



C. C. NAPOLI
venerdì, 13 dicembre 2019

C. C. NAPOLI
venerdì, 13 dicembre 2019

C. C. NAPOLI

| | | | |
|---|--------------------------------|-----------|---|
| 13/12/2019 | Il Messaggero | Pagina 34 | 3 |
| Quadarella tricolore sale sul volo per Tokyo | | | |
| 13/12/2019 | La Gazzetta dello Sport | Pagina 34 | 4 |
| Martinenghi, che rana Va sotto i 59" nei 100 | | | |
| 13/12/2019 | TuttoSport | Pagina 36 | 6 |
| Fare sport: la domanda è in crescita | | | |
| 13/12/2019 | TuttoSport | Pagina 43 | 7 |
| LA NUOVA ONDA AZZURRA TETE E SIMO GIÀ A TOKYO | | | |
| 13/12/2019 | TuttoSport | Pagina 43 | 9 |
| RANA, CARRARO E CASTIGLIONI PUNTANO MARZO | | | |

Quadarella tricolore sale sul volo per Tokyo

NUOTO ROMA Tokyo eccoci: dalla piscina di Riccione, campionati assoluti invernali di nuoto, due azzurri staccano i primi biglietti per le Olimpiadi giapponesi. E se da Simona Quadarella, vincitrice dei suoi preferiti 1500, tutti se lo aspettavano, le è bastato un 15:17.18, che per lei è un bagnetto («L' Olimpiade è un sogno: posso lavorare tranquilla per ottenere quel che voglio»), non così, non con questo crono da Nicolò Martinenghi. STAGNO AZZURRO Al tempo delle rane che il nuoto azzurro sta vivendo tra maschi e femmine, Nicolò nuota i 100 metri in 58.75. Per il pass olimpico era richiesto un 59 secco, record italiano. Nicolò ha fatto meglio, infrangendo il muro dei 59 secondi: «Sono alto un metro e 87 ma mi pare di essere alto cinque metri» sorride di felicità. DOPPIA PARITÀ Curiose per le statistiche le due parità d' oro, di Milli e Sabbioni nei 50 dorso, e della Carraro e della Castiglioni nei 100 rana. Federica Pellegrini s' è concessa un momento sprint: argento nei 50 stile libero, vinti, sotto i 25 secondi, da Silvia Di Pietro, ritrovata dopo un' operazione chirurgica e vincitrice di due ori veloci: stile libero e farfalla. P. M. © RIPRODUZIONE RISERVATA.



Martinenghi, che rana Va sotto i 59" nei 100

Primo italiano ad abbattere il muro, si qualifica per Tokyo: ai Giochi anche la Quadarella nei 1500

La risposta italiana a Peaty. E la risposta italiana alla Ledesky. L' Italia del nuoto ha già pronti due assi per Tokyo: il genietto della rana Nicolò Martinenghi e Simona Quadarella la mezzofondista che passa dall' oro mondiale agli ori europei sino al pass olimpico che quattro anni fa le negarono frettolosamente. Martinenghi, vent' anni, per tutti Tete, è uscito dal tunnel lungo due stagioni per una complicata frattura da stress all' osso pubico (proprio nel momento del passaggio da juniores ai grandi) e ha scelto l' occasione giusta per ricordare a tutti di quale talento disponga nella specialità più tecnica: da campione mondiale juniores si era fermato al record italiano nei 100 in 59"01. Il muro non cadde di poco, ma ora è caduto a colpi di bracciate rabbiose e potenti dalle quali ha estratto il sesto tempo europeo di sempre: 58"75. Un crono da quarto posto agli ultimi Mondiali. Aveva ai lati Federico Poggio (nato nel '98) e il capitano trentunenne Fabio Scozzoli, entrambi scesi sotto il minuto. Il varesino che fa la spola tra la piscina di Brebbia e quella di Busto Arsizio (dove ha frequentato il liceo Pantani) ieri è sceso una volta per tutte sotto i 59". Ha colto l' attimo dei campionati invernali in vasca lunga validi per il primo atto delle qualificazioni olimpiche (il prossimo a marzo) dopo aver dato segnali incoraggianti agli Europei e si è superato per poi esultarsi anche nell' esultanza, scusandosi con i compagni. Una felicità urlata dal primo azzurro a staccare il biglietto per Tokyo: «Per la prima volta sono emozionato dopo una gara. Una gara che cercavo da tre anni per ritrovare le sensazioni perdute». Sensazioni ritrovate che fanno di un Martinenghi 2.0: «Ho dovuto rincorrere guai fisici, ostacoli: è arrivato il momento più bello». Gli dicevano che pensava troppo a fare il divo a Milano, che sentiva le sirene della moda, e invece Tete cercava solo di ritrovare la sua rana dalle frequenze alte come quella del britannico. Rimasto lontano dai riflettori in piscina, c' era chi cominciava a dubitare su di lui per il salto di qualità dopo aver vinto nelle giovanili: «L' anno scorso Scozzoli mi ha detto non mollare, bisogna continuare a lavorare, lavorare, farsi il mazzo ogni giorno, di più. Quest' anno ho iniziato in modo diverso, cercando di finire l' allenamento anche nei giorni in cui non ero al 100%, dando il massimo. Ho messo a posto tutti i tasselli». Come Simona Quadarella, che sino all' ultima delle 30 vasche ha fatto palpitare, ma sapeva che questa era un' occasione unica per farsela sfuggire: non sbaglia ormai un colpo la ventenne romana allenata da Minotti che in Italia deve fare tutto da sola. «Magari poteva essere scontato fare 15'57" ma a dicembre non lo avevo mai nuotato. Essere a Tokyo è proprio bello, e potrò tirare dritta con gli allenamenti.



La Gazzetta dello Sport

C. C. NAPOLI

Spero di ottenere davvero ciò che vorrei ai Giochi. Sono cresciuta e abbiamo puntato tanto a questo traguardo». Ledecky avvisata. TEMPO DI LETTURA 2'28"

I PIÙ RICHIESTI: CAMMINARE, NUOTO, JOGGING, GINNASTICA E BICICLETTA

Fare sport: la domanda è in crescita

La media dei praticanti in modo continuativo è del 24,8% mentre i totalmente sedentari sono il 38,1%

«Qual è la domanda sportiva potenziale?» Al quesito in oggetto ha risposto il gruppo di lavoro di Asset (agenzia regionale strategica per lo sviluppo ecosostenibile del territorio), che sta esaminando, da diversi mesi, i dati demografici e socio-economici della Regione Puglia, le attività sportive praticate e la domanda sportiva, tra praticanti e tesserati, all' interno del "Documento per la programmazione dell' impiantistica sportiva". Il primo dato interessante è il generale invecchiamento della popolazione (a livello regionale), con una fascia di età intermedia (quella compresa tra i 44 e i 54 anni) particolarmente numerosa. Diventa pertanto importante investire risorse per offrire maggiori spazi e occasioni per la pratica sportiva. Più in generale, secondo Nielsen Sports (in una recente indagine sulle attività sportive più praticate), sta crescendo nel Paese la domanda di sport quali il "camminare" (37%), il "nuoto" (32%), il "jogging" (27%), il "fitness" e la "ginnastica" (entrambe al 22%) e le "passeggiate in bicicletta" (21%). Nella top ten vi sono 5 sport (praticabili in spazi aperti), che sono, sono quelli che hanno registrato la maggiore crescita (rispettivamente +3,2% e 1,7% negli ultimi 12 mesi) in Italia.

Un elemento da prendere assolutamente in considerazione nelle prossime strategie di politica sportiva degli enti locali. La Puglia è attualmente al 16° posto, secondo le elaborazioni del Centro Studi di Coni Servizi (oggi "Sport e Salute"), con un 20,3% di praticanti (rispetto alla popolazione residente) in modo continuativo. Il 7,4% invece svolge attività sportive in "modo saltuario", il 23,3% del campione è caratterizzato da "solo qualche attività fisica", mentre il 48,5% "non pratica nè sport, ne attività". Sul podio nazionale il Trentino Alto-Adige (1° con il 36,1% di praticanti in modo continuativo), la Lombardia (2° al 28,8%) e la Liguria (3° anch' essa al 28,8%). Il Piemonte è solo 11° con una percentuale pari al 25,8% di praticanti "in modo continuativo" e un 34% che "non pratica sport". Più in generale, in Italia, la media dei praticanti (in modo continuativo) è del 24,8%, mentre il 38,1% è totalmente sedentario.



LA NUOVA ONDA AZZURRA TETE E SIMO GIÀ A TOKYO

Martinenghi e Quadarella a Riccione conquistano il pass per i Giochi, per entrambi è la prima volta alle Olimpiadi

'aspetto curioso è che entrambi hanno centrato la qualificazione per la prima Olimpiade nello stesso giorno: proprio loro, che quattro anni fa, seppur giovanissimi, non vi erano riusciti e avevano sofferto, per quello. Da Rio 2016 a Tokyo 2020 è un'alta storia per Nicolò "Tete" Martinenghi e Simona "Veleno" Quadarella. La prima giornata agli Assoluti invernali di Riccione, nello Stadio del nuoto solitamente teatro, in questi tempi, di sfide sui 25m, regala invece i primi pass a Cinque Cerchi a due talenti cristallini del nuoto azzurro. E dire che le Finali non erano nemmeno iniziate in maniera scintillante, al pomeriggio, lasciando quasi la sensazione che fosse stato un azzardo "allargare" il campionato italiano di dicembre alla vasca olimpionica, per giunta dopo due mesi abbondanti di gare importanti in corta. Macché. Ci ha pensato Nicolò Martinenghi da Azza te (Varese), 21 anni, a spazzare ogni ragionevole dubbio nuotando con una decisione mai vista, uscendo dall'ultima virata con un ritmo indemoniato per andare a timbrare un primato italiano che è storia, sui 100 metri, 58"75, in quanto primo crono azzurro sotto il muro dei 59". Importante, perché presumibilmente le medaglie a Tokyo si assegneranno poco sopra i 58" o lì attorno, almeno per l'argento e il bronzo. Il tempo, va detto, era stato in qualche modo "anticipato" da ottime prestazioni soprattutto nell'International Swimming League, seppur in vasca da 25 m, e riporta Nicolò ai fasti del 2017, l'anno in cui esplose facendo segnare anche il precedente record, 59"01. Poi, il 2018 nero (ma per sfortuna), con quella frattura all'osso pubico di sinistra che lo ha lasciato senza gare fino a novembre; quindi il ritorno, qualche lampo, ma sensazioni ancora contrastanti. Fino a ieri, quando l'incubo è stato scacciato con un'esultanza di rabbia: «Da tre anni ormai cercavo una gara così - ammette -. Ho sempre dato tutto in queste ultime due stagioni difficili, volevo tornare al top, ma non ci riuscivo mai. Mi scuso se qualcuno si è offeso per l'esultanza, per altro non da me, ma dopo anni in cui rincorri qualcosa senza mai riuscirci, farcela adesso è un sogno. Sono emozionato, magari lo nascondo un po', ma se potessi farei tutta la piscina correndo». Quinto crono al mondo nel 2019. E' ufficiale: Nicolò Martinenghi è finalmente esploso in tutto il suo talento. Finale stellare, va rimarcato, con tre italiani sotto il minuto: secondo un clamoroso Federico Poggio (Imolanuoto), al personale in 59"58; terzo l'immarcescibile Fabio Scozzoli in 59"80. Dulcis in fundo, ecco anche la prima qualificata donna per i Giochi giapponesi, ovviamente Simona Quadarella, che nei giorni magici di Glasgow (due gare, due ori) andava ripetendo a tutti che la sua testa era a "Riccione". E, pur facendo «una fatica del diavolo», ma nuotando su ritmi alti con buona costanza,



TuttoSport

C. C. NAPOLI

la romana si è presa il titolo italiano in 15'57"18 (serviva un tempo da 16' netti), davanti a Martina Rita Caramignoli che dopo 5 anni faceva segnare il personale in 16'04"62: «Non era facile proiettarsi in vasca lunga dopo l' europeo - racconta "Quada", che compirà 21 anni tra sei giorni -. Finalmente vado alle Olimpiadi! E' il sogno che diventa realtà. Quattro anni fa, quando non ci riuscii Christian Minotti mi disse che ci avremmo riprovato; ma quattro anni sono lunghi e in effetti ne sono cambiate di cose in questo quadriennio». Tanto per dirne qualcuna: tre titoli europei in lunga, due in corta (e sempre a Glasgow), un oro, un argento e un bronzo iridato. «Le prestazioni di Katie Ledecky (15 ori mondiali e 5 olimpici, nonché primatista di 400, 800 e 1500 sl, Ndc) non mi spaventano. Da qui a Tokyo lavorerò per avvicinarmi a lei». Avendo, soprattutto, il tempo per farlo al meglio.

RANA, CARRARO E CASTIGLIONI PUNTANO MARZO

La giornata degli ex aequo (100 rana donne, 50 dorso uomini), dei ritorni (Di Pietro, due titoli, i primi dopo l'operazione al ginocchio sinistro, e Dotto, che non vinceva dal 2017) e di un progresso sempre più visibile del nuoto italiano. Tanto per dirne una: sette atleti sotto i 53" nei 100 farfalla maschili. La gara più attesa era sì quella sui 100 rana, ma al femminile. E, va detto, lascia i... Giochi aperti. Martina Carraro e Arianna Castiglioni si dividono il titolo tricolore invernale in 1'07"20, Pilato (che in mattinata aveva agguantato l'ultimo posto disponibile per la finale), prova la "sparata" ai 50 m passando in 31"81, poi finisce ultima, segno che sulla vasca di ritorno c'è ancora tanto da lavorare. Ma i giochi, appunti, si faranno a marzo e non è detto che la storia sarà la stessa. Detti vince i 400 sl senza convincere (gli mancano i passi gara), mentre Di Pietro veleggia nei 50 sl (gara olimpica) in 24"95, a soli 11 centesimi dal record italiano che stabilì 5 anni fa: la presenza a fianco di Federica Pellegrini (25"18, seconda e soddisfatta) è stata il miglior traino. Oggi seconda giornata. Risultati uomini 50 sl: 1. Luca Dotto 21"99. 400 sl: 1. Detti 3'47"04. 50 dorso: 1. Milli e Sabbioni 25"17. 100 rana: 1. Martinenghi 58"75 (ri). 100 farfalla: 1. Codia 52"10. Donne 50 sl: 1. Silvia Di Pietro 24"95. 400 sl: 1. Pi rozzi 4'10"09. 1500 sl: 1. Quadarella 15'57"18. 50 dorso: 1. Silvia Scalia 28"49. 100 rana: 1. Carraro e Castiglioni 1'07"20. 50 farfalla: 1. Silvia Di Pietro 26"41.

