Nuoto Sardegna: gli ottimi responsi dagli Italiani a Piombino

Data: Invalid Date | Autore: Giampaolo Puggioni



CAGLIARI, 19 GIUGNO 2021- In continua evoluzione, concentrati verso orizzonti sempre più luminosi. Il movimento natatorio isolano si fa valere anche nel Fondo: ai Campionati Italiani Assoluti disputati a Piombino raccoglie l'oro con Fabio Dalu (Esperia Cagliari) nella 2,5 km maschile e l'argento nella 5 km maschile con Marcello Guidi (Fiamme Oro/Rari Nantes Cagliari).

Il pianeta femminile non sta a guardare con le eccellenti prestazioni di Alessia Mallus (Rari Nantes Cagliari) che nella 2,5 km femminile giunge al primo posto del suo anno (2005) e della compagna di scuderia Elena De Candia (2001) che nella stessa gara si classifica terza tra le sue coetanee.

Negli ambienti della federazione la contentezza è palpabile e la riassume il presidente FIN Sardegna **Danilo Russu**: "Ringrazio di cuore Fabio, Marcello, Alessia ed Elena per le belle prove offerte e che ci hanno resi fierissimi. Praticare la disciplina in questi ultimi mesi non è stato affatto semplice ma ammiro la forza di volontà dei nostri tesserati che riescono a ritagliarsi ampi spazi della loro vita da dedicare al nostro beneamato sport. Onore agli allenatori che mettono tanta passione nel preparare al meglio i loro ragazzi e non è cosa da poco. Trarremmo spunti interessanti anche da questi risultati per continuare la nostra mission volta a potenziare ulteriormente tutti i settori che gravitano attorno al movimento".

Di seguito le interviste ai protagonisti: Fabio Dalu, Marcello Guidi e l'allenatrice della Rari Nantes Cagliari Elisa Serra.

FABIO DALU: IN QUEL TRICOLORE CI SONO SPRAZZI DI STELLE E STRISCE

Con la sua impresa è riuscito a far gioire due persone distanti ottomila chilometri tra loro. Il titolo tricolore conquistato dal ventunenne Fabio Dalu ha messo in stretta sinergia Lebanon (Illinois) e Cagliari. Da una parte il suo allenatore storico Marco Cara, dall'altra lo statunitense Jimmy Tierney che lo ha tenuto d'occhio durante la stagione invernale, da quando il nuotatore sardo era iscritto alla McKendree University. Certo è che così in alto non era ancora salito, anche se in tanti hanno scommesso su di lui, già da quando brillò con tre ori nelle categorie giovanili: "Ma tutto ciò non ha nulla a che vedere con il successo nella 2,5 km dell'altro giorno", precisa Fabio.

La riviviamo insieme?

La gara è andata molto bene, non me la sono sentita subito mia, però volevo assolutamente vincere perché c'è stato un lavoro preparatorio lungo e intenso. Alla terzultima boa sono balzato al comando e lì ci sono rimasto fino al termine. C'era sempre la preoccupazione che qualcuno potesse risalire, ma così non è stato.

Un traguardo importante arrivato con la programmazione..

Mi sono preparato col mio allenatore Marco Cara ma già quand'ero negli States ho cominciato a macinare chilometri. Al mio rientro abbiamo incrementato la mole di lavoro per arrivare al top.

A volte lo stato di forma eccellente non basta..

Metto la testa in tutto quello che faccio; con questo approccio nulla è impossibile.

Neppure la pandemia ti ha disturbato?

In realtà non mi ha scoraggiato più di tanto perché nel momento in cui eravamo fermi sapevo che anche gli altri nuotatori si trovavano nella mia stessa situazione. Mi dicevo che non appena fossi tornato sarei stato prontissimo ad allenarmi e a dare il massimo.

Qualche ricordo particolare legato al Covid-19?

Un momento complicato l'ho vissuto in America perché per due volte sono andato in quarantena, ma fa parte ormai del passato.

All'Esperia Cagliari sono contenti del tuo trionfo?

La società ha sempre creduto nelle mie potenzialità sin da quando ero piccolo. La ringrazio perché mi ha aiutato molto. Così come i miei compagni di squadra. E ovviamente un tributo particolare di riconoscenza lo rivolgo al mio allenatore Marco Cara.

E ora che farai?

Il 2021 è stato un anno di miglioramenti, sono molto contento del mio rendimento e penso che sia solo l'inizio. Ora mi ritrovo in un collegiale con la nazionale a Piombino e a breve ci attendono i Sette Colli in vasca e spero di fare bene anche lì.

Ultima considerazione?

Devo assolutamente ringraziare il mio allenatore americano Jimmy Tierney perché mi sono allenato tutto l'anno con lui. E poi l'Università Statale dell'Ohio, dove mi sono trasferito, che mi sosterrà nel prosieguo della stagione con il mio nuovo tecnico Bill.

MARCELLO GUIDI: "POTEVO FARE DI PIU' MA SONO UGUALMENTE CONTENTO"

Un argento è sempre un argento, ma per il rarinantino delle Fiamme Oro Marcello Guidi qualcosa

non è andato come doveva in quei pochissimi metri nei quali stava ingaggiando un duello spettacolare con il vincitore Pasquale Sanzullo. Un paio di secondi di differenza che per lui vogliono dire tanto: “La gara è stata molto lenta – racconta Marcello – ma nell’ultimo giro solo io e Sanzullo abbiamo preso l’iniziativa. Le fasi più vivaci si sono registrate nei due rettilinei finali lunghi dove ce la siamo giocata allo sprint. Pasquale è riuscito ad avere la meglio perché alla fine aveva più birra in corpo”.

La vigilia l’hai vissuta serenamente?

Sinceramente non sono riuscito a scacciare l’ansia. Non essendoci partenti di grande spessore come Gregorio Paltrinieri, Mario Sanzullo e Domenico Acerenza la medaglia era alla portata, anzi da parte mia era quasi un obbligo doverla vincere. Sono comunque contento per il piazzamento pur essendo consapevole che i partenti non fossero tantissimi.

Però c’è qualcosa che non riesci a digerire..

Quando sono partito per questa manifestazione le aspettative erano senza dubbio abbastanza alte, nonostante avessi partecipato agli Europei e la preparazione non fosse incentrata sugli Italiani di Fondo. Sono arrivato a Piombino con una condizione mediocre e sicuramente mi aspettavo una dieci chilometri molto migliore di quella che ho fatto, purtroppo mi sono mancate energie sul finale, sbagliando sicuramente qualcosa perché non mi so ancora spiegare come mai sia andata a finire così con quella debacle sul finale della 10 km e il piazzamento nella 5 km.

Ti sei allenato bene nell’ultimo anno?

Si, perché a Napoli ci hanno messo sempre a disposizione le strutture non incontrando alcun problema negli allenamenti sempre svolti su una vasca da cinquanta. Le norme Covid hanno reso più difficile tutto, rispetto alla normalità, ma mettendo sempre la testa avanti siamo riusciti ad allenarci molto bene.

A chi dedichi questa medaglia?

Al gruppo di lavoro che ho qui a Napoli, all’allenatore Pietro Bonanno e anche a me stesso che dopo due anni, in acque libere, sono tornato su un podio assoluto.

Cos’altro vorrai fare nel 2021?

Non lo sappiamo bene, c’è molta incertezza sulle gare in mare e se, per via del Covid, tra agosto e settembre, si disputeranno delle gare internazionali. Noi continueremo ad allenarci. Forse disputeremo i campionati italiani ad agosto ma non c’è certezza neanche su questo appuntamento.

PARLA IL TECNICO DELLA RARI NANTES ELISA SERRA: “I PIAZZAMENTI DI ALESSIA ED ELENA COME DELLE COLATE AURIFERE”

Ha fatto i salti mortali per conciliare la sua attività da ingegnere e l’altra, più dilettevole ma pur sempre ingente come quantità di tempo da dedicare. Ora che i protocolli si sono appena, appena alleggeriti, Elisa Serra ha mostrato nuovamente il suo sorriso contagioso, specie nei momenti in cui Alessia Mallus ed Elena De Candia le hanno regalato due prestazioni che capitalizzano ancora di più le fatiche di tanti mesi in piscina.

“Sono due atlete che si allenano moltissimo – racconta Elisa – con Elena che fa anche i doppi turni; ha una strada lunga davanti, ma se continua così si toglierà tante soddisfazioni. Come atleta è molto fredda e combattente, tratti caratteriali importantissimi per queste competizioni. Elena invece è molto più emotiva, ma entrambe sono ragazze predisposte al sacrificio”.

Tracciamo un profilo di entrambe?

Elena De Candia, classe 2001 rarinatina doc, tre anni fa vive la sua prima esperienza assoluta ai campionati italiani di fondo arrivando prima nella categoria cadetti. Quest'anno finalmente è tornata sui suoi tempi limite che le hanno consentito l'accesso nella 2,5 Km. Il terzo posto nella sua categoria la ritengo un' ottima prestazione considerate le difficoltà.

Nonostante la tenera età, neppure Alessia scherza..

In Toscana ha primeggiato tra le sue coetanee. Ma giungere dodicesima assoluta tra le italiane è un risultato stratosferico. Ha sempre avuto caratteristiche da fondista già da quando era esordiente, ma questa è stata la sua prima esperienza in mezzo alle grandi della disciplina. Nel 2018 prese parte ai campionati italiani di fondo in piscina, sulla 3 km ed è reduce dalla vittoria ai campionati sardi sulla 5 km.

Sia lei, sia Elena, inoltre, vantano innumerevoli titoli come campionesse sarde di 800, 1500 e 400 mt. In questi anni si sono sempre contese il primo post nelle proprie categorie.

Per lei è stata una stagione particolarmente faticosa..

Si, e non solo per il Covid. Dello staff tecnico rarinantino abbiamo sempre fatto parte io e il capo allenatore Marco Pinna. Ma un anno fa il mio collega e responsabile ha subito un brutto incidente. Per sette mesi buoni ho preso in mano il vivaio sperando vivamente che Marco ritrovasse le forze per rientrare.

Non deve essere stato semplice

La difficoltà maggiore si condensava sul coordinamento della programmazione. La categoria assoluti non l'avevo mai seguita in prima persona. Poi Marco è tornato tra noi, ma continuo a gestire la situazione nonostante la mia preminente professione.

Tutto questo dà un valore in più alle prestazioni di Elena ed Alessia

Sono contenta di aver portato Alessia a questi livelli. La sto seguendo da quando è piccina: è figlia della programmazione gestita da me e Marco. Altrettanto felice per aver dato una mano ad Elena nel ritrovare sé stessa visto che in tutta la sua carriera ha avuto Marco come punto di riferimento. Mi auguro che entrambe possano trarre grandi spunti da questa esperienza piombinese a stretto contatto con le campionesse della specialità.

Il tutto avviene in una società che vi coccola abbastanza..

La Rari Nantes nei nostri confronti è stata spettacolare. A seguito delle vicende capitate a Marco mi ha chiesto di seguire la squadra. Da lì in poi ho potuto contare su tutto il loro concreto aiuto. Una menzione particolare la meritano Carolina Massidda e Paolo Cherchi

Ma i ringraziamenti non finiscono qui::

Eh, già. Sono stata supportata costantemente da due allenatori, espertissimi in campo assoluto. Pierluigi Salis della Sport Full Time Sassari e soprattutto Marco Cara dell'Esperia Cagliari non hanno bisogno di particolari presentazioni nel nostro ambiente. Li ringrazio per i consigli elargiti su come portare avanti un gruppo di settanta ragazzini, tra cui due eccellenze come Elena e Alessia.

Ma prima di diventare allenatrice, chi era Elisa Serra?

Il nuoto lo pratico da quando ho dieci anni. Cominciai nella società Sporting Nuoto Cagliari e poi passai all'Esperia. Il mio allenatore è stato Cesare Goffi con il quale mi sono perfezionata nei 50,

100, 200 rana. Nelle gare riservate al Progetto Sud vinsi diverse volte.

Come mezzofondista sono stata più volte campionessa regionale sia di categoria, sia assoluta. Ho inoltre partecipato, con l'Esperia, a staffette da record regionali rimasti in auge per un bel po' di tempo (4x100 stile, 4x100 mista, 4x200 stile).

E poi c'è stata anche l'attività nazionale..

Ho preso parte ai campionati italiani di categoria e assoluti sia individuali, sia staffette. Il miglior piazzamento è stato il diciassettesimo posto nei 100 rana, non male perché arrivato in un periodo in cui il movimento sardo era piatto; adesso è decisamente molto più vivo. Gareggio anche come master dove ho colto un bronzo nei 50 rana ai campionati italiani. Per chi non l'avesse capito, la rana non l'ho mai abbandonata.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/nuoto-sardegna-gli-ottimi-responsi-dagli-italiani-piombino/128006