



C. C. NAPOLI
domenica, 29 marzo 2020

C. C. NAPOLI
domenica, 29 marzo 2020

C. C. NAPOLI

29/03/2020 **Corriere dello Sport (ed. Campania)** Pagina 35
«SOLLEVO CASSE D' ACQUA. E DISEGNO»

3

29/03/2020 **Corriere del Mezzogiorno** Pagina 15
«Sapremo reagire alla crisi Tokio sarà l' inno alla gioia»

Donato Martucci

5

«SOLLEVO CASSE D' ACQUA. E DISEGNO»

Senza calottina né vasche, Francesco Di Fulvio si allena così: «Faccio le scale su e giù, a casa ho i pesi, e se non sono abbastanza utilizzo le casse d' acqua minerale per aumentare il carico. Un' ora al giorno, mi segue anche il preparatore via Skype. Poi faccio corpo libero, addominali, esercizi di vario tipo. Insomma, ci arrangiamo». A tutto c' è rimedio. Alla mancanza di piscina no. Lo sa bene anche il campionissimo della Nazionale e della Pro Recco, l' uomo del gol, il missile proiettato in direzione Tokyo. Che non ha esaurito la spinta e la voglia, l' ha solo rimandata. «Era lontana, ma vicina allo stesso tempo: l' Olimpiade la sentivamo arrivare. Soldi buttati? Non è il momento di pensare a questo, c' è altro di più importante. Non si potevano fare i Giochi senza la totale sicurezza, il rinvio è la normale conseguenza. Per un atleta come me non cambia tanto, 2021 o 2022, mi metto nei panni di alcuni dei miei compagni di squadre, quelli più esperti, i veterani, quelli a fine carriera. Per loro è più dura. Io sono un ragazzo». DESTINO. A 26 anni Di Fulvio è però già quello della provvidenza, l' atleta del destino del Settebello azzurro. L' anno scorso era stato quello della consacrazione, con l' oro mondiale e la consapevolezza di essere l' eroe li Il bomber del Settebello: «Sì la piscina mi manca. È una strana sensazione, ma ora dobbiamo solo arrangiarci» quido dalla nostra pallanuoto. Il virus non ha fermato niente, lo ha solo messo in stand-by. «Cerco di tenermi in forma - racconta Di Fulvio -, sto a Recco e chiamo la mia famiglia tutti i giorni. E' dura per tutti, ma bisogna resistere. Mantenere la forma è la cosa più difficile. Faccio esercizi fisici ogni giorno, esercizi diversi, anche un po' più divertenti del solito per provare a spezzarne la ripetitività. Flessioni, squat: provo a limitare i danni. E ovviamente faccio videochiamate con tutta la squadra, abbiamo una chat, ci sentiamo con il preparatore, o usiamo dirette su Insta gram. Sono in contatto con amici di altre nazionali, è dura per tutti. Cerchiamo di avere pazienza». Le manca l' acqua? «Sì, mi manca. Quest' estate ero stato fermo dieci giorni. La vasca, la piscina, l' acqua: erano cose che non mi mancavano per niente. Adesso tanto, è una sensazione strana, particolare. Spero di poter tornare in piscina la prima possibile». Quando? «Vedremo. Prima dobbiamo ri-spettare le norme, e dobbiamo avere pazienza. Da questa storia non se ne esce da un giorno all'altro, lo sanno tutti. Dobbiamo cercare di stare attenti, dobbiamo dare l'esempio».



Corriere dello Sport (ed. Campania)

C. C. NAPOLI

Poi pen-seremo al resto». La piscina è un luogo complicato, lo stop rischia di essere ancora più lungo per voi che fate palla-nuoto: oltre al luogo particolare avete anche un contatto. «Ci affi diamo agli specialisti. Può anche essere un problema per il virus, all'inizio di tutta questa sto-ria se n'era parlato. Dentro l'ac-qua siamo aiutati, c'è il cloro, ma intorno c'è tutto il resto. Non è facile. Dicevano di poterle tenere aperte se controllate. Adesso ve-dremo. Le regole prima di tutto». Ha paura? «Una vera paura no, quella non la sento. Però sono molto consa-pevole di quello che stiamo pas-sando, di quello che è e anche di quello che sarà. E' soprat-tut-to quello il punto». Ha un'idea? «Due, tre settimane fa questa sto-ria del Coronavirus la si snobbava un po' tutti. Anche io. Non dava-mo tanto peso a questo maledet-to virus. Ora è diverso. E' chiaro che la ripresa non sarà semplice. Ma l'Italia ha agito bene, siamoun esempio per molti». Lei come passa le giornate, alle-namenti a parte? «Faccio cose che facevo anche pri-ma, solo un po' di più. Ho molto tempo. Leggo, per esempio. Pri-ma lo facevo solo durante le tra-sferte. Mi sono dato un po' alla cucina, guardo le ricette su in-ternet, quelle di Giallozaff era-no. Ci metto anche quaranta, cin-quanta minuti: mi passo il tempo. Netfl ix. E poi disegno». E' una passione?«Non usavo la matita dai tempi della scuola. Ma cerco di farlo,ne ho fatti di disegni. Cose sur-realiste, volti, ma non sono tan-to bravo. Più a fare i cartoni ani-mati, cose così». Cosa sta capendo di sé in que-sta quarantena? «Come ottimizzare l'energia fi -sica. Non è solo palestra, forza, gesto. E' anche qualcosa di più, il nostro corpo ha bisogno di al-tro. Deve ridurre lo stress, e ci sono modi per provare a farlo». Il suo qual è? «Meditazione. Trenta minuti al giorno. Ho trovato un corso su internet, c'è un professore che spiega alcune cose, mantra da far entrare dentro e rilasciare. Sto in silenzio, è utile. Lo faccio la mat-tina appena sveglio, dopo cola-zione. E' utile, mi aiuta a pensa-re, a trovare un equilibrio».

«Sapremo reagire alla crisi Tokio sarà l' inno alla gioia»

Davide Tizzano: inevitabile rinviare le Olimpiadi

Donato Martucci

NAPOLI Davide Tizzano, 51 anni, due volte campione olimpico di canottaggio a Seul e Los Angeles plaude alla scelta del Cio di rinviare di un anno le Olimpiadi di Tokyo per l' emergenza coronavirus: «Una decisione saggia quella del Comitato Internazionale, non si poteva fare altrimenti». Nella capitale giapponese, Tizzano, sarà direttore di Casa azzurri. Un campus dove gli atleti italiani rifiniscono la preparazione in vista dei giochi olimpici. **Da dirigente come ha accolto questa decisione?** Difficile fare diversamente, visto che gli atleti erano impegnati in tornei di qualificazione che sono stati tutti rinviati. Spero che le Olimpiadi si facciamo ad aprile o maggio, in modo che non passi troppo tempo». **Da atleta di livello olimpico cosa si sente di consigliare?** «La preparazione in questo periodo non è un grosso problema. Un atleta esperto sa come mantenersi in forma. Tutti a casa hanno delle attrezzature come il remoergometro (canottaggio a secco, ndr) il tapis roulant, e una palestra. La preparazione atletica, anche nel calcio per esempio è fondamentale. Io mi sto allenando con costanza, immagino cosa possa fare un atleta ancora in attività». **Per quelli che hanno un' età non più verde il rinvio può rappresentare un problema?** «Si sposta la lancetta più avanti di un anno e si farà un sacrificio in più, ma la voglia di esserci sarà più forte di tutto. L' atleta di livello, quello evoluto, non ha bisogno di avere l' input per allenarsi, ha tutto l' interesse, anche economico, per ripartire». **Le federazioni si stanno già riorganizzando?** «Hanno riprogrammato tutto: raduni e gare. Lo sport italiano sa come affrontare queste difficoltà». Lei gestisce anche il centro di preparazione olimpica di Formia. «Il centro resta aperto anche se non ci sono attività. Ho la responsabilità di mantenerlo efficiente. Lavoro da casa, qualcuno è in ferie anche per stare insieme alle famiglie. Ma resto il punto di riferimento per tutti».



Corriere del Mezzogiorno

C. C. NAPOLI

Sarebbe dovuto andare a Tokio proprio in questo mese. «Si ora però è tutto saltato. Il prossimo appuntamento è aprile, ma vediamo come si evolverà la vicenda del coronavirus. Sicuramente dovrò andarci a settembre. Intanto, tutti i dirigenti hanno fatto un sopralluogo agli impianti». Casa Azzurri resta il punto di riferimento per alcune discipline che dovranno rifinire la preparazione. «Anche per la logistica. Da noi verranno la scherma, il nuoto, il sollevamento pesi, il tennis e l' atletica. Saremo anche isolati, il che è un bene, perché il centro è a circa 100 chilometri da Tokyo. I giapponesi hanno riprodotto la cucina di Formia dove ci sarà tutta la brigata di Giovanni Ballario». **Come immagina le prossime Olimpiadi a Tokyo?** «Sarà la festa dell' umanità, un inno alla gioia dopo questo bruttissimo periodo che spero passi in fretta».