



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
COMITATO REGIONALE CAMPANIA

FIN - Campania
sabato, 31 luglio 2021

FIN - Campania
sabato, 31 luglio 2021

FIN - Campania

31/07/2021	Corriere dello Sport	Pagina 28		3
Per l' Italia (già nei quarti) test con il Giappone				
31/07/2021	Corriere dello Sport	Pagina 29	<i>p.d.l.</i>	4
L' ultima scommessa: 4x100 mista				
31/07/2021	Il Mattino	Pagina 16		5
Paltrinieri vuole un altro miracolo «Può accadere di tutto, so cosa fare»				
31/07/2021	Il Mattino	Pagina 25		7
Tokyo, Napoli				
31/07/2021	La Gazzetta dello Sport	Pagina 33		8
I segreti del Signor G				

pallanuoto

Per l'Italia (già nei quarti) test con il Giappone

Dopo due vittorie (contro Sudafrica e Stati Uniti) e un pareggio con la Grecia, che gli hanno valso la qualificazione ai quarti di finale, torna in acqua il Settebello, oggi contro il Giappone alle 11.20 ora italiane, nel primo dei due incontri (l'altro è in programma lunedì con l'Ungheria) che serviranno a fare morale e a migliorare la condizione della squadra in vista della gara da dentro o fuori del 4 agosto. Tra l'altro gli azzurri sono in corsa per la vittoria del girone A, ma considerando la forza delle nazionali presenti nel gruppo B - la Spagna è già qualificata, con Serbia, Croazia, Montenegro e Australia in lotta per gli altri 3 posti - arrivare primi o quarti potrebbe cambiare poco nel cammino verso la medaglia.

Contro il Giappone l'obiettivo è trovare quella continuità, soprattutto in difesa, che è mancata nelle sfide contro Grecia e Stati Uniti. Oltre a qualità tecniche indiscutibili, con i vari Adachi, Okawa, Koppu, Arai e Inaba che sembrano i più talentuosi - il Giappone vanta una capacità di resistenza incredibile. A Tokyo ha lottato alla pari con Stati Uniti e Ungheria, mentre giovedì la Grecia è riuscita a piegare il team di Omoto solo a 32" dalla sirena. Nel programma di oggi ci sono altre gare piuttosto interessanti, a partire da Australia-Spagna e dal superclassico Croazia-Serbia nel gruppo B. Nel gruppo degli azzurri, Stati Uniti-Ungheria può aiutare a valutare lo stato dei magiari, ultimi avversari dell'Italia nel girone.



domani gare top L' Italia può andare a medaglia

L' ultima scommessa: 4x100 mista

p.d.l.

TOKYO - Nel super-sunday di domani (nuoto con i 1.500 di Paltrinieri, atletica con Tamberi nel salto in alto e Tortu-Jacobs nei 100 metri) cerca spazio anche la staffetta 4x100 mista maschile. Il quartetto è stracompetitivo: Ceccon quarto nei 100 dorso nella gara individuale, Martinenghi bronzo nei 100 rana, Miressi sesto nei 100 stile libero. L' anello debole è la frazione a farfalla, che sarà affidata come ieri a Federico Burdisso (bronzo qui a Tokyo ma nella distanza doppia). Non hanno paura di niente e infatti hanno dominato le batterie e domani si presenteranno in corsia quattro, quella dei più forti. Qualche quartetto si è sicuramente risparmiato ma gli azzurri possono lottare per una medaglia che sarebbe il timbro su una spedizione straordinaria: l' Italia del nuoto, storicamente, ha sempre faticato nella 4x100 mista che arriva all' ultimo giorno di tutte le grandi manifestazioni. E' il momento di invertire la tendenza.

In finale, sempre domani, anche la 4x100 mista femminile dove ha fatto l' esordio olimpico Arianna Castiglioni nella frazione a rana (1'05"26): difficile entrare nel giro delle medaglie ma intanto è arrivato il record italiano (3'55"79). Sarà questa l' ultima gara olimpica di Federica Pellegrini, impegnata nella frazione a stile libero. RIMPIANTO. Eliminata Margherita Panziera nella semifinale dei 200 dorso: l' azzurra, nona, è apparsa in difficoltà non solo ieri. Un peccato, perché in un ranking mondiale al femminile dominato in tutte le gare da atlete extraeuropee lei - seconda - era una grande speranza non soltanto italiana: «Ho provato a fare una gara aggressiva rispetto alla batteria ma purtroppo mi sono mancate le energie. Ho lottato fino all' ultimo centimetro, peccato per l' occasione sprecata ma non ho rimpianti perché ho dato il 100%. Forse arrivando in Giappone mi sono mancati i piccoli adattamenti: il fuso, l' alimentazione, le finali al mattino, la dimensione completamente diversa. Purtroppo sono salita sul blocco senza forze».

PRIMO RECORD. E' caduto il primo record del mondo individuale all' Aquatics Centre di Tokyo: lo ha firmato Tatjana Schoenmaker nei 200 rana con 2'18"95, prima donna a scendere sotto il muro dei 2'19". La sudafricana, 24 anni, era già salita sul podio dei 100 chiudendo al secondo posto alle spalle dell' americana Jacoby. Ancora Russia nel dorso, con Rylov che si prende i 200 davanti a Murphy. Amarcord nippo-australiano nella finale dei 100 stile libero femminili: Emma McKeon scende sotto i 52 secondi (51"96) e vince l' oro olimpico a Tokyo proprio come la leggenda australiana Dawn Fraser ai Giochi del 1964.

©Riproduzione riservata.



Paltrinieri vuole un altro miracolo «Può accadere di tutto, so cosa fare»

NUOTO TOKYO Se sull' enciclopedia cercate un sinonimo di indomabile, troverete scritto Gregorio Paltrinieri. Il fuoriclasse azzurro, reduce dallo straordinario argento di Tokyo negli 800 stile libero, è riuscito a qualificarsi anche alla finale olimpica dei 1500. Ossia il suo pezzo forte, la specialità in cui ha riscritto le regole del nuoto. L' oro olimpico di Rio aggiunge così un altro mattoncino all' immaginario grattacielo della fiducia che sta ricostruendo dopo che la mononucleosi l' aveva abbattuto. E in uno sport dove un centesimo è tutto, se fino a un mese prima eri malato non è assolutamente scontato reggere i ritmi tenuti da avversari integri.

Eppure, Paltrinieri ha mostrato nuovamente che differenza c' è tra un gran nuotatore e un fenomeno: il primo dopo un argento inaspettato si accontenta, il secondo non ci pensa proprio.

CONSAPEVOLEZZA In acqua a fianco di gente dura come l' americano Robert Finke e l' ucraino Mychajlo Romanchuk, Greg ha tenuto botta per tutte e trenta le vasche, rimanendo stabilmente terzo dai 400 metri in poi e chiudendo in 14'49"17.

«Non sapevo ancora come avrei reagito alla medaglia negli 800 metri. Ora sono contento: è un' altra finale, un' altra opportunità.

Sono carico». Domani (nella notte italiana) Greg condividerà nuovamente la vasca con Finke (fresco di oro negli 800 stile libero) e Romanchuk: se è vero che i due lo hanno staccato in batteria intorno alla ventesima vasca (quando l' italiano ha iniziato a dosare con raziocinio le forze) e stanno meglio di lui, è anche vero che il classe '94 può tranquillamente portare a casa un bronzo (che sarebbe storico, viste le sue condizioni alla vigilia dei Giochi). Lui non fa pretattica e ammette con onestà: «Non so cosa aspettarmi per la finale, è un punto interrogativo». Quello che Greg conosce bene è il suo valore: «So bene quello che posso fare, e so bene come reagire a una situazione difficile».

STAFFETTE VELOCI Il nuoto azzurro domani avrà ancora altri fuochi d' artificio da sparare. La 4x100 mista femminile di Federica Pellegrini, Margherita Panziera, Arianna Castiglioni ed Elena Di Liddo ha messo piede in finale: ritoccato il record azzurro con un tempo di 3'55"79. I colleghi maschi non sono stati da meno: il quartetto composto da Ceccon, Miressi, Martinenghi e Burdisso ha vinto la batteria della staffetta mista con 3'30.02. Per nove centesimi non si è migliorato il record italiano, pazienza, c' è tempo. E mentre Burdisso ruggisce («Sono sceso in vasca cattivo, stavolta senza tentennamenti», garantisce), Martinenghi promette sornione: «Ci divertiremo». E' la nuova generazione del nuoto italiano, che prova a essere vincente come chi l' ha preceduta. Del resto, ne è convinta anche la Pellegrini. «Lascio una squadra forte - ha detto -, il nuoto italiano sarà competitivo per anni». E, ci si augura,



Il Mattino

FIN - Campania

per le prossime 48 ore, con Fede in vasca, per due finali extra. Tempi supplementari da seguire.

Giacomo Rossetti © RIPRODUZIONE RISERVATA.

Il Mattino

FIN - Campania

Tokyo, Napoli

Giovani campioni crescono (bene) all'ombra dei circoli napoletani. I successi alle Olimpiadi di Tokyo dei canottieri napoletani Matteo Castaldo, Marco Di Costanzo e Giuseppe Vicino (bronzo nel 4 senza), dello sciabolutore Luca Curatoli (argento nella prova a squadra) e di Irma Testa nel pugilato (medaglia certa, oggi combatterà per l'accesso alla finale) ripagano gli sforzi dei circoli e delle società sportive costretti spesso a veder scappare i loro talenti per la mancanza di strutture adeguate sul territorio.



A TUTTO PALTRINIERI MUSICA RAP, NBA, WARHOL E 90 KMASETTIMANA

I segreti del Signor G

di Stefano Arcobelli inviato a Tokyo | e dieci regole d'oro di un fenomeno. Gregorio Paltrinieri è stato da 10 per l'argento del coraggio negli 800. In batteria ha centrato il quarto tempo dietro l'ucraino Romanchuk (campione europeo), l'americano Finke (che lo ha battuto negli 800) e il tedesco Florian Wellbrock (campione mondiale). Sono solo quattro ad aver bissato l'oro nei 1500 alle Olimpiadi: Mike Burton (Usa, 1968-72), Vladimir Salnikov (Urss, 1980-88), Kieren Perkins (Aus, 1992-96) e Grant Hackett (Aus, 2000-2004). In Italia solo Domenico Fioravanti ha vinto 2 ori olimpici individuali. Prima della finale dei 1500, specialità di cui Paltrinieri è campione olimpico in carica, già bicampione del mondo e autore del secondo tempo della storia, entriamo nel suo mondo per capire come funziona. E come si vive da Greg.

Paltrinieri nuota fino a 90 chilometri settimanali: «Ma non mi fanno paura come gli avversari». Sin da quando aveva tre anni i chilometri sono stati la sua ragione di essere e vivere: un rapporto quasi simbiotico. «Sulla terra ferma non sono a mio agio come quando sto in acqua, dove sto bene tra i miei pensieri».

Il fisico è potente ed efficiente e ha un costo energetico basso: ha un drag attivo (resistenza) basso da 85 newton con una resistenza di 8 kg, potenza di 2.2 cavalli, consuma ossigeno per 4.5 litri al minuto e 330 kilocalorie per ogni gara (in allenamento 1700 al giorno e 12.000 a settimana).

Gregorio è figlio unico. Papà Luca ha gestito la piscina di Novellara (Reggio Emilia) dove Gregorio ha cominciato a nuotare, ora dirige l'impianto di Carpi. Mamma Lorena, curiosamente, ha paura dell'acqua. Ad eccezione di questa trasferta olimpica a causa della pandemia, i genitori dell'olimpionico hanno sempre seguito i viaggi del figlio per vivere l'emozione dal vivo che il figlio regala loro. Fino al maggio 2020 è stato Stefano Morini, poi Fabrizio Antonelli che lo definisce un performer, macchina di agonismo e super ambizioso in questo campo per l'animo competitivo. Da bambino nuotava a rana, a 12 anni è passato allo stile libero ma il sogno non è mai cambiato: arrivare a un'Olimpiade e vincere.

Ha scelto Antonelli che gli ha cambiato il modo di gestire le gare, gli ha aperto la via del fondo creando un metodo di lavoro tra piscina e mare, nel quale riesce ad esaltare la libera interpretazione e gestione della gara. «Rispetto al passato in cui cercavo di programmare tutto, di essere molto più schematico, molto più metodico, adesso mi sento più istintivo, più libero di improvvisare. Con Fabrizio e il suo vice Roberto Baldassarre facciamo riprese tutti i giorni degli allenamenti e li esaminiamo al video».



La Gazzetta dello Sport

FIN - Campania

Un'altra figura chiave per lui è adesso Stefano Rubaudo, coordinatore del fondo ed ex azzurro.

Domenico Acerenza lo ha seguito nell'ultimo cambio tecnico: «È un privilegio potersi allenare con lui». Insieme hanno conquistato medaglie nel fondo. Il russo Martinychev è stato l'ultimo a qualificarsi a scapito proprio di Mimmo per 1"18. Arianna Bridi in mare ha battuto anche gli uomini. Greg studia gli avversari anche confrontandosi frequentemente via computer o in piscina con loro. «Perciò sapere l'inglese è molto importante, la comunicazione aiuta a capire i loro punti deboli e forti.

Con l'australiano Horton i rapporti sono frequentissimi e mi ha convinto a stare in Australia per alcuni periodi. Adesso sono legato anche al tedesco Wellbrock, il più forte. Gli avversari si rispettano, non si odiano».

Il suo pensiero: «Lavora bene e con impegno altrimenti non si può pretendere di vincere. Essere self confident, come dicono gli inglesi, mangiare bene e andare a letto alla stessa ora; cercare i ritmi giusti per non stravolgere la gara ed essere pronti a ogni evenienza. In gara devo stare sempre in testa. E il carisma sul blocco è importante per mettere paura ai rivali. In vasca imparo qualcosa per il mare e in mare imparo qualcosa per la vasca». La sua mentalità: «Se sto bene vinco, se non sto bene devo comunque essere in grado di fare una performance che mi faccia stare là davanti. Devo prepararmi a tutte le evenienze. Essere pronto e provare a vincere anche se quel giorno non sto bene. In questo si differenziano i campioni dagli altri: vincere quando non si sta bene». Com'è (quasi) successo negli 800 a Tokyo. Per dimostrare quanto sia forte la sua passione per il basket Nba, il primo atto che compie la mattina quando si sveglia è accendere il cellulare e vedere i risultati.

Paltrinieri è un grande appassionato di Nba (preferibilmente New York Knicks), non a caso nelle vittorie importanti fa le imitazioni di alcuni grandi campioni come Carmelo Anthony o Michael Jordan. Si carica ascoltando il tifo nelle partite del campionato americano di cui conosce a memoria ogni giocatore delle squadre. «Il nuoto è la mia vita, ma dopo che avrò smesso, il mio

sport preferito sarà il basket». Nel calcio tifa Juventus e Carpi. Nel 2003 papà Luca lo portò a vedere Ian Thorpe ai Mondiali di Barcellona e rimase stregato dall'australiano: di lui ha un poster in camera e l'immagine sul cellulare. Rispetto al 52 dell'australiano, calza però "solo" il 48. Ascolta rap. «In Italia sta crescendo ma quello americano mi car

ica davvero. E poi capisco anche i testi, mi aiuta per l'inglese. A volte ascolto anche musica commerciale». È appassionato di pittura: a cominciare da Andy Warhol e gli astrattisti. Gregorio si sta già cimentando nel progetto "Dominate the water", dominare l'acqua, con due amici. «Obiettivo: organizzare eventi di fondo per trasformare il nuoto in uno show attraente per t

utti, anche i master e gli amatori: vorrei riunire 5000 nuotatori. Il fondo è uno sport molto divertente che tutti vogliono fare. In Italia

La Gazzetta dello Sport

FIN - Campania

abbiamo i mari più belli, le spiagge più belle, i posti più belli. Località stupende che possono essere valorizzate per creare eventi, inventare un Giro d' Italia del nuoto. Tra bancarelle, street food, deejay, musica sulla spiaggia mentre si gareggia, qualcuno che dipinga opere d' arte rig

uardanti il mare e poi magari li venda per beneficenza all' asta». TEMPO DI LETTURA 4'32"