

LANCIANO "CAPITALE" DEL NUOTO: MEETING NAZIONALE CON 400 ATLETI E INCONTRO CON BUTINI E MALAGÒ

12 Gennaio 2024



LANCIANO – Lanciano, in provincia di Chieti, protagonista assoluta del nuoto italiano in questo fine settimana.

Il 13 e 14 gennaio, infatti, il Centro sportivo "Le Gemelle", ospita il Primo Meeting nazionale "Città di Lanciano", organizzato dalla Federazione italiana Nuoto e dalla società Lanciano Nuoto con il patrocinio del Coni e del Comune di Lanciano.

Circa 400 gli atleti che saranno in vasca a gareggiare provenienti da Lombardia, Abruzzo, Puglia, Campania, Piemonte, Lazio e Umbria. Partecipano atleti tesserati Fin, appartenenti alle categorie Esordienti A, Ragazzi, Juniores e Assoluti, quindi fino a 20 anni. Gareggeranno in serie o batterie, e ogni atleta può partecipare ad un numero illimitato di gare. Previsti tutti gli stili: dorso, delfino, rana, libero, misto.

Il Meeting è stato aperto, questa mattina, dal convegno nazionale "In corsia per vincere, nutrizione e allenamento nel nuoto, dai giovani ai campioni", che si è svolto al Polo Museale di Lanciano.

All'incontro, coordinato dalla giornalista Licia Caprara, hanno preso parte esperti e personalità di spicco nel mondo sportivo, tra i quali il presidente del Coni, Giovanni Malagò; il commissario tecnico della nazionale di Nuoto, Cesare Butini; la campionessa paralimpica Ilenia Colanero; la preside della facoltà di Scienze motorie dell'Università dell'Aquila, Maria Giulia Vinciguerra e il medico e nutrizionista dello Sport Francesco Maria Confalonieri. Tra il folto pubblico anche un centinaio di giovani del Liceo Scientifico di Lanciano, indirizzo sportivo.

Malagò, in collegamento video, ha sottolineato l'importanza del Meeting e dell'organizzazione dell'evento, ideato e coordinato, in tutti gli aspetti, da Franco D'Intino, patron de "Le Gemelle".

"Faccio i complimenti a tutto l'Abruzzo - ha poi detto - di cui ricordo trascorsi importanti, come i Giochi del Mediterraneo del 2009, ad esempio, e, alle Naiadi, a Pescara, un record del mondo di Federica Pellegrini. Ben vengano quindi questi

appuntamenti”.

Saluti sono stati portati dal sindaco di Lanciano, Filippo Paolini, e dall’assessore allo Sport, Danilo Ranieri.

Per la Fin Abruzzo è intervenuto il consigliere Nazareno Di Matteo che ha subito tenuto a precisare: “Un euro investito nello sport equivale a cinque risparmiati a livello sanitario e ospedaliero”. Il presidente regionale del Coni, Enzo Imbustaro: “Il Coni è sempre vicino a queste iniziative che sono lodevoli. Non è semplice far funzionare impianti natatori in questo momento, dato gli altissimi costi di gestione. Passando all’alimentazione... l’aspetto nutrizionale è fondamentale per gli sportivi, soprattutto per raggiungere determinati risultati”.

Ad aprire ufficialmente i lavori del convegno è stata la prof Maria Giulia Vinciguerra, con un accattivante intervento: il suo un focus che ha spaziato dai primi passi dei bambini allo sport ad alti livelli.

“Camminare, correre, saltare, rotolare, lanciare, arrampicare e scavalcare – ha rimarcato – sono movimenti innati, istintivi intuitivi”. Poi c’è lo sport che è “la formazione totale dell’individuo, capace di prendere e dare, di emozionare e di emozionarsi, di capire il mondo”. E ancora sugli sport d’acqua: “Il nuoto protegge, l’acqua protegge la piscina aiuta; quando sei un’acqua sei e ti senti protetto, dimenticando problemi e limiti. In questo senso bisogna saper usare l’acqua per fare del bene, per stare meglio, per includere”.

Il Ct Butini ha spiegato che “l’atleta di alto livello passa attraverso una corretta formazione giovanile” che bisogna “evitare lo sport del... divano e investire invece nella propria salute. La formazione multidisciplinare di un atleta – ha puntualizzato – va costruita. La formazione di un atleta è il frutto di un preciso processo metodologico e didattico composto di tappe consecutive legate tra loro in modo preciso”.

Confalonieri ha evidenziato che “il primo obiettivo di un adolescente è far sì che si piaccia, stare bene nel proprio corpo, crescere sano. Bisogna introdurre un’adeguata quantità di proteine, evitare la predisposizione ad intolleranze ed allergie, introdurre carboidrati in funzione dell’orario d’allenamento, qualsiasi alimento mangiato troppo spesso ci farà male. Ci sono atleti che sono in equilibrio introducendo 1.550 calorie al giorno e altri invece che lo sono introducendone 3.500-5mila al giorno: è logico che debbono mangiare in maniera diversa. Bisogna evitare, per le diete, le app e programmi che arrivano non si sa da dove. Nel prescrivere o seguire una dieta bisogna tenere conto della individualità, di gradualità, continuità e variabilità”.

A concludere Ilenia Colanero, campionessa mondiale di Apnea, plurimedagliata, che ha raccontato la propria storia: dal terribile incidente stradale in cui nel maggio 2015 ha rischiato la vita e che le ha lasciato invalidità fisiche, alla rinascita grazie allo sport e in particolare al nuoto. “Io – ha rimarcato – che non avevo mai nuotato in vita mia e che non sapevo nuotare”.