

Verso Tokyo, coach Pedoja crede in Martinenghi: “È maturato tanto, obiettivo podio”

Pubblicato: Martedì 13 Luglio 2021



Mancano pochi giorni all’inizio delle **Olimpiadi di Tokyo** che finalmente, dopo un anno di attesa, sono pronte a regalare emozioni. La selezione italiana di nuoto è atterrata da poche ore in terra nipponica e sull’aereo c’erano anche **Nicolò Martinenghi**, che sarà impegnato da sabato 24 luglio con le batterie dei 100 rana, e il suo **allenatore Marco Pedoja**.

Pedoja segue Martinenghi sin dalle prime gare ed è stato lui a preparare questo importante appuntamento, forse il più affascinante del mondo sportivo.

Si gareggerà a Tokyo con un anno di ritardo. La programmazione di allenamenti ha subito stravolgimenti o avete proseguito con un processo di crescita costante?

«Un anno di attesa ma anche un anno in più d’allenamento e un anno in più di esperienza. Abbiamo proseguito gli allenamenti come ogni anno per cercare sempre di migliorarsi».

L’anno in più, vista la giovane età di Nicolò, può essere stato un bene dal vostro punto di vista? Nicolò è più grande di un anno e magari più “pronto”?

«Nicolò non ha raggiunto quella fase di stallo agonistica dovuta all’età ma è ancora in crescita quindi, di conseguenza, un anno in più è sicuramente una buona cosa. Poi in questo anno lui è maturato tanto e ha fatto un bel salto di qualità sia in allenamento che in gara».

Come si lavora per un evento così importante?

«Per me allenatore preparare un atleta non si tratta mai di farlo solo dal punto di vista fisico ma soprattutto **si deve essere pronti a gareggiare in contesti diversi e con differenti condizioni**. Qui sarà sicuramente difficile approcciarsi alla gara se non si sarà sicuri del lavoro fatto e non si sia fatto tesoro delle esperienze. Ad esempio anche gli ultimi europei hanno giocato un ruolo importante nella crescita del come affrontare la singola competizione».

Il nuoto è uno sport individuale, ma da fuori la squadra Azzurra sembra essere unita. Quanto incide essere all'interno di un gruppo sulla prestazione in vasca?

«È vero, il nuoto è individuale, ma il gruppo può fare la differenza perché **se non ci si sente apprezzati o ci si sente soli è difficile mantenere la serenità necessaria per potersi esprimere al meglio**. Ad esempio con gli europei di calcio si nota quanto lo staff abbia fatto la differenza sui giocatori: erano tutti amici ed ex compagni da Mancini, Viali, Lombardo, Evani. Anche Sirigu era un uomo spogliatoio e anche nel nuoto sono necessarie certe figure perché un'olimpiade dura 9 giorni e non solo 1 gara secca».

Fino a dove può puntare Martinenghi in questa Olimpiade?

«L'obiettivo realistico è andare in finale e **giocarsi il podio con 4 avversari**: Andrew, Kamminga, Wilby, Shimanovich».

Adam Peaty sembra ancora essere di un altro livello, è davvero imbattibile al momento?

«Peaty al momento resta il re incontrastato e **l'obiettivo è batterlo a Parigi 2024** quando lui avrà 30 anni

Nell'ultimo periodo nel mondo del nuoto sta esplodendo la stellina rumena Popovici. Può già scompaginare le carte?

«**Popovici è un gran talento che secondo me arriverà all'argento nei 100 stile**, perché Dressel resta il numero uno».

Francesco Mazzoleni

francesco.mazzoleni@varesenews.it