

## VareseNews

### Pedoja rivive la vittoria di Martinenghi: “Me lo sentivo, prima della finale gli ho detto che era il più forte”

**Pubblicato:** Mercoledì 31 Luglio 2024



Non sono passate in secondo piano le parole di **Nicolò Martinenghi subito dopo la vittoria olimpica nei 100 rana**. Nel rivivere le emozioni dello straordinario successo, Tete ha più volte citato il **suo allenatore Marco Pedoja**, sottolineando l'importanza delle sue parole negli attimi precedenti la finale. Più di un incoraggiamento verso il suo allievo, ma la capacità di toccare i giusti tasti nel momento clou, quando un nuotatore deve trovare quella spinta in più per arrivare in fondo prima degli altri. E così è stato

«Venendo a Parigi – spiega Pedoja -, sapevo che Nicolò aveva lavorato bene. Entrati in vasca, faceva delle ripetizioni da far venire la pelle d'oca. Sarà stato il contesto, ma durante il riscaldamento mi emozionavo. **Ho cercato più volte di tornare in me, ma lo sentivo che avrebbe vinto**. È strano da spiegare, ma ne ero convinto»

«Dopo il primo turno – prosegue il coach che ha iniziato a seguire Martinenghi nel Nuoto Club Brebbia – mi sono venuti un po' di dubbi perché Nicolò diceva di sentirsi pesante, soprattutto nella vasca di ritorno. I problemi però erano dovuti alla piscina, più bassa del solito, che crea onde diverse da quelle alle quali siamo abituati e che penalizzano atleti grandi e grossi come Nicolò, soprattutto in uno stile come la rana. Però abbiamo anche capito di non preoccuparci dal perché era un problema per tutti; **ci siamo concentrati sul fare un passaggio a metà gara più economico possibile per avere la maggior forza possibile per il ritorno**. I tempi di tutti in semifinale sono stati la conferma del problema legato

alla piscina e ci siamo detti che che la gara l'avrebbe vinta chi ci metteva più grinta e voglia».

«Arrivati in finale – confida Pedoja – l'unica cosa che gli ho detto è stata: **“Oggi sei il più forte. Peaty è un leone che sta andando in pensione, i tedeschi stanno facendo il completamento nelle corsie esterne, i due olandesi li hai sempre battuti. L'unico da controllare è l'americano che proverà a passare forte, tienilo a mezzo corpo fino alla fine e poi dai tutto”**. **L'ha fatto, agli 80 metri ha iniziato a spingere forte riuscendo a vincere la gara»**.

Da lì è partita la festa, con la medaglia d'oro al collo, gli abbracci, le foto e tutto il pacchetto completo – compresa la perdita della voce – per un risultato storico per Azzate, la provincia di Varese, l'Italia dello sport e la storia dello sport.

Pedoja lancia Martinenghi verso le Olimpiadi: “Sta bene”

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it