



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

FIN - Campania
venerdì, 12 luglio 2019

FIN - Campania

12/07/2019	Il Messaggero	Pagina 30		3
<hr/>				
12/07/2019	La Gazzetta dello Sport	Pagina 34		4
<hr/>				
12/07/2019	Il Roma	Pagina 24		7
<hr/>				
12/07/2019	Il Roma	Pagina 25		8
<hr/>				
12/07/2019	Corriere del Mezzogiorno	Pagina 11	<i>Donato Martucci</i>	9
<hr/>				
12/07/2019	Il Mattino	Pagina 25	<i>Gianluca Agata</i>	10
<hr/>				
12/07/2019	Il Messaggero	Pagina 30		12
<hr/>				
12/07/2019	La Gazzetta dello Sport	Pagina 34		13
<hr/>				

Nuoto

A Gwangju si aprono i mondiali olimpici

GWANGJU Il mondiale di nuoto e delle sue cinque discipline comincia oggi a Gwangju, parallelo di Lampedusa, e dunque sud della Corea del Sud. Ci sono oltre i 194 Paesi, anche due atleti in rappresentanza degli oltre 70 milioni di rifugiati che migrano per il mondo. Le gare di oggi non consegnano medaglie: si tratta di qualificazioni. Per l'Italia del sincro Linda Cerruti nel solo tecnico e doppia fatica nel duo con Costanza Ferro. I tuffatori proveranno il trampolino da un metro: tra i maschi Giovanni Tocci e Lorenzo Marsaglia, tra le ragazze Elena Bertocchi. Nuove uove regole per la pallanuoto, previsto un addio ai Mr Muscolo e un ritorno alla fantasia, mentre il sincro ha raddoppiato le presenze nella categoria del misto, un uomo e una donna, seguendo i dettami della modernità. Il fondo manda nelle acque libere i nuotatori da vasca dagli 800 metri in su, impegnati in sfide di chilometri (i 5 e i 10, questi olimpici, su tutti). © RIPRODUZIONE RISERVATA.

CICCONE, SIGNORE IN GIALLO AL TOUR
Ciccone, l'elfo del ciclismo che Trossello dopo una fuga di 150 km, è il nuovo leader «eroe italiano per l'estro finale, ma quando ho saputo della maglia non ho capito più nulla»

Giulio e quello scherzo del cuore che lo aveva fatto scendere dalla bici

Wimbledon. Serena da record una finale per entrare nel mito

L'ESCLUSIVO

LA SPERANZA DI UNO DEI GIORNI

«Per il tris d' oro divento una belva voglio vincere tutto e niente mi spaventa»

L'azzurro tenta la tripletta sui 1500 ma punta anche agli 800 e alla 10 km: «Non mi importa di chi dice che sto esagerando, faccio di testa mia. Le grandi manifestazioni mi esaltano»

Paltrinieri dei due mondi. Paltrinieri fino in fondo. Dall' inizio alla fine, da caimano o in piscina: saranno ancora i Mondiali dell' insaziabile GregOro? A Budapest due anni fa l' olimpionico chiuse nei 1500 la trionfale spedizione azzurra da 16 medaglie. Ora è la prima vera star che l' Italia calerà nella missione sudcoreana di Gwangju. Raddoppia gare e fatiche, cerca il pass olimpico nella 10 km (gli basterà un 10° posto) e non esita un istante. «Voglio tutto e non ho paura di nulla». Greg non rinuncia neanche agli 800 del "gemello" Gabri Detti, e punta soprattutto a diventare il primo azzurro a realizzare la tripletta iridata consecutiva nella stessa gara, riuscita alla Pellegrini (ma non di fila) nei 200 sl. **Gregorio, quanto sarà complicato calare il tris?** «Sarà una battaglia. Il tedesco Wellbrock farà come me: verrà dalla 10 km, dalla staffetta e dagli 800. L' ucraino Romanchuk verrà solo dagli 800, sarà più fresco e siamo sugli stessi standard di dicembre. Ai Mondiali di vasca corta non ero il Greg di Budapest o di Rio. L' ho buttata io quella gara. Che arrabbiatura a Hangzhou. Sono arrivato al traguardo che non ero neanche così stanco. Ormai è un gioco mentale». **Troppe pressioni?** «Non sono preoccupato, voglio fare bene tutto: la qualificazione a Tokyo nel fondo, gli 800 in cui non miglioro da 4 anni, e i 1500 che sono la mia gara. L' unico inconveniente è stato l' infortunio agli Us Open: ho perso due settimane ma per fortuna non i benefici del lavoro in altura. Sono pronto». **Quest' anno è tornato il più veloce al mondo in 14'38"34: che cosa serve per vincere?** «Ho lavorato per costruire un finale migliore, sempre a tutta nel ritmo». **Il ritorno agli allenamenti con Detti le è servito?** «Gabri ha fatto finora belle gare, è giusto che sia tornato ad alti livelli dopo il 2018 sfortunato. Meglio così: siamo entrambi in lizza per le medaglie. Lui ha vinto gli 800 e vuole il bis, io nei 1500 me la gioco con quei due». Dopo l' oro olimpico non s' è concesso distrazioni. «Solo un' esperienza diversa che rifarei in Australia. Ho perso qualche gara in piscina non perché il fondo stia prendendo un ruolo più importante, ma in vista di Tokyo era giusto tornare da Morini e ai programmi costruiti su di me. A Melbourne ho capito che non mi sento appagato, anzi voglio fare di più». Alla Pellegrini un anno di stacco ha fatto bene... «Non vedo il motivo di staccare ora. Ho 24 anni, lei 30, non mi passa per la testa di fare televisione. Voglio vincere. E basta». Leader di un movimento che continua dal 2014 il suo trend vincente.



La Gazzetta dello Sport

FIN - Campania

«Io, Fede e Detti trasciniamo e motiviamo i più giovani ad andare forte. Meglio fare esperienza quest'anno ai Mondiali, che andare subito ai Giochi». **Come si sono integrati i nuovi arrivi a Ostia?** «DeTullio a 18 anni sta facendo cose incredibili, mi piace come atleta e come si allena, come si avvicina ai 400. Acerenza s'è spostato sul fondo come me». **Ha visto la Pilato a 14 anni?** «Io debuttai ai Mondiali a 16, ero spensierato. A 14 non ti accorgi neanche di ciò che ti sta succedendo entrando nel mondo dei grandi. Ma ti restano nella testa, nei sogni. Benny è pazzesca». **Come concilia mondi diversi come cloro e acque libere?** «In piscina confido sulle mie sensazioni, in mare ci sono onde e correnti, avversari addosso, troppo caldo o freddo, tremila variabili, e devi essere pronto a cambiare strategia». **Cinque anni in vetta al mondo: e adesso?** «Ho idee solide: non mi importa nulla di ciò che dicono gli altri o che mi vorrebbero far fare. Tanti mi dicono di non fare il fondo, perché poi gli 800 andranno male, o di fare altro perché mi compromette un'altra via. Ne ho sentite di tutti i colori. Ma decido io. La mia priorità per tanti anni è stata quella di far bene 800 e 1500. E l'ho fatto. Nessuno può condizionarmi. Portare avanti i parallelamente più cose mi piace e diverte. Penso di valere ancora tanto in tutte le gare. Concentrarmi sul fondo non vuol dire trascurare gli 800». Da una sola gara a tante, **non teme stravolgimenti?** «Prima mi lamentavo di avere solo i 1500. Ora le gare sono numerose ma questo mi motiva. Sono un agonista che punta al meglio». Benvenuti a Greg 2.0? «Prima non c'erano neanche gli 800 ai Giochi, non mi ero ancora sperimentato nel fondo e ha funzionato. Sono eclettico. Era ciò che mi serviva. So cosa posso fare con motivazioni diverse. L'importante è vincere. Vincere mi fa stare bene. Arrivare 2° o 3° non mi interessa». Che animale da gara vedremo in Sud Corea? «Mi carica il contesto: i Mondiali, i Giochi mi trasformano. Divento una belva». Le sconfitte del 2018 sono rimosse? «Nella mia testa quasi ogni giorno penso alle sconfitte agli Europei o ai Mondiali di corta. Mi bruciano dentro». Rispetto agli ori di Kazan o Budapest quant'è diverso? «Non sono più un ragazzino. Non è stato facile vincere due Mondiali. Nel 2015 ero un po' più ingenuo, trasportato dagli eventi, dal fatto che non ci fosse Sun Yang fuggito dal blocco di partenza. Nel 2017 venivo da una delle gare peggiori come gli 800, ma nei 1500 ne è uscita una di cuore, anima, con Roma Nchuk a tallonarmi fino a 50 metri dalla fine. Ora i 1500 sono affollati». Addio alla solitudine del numero 1? «Tutto mi carica e niente mi spaventa». Nel fondo, a parte il passo gara più lento, si vince senza stress? «Sin da ragazzino mi avvicinavo in modo diverso al nuoto: in 10 km non posso avere l'impazienza che ho in vasca, dove voglio scappare ai 50 o ai 100 metri, essendo l'unica tattica che mi dà sicurezza. Nel fondo non ne hai: puoi essere davanti di 10" e ti riprendono, o pari nel rettilineo finale e succede di tutto. Bisogna sapersi adattare. È quella la bravura di un atleta, capire la situazione rispetto a ciò che fai, buttarsi senza preoccuparsi delle botte, di niente.

La Gazzetta dello Sport

FIN - Campania

Mi diverto». Lei è immerso sempre nel basket? «Tre anni fa ho vinto il fantabasket, è un ottimo diversivo la Nba. In Italia sono una celebrità... e al rientro dalla Sud Corea sarò a un evento benefico il 2 agosto a Cervia con Datome e Tamberi: GGG». Quali sono i suoi ultimi interessi? «Ho scoperto l'arte di Jean Michel Basquiat, un allievo di Andy Warhol, un pittore maledetto ma il mio preferito. Ho visto varie mostre a New York. Mi piace l'arte contemporanea e ho sempre amato il design». Anche per costruire la casa dei sogni? «Ne ho presa una ad Ostia, mi ha aiutato tanto, non volevo stare più dentro il Centro federale. Volevo fare la mia vita. Se vengono a Roma la mia fidanzata Letizia o gli amici, posso fare quello che voglio». Che cosa cerca adesso? «Vincere aiuta in ogni situazione. Continuare a vincere vorrebbe dire rafforzare le mie sicurezze. In testa ho ben impresso cosa posso essere per lo sport italiano e cosa posso diventare. Mancano ancora tanti risultati che posso raggiungere perché ne sono all'altezza. C'è ancora tempo per dimostrare quello che posso fare». S'immagina anche a Parigi 2024? «Pensiamo a Tokyo. Se viene, bene, perché no? Bisogna vedere la forma. Da qui a Tokyo c'è la doppia via: vincere entrambe le gare sarebbe un gran risultato, dopo Tokyo vedremo». E tre anni dopo, che cosa resta dell'oro di Rio? «Ho vinto, sì, ma neanche troppo... Il successo in un certo senso mi ha consolato. Sapere di aver già vinto non mi serve a niente, a Tokyo sarà una gara che vorrò provare a far mia di nuovo». Oltre le medaglie c'è sempre il cruccio del record mondiale da strappare a Sun Yang? Sarà la volta buona? «Non ho ancora fatto la gara perfetta, vedendo gli allenamenti c'è ancora tanto margine. Questo mi fa ben sperare. I miei avversari sono i margini. È una sfida che stimola me stesso, non la prendo così male come in passato, con agitazione o tensione dentro di me, ormai sono anni che convivo con quest'attesa. Ma sono abituato a gestirmi». TEMPO DI LETTURA 6'33"

Universiade, la Scandone ha ritrovato il suo pubblico e fa il pieno a ogni gara

Stasera il settemosa sfida il Canada, domani c'è la Russia

Donato Martucci

NAPOLI Bella, nuova, funzionale e coinvolgente. La Scandone rinnovata ha ritrovato il pubblico delle grandi occasioni per le gare di nuoto all'Universiade. Spalti pieni, grande entusiasmo e tifo dagli spalti come non si vedeva da tempo. L'ultimo evento che è riuscito a raccogliere tanti presenti è stata la finale dell'Eurocup del 2014 tra l'Acquachiara e il Posillipo. Ora si attendono altri grandi successi. I giovani del Settebello, allenati da Alberto Angelini (bronzo ad Atlanta 1996) sono in semifinale all'Universiade e affronteranno domani la Russia in finale (ore 12), mentre il Settemosa di Martina Miceli (oro ad Atene 2004) affronterà stasera alle 18 il Canada. Si prevede il tutto esaurito: le richieste hanno superato la disponibilità di tagliandi. La piscina di viale Giochi del Mediterraneo è stata completamente rinnovata per un importo di oltre 3 milioni di euro, con un'altra vasca (lato cinonodromo) che è stata usata per il riscaldamento dei nuotatori. Il colpo d'occhio è notevole, ma la piscina è stata sempre il fiore all'occhiello di Napoli. La Scandone è legata indissolubilmente ai successi del Posillipo che proprio in quella piscina ha scritto pagine memorabili della storia della pallanuoto napoletana. Storie di grandi famiglie: Fiorillo, Postiglione, Porzio, Fiorentino. Qui ha allenato e vinto il mai dimenticato allenatore Paolo De Crescenzo. «Dal 1984 - ha detto Franco Porzio - abbiamo costruito qui i nostri successi. Per me la Scandone è stato sempre uno dei più grandi impianti d'Europa. Il sodalizio rossoverde aveva come seconda casa proprio la Scandone e ha vinto tutto in quella vasca 11 scudetti, tre coppe dei Campioni e tanto altro: grandi battaglie e grandi imprese. Vederla così rinnovata è funzionale mi può solo che far piacere. La sento un po' mia e anche tutti i rossoverdi dell'epoca sono legati a quest'impianto. Ricordo la prima Coppa dei Campioni del 1997, con gli spalti pieni. L'ho alzata io da capitano. Poi ne sono arrivate altre due, di cui una nel 2005 proprio a Napoli dove si è registrato grande entusiasmo con mio fratello Pino allenatore. Un tripudio e scene indimenticabili con una piscina che ribolliva di passione». Il Posillipo è diventato quest'anno anche campione italiano under 20. Tra i giocatori azzurri all'Universiade c'è Massimo Di Martire, figlio di Fulvio, Umberto Esposito (capitano della Canottieri) Mario del Basso ed Eduardo Campopiano, salernitani, ma di scuola giallorossa. Tra le donne, Sara Centanni (prodotto dell'Acquachiara), Carolina Ioannou e Loredana Sparano. «Diamo un grande in bocca al lupo a tutti loro - ha aggiunto Franco Porzio che ha vinto l'Universiade nel 1987 a Zagabria - sono convinto che la Scandone farà la sua parte, poi noi dai dirigenti e allenatori, ci aspettiamo che questi ragazzi diano il meglio e ottengano grandi risultati». All'Universiade c'è anche Renzo Arbore, che ieri sera ha tenuto un concerto all'Arena Flegrea. L'artista pugliese ha sottolineato «di aver strabuzzato gli occhi alla cerimonia d'apertura: sembrava di essere a Los Angeles».



ITALIA LUMINOSA, ANZI D' ORO

Gianluca Agata

Bruni-Bogliolo. Parla ancora al femminile l' Universiade napoletana con due ori che hanno arricchito la notte dell' atletica. Luminosa Bogliolo conquista il titolo nei 100 ostacoli con il tempo di 12.79 (+0.6) a tre centesimi dal record italiano e Roberta Bruni festeggia nell' asta con la misura di 4,46. È la terza e la quarta vittoria azzurra del San Paolo, tutte al femminile, dopo quelle di Daisy Osakue (disco) e Ayomide Folorunso (400hs). Nel medagliere azzurro 38 medaglie (13 ori, 10 argenti, 15 bronzi) quarto posto assoluto. Comanda il Giappone con 22 ori e 56 medaglie BRUNI La 25enne laziale Bruni (Carabinieri), primatista italiana assoluta indoor allenata da Riccardo Balloni, vince con l' ultimo tentativo a 4,46 e scalza dalla prima piazza la statunitense Rachel Marie Baxter (4,41), con il bronzo per l' altra USA Bridget Antoniette Guy (4,31). È un ritorno su un podio internazionale dopo il bronzo dei Mondiali U20 di Barcellona 2012 e dopo tante stagioni difficili segnate dagli infortuni. BOGLIOLO Giovane, tenace e bella: Luminosa Bogliolo ha fatto breccia nel cuore degli italiani grazie alla sua partecipazione agli Europei di atletica di Berlino 2018. La ventiquattrenne di Alassio che vive e studia alla facoltà di Veterinaria di Torino, allenata da Ezio Madonia e Antonio Dotti, non solo vince ma convince: prima vola in semifinale con 1286. Poi chiude alla grande la finale dominandola in 1279 e restando a un centesimo dal personale e a tre dal record italiano di Veronica Borsi. PALLANUOTO Arriva la grande pallanuoto alla piscina Scandone. Il setterosa di Carolina Ioannou, Loredana Sparano e Sara Centanni, sarà il primo a tuffarsi nelle acque più blu della piscina di Fuorigrotta. Appuntamento questa sera alle ore 18 con Italia-Canada (l' altra semifinale è Ungheria-Russia ore 20), in palio la finale femminile in programma domani alle 20 (alle 18 quella per il bronzo). Il settebello universitario saggerà le acque della piscina napoletana domani alle 12 contro la Russia (altra semifinale ore 14 Stati Uniti-Ungheria). Le finali maschili domenica alle 11 (bronzo) e alle 13 (oro). Sarà una tonnara. Sara Centanni sta raccontando alle sue compagne cosa significa giocare alla Scandone. A Casoria miss sorriso e le altre ragazze sono state praticamente adottate dal pubblico. Alla Scandone sarà ancor di più. «Ma ci pensa cosa significherà entrare in una piscina dove hanno giocato personaggi leggendari della storia della pallanuoto? Con il Canada sarà tostissima ma siamo sicuri che tutta la Scandone sarà con noi. Casoria è stata una scoperta, quel pubblico non ce lo aspettavamo, ma ora abbiamo invitato tutti a Fuorigrotta per tentare insieme l' impresa. La semifinale è già un grandissimo obiettivo. Ora concentriamoci su noi stesse e poi si vedrà». Il segreto per vincere? Facile facile: «Vincerà chi ne avrà più voglia». SETTEBELLO Massimo Di Martire in quella piscina ci è nato: «E pensare che io abito a via Terracina, cento metri da casa mia». Una affermazione che dice tutto per il ragazzo del Posillipo che porta la storia nel suo cognome, figlio di Fulvio, protagonista di tutte le più belle vittorie in rossoverde. «Ultima partita da noi disputata alla Scandone nel 2018. Poi siamo andati a Casoria e successivamente con la Nazionale a Caserta. È stata una cavalcata entusiasmante. Abbiamo battuto il Giappone che era una Nazionale a noi sconosciuta. Poi l' Australia e infine due partite tostissime contro Ungheria e Croazia che sono la storia della pallanuoto. Poi un quarto di finale contro la Francia dove abbiamo giocato un po' contratti. L' importante era il risultato ma ora sarà diverso». Con la Russia una finale anticipata? Guai a pensarlo anche se otto tredicesimi della Nazionale sono



Il Mattino

FIN - Campania

quelli del giro della maggiore che non si è qualificata per i mondiali. «Ma non parlerei di finale anticipata. Noi abbiamo costruito un clima bellissimo in squadra e per quanto mi riguarda giocare con la calottina della Nazionale a 100 metri da casa mia era l'obiettivo stagionale più bello che mi potevo porre». IN TV La Rai verso il gran finale, grande anche l'impegno di Rai Regione che con lo speciale dalle 20 alle 20.20 racconta storie, retroscena, curiosità, impianti, come l'Universiade ha impattato sul territorio. La Tgr guidata da Antonello Perillo, con capo progetto Gianfranco Coppola, ha avuto in diretta i medagliati nello studio allestito alla Mostra d'Oltremare. © RIPRODUZIONE RISERVATA.

Nuoto

A Gwangju si aprono i mondiali olimpici

GWANGJU Il mondiale di nuoto e delle sue cinque discipline comincia oggi a Gwangju, parallelo di Lampedusa, e dunque sud della Corea del Sud. Ci sono oltre i 194 Paesi, anche due atleti in rappresentanza degli oltre 70 milioni di rifugiati che migrano per il mondo. Le gare di oggi non consegnano medaglie: si tratta di qualificazioni. Per l'Italia del sincro Linda Cerruti nel solo tecnico e doppia fatica nel duo con Costanza Ferro. I tuffatori proveranno il trampolio da un metro: tra i maschi Giovanni Tocci e Lorenzo Marsaglia, tra le ragazze Elena Bertocchi. Nuove uove regole per la pallanuoto, previsto un addio ai Mr Muscolo e un ritorno alla fantasia, mentre il sincro ha raddoppiato le presenze nella categoria del misto, un uomo e una donna, seguendo i dettami della modernità. Il fondo manda nelle acque libere i nuotatori da vasca dagli 800 metri in su, impegnati in sfide di chilometri (i 5 e i 10, questi olimpici, su tutti). © RIPRODUZIONE RISERVATA.



«Per il tris d' oro divento una belva voglio vincere tutto e niente mi spaventa»

L'azzurro tenta la tripletta sui 1500 ma punta anche agli 800 e alla 10 km: «Non mi importa di chi dice che sto esagerando, faccio di testa mia. Le grandi manifestazioni mi esaltano»

Paltrinieri dei due mondi. Paltrinieri fino in fondo. Dall' inizio alla fine, da caimano o in piscina: saranno ancora i Mondiali dell' insaziabile GregOro? A Budapest due anni fa l' olimpionico chiuse nei 1500 la trionfale spedizione azzurra da 16 medaglie. Ora è la prima vera star che l' Italia calerà nella missione sudcoreana di Gwangju. Raddoppia gare e fatiche, cerca il pass olimpico nella 10 km (gli basterà un 10° posto) e non esita un istante. «Voglio tutto e non ho paura di nulla». Greg non rinuncia neanche agli 800 del "gemello" Gabri Detti, e punta soprattutto a diventare il primo azzurro a realizzare la tripletta iridata consecutiva nella stessa gara, riuscita alla Pellegrini (ma non di fila) nei 200 sl. **Gregorio, quanto sarà complicato calare il tris?** «Sarà una battaglia. Il tedesco Wellbrock farà come me: verrà dalla 10 km, dalla staffetta e dagli 800. L' ucraino Romanchuk verrà solo dagli 800, sarà più fresco e siamo sugli stessi standard di dicembre. Ai Mondiali di vasca corta non ero il Greg di Budapest o di Rio. L' ho buttata io quella gara. Che arrabbiatura a Hangzhou. Sono arrivato al traguardo che non ero neanche così stanco. Ormai è un gioco mentale». **Troppe pressioni?** «Non sono preoccupato, voglio fare bene tutto: la qualificazione a Tokyo nel fondo, gli 800 in cui non miglioro da 4 anni, e i 1500 che sono la mia gara. L' unico inconveniente è stato l' infortunio agli Us Open: ho perso due settimane ma per fortuna non i benefici del lavoro in altura. Sono pronto». **Quest' anno è tornato il più veloce al mondo in 14'38"34: che cosa serve per vincere?** «Ho lavorato per costruire un finale migliore, sempre a tutta nel ritmo». **Il ritorno agli allenamenti con Detti le è servito?** «Gabri ha fatto finora belle gare, è giusto che sia tornato ad alti livelli dopo il 2018 sfortunato. Meglio così: siamo entrambi in lizza per le medaglie. Lui ha vinto gli 800 e vuole il bis, io nei 1500 me la gioco con quei due». Dopo l' oro olimpico non s' è concesso distrazioni. «Solo un' esperienza diversa che rifarei in Australia. Ho perso qualche gara in piscina non perché il fondo stia prendendo un ruolo più importante, ma in vista di Tokyo era giusto tornare da Morini e ai programmi costruiti su di me. A Melbourne ho capito che non mi sento appagato, anzi voglio fare di più». Alla Pellegrini un anno di stacco ha fatto bene... «Non vedo il motivo di staccare ora. Ho 24 anni, lei 30, non mi passa per la testa di fare televisione. Voglio vincere. E basta». Leader di un movimento che continua dal 2014 il suo trend vincente.



La Gazzetta dello Sport

FIN - Campania

«Io, Fede e Detti trasciniamo e motiviamo i più giovani ad andare forte. Meglio fare esperienza quest'anno ai Mondiali, che andare subito ai Giochi». **Come si sono integrati i nuovi arrivi a Ostia?** «DeTullio a 18 anni sta facendo cose incredibili, mi piace come atleta e come si allena, come si avvicina ai 400. Acerenza s'è spostato sul fondo come me». **Ha visto la Pilato a 14 anni?** «Io debuttai ai Mondiali a 16, ero spensierato. A 14 non ti accorgi neanche di ciò che ti sta succedendo entrando nel mondo dei grandi. Ma ti restano nella testa, nei sogni. Benny è pazzesca». **Come concilia mondi diversi come cloro e acque libere?** «In piscina confido sulle mie sensazioni, in mare ci sono onde e correnti, avversari addosso, troppo caldo o freddo, tremila variabili, e devi essere pronto a cambiare strategia». **Cinque anni in vetta al mondo: e adesso?** «Ho idee solide: non mi importa nulla di ciò che dicono gli altri o che mi vorrebbero far fare. Tanti mi dicono di non fare il fondo, perché poi gli 800 andranno male, o di fare altro perché mi compromette un'altra via. Ne ho sentite di tutti i colori. Ma decido io. La mia priorità per tanti anni è stata quella di far bene 800 e 1500. E l'ho fatto. Nessuno può condizionarmi. Portare avanti i parallelamente più cose mi piace e diverte. Penso di valere ancora tanto in tutte le gare. Concentrarmi sul fondo non vuol dire trascurare gli 800». Da una sola gara a tante, **non teme stravolgimenti?** «Prima mi lamentavo di avere solo i 1500. Ora le gare sono numerose ma questo mi motiva. Sono un agonista che punta al meglio». Benvenuti a Greg 2.0? «Prima non c'erano neanche gli 800 ai Giochi, non mi ero ancora sperimentato nel fondo e ha funzionato. Sono eclettico. Era ciò che mi serviva. So cosa posso fare con motivazioni diverse. L'importante è vincere. Vincere mi fa stare bene. Arrivare 2° o 3° non mi interessa». Che animale da gara vedremo in Sud Corea? «Mi carica il contesto: i Mondiali, i Giochi mi trasformano. Divento una belva». Le sconfitte del 2018 sono rimosse? «Nella mia testa quasi ogni giorno penso alle sconfitte agli Europei o ai Mondiali di corta. Mi bruciano dentro». Rispetto agli ori di Kazan o Budapest quant'è diverso? «Non sono più un ragazzino. Non è stato facile vincere due Mondiali. Nel 2015 ero un po' più ingenuo, trasportato dagli eventi, dal fatto che non ci fosse Sun Yang fuggito dal blocco di partenza. Nel 2017 venivo da una delle gare peggiori come gli 800, ma nei 1500 ne è uscita una di cuore, anima, con Roma nchuk a tallonarmi fino a 50 metri dalla fine. Ora i 1500 sono affollati». Addio alla solitudine del numero 1? «Tutto mi carica e niente mi spaventa». Nel fondo, a parte il passo gara più lento, si vince senza stress? «Sin da ragazzino mi avvicinavo in modo diverso al nuoto: in 10 km non posso avere l'impazienza che ho in vasca, dove voglio scappare ai 50 o ai 100 metri, essendo l'unica tattica che mi dà sicurezza. Nel fondo non ne hai: puoi essere davanti di 10" e ti riprendono, o pari nel rettilineo finale e succede di tutto. Bisogna sapersi adattare. È quella la bravura di un atleta, capire la situazione rispetto a ciò che fai, buttarsi senza preoccuparsi delle botte, di niente.

La Gazzetta dello Sport

FIN - Campania

Mi diverto». Lei è immerso sempre nel basket? «Tre anni fa ho vinto il fantabasket, è un ottimo diversivo la Nba. In Italia sono una celebrità... e al rientro dalla Sud Corea sarò a un evento benefico il 2 agosto a Cervia con Datome e Tamberi: GGG». Quali sono i suoi ultimi interessi? «Ho scoperto l'arte di Jean Michel Basquiat, un allievo di Andy Warhol, un pittore maledetto ma il mio preferito. Ho visto varie mostre a New York. Mi piace l'arte contemporanea e ho sempre amato il design». Anche per costruire la casa dei sogni? «Ne ho presa una ad Ostia, mi ha aiutato tanto, non volevo stare più dentro il Centro federale. Volevo fare la mia vita. Se vengono a Roma la mia fidanzata Letizia o gli amici, posso fare quello che voglio». Che cosa cerca adesso? «Vincere aiuta in ogni situazione. Continuare a vincere vorrebbe dire rafforzare le mie sicurezze. In testa ho ben impresso cosa posso essere per lo sport italiano e cosa posso diventare. Mancano ancora tanti risultati che posso raggiungere perché ne sono all'altezza. C'è ancora tempo per dimostrare quello che posso fare». S'immagina anche a Parigi 2024? «Pensiamo a Tokyo. Se viene, bene, perché no? Bisogna vedere la forma. Da qui a Tokyo c'è la doppia via: vincere entrambe le gare sarebbe un gran risultato, dopo Tokyo vedremo». E tre anni dopo, che cosa resta dell'oro di Rio? «Ho vinto, sì, ma neanche troppo... Il successo in un certo senso mi ha consolato. Sapere di aver già vinto non mi serve a niente, a Tokyo sarà una gara che vorrò provare a far mia di nuovo». Oltre le medaglie c'è sempre il cruccio del record mondiale da strappare a Sun Yang? Sarà la volta buona? «Non ho ancora fatto la gara perfetta, vedendo gli allenamenti c'è ancora tanto margine. Questo mi fa ben sperare. I miei avversari sono i margini. È una sfida che stimola me stesso, non la prendo così male come in passato, con agitazione o tensione dentro di me, ormai sono anni che convivo con quest'attesa. Ma sono abituato a gestirmi». TEMPO DI LETTURA 6'33"