la testimonianza che la strada intrapresa è quella giusta probabilmente, ma il cammino è ancora molto lungo. Perché per un atleta che arriva a grandi risultati, ce ne sono molti che si perdono per strada perché non adeguatamente supportati o seguiti. È un percorso lungo e sicuramente non privo di ostacoli, ma lo sport ci insegna che perseverare alla fine ripaga.

Masaaki Suwa, paracanoista giapponese, lo ha detto in maniera molto chiara ai media giapponesi *"Il mio cruccio non è tanto quello che non sono riuscito a qualificarmi e quindi a gareggiare nella mia città, quanto quello che il mondo perderà la grande opportunità di conoscerci, di vederci non solo come atleti disabili, ma come esseri umani. Diversi sì, ma umani."* Uno schiaffo morale a tutti quei perbenisti che vivono di tanta ipocrisia. *"Non siete al circo, quelli che vedete non sono supereroi e tantomeno fenomeni da baraccone. Sono, siamo, persone normali. Dovete mettervelo in testa"*.

Se c'è una cosa che questi atleti non chiedono è sicuramente la compassione. I loro risultati sportivi e il percorso fatto per ottenerli denotano che questo step loro lo hanno già superato da un bel po'. Le Paralimpiadi non hanno avuto l'esposizione mediatica che meritavano, né in Italia né all'estero. È facile cavalcare la storia strappalacrime dei singoli, ma a che pro?

Indici di ascolto che si impennano, certo. Pioggia di like. E poi? Tutto finisce lì. Se è vero che lo sport in generale è scuola di vita, quello paralimpico lo diventa in maniera amplificata.

Molto si è fatto per il superamento delle barriere architettoniche, ma ancora troppo poco per le barriere sociali. Sicuramente rendere accessibile un edificio, o un marciapiede, o un mezzo pubblico, è più facile che educare la mente delle persone. Ma quello sarà il vero salto di qualità.

Il Giappone sicuramente è un paese all'avanguardia per quanto riguarda le barriere architettoniche. È proprio qui che negli anni '60 Seiichi Miyake inventò le "mattonelle braille". Al Giappone va poi riconosciuto il primato dei semafori acustici, sempre per i non vedenti, dei mezzi pubblici "non step", ascensori e percorsi speciali. Questo è tutto ciò che emerge, tutto ciò che le persone possono vedere, traguardi concreti, tangibili. Poi c'è il non visto... *"È come per le nostre case: giardini curati alla perfezione, vialetti esterni ripuliti correttamente, magari anche androne e salotto, per chi ce l'ha. A mano a mano che ci si addentra all'interno, in cucina e in camera da letto, lo sporco emerge e non ce ne curiamo più di tanto."*

Motoaki Fujita, docente di sociologia dello sport, usa questa metafora per chiarire il concetto *"La verità è che la nostra società è ancora basata sull'omogenizzazione, l'identità di gruppo e l'incuranza, l'imbarazzo, se non l'aperta ostilità, per i diversi. E i disabili lo sono, inutile negarlo. Quantomeno nell'aspetto. Loro lo percepiscono e nonostante la vita fuori sia diventata sempre più facile, preferiscono restare in casa. Per non soffrire loro e non creare problemi ai loro cari"*.

È inutile nascondersi dietro a grandi discorsi e paroloni: le difficoltà sociali ci sono. Quanto riportato sopra per il Giappone, è solo un pezzo del puzzle. Ma come detto all'inizio, la strada verso il miglioramento è stata intrapresa, almeno in Italia, nello sport. È fondamentale capire

cosa significa il termine inclusione: l'atto, il fatto di includere, cioè di inserire, di comprendere in una serie, in un tutto.

Anche la matematica ci aiuta: relazione fra due insiemi quando ogni elemento di un insieme fa parte dell'altro.

Inclusione non significa fare finta di niente, non significa "vieni, gioca con noi", come se non ci fosse alcuna difficoltà. Questo porterebbe al risultato di far pesare ancora di più la diversità. Ciò che bisogna fare è prendere coscienza di cosa c'è di diverso e studiare le strategie per superare questa barriera. È ovvio che una persona priva degli arti inferiori non potrà giocare a pallavolo insieme a persone che le gambe le hanno. Ma questo non significa che non possa giocare a pallavolo. Il compatire, che sicuramente nasce da buoni sentimenti e altrettanto buone intenzioni, è un atto assolutamente inutile e probabilmente dannoso.

È fondamentale dare a queste persone, a questi atleti, gli strumenti necessari per poter essere autonomi e per poter esprimere il potenziale che hanno. Alcuni nuotatori paralimpici del nuoto, per esempio, realizzano prestazioni con riscontri cronometrici che fanno gola anche ai normodotati. Significa che le possibilità ci sono, la voglia c'è. Addirittura, l'allenatore ha un vantaggio: se spesso uno dei compiti del tecnico è quello di tenere alta la motivazione dell'atleta, questa volta se la ritrova alle stelle e deve incanalarla nella giusta prospettiva e nel percorso più adeguato.

La Federazione Italiana Nuoto, attraverso il Settore Istruzione Tecnica, ha iniziato da tempo un percorso di formazione dei tecnici che ha come obiettivo "una piscina inclusiva". Le disabilità a volte sono evidenti (fisiche), a volte non si vedono (cognitive): attraverso una scuola nuoto messa in atto da tecnici qualificati si è sempre più in grado di insegnare la pratica sportiva a bambini e ragazzi con disabilità fisiche e cognitive, con disturbi del neurosviluppo. E di seguito, la Federazione

Italiana Nuoto Paralimpico forma allenatori in grado di guidare questi giovani in un percorso agonistico, anche di alto livello.

È una realtà dalla quale si trae un grande insegnamento, che testimonia una forza di volontà che va oltre alcune barriere.

Barriere non volute, non cercate, ma presenti nella quotidianità. Probabilmente dovrebbero essere questi atleti a compatire alcuni dei normodotati che si abbattano alla prima difficoltà, che si lamentano o che sono insoddisfatti.

*Nulla si ottiene senza sacrificio e senza coraggio... chi è capace di soffrire alla fine vincerà (Mahatma Gandhi)*

# LO STRANO AMORE DI SHELLEY PER IL NUOTO

Paolo Tondina  
18 settembre

Quando si vede quella bella casa bianca, insolita nella forma e nei colori per essere ligure, che fa da confine tra il borgo di San Terenzo e la città di Lerici, nel golfo di Spezia, conosciuta come *casa Shelley*, non si può non pensare immediatamente allo strano amore per il nuoto di quel poeta che l'abitò esattamente due secoli fa.

## Casa Magni

Casa Magni, così si chiamava nel 1822, aveva il mare che arrivava ai cinque portici. Praticamente si trovava in mezzo al nulla. Davanti aveva l'acqua. Dietro il bosco: noci e lecci a perdita d'occhio. Il primo piano aveva il pavimento in terra battuta. Nel secondo c'erano le stanze. *Percy Bysshe Shelley*, il famoso poeta inglese, c'era arrivato dopo quattro anni di peregrinazioni in Italia. Quella casa era perfetta per lui. Aveva l'acqua, la natura, e poteva viverci a modo suo, lontano da ogni convenzione. E poi, cosa da non trascurare, l'ispirava a scrivere e leggere il più possibile.

## Compagni

I suoi rapporti con la famiglia in Inghilterra erano pessimi. Il suo stato di salute disastroso. La seconda moglie, che viveva con lui, Mary (quella di Frankenstein) era depressa e stanca. In Italia aveva perso due figli e la speranza di vivere in modo normale con quell'uomo così estroverso e instabile. Di lui, però, non poteva fare a meno. Con Shelley viveva anche Percy Florence, il figlio, Claire Clairmont, la sorellastra di Mary, sua amante, Edward Williams, poeta, con la moglie Jane, anche lei sua amante e John Trelawny, altro poeta, amico intimo di Percy e Byron.

## Vita in comune

La vita nella casa era estranea ad ogni regola e convenzione. Praticamente era una comune hippy ante litteram. Gli abitanti vivevano nell'utopia più esagerata. L'esatto opposto dei santerenzini. In casa vigeva una promiscuità scandalosa, cui nessuno sembrava fare caso. Si praticava il nudismo e il vegetarianismo. Si esibivano e si sprecavano ricchezze senza un battito di ciglia. Di fatto si stava senza mobili e tutti dormivano su pagliericci prestati dalla gente del posto. Come ogni comune che si rispetti, casa Magni era anche un gran via vai di persone. Gente d'ogni tipo andava e veniva in continuazione, senza nessun tipo di ordine o di preavviso.

## L'amore di Shelley per l'acqua

Il rapporto di Shelley con l'acqua era teratogeno e terapeutico. Da una parte era attratto dall'ignoto e dall'imponderabile. Dall'altra bagnarsi controllava la sua angoscia, insieme al laudano (soluzione di oppio e alcool, molto in voga all'epoca) che consumava a fiumi insieme ai suoi amici. Ma poiché non aveva mai imparato a nuotare, il piacere che traeva dall'acqua non andava molto oltre lo stare in superficie, o lasciarsi portare sul fondo, immaginando il punto di non ritorno. Il suo rapporto con l'acqua era un gioco con la morte, un rapporto quasi erotico con l'elemento. Quell'attrattiva gli impediva di star lontano dall'acqua. Si dice che di giorno buttasse la testa più volte dentro una bacinella d'acqua fredda e che facesse il bagno in qualsiasi luogo: laghi, fiumi, vasche, pozze.... Quello per l'acqua era un vero culto. Una roba pagana. Amava Narciso e Ermafrodito perché alludevano al potere estenuante e seducente della sua acqua. E poi, quando si bagnava, leggeva. Per esempio Erodoto. Oppure declamava. A villa Magni nuotava tutti i giorni insieme alla gente del posto: uomini, donne e bambini che la sera entravano in mare per "

*sguazzare come anatre selvagge*". In mezzo a loro stava lì, guardandoli incantato.

### Il grande enigma

Il mare lo inebriava. Una volta si presentò a pranzo completamente nudo e bagnato, con le alghe ancora impigliate nei capelli, scandalizzando la moglie. Un'altra remò lungo un fiume dentro una tinozza, finché il fondo non si staccò dall'intelaiatura. Ma non fece niente per tirarsi fuori. Un'altra volta si trovò in mezzo alla tempesta. Era sul lago di Ginevra, insieme a Byron. In pieno pericolo, chiese all'amico, che era un grande nuotatore, di non importunarlo e di lasciarlo andare. La barca era praticamente piena d'acqua. *"Sciogliere il grande enigma"*. Questo pensava ogni volta che scendeva in acqua. Aspettava *il suo grande appuntamento*.

### L'appuntamento

L'appuntamento sarebbe arrivato l'8 luglio del 1822. Il 1° luglio, con l'amico Williams, era salpato da Lerici con la sua fiamma, la "Don Juan", una splendida imbarcazione appena costruita a Genova per lui. La destinazione era Livorno, dove avrebbe incontrato Leigh Hunt, un altro poeta inglese con cui condivideva la passione per l'acqua. Scopo? Fondare una nuova rivista.

### Ritorno tragico

Dopo l'incontro, con Edward Williams e Charles Vivian, il suo marinaio, Percy Shelley prese il largo per tornare. Era l'otto e il tempo peggiorava. In poche ore il Don Juan e il suo equipaggio si trovarono in mezzo alla tempesta. Le onde erano terribili. Nessuno dei tre era abbastanza capace da cavarsela in un mare di quel genere.

### Morte di Shelley

Shelley annegò al largo di Viareggio, insieme alla sua barca, con un libro di Sofocle in mano. A Villa Magni arrivò una lettera di Hunt per lui, datata 8 luglio, che chiedeva come fosse riuscito a tornare. Mary e Jane che la lessero, partirono immediatamente per trovare i mariti. Ma tutto era compiuto. Il Don Juan era affondato, insieme ai loro cari. Però non si era capovolto.

### Leggende

Naturalmente sorsero leggende intorno alla tragedia. Un attacco di pirati, la volontà di morire in mare, una sfida insensata col destino. Dieci giorni dopo la partenza delle donne il mare restituì i corpi. Quello malamente decomposto di Shelley fu identificato da Trelawny, grazie ai vestiti e ad una copia della *Lamia*\* di Keats in una tasca della giacca. Fu lavato sulla spiaggia, in un luogo nei pressi di Viareggio.

### Fine

Il 16 agosto Trelawny, Byron e Hunt cremarono l'amico. Le ceneri furono portate nel cimitero protestante di Roma. Tra gli esclusi dalla società.

*\* Lamia per la mitologia greca è un demone malvagio. Secondo la leggenda sarebbe stata in origine una fanciulla libica amata da Zeus. La solita Era, per gelosia, le aveva ucciso i figli e Lamia impazzita dal dolore, aveva giurato di vendicarsi. Così era finita a vivere nei boschi o nei crepacci e resa deforme dall'orrore, metà donna e metà serpente, vagava nell'eterno tentativo di uccidere i figli degli altri. Lamia seduceva anche gli uomini, nascondendo la sua forma rettile. Li seduceva e poi li uccideva, per sedare il suo rancore.*

# FEDERICO BURDISSO. VENT'ANNI, DUE BRONZI OLIMPICI E TANTI PROGETTI PER IL FUTURO

Silvia Scapol  
20 settembre

Torna la nostra rubrica "cifra tonda" e oggi tocca a Federico Burdisso. L'azzurro non ama particolarmente festeggiare il compleanno, però parla molto volentieri del suo percorso di atleta e di ragazzo che sta affrontando non solo la vasca, ma anche la vita, con serietà e ponendosi grandi obiettivi. Si definisce un ragazzo che procede *step by step*, e bisogna riconoscere che questo metodo porta effettivamente a grandi risultati.

Qual è stato il tuo percorso, da piccolo nuotatore a medaglia olimpica?

*Ho iniziato a nuotare che ero molto piccolo, circa due o forse tre anni. I miei genitori ci tenevano che io e mio fratello imparassimo a nuotare, la motivazione era molto semplice: avevamo una casa in Sardegna, proprio vicino al mare, e loro temevano che potesse accaderci qualcosa, che potessimo affogare. Perciò ci hanno buttato in piscina fin da subito per superare la "loro" paura. A me non piaceva assolutamente nuotare, inventavo scuse di ogni tipo per evitare la lezione di nuoto. Mi faceva male di qua, male di là, qualsiasi cosa per non andare. Ma mia madre, molto più di mio padre, non sentiva ragioni. E quindi ho continuato. La mia prima squadra di preagonismo, a Pavia, mi piaceva tanto, mi trovavo bene con gli altri bambini. Così, quello che inizialmente era un peso, crescendo, è diventato un divertimento. Facendo le prime garette mi gasavo tantissimo perché riuscivo a vincere, e anche di tanto a volte. Mi sentivo forte! Poi col tempo ho scoperto che non ero forte io, ma scarsi gli altri. Però*

*questo alimentava la mia voglia di continuare a nuotare.*

*Crescendo ho cominciato a prendere il nuoto un pochino più sul serio e mi sono spostato a Milano, nella piscina di Mecenate. È stato un periodo parecchio impegnativo, perché studiavo a Pavia e andavo ad allenarmi a Milano tutti i giorni. I miei genitori sono stati straordinari perché dovevano restare lì ad aspettare la fine dell'allenamento e poi riportarmi a casa. Si alternavano, un giorno mio padre e un giorno mia madre. I doppi allenamenti non erano neanche presi in considerazione: era praticamente impossibile. La cosa è sicuramente cambiata in meglio con il terzo anno di liceo. I primi due li ho fatti in Italia, dalla terza sono andato in Inghilterra, a Mount Kelly in Cornovaglia, in un college insieme a mio fratello che ha un anno più di me. Lì abbiamo completato gli studi e contemporaneamente riuscivamo a nuotare perché la piscina era all'interno del college. In Inghilterra sì che riuscivo a fare i doppi! Inoltre, ho conosciuto un amico con cui ora condividiamo casa qui alla Northwestern in Chicago.*

*Dopo il diploma non sono tornato in Italia, ma sono venuto negli Stati Uniti per fare l'università: matematica statistica ed economia. Purtroppo, sono stato qui solo per metà anno perché, quando è scoppiato il finimondo a causa del Covid, sono dovuto rientrare in Italia. Quindi ho preparato le Olimpiadi in Italia, continuando comunque a fare lezione online. Ora sono di nuovo negli Stati Uniti.*

Il motivo del tuo trasferimento all'estero è stato solo scolastico, o era finalizzato al nuoto?

Entrambe le cose probabilmente. In Italia è molto difficile trovare una situazione che ti permetta di conciliare sia la parte scolastica, sia la parte sportiva. Ma sarei andato in America a fare l'università in ogni caso, anche se non avessi nuotato, perché è sempre stato un sogno che avevo fin da

*piccolo. Andare in Inghilterra per completare gli studi superiori è stato il primo passo per realizzare questo sogno, per imparare bene la lingua e potermi dare la possibilità di realizzare il mio sogno scolastico.*

Quanto importante è stata la presenza dei tuoi genitori nel tuo percorso di nuotatore?

*Fondamentale. Da quando è nato mio fratello e subito dopo io, loro si sono dedicati completamente a noi. Sono stati dei genitori al cento per cento. Da piccolo questa cosa un pochino mi scocciava, perché vedevo i miei amici che erano a casa da soli, avevano le chiavi di casa, il portafoglio. Io mi sentivo proprio diverso. Ora che sono cresciuto e sono un pochino più maturo e riesco a vedere a mente fredda e lucida le cose del passato, posso solo che dire grazie per tutto quello che hanno fatto.*

Pensi che i tuoi genitori fossero consapevoli del tuo potenziale? Che immaginassero il tuo futuro di nuotatore?

*Bella domanda! Da piccolino penso di no, ma poi ad un certo punto credo che abbiano realizzato. Forse mio padre di più, perché spingeva molto. Credo lo abbiano capito quando ancora non vincevo gli italiani, tipo cinque o sei anni fa. Mio padre, per come mi parlava, per come mi spronava e mi incitava, ci credeva.*

E tu quando hai capito di essere un nuotatore di alto livello?

*È stato un momento preciso, me lo ricordo molto bene. Netanya 2017: in quell'anno, ai campionati italiani primaverili, nuotavo i 200 farfalla in 2'02", in finale B. Mi ero qualificato per gli Eurojunior di Netanya perché avevo fatto il record italiano nella categoria ragazzi dei 100 farfalla. Avevo avuto il risultato, ma il tempo era comunque mediocre. Però questo mi permise di partecipare alla competizione. Da questo*

*2'02, feci in batteria 1'59", in semifinale 1'58" e in finale 1'57". Con questa progressione arrivai a podio, argento dietro a Milák. Da quel momento la mia carriera cambiò totalmente. Quell'esperienza è stata il trampolino di lancio per il mio percorso da atleta d'élite, si è sbloccato in me qualcosa e sono partito. Non tanto da un punto di vista fisico, quanto piuttosto da un punto di vista mentale. Ed è quel qualcosa che anche ora, in alcune gare, mi permette di andare un po' oltre.*

Simone Palombi è il tuo allenatore. Che tipo di rapporto hai con lui? E come vi regolate con il fatto che in questo momento sei negli Stati Uniti?

*Il rapporto che c'è fra noi non lo saprei definire, perché temo di non descriverlo abbastanza bene. Lui veniva a trovarmi con una certa regolarità quando stavo in Inghilterra, e aveva iniziato a venire anche a Chicago. Ovviamente ci vediamo di più a Roma. Quando sono lì, io praticamente non ho una famiglia, i miei genitori non sono lì, sono a Pavia. Lui per me è famiglia, è come avere un secondo padre. È presente, è lì per me. E credo che questa sia una cosa bellissima per un atleta. Inoltre, con Simone è la prima volta che non cambio allenatore dopo uno o due anni. Di solito cambiavo sempre. Con lui è diverso, e poi mi trovo bene anche con il gruppo di atleti che ci sono a Roma.*

*Simone è abituato al fatto che non sono in Italia. Anche quando stavo in Inghilterra, lui mi mandava gli allenamenti e io li eseguivo, spesso anche da solo. Il fatto che stiamo lontani non ha mai ostacolato il fatto che Simone mi allenasse e mi preparasse per le competizioni che dovevo affrontare. Ora che sono a Chicago, Simone ha intenzione di venire qui molto spesso, con l'obiettivo di monitorare la preparazione e vedere quindi come procede il tutto. A lui basta stare con me anche solo una mezza giornata e capisce perfettamente come sto, cosa va e cosa non va. Mi sa capire, mi conosce.*

*Riesce a capire a cosa sto pensando, se mi vede in acqua, anche per poco, intuisce subito di cosa ho bisogno. Per lui sono sì un atleta, ma sono soprattutto una persona. Direi che è una cosa molto importante questa. E paradossalmente è la cosa che abbiamo in comune noi quattro atleti che abbiamo vinto il bronzo olimpico con la staffetta mista a Tokyo: il rapporto speciale con il nostro allenatore.*

Anche se non ami particolarmente festeggiare il tuo compleanno, questo è sicuramente speciale visto come si è conclusa la tua prima esperienza olimpica.

*Solitamente non festeggio i compleanni, per me è un giorno come un altro. Forse ci sta l'eccezione per i 18 anni in Italia, o i 21 in America perché a quell'età diventi maggiorenne.*

*Sicuramente questo è speciale. Anche se quando ero a Tokyo, non mi sentivo al cento per cento, sia fisicamente che mentalmente. Ho sofferto molto l'ansia e lo stress, soprattutto quando si avvicinava la gara dei 200 farfalla. E questo non mi ha aiutato sicuramente. Non sono un ragazzo ansioso, ma non so cosa mi è preso. Forse perché pensavo che sarebbe stata la mia unica possibilità, perché fra tre anni non posso sapere cosa accadrà, chi ci sarà, cosa cambierà. Pensavo che dovevo assolutamente riuscire e questo mi ha provocato uno stress notevole, che non mi ha agevolato in quello che dovevo fare. Non l'ho vissuta proprio benissimo, e alla fine ero contento che fosse finita la gara, ho provato un senso di sollievo.*

*Per la staffetta invece è stata tutta un'altra cosa, lì ci siamo davvero divertiti. Anche se c'era comunque un po' di tensione, perché stai sempre disputando una gara ad un'Olimpiade. Ma non era nulla di paragonabile all'ansia per la gara individuale. E poi ci credevamo, noi e anche i nostri allenatori. Anche se poi la medaglia è stata comunque un po' inaspettata, nonostante la nostra convinzione.*

Un piccolo assaggio di "concetto olimpico" lo avevi avuto partecipando ai Giochi Olimpici Giovanili a Buenos Aires. Che tipo di esperienza è stata?

*Ero con Thomas Ceccon, è stata un'esperienza bellissima in cui mi sono divertito molto. Ma non aveva niente a che vedere con un'Olimpiade vera. C'era un clima di festa, c'era leggerezza. Era totalmente diverso. Anche se l'organizzazione, la gestione era praticamente uguale. Ma non c'era la tensione, l'ansia che vivi con una vera Olimpiade.*

A soli vent'anni hai conquistato non una, ma ben due medaglie olimpiche. Un risultato innegabilmente notevole. Te lo saresti mai aspettato?

*Ho cominciato a crederci un anno fa, soprattutto per la gara individuale. Prima di allora era un sogno. Era sogno che poi non avrei mai pensato di realizzare a vent'anni, immaginavo di poterci arrivare più avanti, a fine carriera.*

I tuoi progetti per il futuro: quali sono? E poi, l'esperienza olimpica li ha cambiati oppure rafforzati?

*Sono un ragazzo che si pone degli obiettivi e cerca di raggiungerli step by step. A volte non me li godo neanche perché centrato uno penso subito al successivo. La qualifica olimpica era un obiettivo, quando è arrivata volevo la medaglia. Gli obiettivi sono tanti, anche se in questo momento sto cercando di ritrovare un po' di equilibrio. L'anno scorso è stato un anno veramente difficile. Per come sono fatto, quando c'è un'emozione, cerco di accantonarla per far sì che non interferisca con il raggiungimento dei miei obiettivi. Non voglio interferenze, cose che non servono o che potrebbero ostacolarci nel mio percorso. Per un anno intero ho preso*

queste emozioni e le ho messe da parte. Ma non le ho superate o eliminate: ora sono tutte qui, e le devo affrontare ora. Ho davvero bisogno di un po' di tempo per mettere ordine. Sento di non avere la mente libera, faccio anche fatica ad allenarmi per questo motivo. Non tanto fisicamente, bensì per quanto riguarda la concentrazione. Qualcuno potrebbe pensare che dovrei già concentrarmi su Parigi 2024, ma io ancora non ce la faccio. Magari tra un mese andrà meglio, ma ora ho bisogno di stare tranquillo. Sicuramente Parigi 2024 è nei miei pensieri, anche perché è dietro l'angolo. Con Simone stiamo comunque già pensando alla programmazione.

Oltre all'atleta che tutti noi abbiamo imparato a conoscere, che persona vedremo nei prossimi anni?

Sicuramente uno studente. Ho tanti progetti in mente anche per quella che sarà la mia vita lavorativa. Nuoterò sicuramente fino al 2024. Parlare di 2028 è troppo in là, potrei prendermi quattro anni solo ed esclusivamente per nuotare, per vedere fino a dove posso veramente arrivare e quali sono i miei limiti. Oppure dedicarmi sia al nuoto che allo studio/lavoro. Potrei anche decidere di smettere di nuotare e iniziare a lavorare. Ma è ancora troppo presto per dire qualunque cosa.

## ALISIA TETTAMANZI ALLA CORTE DI LUCAS. UN'AVVENTURA ALLA RICERCA DI NUOVI STIMOLI

Marco Del Bianco  
20 settembre

Una nuova esperienza per Alisia Tettamanzi, atleta Nuotatori Milanesi e Marina Militare, che cambia città e tecnico per trovare nuovi stimoli. Da domenica lascerà la sua allenatrice Giuditta Pandini per allenarsi a Martigues con Philippe Lucas. L'abbiamo incontrata in occasione dell'ottava edizione del campionato italiano paralimpico FINP meeting Freedom in Water di Alghero, dove ha dominato il settore femminile.

Cosa ti spinge a cambiare radicalmente vita?

Volevo cambiare marcia, puntavo ad allenarmi con atleti anche molto più forti di me. L'obiettivo è quello di fare il salto di qualità e cercare di quella marcia in più che fino ad oggi mi è mancata. Il mio legame con il mare ha facilitato la scelta: l'opportunità di allenarmi con Philippe Lucas, con un gruppo vincente e per di più in un posto di mare, sembrava disegnato apposta per me. Potrò inseguire il mio sogno sportivo in un contesto unico, al mare ambiente che più amo.

Lucas si è dimostrato sin da subito disponibile e contento. Ho anche avuto modo di sentire alcuni dei suoi atleti e mi sembra che ci sia un bellissimo gruppo, sono curiosa e non vedo l'ora di partire.

Come è nata questa opportunità?

Quasi casualmente. Tramite conoscenze sono entrata in contatto con lui e si è aperta questa opportunità.

C'è qualcosa che ti spaventa?

*L'allenamento. Perché è famoso per l'impegno che richiede in allenamento. Ma credo sia ciò di cui ho più bisogno. Speriamo sia la strada giusta.*

E lasciare le abitudini?

*Non mi spaventa. Di fatto io cerco sempre di uscire dalla mia comfort zone, cerco sempre nuovi stimoli per fare di più e meglio. Il cambio di vita, di casa è certamente un passaggio importante.*

Alisia certamente troverà opportunità in Francia di sensibilizzare al rispetto dell'ambiente, così come fa ora, magari in sinergia di un'altra atleta (ormai ex) di Lucas, Esther Baron.

Ad Alghero ha contribuito a creare un evento nell'evento, essendo referente nazionale di WWF Young Italy, nonché guida certificata Whale Watching per il WWF Italia. In effetti Pineta Mugoni ha potuto ospitare alcuni momenti didattici e di sensibilizzazione per grandi e bambini, anche con una raccolta fondi dedicata all'ambiente, attraverso t-shirt per il mare.

## "DILETTANTE"

Paolo Tondina

2 ottobre

Le parole sono importanti

Le parole sono importanti. Dicono la realtà. La fanno. Dato che pensiamo con le parole, senza le parole, le cose così come ci si presentano nella realtà, non ci sono. Non sono nel nostro pensiero, quindi per noi non ci sono.

La parola rende liberi

Le parole hanno il significato che gli da il contesto. Ogni società le usa in un senso tutto suo, fatto dalla propria storia. Spesso questo significato è diverso dal senso originale. Noi prendiamo le parole come ci arrivano. Per cui non siamo liberi. Siamo condizionati. Usando le parole con quel senso, pensiamo già nel modo in cui pensano tutti. Senza rendercene conto.

Pensare diversamente

Lo strano è che l'origine delle parole nasce invece sempre dall'esperienza reale di qualcuno. Per cui se torniamo al senso originale e prendiamo coscienza dei significati, torniamo liberi di pensare. La parola così riconquistata, cioè, ci permette di pensare diversamente.

Insulto

*Dilettante* è un insulto. Nessuno vuole esserlo. Il mondo completamente organizzato e monetizzato l'ha stabilito nel momento in cui ha voluto rappresentare ogni valore attraverso la moneta. Tanto costa, tanto vale. In moneta. Sembrerebbe per noi non esistere altro modo di rappresentare il valore. Pensate al valore di un film. Vale se fa l'incasso. Di uno spettacolo: vale se fa numeri, cioè entrate. Di un lavoro: vale se fa guadagnare. Di un'opera d'arte: se costa. Perfino una

medaglia olimpica vale perché fa soldi: il quarto che non fa soldi non vale, come se non avesse peso.

### Astrazione

Eppure anche la moneta non è una realtà, ma un'astrazione. Qualcuno, che ha il potere di farlo, dice quanto deve contare. È una rappresentazione di qualcosa. Di per sé è carta. Non vale niente. Oggi addirittura è un bit. Quindi una piccola scarica elettrica. Il fatto è che non lo pensiamo quando la usiamo. Per noi ciò che rappresentava è diventato il rappresentante. Tanto da essere persino idolo (il dio danaro) a cui e per cui fare anche sacrifici (persino umani).

### Dilettante

Oggi la parola dilettante col suo significato (sconosciuto) sta ormai solo nei nomi delle società sportive, chiamate appunto dilettantistiche. Ma pochi lo sanno. Per il resto è un nome squalificante. La parola è in disuso, così come ciò che rappresenta: *il diletto*. Meglio dire *"il godimento"*.

### Godimento

Anche *"godimento"* è una parola strana. Uccisa dall'impero del porno. Quello che ha monetizzato una delle pulsioni più interessanti del genere umano. Ma *"godimento"* è termine nobile, motore di pensiero e azione, fondante e imprescindibile (pensate Lacan). Paolo di Tarso dice espressamente che è dono di Dio, quando sostiene che *"tutto ci dà con abbondanza perché ne possiamo godere"*.

### Diletto

Dilettante viene da *"dilectus"*, diletto, piacere del fare, soddisfazione, quindi godimento. Dilettante è colui che agisce in vista del suo diletto, il godimento del suo lavoro, la piena soddisfazione. È quindi

l'uomo libero. L'uomo in salute. Quello che sta bene perché si rigenera mentre agisce.

### Divertimento

Al diletto la società contemporanea sostituisce il *"divertimento"*. Un altro modo di far soldi. Infatti investe capitali fantasmagorici in divertimento. E gli funziona. Perché qualche godimento lo garantisce. Ma non è la stessa cosa. Divertimento ha qualcosa di un po' malato. È godimento senza lavoro. Acquisto di una merce già pronta per un godimento minore. Difatti significa *"divertere"* cioè scansare. Scappare dalla vita per un momento, perché la vita è una m\*\*\*a.

# THE KING SHARK: PARLA ANDREA AVANZINI, ALLENATORE DI FEDERICO BOCCHIA

Silvia Scapol  
4 ottobre

Andrea Avanzini, Presidente della società Nuoto Club 91 Parma e capo allenatore della stessa, ha visto crescere tra le corsie del suo impianto Federico Bocchia, a molti noto come Re Squalo. Abbiamo parlato con lui di questo grande atleta, che tanti forse ricorderanno anche per la sua esuberanza a bordo vasca durante le gare. Pochi probabilmente lo conoscono bene come lui, che da allenatore ha dovuto gestire lo showman, ma soprattutto ha affiancato un ragazzino durante il suo percorso sportivo, che è culminato in età adulta nell'élite del nuoto italiano.

Da quando hai cominciato a seguire Federico e che tipo di atleta era?

*Ho cominciato a seguirlo da quando era in categoria ragazzi, anche se prima era comunque seguito dal mio viceallenatore. Da esordiente era un ragazzino che aveva risultati assolutamente normali, anzi. A dirla tutta lui era un ragazzo molto alto, con delle leve molto lunghe e questo gli dava non pochi problemi a livello di coordinazione. Era difficile proporgli qualcosa di diverso dallo stile libero. Quando ha iniziato ad allenarsi insieme a me ha trovato un bel gruppo, stimolante e questo lo ha aiutato ad impegnarsi molto. Ogni seduta di allenamento era una gara. Non lo trattavo in maniera diversa dagli altri, è una modalità che non mi appartiene. Ha cominciato subito a manifestare spiccate doti per la velocità. Già da piccolino soffriva lavori più lunghi, di tipo aerobico o di VO2max. Ho sempre cercato di assecondare un po' le sue caratteristiche.*

*Arrivando terzo ai giovanili nei 50 stile ha iniziato la sua carriera. Da sempre preferiva nuotare a stile libero, lavorare su altri stili era pressoché difficile.*

Federico è sicuramente noto anche per la sua personalità particolarmente esuberante. Che tipo di ragazzo era, quando si allenava con te?

*C'è sicuramente da fare una distinzione tra ciò che può vedere e sentire il pubblico e tra ciò che vede e sente l'allenatore. Federico in allenamento era piacevolissimo, si impegnava molto, non discuteva su quanto proposto, si fidava ed eseguiva. La cosa bella era la sana rivalità che aveva con i suoi compagni di allenamento: si stimolavano a vicenda e riuscivano a rendere l'allenamento più leggero ma allo stesso tempo molto efficace. Come allenatore posso solo dire che era un ragazzo d'oro. Lui poi lavorava moltissimo in palestra, oserei dire che il 70% dell'allenamento era palestra e il 30% era acqua. Si è sempre allenato cinque volte a settimana, neanche sei. Solo negli ultimi anni si allenava anche il sabato mattina. E onestamente, quando era più piccolo, andava bene così: era giusto tenersi un po' di margine di crescita. I doppi li facevamo d'estate perché le condizioni erano più favorevoli. Era uno che non si risparmiava, faticava senza discutere. E poi il gruppo con cui lavorava faceva la differenza: si trovava bene e si spronavano l'un l'altro a fare sempre meglio. Paradossalmente, in queste condizioni, quello che faticava meno forse ero io perché avevo in acqua persone molto motivate.*

*Quando arrivava la gara, si trasformava. Non era mania di protagonismo o altro: lui si caricava così. Tant'è che in quei momenti ero consapevole di non potergli parlare di strategie, consigliarlo o discutere su cosa fare: era sordo. Bisognava pianificare tutto prima perché in gara diventava un altro. Aveva bisogno di questo per caricarsi. È stata una cosa che gli ha anche causato*

*parecchi grattacapi: per chi lo conosceva era una cosa, ma per molti il suo atteggiamento veniva visto decisamente sopra le righe. Ovviamente non lo voglio giustificare, ho sempre cercato di fargli capire che c'erano contesti dove questo si poteva fare e altri dove invece non veniva tollerato. Ma anche tutto questo è Federico Bocchia.*

Riesci a immaginare Federico a bordo vasca come allenatore?

*Secondo me non è la sua carriera quella dell'allenatore. A bordo vasca non si è mai sentito a suo agio, nonostante io lo avessi invitato a cimentarsi in qualche corso per poter prendere dei brevetti. Poi, magari ci stupirà tutti! Ma al momento non me lo vedo nella veste di allenatore.*

Che tipo di rapporto avevate tra allenatore e atleta?

*Io e Federico siamo praticamente cresciuti insieme, io come allenatore e lui come atleta. Personalmente avevo già avuto delle esperienze con la nazionale e forse questo è stato un bene perché quando ha iniziato ad allenarsi con me non ero completamente digiuno di quello che significa gestire un atleta di alto livello. La nostra fortuna è stata che l'ho cresciuto sin da piccolo, insieme al mio viceallenatore che lo seguiva da esordiente. Il nostro è sempre stato un rapporto ottimo. Anche quando aveva voluto andare a nuotare in altre società, l'ho sempre lasciato libero di scegliere, non ho mai voluto vincolarlo a me in tutto e per tutto. Perché ritengo che non sia giusto e anche controproducente per la carriera dell'atleta. Ha cambiato molte società, ma poi alla fine è sempre tornato qui e questo per me è un ottimo feedback perché significa che qui stava bene. Anche il rapporto con la sua famiglia è sempre stato molto buono: una famiglia sempre presente ma per nulla invadente. Venivano rispettati i ruoli di ognuno, io non interferivo nelle*

*posizioni genitoriali e loro non hanno mai interferito nel mio lavoro di allenatore. Sportivamente mi hanno dato carta bianca in quella che era la gestione di Federico, non hanno mai fatto pressioni e per un allenatore questa è una delle cose più importanti, perché riesci a fare ancora meglio il tuo lavoro.*

*Ho appreso anch'io la notizia dai social; ci eravamo sentiti durante l'estate e avevo già avvertito da parte sua un po' di tentennamento sul seguito della sua carriera. Poi qualche giorno fa ci siamo sentiti e mi ha raccontato di come ha maturato questa decisione.*

*Con il lockdown non riusciva ad allenarsi con continuità. E lì la motivazione ha cominciato a vacillare. E poi ha risentito moltissimo dell'assenza di pubblico, per lui è un aspetto fondamentale, si carica a mille prima di una gara grazie al tifo. Il contatto con il pubblico, le manifestazioni a porte chiuse per lui sono state il colpo di grazia. Non si divertiva più, e questo è un aspetto fondamentale. Il nuoto è sacrificio, tanto, e se non riesci a trovare il piacere di ciò che fai diventa una sofferenza. Il Covid non ha aiutato. È sicuramente un atleta maturo per la vasca, lasciare a 35 anni penso sia un'età dove hai dato molto e la scelta diventa comprensibile. L'idea ora è di rientrare a Parma e portare avanti l'azienda paterna di informatica.*

*Credo che Federico abbia dato tutto ciò che poteva dare al nuoto italiano. È sempre una scelta difficile, ma penso che sia quella giusta per lui: quando non ti diverti più, rischi di iniziare a odiare ciò che invece hai sempre amato.*

# FEDERICO TURRINI: CONTINUERÒ A LAVORARE PER L'ESERCITO E A FARE L'ALLENATORE. MI SENTO PRONTO PER QUESTA NUOVA SFIDA

Silvia Scapol  
5 ottobre

Federico Turrini ha deciso di lasciare il nuoto, o meglio, di smettere di fare l'atleta. In realtà, per il campione livornese tesserato per l'Esercito e per Livorno Aquatics, si conclude un'esperienza ma ne inizia subito un'altra. Ci ha raccontato di passare dall'acqua al bordo vasca, nelle vesti di allenatore. Un atleta a tutto tondo, che non solo si è espresso ad altissimi livelli sportivamente, ma lo ha fatto anche nella vita, portando a termine con fatica ma anche con immenso orgoglio gli studi. E ora si sente pronto a trasmettere le sue esperienze e le sue conoscenze agli atleti più giovani.

Come hai maturato la decisione di smettere?

*Diciamo che l'età è quella che è e arriva il momento in cui bisogna fare i conti anche con quella. Avevo deciso di provare a qualificarmi per le Olimpiadi, poi c'è stato lo slittamento di un anno e alla mia età queste cose si pagano, non mi ha di certo agevolato. Ma nonostante tutto ho cercato di continuare a gareggiare, per quanto fosse possibile. Ai campionati assoluti di marzo non sono riuscito a fare un tempo che potesse permettermi di perseguire il sogno olimpico, da lì ho cominciato a maturare l'idea che la mia carriera di nuotatore di alto livello stava volgendo al termine, forse era giunto il momento di*

*ritirarsi. Una volta conclusa la stagione ho riflettuto sulla cosa, mi sono confrontato anche con i miei superiori e ho preso la decisione. Ho ritenuto che fosse il momento giusto.*

Per un nuotatore di alto livello come te, che ha fatto dello sport la sua vita, non è semplice smettere da un giorno all'altro. Come hai programmato i prossimi mesi?

*Sicuramente è stata una decisione maturata in poco tempo, se vogliamo, ma anche con i tempi giusti. Ritengo di essere stato fortunato perché ho avuto comunque una carriera lunga, ho nuotato fino a trentaquattro anni ed è un bel traguardo per un atleta. Diciamo che ho potuto decidere io quando smettere, non è stata una scelta imposta da fattori esterni quali infortuni o che altro. Questo forse ti permette di fare la scelta in maniera molto serena. È da qualche anno che mi cimento come allenatore della categoria ragazzi per la Livorno Aquatics e sicuramente è un impegno che voglio continuare a mantenere. Continuerò a lavorare per l'esercito e quindi vorrei portare avanti le due cose insieme. Poi vediamo come andranno le cose: in famiglia mi prendono in giro perché mi dicono che sono arrivato a oltre trent'anni senza praticamente aver mai lavorato. Sicuramente mi dovrò riorganizzare: ci saranno nuovi ritmi lavorativi, nuovi orari, e di conseguenza un'impostazione diversa di quella che è stata finora la mia vita. Ma sapevo anche che questo momento prima o poi sarebbe arrivato e mi sento pronto per questa nuova sfida.*

Nei panni dell'allenatore come ti senti? È una cosa che immaginavi per il tuo futuro?

*È sempre stata una cosa che mi ha attirato, mi è sempre piaciuto. Non è detto che essere stato un buon atleta ti permetta di essere un buon allenatore. Ma fare l'allenatore mi permette di trasmettere ai*

*ragazzi più giovani tutte le esperienze fatte in questi anni. Credo che, se fatta nel modo giusto, possa essere un valore aggiunto. Ho cominciato piano piano, perché facendo l'atleta il tempo era sempre un po' risicato e non potevo dedicarmi al cento per cento. Adesso invece potrò dedicare a questa attività il tempo che richiede. Poi mi piace rapportarmi con i ragazzi giovani.*

Come ti vedono i ragazzi che alleni? Non capita tutti i giorni di essere seguiti da un allenatore che è stato anche nuotatore d'élite.

*Molti di loro non realizzano il fatto che sia stato un nuotatore che ha preso parte alla Nazionale. C'è comunque una differenza di età importante. Magari qualche ragazzino è più informato di altri e lo sa, ma la maggior parte di loro no, e per certi aspetti va bene così. Però quest'estate, quando li ho accompagnati ai campionati si sono resi conto che mi conoscevano in molti e viceversa e così mi chiedevano come facevo a conoscere tutti. Questa cosa mi faceva ridere, perché capivo la loro ingenuità. Negli ultimi due anni, a causa della pandemia, hanno gareggiato poco e quindi di queste esperienze ne hanno fatte poche. Mi auguro che ora si possa tornare alla normalità e possano prendere parte alle manifestazioni, impegnandosi nelle gare ma soprattutto divertendosi. E io sarò felicissimo di accompagnarli in questo percorso.*

Il tuo ultimo allenatore è stato Stefano Franceschi: quanto ha influito la sua personalità e il rapporto che avevate nella scelta di intraprendere il tuo percorso di allenatore?

*È stata una figura fondamentale nel mio percorso da atleta e continuerà ad esserlo anche in futuro. Per me è tutto nuovo e avere Stefano Franceschi come guida anche fuori dall'acqua per me è una cosa bellissima. Collaboreremo insieme e di*

*questo sono veramente felice: lui ha tanto da insegnarmi e io ho tanto da imparare da lui. Come allenatore ho capito che il modo di rapportarsi con le persone cambia a seconda di chi ti trovi davanti. Io, prima di Stefano, ho avuto altri allenatori e farò tesoro di queste esperienze per relazionarmi al meglio con i ragazzi che avrò la fortuna di seguire.*

Quando è iniziato il tuo percorso da nuotatore?

*Diciamo che non ho avuto alternative: ho iniziato che avevo pochi mesi. In famiglia nuotano tutti e i miei genitori, in gioventù, hanno praticato nuoto a livello agonistico. Mia zia, che purtroppo è mancata nel 2008, è stata la mia prima allenatrice. Era una donna che ha lavorato in piscina tutta la vita e ha insegnato a nuotare a generazioni di livornesi. Quindi, in famiglia nostra non si poteva discutere: nuotare aveva la stessa importanza di camminare. Ho iniziato subito con gli esordienti C, non sono neanche passato per i corsi. Ho fatto le prime gare di nuoto nel 1992, ho anche le videocassette a casa: nuotavo come un cagnolino, ma comunque gareggiavo. Ho provato anche la pallanuoto, mi divertiva parecchio. Ho fatto qualche tentativo a calcio, ma non era esattamente il mio sport, i risultati erano un po' deludenti. E così sono rimasto in piscina.*

Da ragazzino immaginavi che un giorno saresti diventato l'atleta di alto livello che oggi noi tutti conosciamo?

*Da piccolino me la cavavo abbastanza bene, ma da lì a parlare di Olimpiadi ne passa. Uno ovviamente sogna, immagino che possa essere il sogno di tutti coloro che praticano sport a livello agonistico. Lo realizzi solo più in là nel tempo. Ho fatto una categoria ragazzi parecchio sottotono, passando poi da juniores ad assoluti, non avevo ancora realizzato che c'era la possibilità di fare un'Olimpiade. La spinta me l'ho data Corrado Rosso, che è stato mio allenatore.*

*Appena arrivato a Livorno mi disse che dovevo fare il tempo per l'Olimpiade; io lo guardai abbastanza sbigottito e invece poi ci riuscii. Ho fatto seriamente il nuotatore da quando ho terminato le scuole superiori. Quello è stato proprio il momento in cui la musica è cambiata: mi allenavo di più, facevo anche i doppi, e gli obiettivi cominciavano a essere più consistenti perché avevo capito che ce la potevo fare.*

Sei un atleta arruolato per il Gruppo Sportivo dell'Esercito. Che ruolo ha avuto questo nella tua carriera?

*È stato un supporto fondamentale. A diciotto anni ho avuto la fortuna e anche il merito di essere arruolato nell'Esercito e per me è sempre stato un onore far parte di questa squadra, della quale sono stato anche capitano. Non finirò mai di ringraziarli perché comunque mi hanno dato la possibilità di fare della mia passione il mio lavoro. Mi hanno dato la possibilità di esprimere il mio potenziale di atleta; ritengo che senza il supporto dei gruppi sportivi militari, per moltissimi atleti in Italia la pratica sportiva ad alto livello diventa pressoché impossibile, o comunque molto molto difficile. Sono davvero riconoscente per il supporto che mi hanno sempre dato in tutti questi anni. Una cosa che mi ha fatto tanto piacere è che alle Olimpiadi di Londra ero uno dei pochi atleti laureati: oggi, fortunatamente, comincia ad essere una cosa diffusa tra i nuotatori. Allenarsi e studiare contemporaneamente non è facile: l'esercito mi ha supportato anche in questo. E vedere che sempre più atleti investono non solo nello sport, ma anche nello studio, mi fa davvero tanto piacere perché è fondamentale per quando si smetterà di nuotare. Non tutti arrivano alla mia età, qualcuno smette anche prima, e aver portato a termine un percorso di studi ti permette di avere delle opportunità in più in futuro.*

## ABUSI NEL MONDO SPORTIVO, UNA REALTÀ DA NON SOTTOVALUTARE

Diego Polani

14 ottobre

Abbiamo letto negli ultimi articoli proposti da Nuoto.com con i casi, non unici purtroppo, riguardanti Shane Lewis, ex nuotatore australiano che partecipò alle Olimpiadi di Barcellona nel 1992 e che si è tolto la vita a 47 anni in seguito ad una forma di depressione dovuta agli abusi sessuali che subì dal suo ex allenatore, e su Jeremy Kipp head coach della squadra femminile di University of Southern California (USC) che è stato sospeso precauzionalmente dall'incarico dopo essere stato posto sotto inchiesta per le ripetute accuse di abusi nei confronti delle atlete nei suoi confronti.

La madre di Shane Lewis, Sue Lewis, in un'intervista ha detto che Shane le ha rivelato, per la prima volta l'abuso subito, nel 2010 quando si stava riprendendo in ospedale da un precedente tentativo di suicidio. Sempre la madre ha detto che il nuotatore confessò di essere stato aggredito sessualmente da minorenne per più di un anno o più. Questo quando aveva solo 11, 12, 13 anni.

Da anni si sente parlare di questi aspetti, fenomeni sociali che sono venuti alla luce proprio grazie alle dichiarazioni dei vari atleti e, purtroppo, ai tentati suicidi e, come abbiamo letto, ai suicidi realmente portati a compimento. Gli abusi rimangono spesso lontani dal nostro sguardo, soprattutto se confrontate con altre tipologie di maltrattamento, ma possono causare le ripercussioni più gravi e debilitanti.

È un dato di fatto che il problema degli abusi non solo è solo grave e ampio nel mondo sportivo, che viene vissuto nell'immaginario collettivo come un mondo ipoteticamente perfetto e fuori dai drammi

sociali, ma è molto grave nella società dove è stato nascosto per molti anni mentre invece nei dati clinici si confermavano e si confermano l'esistenza di numerosi casi di violenza. Solo a partire dagli anni ottanta del secolo scorso i grandi mezzi di comunicazione hanno iniziato ad occuparsi ampiamente dei maltrattamenti all'infanzia e più in generale della violenza intrafamiliare, da pochissimi anni stanno venendo alla luce i problemi in ambito sportivo.

I problemi psicologici riscontrati nell'adolescenza e nell'età adulta sono estremamente complessi e difficili da trattare, e il loro impatto sulle comunità produce conseguenze drammatiche in termini di salute, benessere e costi sanitari. Si è notato che gli abusi sessuali sono spesso associati a diverse ripercussioni comportamentali negative, tra le quali, ad esempio, gravidanze precoci, attività sessuale precoce, depressione e disturbo post-traumatico da stress. Gli abusi fisici, infine, possono portare a comportamenti dove si nota aggressività, iperattività o scarsa capacità di prestare attenzione, per non dimenticare aspetti di delinquenza e abuso di sostanze stupefacenti.

Secondo alcuni autori il pedofilo è una persona nella quale si riscontrano comportamenti in cui i desideri sessuali consci e le conseguenti risposte sessuali sono direzionati spesso verso bambini e adolescenti dipendenti e immaturi o che non si rendono pienamente conto di queste azioni in quanto manipolati da persone per loro importanti e quindi sono incapaci di capire nell'immediato la gravità della situazione. Infatti i bambini considerati più a rischio sono quelli che appartengono a queste tre tipologie:

- bambini frustrati;
- bambini educati attraverso processi psicologici basati sul meccanismo dei regali e dei premi;
- bambini ingiustamente puniti, che vengono attratti in modo

particolare dalle lusinghe del pedofilo.

Questo avviene in quanto il soggetto che poi diventa pedofilo, visto che ha subito delle regressioni durante l'infanzia, conosce molto bene i meccanismi di risposta dei bambini sapendo di conseguenza come manipolare un bambino al fine di seguirlo. Inoltre sa come controllarlo attraverso un mix di promesse e a volte minacce, con regali ed eventuali punizioni. Laddove ci si trovi di fronte ad un bambino sicuro di sé, in quanto sufficientemente gratificato e non manipolato dalla famiglia e dagli adulti intorno a sé, sarà sicuramente più difficile da tentare. In poche parole alla se si chiedono spiegazioni il pedofilo affermerà di essere sicuro della liceità dei suoi desideri e delle sue azioni. Infatti il suo agire non è il frutto di un disturbo mentale come si potrebbe credere, ma è il risultato di una sessualità anomala, anche spesso è possibile riscontrare un disturbo di personalità narcisistica.

Dobbiamo ricordarci che è difficile riconoscere a vista d'occhio un "pedofilo", non a caso il molestatore è tante volte una persona insospettabile, che conosce l'ambiente in cui vive la cosiddetta "preda", ne conosce le abitudini e poi la avvolge di un alone di fiducia prima di effettuare un'eventuale molestia. Quindi è difficile che il bambino possa fuggire da chi conosce, (parenti o amici) in quanto a livello educativo si tende a passare il messaggio "non fidarti degli sconosciuti". Il molestatore, se notiamo bene tra le varie situazioni incriminate, è una persona stimata e rispettata dalla sua comunità, spesso è la stessa comunità a diventare poi l'ambiente più prezioso del pedofilo in quanto utilizza il buon nome che si è creato al suo interno per soddisfare i suoi desideri più oscuri. Utilizza tecniche che prevedono un perverso gioco seduttivo dove si tende a far costruire nel bambino la realizzazione di fantasie che impediscono il necessario confronto e l'indispensabile negoziazione

con il mondo esterno. Poi abbiamo la prima conseguenza che sfrutta i “sensi di colpa” del bambino quando viene spinto a non dire nulla facendo leva sulla sua paura e sulla sua vergogna.

I pedofili possono essere persone piacevoli, amabili e benevoli anche se stanno covando pensieri predatori che hanno imparato a nascondere. Si scopre alla fine che il pedofilo è qualcuno che il bambino conosce a scuola o in altre attività ludiche sportive e magari scoprire che è il vicino, l’insegnante, l’allenatore, un membro del clero, il maestro di musica o il babysitter. Ma, come osservato personalmente anche a livello terapeutico, potrebbero esserci tra i molestatori alcuni membri della famiglia stessa, come padri, nonni, zii, cugini, patrigni o matrigne.

Tutto ciò che è stato esplicitato in queste ultime righe serve per far capire che non è possibile capire subito una situazione di questa gravità, ma non deve essere visto come una caccia indiscriminata alle “streghe” perdendo la fiducia in tutte le persone che ci circondano.

Allora impariamo a provare a riconoscere le caratteristiche comuni di un pedofilo proprio per insegnare anche ai nostri figli come difendersi senza cadere nel vortice. Per prima cosa da quanto evidenziato dalle statistiche anche se può essere qualsiasi persona la maggior parte sono uomini a prescindere dal sesso della vittima. Le donne pedofile sono più inclini a molestare i ragazzi, rispetto alle ragazze.

Come possiamo insegnare ai nostri figli, quindi, a riconoscere i tipi di contatto inappropriati. È possibile usare un metodo molto semplice che può essere semplificato con questa formula: “contatto buono, contatto cattivo, contatto segreto”. In questa maniera è possibile insegnare al bambino che c’è un contatto appropriato detto “buono” (come le pacche sulla spalla o i batti cinque), c’è un contatto cattivo (come ad esempio le botte o i calci) e che c’è un contatto segreto (quello che prevede una richiesta di mantenere il

segreto). Questo metodo è un esempio, ma se possono trovare altri simili al fine di insegnare che esiste un contatto che non è appropriato, e quindi quando ciò avviene si deve dirlo immediatamente.

Insegnare quindi ai bambini che devono andare immediatamente a riferire se qualcuno li tocca in maniera inappropriata. *Ma anche gli adulti hanno il dovere di essere attenti e di fatto come ci si può accorgere se un bambino, o un ragazzo, è vittima di un pedofilo?* Stiamo attenti ai cambiamenti di umore: da sempre allegro a triste per giorni. Oppure se da triste notiamo che entra in uno stato di profonda ansietà, agitazione immotivata o si affanna in modo eccessivo, oppure se si chiude in sé con una eccessiva riservatezza. È anche importante osservare se non dorme più bene o se ci sono bruschi risvegli o incubi. Altri cambiamenti che si possono notare sono il disinteresse al gioco con i coetanei oppure la predilezione per la compagnia con persone più grandi, per non parlare dell’improvviso interesse a immagini con tematiche erotiche.

Cerchiamo quindi di chiedere e parlare con loro per capire se è successo qualcosa ed essenzialmente cosa è successo, la comunicazione e l’ascolto sono la migliore medicina per tutti i problemi del bambino. Dobbiamo imparare a gestire con tranquillità ogni cambiamento dei nostri figli e in generale, anche come tecnici sportivi, smetterla di ferire questi bambini sia nelle loro attività quotidiane che possono quindi metterli in difficoltà sia se si viene a scoprire che c’è stato qualcosa di non adeguato. Stimo sempre più vicini ai ragazzi in maniera empatica e rispettando i loro bisogni.

# COSTANZA COCCONCELLI: "A NAPOLI UN RECORD INASPETTATO, KROMOWIDJOJO E GLINTA VERI LEADER"

Erika Ferraioli  
15 ottobre

È una delle velociste su cui la nazionale punta per ripartire dopo il cambio generazionale. Ha fatto il suo esordio con il team Iron nell'ISL con tanto di Record Italiano in una delle gare in cui esprime meglio il suo eclettismo e la sua velocità, il 100 misto. Costanza Cocconcelli, classe 2002, tesserata per le Fiamme Gialle e il NC Azzurra 91, ha portato il limite nazionale a 58"54.

Costanza, quando ti sei iscritta al draft avresti mai pensato di essere scelta e che avresti nuotato il record italiano?

*Quando ho sentito del draft ad aprile, sono stata molto entusiasta all'idea di poter provare a partecipare. Ne ho subito parlato con il mio allenatore Fabrizio Bastelli e abbiamo deciso che poteva essere una buona occasione per gareggiare e riprendere la stagione in corta. Ho puntato molto sul fatto di avere il tempo limite in diverse gare e diversi stili così da poter tornare il più utile possibile qualora mi avessero scelto. Alla fine a giugno il team Iron ha deciso di prendermi nella propria squadra. Sicuramente non mi aspettavo di nuotare il record italiano sui 100 misti e di ottenere buone prestazioni anche nelle altre gare in questo periodo della stagione. Una volta a Napoli però mi sentivo bene e l'ambiente mi ha aiutata a trovarmi nella miglior situazione possibile per gareggiare e dare il massimo.*

Solitamente settembre è il mese di ripresa e di carico in vista della nuova stagione, cosa pensi abbia fatto la differenza nel nuotare grandi prestazioni con poco allenamento? Per te, qual è stata la cosa che ti ha motivato di più?

*Quest'anno la ISL è capitata proprio in questo periodo quindi ci siamo tutti dovuti adattare al calendario gare. Molti tornavano dalle vacanze, altri avevano appena finito le Olimpiadi, quindi più o meno eravamo tutti nella stessa situazione. Io l'ho vissuta come un'occasione per provare qualcosa di nuovo, ossia gareggiare in una situazione e periodo diverso dal solito. Penso che la differenza l'abbia fatta l'entusiasmo e la motivazione che la squadra ci ha dato, spingendoci a dare il massimo.*

Come hai vissuto questa esperienza? Quale pensi sia il segreto per cui atleti che non si vedono mai riescono a fare squadra in maniera così forte?

*L'ho vissuta nella maniera più positiva possibile, cercando di imparare dai più grandi del team e sfruttando le occasioni che mi si presentavano per crescere. Oltre all'aspetto natatorio, mi sono divertita tanto, ho fatto nuove amicizie e abbiamo sfruttato l'occasione per visitare la città. Mi ha colpito molto il legame che si è creato tra noi atleti del team Iron (ma come noi anche le altre squadre). Penso che il segreto sia nuotare tutti per un unico obiettivo, quindi ogni singolo componente della squadra è funzionale e necessario per arrivare al successo. La squadra viene prima del singolo nuotatore quindi il tifo, il senso di appartenenza e il legame tra atleti è enfatizzato.*

In cosa è stata diversa questa esperienza da una classica gara nazionale/con la nazionale? Sicuramente il fatto di stare un mese insieme, fare gli stessi allenamenti, lavorare...

*Insieme per cercare di raggiungere i play-off, è una cosa che solitamente non succede in una manifestazione internazionale perché il format e le tempistiche sono diverse. Sono due esperienze sicuramente differenti ma entrambe molto belle e sono felicissima di poter partecipare ad entrambe. Molti atleti che ho incontrato alla ISL li incontrerò anche agli europei e il fatto di averci già condiviso questa esperienza, aiuterà ad affrontare anche le gare "individuali" con più serenità.*

Chi sono i personaggi che più ti hanno ispirato durante questa esperienza?

*Sicuramente i due capitani della squadra, Ranomi Kromowidjojo e Rob Glinta. Oltre a ricoprire il ruolo da capitani motivandoci e tifando per noi, sono stati proprio dei leader: si sono dimostrati aperti e disponibile con tutti. Il loro modo di comportarsi ha sicuramente aiutato tutta la squadra a sentirsi a proprio agio, a trascorrere un mese insieme ed a gareggiare.*

Hai modificato la tua preparazione in base a questa esperienza? Comunque si gareggia tanto e non si riesce a seguire un periodo di allenamento "standard"

*Quest'anno ho ripreso a nuotare a metà agosto, qualche settimana prima rispetto al solito, in vista delle gare che sarebbero cominciate il 2 settembre. Il format prevede due giornate di gare ogni settimana circa, quindi la preparazione varia un po' rispetto allo standard che siamo abituati ad avere. Però se da una parte i carichi di lavoro non sono gli stessi, d'altra parte ci si abitua a gareggiare e a mantenere la forma gara per un periodo prolungato.*

Quali sono i tuoi progetti per questa stagione?

*Questa stagione è piena di appuntamenti internazionali, io proverò a partecipare a più eventi possibile partendo dall'europeo in corta che ci sarà tra qualche settimana a Kazan, seguito dai playoff della ISL a Eindhoven.*

# REALE CIRCOLO CANOTTIERI TEVERE REMO: QUALCOSA DI NUOVO NELLA CAPITALE

Silvia Scapol  
26 ottobre

Nei giorni scorsi abbiamo appreso che dalla capitale arriva una nuova realtà natatoria: quella del Reale Circolo Canottieri Tevere Remo. Uno dei più antichi, se non il più antico circolo della capitale, l'anno prossimo infatti festeggerà i 150 anni della sua fondazione.

È un'avventura nuova, ma per nulla improvvisata. Alla guida di questo progetto infatti vediamo tre figure di spicco del panorama sportivo: Daniele Masala, Presidente del Circolo; Alessandro Terrin, Direttore Tecnico e Riccardo Urbani, Direttore Sportivo.

Un progetto importante e anche coraggioso, visti i tempi non proprio positivi che si trovano a vivere gli impianti natatori a seguito della pandemia. Ma i primi risultati sono stati confortanti, e comunque, il fatto che l'idea sia nata da tre campioni rende lecito pensare che la tenacia e la perseveranza non manchino. Abbiamo chiesto ai protagonisti di parlarne.

DANIELE MASALA – Presidente

*Il Circolo Tevere Remo è il Circolo più antico di Roma. La nuova dirigenza ha cercato di sviluppare la parte dedicata al nuoto, perché è uno degli sport nobili. Abbiamo messo insieme le idee di Riccardo Urbani, Alessandro Terrin e le mie. Siamo tre persone che hanno preso parte alle Olimpiadi, anche se in annate diverse; pertanto, l'agonismo ce lo abbiamo nel sangue. La cosa che però caratterizza il nostro progetto è questa: ritengo che lo sport sia utile, più che per fare risultati ed*

*essere i primi della classifica, a formare dei cittadini migliori. Lo sport ormai è a tutti gli effetti la terza agenzia educativa della nostra società: la prima è senza dubbio la famiglia, poi c'è la scuola e poi c'è lo sport. Che non è meno importante delle altre due. La famiglia dà l'imprinting, è la base; ma superati i 12-13 anni è lo sport che la fa da padrone in questo percorso educativo. Ecco perché sono convinto che lo sport sia fondamentale per continuare quest'opera di formazione. Ben venga l'agonismo, perché consente di ricevere degli insegnamenti fondamentali: saper perdere, il rispetto dell'avversario, il rispetto delle regole. Ma di fatto, attraverso lo sport, riusciamo a formare persone migliori. In tutto questo penso che i compiti siano stati ben distribuiti: Alessandro e Riccardo cureranno la parte più agonistica; io, da Presidente, mi impegno a garantire questo aspetto. È importante portare avanti la crescita sportiva parallelamente a quella personale. Per quanto ci si auguri che la carriera di un atleta sia la più lunga possibile, siamo tutti consapevoli che c'è un termine. Mentre nell'essere uomo o donna no! Quello lo si sarà sempre, anche quando si appenderà il costume al chiodo. La vita di una persona passa attraverso un percorso sportivo ma non si esaurisce con esso. Pertanto, ritengo sia prioritario un percorso di formazione pedagogica importante, che lasci un segno nei ragazzi in positivo per quella che è la loro vita. Poi, se arriva anche il campione, ben venga! Ma non è la priorità, la precedenza ce l'ha la crescita dei ragazzi. Penso che, intesa in questo senso, la pratica sportiva diventi di supporto anche alle attività delle famiglie. Mi auguro che questo possa sensibilizzare in modo positivo molti genitori. A volte un genitore carica di troppe aspettative il figlio, e anche senza volerlo si fa loro del male. Un ragazzo deve essere libero di fare il suo percorso, anche sbagliando, senza farsi carico di un qualcosa che non gli appartiene. In Italia poi, lo sport viene identificato come il campione che guadagna un sacco di soldi:*

non è così. Lo sport è un'altra cosa. Lo insegno anche ai miei allievi all'Università: noi tecnici abbiamo la fortuna che magari un campione prima o poi lo troviamo, ma abbiamo una responsabilità incredibile nei confronti di chi alleniamo, perché possiamo fare tante cose buone, ma possiamo fare anche un'infinità di danni. Ben venga l'agonismo, facciamo invece molta attenzione al "campionismo". Abbiamo centinaia di atleti che praticano varie discipline all'interno del nostro circolo: a nessuno di loro viene richiesto di diventare un campione. Se succederà sarà motivo di orgoglio per loro e per noi, ma non è la nostra priorità.

ALESSANDRO TERRIN – Direttore Tecnico

Nasce da un circolo storico romano, un circolo di canottieri, all'epoca chiamati i "fumaroli". Abbiamo voluto far emergere quella che è la natura dello sportivo e cioè la competizione, l'agonismo. L'anno scorso, con l'arrivo del Presidente Masala, una persona che parla la lingua degli sportivi, si è creata una sinergia all'interno della quale abbiamo posto al centro dell'attenzione il fatto che i ragazzi oggi hanno bisogno di essere supportati a 360° nel loro percorso sportivo; noi dobbiamo e vogliamo contribuire a creare i campioni del futuro, ma soprattutto gli uomini e le donne del futuro.

Daniele Di Nizio è il nostro capo allenatore, molto talentuoso, ma soprattutto che rispecchia le mie origini e cioè il gruppo di Dolo (VE), capitanato da Tonino Spagnolo, che purtroppo è mancato da poco. Quel gruppo aveva e portava avanti i valori che vogliamo riproporre in questo nuovo progetto: coniugare il lavoro con il sentirsi all'interno di una famiglia, sportiva ma pur sempre una famiglia. Daniele, pertanto, è la persona più indicata perché trasmette questi valori quotidianamente stando a bordo vasca.

Tutto questo ovviamente deve trovare comunque riscontro nella pratica

agonistica: non basta essere sognatori e romantici, bisogna anche arrivare ai risultati. Analizzando la stagione passata, possiamo dire che sono stati soddisfacenti: in un anno pandemico, dove il circolo ci ha supportato dal primo all'ultimo giorno, e l'attività in generale ha subito uno stop importante, siamo comunque riusciti a posizionarci tra le prime cinque società nel Lazio. Abbiamo l'ambizione di arrivare tra le prime venti società in Italia con la coppa Brema.

Credo che la bontà di questo progetto sia data dal fatto che io e Riccardo Urbani, insieme al Presidente Masala, ci siamo trovati d'accordo su questo aspetto: vogliamo che il percorso sia di crescita, non vogliamo assolutamente bruciare le tappe per arrivare a un risultato prestativo, vogliamo dare l'opportunità ai ragazzi di crescere attraverso lo sport. È importante far capire loro che in acqua è guerra, ma appena prima e subito dopo si torna compagni. Il vero è proprio fairplay. Sono convinto che questa sia una cosa che nel tempo ci ripaga.

Un altro aspetto a mio avviso positivo e interessante è che a questo progetto hanno preso parte altre società, che tesserano per noi i loro atleti, ma li seguono prevalentemente presso il loro impianto. Condividiamo gli allenamenti in vasca lunga e quella che è la programmazione. Anche se ormai sono romano d'adozione, lo spirito veneto qui emerge, e anche gli insegnamenti di Tonino Spagnolo. La similitudine con il Team Veneto sorge spontanea, e anche i principi che ci animano, che sono quelli che cercava di diffondere Gianni Gross. Gli allenatori con i quali collaboriamo sono Angelo Mencarini ed Emanuele Baldini.

RICCARDO URBANI – Direttore Sportivo

Con Daniele e Alessandro abbiamo visto un grande potenziale nel settore del nuoto per il Reale Circolo Canottieri Tevere Remo e abbiamo deciso di svilupparlo. Non è servito

*convincere nessuno: ci abbiamo creduto tutti e tre fin da subito. Siamo giovani nel panorama italiano, la società esiste solo da un anno. Ma è stato un anno che ci ha dato dei buoni risultati e quindi siamo portati a pensare che siamo sulla strada giusta. Con il trascorso da atleta che ognuno di noi ha, è inutile dire che amiamo le sfide. E questa è una sfida che interessa molti ambiti: sicuramente la crescita personale dei ragazzi, ma, in qualità di direttore sportivo e responsabile del settore nuoto, mi interesserò della loro crescita sportiva. Alessandro Terrin in questo è un compagno di lavoro straordinario e sono convinto che potremo fare davvero un buon lavoro insieme. Gli obiettivi sono ambiziosi, come è giusto che siano. Ma i riscontri che abbiamo avuto in questo primo anno sono tali che ci danno lo stimolo per perseguirli. Una delle cose più belle di questo progetto è che ci sono stati molti atleti che hanno deciso di tesserarsi con noi; in questo modo siamo riusciti a creare una sinergia anche con altre società. La realtà romana non è sicuramente priva di concorrenza e oggi è impensabile andare lontano da soli. La collaborazione e la condivisione degli obiettivi sportivi diventa un elemento di forza. Il Circolo Tevere Remo ha un trascorso prestigioso a livello agonistico, soprattutto per quanto riguarda il canottaggio. C'è la voglia di portare lustro anche attraverso il nuoto. La Coppa Brema sarà per noi una tappa fondamentale, un momento di verifica del percorso agonistico che abbiamo intrapreso.*

## **GIORGIO LAMBERTI: "CON QUESTO EUROPEO MICHELE SI È RIPRESO CIÒ CHE GLI ERA STATO TOLTO"**

*Silvia Scapol  
9 novembre*

Dietro ad ogni atleta non c'è solo una società e un allenatore, c'è anche una famiglia.

Se poi succede che società, allenatore e famiglia sono un tutt'uno... niente paura! Stiamo parlando dei Lambertini!

Dopo l'Europeo in vasca corta appena conclusosi, abbiamo parlato con Giorgio Lambertini, per una chiacchierata su quanto accaduto a Kazan. In quei giorni, suo figlio Michele è stato sicuramente uno dei protagonisti. Ma dietro a ogni medaglia si nascondono molte vicende, e solitamente sono quelle che danno valore al metallo che si porta al collo.

Michele in questo europeo ha dimostrato di avere qualità importanti per affermarsi in un panorama internazionale. Qual è l'analisi di Giorgio, l'allenatore?

*In realtà non dovrei essere io a fare l'analisi, bensì la mamma Tanya Vannini. Io coordino le attività degli allenatori della mia società, alleno anche ovviamente e seguo anche mio figlio in acqua, ma la programmazione di Michele la segue mia moglie Tanya, è lei il coach. Se c'è qualcuno a cui fare i complimenti per il lavoro a bordo vasca, sicuramente è lei. Insieme a Gianvirgilio Catania, che è un allenatore di esperienza trentennale.*

*L'analisi che posso fare è sicuramente positiva: non tanto per le medaglie, che sicuramente fanno piacere. Ma perché Michele sta raccogliendo i risultati di un lavoro molto duro e di un percorso che di ostacoli ne ha avuti tantissimi. Michele ha*

avuto ottimi risultati agli Eurojunior di qualche anno fa, poi da quel momento ci sono stati una serie di eventi che sembravano mettere costantemente il bastone tra le ruote, non solo per lui, ma anche per gli altri miei figli: Matteo, il maggiore, e Noemi, la più piccola. Mononucleosi, citomegalovirus, e altro. Abbiamo passato anni in cui pensavamo di vivere un incubo. Non riuscivamo a sollevare la testa.

Nello specifico di Michele, sono sempre stato convinto che le sue capacità gli permettessero di spaziare dai 50 ai 200 metri, non solo nel dorso ma anche nel delfino. A febbraio, con una stagione iniziata bene, abbiamo vissuto in casa il dramma del Covid. L'ennesimo ostacolo. Che per lui però ha significato rinunciare agli assoluti primaverili, vedendo così sfumare la possibilità di guadagnarsi un posto per gli Europei di Budapest. Ovviamente sognava anche le Olimpiadi. Mi chiese di poter fare almeno 50 dorso a Riccione, e da quella richiesta capii quanta amarezza avesse dentro. Ma prima di essere un atleta per me Michele è figlio, e la sua salute andava al di là di ogni gara. Vedere quello che ha fatto a Kazan per me è stata una gioia immensa, da allenatore ma soprattutto da padre, perchè so quali sacrifici ha fatto, so cosa ha dovuto sopportare, so a cosa ha dovuto rinunciare. E quello che ha ottenuto era ciò che meritava.

Sentire che ora annuncia ai media che, appena rientra, riprenderà a lavorare a testa bassa, mi riempie di orgoglio, perchè significa che, oltre al talento, ha capito che il lavoro paga. L'impegno e la costanza fanno la differenza. Bisogna coltivare i propri sogni e intraprendere il percorso per realizzarli. Ad oggi, penso di poter parlare anche a nome di mia moglie, Michele ci ha sorpreso per la maturità che ha dimostrato. Ha lavorato duramente a settembre e ottobre, ha scaricato solo una settimana. Ma l'esperienza mi insegna che, in questa fase della stagione, sette giorni di tapering

possono essere sufficienti per trovare quella forma che serve in gara. Ha dimostrato di avere un recupero fisico e mentale di grande rilevanza, i ritmi erano incalzanti: è sceso in acqua per sette volte in due giorni, realizzando ogni volta il PB e le prestazioni che poi abbiamo visto tutti. La gioia di vedere un ragazzo concentrato e determinato, che è andato a prendersi ciò che voleva. E non dimentichiamoci il fatto che in quel contesto era una matricola. I 200 dorso poi hanno coronato il tutto, perchè ha mantenuto la concentrazione, non ha mollato.

Tecnicamente mi ha piacevolmente colpito, i consigli che gli davamo quando ci sentivamo da casa, erano quelli di mantenere la concentrazione, di curare bene il riposo e l'alimentazione, perchè la manifestazione durava parecchi giorni, e alla fine aveva un'altra gara importante e complicata, i 200 dorso. A ventuno anni un atleta deve avere tutte queste attenzioni. Ha saputo gestirsi, migliorando gara dopo gara. E noi da casa eravamo convinti che avrebbe potuto fare veramente bene. Un'attenzione che abbiamo avuto con Michele è stata che, da adolescente, era più gracile di alcuni suoi compagni, e pur vedendolo dotato per la nuotata a delfino, non aveva ancora la potenza necessaria per poter competere e togliersi qualche soddisfazione. Perciò ci siamo orientati a farlo gareggiare dove la sua tecnica poteva vincere sulla potenza degli altri, e quindi il dorso. Ora stiamo lavorando anche sulla potenza, ma senza esagerare, perchè non vogliamo appesantirlo, vogliamo mantenere le sue caratteristiche che sono la fluidità, l'elasticità e la leggerezza; ne risentirebbe la sua nuotata. Questo lavoro sulla potenza gli darà sicuramente dei benefici nella velocità di base, nella velocità più resistente e nel delfino, che è una nuotata che a lui piace molto e gli viene davvero naturale, anche da stanco.

Ora mi confronterò anche con la Federazione Italiana Nuoto per la

*progettualità su Michele, per capire come procedere.*

Il ruolo è duplice, padre e allenatore. Le vicende sportive ci insegnano che a volte funziona: vedi Sara Franceschi e il papà Stefano nel nuoto, Tania Cagnotto e il papà Giorgio nei tuffi, Gianmarco Tamberi e il papà Marco nell'atletica. Come hai vissuto e stai vivendo questo duplice ruolo?

*Sicuramente è qualcosa di forte. Aumentano i battiti. Io e mia moglie abbiamo dovuto guardare le gare in due stanze diverse. Forse invecchiando ci si commuove di più. Ma per me avere questo duplice ruolo non è un problema da affrontare, è qualcosa che amplifica le emozioni, soprattutto quelle belle. Me lo diceva mio padre e i miei nonni e avevano ragione. Probabilmente si ha una consapevolezza maggiore, ma è una cosa buona, non un problema.*

L'eredità che Michele, Matteo e Noemi, devono affrontare è importante: un papà e una mamma che non sono esattamente degli sconosciuti nel mondo del nuoto. Come ti sembra che Michele e i suoi fratelli abbiano approcciato tutto questo?

*Sono stati tutti e tre molto bravi in questo senso. Io e Tanya molto raramente abbiamo parlato dei nostri successi, i miei trofei sono tutti a casa dei miei genitori, non c'è una medaglia esposta. Non abbiamo mai fatto pesare questa cosa. L'unico episodio che ricordo è che, quando erano piccoli, la Gazzetta pubblicò un dvd dedicato ai miei successi e guardandolo i ragazzi erano molto incuriositi e stupiti. Mano a mano che crescevano si è sempre ironizzato, scherzato. Chiedevano i nostri tempi per giocarci su e magari porsi l'obiettivo di batterci. Ma non è mai stata un peso con il quale dovevano convivere, assolutamente. Siamo forse riusciti a sdrammatizzare, a far sì che fosse un incentivo ma non una sfida con noi genitori.*

*Sono stati bravi perchè hanno passato tutti e tre degli anni molto difficili, e, nonostante tutto, hanno saputo rialzare la testa e guardare avanti. Rimboccarsi le maniche e darsi da fare. Questi periodi negativi che hanno dovuto superare credo li abbiano temprati, resi sicuramente più forti e più determinati ad andare a prendersi ciò che sognano con consapevolezza e determinazione. Li ho visti soffrire, e noi abbiamo sofferto con loro, perchè li stimolavamo a prescindere ma le cose non andavano mai come le avevamo programmate. Matteo ha fatto solo due settimane di vacanza quest'anno, per poi concentrarsi sulla sua preparazione. Noemi è rinata con l'iniziativa della Federazione Italiana Nuoto che ha coinvolto molti più giovani con gli Eurojunior a Roma. Michele, con questo Europeo, è andato a riprendersi ciò che gli era stato tolto. Studiano tutti e tre, Matteo e Michele sono iscritti all'Università, ed è una cosa alla quale teniamo molto. Tanti atleti della nostra Nazionale si sono laureati ed è una cosa bellissima, perchè significa che, nonostante i sacrifici, è qualcosa di realizzabile. Sono esempi per i giovani di oggi.*

Quando a Kazan Michele ha realizzato un vero e proprio show, carico di miglioramenti gara dopo gara, molte testate hanno intitolato "tale padre, tale figlio". Probabilmente l'associazione è inevitabile. Ritieni di dover proteggere Michele e i suoi fratelli da questo oppure pensi che non sarà necessario?

*Sono frasi fatte alle quali non faccio molto caso, credo siano un po' riduttive. Credo che abbiano la maturità e l'intelligenza per non lasciarsi influenzare. Non ho mai fatto vedere le medaglie ai miei figli prima, figuriamoci se lo faccio ora. Io e Tanya siamo il passato, loro sono il presente e il futuro. Sono ragazzi consapevoli delle loro capacità e sanno che quanto ottengono è frutto del loro lavoro e del loro impegno.*

*Non certo del cognome che portano. Noi ci saremo sempre a suggerire, a consigliare, a stimolare quando sarà il momento. E soprattutto li aiuteremo a tenere i piedi per terra. Perché il nuoto è uno sport meraviglioso, ti regala gioie incredibili, ma allo stesso tempo è complicato, richiede molto e, soprattutto, richiede di riconoscere i propri limiti e andare oltre, superarli, per poter ottenere un risultato. Sotto questo aspetto credo che l'esperienza mia e di Tanya come atleti si riveli preziosa per aiutare i nostri ragazzi nel loro percorso, non tanto perchè devono fare ciò che abbiamo fatto noi, ma perchè possano vivere la loro esperienza sportiva al meglio, inseguendo i loro obiettivi e i loro sogni.*

Dovremmo chiederlo a Michele, ma da padre, come pensi stia vivendo tutto questo?

*Onestamente non ci siamo sentiti moltissimo, non vedo l'ora che torni, ma credo sia davvero felice. Il giorno del suo compleanno abbiamo fatto una videochiamata tutti e cinque durante la quale aveva un sorriso incredibile stampato in faccia, neanche fosse una paresi facciale. Credo sia davvero felice. E se lo merita, dopo tante sofferenze.*

## MATTEO RIVOLTA: "QUESTA SARÀ LA STAGIONE PER DECIDERE ANCHE DEL MIO FUTURO"

Silvia Scapol

16 novembre

La nostra rubrica "Cifra Tonda" oggi vede protagonista Matteo Rivolta. L'atleta milanese, tesserato CC Aniene e GS Fiamme Oro, festeggia trent'anni. Lo abbiamo contattato e gli abbiamo chiesto di raccontarci questo compleanno speciale, non solo per la cifra, ma anche per i risultati ottenuti all'Europeo in vasca corta di Kazan.

È sempre interessante conoscere come un grande atleta si sia approcciato a questo sport, facendone poi il fulcro della propria vita. Ed è quanto abbiamo chiesto anche a Matteo: come è cominciata la sua avventura in acqua, avventura che non è ancora finita.

*Ho cominciato da piccolo, avevo quasi tre anni, e ovviamente non per mio volere ma perché mia mamma aveva deciso così. Ricordo perfettamente che non mi piaceva affatto! Decisamente non è stato amore al primo bagno, ma neppure al secondo. Questo rifiuto è andato avanti per un bel pezzo, fino ai 13 anni circa: venivo praticamente portato di peso da mia madre in piscina. Preferivo di gran lunga giocare a calcio, sport che ho portato avanti parallelamente al nuoto fino ai 14 anni circa. Ad un certo punto però diventava necessario scegliere, ma la cosa non fu affatto difficile: decise ancora mia mamma e la scelta è sotto gli occhi di tutti, il nuoto vinse sul calcio. Inizialmente feci fatica a digerire la cosa, ma piano piano vedevo che in acqua riuscivo a esprimermi bene. E ora, col senno del poi, la ringrazio per questa scelta.*

*Sono cresciuto nella piscina di Parabiago, per poi spostarmi in quella di Busto Garolfo, con i Nuotatori Milanesi sotto la guida di Paolo Fasani, e lì ho nuotato fino ai vent'anni circa. Dopodiché mi sono spostato a Busto Arsizio, con Gianni Leoni e lì sono rimasto fino al 2015. Quelli sono stati gli anni della svolta per la mia carriera, ho iniziato ad ottenere risultati anche in ambito internazionale.*

Immaginiamo quindi quanto importante sia stato il ruolo della tua famiglia, e della mamma in particolar modo, nel tuo percorso di atleta.

*Mia madre è la personificazione della tenacia e della perseveranza. Con lei non si discute su ciò che è l'etica del lavoro, il sacrificio e l'impegno. E nei confronti miei e di mio fratello lo trasmetteva soprattutto con l'esempio. E mio padre non era da meno. Inoltre, anche i miei cugini più grandi avevano sempre nuotato, anche ad alti livelli, e quindi era uno sport che caratterizzava la famiglia, quasi una tradizione.*

*I miei genitori sono stati di esempio per ciò che significa serietà, professionalità, dedizione al lavoro. Entrambi sono stati dirigenti di azienda e anche ora che sono in pensione sono comunque inarrestabili: mia madre si è iscritta all'università per conseguire una seconda laurea, mio padre ha continuato a lavorare come consulente. A testimonianza che sono persone molto curiose, vivaci, sempre focalizzate su nuovi obiettivi. Questo fa loro onore e sono di stimolo anche per me e mio fratello. Anche se tra i due il genio di casa non sono io. Io mi sono riscattato con lo sport.*

Quando hai cominciato a tramutare il tuo rifiuto per il nuoto in passione per questo sport?

*La mia carriera natatoria potrebbe essere definita graduale, non ho mai bruciato le tappe. Probabilmente anche in funzione del fatto che sono sempre stato molto alto, ma allo stesso tempo molto esile. Quindi,*

*rispetto ad altri miei coetanei più muscolosi, io non riuscivo ad applicare bene la forza e la potenza come loro e quindi a essere veloce e competitivo. A livello giovanile ho fatto un campionato italiano solo una volta, ho dovuto arrivare in categoria junior per cominciare a togliermi qualche soddisfazione. Infatti ho preso parte alla Nazionale Giovanile solo agli Europei di Praga nel 2009. Diciamo che intorno alla maggiore età è iniziato per me il periodo felice.*

Quanto ha inciso la figura dell'allenatore nel tuo percorso?

*Il periodo in cui mi sono allenato con Gianni Leoni è coinciso con la mia esplosione fisica e quindi anche prestativa. Non saprei quantificare cosa ha inciso di più, se la mia crescita fisica o la diversa preparazione rispetto a dove mi allenavo prima. Posso solo dire che decidere di andare con Gianni è stata una cosa che ha funzionato. E molto.*

*Nel mio percorso ho fatto anche altri cambiamenti, a volte molto radicali. Ma sono scelte che ho cercato e voluto in maniera molto forte, ho rischiato ed è servito coraggio. Ma se tornassi indietro le rifarei. Alla fine si sono sempre rivelate positive. Ho sempre calcolato il rischio, ponderato le conseguenze. Qualcuno mi consigliava anche il contrario di quanto stavo facendo, ma alla fine ho sempre cercato di scegliere per me, per il mio bene, a volte anche rischiando.*

*Dopo Gianni Leoni, ho deciso di passare sotto la guida di Mirko Nozzolillo, a Roma. E lì sono rimasto fino al 2018. Sono poi tornato da Gianni fino a marzo di quest'anno. Attualmente sono allenato da Marco Pedoja. Con lui mi trovo molto bene, praticamente ha l'età di mio fratello e questo ci agevola molto nella relazione. Paradossalmente sono più vicino a lui anagraficamente che ai ragazzi con cui mi alleno. Abbiamo instaurato un ottimo rapporto, sia dentro la vasca che fuori: molto professionali*

*durante l'allenamento, e molto sereni e informali fuori. Abbiamo un ottimo dialogo, forse grazie al fatto che non siamo ragazzini ma che sostanzialmente siamo adulti e quasi coetanei. Personalmente credo che il mestiere dell'allenatore richieda una grande flessibilità e in questo l'età è di aiuto. L'allenatore più grande ha dalla sua il vantaggio dell'esperienza, l'allenatore più giovane ha il vantaggio di riuscire a relazionarsi meglio e quindi capire meglio l'atleta.*

*Sono un lavoratore in vasca, ma non un esecutore. Non discuto gli allenamenti, non li contesto, ma voglio capire l'obiettivo, il percorso da fare. Questo un po' per mia natura e un po' perché voglio essere consapevole di quello che sto facendo e di dove sto andando. Non voglio essere presuntuoso, assolutamente. Non ritengo di sapere più dell'allenatore, ma sono convinto che sia una cosa che si debba fare assieme. Non è un rapporto tra datore di lavoro e subordinato. Con Marco queste sintonie ci sono tutte, c'è la condivisione di ciò che viene fatto. In un contesto diverso non mi sentirei a mio agio e farei fatica a fare il mio e farlo bene.*

*Che tipo di esperienza è fare parte di un gruppo sportivo prestigioso come quello delle Fiamme Oro?*

*Per me è un onore fare parte delle Fiamme Oro. Siamo un gruppo molto numeroso, soprattutto a livello natatorio. Credo sia un gruppo sportivo che ha contribuito molto alla crescita del movimento nel panorama italiano. Io ne faccio parte dal 2014 e posso dire che c'è molto affiatamento. Ci siamo sempre divertiti tra di noi, c'è sintonia e collaborazione. Sicuramente è una bella esperienza. Se poi guardo al futuro, non credo che quando smetterò di nuotare continuerò la vita lavorativa all'interno della Polizia. Ma sicuramente in questo momento è un'opportunità incredibile. Il loro supporto è stato ed è tuttora fondamentale per la mia carriera da atleta.*

*Sei uno di quegli atleti che ha portato avanti la carriera sportiva e il percorso scolastico, dimostrando, come molti altri tuoi colleghi, che non è una cosa impossibile.*

*Non è affatto una cosa impossibile. Sicuramente i tempi si possono allungare e i sacrifici da fare sono molti. Ma si può fare. Nel 2019 ho concluso la triennale di economia aziendale, poi ho perseguito con un anno di direzione d'impresa e attualmente sto completando un percorso che si chiama Green Economy e riguarda la sostenibilità. Mi mancano due esami. Prevedo di discutere la tesi nella primavera del 2022 e così di completare il mio percorso.*

*Questa sarà la stagione decisiva per decidere anche del mio futuro. Una volta concluso il percorso accademico voglio concentrarmi su quale potrebbe essere il mio futuro lavorativo. Voglio cominciare a vederci chiaro.*

*E un futuro come allenatore?*

*Onestamente non mi vedo nei panni dell'allenatore. Se devo valutare cosa farò in futuro, perlomeno so cosa sicuramente non farò. E l'allenatore non è tra le opzioni che ho preso in considerazione. Anche se in passato posso averci pensato, non sono mai stato attirato dallo svolgere questo ruolo. Magari potrei avere il vantaggio dell'esperienza dell'atleta, ma temo che mi mancherebbe quella passione che deve caratterizzare qualsiasi tipo di lavoro. Potrebbe sembrare sciocco che una volta terminata la mia carriera da atleta io non continui a restare all'interno delle Fiamme Oro come tecnico, so che agli occhi di tanti questa è la scelta più sicura e forse anche la più comoda. Però le cose vanno fatte bene e con passione, indipendentemente da ciò che è sicuro o comodo. Sono consapevole che in futuro lascerò una realtà che conosco*

*per qualcosa che non conosco. Ma è un rischio che sono pronto a correre.*

## LA STAGIONE INFINITA DELLE RANISTE AZZURRE: PARLANO CARRARO, CASTIGLIONI, PILATO

*Erika Ferraioli*

*18 novembre*

Sono al vertice della rana europea. Hanno vinto due ori ed un argento in tre ai recenti europei in vasca corta di Kazan: Martina Carraro, Arianna Castiglioni, Benedetta Pilato. Le loro sono gare ad alta tensione già di prima mattina, non puoi mai abbassare la guardia o sei fuori. Forse anche grazie a questo sono arrivate ad essere così competitive: la continua concorrenza "in casa".

Il regolamento ha negato ad Arianna Castiglioni, arrivata per ultima al tempo limite per le Olimpiadi, di poter gareggiare nella gara più ambita questa estate, ma nonostante il duro colpo l'abbiamo ritrovata competitiva già a novembre. Competitiva e vincente, ma non del tutto soddisfatta:

*L'Europeo non è andato come mi aspettavo, sia dal punto di vista cronometrico che per come l'ho affrontato. Ho imparato però a voltare subito pagina dopo una delusione. Ed è quello che ho fatto dopo i 100, prendendomi una piccola soddisfazione, ovvero il mio primo oro continentale, nei 50. La stagione sarà molto lunga e ricca di appuntamenti importanti: Mondiali a dicembre in vasca corta, poi Mondiali ed Europei in lunga. Non si potrà arrivare sempre nella condizione perfetta, ma l'importante è dare sempre il massimo di quello che si ha al momento.*

Martina invece la sua finale olimpica l'ha nuotata a Tokyo. Ha chiuso settima e

tornare in carreggiata alla chiusura di un quadriennio non è mai scontato:

*Partivo un po' dubbiosa perché dopo le Olimpiadi mi sono fermata poco e sono parecchio stanca quindi vincere sicuramente mi ha stupito. Al momento sono soddisfatta perché sarà una stagione molto complicata e ricca di gare, ma il mio corpo sta reagendo bene. Sicuramente dopo il Mondiale in vasca corta mi prenderò una bella vacanza e ripartirò in tranquillità verso una stagione estiva altrettanto ricca di eventi.*

La primatista del mondo dei 50 in vasca lunga, Benedetta Pilato, arriva al giorno della gara con un pò di influenza che si trasforma in placche alla gola:

*La condizione di salute purtroppo non era ottimale, ma ho deciso di gareggiare lo stesso perché ero lì per quello. Questo imprevisto mi ha compromesso la gara e non sono per niente soddisfatta perché ho un tempo molto più basso di quello che ho nuotato, ma sono cose che possono succedere. Ora il mondiale e poi ci concentreremo sulla stagione in lunga.*

## MICHELE LAMBERTI: "TUTTO OLTRE OGNI IMMAGINAZIONE"

Erika Ferraioli  
19 novembre

Il volto è nuovo, il nome sicuramente no. Doppio figlio d'arte, papà Giorgio Lamberti e mamma Tanya Vannini, Michele è arrivato da esordiente in nazionale maggiore a Kazan ed è tornato a casa con cinque medaglie, un record italiano nei 50 dorso ed un record del mondo con la staffetta 4x50 mista uomini.

Appassionato di sport a tutto tondo. Non solo nuoto, ma anche calcio per seguire la sua squadra del cuore, il Milan, ed il tennis. Oltre il nuoto si dedica allo studio per diventare esperto linguistico d'impresa. Nel suo piano di studi ci sono l'inglese ed il cinese, che sta perfezionando dal liceo.

Negli ultimi anni hai dovuto affrontare una serie di problemi fisici che hanno rallentato la tua preparazione: come sei riuscito ad uscirne, soprattutto mentalmente?

*Sì, purtroppo ho passato due anni abbastanza difficili. Ho cominciato nel 2019 con il citomegalovirus che mi ha condizionato molto sia fisicamente che mentalmente. Oltre alla difficoltà fisica infatti, il fare una fatica esagerata per nuotare dei tempi in allenamento che sapevo di non valere, aumentava la mia frustrazione, e non è stato facile. Però credo che andando avanti tutto questo si sia poi trasformato in voglia di fare e grinta per raggiungere i risultati che sapevo di valere. Nel 2020 dopo tanta fatica per tornare in condizione, a ridosso degli assoluti di marzo (validi come qualificazione per l'Europeo in lunga e, perché no, per l'Olimpiade), sono risultato positivo al coronavirus. Ero pronto a dimostrare quanto valevo, ed oltre alla delusione*

*sportiva ho dovuto affrontare anche la preoccupazione per mio padre ricoverato in ospedale causa Covid. Abbiamo vissuto un periodo molto complicato, ma ciò che mi ha spinto a non mollare è sapere che prima o poi, con pazienza sarei tornato ed avrei potuto dimostrare quello che valevo. Ora comincio a raccogliere i primi frutti, ma credo che sia solo l'inizio.*

Ti aspettavi un campionato così positivo? Hai finalizzato l'europeo o preparerai il mondiale?

*È andato tutto oltre ogni mia immaginazione, non mi sarei aspettato cinque medaglie. Puntavo alla qualificazione per il Mondiale di Abu Dhabi. Sapevo di poter migliorare i miei tempi perché era un po' che non gareggiavo in vasca corta, ma non fino ad arrivare al record italiano nei 50 dorso. Ho scaricato un po' per questo Europeo, ma solo qualche giorno prima. Il minimo per avere delle sensazioni positive e credo che farò lo stesso per il Mondiale.*

Porti un nome importante per il nuoto italiano, quanto ti pesa o ti aiuta questa cosa?

*Sia papà che mamma hanno fatto la storia di questo sport, per me sono ispirazione ed un modello. Sono orgoglioso di portare questo nome, ma non mi faccio influenzare e cerco di percorrere una strada tutta mia, pensando solo a migliorare me stesso.*

Com'è vivere in una famiglia composta solo da nuotatori? Come gestite il rapporto allenatore/genitore/figlio/atleta?

*È bello perché il fatto di fare tutti lo stesso mestiere ci permette di passare molto tempo insieme. Da un paio d'anni mio fratello Matteo si è trasferito a Livorno, fino a quel momento per me è sempre stato un esempio ed un grande stimolo nuotare con lui. Per quanto riguarda il rapporto con i*

*miei genitori, quando ero più piccolo li vedevo più come genitori anche se erano a bordo vasca. Ora penso di essere maturato molto e riesco a dividere i ruoli. Papà soprattutto è molto esigente, mi motiva e mi stimola a dare sempre il massimo in acqua. Spesso è molto insistente nella cura dei dettagli e capita che se sono molto stanco non vorrei starlo a sentire, ma so che lo fa per il mio bene.*

Vasca lunga o corta? Farfalla o dorso?

Entrambe, la vasca lunga ha più prestigio ma mi diverto molto in corta perché sono gare più veloci e spettacolari. In corta preferisco il dorso perché sfrutto molto le subacquee, mentre in lunga mi piacciono di più la farfalla e lo stile libero perché riesco a dare continuità alla nuotata.

Un nuotatore a cui ti ispiri?

Caeleb Dressel, credo che non abbia uguali per potenza ed esplosività. È uno spettacolo vederlo nuotare. Ma ammiro molto anche Ryan Lochte per la sua ecletticità e le sue subacquee spettacolari.

## LUCA DOTTO: VERSO NUOVI OBIETTIVI, CON UNA NUOVA GUIDA E TANTO ENTUSIASMO

Silvia Scapol  
23 novembre

Negli ultimi giorni, a livello social e non solo, il campione veneto Luca Dotto ha lanciato messaggi relativi a cambiamenti, ripresa, nuovi obiettivi.

Lo abbiamo contattato e l'atleta si è raccontato, parlando di un ultimo periodo non particolarmente facile, della sua voglia di rimettersi in gioco e di come l'entusiasmo possa farla da padrone in moltissime situazioni.

Hai parlato di ripresa, di rinascita e di nuovi obiettivi. Ce ne vuoi parlare?

*Sto vivendo una situazione nuova: dopo tanti anni di sodalizio con Claudio Rossetto ho deciso di cambiare allenatore e mi sono affidato ad Alessandro Mencarelli. Avevo bisogno di qualcosa di nuovo, di diverso da quello a cui ero abituato. Adesso è tutto diverso: dall'acqua alla palestra. Ho approcciato una preparazione a secco che prevede anche un po' di crossfit, per vedere quali potrebbero essere i benefici in acqua e comunque i rivolti positivi di fare cose nuove a livello fisico. Con Alessandro era nata una bella amicizia molti anni fa e ora si sta trasformando in una bella collaborazione.*

*Per quanto riguarda le tecniche di respirazione e apnea, un mondo che mi ha sempre affascinato e mi è sempre piaciuto, mi sono affidato a occhi chiusi a Mike Maric. L'ho sempre praticata per mero divertimento, ora sento di averne bisogno anche per ritrovare un po' di pace con me stesso. Questo ultimo anno e mezzo non è stato per niente facile e la testa può fare la differenza nel gestire i momenti difficili, sia*

*nel bene che nel male. Ci sono molte tecniche che possono essere apprese e che si rivelano estremamente utili nella gestione di tensioni, sia presenti che passate.*

*Vorrei riuscire a prendere parte alle prossime Olimpiadi, quelle di Parigi 2024, per poi lasciare quello che è il nuoto agonistico. Può sembrare un progetto ambizioso, forse no, ma io ci voglio provare. Con Claudio è stato un percorso bellissimo, e io ho voluto lasciarmi con lui nel migliore dei modi. Capisco che i cambiamenti non risultano comprensibili a tutti, ma l'ho fatto per me stesso e per nessun altro. Voglio rincorrere questo sogno e voglio farlo nel migliore dei modi, prima di tutto con entusiasmo e con la gioia di fare fatica per perseguire un obiettivo.*

In cosa è cambiata la tua quotidianità?

*Tutto sommato non è stata stravolta: sono sempre qui a Roma, mi divido tra gli allenamenti all'Acqua Acetosa e all'Aquaniene. Quello che è veramente cambiato è ciò che vado ad affrontare sia in acqua che in palestra: quello è completamente cambiato. Ora purtroppo sono fermo per un infortunio, uno strappo al pettorale sinistro. Ma nonostante questo incidente di percorso, la ripresa per me è stata molto positiva. La mattina mi alzo con la voglia di andare ad allenarmi, con la voglia di far fatica e di fare le cose fatte bene. Ed era da un po' che non mi sentivo così.*

Come ti gestisci con Mike Maric?

*Affidandoti a lui hai sicuramente fatto una scelta di grande qualità.*

*Con Mike ci conosciamo da tempo e io sono sempre stato affascinato dal suo modo di porsi. Quando parla si percepisce l'immenso amore che prova per ciò che fa e per ciò che insegna. Ed è una delle cose che ti coinvolge di più. Non è così scontato: spesso si dice che non tutti gli insegnanti sono capaci di*

*insegnare. Lui invece sa trasmetterti le cose in un modo incredibile. Ti contagia con il suo entusiasmo e si impara con maggiore facilità.*

*Ci dividiamo un po' tra Montegrotto e qui a Roma da remoto. La cosa principale è che io mi sto divertendo tanto, ne avevo bisogno. Mi aiuta a liberare la mente, a svuotarla dai pensieri inutili e a caricarmi per quello che di bello sto andando a fare.*

E con il tuo nuovo allenatore Alessandro Mencarelli?

*Con Alessandro mi trovo molto bene. Lui è stato il secondo allenatore di Claudio fino al 2016, pertanto non ero uno sconosciuto. Fino al 2019 mi ha sempre seguito lui in palestra, per cui il nostro rapporto, paradossalmente è di vecchia data. Si è rivelata una cosa molto utile, perché in questo modo non abbiamo sprecato i primi mesi per conoscerci ma abbiamo subito iniziato a lavorare. C'è molta stima e fiducia reciproca, e credo siano delle ottime basi per andare a costruire il nostro lavoro. So di essere una bella sfida per lui, perché comunque non sono giovanissimo e ho una carriera alle spalle. Ma questo è stimolante, una cosa nuova per entrambi. C'è un continuo scambio di feedback a mano a mano che il lavoro va avanti, e anche questa è una cosa molto utile. Inoltre mi trovo molto bene anche con i miei compagni di allenamento.*

## TANYA VANNINI: "NOI DONNE DOBBIAMO GUADAGNARCI QUELLA CREDIBILITÀ CHE SPESSO AGLI UOMINI È RICONOSCIUTA A PRESCINDERE"

*Silvia Scapol*  
25 novembre

È sicuramente un lavoro più frequentemente declinato al maschile, ma ogni tanto capita di vedere anche una donna con il cronometro in mano a bordo vasca. Non solo: capita di vedere che questo lavoro lo svolga pure bene! Anche se in percentuale minore rispetto agli uomini, donne allenatrici nel mondo del nuoto ce ne sono. Mettono passione e competenza in quello che fanno, e a volte i risultati sono davvero notevoli. Noi di Nuoto.com siamo voluti andare alla scoperta di alcune di loro, per capire cosa significhi essere un'allenatrice e quali sono le peculiarità di questo ruolo vissuto al femminile.

Tanya Vannini, un nome che sicuramente catturerà l'attenzione di molti: è stata nuotatrice di alto livello, stileliberista specializzata nelle distanze dei 200, 400 e 800; moglie di Giorgio Lamberti, mamma di Matteo, Michele e Noemi. Allenatrice. Per stessa ammissione del marito, c'è lei dietro ai successi natatori dei figli: ricordiamo l'ultimo campionato Europeo di vasca corta svoltosi a Kazan, dove il secondogenito Michele ha dato un vero e proprio spettacolo. Tanya è una persona riservata, che non ama stare sotto i riflettori, ma assolutamente innamorata del suo lavoro.

Sei stata un'atleta, ma questo non significa che quando si appende il costume al

chiedo si passi automaticamente al bordo vasca. Come è maturata la tua scelta di diventare allenatrice?

*Quando ho smesso di nuotare ho cominciato a lavorare come istruttrice nella scuola nuoto: neonatale, prescolare, bambini e ragazzi, adulti. Ho iniziato nell'impianto di Borgo San Lorenzo, dove sono stata affiancata dal direttore sportivo. Pur essendo stata un'atleta, non significava che avessi le capacità per trasferire agli altri. Pur conoscendo molte cose del nuoto, non era così facile cominciare dall'inizio, per esempio dal galleggiamento. Sono stata seguita e accompagnata in questo percorso e mi ha insegnato quelle che erano le basi di questo lavoro. È stato uno scambio reciproco, poiché io sono riuscita a trasferire a lui quelle che erano le peculiarità del nuoto agonistico. Ho trascorso quattro anni lì, fino a settembre 1996, e in quel periodo passavo più tempo in piscina che a casa: facevo l'istruttrice e l'assistente bagnanti, però porto con me il ricordo di un ambiente molto bello, dove mi sono divertita e appassionata a questo lavoro. Amo insegnare, soprattutto ai bambini più piccoli, quelli in età prescolare. Fare l'allenatrice è stata una cosa che è arrivata dopo, un po' spinta anche da mio marito Giorgio. Quando mi sono trasferita a Brescia, c'era l'opportunità di allenare alla Leonessa Nuoto. Inizialmente ero molto titubante, amavo l'insegnamento e non mi vedevo nei panni della coach. Ma Giorgio aveva insistito così tanto che mi sono fatta coinvolgere da questa avventura. Sono stati gli anni in cui ho seguito Elena Donati: era reduce da un importante infortunio, voleva cambiare allenatore, e così ho cominciato. Ho interrotto forzatamente quando aspettavo Matteo perché ho dovuto fare alcuni mesi a letto a causa di un possibile distacco di placenta, così, da quel momento, mi sono dedicata al lavoro più bello e più impegnativo del mondo: fare la mamma.*

*Quando Noemi, la terzogenita, aveva iniziato a frequentare la piscina di Travagliato, anch'io avevo ripreso con l'insegnamento nella Scuola Nuoto. L'allenatore che all'epoca seguiva l'agonismo mi chiese se potevo dargli una mano con gli esordienti, perché era una categoria con cui lui era un po' in difficoltà. Accettai, dicendogli però che non riuscivo a presenziare alle gare. Dopo pochi mesi se ne andò. E così mi ritrovai con tutti gli atleti, perché mai li avrei lasciati per strada. E da quel momento non ho più smesso: con Giorgio abbiamo creato la G.A.M. Team Brescia e siamo andati avanti.*

Questo lavoro viene spesso identificato come un lavoro prevalentemente maschile. Come donna, hai avuto difficoltà a portare avanti questa scelta?

*Un pochino sì. Già dai primi anni mi dovevo scontrare con questa cosa: noi donne dobbiamo guadagnarci quella credibilità che spesso agli uomini viene riconosciuta a prescindere. Inoltre, per me c'era un aggravante: oltre che allenatrice ero anche la moglie di Giorgio Lamberti, il primatista mondiale, l'atleta che aveva segnato la storia del nuoto italiano. Spesso le persone pensavano che rivestissi questo ruolo perché ero sua moglie, non perché ero perfettamente in grado di fare il mio lavoro. Per fortuna, a mano a mano che mi conoscevano, che vedevano il mio modo di lavorare, di relazionarmi con i ragazzi, gli stessi risultati sportivi, l'atteggiamento cambiava. Paradossalmente ora i ragazzi hanno più soggezione di me che di altri allenatori con cui collaboro. Però è stata una strada in salita.*

Che consiglio ti senti di dare alle donne che vorrebbero fare questo lavoro?

*Di approcciarsi con molta serenità. I dubbi ci sono sempre, anche io ne ho molti. Ma non dipende dal fatto che si è donne, dipende dal fatto che ci si mette in*

*discussione e si cerca sempre di fare del proprio meglio. Non farsi intimorire dai ruoli maschili, siamo sicuramente diverse ma non per questo meno capaci. Io sono una persona abbastanza riservata, parlare a una platea non è sicuramente il mio forte, preferisco lo faccia Giorgio. Ma a bordo vasca faccio il mio, facendomi rispettare e ascoltare, trasmettendo loro quello che deve essere appreso.*

Come tutti i lavori, essere donna ha dei vantaggi e degli svantaggi. Quali sono gli uni e gli altri nell'essere un'allenatrice?

*Abbiamo una sensibilità che un uomo sicuramente non possiede. Siamo facilitanti nella relazione, soprattutto con le ragazze: è più difficile, per esempio, esporre ad un allenatore maschio le problematiche relative al ciclo mestruale. Di fronte a una donna questo è più facile e noi siamo perfettamente in grado di capirle e di aiutarle. Se poi si è anche mamma, il vantaggio aumenta ancora. Perché riesci a capire meglio i ragazzi, a leggere i loro disagi o le loro gioie, a prevenire alcuni problemi prima ancora che si manifestino. Riesci a relazionarti meglio con loro e hai un approccio che, difficilmente se non hai figli, ti appartiene. Inoltre, noi siamo molto più pazienti rispetto a un uomo.*

*Lo svantaggio che ho notato in questi anni è che gli atleti maschi grandi molto spesso ti sottovalutano, sono portati a non fidarsi di te perché donna e quindi ci si ritrova a doversi guadagnare rispetto e fiducia. E non sempre è facile, il rapporto atleta-allenatrice diventa molto più difficoltoso.*

Vista la tua esperienza e in qualità di donna, quali ritieni siano le caratteristiche più importanti, dalle quali non si può prescindere, per fare questo lavoro?

*La passione. Senza ombra di dubbio. La passione è ciò che ti permetterà di fare questo lavoro sempre al meglio: se c'è passione sopporti meglio il sacrificio,*

*perché questo lavoro ne prevede parecchio. Se c'è la passione riesci a stare sempre sul pezzo, perché fare l'allenatore non è semplicemente prendere i tempi, quella è una cosa che può fare chiunque abbia un minimo di dimestichezza con un cronometro. Soprattutto con i bambini, che devono essere seguiti scrupolosamente, guidati, corretti, per poi poter avere un atleta di alto livello. Queste sono le cose difficili, ma la passione ti porta ad affrontare tutto questo. E non vale solo per gli allenatori, vale anche per gli istruttori.*

Sei riuscita a coniugare lavoro e famiglia, e i tuoi figli nuotano con risultati a dir poco importanti. Come vivi tutto questo?

*Non è stato assolutamente facile riuscire a conciliare tutto. Ora forse comincio a raccogliere qualche frutto di tutto questo lavoro. Non ho mai avuto la domenica libera per la mia famiglia, c'erano le gare. Se è per questo non ce l'avevo neanche per me, per riposarmi. Quando andavano alle scuole superiori dovevo organizzarmi in tutto e per tutto perché fossero pronti i pasti perché poi io dovevo andare in piscina, i ragazzi andavano comunque seguiti. Poi le cose non vanno sempre lisce come invece si vorrebbe. Non è stato facile; non impossibile, ma sicuramente per nulla semplice. Loro sono sempre stati la mia priorità, come lo ero io per i miei genitori. Credo che sia comunque una situazione comune a tanti. La passione per il tuo lavoro e l'amore per la tua famiglia ti fa affrontare tutto questo.*

## LUCA PISCOPO: IL MOTTO PER LA POLIZIA DI STATO È "ESSERCI, SEMPRE. ANCHE CON I NOSTRI ATLETI È COSÌ"

Silvia Scapol  
1 dicembre

La stagione che si è appena conclusa ha sicuramente visto gli atleti delle Fiamme Oro protagonisti di grandi prestazioni e notevoli risultati. Quella che è appena iniziata sembra non essere da meno. Abbiamo voluto sentire dalla voce di Luca Piscopo, responsabile del settore nuoto in acque libere e anche di quello in vasca, oltre che di tutte le altre discipline acquatiche, il suo parere quanto sta accadendo.

Le FFOO si sono sicuramente distinte nelle Olimpiadi di Tokyo e nell'Europeo da poco conclusosi a Kazan. Anche se a Tokyo è mancato l'oro. Qual è lo stato di salute del settore nuoto delle Fiamme Oro allo stato attuale e quali gli aspetti da migliorare?

*È stata una grande Olimpiade per tutta l'Italia e gli atleti delle Fiamme Oro hanno contribuito conquistando 20 medaglie delle 40 totali. Dal nuoto sono arrivate grandi soddisfazioni. Gregorio Paltrinieri ha dimostrato, ancora una volta, di essere un atleta eccezionale, superlativo. Nonostante le difficoltà fisiche, ha conquistato due medaglie. Forse senza la mononucleosi quell'oro sarebbe arrivato. Fondamentale per lui è stato il supporto della Federazione nell'avvicinamento a Tokyo: si è ripreso alla grande e so che sta lavorando benissimo insieme al gruppo del tecnico federale Fabrizio Antonelli. Lo dimostrano i risultati agli Europei di Kazan, con tanto di record continentale. Alessandro Miressi e Thomas Ceccon insieme a Manuel Frigo hanno arricchito e impreziosito i risultati. Sono*

*stati fondamentali anche per le staffette. Anche in questo caso, alle spalle c'è il grande lavoro con le società civili e del Direttore Tecnico Cesare Butini nel plasmare un gruppo vincente. Siamo contentissimi di Marco Orsi e Matteo Rivolta, che stanno dimostrando di essere grandi specialisti della vasca corta. Margherita Panziera invece è una garanzia. Martina Rita Caramignoli è un'atleta che sta vivendo una seconda giovinezza. A Kazan il bilancio è stato più che positivo: il nostro Gruppo Sportivo ha conquistato in totale 13 medaglie così suddivise: 3 Oro, 7 Argento e 3 Bronzo. Possiamo solo che essere soddisfatti! Il prossimo anno cercheremo di rinforzarci con l'ingresso di alcuni giovani. Il nostro tecnico Germano Proietti sta monitorando e seguendo giovani interessanti. Qualche specialità in cui migliorare c'è.*

Quali sono le criticità che un gruppo sportivo come il vostro si trova a dover affrontare nel gestire molti appuntamenti importanti come quelli che caratterizzano questa stagione?

*Abbiamo uno staff tecnico di eccellenza e cerchiamo di coordinare tutte le nostre attività con i vertici sportivi federali del settore. I nostri tecnici lavorano supportando gli atleti in tutte le esigenze, garantendo loro la giusta serenità per poter affrontare bene gli impegni e gli allenamenti. Il nostro Presidente Francesco Montini è molto meticoloso sotto questo punto di vista.*

In qualità di responsabile del settore nuoto delle Fiamme Oro, quali sono gli aspetti per un atleta di alto livello, per i quali necessita il maggiore supporto da parte vostra?

*Sono convinto, come detto poco fa, che la serenità per un atleta è fondamentale. Anche se non è facile, cerco sempre di far sentire la nostra presenza, mai ingombrante ma sempre di supporto. Gli atleti devono*

*capire che alle spalle le Fiamme Oro e la Polizia di Stato esistono per garantire loro tutto ciò che serve per costruire un percorso di altissimo livello. Oltre allo stipendio possiamo offrire tanto, basta capirlo. Dal materiale tecnico, alla fisioterapia, allo spazio in acqua etc. Il motto della Polizia di Stato d'altronde è "Esserci, sempre!".*

## **ROBERTO DEL BIANCO: I RISULTATI DELLA SQUADRA NAZIONALE PARTONO DA MOLTO LONTANO. LO SNAQ È IL CONSOLIDAMENTO DI UN MODELLO PEDAGOGICO EFFICACE CHE GIÀ CI CARATTERIZZAVA**

*Silvia Scapol  
2 dicembre*

Si sono svolti allo Stadio del Nuoto di Riccione i Campionati Assoluti Invernali, manifestazione che quest'anno ha sicuramente una connotazione diversa dal solito, collocandosi tra due grandi eventi come l'Europeo che si è concluso da poco a Kazan e il Mondiale che avrà luogo ad Abu Dhabi a partire dal 16 dicembre. A monitorare il tutto troviamo a bordo vasca il prof. Roberto Del Bianco, con il quale abbiamo scambiato qualche riflessione su questo sport che tanto è evoluto negli anni e tanto ci sta regalando in termini di soddisfazioni e di orgoglio. Un risultato per il quale si è cominciato a lavorare tanto tempo fa.

In qualità di Consigliere Federale responsabile del Settore Nuoto - Squadre Nazionali e alla luce dei risultati ottenuti nelle ultime competizioni, potrebbe darci la sua "fotografia" dello stato attuale del nuoto italiano?

*Il nuoto italiano sta vivendo un momento positivo, non magico, ma sicuramente positivo. E la cosa strana è che questo accade in un momento in cui ci si aspettava tutt'altro. Questa pandemia ci ha fatto temere il peggio, anche se le conseguenze probabilmente si vedranno anche negli anni*

*a venire. Temevamo che potesse essere un'inibizione al risultato, ma di fatto gli atleti si sono potuti allenare relativamente con continuità e abbiamo avuto una verifica dello stato di salute prestativa davvero notevole. Ma tutto questo non è frutto dell'ultimo periodo: Gwangju è stata l'ultima manifestazione di rilievo internazionale alla quale abbiamo partecipato prima della pandemia. In quell'occasione la squadra aveva già dimostrato di essere molto competitiva e presentava delle caratteristiche abbastanza attuali. Le punte fortunatamente non sono mai mancate nel corso della storia del nuoto italiano, ma se nel passato erano molto poche rispetto a tutto il resto, oggi esistono le punte e una base di atleti che ha un livello di preparazione nettamente superiore a quello di un tempo. Questa, a mio avviso, è la grande svolta. La squadra, vista in quest'ottica, acquisisce un valore decisamente superiore: risulta molto più competitiva, molto più determinata. L'Europeo di Kazan è stato molto positivo, molto entusiasmante, ma non è ex abrupto. È successivo ai Giochi Olimpici di Tokyo, che a sua volta erano successivi all'Europeo di Budapest, ecc. Sono stati dei risultati a fronte di due anni di costrizioni, ma per i quali c'erano già stati validi segnali già in precedenza.*

Viene spontaneo, ed è giusto, lodare la Federazione per i risultati ottenuti. Ma la FIN si è caratterizzata in questi ultimi anni per una continua ricerca di miglioramento. Quali sono secondo lei i punti su cui focalizzarci per fare un ulteriore salto di qualità?

*Credo che la riflessione vada fatta sul sistema globale, si tratta di un sistema sincretico. Sicuramente l'organizzazione è più adeguata ai tempi; c'è una maggiore preparazione nel "sistema squadra"; c'è una maggiore attenzione in chi guida il sistema. Anche vent'anni fa l'Italia era forte nel nuoto, ma tutto va contestualizzato al*

*periodo storico. Attualmente, il momento storico che stiamo vivendo richiede e permette un'implementazione di tutti i sistemi, sia a livello qualitativo che a livello quantitativo. C'è un equilibrio tra programmazione e risultato ottenuto e l'organizzazione degli allenamenti da parte del tecnico è sicuramente più qualificata, più accurata. In questi anni non è aumentata solo l'istruzione a livello scolastico, ma anche la cultura. E quindi anche la cultura specifica. Oggi gli allenatori sono più adeguati a programmare nel modo e nel tempo i risultati e la durata degli stessi. Oggi sicuramente c'è una visione più lungimirante rispetto a un tempo.*

*Tutto questo viene combinato a una maggiore attenzione gestionale. Quindi da un punto di vista previsionale, medico, di supporto dei sistemi che devono accompagnare la preparazione in acqua, siamo molto migliorati. E la stessa attenzione viene utilizzata nella selezione, nel coinvolgimento e nell'integrazione dei tecnici che partecipano alle attività nazionali e internazionali.*

La Federazione Italiana Nuoto ha aderito al Sistema nazionale di qualifiche dei tecnici sportivi (SNaQ), un passaggio epocale. Come tutte le novità, necessiterà di un periodo di avviamento affiancato da un costante monitoraggio ed eventualmente di qualche aggiustamento. Il Settore Istruzione Tecnica, di cui lei è responsabile, a partire dal 2022 proporrà una nuova offerta formativa in linea con questa importante riforma. Quali sono i miglioramenti ai quali andremo incontro e quali le difficoltà?

*Le difficoltà attuative che riscontreremo saranno quelle tipiche di tutti i sistemi nuovi, che necessariamente devono essere ritirati in funzione della situazione e del periodo. Come Federazione avevamo un modello formativo di qualità, per il quale abbiamo avuto molti riscontri positivi.*

*Questo modello ci ha permesso di preparare i tecnici in maniera sempre migliore, rendendo quindi i risultati prestativi prevedibili e non frutto del caso. Lo SNaQ è una svolta epocale in quanto rientra nel sistema nazionale delle qualifiche e viene riconosciuto a livello europeo. Ma la cosa più importante è che non va assolutamente a snaturare il modello pedagogico che avevamo costruito, in quanto è stato accettato dal CONI e ne rispecchia perfettamente i contenuti. Ovviamente c'è una parte di preparazione che caratterizza tutte le quarantaquattro Federazioni, l'elaborazione e la comunicazione dei contenuti specifici rimane quella che ci ha caratterizzato. Entrare in questo sistema prevede che gli argomenti siano implementati, e le procedure diversificate. I corsi oggi hanno una durata e una consistenza quasi raddoppiata rispetto a prima. Una parte verrà svolta online e una parte in presenza. In questo modo diventa possibile passare comunicazioni, non solo informazioni quindi ma anche elementi formativi, in maniera migliore, consentendo una più efficace interiorizzazione e apprendimento della materia. Con il risultato che l'effetto di questo metodo è più valido, più immediato e sicuramente più gratificante. Lo SNaQ per la Federnuoto non è stato altro che il consolidamento di modelli pedagogici già definiti e applicati, con l'implementazione necessaria per rispondere ai principi richiesti, e con un insieme di fattori che caratterizzano le procedure in fase applicativa.*

## **FEEMKE HEEMSKERK: "È IL MOMENTO DI COMINCIARE UNA NUOVA VITA"**

*Erika Ferraioli  
2 dicembre*

Una carriera iniziata con il botto la sua, con l'oro Olimpico a Pechino 2008, nella gara in cui l'Olanda da quel momento in poi sarebbe diventata tra le squadre da battere: la 4x100 stile libero donne. Da un paese così piccolo, non ti aspetti una densità così alta di velociste di peso mondiale, ed invece Femke (Frederike Johanna Maria all'anagrafe) Heemskerk, con Ranomi Kromowidjojo, Marlene Veldhuis e Inge Dekker, ha dato inizio ad un'onda arancione che nonostante il cambio generazionale è ancora ai vertici del nuoto mondiale.

Il coronamento della carriera, con il titolo europeo individuale nella gara regina, è arrivato forse nel momento più difficile. A ridosso della pandemia e con due stop forzati causa Coronavirus, Femke ha trovato la forza di prendersi l'ultima soddisfazione di una carriera sempre tra le migliori.

Ora all'età di 34 anni, ha annunciato il ritiro. Tornerà in vasca per l'ultima volta nella sua Eindhoven per le semifinali ed eventualmente le finali con gli Energy Standard.

Quando hai deciso che fosse arrivato il momento per cominciare una nuova vita? È stata una decisione difficile?

*Ho pensato al mio ritiro molte volte, ma non era mai il momento giusto. Dopo i Giochi di Tokyo ho capito che qualcosa dentro di me era cambiato. Non ero felice quando mi allenavo e non mi era mai successo prima, quindi ho pensato fosse arrivato il momento di affrontare la questione. Mi sono chiesta*

*“sarebbe un problema se non riuscissi più a nuotare il mio miglior tempo?” “Come mi sentirei se non partecipassi mai più ad una ad una manifestazione internazionale?” La risposta nella mia testa era “starei bene comunque”, lì ho capito che era giunto il momento. Chiaramente ci vorrà del tempo per scoprire chi sono senza il nuoto, ma sono pronta ad affrontarlo. Il nuoto resterà sempre parte di me, perché è un amore infinito.*

Qual è il risultato che porti nel cuore?

*È difficile rispondere a questa domanda. Vado molto fiera del titolo europeo nei 100 stile libero a Budapest 2020 (2021). Mi sentivo forte sia mentalmente che fisicamente, ma sapevo di non essere al top della forma che sarebbe arrivata alle Olimpiadi. Ricordo con molta emozione anche il titolo Olimpico a Pechino 2008 ed il titolo mondiale in vasca corta nel 2014 a Doha.*

Chi è il nuotatore o la nuotatrice che ti ha ispirato di più durante la tua carriera? E quello che ammiravi quando hai cominciato a nuotare?

*Sono stata ispirata da moltissimi nuotatori nel corso degli anni. Mi piace osservare gli altri nuotatori, e spesso riesco a trovare in loro qualcosa che possa aiutarmi a migliorare. Ho imparato dalla mia prima compagna di stanza in nazionale, Marleen Veldhuis, che puoi arrivare all'eccellenza senza essere una persona egoista. Sono stata ispirata dalla longevità di Federica Pellegrini e da come sia in grado di vincere nei momenti importanti. Ammiro Sarah Sjöström che ha l'istinto innato di gareggiare, e Freya Anderson per la gestione delle gare. E molti altri ancora. Da piccola il mio idolo era Inge de Bruijn. L'ho vista vincere l'oro alle Olimpiadi di Sidney 2000 e l'ammiravo tantissimo. Il suo corpo era in una forma perfetta ed era molto più veloce delle sue avversarie.*

*L'Olanda è stata uno dei più piccoli Paesi ad essere riuscita a vincere contro le grandi potenze nella staffetta veloce femminile ai Mondiali ed alle Olimpiadi.*

Qual è il segreto delle velociste olandesi?

*Non so quale sia il segreto. Se penso all'Ungheria, ci sono molti nuotatori forti nei 400misti e nei 200 farfalla, per esempio. Credo che se una nazione è maestra in qualche cosa, i giovani nuotatori sono invogliati ad emulare i loro idoli. I miei idoli, ad esempio, sono stati Inge de Bruijn e Pieter van den Hoogenband ed erano entrambi velocisti. Sarà questo il segreto?*

Quali sono i tuoi progetti per il futuro? Rimarrai nel mondo del nuoto o ti piacerebbe cambiare vita?

*Non ho ancora dei progetti, mi prenderò del tempo per rilassarmi ed abituarli alla vita “normale”. Voglio passare un po' di tempo con la mia ragazza, i miei amici e la mia famiglia, poi deciderò.*

## "SASSOLINI"

Federico Gross

8 dicembre

Tanta roba il monologo di Federica Pellegrini a *Le Iene*.

In poco più di due minuti e mezzo l'azzurra ricorda senza mezzi termini che il sessismo, o se preferite il patriarcato, è una piaga che affligge anche (soprattutto?) lo sport in generale e il nuoto in particolare.

Di fronte alle telecamere di Italia Uno Pellegrini dimostra di saper digerire i torti senza dimenticarli: stomaco di ferro e memoria da elefante sono evidentemente due caratteristiche indispensabili per una campionissima. Se avete visto Michael Jordan in *the Last Dance* capite di cosa parlo.

La voce che nei passaggi più toccanti si spezza non lascia dubbi: le accuse di doping, le battute da caserma hanno lasciato segni indelebili e imperdonabili. Quelli che Federica si toglie dalle scarpe non sono sassolini, ma macigni. Speriamo che i tonfi servano a svegliare un ambiente che su certi temi è pericolosamente distratto: le donne sono più della metà dei tesserati ma meno di un terzo dei tecnici e un quinto dei dirigenti, e il rischio di ritrovarsi in un ambiente poco inclusivo o apertamente tossico resta alto, come ha ricordato qualche mese fa l'australiana Madeline Groves con la sua clamorosa rinuncia ai Giochi di Tokyo.

Negli ultimi anni molte campionesse sportive hanno preso coscienza della propria visibilità e hanno deciso di utilizzarla per portare avanti battaglie di civiltà sulla parità di genere, l'inclusione, l'uguaglianza salariale, la lotta contro le molestie e il bullismo. Da Serena Williams a Simone Biles, da Megan Rapinoe a Naomi Osaka.

In Italia una figura del genere mancava, ora forse l'abbiamo trovata. Federica Pellegrini è stata un patrimonio sportivo, potrebbe

diventare un tesoro civile se riuscirà a non farsi imprigionare dagli stereotipi nei quali i nostri media cercano di ingabbiare qualsiasi donna pensante.

Di certo chi in questi anni le ha fatto un torto da oggi dormirà meno tranquillo.

# UN MONDIALE DI TRANSIZIONE

Giorgio Scala  
13 dicembre

Nino Manfredi, seduto su una improbabile ed essenziale sedia gestatoria, alla vista di Alberto Sordi e Bertrand Blier che lo avevano inseguito per mezza Africa esclamava "Arindanga! Aridanga arompa cojota" in un improbabile dialetto angolano.

Il concetto è chiaro anche per i non aborigeni: "Speravo proprio di non incontrarvi più".

Lo stesso pensiero è sicuramente balenato nella fertile mente dei lettori di questo blog.

E invece, in una nuova veste, eccomi qui. Non più fotografo, ma photo manager del FINA Festival di Abu Dhabi.

Non solo nuoto, quindi, ma anche open water, high diving e una gara/esibizione di tuffi.

Sede di gara sconosciuta, la Etihad Arena è un pezzo dell'enorme ed artificialissimo puzzle che compone Yas Marina, l'isola di Abu Dhabi che ospita tutto l'entertainment, a cominciare dal circuito di Formula Uno. Proprio ieri sera, il tulipano Max Verstappen ha ridimensionato il pluripluricampione Lewis Hamilton. Beati loro che si possono divertire con dei mezzi che costano ciascuno venti volte il bilancio annuale di un centro sportivo.

Ma ripiombiamo a palla sulla Etihad Arena, dove l'italianissima Myrtha Pools ha costruito, con la solita, quasi proverbiale, perizia due vasche da 25 metri, mentre all'esterno è l'altrettanto italiana Microplus che si occupa del cronometraggio del nuoto di fondo. Mi piacerebbe diventare il cantore ufficiale, il menestrello dell'italianità all'interno del mondo acquatico. Probabilmente le nostre eccellenze preferirebbero qualcuno più celebre e capace. Hanno detto che mi "faranno sapere"

Ripartiamo da Tokyo o dalla International Swimming League? Abu Dhabi è una via di mezzo, 25 metri come a Napoli ma un "parterre de roi" di partecipanti a livello quasi olimpico. È certo che siamo orfani di Fede, Femke, Ferry (la sillaba "Fe" deve avere una scadenza 2021), Georgia e chissà quanti altri che hanno appeso il costume (o si appendono gli occhialini?) al chiodo, ma le nuove leve incombono.

Arena ha messo in scuderia due atleti dal futuro luminoso, David Popovici e Lydia Jacoby, ma al tempo stesso ha passato il testimone di supplier della FINA alla Finis, almeno per questi campionati. Il nuovo bureau FINA, con il suo super presidente Al Musallam, non ha per ora sbagliato una mossa: più spazio e più rappresentanza (nonché più fondi) per atleti e tecnici. Cercherò di saperne di più.

Mi viene da pensare questi campionati siano di transizione, non tanto per i risultati, che potrebbero essere di qualsiasi tipo, ma perché potrebbero confermare delle sorprese di Tokyo e delle scelte politiche fatte, al tempo stesso confermare grandi campioni che hanno ancora il pieno di benzina e potrebbero usare il mondiale per rilanciarsi.

Mentre loro battaglieranno in acqua, io farò il cane da pastore. Privo di attrezzatura fotografica, ho delegato le immagini ai due Andrea e all'altro Giorgio (li conoscete già, se volete li cito apertamente). Il mio compito consiste nel consentire ai fotografi di scattare le loro migliori foto senza intralciare il lavoro di atleti, giudici, coaches e, soprattutto, TV.

Mi sembra di aver già scritto il mio anatema nei confronti degli host broadcasters, che sono, in italiano la produzione televisiva ufficiale. Loro hanno, come è giusto che sia, le postazioni migliori, non si spostano neanche con i buldozer e, se provi a parlarci, non sentono niente perché sono in cuffia con la regia. Li odio, in maniera fraterna, ma li odio.

Ci sono però due cameramen che odio senza fraternità: non hanno un nome ma hanno il ruolo peggiore. Sono il pescatore (quello con la telecamera sulla canna da pesca che fa vedere le virate da sotto - solo la virata, non la subacquea - inutile al 100%) e il poveraccio con la camera a spalla, o con la steadycam, il quale ha un master in impallamento dei fotografi. Non appena i fotografi hanno un'inquadratura decente delle premiazioni o delle esultanze, lui si butta in mezzo che manco Gabriele Paolini il disturbatore. A Barcellona 2013 ce n'era uno che mi aveva dichiarato guerra. Si metteva sempre di modo da impallarmi. Al momento della consegna della bandiera ai rappresentanti del Mondiale successivo, lui si è precipitato a bloccarmi la visuale dopo che mi ero spalmato per terra per avere un'inquadratura chiara. L'ho visto arrivare, ero pronto e, mentre scattavo con una mano, gli ho inchiodato un piede per terra con l'altra. Secondo me, la sua scarpa è ancora lì.

## ELOGIO DI UN GIOVANE NUOTATORE

Paolo Tondina  
17 dicembre

Non mi piace salire sul carro dei vincitori. Sento sempre qualcosa di sbagliato nel farlo. Mi sembra che lodare chi vince, sia impossessarsi di qualcosa che non mi spetta. Per questo non lo faccio volentieri. E poi, da ligure, percepisco sempre quel misto di disagio e di disturbo nell'essere troppo contento, che mi mette male. Senza contare che a celebrare la vittoria non manca mai la compagnia. Non credo ci sia bisogno di me.

### Impresa

Ma l'impresa di Alberto Razzetti scavalca ogni remora. Titolo mondiale, medaglie, due record italiani in un quarto d'ora, supera ogni traccia di nevrosi ossessiva. Il risultato è formidabile. Il modo in cui l'ha fatto meraviglioso. *"però, campione del mondo suona bene"* è una delle frasi più sconcertanti e simpatiche che abbia mai sentito in un fine gara.

### Talento

Che Alberto fosse il nuotatore più straordinario che sia passato per la nostra regione è troppo poco da dire. Un atleta capace di competere in tutti gli stili, in tutte le distanze, a qualsiasi livello, non s'era mai visto. Nemmeno uno che comincia con i 50 e approda al fondo s'era mai visto. O che ottiene tutti i record regionali di ogni distanza, s'era mai visto. E che dire di chi prova i quattro misti e vince un titolo italiano! (figuriamoci uno che con qualche prova, nella gara più complessa del patrimonio natatorio, entra in una finale olimpica e se la gioca!). E nemmeno uno che si butta in una gara qualsiasi per conquistare un record regionale qualsiasi,

in una gara qualunque, quando è già una star del nuoto, s'era mai visto.

Elogio

E poi è bello il tipo. Uno che non guarda mai nessuno dall'alto in basso. Uno che si mette lì al pari con l'ultimo arrivato. Uno che s'emoziona e viene apposta per vedere le gare del fratello. E poi il modo tutto suo con cui gareggia. Con la felicità e la leggerezza di un ragazzo che ti sfida ad arrivare primo alla boa. Un regalo di Natale. Un regalo di Natale un po' anticipato. Un regalo anticipato al nuoto ligure (e a quello italiano e probabilmente anche a quello mondiale). Un regalo che commuove tutti noi, vecchi amanti di un nuoto sorprendente. Un nuoto, che nelle sue variegata manifestazioni, resta ancora capace di farci sentire che siamo vivi.

*FABIO SCOZZOLI: "MI REPUTO UNA PERSONA ESTREMAMENTE FORTUNATA: FACCIÒ DELLA MIA PASSIONE IL MIO LAVORO, COSA POTREI CHIEDERE DI PIÙ? I PROBLEMI CE LI HANNO TUTTI, BISOGNA SUPERARLI. LA VITA È FATTA COSÌ, E ANCHE IL NUOTO"*

*Silvia Scapol  
17 dicembre*

Si stanno svolgendo in questi giorni i Mondiali in vasca corta ad Abu Dhabi. Un'edizione sicuramente particolare: l'ultima prima di una pausa natalizia, ma l'ennesima in un calendario veramente fitto. Altra particolarità è data dall'elenco degli assenti, tra i quali, purtroppo, c'è anche il capitano della nostra Nazionale Assoluta: Fabio Scozzoli, che è risultato ancora positivo al Covid. Lo abbiamo raggiunto telefonicamente per avere prima di tutto notizie del suo stato di salute, e poi per capire come stia vivendo questa rinuncia forzata alle gare.

Buongiorno Fabio, anzitutto come stai?

*Sto meglio, solo ancora un po' di tosse. Ma devo dire che sono sempre stato abbastanza bene; ad eccezione di qualche giorno fatto con la febbre, devo dire che non sono stato particolarmente male. Ho avuto episodi nella mia vita in cui per un'influenza sono stato anche peggio. Ovviamente speravo di essere negativo, ma essere positivo senza comunque presentare dei*

*sintomi gravi credo sia già una buona cosa. Purtroppo, ci sono persone che l'hanno avuto per molto più tempo e stando parecchio male. Vediamo come procede.*

Sei uno dei grandi assenti a questa edizione dei Mondiali in vasca corta ad Abu Dhabi. Come stai vivendo tutto questo?

*Inizialmente ero un po' scocciato, veramente. Ho subito pensato che fosse un momento in cui stavo andando bene, ed ero abbastanza sicuro che a questi Mondiali avrei potuto dire la mia, soprattutto nei 50, che nel corso della stagione hanno avuto un trend ottimo. Allo scorso Europeo ho realizzato un 100 sopra le mie aspettative, mentre nei 50 non sono riuscito a esprimermi come avrei voluto per una serie di questioni tecniche, frequenze troppo basse. Quindi, dagli Europei in poi, mi ero imposto di lavorare con impegno per aggiustare queste cose. A Eindhoven avevo avuto dei feedback molto buoni e quindi dover saltare questi Mondiali mi ha scocciato parecchio. Però poi, con il passare dei giorni, ho realizzato che non era colpa di nessuno e che arrabbiarsi non serviva assolutamente a nulla. Sono in pace con me stesso. Mi auguro solo di negativizzarmi il prima possibile. Mi reputo comunque fortunato perché non sono stato tanto male e probabilmente il fatto che erano già passati sei mesi dalla seconda dose di vaccino ha inciso. Ero meno coperto, inoltre sono asmatico e in passato ho sofferto più volte di bronchiti, ho avuto un focolaio; quindi, dal punto di vista polmonare non sono esattamente un leone, è il mio punto debole. Mi aspettavo di stare anche peggio di così, sinceramente. Con le vicissitudini Covid mi ero costruito una sorta di palestra nel garage di casa e quindi mi posso allenare, lo faccio piacevolmente. Nuotare è insostituibile, a quello non ci sono alternative. Però è meglio di niente, riesco comunque a fare qualcosa. È inutile girarci intorno: ci vorrà il tempo che ci vorrà!*

Quali sono le tue prospettive e progetti per i prossimi mesi, il tuo prossimo obiettivo?

*Sono una persona molto realista: la concorrenza in casa sulla rana è mortale. Non si è mai visto nulla di simile in Italia, e forse è anche un po' merito nostro. Questi ragazzi si allenano con me, quindi io la concorrenza la vedo tutti i giorni, ed è assolutamente stimolante. Se prendiamo, per esempio Alessandro Pinzuti, noteremo che da quando è andato ad allenarsi con Nicolò Martinenghi hanno avuto entrambi miglioramenti incredibili. Ma non mi stupisco: la concorrenza giornaliera ti stimola. E questa cosa non te la può dare nessun allenatore, te la danno solo le gare quotidiane con i compagni di allenamento. In questa stagione invernale per me è importante ritrovare competitività. Ho dovuto recuperare un infortunio che è stato parecchio fastidioso. I tempi cominciavano a essere buoni e la competitività cominciava a riaffiorare, anche se non era ancora ai livelli che io volevo. I prossimi mesi saranno finalizzati a portare avanti tutto questo. Per quanto riguarda la vasca lunga devo fare i conti con l'età e con la concorrenza. Vorrei focalizzarmi maggiormente sulla velocità, sui 50. Perché ciò che cambia con l'avanzare dell'età è il tempo di recupero tra un allenamento e l'altro, non tanto la capacità di esprimere qualità. Quella paradossalmente migliora perché hai più consapevolezza di ciò che fai. In tutto questo capisco che ci possono essere dei margini. Sono consapevole che i margini ci sono anche per gli avversari, ma io guardo al mio e cerco di fare al meglio tutto ciò che è previsto. Mi diverto ancora facendo tutto questo!  
Voglio riuscire a qualificarmi per le gare in vasca lunga, migliorare il mio personale.*

È molto bello ascoltare la serenità con cui affronti le cose e parli di ciò che fai.

*Credo che sia un qualcosa che mi appartiene da un punto di vista caratteriale, ma è frutto anche delle tante esperienze fatte e della maturità che qualche anno in più ti porta ad avere. Personalmente mi reputo una persona stabile, credo forse sia il mio più grande pregio. Non sono mai stata una persona che si esalta fuori misura per le vittorie o si abbatte troppo per le sconfitte o per i grandi infortuni che comunque ho dovuto affrontare e hanno fatto parte della mia carriera. È stato il mio punto di forza, che mi ha permesso di essere costante nel mio percorso. Non ho mai visto il bicchiere mezzo vuoto, mi sono sempre sforzato di vederlo mezzo pieno. Anche quando magari, agli occhi dei più, c'erano tutte le qualità per vederlo completamente vuoto. Io mi reputo una persona estremamente fortunata: faccio della mia passione il mio lavoro; sono anche pagato per farlo; ma cosa potrei chiedere di più? I problemi ce li hanno tutti, bisogna superarli. La vita è fatta così. E anche il nuoto.*

La Nazionale è ad Abu Dhabi senza il suo capitano.

*Credo che il ruolo di capitano sia più formale che sostanziale. Ma la squadra ha Ilaria Bianchi, che se non ho fatto male i conti è la più grande di tutti. Ilaria è una persona che probabilmente è ancora più serena di me. Riesce a mettere la giusta leggerezza nelle cose e questa è una qualità che può solo che essere apprezzata: è un'atleta che si sta ancora giocando medaglie internazionali, dà battaglia alle ragazze durante le competizioni, è riuscita a fare sua la gara dei 200 farfalla ad un'età dove i cambiamenti non sono sempre la cosa migliore da ricercare. Riesce a vedere in ogni cosa delle opportunità. Come capitano, se qualcuno ha bisogno di un consiglio glielo do molto volentieri. Ne ho passate tante e mi piace poter trasmettere il mio vissuto a chi ne ha bisogno. Lo faccio quotidianamente anche con il gruppo di allenamento che abbiamo a Imola. Sono*

*sicuro che Ilaria starà facendo benissimo le mie veci.*

## MATTEO RESTIVO: "IL NUOTO ERA UN SOGNO, L'UNIVERSITÀ UN OBIETTIVO. CHE SPORT E STUDIO NON POSSANO COESISTERE È UNA LEGGENDA"

Silvia Scapol  
17 dicembre

L'azzurro Matteo Restivo, tesserato per il Centro Sportivo Carabinieri e Rari Nantes Florentia, ha realizzato una prestazione, per dirla in termini sportivi, che rende orgogliosi tutti. Campione nello sport e nella vita: si è laureato in medicina con 110 e lode.

Lo abbiamo raggiunto telefonicamente per sentire dalla sua voce la gioia di un traguardo così importante.

Che fossi un esempio per molti giovani lo avevamo notato da tempo: hai coniugato sport e studio con risultati brillanti da entrambe le parti. Questa chiusura del tuo percorso di studi è stato un sigillo nel dimostrare che scuola e sport possono benissimo convivere insieme.

*Sono davvero molto felice, anche se questo risultato ha un sapore completamente diverso da quelli sportivi. Il nuoto per me è sempre stato un sogno, tutto quello che sportivamente ho fatto, sto facendo e spero di continuare a fare. La rincorsa per arrivare dove sono ora non l'ho presa da troppo lontano: mi ci sono trovato di colpo, migliorando in tempi rapidissimi quelli che erano i miei riscontri cronometrici. Stiamo parlando del 2017, non tantissimi anni fa. Tutto quello che è venuto dopo è stato tanto bello, quanto inaspettato. Ho trovato l'ambiente giusto e lì sono decollato.*

*L'Università è stata una cosa diversa: ho avuto una storia scolastica probabilmente affine a molti colleghi nuotatori, con insegnanti che si mettevano di traverso, consigli orientativi che mi dicevano di smettere di studiare. Ho dovuto sopportare parecchie angherie morali. Sapevo che a scuola dovevo andarci per forza, non ero particolarmente interessato a quello che mi insegnavano, quindi forse non ho contribuito molto. Ma in cuor mio pensavo di poter comunque diventare un bravo studente. Questa convinzione me la sono tenuta fino all'Università, e quando si è trattato di studiare qualcosa che mi piaceva l'ho sentito come il momento della resa dei conti. Quello di laurearmi era un obiettivo. Volevo laurearmi con il massimo dei voti: sono uscito con 6 dalle medie, e 64 dalle superiori. Per tutto il percorso universitario ho voluto mantenere una buona media per poter realizzare questo obiettivo e alla fine ce l'ho fatta. Alle scuole medie ho fatto una sorta di percorso sperimentale, nel quale per un anno siamo stati affiancati da degli psicologi e facevamo degli incontri di gruppo anche con gli insegnanti. Sulla base di quanto avevano visto gli psicologi e considerando quanto dicevano gli insegnanti, il suggerimento che mi è stato dato era di fare un istituto professionale di tre anni per poi poter approdare rapidamente nel mondo lavorativo. Conservo ancora la comunicazione scritta in cui mi dicono tutto questo. Per la prima volta mi sono sentito messo in discussione sul fatto di essere intelligente e capace. Ero convinto di essere un ragazzino nella media, ma dopo quell'episodio ho avuto qualche dubbio. Avrei voluto frequentare il liceo classico, ma proprio in virtù di quanto mi era stato detto non mi sono sentito adeguato e ho voluto iscrivermi al liceo scientifico. È stato un bene perché lì ho scoperto l'amore per le materie scientifiche e la medicina. Alla fine, la vita ci porta dove dobbiamo andare. Però è triste pensare che un ragazzino ha rinunciato a qualcosa che gli piaceva solamente perché si è trovato*

*davanti delle persone che probabilmente erano stanche di quello che stavano facendo e non avevano voglia di capire chi avessero davanti. Ci tengo a precisare che non ho avversioni nei confronti degli insegnanti, credo che il problema stia nel sistema.*

Parlaci della tua tesi.

*Mi sono laureato facendo una tesi sulle malattie croniche e infiammatorie intestinali. Si tratta di un argomento di chirurgia generale molto interessante: verte su come preparare le persone che devono affrontare degli interventi attraverso la dieta e l'esercizio fisico. Non era strettamente chirurgico, anche perché è un ambito che non mi interessa più di tanto. Mi sono affidato a un professore molto bravo che mi ha aiutato e guidato.*

E ora? Un traguardo così è anche un nuovo punto di partenza.

*Attualmente, nella mia routine non cambierà granché: avevo comunque dato l'ultimo esame a settembre e poi mi sono concentrato sulla tesi. Ho già pensato di iscrivermi a un master. Facendo parte del gruppo sportivo dei Carabinieri non credo di poter esercitare come medico, ma mi piacerebbe molto lavorare in ambito formativo. Quest'estate poi ci sarà il test di ammissione per la specializzazione, che io vorrei sostenere anche se senza particolari ambizioni. Avevo deciso di concentrarmi sull'Università fino a dicembre e poi vorrei pensare agli Europei di Roma 2022. Hanno un significato particolare: una manifestazione così importante in casa non ti capita tutti i giorni. Faccio parte di quella generazione che guardava sognante i Mondiali di Roma 2009; l'idea di poter rappresentare l'Italia in casa è qualcosa di speciale.*

Quanto ti sono stati vicini i tuoi compagni di allenamento in questo momento?

*I ragazzi erano già ad Abu Dhabi e quindi mi hanno seguito in video conferenza e quando torneranno festeggeremo. C'erano anche loro nei miei ringraziamenti per la tesi, perché comunque il clima che respiriamo qui in piscina a Firenze è qualcosa di speciale ed è stato determinante per arrivare a questi risultati. Sia sportivi che accademici. Ne parlavo anche con i miei genitori: non è così scontato allenarsi insieme ed essere anche amici. Siamo uniti, non abbiamo invidie tra di noi e riusciamo a fare davvero un sacco di cose insieme. Siamo anche cresciuti insieme sportivamente e questo ha creato la magia, ha contribuito a richiamare anche atleti da fuori. Credo di poter dire che non siamo dei ragazzi che si sono montati la testa: Filippo Megli è praticamente l'umiltà fatta persona, Lorenzo Zazzeri ha un percorso simile al mio, fatto di tanto lavoro e poi, nel giro di poco, la svolta. Non ci siamo mai dimenticati da dove siamo venuti.*

Quanto hanno influito nel tuo percorso di studi?

*Loro hanno contribuito con l'amicizia sincera di cui parlavo pocanzi. Tanto dello stress che abbiamo viene annebbiato quando hai qualcos'altro da fare: se nuoto e basta e le gare vanno male, sostanzialmente va male tutto ciò che faccio. E quindi tutto ciò che sono. Facendo altre cose ci si crea un piano B. Per me è stata l'Università, per Lorenzo l'arte e per Filippo l'imprenditoria: ci siamo quindi trovati a supportarci non solo nello sport, ma anche nella vita.*

E i tuoi genitori?

*Mio padre mi ha fatto davvero ridere quando ha detto "Ma cosa abbiamo fatto per meritare un figlio in gamba così?". Sono stati sempre dei genitori esemplari, sia nella scuola che nello sport. Hanno sempre creduto in me. Per loro era prioritario che studiassi: ho il record italiano nei 200 dorso*

*ma loro non hanno idea quale sia. Sono i genitori ideali per un atleta, nessuna pressione, nessun carico di aspettative o che altro. Dovevo studiare. Anche mio fratello ha avuto un ruolo importante. Lui a scuola ha fatto un po' dannare i miei genitori e poi quando si è iscritto all'Università a giurisprudenza è decollato: mi ha dato la fiducia di cui avevo bisogno, mi ha fatto capire che potevo farcela.*

Sei un esempio per molti giovani che si dividono tra sport e scuola.

*Da sempre sostengo che la scuola e lo sport non sono antagonisti. Che chi pratica sport non studia e se si studia non c'è tempo per lo sport è una leggenda. Una leggenda che è alimentata da due tipi di persone: gli allenatori che non hanno studiato e i professori che non hanno mai praticato sport. Certo, è faticoso! Nessuno ha mai detto il contrario. Ma se hai voglia di fare, puoi farcela. È sciocco mettere limiti alla volontà dei ragazzi, e soprattutto inutile.*

## STEFANO FRANCESCHI: "ALBERTO È MOLTO MOTIVATO. HA FATTO DELLE GARE SUPERLATIVE ED È EMERSA LA SUA MENTALITÀ DA CAMPIONE"

Silvia Scapol  
18 dicembre

Abbiamo raggiunto telefonicamente Stefano Franceschi, allenatore di Alberto Razzetti. Le prestazioni di questo ragazzo sono state davvero strepitose, così abbiamo voluto sentire dalla voce del suo tecnico un commento su quanto visto ad Abu Dhabi.

Prestazioni incredibili quelle di Alberto, qual è il tuo pensiero?

*I risultati di Alberto sono stati davvero superlativi. Se dieci giorni fa mi avessero chiesto se Razzetti avrebbe fatto questo tipo di prestazioni avrei risposto di no. Sono stati risultati inaspettati, non tanto per le capacità del ragazzo che sono sicuramente straordinarie, ma semplicemente perché lo avevo visto un po' stanco. Aveva fatto la ISL a settembre dove aveva disputato delle ottime gare; successivamente ho voluto portarlo in altura per dargli un carico aerobico e portarlo ai campionati Europei di Kazan in una forma tale da permettergli di fare delle buone gare. E direi che la cosa è riuscita. Poi è tornato alla ISL, dove ha gareggiato tantissimo. In quel periodo gli ho chiesto di nuotare durante la settimana, allenandosi, non pensare solo a gareggiare. In questo modo potevamo preparare i mondiali. Quando è rientrato però era abbastanza stanco e ho voluto farlo riposare per una decina di giorni. Nuotava,*

ma non cercavo né volume né qualità, volevo il mantenimento. Verso il decimo giorno ho visto che le cose cominciavano a cambiare, a mano a mano che ci si avvicinava all'appuntamento Alberto cominciava a ritrovare una condizione ottimale. Nonostante tutto, non mi aspettavo un tempo di 1'49"06 nei 200 farfalla e neppure 1'51"54 dopo quaranta minuti nei 200 misti.

Ma la motivazione di Alberto era alta, lui in queste gare si esalta in maniera esponenziale e ci mette davvero tanto del suo. Non credo che questi risultati siano frutto solamente dell'allenamento, penso che abbia inciso molto la sua competitività, il suo carattere, e il suo temperamento da campione. Ha voglia di fare risultato. La mente la fa da padrone. Il mio compito è quello di metterlo in condizioni di stare bene, negli ultimi giorni era cresciuto tantissimo. In questo periodo comunque abbiamo curato moltissimo la tecnica, le nuotate molto lente: io ci credo tanto ed è un lavoro importante secondo me. Nuotare lentamente e con una tecnica eccellente. Non ricercavo in maniera maniacale qualche riscontro fisiologico. Andando in finale in quel modo Alberto era esaltato, nel senso positivo del termine. Quindi era proprio carico: ha fatto un numero da capogiro. È stato veramente bravo.

È emersa una grande capacità di gestione della gara: il 200, qualunque sia lo stile nuotato, non si può improvvisare.

Questo è un aspetto sul quale ho lavorato tantissimo. In batteria dei 200 farfalla aveva fatto degli errori, delle subacquee troppo lunghe che ha pagato dopo. Invece nella finale ha gestito la gara in maniera eccellente. Nei misti invece, ultimamente non gli veniva benissimo la rana e lo stile, ma dipendeva molto dal fatto che era stanco. Invece qui ha nuotato in maniera "morbida", si vedeva che si era riappropriato del suo corpo in acqua. Ha nuotato veramente bene. Anche qui ha gestito bene

le subacquee nel dorso, che se troppo lunghe le pagava poi nella frazione a rana. Tutto il tempo perso per insegnargli a gestire bene la distanza di gara, dosando correttamente le forze, è stato tempo speso non bene, ma benissimo! È un aspetto fondamentale e Alberto da questo punto di vista è un atleta che mi ascolta molto. Quando gli rilevo quello che c'è da aggiustare, lui cerca di farlo subito suo e di aggiustare il tiro. Anche questa è una qualità da campioni. Poi, sono del parere che l'"occhiometro" a volte vale più del cronometro: quello che l'allenatore vede da fuori è importante, va tenuto in considerazione. Allora poi il cronometro dà le soddisfazioni.

Anche se il merito è dell'atleta! Sono loro in vasca, loro fanno il 95% e io contribuisco per il 5%. Diciamo che, se fatto bene, quel 5% ti può portare a fare una grande prestazione.

Ha realizzato due grandi prestazioni in meno di un'ora. Anche questo è notevole.

Sì, dopo quaranta minuti dai 200 farfalla ha nuotato i 200 misti con i risultati che abbiamo visto. Alberto è un ragazzo che ha una capacità di recupero notevole. Però diciamo che è anche un po' di metodo e mentalità: Razzetti è un atleta di altissimo livello, ma anche con il settore giovanile nella mia squadra, la Livorno Aquatics, voglio abituare i ragazzi a fare più gare nello stesso giorno. Anche questo è allenamento. Spesso è una paura dell'allenatore, ma i ragazzi hanno voglia di gareggiare, e farglielo fare li abitua a sopportare le fatiche, fisiche e mentali, che questo comporta. Alberto ha fatto due gare che sono anche impegnative da un punto di vista di meccanismi energetici. Ma con un allenamento adeguato non sono cose impossibili. Poi sicuramente c'è da dire che Alberto non è uno qualunque. Ma il campione a volte nasce tale, ma il più delle volte lo diventa. E lì l'allenatore può fare la differenza, nel bene e nel male.

*Alberto, come atleta, è cresciuto in maniera incredibile anche grazie al gruppo: è vero che il nuoto è uno sport individuale, ma lavorare bene in gruppo può fare la differenza. Lui si allena con Matteo Ciampi e Sara Franceschi e devo dire che sono di stimolo l'uno per gli altri. La squadra ti permette di fare quel salto di qualità che da solo è più difficile: ti supporta nei momenti di difficoltà e ti permette di tirare fuori il meglio di te. Non è un aspetto secondario!*

# NUOTO•COM

È un progetto di

*Walter Bolognani*

*Marco Del Bianco*

*Cristiano Guerra*

*Federico Gross*

*Giorgio Scala*

Con

Laura Cucco

Erika Ferraioli

Daniela Marino

Luca Rasi

Silvia Scapol

Giulia Uggè

Stefano Francesco Viola

Grazie a

Gianluca Alberani

Massimo Anelli

Roberto Bresci

Federico Cambi

Elena Casiraghi

Alessandra Cester

Paola Contardi

Luca Del Bianco

Franco Del Campo

Alessandro Denti

Dodici

Alberto Dolfi

Sara Grillo

Elena Grosso

Martina Marraro

Matteo Martinotti

Andrea Masini

Olympialex

Diego Polani

Stefano Romeo

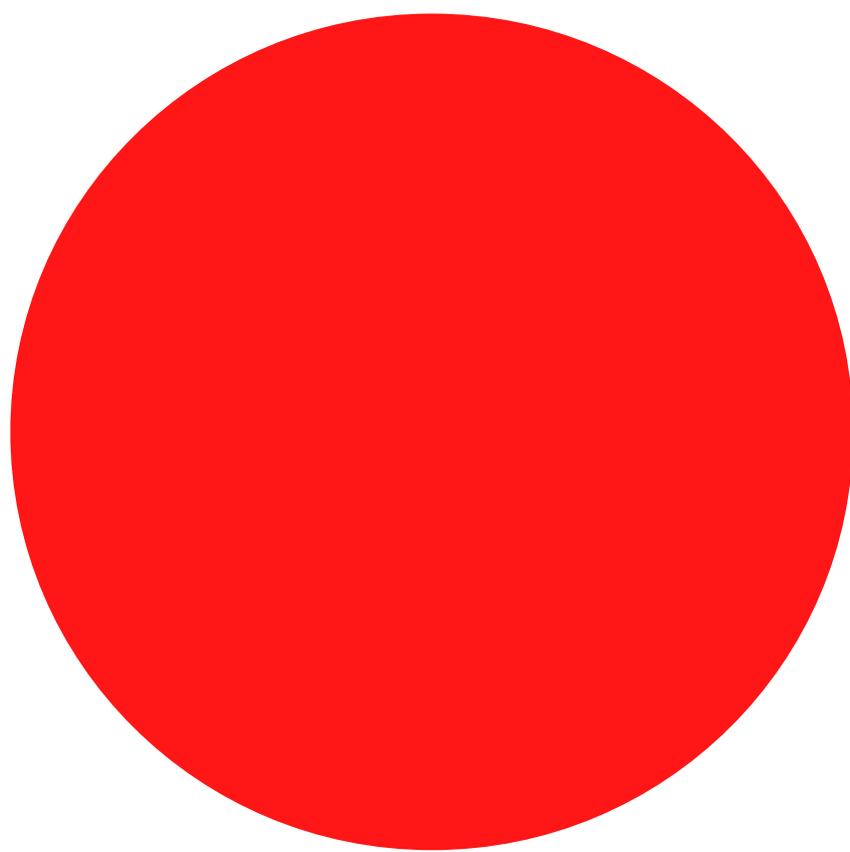
Andrea Staccioli

Paolo Tondina

Monica Vallarin

Luca Vassallo

24 dicembre 2021



***NUOTO.COM***