

La pallanuoto, tra territorio e Nazionale

di Margherita Sassi*

Si ringrazia per la collaborazione Marta Colaiocco, allenatrice della RN Florentia e consigliere federale regionale

*Centro di Psicologia dello Sport Pescara

Una ventina di giorni fa c'è stato un confronto tra Roberto Mancini, Gianmarco Pozzecco, Alessandro Campagna e Ferdinando De Giorgi, tecnici di indiscusso valore, non solo nelle intenzioni, ma anche e soprattutto nei comportamenti e nelle scelte ("Allenare l'Azzurro - CT a confronto"¹).

A riguardo del proprio gruppo, Campagna ha espresso chiaramente l'idea che segue nel prendere decisioni: *i tredici da considerare non sono i migliori, ma i tredici più funzionali a un'idea di gioco e a far funzionare meglio la squadra*. È un aggancio forte sul sistema sportivo generale, che legittima una reciprocità fatta di conoscenze ed esperienze tra Nazionale e territorio, volta a definire, nello sviluppo dei processi e nel coinvolgimento delle nuove generazioni, tutti i ruoli, centralizzati e non, da armonizzare tra loro².

Ad oggi, inoltre, lo stesso CT sembra aver metabolizzato che *coinvolgere umanamente il giocatore e stabilire con lui un rapporto empatico* diventa l'unico modo efficace per dare quel *qualcosa in più*, elemento invocato dallo stesso Ministro Abodi nei saluti di apertura al dibattito.

È evidente che nelle condizioni in cui siamo, alcuni dettagli risuonano diversamente rispetto a qualche tempo fa. Mi viene da ripensare alle parole di Sandro Campagna in prossimità di Tokyo 2020: *"quando tu fai tutto con grande leggerezza, con impegno, ma allo stesso tempo ti diverti, è facile che poi arrivi; non si sa dove, ma è facile che arrivi"*³. Attualmente un

primo obiettivo credo sia proprio la riconquista degli *spazi di leggerezza* andati persi. Ma soprattutto abbiamo una consapevolezza nuova e la responsabilità di metterla a frutto.

Così, per fornire un esempio e disporre di un elemento di riflessione rispetto alla Nazionale, ho sollecitato le idee di chi si confronta giornalmente con il proprio club.

Sto parlando di Marta Colaiocco, allenatrice dell'Under 18 e 20 (maschile) della Rari Nantes Florentia, tecnico regionale femminile della rappresentativa toscana e consigliere federale regionale. Nel coinvolgerla, ho riscontrato somiglianze, differenze, spazi all'interno dei quali c'è ancora un importante lavoro da fare per allineare il sistema e favorire un'armonia irrinunciabile.

Sono emerse sei domande e sei risposte, molto precise, su cui avremmo potuto argomentare a lungo, e invece, nel preferire la concisione, ci siamo semplicemente proiettate su un futuro più o meno prossimo.



Il gioco della pallanuoto condensa la componente ludica con il gusto della lotta in una dimensione totalizzante arricchita dalla dinamica natatoria.

C'è un fattore destinato a prevalere sugli altri? Se sì, quale? E se no, com'è possibile in una disciplina che si gioca a un'intensità così elevata realizzare la miscela più funzionale al raggiungimento di un risultato favorevole?

¹ https://www.youtube.com/watch?v=UoWB_pfHXqY

² "Se tradizionalmente abbiamo preso atto di un forte decentramento basato su logiche federali con una prevalenza di leve soft (valori, formazione e comunicazione, anche lungo canali informali), da domani potrebbe funzionare un maggiore governo centralizzato con un ricorso a leve hard (sistemi, processi e procedure formalizzate)." Fonte: <https://bit.ly/passaggi-a-livello-2020>

³ <https://www.youtube.com/watch?v=xqsnk8K8LOg>

🧘 Al di là dei singoli fattori, la giusta miscela tra mente e corpo fa sì che si possano raggiungere risultati favorevoli.

La pallanuoto, al contrario di ciò che si può pensare, non è solo uno sport fisico, ma soprattutto mentale. Per raggiungere dei risultati favorevoli, bisogna essere costanti e continui negli allenamenti, disposti a produrre una quantità di sforzo notevole. Mi spiego meglio: questa disciplina necessita di almeno nove allenamenti a settimana. Se si pensa ad alto livello, almeno due allenamenti in acqua al giorno, più tre sedute di palestra.

In definitiva è uno sport che non può essere praticato senza sacrifici.

🧠 Appurata l'intensità dell'esperienza, considerando la dinamica di gioco come una metafora delle relazioni interpersonali e facendo i dovuti rapporti, potremmo leggere ogni singolo elemento della pallanuoto come un'occasione per formare la propria identità e la propria personalità.

Prendo un'indicazione a campione dal settore tecnico per fare un esempio. Correggimi se sbaglio. *Per palleggiare il pallone va accarezzato leggermente con le dita aperte. L'arto che sta per ricevere il pallone non deve mai essere rigido, ciò farebbe da "muro" e provocherebbe un rimbalzo.* Mi viene naturale abbozzare una corrispondenza tra il palleggio e la capacità comunicativa. Quindi, proviamo a stabilire che il pallone corrisponde al contenuto del messaggio e mettiamo che i rapporti sono plausibili; *"va accarezzato leggermente con le dita aperte"* traduce una gestualità che sembra alludere all'empatia, quella capacità che permette di sviluppare fiducia e collaborazione tra le persone.

È come se la pallanuoto, vista in questo modo, ispirasse un modo efficace di stare al mondo anche attraverso i suoi elementi tecnici.

Quali abilità acquisite giocando in acqua ti sono tornate utili in questi primi anni da ex giocatrice? E, soprattutto, quali sono le capacità di leadership che devi ancora sviluppare trovandoti in una nuova posizione rispetto a quella di centroboa?

🧘 La pallanuoto, come tutto lo sport, a mio parere, è un modo efficace per stare al mondo, per formare la propria identità e personalità. Sono d'accordo con la tua prospettiva.

Lo sport in generale, credo sia innanzitutto una scuola di vita, insegna ordine, disciplina e a relazionarsi con gli altri, che siano essi compagni di squadra o avversari, con fiducia e rispetto.

Non sbagli assolutamente con l'esempio del palleggio: l'empatia, la capacità di mettersi nei panni altrui permette di sviluppare fiducia e collaborazione tra le persone e quindi tra i giocatori.

In questi primi anni da ex giocatrice, soprattutto nella mia nuova vita da lavoratrice in piscina e in ufficio, le abilità acquisite in acqua, che mi sono tornate più utili sono state: lo spirito di sacrificio, il sapermi gestire in qualsiasi situazione e non arrendermi mai di fronte alle difficoltà.

Lo sport insegna che nulla è impossibile e tutto dipende dalla tua forza di volontà, non sempre il risultato sarà positivo, ma a lungo andare il "duro lavoro" ripaga.

Quale leadership devo ancora sviluppare? In realtà non lo so, ahahah ... credo che in questo nuovo ruolo da allenatrice io abbia da imparare ancora tanto.

Una cosa è certa: sto cercando nel mio piccolo di non ripetere gli stessi errori che i miei allenatori hanno fatto con me, e di dare la giusta dose di "bastone e carota".

Mi relaziono con generazioni completamente differenti dalla mia e dalle precedenti ed il compito è alquanto arduo.

🧠 La psicologia dello sport è arrivata ad un punto in cui lo “sviluppo di carriera” di un atleta è sufficientemente chiaro. Bisogna immaginare una serie di passaggi da una fase all'altra dell'evoluzione sportiva, con annesse le diverse richieste riguardo gli allenamenti, le gare e lo stile di vita, tutto quello che un atleta deve considerare per adattarsi efficacemente, prima all'alto livello e, al termine della carriera, alla vita extra sportiva.

Il dato di fatto è che al di là delle cause oggettive da fronteggiare (il passaggio da una categoria alla successiva, l'aumento degli allenamenti e l'intensità degli sforzi implicati), la situazione può risultare più o meno sostenibile in base a una percezione soggettiva, che è quella riferita dall'atleta. In questi termini, un elemento cruciale è la prevedibilità della transizione in questione. Provo a spiegarmi meglio: affrontare un ritiro non è come affrontare un infortunio!

Se prendiamo il tuo caso in particolare, però, ti sei ritirata quasi a cavallo con un evento assolutamente imprevedibile come la pandemia. È evidente che si è creata una situazione straordinaria.

Quali sono stati gli aspetti che ti hanno supportata e quali, invece, quelli che ti hanno ostacolata nella gestione del post carriera?

🧑🏻 Ho smesso di giocare poco prima del Covid, ma in realtà erano già diversi anni che trascinavo la mia carriera da pallanuotista. Avevo intenzione di cambiare vita da tempo, ma per i motivi più disparati ho continuato per qualche altra stagione.

Ero giunta ad una fase della mia vita in cui sentivo di non farcela più, fisicamente e mentalmente, a causa dell'assenza di stimoli; la pandemia è stata per me come una rinascita, sono riuscita finalmente a ritagliarmi dello spazio per me, interrompendo il ritmo

frenetico della mia routine quotidiana. Per un periodo lavoravo sia in piscina che in ufficio ed in più mi allenavo.

Gli aspetti che mi hanno ostacolata sono stati principalmente la nostalgia per le competizioni, per le trasferte e soprattutto la mancanza dell'attività fisica giornaliera: prima mi svegliavo e la prima cosa che indossavo era il costume, ora mi sveglio e la prima cosa che faccio è truccarmi, che fastidio!

Invece, quello che mi ha supportata sono state di sicuro le mie ex compagne di squadra, che frequento abitualmente e l'essere rimasta nell'ambiente sotto vari ruoli, da allenatrice e non.

🧠 Nella pallanuoto, come in qualsiasi altra disciplina, se non possiamo superare l'avversario sul piano fisico, ci spostiamo su quello mentale. A quel punto, dobbiamo essere più intelligenti, più rapidi nel prendere decisioni e far sì che le emozioni non compromettano la nostra prestazione.

Volendo però fare i conti con la crescita cerebrale di un atleta, e chiarirne le potenzialità nelle diverse fasi di sviluppo, c'è un dettaglio non da poco. La corteccia prefrontale, associata alla pianificazione delle azioni e alla regolazione degli impulsi, raggiunge la completa maturità intorno ai 25 anni. Mi sembra che la tua esperienza con il Setterosa ai Mondiali di Shanghai sia arrivata a 27 anni.


Qual è il tuo pensiero riguardo alle tempistiche con cui bisogna guidare la maturazione di un giocatore? E quando diresti: “è *troppo tardi*” a un giovane che vuole arrivare a giocare ad alto livello?

🧑🏻 La pallanuoto, secondo me, è ottanta per cento prestazione mentale e venti per cento prestazione fisica. Il saper gestire le proprie emozioni, perché non compromettano la


prestazione, fa sì che una persona abbia raggiunto una maturità completa da atleta.

Per quanto riguarda le tempistiche con cui bisogna guidare la maturazione del giocatore, secondo me, variano da individuo a individuo, e variano anche a seconda del livello in cui gioca; un giocatore di alto livello arriva più velocemente e facilmente ad una maturità agonistica.

A proposito del *“troppo tardi”* mi sentirei di dire che attualmente l'età in cui un individuo può iniziare, se vuole giocare ad alti livelli, si è abbassata notevolmente rispetto ai miei tempi. Sono un caso atipico, la mia carriera pallanuotistica è iniziata a diciassette anni e, nonostante ciò, sono diventata un'atleta d'élite. Oggi un simile iter sarebbe impensabile, ammenoché tu non voglia giocare a livelli amatoriali; così com'è impossibile iniziare a praticare pallanuoto senza avere mai nuotato.


 Sei stata la prima donna in assoluto nella storia di Firenze ad allenare una squadra di serie A di pallanuoto. E da giocatrice hai iniziato quando la pallanuoto era appena entrata nel novero dei Giochi Olimpici. Parliamo del 2000.

Quali sono le modalità con cui progetta a medio lungo termine una donna adulta come te, avviata, in qualità di tecnico, a fare da apripista nel proprio contesto sportivo?

 È vero, sono stata la prima donna ad allenare una prima squadra a Firenze, in un ambiente prettamente maschile. Per cercare di fare da apripista nell'ambiente della pallanuoto, nel mio piccolo, sono impegnata in diversi fronti: sono allenatrice dell'Under 18 e dell'Under 20 maschile della Rari Nantes Florentia (caso più unico che raro), tecnico regionale femminile della rappresentativa toscana, consigliere federale

regionale (unica donna) e, con le mie ex colleghe e amiche, sto cercando di salvare questo sport a livello femminile. Promuoviamo i valori fondanti la pallanuoto e ci impegniamo, direttamente in vasca, nel supportare la crescita degli atleti, in un momento storico di crisi energetica come questo, in cui sempre più piscine e realtà sportive rischiano di chiudere (è questo il compito del matriarcato a medio lungo termine!).

 In Toscana il prossimo mese scade un bando pensato per la creazione di nuove cooperative sportive o per trasformare società sportive esistenti in cooperative (<https://bit.ly/bando-sport-Toscana>). Iniziative come questa, a carattere regionale, sono molteplici, alcune più significative di altre, e sicuramente più numerose al nord che al sud del Paese. Ma da quest'anno sono previste, soprattutto, delle nuove regole per rispondere alla necessità di chiarire la figura del lavoratore sportivo. Anticipare le ricadute che ci saranno in un settore come la pallanuoto non è semplice e, al netto dei cambiamenti in atto, la questione di come integrare la professione dell'allenatore nella propria quotidianità resta aperta. Quali sono le caratteristiche per le quali definiresti o non definiresti lavoro quello che, ad oggi, un allenatore svolge per la società o la federazione sportiva di appartenenza?

 L'allenatore è un vero e proprio lavoro, deve ricoprire diversi ruoli, dall'educatore di un gruppo di atleti al “tuttofare”, con responsabilità enormi. Segue la crescita sia fisica che mentale dei propri atleti, va in trasferta in giro per l'Italia, rappresenta un punto di riferimento per i ragazzi. È a tutti gli effetti un lavoro a trecentosessanta gradi, che spesso non viene considerato tale, per cui la retribuzione non è consona alla mole dei compiti richiesti. Dettaglio non trascurabile: in molti casi, le persone che amano questo sport svolgono il ruolo dell'allenatore per passione.