

Cronistoria dei Campionati Italiani Giovanili Primavera 2010

I giorno - Ore 6.00: la sveglia suona e mi sveglia dal dolce dormire. Un mio sguardo intimidatorio la trafugge ma ciò non placa il suo “drin” e quindi, scocciato, allungo il braccio e la spengo, poi, controvoglia, mi alzo dal letto e mi dirigo in cucina per fare colazione. Dopo essermi lavato e preparato, mia madre mi accompagna all’aeroporto.

Ore 7.20: un aereo della compagnia “Meridiana Fly” è pronto sulla pista di partenza dell’aeroporto di Cagliari - Elmas; all’interno mi trovo io, seduto accanto al mio allenatore, Marco, e al presidente della società per cui nuoto. Sullo stesso aereo i ragazzi dell’Esperia, della Promogest e della RN Acquatica Nuoro.

Ore 9.00: dopo aver noleggiato un’auto all’aeroporto di Bologna, partiamo. Direzione: Riccione!

Ore 10.30: finalmente raggiungiamo il glorioso “Stadio del Nuoto” di Riccione, dove è ancora in corso la 3^a ed ultima giornata di gare della XXXIX Edizione dei Campionati Italiani Giovanili Primavera dedicata alla sessione femminile. Dopo aver “ispezionato” la piscina, ci dirigiamo in albergo.

Ore 12.30: È ora di pranzo. Scendiamo al ristorante dell’albergo e ci accomodiamo al tavolo in compagnia di Cristiano e di Andrea, rispettivamente allenatore ed atleta della Rari Nantes Cagliari.

Ore 17.30: Dopo esserci riposati, torniamo allo Stadio del Nuoto per provare la vasca (classici gesti di un atleta in trasferta) e l’innovativo blocco di partenza per la “*track-start*” (in italiano: partenza ad un piede) e consegniamo i “cartellini” al banco di accettazione.

Ore 20.00: Rientriamo in albergo e dopo cena, andiamo a dormire presto per riposare in attesa del debutto ai Campionati Italiani!

Il giorno – ore 6.00: per il secondo giorno consecutivo, la sveglia è all’alba! Fortunatamente non ho fatto le ore piccole ieri sera... Per svegliarmi bene ed attivare il corpo, io e il mio allenatore andiamo a fare una breve passeggiata sulla spiaggia; nelle orecchie le cuffie con musica rilassante...

Ore 7.45: Dopo aver consumato una sobria (ahimè) colazione, siamo all’ingresso della piscina e, come aprono le porte, la massa di atleti, allenatori e spettatori si fionda all’interno cercando di accaparrarsi il miglior posto sugli spalti.

Passando per gli spogliatoi e per il piano vasca, insieme ad un fiume umano, raggiungo la zona riservata agli atleti ed ai tecnici. Raggiunto il mio allenatore, entro finalmente in acqua.

Ore 8.00: Entro in vasca per il riscaldamento pre-gara. Le corsie sono delle vere e proprie bolgie, nonostante ci siano a disposizione in tutta la piscina ben 25 corsie! Con un’ardua impresa ed un’alta concentrazione per evitare gli scontri fisici con gli altri nuotatori, porto a termine il periodo di riscaldamento.

Ore 9.00: Finito il riscaldamento, vado negli spogliatoi per cambiarmi ed indossare il costume da competizione. Appena varcata la soglia degli spogliatoi incontro tutti gli altri atleti, provenienti da tutte le parti di Italia; incomincio a pensare alla gara e la tensione sale.

Ore 9.10: Mi trovo in camera di chiamata (si chiama così il luogo dove gli atleti attendono di essere chiamati per la gara): affollatissima! Mi siedo per terra, cercando di concentrarmi. La tensione per il debutto è alle stelle... Entra l’addetto ai concorrenti... è il momento! Mi chiamano, sono in corsia 3! Controllo costumi... cartellini e... si entra!

Ore 9.15: Sono passati pochi secondi da quando sono a bordo vasca eppure a me sembra un’eternità. Sistema il blocco, lo speaker ci presenta al pubblico e ... tutto è pronto!

I tre fischi per salire sul muretto, il fischio lungo per salire sul blocco si susseguono velocemente... poi il fatidico “A POSTO...” dello starter. Silenzio dentro la mia testa; sento solo più il cuore che batte all’impazzata; ora ci sono solo più io, la piscina, gli avversari e... e poi la cosa più importante: la gara!!!!

Cinquanta metri da nuotare a stile libero, due vasche che mi separano dal traguardo, o meglio ci separano perché il mio allenatore che segue la gara dagli spalti, vive la gara come se fosse al mio fianco ed io lo sento vicino mentre nuoto, e con lui tutta la squadra, che mi vuole un bene

dell'anima e che, sono sicuro, da Cagliari sta seguendo la mia avventura; un'andata ed un ritorno in cui devo dare il massimo.

Nella mia testa c'è il silenzio più assoluto poi... "il beep" elettronico del via...dopo pochi secondi che a me sembrano secoli... il caos! Il rumore dell'acqua, gli spettatori e gli allenatori che urlano, i tamburi dei tifosi che rullano....

Una volta partito, spengo il cervello: so cosa bisogna fare in 50 metri: dare tutto!!!

Solo una volta arrivato, toccata la piastra, riaccendo il cervello. Guardo verso gli spalti, verso il mio allenatore che mi fa segno che è andata bene. Mi giro per vedere il tabellone con i risultati provvisori: 25''66.

Esco dall'acqua, recupero divisa e cartellino, e mi precipito da Marco a chiedere come è andata. Tutto bene! Il debutto è andato, fino a pranzo posso stare tranquillo...poi devo nuovamente concentrarmi per le gare pomeridiane.

Ore 11.00: dopo aver assistito ad altre gare di altri atleti sardi, si torna in albergo per pranzare e rilassarsi.

Ore 13.30: sono in camera...leggo, guardo la TV, controllo la "startlist dei 200 farfalla"...non riesco a stare fermo! La preoccupazione per la gara pomeridiana è veramente tanta!

Ore 15.45: siamo di nuovo davanti al cancello della piscina, in attesa, come di mattino, che apra.

Dopo il riscaldamento, l'aver indossato il costume gara e compiuto tutti gli stessi gesti del mattino, vado in camera di chiamata per la temuta e nello stesso tempo agognata gara dei 200 farfalla.

Ore 16.05: appena arrivato in camera di chiamata, la tensione è già alle stelle. Questa volta parto in prima serie, ossia tra i primi dieci migliori tempi italiani. Per cercare di distrarmi un po', scambio qualche parola con Lorenzo, altro atleta sardo anche lui in attesa di gareggiare, ma tra i due non si sa chi sia più calmo!

Mi chiamano...sono in corsia 4...stessi identici movimenti della mattina... cuore a 1000 e tensione al massimo mi costringono a respirare profondamente alcune volte.

I tre fischi, il fischio lungo, l'A...posto, infine il via! E parto per fare la gara nel migliore dei modi.

Prima virata (abbiamo percorso solo 25 metri su 200): siamo quasi tutti sulla stessa linea. Seconda virata ai 50 metri: ancora tutti abbastanza vicini anche se qualcuno è già scivolato un po' indietro.

Quarta virata (100 metri): non vedo nessuno!! E qui ...mi frulla nel cervello questa domanda: "Sono primo o qualcuno è già molto più avanti di me?"

Inizio la quinta vasca e sento il mio allenatore che urla, dalla tonalità della voce capisco che sono primo e che mi sta dicendo di tenere quella velocità.

Settima vasca: solo più 50 metri ! Respirando, vedo sul tabellone la mia posizione: 1° !! Continuo ad accelerare sperando di poter migliorare il tempo. Arrivo...guardo subito a destra e a sinistra...non è ancora arrivato nessuno!!! Mi giro verso il tabellone e leggo il mio nome in prima posizione... È vero! **SONO CAMPIONE ITALIANO!!!**

Mi siedo sopra il divisore di corsia e, aspettando l'arrivo degli altri (non si può uscire dall'acqua, pena squalifica, fino a quando non è arrivato anche l'ultimo atleta), esulto verso la zona dove ci sono tutti gli allenatori e gli altri atleti sardi.

Fantastico! Primo in Italia!

Esco finalmente dall'acqua e ricevo tantissimi complimenti, sia dai miei avversari sia dagli allenatori, anche da persone mai viste prima. Mi precipito da Marco e lì...inizia la festa! Tutti mi abbracciano, mi baciano, mi fanno i complimenti...ed è una gioia immensa!!

Ore 16.20: mi chiamano per la premiazione. Indosso la maglietta della squadra e mi dirigo verso la zona podio. Lo speaker annuncia il tipo di gara disputata, il nome, la provenienza ed il nome della società, il tempo effettuato... io salgo sul gradino più alto del podio accompagnato dalla mascotte della nostra squadra: Frog2! Anche lì complimenti... strette di mano... foto di rito!

Non c'è più tempo per festeggiare perché è già ora della prossima gara: i 200 misti.

Ore 17.00: sono di nuovo in camera di chiamata, incontro nuovamente Lorenzo, che anche questa volta gareggia con me. Ci stanno già chiamando. Mi concentro. Il cuore accelera di nuovo i battiti. di nuovo silenzio intorno a me...adesso si gareggia!

Otto vasche in cui bisogna nuotare in tutti gli stili. Mentre gareggio sento il mio allenatore che mi dice di andare più forte... cerco di obbedirgli ...anche se le forze cominciano a diminuire. Arrivo e....sono "morto"!

Un'altra gara è andata!

Ore 19.00: torniamo finalmente in albergo.

Ore 22.30: il Presidente della mia società organizza un brindisi per festeggiare "l'oro sardo"! Partecipano diversi atleti ed allenatori delle altre società sarde, impegnate ai campionati.

Ore 23.30: si va in camera e si cerca, dopo queste grandi emozioni, di dormire.

III giorno: - ore 9.00: finalmente questa mattina posso dormire, perché non devo gareggiare. Ma l'adrenalina accumulata il giorno prima, non mi permette di oziare troppo.

Faccio colazione, guardo un po' di TV, leggo e cerco di rilassarmi.

Ore 10.30: vado con Marco ad assistere alle gare degli altri atleti sardi in corso durante la mattinata.

Ore 12.30: si pranza. Posso nuovamente mangiare poco perché, nel primo pomeriggio, ho subito l'ultima gara: i 100 farfalla.

Ore 15.30: siamo di nuovo in piscina! Come il giorno precedente, entro, mi cambio, vado a fare riscaldamento e mi preparo.

Ore 16.05: entro in camera di chiamata per la mia "ultima fatica". La tensione è di nuovo alta! Mi chiamano: corsia 8! Al via...mi tuffo. Vedo i miei avversari che sono sulla mia stessa linea. All'ultima vasca siamo ancora tutti insieme. Arrivo. Mi giro verso il tabellone e scopro che sono arrivato 3°! Controllo anche il tempo: 59''26! Sono comunque felice perché l'obiettivo principale era quello di "scendere" sotto il minuto. Dopo essermi complimentato con il primo arrivato, vado a rapporto da Marco, il quale è soddisfatto della gara.

Infine il podio...un terzo posto italiano...una medaglia di bronzo!

Ore 17.00: purtroppo dobbiamo lasciare la piscina, anche se le gare non sono ancora ultimate, per raggiungere Bologna.

Saluto tutti e partiamo...in viaggio cerco di leggere... interrotto continuamente da messaggi e telefonate al cellulare da parte di parenti e amici che vogliono complimentarsi.

Ore 23.30: L'aereo atterra a Cagliari, stanco ma pienamente soddisfatto da questa trasferta, torno a casa e vado a dormire; ancora ignaro di tutti i festeggiamenti e di tutte le sorprese che mi sarebbero aspettate il giorno dopo da parte dei compagni di squadra e dallo staff della società.

Lorenzo Murru