

VERSO RIO 2016, IL PARATRIATHLON

Nuoto, corsa e ciclismo: tre discipline per un debutto

Il paratriathlon debutterà in ambito olimpico a Rio 2016. Le tre specialità sono il nuoto (750 metri), il ciclismo (20 km) e la corsa (5 km). Lo sport è suddiviso in sei categorie per garantire una corretta competizione tra gli atleti. La TRI1 è riservata a paraplegici, quadriplegici, polio, amputati di entrambe le gambe; devono usare una handcycle sul percorso ciclistico e una carrozzina da corsa nella frazione podistica. La TRI2 è destinata alle gravi disabilità



agli arti inferiori; devono usare la bicicletta e correre con protesi approvate, stampelle o deambulatori. La TRI3 include i malati di sclerosi multipla, distrofia muscolare, paralisi cerebrale, corridori con doppia amputazione di gambe o paralisi in diversi arti; devono utilizzare una bicicletta e correre con bloccaggi o protesi approvate. La TRI4 è per le disabilità agli arti superiori; devono utilizzare la bicicletta e possono utilizzare

protesi approvate, lacci e fissaggi. La TRI5 indica lieve disabilità agli arti inferiori; devono utilizzare la bicicletta e correre con le protesi approvate. La TRI6 è per ciechi (l'atleta deve avere un massimo di 20/200 di visione con i migliori strumenti di correzione); una singola guida dello stesso sesso è obbligatoria per tutta la gara; atleta e guida sono legati durante la frazione di nuoto e di corsa e devono utilizzare un tandem sulla frazione ciclistica.

IL SOGNO OLIMPICO DI UN IRONMAN

Michele Ferrarin difenderà l'azzurro ai Giochi in Brasile: «Rappresenterò tutto il movimento del paratriathlon»

«Le mie prestazioni non sarebbero possibili senza il sostegno della mia famiglia»



L'atleta paralimpico Michele Ferrarin RICCARDO GIARDINA/FITRI

Michele Ferrarin è un ironman. Ormai l'espressione è stata sdoganata per definire i triatleti, gente che butta giù come se niente fosse tre gare spacca muscoli di nuoto, ciclismo e corsa. Michele, con una disabilità al braccio sinistro, lo pratica da paratleta. E dopo aver già detto la sua nel nuoto (disciplina con cui ha già assaggiato le Paralimpiadi), si è spostato sul paratriathlon, che farà il proprio debutto olimpico a Rio 2016. Ferrarin difenderà i colori azzurri dopo aver fatto razzia di ori agli Europei e ai Mondiali. Lui è una garanzia che il debutto italiano possa essere da podio.

Partecipare a una Olimpiade è una grande emozione e già l'hai provata: tenere a battesimo una disciplina lo è ancora di più?

«Certo, perché è una prima volta per tutti. La Federazione ha iniziato un progetto da poco, nel 2011, puntando proprio a questo esordio per dare ulteriore dignità al movimento. La soddisfazione è grande e la durezza della disciplina

na fa crescere questa gioia. Io mi sento il rappresentante del lavoro di tutti, atleti e dirigenti, e con la mia partecipazione a Rio mi porto dietro tutto questo. E ne sono molto fiero».

Hai iniziato nello sport come nuotatore. Come sei passato al triathlon?

«Ero in vasca da normodotato. Poi tra studio e lavoro ho fatto delle scelte ma alcuni miei compagni di squadra si stavano avvicinando a questa

disciplina e mi hanno coinvolto e incuriosito. Siamo a fine anni '80: è partito tutto da lì».

Parliamo di una disciplina che è probabilmente la più dura tra tutte. In che modo ci si prepara quotidianamente, anche dal punto di vista degli allenamenti?

«Eh, bella domanda... Durante la settimana l'incastro è veramente difficile. Mi aleno la mattina prima di andare al lavoro, e poi proseguo durante la pausa pranzo. Vorrei fare qualcosa anche la sera ma entrano in ballo la stanchezza e soprattutto la mia famiglia, con cui ho sempre voglia di passare del tempo. Nel fine settimana ho più possibilità, quindi sfrutto il weekend per l'uscita lunga in bicicletta o i doppi di corsa. Se dovessi spiegare un criterio secondo cui gestisco la mia vita da atleta, direi "prima la famiglia e poi il lavoro". Per fortuna i miei affetti mi aiutano tanto e da quest'anno ho anche una maggiore libertà sul posto di lavoro grazie alla disponibilità del mio direttore».



Ferrarin è campione europeo e mondiale RICCARDO GIARDINA/FITRI

Ti alleni da solo?

«Praticamente sì. Ho un programma concordato con il mio staff tecnico, e che seguo con precisione. Poi mi

interfaccio con loro con continui scambi di feedback».

Hai parlato dell'appoggio della tua famiglia. Quanto conta per te il loro sostegno e quanto influisce nelle tue prestazioni?

«Influisce in modo sostanziale, e tutto ciò che faccio non sarebbe possibile se non ci fossero mia moglie e i miei figli. Senza il loro aiuto non avrei gli spazi per allenarmi e gareggiare. Mia moglie, poi, è una triatleta e quindi non solo mi appoggia ma comprende tutto ciò che faccio. I miei figli sono invece fonte di orgoglio, nella grandi e piccole cose. Qualche giorno uno di loro doveva portare a scuola un poster di un personaggio famoso: ha portato una mia foto».

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

LA STORIA

Pallavolo e università da Sara lezioni di vita

Il ritorno sul parquet della Anzanello tra emozioni e impegno per lo studio

Sara Anzanello non finisce mai di stupire e con un colpo di scena da film struggente di sport è tornata sul parquet da agonista. La sua vicenda va però ripercorsa brevemente per comprendere il suo risultato. Nel 2013 un'epatite fulminante l'aveva costretta ad abbandonare la pallavolo per affrontare la malattia. La sua carriera sarebbe continuata ancora ad altissimi livelli, dove era stabilmente da 15 anni, impreziosendo la sua già ricca bacheca con altri trofei di club e con la nazionale. Ma c'era un'altra partita da giocare, questa volta in solitaria e molto più delicata. "Anza" l'ha affrontata con la stessa grinta e nell'unico modo che ha conosciuto nella sua vita sportiva: da vincente. Superato un trapianto di fegato e una convalescenza dura, Sara è ripartita dal volley, pilastro della sua vita.



Sara Anzanello, campionessa mondiale nel 2002

FORMAZIONE. Da centrale a centro di riferimento del Club Italia, quindi parte integrante della Federazione in qualità di coordinatrice. La società era stata fondata da Velasco nel 1998 - e la Anzanello ne fece subito parte da giocatrice - per formare al meglio le giovani atlete azzurre. Oltre al suo impegno nella formazione delle nuove pallavoliste, Sara aveva dato vita all'Anza Camp, un appuntamento per l'avviamento al volley dedicato a ragazzi e ragazze Under 17 a Jesolo.

L'ANNUNCIO. La sua conoscenza della disciplina e le sue esperienze sembravano ormai destinate a una funzione di guida, dalla panchina o come dirigente. Ma tutti abbiamo imparato che nel vocabolario di Sara la pagina con la parola "fine" è stata strappata da tempo. Così lo scorso settembre aveva annunciato il suo ritorno in campo in B1 con l'Agil Trecate. «Avevo preparato un discorso - le sue parole al momento dell'annuncio - ma sono troppo emozionata: voglio solo tornare a campo e giocare a volley, la mia grande passione».

IL RIENTRO. Poco meno di quattro mesi dopo, lo scorso 9 gennaio, la Anzanello è tornata in campo. Sarà il caso, sarà la fortuna: l'Agil Trecate era sotto per 2-0, Sara è entrata, ha

messato a terra 13 punti guidando la rimonta per il 3-2 finale. Nuova vita sportiva e nuovo ruolo, perché ora fa l'opposto, ma la classe è sempre la stessa. Le sue compagne di squadra sono molto giovani (ci sono anche delle 16enni) e le sue 278 partite in nazionale sono un bagaglio di esperienza da condividere per far crescere il gruppo. Per non farsi mancare nulla, oltre al rientro in campo si è anche iscritta all'università, facoltà di Scienze motorie. Sport e istruzione per "Anza", un simbolo che incarna al meglio il credo dell'Università Niccolò Cusano e il suo progetto di sensibilizzazione socio-culturale attraverso l'attività fisica in ogni tipo di disciplina.

© COPYRIGHT UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO



Sara Anzanello, opposto dell'Agil Trecate, di nuovo sul parquet dopo il trapianto di fegato

UNIVERSITÀ NICCOLÒ CUSANO

800 98 73 73

CONTATTI@UNICUSANO.IT

WWW.UNICUSANO.IT

- ECONOMIA
- GIURISPRUDENZA
- SCIENZE POLITICHE
- PSICOLOGIA
- INGEGNERIA
- SCIENZE della FORMAZIONE