



Si chiude con la partecipazione della campionessa mondiale di scherma Mara Navarria “Per lavorare scelgo lo Sport”, il format sportivo di Orientamenti a cura del Coni Liguria sotto l’egida di Regione Liguria.

Sotto il tendone delle feste, applausi per la spadista friulana salita sul tetto del mondo nel luglio 2018 dopo aver battuto in finale, a Wuxi, la rumena Popescu.

“Mi allenavo al centro CONI di Roma. Da under 20 ad assoluta ho passato anni difficili, in cui non riuscivo ad arrivare nei primi tre e a qualificarmi per le prove a squadre – afferma Mara - Grazie alla mia dedizione non ho mai mollato, mi sono sempre messa in discussione. L’allenamento, la testardaggine mi hanno permesso di arrivare a conquistare da “vecchia”, perché io ho 33 anni, il titolo mondiale”. A quattro mesi dal parto il sesto Mondiale la porta a esser un simbolo di forza e longevità. Mara crea l’hashtag #mammatleta, legato anche alla sua tesi di laurea magistrale per cui sviluppa un protocollo di lavoro per le mamme atlete e non, per capire quali fattori potessero incidere sulla forma fisica prima, dopo e durante la gravidanza.

Negli ultimi due anni Mara ha iniziato a praticare l’apnea come attività di supporto alla sua preparazione fisica. L’apnea e l’acqua sono strumenti di allenamento mentale proposti dal mental coach, Alessandro Vergendo, insieme alla moglie, psicologa dello sport, Rosa Rita Gagliardi.

“Le sedute in acqua aiutano a rimanere concentrati. Se ho delle preoccupazioni, delle distrazioni, mi viene subito la fame d’aria e torno in superficie, ma quando questo riesce mi riprendo anche più in fretta durante gli allenamenti”. La capacità di riunirsi come team, mese per mese, definendo gli obiettivi a breve, medio e lungo termine, permette di focalizzarsi sul da farsi. “Il duro lavoro mi ha ripagato e questa è una cosa di cui vado molto fiera e per cui devo ringraziare anche il mio maestro, Roberto Cirillo”

Per Cirillo “il mestiere di maestro di scherma può essere molto arido, perché il suo ruolo è quello di insegnare la tecnica, ma bisogna saper cogliere delle sfumature che sono molto importanti. Gli atleti che alleno non sono il mezzo per affermarmi, ma il fine. Loro devono arrivare lì perché con allenamento forza di volontà si raggiungono i risultati. Se le cose vengono fatte in maniera coscienziosa, con volontà e con piacere, possono portare soddisfazioni notevoli”. Andrea Lococo, preparatore atletico e marito di Mara, riflette sul suo ruolo. “All’inizio forse ho avuto un colpo di fortuna perché sono capitato quasi per caso in uno dei club più importanti di Italia: ho avuto anche la possibilità di crescere grazie ai consigli e alla disponibilità di atleti ad alto livello”. Lococo si è soffermato anche sulla match analysis, determinante per valutare i livelli di prestazione degli atleti e del ruolo fondamentale del fisioterapista e del nutrizionista. Secondo Navarria, la sua nutrizionista, Raffaella Melani, riesce a fornire soluzioni soprattutto nelle giornate di gara, quando la pressione è più importante e le lunghe ore di attesa prima della finale serale le impediscono di mangiare. “All’inizio non riuscivo mai ad arrivare in piena forma alle finali serali, ma Raffaella mi ha permesso di ritrovare un equilibrio”.

Ecco il bilancio di Antonio Micillo, presidente Coni Liguria. “Abbiamo mostrato le possibilità di lavoro che può offrire il nostro mondo, con varie sfaccettature e tante valenze sotto il profilo dell’ambiente e della salute. Ringrazio le Federazioni per la loro presenza e per aver animato, assieme ad altri enti e associazioni professionali, il padiglione Sport sia fornendo puntuali delucidazioni a chi richiedeva informazioni ai vari stand sia attraverso incontri con la presenza di relatori qualificati. I grandi campioni come Mara e Massimiliano Rosolino sono stati testimonial ideali per far passare messaggi importanti”