



C. C. NAPOLI
domenica, 27 dicembre 2020

C. C. NAPOLI
domenica, 27 dicembre 2020

C. C. NAPOLI

27/12/2020	La Gazzetta dello Sport Pagina 36	<i>STEFANO ARCOBELLI</i>	3
<hr/>			
27/12/2020	Il Secolo XIX Pagina 37	<i>PAOLA PROVENZALI</i>	6
<hr/>			
27/12/2020	Il Secolo XIX Pagina 25	<i>MICHELE CORTI</i>	9
<hr/>			
27/12/2020	Il Tempo Pagina 22		11
<hr/>			

«Durissima Smaltire il covid La missione per Tokyo inizia ora»

Mi rimetto in gioco La Pellegrini vira verso un 2021 senza tregua: «Il virus ha lasciato i segni, ho sbagliato a tornare subito in acqua. Ma da gennaio dovrò allenarmi e gareggiare, per conquistare la qualificazione sul campo»

STEFANO ARCOBELLI

Nel mezzo del cammino olimpico, la rotta resta incerta. Un anno fa l' addio al 2019 trionfale venne salutato con nostalgia da Federica Pellegrini. Un anno dopo l' addio al 2020 è quasi una liberazione dall' incubo per l' iridata dei 200 sl. Che ora si racconta. **Fede, cosa è successo dopo il rinvio dei Giochi al 2021?** «Già, sembrava potesse essere l' ultimo anno agonistico...Poi è arrivato il virus e le prospettive sono cambiate. Fai fatica, ti fermi e riparti con le migliori intenzioni. Ti fermi e riparti un' altra volta. Due-tre volte così è mentalmente molto faticoso. In più ho visto che non è facile recuperare del tutto da questa malattia». **Un incubo da cui non riesce a liberarsi?** «Lascia molta stanchezza, anche i medici dicono che quando riprendi a nuotare non bisogna spingere al massimo da subito. Io invece non ho fatto la brava da quel punto di vista. Perché dopo una settimana ero alla Isl a Budapest a fare le gare». Ci mette sempre una grande generosità, persino con le staffette di club. «La foga sì, poi la stanchezza arriva. Era normale che fosse così. Ho voglia di mettermi in gioco, indipendentemente da tutto». Qualcosa che prescinde dalla grande esperienza accumulata? «Mi viene dagli insegnamenti di Alberto Castagnetti: diceva che bisogna gareggiare in ogni situazione. Quando non si sta bene. Ci ho provato. Non è stato facile a Riccione, gareggiare e sapere di non essere davvero me stessa in acqua. Io vorrei sempre volare, sapere già di non essere in forma per me è...». **Frustrante: e allora come definirebbe questo 2020?** «Nella casella del calendario della mia vita metterei un buco, un vuoto privo di contenuto». **Cosa si sente di dire l' alfiere di Rio verso Tokyo? Sarà il 2021 della speranza?**



La Gazzetta dello Sport

C. C. NAPOLI

«Olimpiadi? Speriamo di andarci numerosi. E a questo punto mi ci metto anche io in mezzo, speriamo proprio di esserci». Ma è qualificata di diritto. «Io penso alle qualificazioni di marzo. Mi sono sempre conquistata tutto sul campo con merito. E lo ripeto anche dopo aver ricevuto una risposta dalla federazione». **Un anno in più è uno svantaggio colmabile, una lotta col destino con un piano di battaglia diverso?** «Non sarà un anno diverso per la preparazione: faremo i collegiali d'altura più difficili: andremo in Sierra Nevada a febbraio, perché negli Usa non si può andare e la montagna spagnola è la più adatta per recuperare il lavoro perso. Sarà un periodo molto pesante, da gennaio fino a luglio. Questo è stato sempre per me l'unico modo per arrivare ai risultati. Ho sempre lottato duramente». Soprattutto per l'irruzione di giovani e fortissime rivali. «Nei 200 sl è pieno così! Ce ne sono sempre state negli anni, Adesso ce ne sono due o tre tostissime. L'australiana Titmus si è presentata già ai Mondiali e ha solo 19 anni, poi la Haughey di Hong Kong, che ancora non si è espressa in vasca lunga. E poi l'inglese Anderson, c'è l'imbarazzo della scelta. I 200 hanno sempre riscosso tanto successo e tantissime la frequentano. Sono ormai abituata e ogni anno si fa di difficile». Nei 50 s l si è ritrovata sul podio con la diciassettenne Tarantino: che effetto fa? «Nei 50 va bene...». Cosa deve cambiare ora? «Devo mirare gli obiettivi senza strafare, 32 anni non potrei e sarebbe dannoso. Così potrò essere competitiva. Ho già parlato con Matteo (Giunta, ndr), lui è già focalizzato su tutto quello che bisogna recuperare e fare». Ad esempio? «Fare più gare, avremmo potuto gareggiare in Francia ma ora spero nei meeting italiani, come ho fatto nel 2019 dei Mondiali di Gwangju. Se non ci fossero quei meeting, di sicuro andrò fuori». È uno stress in più o serve? Di solito lei finalizza poche gare... «Mi serve gareggiare, ho visto che ne ho bisogno, è mancato tutto nell'ultimo anno. È mancata l'adrenalina, ma in prospettiva devo dire che sono abbastanza tranquilla. È mancato scendere in acqua per una gara e non pensare che sia un allenamento». Cosa le ha insegnato questa esperienza traumatica? Che importanza ha lo sport nella vita delle persone? «Penso sia fondamentale. Nel caso del nuoto in tanti mi scrivono sui social, perché gli manca tanto la piscina. Mi chiedono quando apriranno le piscine per tutti, mi chiedono con

La Gazzetta dello Sport

C. C. NAPOLI

sigli, appoggio, affetto. Mi dispiace tanto perché in questa drammatica situazione si sta fermando un intero movimento». L'ha sta benefica per aiutare l'ospedale di Bergamo è un atto concreto di cui andrà fiera per sempre in questo tragico 2020? «Io ho voluto fare qualcosa di mio. Questa iniziativa mi ha dato una grandissima soddisfazione». Martinenghi ha detto: comincia qui la seconda Olimpiade da preparare. E per lei? «Io parto da zero, non penso al passato e inizio a guardare al futuro. Da gennaio mi metterò a lavorare e vedr emo. Non ci saranno distrazioni, se si esclude la finale di Italia's Got Talent in televisione. Ma è una sera e basta». Il regalo più bello che ha trovato sotto l'albero? «Avevo paura di non poter festeggiare Natale con i miei. E' già strano perché siamo una famiglia numerosa. Ma quello è stato il regalo più grande, il Natale passato con i miei genitori e mio fratello». Quante volte pensa al giorno a cosa l'aspetta all'Olimpiade? «Non ci sto proprio pensando in questo momento. No. Non ci sto pensando perché è così lontana e c'è tanta strada da fare. Spero solo che vada tutto liscio: la chiave è una sola e si chiama continuità. Non avere ostacoli intermedi». Si è data un voto per le gare di dicembre... «Nove per il coraggio (ride, ndr). Era logico che non fossi in forma, ci ho provato lo stesso, i tempi a livello internazionale sono benissimo che non sono granché, ma per me era importante essere in acqua e vedere. Posso dire di aver mantenuto lo stesso livello delle gare dai 50 ai 200. Manca solo l'allenamento». Perché i nuotatori big sono gli sportivi più contagiati? «All'estero ricordo l'olandese Heemskerk. Sì, è più un problema italiano, siamo tra i Paesi con un numero più alto di casi. E anche la nazionale ha la percentuale più alta. Siamo in parecchi ad aver vissuto questa esperienza: e in acqua si vede. Bisogna stare attenti prima di tutto alla salute». TEMPO DI LETTURA 5'46"

Il Secolo XIX

C. C. NAPOLI

MARTINA CARRARO Agli Assoluti di Riccione la ranaista ha sfiorato il tempo per Tokyo

«La Pilato è un fenomeno ormai siamo come sorelle»

PAOLA PROVENZALI

Un Natale diverso per tutti. Diverso anche per Martina Carraro. La numero uno del nuoto ligure lo ha trascorso in quarantena volontaria a Imola. Soli, lei e il fidanzato Fabio Scozzoli. Papà Francesco e la sorella Federica a Genova. I parenti di Fabio a Ravenna. Una scelta ponderata, perché Martina è stata a contatto, agli Assoluti di Riccione, con atleti contagiati dal Covid. Il suo tampone è negativo, ma la prudenza non è mai troppa e la genovese ha preferito riposare e rimandare gli allenamenti a gennaio. Come sta? «Ora meglio. Il tampone è risultato negativo. Ma io ho avuto tutti i sintomi del Covid dopo gli Assoluti di Riccione. Febbre, mal di testa, dolori muscolari. Ho deciso di non vedere nessuno, a parte Fabio con cui vivo. I rischi sono altissimi, non devono essere sottovalutati. Prima di fine anno farò un altro tampone. Forse è una semplice influenza, ma in questo periodo non sono 15 giorni di allenamento a fare la differenza, anche se per noi atleti di alto livello sono essenziali... Fondamentale è la salute mia e di chi mi sta accanto». **Un Natale diverso?** «Sì, ma non per questo meno sentito. Ho ascoltato Papa Francesco e una sua frase mi ha molto colpita: "Il Natale spesso è una festa rumorosa. Ci farà bene stare un po' in silenzio per sentire la voce dell' amore". Io e Fabio l' abbiamo fatta nostra e abbiamo sentito tanta serenità, anche se mi sono mancati papà e Federica». **Un mese e mezzo a Budapest alla International Swimming League, nessun contagio. Due giorni a Riccione e un boom di casi. Perché?** «Non lo so e non voglio parlare. Ha detto tutto Silvia Di Pietro. Parole sante le sue». Silvia Di Pietro, anche lei in quarantena volontaria, con primo tampone negativo, ha affermato con garbo: "Tutti gli sforzi fatti in questi mesi rischiano di diventare inutili solo perché si è consumato un pasto in albergo durante le gare. Mi auguro che quello che è successo serva di insegnamento per l' organizzazione delle prossime competizioni. Al momento non si è fatto per niente un buon lavoro". Rammarico per quei 9 centesimi in più che non le hanno permesso di centrare la qualificazione nei 100 rana? «Lì per lì quando ho toccato e ho guardato il tabellone mi sono un po' innervosita. Sapevo di aver nuotato



Il Secolo XIX

C. C. NAPOLI

bene e di valere quel tempo. Purtroppo il nostro sport si gioca sul filo dei centesimi ed è anche quello che lo rende così affascinante. Il cronometro non mi ha dato la qualificazione, ma ho provato ottime sensazioni in acqua: 1'06"58 è un grande tempo a livello mondiale. A fine marzo il limite per l' Olimpiade sarà più alto. La testa è già agli allenamenti per i prossimi Assoluti. Voglio rivivere l'emozione dei cinque cerchi, ma non ne faccio un'ossessione». **Di quei 100 rana rimane l'immagine di Benedetta Pilato che sigla il record italiano con 1'06"02 e si precipita ad abbracciarla. Cosa ha pensato in quel momento?** «Che stava venendo da me una delle più forti nuotatrici di sempre. Un fenomeno. Ho imparato a conoscere Benny in questo ultimo anno così difficile. E' una fuoriclasse, ma una cucciola. E quel gesto è stato proprio quello di una bimba che vuol condividere con la "sorella maggiore" una emozione fortissima. Rimarrà un momento bellissimo che conserveremo entrambe. Sono fiera di lei e di quello che sta dando al nuoto». Nel 2009 lei qui a Riccione conquistava il suo primo titolo italiano nei 100 rana. **E a 11 anni di distanza continua a migliorarsi. Cosa farà Benedetta Pilato?** «Intanto nuoterà un' Olimpiade a 16 anni. Le voglio un bene dell' anima e le auguro il meglio. In acqua rivali. Fuori amiche. Il nuoto è anche questo. Nella mia prima parte di carriera era un duello continuo con la mia migliore amica Ilaria Scarcella. Ora provo a stare dietro a Benny. Lo sport deve essere soprattutto questo. Valori che migliorano la vita e aiutano a diventare persone migliori». **Sta diventando una specialista dei 200?** «L' anno scorso avevo detto che avrei stupito agli Assoluti di marzo nei 200. Poi è successo quello che è successo e non ci siamo più allenati, né abbiamo gareggiato. Era una distanza antipatica per me fino a un paio di anni fa. Ora con la "vecchiaia" o l' esperienza ho imparato ad amarla e soprattutto a gestirla e nuotarla bene. L' oro è stato il coronamento di una tre giorni da sogno». **Tre giorni da incorniciare anche senza la presenza del fidanzato Fabio Scozzoli infortunato?** «Tre giorni nei quali ne ho combinate di tutte... Ho rischiato anche di non nuotare i 50 rana. Sono 12 anni che vado gli Assoluti e ho l'ossessione di non arrivare in tempo alla camera di chiamata. Sono sempre lì con largo anticipo. Con le norme anticovid non si può più. La chiamata dei 50 è dalla parte opposta rispetto a quella delle altre gare. Non me lo sono ricordata, vedevo che ero sola, se non mi venivano a cercare rischiavo di non partire. Poi ho pensato che mi avessero rubato la macchina perché non la trovavo nella solita via dove la parcheggio; e ho pure perso la carta di identità, che invece era alla reception dell' hotel.

Il Secolo XIX

C. C. NAPOLI

Insomma devo ancora diventare grande. Me lo ha detto anche papà Francesco al telefono. Non crescerò mai...». -
-© RIPRODUZIONE RISERVATA.

Il Secolo XIX

C. C. NAPOLI

Il sogno paralimpico nel mirino.

MICHELE CORTI

Il sogno paralimpico nel mirino. Un quadriennio all' insegna della capacità di adattamento a una nuova situazione, da quel 12 settembre 2016 che gli cambiò per sempre la vita. E', guarda caso, uno dei giorni in cui due assi del movimento ligure, Francesco Bocciardo e Vittorio Podestà, portavano a compimento tre successi nel nuoto e nell' handbike a Rio de Janeiro. Liguria al vertice dello sport paralimpico perché tre dei 10 ori vinti dall' Italia portano la firma della regione. Lorenzo Tonetto, progettista per un' azienda di subacquea, si sta recando in ufficio in moto e un' auto lo investe. L' incidente è gravissimo. Amputazione al terzo medio, sotto il ginocchio, della gamba destra. Lorenzo ha grande forza d' animo e si riprende gradualmente. Lo sport, già conosciuto in gioventù, diventa l' occasione per costruire un nuovo percorso di soddisfazione. Lo sguardo, dopo due stagioni di grandi progressi nel lancio del disco, è a Tokyo e alla prossima Paralimpiade. Tonetto ha partecipato lo scorso anno ai Mondiali di Dubai, con un ottavo posto finale prima di diventare, nel settembre scorso, campione d' Italia. Quando si è avvicinato allo sport paralimpico? «In due fasi distinte della mia vita. Il primo approccio è stato di interesse e ammirazione verso gli atleti, il secondo è stata conseguenza dell' incidente subito. Ricordo perfettamente, nonostante non fossi del tutto lucido per via dei farmaci, di aver chiesto la protesi sportiva quando ancora non ero in grado di stare seduto sul letto dell' ospedale. Tra le varie vicissitudini, ci sono voluti più di due anni prima di poter effettivamente ricominciare l' attività agonistica nel febbraio del 2019». **Cosa ricorda degli inizi?** «Ho iniziato questa avventura sul campo di Villa Gentile a Genova. L' incontro con Nadia Checchini, tecnico dei lanci della Fispes, fu a dir poco illuminante. Era qui per seguire un altro atleta paralimpico, mi indirizzò verso la partecipazione alla gara di lanci lunghi prevista ad Ancona, esperienza unica visto il livello degli atleti presenti». **Quanto si allena ogni settimana?** «Devo conciliare le esigenze dell' allenamento e quelle lavorative. Non è sempre facile. Se da un lato serve una pianificazione della preparazione che sia almeno sul medio periodo, dall' altro serve flessibilità per far fronte agli imprevisti o ai capricci del tempo. In linea di massima suddivido la



Il Secolo XIX

C. C. NAPOLI

settimana in tre giorni di allenamento, uno di riposo o di recupero attivo, ancora due di allenamento e uno di riposo. Spesso faccio due sessioni al giorno, ma dipende molto dall' obiettivo e dalle intensità richieste per conseguirlo. A livello di impegno, è quasi come avere un secondo lavoro». **Crede nella possibilità di partecipare alle Paralimpiadi?** «Il Comitato Internazionale assegna i pass alla Nazionale utilizzando diversi criteri, sino all' esaurimento dei posti disponibili. Purtroppo, vuoi per le conseguenze pratiche della pandemia, vuoi per alcuni problemi personali, non sono ancora riuscito a ottenere la misura necessaria. Nei prossimi tre mesi mi dedicherò completamente a questa sfida, dall' esito tutt' altro che scontato». **Come immagina la Tokyo paralimpica ?** «Cerco di non crearmi aspettative per poter vivere al meglio quello che succederà, ammesso e non concesso di guadagnare il pass. Il livello internazionale è davvero molto alto e, solitamente, nei giorni che precedono la gara non c' è spazio se non per pensare agli allenamenti o alle gare. Mi piacerebbe poter ritagliare qualche giorno per poter visitare il Giappone, Paese da cui sono affascinato da molto tempo». **Quali persone le sono state maggiormente vicine in questi anni?** «Ho incontrato molte persone attive con vari ruoli legati al mondo paralimpico e alla disabilità in generale. Ognuna di loro ha portato un contributo importante e alcune sono diventate dei riferimenti. In primis Nadia Checchini, che mi segue dal punto di vista tecnico. L' ex presidente del Trionfo Ligure, Annalisa Cevasco, che da subito si è spesa per il mio ritorno all' attività sportiva. E il CIP Liguria: il presidente Gaetano Cuozzo e Giuliana Micucci, per l' attività sul territorio e il supporto ricevuto. E poi la Fispes, il Trionfo Ligure, l' Inail e i professionisti a cui mi affido per la preparazione e la protesica. E ovviamente l' immancabile componente familiare».

LA RETTIFICA

Campidoglio sempre al fianco delle società romane

Dall' ufficio stampa di Roma Capitale riceviamo e pubblichiamo: Igregio Direttore, n riferimento agli articoli ubblicati in data 11 dicembre su «Il Tempo - Roma» dal titolo «Lo sport a Roma è morto. Con l' uscita della Virtus dal campionato di basket si è decretato l' ennesimo fallimento di una città», si chiede la rettifica in quanto gli articoli contengono informazioni inesatte, fuorvianti e lesive dell' immagine dell' istituzione di Roma Capitale. Il titolo «Lo Sport a Roma è morto: le grandi colpe delle istituzioni» risulta fuorviante e appare essere un mezzo per strumentalizzare, a discapito dell' immagine dell' istituzione Roma Capitale, una situazione, legata all' infelice esito della Virtus Roma, di cui al contrario l' Amministrazione capitolina si è fatta parte attiva per tutelarne la sopravvivenza. Gli articoli contengono una serie di affermazioni false e non tengono conto di quanto invece portato avanti dall' attuale Amministrazione in questi anni. Si citano a titolo esemplificativo e non esaustivo una serie di azioni tese alla valorizzazione dello sport a Roma e del suo patrimonio impiantistico. Per esempio un contributo alla crescita della pallacanestro di base è stato dato sostenendo attivamente la realizzazione di 12 Playground in periferia, in attesa di completarli in ogni Municipio, osi pensi ancora alla grande opera di riqualificazione delle palestre scolastiche, o alle centinaia di eventi sportivi in città, tra cui grandi eventi internazionali e candidature assegnate per i prossimi anni come, tra gli altri, Formula E, Roma UEFA Euro 2020, Open d' Italia di Golf, Longines Global Champions Tour. Affermare inoltre la "pallanuoto con la Lazio che ha dovuto iniziare una guerra a suon di carte bollate per trovare una piscina dove continuare ad allenarsi." è una ricostruzione molto parziale e lontana dalla realtà dei fatti che vedono al contrario la citata Lazio Nuoto non vincitrice del bando re golarmente indetto a seguito di concessione scaduta e più volte prorogata di cui la Lazio Nuoto è stata titolare per oltre 30 anni. Sono stati previsti contributi per la promozione sportiva con il "Regolamento per la concessione di contributi finalizzati alla promozione sportiva tramite eventi ed attività di interesse di Roma Capitale", quarto regolamento sportivo approvato dalla nostra Amministrazione oltre al Regolamento Impianti Sportivi di Roma Capitale, al Regolamento degli Impianti Municipali e al Regolamento Eventi Sportivi su Strada. Per quanto su evidenziato e in particolare per quanto riguar da nello specifico quanto affermato negli



Il Tempo

C. C. NAPOLI

articoli "E quando parliamo di "assenza" delle istituzioni, non vuole essere solo l'ennesimo attacco ad una gestione capitolina "grilli na" che continua a fare acqua da tutte le parti Diciamo che l'attuale Sindaco non ha fatto granché per provare ad aiutare le squadre della Capitale. Un esempio su tutti quello proprio della Virtus, che ha dovuto lasciare il Palazzetto dello Sport di viale Tiziano allagatosi ormai tre anni fa e tutt'ora inagibile. " si fa presente che già nel 2016 la struttura presentava gravi carenze manutentive pericolose per l'incolumità di giocatori e spettatori, con costanza che ha portato l'Amministrazione a fare la scelta, improcrastinabile, di chiuderlo, procedendo a mettere a bilancio i fondi necessari per ristrutturarlo. Nel contempo l'Amministrazione capitolina ha sempre dimostrato pubblicamente la vicinanza alla società, basti ricordare anche l'apertura, straordinaria, del Campidoglio e dell'Aula Giulio Cesare in occasione della presentazione del progetto "La tua Virtus, entra Capitale". In conclusione va aggiunto che Roma è l'unica città che tra giugno e settembre 2020, in piena pandemia da Covid-19, ha svolto nel massimo rigore delle normative vigenti in termini di sicurezza, ben 5 eventi internazionali ottimamente riusciti. UFFICIO STAMPA DI ROMA CAPITALE.