

60 bianco si parte!

Pubblicato: Venerdì 26 Maggio 2017



Chi “mastica” nuoto conosce molto bene queste parole. Il cronometro è parte stessa dell’allenamento; amico-nemico del nuotatore, emette costantemente sentenze. Quando in gara si tocca la piastra gli occhi corrono immediatamente al tabellone: lì il tempo ci dirà il risultato della competizione. Quello che si immagina poco è invece come si arriva a quel risultato, o meglio, tutti sanno che **l’allenamento è necessario, ma soprattutto nel nuoto molti non sanno come ci si allena in acqua. L’allenamento non è frutto di serie, ripetute e numeri snocciolati a caso; programmazione, studio e competenze sono il bagaglio dell’allenatore. Corsi di preparazione tecnica e tanta passione.**”Quando mi chiedono che lavoro faccio – dice Katia (istruttore e allenatore di nuoto presso Mio Club) le reazioni sono tra il perplesso e il curioso. Per chi non è del settore questo ruolo è un punto interrogativo. Elisa ed io facciamo parte dello staff di Tradate e insieme ci occupiamo della **squadra agonistica allenando i Categoria Ragazzi, Esordienti A ed Esordienti B.**

La nostra è una collaborazione continua fatta di confronti e riflessioni. Il nuoto è parte costante della mia vita da quando era bambina e averne fatto un lavoro è una gioia.

Allenare per me è indubbiamente un lavoro divertente, stimolante ma anche complesso. I ragazzi richiedono attenzione e risorse, la loro gioventù è coinvolgente ma questo non vuol dire che sia tutto semplice. Nel loro **percorso di crescita, di vita e di sport**, è spesso complicato coniugare scuola, sedute in acqua ed emozioni. Proprio queste sono le più difficili da gestire: il loro mondo di adolescenti è in continua evoluzione, tra quotidiane scoperte e intensi contrasti. Come allenatore capire e interagire con questo patrimonio non è sempre facile: ci sono giorni spensierati e altri più critici. Mi piace

osservarli, ascoltarli e provare a capirli. Lo sport non è solo allenamento fisico ma anche mentale, un processo educativo che passa attraverso regole e rispetto. Il rapporto è spesso di odio e amore perché l'allenatore è colui che impone la disciplina ma nello stesso tempo è anche colui che per i suoi atleti c'è sempre" "Tutti i giorni alle 17:00 è tempo di mobilità: "Chi è il capitano?". Ecco come iniziano le mie giornate in piscina" – esordisce Elisa. "Il sapore del cloro è sempre stato presente nella mia vita, prima come atleta e poi come allenatrice. Fin da piccola ho sperato di poter dedicare il mio tempo ad insegnare ai ragazzi la mia più grande passione: il nuoto. Ricordo l'estate 2011 quando Serena, la coordinatrice della scuola nuoto di Tradate, mi chiese se volessi incominciare a tenere il **cronometro** in mano, pensiero che mi emoziona ancora.

Giorno dopo giorno, grazie al mio passato, allo studio, agli insegnamenti del mio allenatore e alla voglia di fare, ho iniziato a colorare le mie giornate con lancette, bracciate di bimbi in crescita, ripartenze, fatiche e soddisfazioni. I miei "sbiruli", i miei atleti, con i quali sono cresciuta, mi hanno insegnato, mi insegnano a programmare gli allenamenti e a preparare una gara. Sono loro che mi danno la forza e la voglia di fare sempre meglio. L'allenatore è colui che motiva, comprende, incoraggia, insegna, sgrida, educa, c'è, cerca di capire chi ha di fronte e soprattutto ascolta le difficoltà e le paure dell'atleta. Battere un cinque, aiutare nel mettere la cuffia, sistemare gli occhialini, uno sguardo prima della partenza, sono gesti che fanno capire al ragazzo che ci sei e che su di te può contare. Basta una parola diversa, un gesto, per far sì che il piccolo atleta riesca ad effettuare lo stile al meglio o a correggere un errore nella nuotata. Ancora adesso, quando un bimbo riesce ad eseguire il tuffo di partenza, a mettere il piede a martello o a fare una virata, mi entusiasmo. L'emozione di vedere una gara, ad ogni "A posto, via" il cuore batte con loro." Elisa e Katia riassumono così il loro lavoro e la loro passione: "Voglio vivere con il cloro sulla pelle e il cronometro in tasca".

Articolo di Elisa Lazzarini e Katia Belverato Allenatrici sezioni agonistiche MioClub

[Richiedi una prova gratuita per entrare nella squadra agonistica di MioClub](#)

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it