



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

FIN - Campania
domenica, 20 dicembre 2020

FIN - Campania

domenica, 20 dicembre 2020

FIN - Campania

20/12/2020	La Gazzetta dello Sport	Pagina 41	<i>inviato a riccione</i>	3
20/12/2020	TuttoSport	Pagina 38	<i>GIANMARIO BONZI</i>	6
20/12/2020	Corriere dello Sport (ed. Campania)	Pagina 37		8

Parola di coach

La mia Benny «in dieci anni da baby a regina in acqua e fuori una primadonna»

Vito D' Onghia e il fenomeno Pilato: «Con lei devi creare le sfide, gli allenamenti tranquilli non le piacciono. Sa arrivare prima in tutto. I Giochi? Basta pure dare un cinque a LeBron»

inviato a riccione

Una nuotatrice quasi per caso. Un allenatore per hobby. Serve tutto l'ingegno italiano per un destino di gloria proiettato sui Giochi di Tokyo. Per creare un fenomeno. Il fenomeno Pilato è stato costruito da Vito D' Onghia: 15 anni lei, 36 lui. Lui lavora all' Asl di Taranto e solo di pomeriggio fa l'allenatore. Dopo il pass olimpico dell' allieva nei 100 rana e una stagione condita da 8 record italiani e uno europeo, si è emozionato così: «La vita mi ha regalato la gioia più grande dopo la famiglia e i figli. Sono orgogliosissimo». Che merito ha l'allenatore in questo traguardo? «Ci abbiamo messo passione, ci siamo divertiti. Da 10 anni ci divertiamo. È il segreto di questa ricetta. Il rinvio olimpico ci ha aiutato, ci ha fatto riflettere e lei nel lockdown si è allenata benissimo, s'è tolta ogni pressione». **È questo il momento di svolta?** «A Budapest tra i grandi l'ho vista "cazzuta" e da "cazzuta" è arrivata ai Giochi». **Come nasce questo sodalizio?** «Con Benny abbiamo iniziato insieme: io ero allenatore del gruppo propaganda, anno dopo anno siamo cresciuti insieme. Da piccola era brava, spigliata, aveva un ottimo galleggiamento, ma se mi avessero detto che a 14 anni sarebbe salita sul podio mondiale, non ci avrei creduto. Quando la presi non sapeva fare la rana, è cambiata negli esordienti B: è stata campionessa regionale a delfino, ha provato i misti. Nel secondo anno abbiamo lavorato tanto sul ritmo braccia-gambe e le è venuta fuori una rana pazzesca, a 10 anni faceva 37"1 nei 50, ha avuto un percorso interno incredibile». **Com'è gestire una quindicenne?** «Se vogliamo è stato difficile, ma relativamente. Non voglio nemmeno fare il ragazzo del Sud che recrimina sulle strutture che non ci sono. Se ce l'abbiamo fatta significa che il Sud ce la può fare. Taranto ce la può fare a preparare una ragazza per Tokyo. Dobbiamo dare un segnale a Taranto. Taranto



La Gazzetta dello Sport

FIN - Campania

non è solo l' Ilva. E poi dobbiamo puntare ai Giochi del Mediterraneo 2022 in casa». Intanto fate avanti e indietro con Bari per la piscina da 50 metri. «Non voglio recriminare. Andare il mercoledì e il sabato a Bari al Cus non ci pesa, ci facciamo una bella trasferta in macchina, chiacchieriamo. Ma col distanziamento. Abbiamo una pandemia a Taranto con bambini che muoiono: è successo 20 giorni fa con un ragazzino di nome Vincenzo come mio figlio, aveva 11 anni. Fino a quando non abbiamo fatto il tampone, io Benedetta in macchina non l' ho portata. Per salvaguardarci. Lo Stato con l' Ilva ha sempre preferito il lavoro alla salute. Quindi se si fanno delle scelte per la salute, bisogna coglierle. Perché non sono scontate». **Cosa ha di speciale Benny?** «Dal punto di vista tecnico ha una nuotata diversa, particolare per la posizione del mento in avanti: si appoggia sull' acqua e questo le dà modo di rimanere sempre a galla. E ha una gambata molto veloce, spinge tanto e va in progressione sempre. Abbiamo sperimentato i tempi giusti per le bracciate, che sono più profonde che ampie. Non voglio paragonarla a Peaty perché è un mostro sacro, però è quella che al femminile si avvicina un po' di più al britannico. Lei è una velocista pura, una cinquantista. Ci siamo allungati ai 100 e speriamo non ci chiedano i 200...altrimenti non ne usciamo più». **E come ragazza?** «Caratterialmente è un numero primo... Nel senso che quando andiamo in un hotel è la prima che trova il wifi. Le funzioni di Instagram? Ci arriva lei per prima. Ha una marcia in più. È oggettivo. Catapultata nella vita da professionista, la sua giornata è molto intasata: deve pensare al compito in classe, poi c' è il nuoto». **A Tokyo fin dove può arrivare?** «Adesso ci godiamo il momento, sarà lunga da qui ad agosto, chiedere una medaglia è caricarla troppo. Lei ancora non ha la consapevolezza di cosa siano le Olimpiadi. Deve arrivare lì leggera, serena, vivere i Giochi. Se va lì e prende la medaglia ok, ma anche solo stare lì e dare un "cinque" a LeBron James a 16 anni, penso sia già qualcosa di incredibile. Poi tutto quello che verrà lo accoglieremo». **Se nuota, lo deve all' ostinazione del coach?** «Il papà non voleva che facesse le gare. Arrivammo all' ultimo giorno del tesseramento e chiamai la madre: senti, io ho già tutto compilato, sto passando con lo scooter a prenderla, il cartellino è

La Gazzetta dello Sport

FIN - Campania

pronto, non devi fare nient' altro che firmare. Se no, avrei fatto la firma falsa! (risata)». **Quali sono i metodi per farla andare così veloce?** «C' è un progetto, un percorso che stiamo realizzando con l' Aniene che ci fa stare tranquilli in Puglia. Quando hai un talento del genere, devi assecondarlo e stimolarlo. Invento storie, come per esempio: ah, quello lì ha detto che ti batte. Bugie. Lei si accanisce per batterlo, è molto competitiva. Devi creare le sfide, gli allenamenti tranquilli non le piacciono. A lei piace andare forte, ma non era facile portarla dai 50 ai 100 metri perché si scomponeva nel finale di gara. I 100 erano il suo pallino...Per noi è stata una modifica quotidiana». **Com' è Benny lontano dai riflettori?** «È dinamica, anche troppo, ha bisogno del gruppo. Vuol essere sempre protagonista, al centro dell' attenzione. Si galvanizza, è eccentrica, una primadonna, e ha una grinta... Con lei si parla di tutto: è più avanti rispetto alle coetanee, fa discorsi di maturità elevata. Si è schierata contro l' inquinamento dell' Ilva. Ha solo 15 anni...». TEMPO DI LETTURA 4'25"

CECCON DA GODOT A REALTÀ

GIANMARIO BONZI

Se Benedetta Pilato è la grande star degli Assoluti 2020, anche perché vincitrice della gara più attesa, sui 100 rana donne, l'astro nascente risponde al nome di Thomas Ceccon. Atteso, coccolato, anche bacchettato, a volte, in passato, per taluni atteggiamenti, ma oggi finalmente esploso in tutto il suo talento e centrato, dentro e fuori dall'acqua. Certo, la terza e ultima giornata degli Assoluti open ha evidenziato anche uno stato di forma non ideale per quasi tutti gli altri nuotatori azzurri (com'è normale che sia) e nessun pass olimpico si è aggiunto ai due conquistati dai citati Ceccon (100 dorso) e Pilato (100 rana), giovedì. A proposito. I 50 farfalla non sono specialità a cinque cerchi, ma lo spettacolo è garantito quando in acqua c'è un Thomas Ceccon al top della forma fisica e psicologica, in tre stili. Il gigante veneto vola in 23"22, primato personale (precedente 23"29), a un centesimo dal record italiano di 23"21 siglato nel 2013 a Barcellona da Piero Codia. «E' un ottimo periodo per me: quest'anno ho preso la maturità e pochi giorni fa la patente. Diciamo che sto mettendo tutto in ordine, anche per preparare al meglio le Olimpiadi». Cala il tris personale, dimostrando una condizione fisica notevole,

Nicolò Martinenghi che dopo aver stravinto 100 e 50 (con record italiano, 26"56), fa suoi anche i 200 rana, distanza che non nuotava da quasi quattro anni e che comincia mentalmente a sentire più sua. Il 21enne di Azzate conclude in 2'10"19, distruggendo il limite personale (precedente 2'11"53) e salendo al quinto posto tra i performer italiani di sempre. «Non mi aspettavo un tempo così, ma stavo molto bene in acqua. Voglio continuare su questa strada, senza distrarmi. Il bilancio finale è assolutamente positivo. Dopo i 100, le risposte immediate nei 50 e 200 sono importanti, fisicamente e mentalmente. Ad Adam Peaty, che ha due secondi in meno, penseremo più avanti». Prima del calar del sipario ecco i 1500 sl dominati da Gregorio Paltrinieri. Il campione olimpico nuota facile in 14'45"02, crono che sarebbe sufficiente per i Giochi (14'45"0 richiesto), ma Greg ha già da tempo in tasca il biglietto per Tokyo. Nei 50 sl Silvia Di Pietro vince (25"22), ma lontana dal tempo limite (24"3), con Federica Pellegrini terza a parimerito. Titolo italiano nei 200 dorso per un redivivo Christopher Ciccarese, podio giovanissimo e romano nella prova femminile, complice l'assenza della regina d'Europa a Glasgow 2018 e primatista italiana (2'05"72), Margherita Panziera: vince Giulia Ramatelli in 2'13"07 su Martina Cenci e Giulia D'Innocenzo. Ma i tempi sono alti. Nei 200 rana al femminile, infine, vittoria di carattere e orgoglio per Martina Carraro, che tocca con la seconda prestazione personale di sempre in 2'25"74, sette centesimi in più rispetto al 2'25"67 siglato al Sette Colli ad agosto. «Non sono mai stata così bene in questo periodo dell'anno. Quindi se andiamo a leggere gli annali resto al top. Saluto Fabio (il fidanzato e raniista Scozzoli, ndr), che non è potuto venire per diversi infortuni, non gravi, e facilmente superabili».



Sipario.

Paltrinieri, 1.500 da numero uno ma sono stati i trials dei giovani

Greg già a 14'45": «E ho perso la cuffia come un bambino». Ceccon e Martinenghi spettacolo

Un 1.500 da numero uno, tanto per chiudere i campionati italiani di Riccio ne in bellezza. Gregorio Paltrinieri nuota 14'45"02, ordinaria amministrazione per lui (sceso l'estate scorsa a 14'33") ma inarrivabile per tutti gli altri in questa prima fetta di stagione. Non ha preparato i campionati italiani, però aveva voglia di gareggiare. Una gara al giorno (i 400 giovedì, gli 800 venerdì, il 1.500 ieri) per tenersi allenato: «Ne avevo bisogno, non sono in condizione ma a volte è bello anche gareggiare soffrendo. Quanto stai bene, viene tutto facile». Greg non aveva neanche bisogno di inseguire la qualificazione olimpica, già centrata un anno fa, nella gara che gli ha dato l'oro di Rio. Si è testato, malgrado qualche inconveniente che lo ha fatto tornare indietro nel tempo: «Ho perso la cuffia nell'ultima parte di gara, non mi succedeva da quando avevo otto anni...». GIOVANI. Il lampo di Greg è stato l'ultimo atto dei trials olimpici. Si replicherà, questa volta senza appello, alla fine di marzo. Stessa vasca, stesso mare, tempi limite più alti. L'Italnuoto, da questa tre giorni prenatalizia esce rafforzata. Nello spirito - perché organizzare un campionato italiano a piscine chiuse è stata un'impresa - e anche tecnicamente, con un gruppo di atleti che ha lasciato sul sentiero più di una traccia di salto di qualità, da confermare direttamente a Tokyo la prossima estate. Benedetta Pilato, 15 anni, ha fatto di tutto e di più nei giorni scorsi (record italiano e pass olimpico nei 100 rana, record italiano nei 50) ieri ha messo un'altra bella tacca Thomas Ceccon, arrivato a un centesimo dal record italiano dei 50 farfalla. Il modo migliore per tornare a casa dopo la carta olimpica conquista Il dt Butini: «La base si muove malgrado le difficoltà. Bello rivedere Magnini» ta nei 100 dorso e i due podi nei 100 farfalla e stile libero. Un talento a... 270 gradi: nuotasse anche a rana in quel modo lì sarebbe una specie di Phelps. Per ora i misti non sono una priorità, vedremo in futuro. Martinenghi, ormai re della rana, ieri ha voluto faticare nella distanza a lui meno amica, i 200, vincendo il terzo titolo in tre giorni. Segnali: non si accontentano più di una garetta e via. Sperimentano, soffrono e quindi migliorano. ORGOGLIO. Il bilancio è positivo, il dt Butini lo rivendica orgogliosamente: «Le società hanno fatto uno sforzo enorme, ricordiamoci che, a parte l'alto livello, le piscine sono chiuse e bisognerà fare qualcosa al più presto. Dal punto di vista organizzativo la Federazione qui a Riccione ha fatto uno sforzo enorme ed è giusto sottolinearlo. Vedere i giovani andare forte è un sollievo perché vuol dire che, malgrado le difficoltà, la base c'è. Così come è stato bello rivedere Magnini, un esempio per tutti. E' mancata solo una cosa: la normalità... Ora l'obiettivo è recuperare anche chi non ha potuto gareggiare



Corriere dello Sport (ed. Campania)

FIN - Campania

causa covid e avviare la preparazione olimpica». SEGNALE. Solo per andare a cercare il pelo nell'uovo, qualcosa da tenere sotto controllo però c'è. Lo stile libero veloce, femminile e maschile, è un passo indietro. Nei maschi, in particolare, se Miressi è la certezza che gravita attorno al muro dei 48 secondi, fa pensare che a contendersi i 100 stile libero in questi giorni a Riccione c'erano soltanto 18 atleti. Un'inversione di tendenza per la gara regina, storicamente la più frequentata a qualsiasi livello. Per il momento è una statistica e niente di più. I prossimi mesi diranno qualcosa in più. Di sicuro, perdere quantità nel momento in cui le piscine sono chiuse, con un danno che si ripercuoterà sulle nuove generazioni rischia di diventare un problema. Un motivo in più per riaprire in fretta. FEDERER - Roger Federer s'è spostato a Dubai, dove ha casa, per continuare la sua preparazione in vista del ritorno all'attività agonistica in data tutta da definire NISHIKORI - In attesa di tornare a giocare, l'11 dicembre Kei Nishikori s'è sposato con l'ex modella giapponese Mai Yamauchi, nota anche con il nome d'arte Ako Mizuki.