VareseNews

# Arianna in crescita, Nicolò scalpita: le nostre “rane” sono pronte per i Mondiali

**Pubblicato:** Venerdì 21 Luglio 2017

Per **Arianna Castiglioni e Nicolò Martinenghi** siamo ormai giunti al momento della **“camera di chiamata”,** lo spazio in cui i nuotatori vivono gli ultimi minuti prima di affacciarsi sul bordo vasca e salire sui blocchi di partenza da cui prendono il via le loro gare.

I due talenti varesotti – “Ari” è di **Busto**, “Tete” di **Azzate** – sono arrivati a **Budapest**, dove è in corso il mondiale delle discipline acquatiche e stanno rifinendo la preparazione per le rispettive gare individuali. Martinenghi sarà il primo a scendere in acqua nei 100 rana: domenica mattina ci sarà la batteria, nel pomeriggio l’eventuale semifinale (**QUI** l’articolo con le loro gare).

**Leggi anche**

- **Nuoto** – Via ai Mondiali di Budapest, conto alla rovescia per Castiglioni e Martinenghi
- **Nuoto** – Azzate è pronta per tifare Martinenghi

Ma tutti noi speriamo che **lunedì pomeriggio** il campione italiano del Nuoto Club Brebbia sia anche sui blocchi della **finale per le medaglie**. Proprio lunedì, e nella stessa gara in versione femminile, comincerà **anche il mondiale di Castiglioni.**
Di loro abbiamo parlato con i rispettivi allenatori, che hanno accompagnato i nostri ranisti in Ungheria:

**Gianni Leoni** per Arianna, **Marco Pedoja** per Nicolò.

## ARIANNA, FORZA DI VOLONTÀ VS PUBALGIA

«L'avvicinamento ai Mondiali di Arianna è stato segnato dalla **pubalgia**, problema per il quale non gareggia dai primi di giugno – **spiega Gianni Leoni** che segue da anni la bustocca del Team **Insubrika** – Nella rana la coordinazione è fondamentale e ogni piccolo fastidio può intaccare la nuotata: per questo prima abbiamo prima dovuto evitare che Arianna sentisse dolore. Ora sta bene, ha raggiunto **una condizione fisica stupenda** ma ovviamente dobbiamo fare i conti con qualche incognita legata alla minor confidenza con il ritmo di gara».

**Giornata dopo giornata** però, Castiglioni potrebbe migliorare: «Io credo che in semifinale potrebbe fare nettamente meglio che in batteria, e lo stesso vale per un'eventuale finale. **E nei 50 metri,** che si disputano dopo i 100, potrebbe essere a un livello ancora superiore. Per i motivi che abbiamo detto, Arianna potrebbe **pagare qualcosa a livello di spinta** con le gambe nel finale dei 100; per questo ci possiamo dare un obiettivo per volta a partire dalla qualificazione alle semifinali dei 100. Ma quando parliamo di lei ricordiamoci una cosa: **ha una forza di volontà incredibile**, con cui ha superato gli ostacoli fisici che si è trovata davanti negli ultimi due anni».

Castiglioni potrebbe anche valere la finale nelle due specialità, al netto di queste incognite; nelle sue gare gli occhi saranno puntati soprattutto **sull'americana Lilly King** (oro nei 100 alle Olimpiadi di Rio) e a seguire sulla discussa russa **Julija Efimova**. Poi c'è un folto gruppo di pretendenti alla finale tra le quali potrebbe inserirsi anche Arianna.

## NICOLÒ NON VEDE L'ORA

«Nicolò è tranquillo, sereno e **carico al punto giusto**. E ha voglia di gareggiare, **contento di dover scendere subito in vasca** perché non vede l'ora di esordire nel Mondiale». **Marco Pedoja** è accanto al primatista tricolore anche in questi giorni di vigilia: «Da quattro giorni stiamo facendo un lavoro di scarico: abbiamo diminuito l'attività di "fondo" passando dagli 8/9 chilometri al giorno ai quattro totali, due al mattino e due al pomeriggio. **Ci stiamo concentrando sui dettagli** come partenze, virate, subacquee, numero di bracciate, e proviamo i tratti veloci anche per stimolare il ritmo di gara».

L'attesa maggiore, per Martinenghi, è proprio per i **100 metri,** la gara d'esordio: «Credo sia la distanza migliore per Tete: nei 50 escono alcuni piccoli difetti che invece nei 100 riesce a gestire e neutralizzare meglio. E poi **sui 100 Nicolò è migliorato costantemente** negli ultimi mesi: i tempi che ha realizzato nelle ultime gare importanti valgono la finale, mentre nei 50, da aprile in poi, non è cresciuto. E nella **distanza breve** ci si gioca tanto sui piccoli dettagli: può qualificarsi ma **è più difficile**».

Martinenghi tra l'altro ha di fronte a sé un avversario considerato imbattibile come **Adam Peaty che ha tempi irreali** per tutti («Può perdere solo se cade dal blocco» scherza Pedoja). Poi ci sono il sudafricano **Van der Burgh** che finora quest'anno non ha brillato, un paio di americani (Cordes e Miller), il giapponese Koseki, l'incognita cinese Yan e il russo Chupkov e altri ancora.

## E LE STAFFETTE?

I risultati delle gare individuali sono importanti, sia per Castiglioni sia per Martinenghi, anche per **l'eventuale partecipazione alle staffette**. Nella 4×100 femminile la **bustocca parte "alla pari" con Martina Carraro** e i risultati dei 100 metri saranno determinanti per capire chi disputerà la gara a squadre.
Tra gli uomini **l'azzatese è attualmente favorito,** ma l'Italia avrà a Budapest anche il più esperto Fabio Scozzoli. Martinenghi è anche il più indicato a gareggiare nella staffetta "mista-mista" (con due uomini e due donne) perché la frazione a rana dovrebbe essere appannaggio del settore maschile.

**Leggi anche**

- **Nuoto** – Via ai Mondiali di Budapest, conto alla rovescia per Castiglioni e Martinenghi
- **Nuoto** – Azzate è pronta per tifare Martinenghi

Damiano Franzetti
damiano.franzetti@varesenews.it