

Mercoledì 26 Maggio 2021



... raccontata da chi, bracciata dopo bracciata, le ha insegnato a nuotare portandola ad un record mondiale che, sulla strada di Tokyo, ne fa oggi la più reattiva "ranista" del pianeta.

Vito D'Onghia

La mia esperienza con il nuoto giovanile parte proprio dall'inizio, con i piccoli, anzi con i piccolissimi nella vasca didattica (la piscina piccola), ogni giorno entro in acqua con loro, stimolo la mia e loro fantasia inventando storie incredibili, racconto di Re e Regine dei mari, delfini da salvare o su draghi che ci vogliono inseguire, li stimolo con nuove sfide, ci divertiamo e loro imparano, ogni gioco nasconde esercizi di tecnica, ogni sfida li fa crescere e progredire nel loro percorso, sempre nuovi giochi e nuove sfide, per imparare a muoversi in acqua.

Passano tre anni e il salto è breve, dalla preagonistica si passa agli Esordienti, la prima categoria dell'agonismo, progredisce il gruppo e io con loro, lavoro tanto sul senso di appartenenza, siamo una squadra e ognuno deve sentirsi parte integrante, con l'aiuto di Davide ed Eva gestiamo trenta piccoli atleti, ci si allena tutti insieme e tutti i giorni. Li preparo all'allenamento oltre che alle gare, iniziano gli stimoli metabolici, i dettagli si affinano, cominciano ad assaporare nel loro piccolo la fatica e i sacrifici, cerco nuove esperienze, piccole trasferte, cerco di proteggerli e di metterli in difficoltà; in poche parole li alleno a diventare agili. Benny è trascinante e stimolante, ha evidentemente una/due marce in più degli altri, anche chi non è del settore lo vede, e io voglio fin da subito che sia un esempio per tutti vista la sua costanza e determinazione, insieme affrontiamo e ci tuffiamo in nuove sfide sempre più difficili, cresciamo, ci confrontiamo e ci conosciamo sempre meglio, con uno sguardo ci capiamo, quella bambina ora è una ragazzina e lavora sodo, c'è amicizia e rispetto, il rispetto di chi sta imparando l'uno dall'altro.

La teoria dell'allenamento qui inizia ad entrare nel vivo, fisiologia, capacità condizionali, eterocronismo, nella categoria Esordienti si vive l'eterno conflitto tra quello che si dovrebbe e non dovrebbe fare, tra quello che dichiarare di fare e quello che in realtà fai, tra lo spingere troppo o non spingere proprio, tra coordinazione e condizione; non esiste una formula che sia uguale per tutti, esiste il buon senso di capire l'atleta, capire come reagisce e saper adattare gli allenamenti al suo fisico e alla sua testa. L'obiettivo è preparare il bambino ad una carriera lunga, alcune volte senza raccogliere i frutti nel presente ma seminando per una ricca raccolta in futuro, non esiste una regola uguale per tutti, ne esistono tante e vanno cucite addosso ad ogni singolo bambino, futuro atleta.

A prescindere dagli aspetti tecnici la parte mentale è fondamentale, non pongo mai obiettivi prestativi, certo si festeggia se uno dei miei atleti vince ma non è la cosa più importante, l'obiettivo che gli chiedo è legato all'atteggiamento: hai dato il massimo? Hai dato tutto te stesso? Solo così non si può perdere mai. Sono piccoli, hanno tra gli 8 e i 13 anni, ma sono abbastanza grandi per sognare e inseguire il loro sogno con ogni forza, forse non ci riusciranno tutti nel nuoto, ma il nuoto li preparerà alla vita e quando troveranno la loro strada potranno diventare ciò che desiderano, saranno chirurghi, attori, artisti, scalatori, ballerini...quello che vogliono. Il viaggio che stanno affrontando nello sport li sta allenando alla vita. Il viaggio è più importante del risultato.

In questa categoria cerco di non creare alcuna specializzazione, ci saranno sempre delle preferenze ma tutti i miei ragazzi si allenano e gareggiano in tutti gli stili e in tutte le distanze, a Benny un po' di paura ogni tanto viene ma le gestisce meglio, predilige la rana e le gare veloci ma anche lei è obbligata a cimentarsi nei 400 stile libero, nei 400 misti o addirittura nei 200 delfino, se la cava anche abbastanza bene ma quando fa le sue gare è di un altro livello, nei suoi 50 e 100 rana brucia le tappe, batte record regionali di 2/3 categorie più grandi, acquisisce sicurezza, determinazione e non le pesa, non le pesa perché si diverte. Passano quattro anni così velocemente che ci troviamo ai Campionati Italiani, lei è una ragazzina ed io sono il suo allenatore, senza accorgercene, la bambina che qualche anno prima passava in vasca grande ora ha 12 anni, stessi occhi grandi ed è Campionessa Italiana di categoria.

ooo ooOoo

Da questo momento cambia tutto molto in fretta, ma non siamo cambiati noi, è semplicemente cambiato il modo in cui gli altri hanno iniziato a guardarci.

Restare con i piedi per terra è d'obbligo, ma l'allenatore deve sempre avere una visione presente e una proiezione futura del suo atleta, prendere decisioni anche drastiche pur di riuscire nel suo progetto.

La storia, soprattutto in Puglia, spesso ci ha consegnato tanti Campioni nelle categorie giovanili che poi non si sono rivelati tali da Assoluti, cioè quando conta veramente; prodotti di una spremitura troppo acerba, o magari atleti con fisici già sviluppati che con facilità battevano avversari di pari età ancora bambini; con queste premesse anche Benny poteva essere un fuoco di paglia, fisicamente è sempre stata avanti, ha sempre vinto in ogni categoria fin dalla preagonistica, ma sono certo che ha ancora tanto da dare, questo è solo l'inizio, e quando chiedo più spazio e più tempo per permetterci di fare il salto di qualità non mi trovo in sintonia con la Società, il ruolo del tecnico ha un potenziale limitato se non ha alle spalle una società con le sue stesse ambizioni; visioni diverse della stessa cosa portano inevitabilmente a strade diverse; conosco le potenzialità di Benny e dei miei ragazzi e ci scommetto su, e loro non mi tradiscono, loro sono con me, mi seguono.

Ci sacrifichiamo in nome del nostro progetto, dei nostri ideali e dei nostri sogni e questo ci carica tantissimo, ci rende ancora più affamati, accresce la nostra motivazione, iniziamo a spostarci, nuotiamo in qualsiasi condizione, in piscine vicine e lontane, in acque fredde tanto da uscire con le labbra viola e calde da centro termale, due volte a settimana facciamo 200 km per andare e tornare nell'unica vasca lunga coperta di tutta la Puglia a Bari, ci alleniamo in vasche didattiche lunghe 12 metri e prepariamo una competizione internazionale ad agosto nella piscina di un lido balneare senza blocchi di partenza e intorno a noi la gente che balla con gli animatori. Però ci divertiamo e queste piccole difficoltà logistiche che abbiamo incontrato ci hanno reso sempre più agili, sono state allenanti, praticamente siamo diventati più veloci ad adattarci alle diverse situazioni in cui ci troviamo.

Succede tutto abbastanza velocemente, convocazione in nazionale giovanile, medaglia agli assoluti, tempo limite per i mondiali e record Italiano assoluto, i primi autografi e le prime interviste, si apre un mondo nuovo, i risultati di Benny ci presentano dei nuovi e ci ripropongono alcuni vecchi amici, sono tanti, ora ci conoscono tutti, ora ci salutano tutti e ora ci scommettono tutti su. Il mio ruolo ha sempre più impegni, Benny è ancora piccola e in questi anni i miei compiti si sono moltiplicati, trasformando questa passione in un'esperienza emozionante che mi riempie di orgoglio e di responsabilità.

Sono cresciuto e sto continuando a imparare tantissimo cercando sempre di proteggerla senza opprimerla, guidandola e contemporaneamente liberarla nel mondo che abbiamo sempre scaramanticamente sognato, non siamo entrati in punta di piedi ma sfondando la porta d'ingresso a velocità supersonica, i nostri occhi contenti e vogliosi di scoprirlo e di conoscerlo ma sempre cautamente diffidenti, desiderosi di metterci in mostra ma sempre attenti a guardarci le spalle perché alla fine siamo troppo acerbi per non essere consigliati da tutti gli esperti, troppo ingenui per non far sì che un Cicerone si proponga con insistenza come nostra guida, ma troppo caparbi e curiosi da imporci nel trovare la strada da soli, con le nostre incertezze e i

nostri errori, oltremodo forti della squadra che negli anni ci siamo costruiti intorno, formata dal nostro Dottore Franco Confalonieri, dal preparatore atletico Luigi Zaffarano, da Davide Crocicchio il massaggiatore zen, vestendo con orgoglio i colori di chi ci ha elegantemente corteggiato: il Circolo Canottieri Aniene che ci assiste e guarda alle spalle nella nostra nuova casa la piscina Meridiana di Taranto. Siamo forti prima della reciproca fiducia e poi delle indubbie capacità tecniche, il vocabolario dei bambini non mente e noi ci siamo parlati con gli occhi.

Articolo pubblicato su TempoSport – Mag/Giu 2020