



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

FIN - Campania
martedì, 27 dicembre 2022

FIN - Campania

24/12/2022	gazzetta.it	<i>Serena Gentile</i>	3
<hr/>			
27/12/2022	gazzetta.it	<i>Stefano Arcobelli</i>	4
<hr/>			

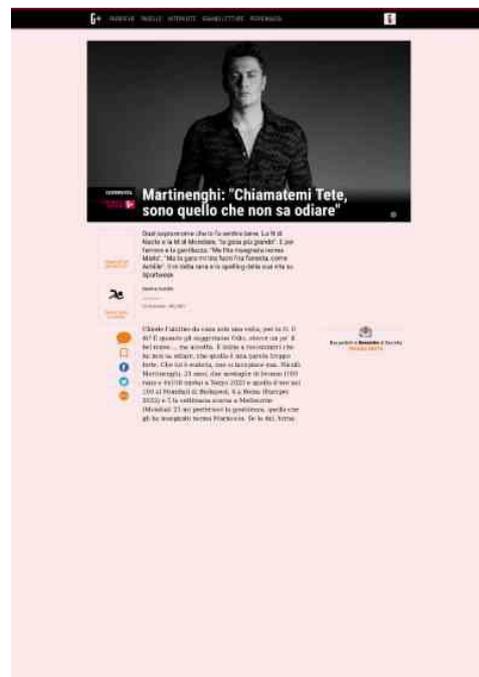
Martinenghi: "Chiamatemi Tete, sono quello che non sa odiare"

Zazzeri verso il rientro: come si esce da un tunnel

Martinenghi: "Chiamatemi Tete, sono quello che non sa odiare"

Serena Gentile

Quel soprannome che lo fa sentire bene. La N di Nuoto e la M di Mondiale, "la gioia più grande". E poi l'amore e la gentilezza: "Me l'ha insegnata nonna Maria". "Ma la gara mi tira fuori l'ira funesta, come Achille". Il re della rana e lo spelling della sua vita su Sportweek Chiede l'aiutino da casa solo una volta, per la O. O di? E quando gli suggeriamo Odio, storce un po' il bel muso..., ma accetta. E inizia a raccontarci che lui non sa odiare, che quella è una parola troppo forte. Che lui è euforia, non si incupisce mai. Nicolò Martinenghi, 23 anni, due medaglie di bronzo (100 rana e 4x100 mista) a Tokyo 2020 e quella d'oro nei 100 ai Mondiali di Budapest, 4 a Roma (Europei 2022) e 5 la settimana scorsa a Melbourne (Mondiali 25 m) preferisce la gentilezza, quella che gli ha insegnato nonna Mariuccia. Se la dai, torna. 1,99 al mese Il giornale in formato digitale Un secondo abbonamento omaggio da regalare a chi vuoi Tutta Gazzetta.it senza limiti I contenuti esclusivi G+ (Le pagelle, le interviste esclusive, gli speciali e le rubriche, le newsletter).



Zazzari verso il rientro: come si esce da un tunnel

Stefano Arcobelli

Gli esami clinici sono andati bene, ora manca solo il via libera, la cosiddetta idoneità dopo la visita medica, e a gennaio Lorenzo Zazzari tornerà il velocista capace di conquistare anche l'argento olimpico di staffetta, titoli mondiali, finali olimpiche e mondiali individuali, medaglie olimpiche ed europee. Quattro mesi senza nuoto: un'eternità, ma c'è la luce in fondo al tunnel. L'incubo iniziato il 4 settembre con uno shock anafilattico sta svanendo, sarà battuto a bracciate e, nel suo caso, anche a pennellate. Perché lui è artista. E' Zazzart. Ci diceva qualche settimana fa il fiorentino dell'Esercito nato a Coverciano: Ho cercato di rimanere sereno anche se non nascondo mi ha fatto un certo effetto non essere stato ai Mondiali di Melbourne. Tre mesi senza sport, cosa cambia fisicamente e mentalmente? Cambia tanto perché al momento ho dei ritmi che non sento miei. Quando ti alleni, lo sport e l'allenamento fanno parte della tua routine e del tuo stile di vita, quindi affrontare questa parentesi è un bel cambiamento. A livello mentale, per non subire troppo questa situazione sto cercando di distrarmi come posso coltivando interessi e passioni. Ad esempio mi sono iscritto alla Libera Accademia di Belle Arti (Laba) a Firenze. Ho fatti weekend fuori porta, visito mostre e frequento amici, ma soprattutto disegno. Sto lavorando ad una serie di disegni molto personali sulle piscine e sull'acqua, proprio ora che ne devo stare lontano. Volevo cogliere l'occasione per ringraziare il Centro Sportivo Olimpico dell'Esercito per il continuo sostegno anche in questo momento particolare. Fisicamente ho perso un po' di massa muscolare, il che è normale. Sto cercando di controllare l'unica cosa che posso controllare, ossia l'alimentazione. Lui e il nuoto azzurro che sta proseguendo un trend di crescita che non ho dubbi porterà la squadra nazionale ad essere più pronta che mai a Parigi 2024. Riguardo il nuoto internazionale, seguo i miei avversari ed anche loro stanno facendo ottimi risultati. C'è un po' di rammarico perché vorrei allenarmi e migliorare anche io, ma la priorità ora è stata la salute. Lui e il 2023: Sono fiducioso sul fatto che non appena entrerò in acqua riuscirò a rimettermi in sesto molto velocemente. Mi aspetto che la riorea sia faticosa, quattro mesi fuori dall'acqua non sono pochi ed è una condizione che non ho mai affrontato nella mia vita. Dovrò faticare tanto all'inizio per ritrovare buone sensazioni, riacquisire tono muscolare e riprendere la mia routine, ma sono assolutamente pronto a farlo. Con i compagni della velocità come si sta rapportando? Sono stati tutti molto carini, non solo i miei compagni della velocità, ma tutti gli atleti che mi hanno scritto in questo periodo, e sono stati tanti. Anche semplici appassionati di nuoto mi hanno dimostrato la loro vicinanza tramite i social e ci tengo a ringraziarli. Come se ne esce da situazioni come questa: più rafforzati? Penso di sì. Credo che questi momenti siano inevitabili nella carriera di uno sportivo, che come la vita è fatta di alti e bassi. Cerco di prenderla con filosofia pensando che vincere quando



tutto va bene è facile ma rimanere sulla cresta dell'onda nonostante le difficoltà è la vera sfida. E' lì che si vede il carattere di una persona, quindi cerco di prendere questo stop come un'opportunità per poter dimostrare qualità che vanno oltre la sfera agonistica.