

RN Frosinone, il prof. Sarti: “Momento difficile, bisogna stare vicino agli atleti”

6 Maggio 2020



Altra settimana, altra intervista. Oggi siamo a tu per tu con il professor Fabio Sarti, da due anni preparatore atletico de L'Automotive Rari Nantes Frosinone. Abbiamo chiesto, quindi, a un professionista della sua esperienza come un atleta debba essere trattato in questo momento di inattività. Quanto tempo ci vorrebbe per tornare in forma in caso di ripresa dei campionati? Si potrà veramente ripartire? E come riavviare l'attività di base nei centri sportivi? Troverete il parere del prof. Fabio Sarti nelle righe sottostanti.

Per prima cosa, come stai? Come hai reagito alla quarantena e come hai occupato il tempo a tua disposizione?

A casa stiamo tutti bene, per fortuna. E sottolineo a casa: siamo stati molto attenti a rispettare le direttive governative per il Covid-19. Ho utilizzato il mio tempo per tinteggiare e curare la casa. Ho svolto attività fisica ogni giorno ed ho approfittato di questo tempo libero per confrontarmi via email con colleghi preparatori atletici sparsi un po' in giro tra Italia ed Europa.

Veniamo alla pallanuoto, facendo due ipotesi. Immaginiamo che l'emergenza rientri e che si possano ricominciare i campionati in sicurezza. Quali sarebbero i tempi per un ricondizionamento fisico degli atleti?

Nell'ipotesi, a mio parere remota, di una ripresa dei campionati, la preparazione atletica a secco e in acqua necessiterebbe di almeno tre blocchi di lavoro bisettimanali. Parliamo quindi di circa quaranta giorni. Tutto ciò vorrebbe dire avere a disposizione vasca e palestra.

Ora, ovviamente, l'altra ipotesi, la più realistica. La FIN decide di fermare definitivamente ogni competizione. Come aiuteresti gli atleti, fermi ormai dai primi di marzo, sia fisicamente che mentalmente?

In caso di stop definitivo dei campionati, ci andremmo a trovare in un periodo di sosta lunghissimo. Ciò significa che dovrei dare agli atleti un programma di preparazione transitorio, in cui l'elemento più importante sarebbe sicuramente il nuoto in acque libere, ovvero in mare. Dal punto di vista psicologico questo sarebbe molto importante: gli atleti si sentirebbero di nuovo attivi e gestirebbero con più attenzione la loro quotidianità.

I campionati potranno essere conclusi in qualche modo? Che idee avresti per terminare la stagione?

Questa è una domanda cui solo la federazione può rispondere. Personalmente, penserei a come iniziare la nuova stagione, che potrebbe ripartire con i punti in classifica acquisiti in quella attuale.

Oltre che preparatore atletico della R.N. Frosinone, sei da quest'anno responsabile dei settori agonistici per l'Anzio Waterpolis e frequenti quotidianamente la piscina comunale di Anzio. Come e quando potranno ripartire i centri sportivi? In quanti rischiano di chiudere definitivamente?

Questo è l'argomento più delicato. La federazione ha pubblicato alcune linee guida, in parte condivisibili, ma che certamente vanno riviste in alcuni punti, in attesa dell'unica

vera soluzione al problema: il vaccino o una cura efficace per contrastare il virus. Faccio due esempi: obbligare l'istruttore a indossare la mascherina, in un ambiente come il bordovasca, potrebbe creare problemi di scambio ventilatorio, oltre a quello di comunicazione col gruppo. Poi, immaginiamo un istruttore di scuola nuoto alle prese con un, seppur piccolo, gruppo di ambientamento. La sua presenza in acqua, insieme ai bambini, è fondamentale: come possiamo pensare di insegnare dall'esterno? Come ho detto, dunque, ci sono da rivedere alcune cose. Ma il problema maggiore sono senza dubbio le regole imposte alla sanificazione e al controllo dell'impianto. Molte società, se non tutte, dovranno spendere tanti soldi per adeguarsi e "aggiornare" la propria struttura. Quante sarebbero in grado, soprattutto ora, di sostenere economicamente questo adeguamento alle direttive?

Un pensiero anche sulla stagione "in corso". La prima squadra gialloblù stava andando bene ed era sempre più brillante anche dal punto di vista atletico. Ci sono rimpianti per come andrà probabilmente a finire?

Rimpianti? No, ma sicuramente un po' di dispiacere c'è. In ogni caso, insieme ai ragazzi abbiamo svolto un buon lavoro, anche se, a mio parere, c'è stato qualche problema di logistica negli allenamenti. Sono sicuro che verrà risolto nella programmazione della prossima stagione.

Il pensiero finale è sulla pallanuoto: come faresti ripartire un settore così in crisi a settembre dopo mesi di totale inattività, che peserebbero non solo sul fisico dei giocatori, ma anche sulle sponsorizzazioni?

La ripartenza del settore è delicatissima. Servirà sfruttare al massimo la comunicazione nei settori giovanili, per far comprendere a tutti come cambieranno le abitudini nel comportamento sia in acqua che fuori. Una corretta informazione credo sia fondamentale. Le sponsorizzazioni? Saranno legate alla ripresa più generale dell'Italia, ma penso che la prossima sarà una stagione difficile e quantomeno

interlocutoria.

Andrea Esposito

Addetto stampa R.N. Frosinone