

L'INTERVISTA

# Noè Ponti, gli Europei rampa di lancio olimpica



Il delfino è lo stile in cui si esprime al meglio

TI-PRESS/CRINARI

## La rassegna continentale di Budapest può spalancare al 19enne la porta dei Giochi

di Marzio Mellini

Anche per Noè Ponti, uno abituato ormai a contesti internazionali e gare di assoluto livello, la stagione agonistica del nuoto scatta con il "Restart Meeting" della sua Nuoto Sport Locarno. Un modo per saggiare una condizione che il talento locarnese sta affinando in vista di appuntamenti ufficiali più prestigiosi, senza nulla togliere alla simpatica iniziativa della Nsl che sabato raggruppa tutti i nuotatori ticinesi privati di gare per tanti mesi da non sembrare vero. Noè se la concederà volentieri, quella passerella nella piscina di casa, dove da un paio di settimane ha ripreso ad allenarsi a pieno regime con lo staff dello Swiss Swimming Training Base, di stanza proprio al Centro sportivo di Tenero. Non saranno tanto i tempi, a contare, quanto semmai le emozioni e le sensazioni del ritorno a una competizione che a Noè manca da nove mesi ormai.

Prima di Tenero, però, il 19enne locarnese un appuntamento stagionale già se lo è lasciato alle spalle: un simpatico e informale incontro con familiari, amici e sponsor, invitati per testimoniare loro il ringraziamento per un supporto determinante ai fini della sua crescita, a tutti i livelli. È stata l'occasione di attorniarli di persone care e di sostenitori, per fare il pieno di energie soprattutto emotive e presentare nei dettagli la stagione 2020/21 che sfocerà prima negli Europei di Budapest di metà maggio, poi - si spera - nei Giochi Olimpici di Tokyo di fine luglio 2021.

### North Carolina, una scelta di vita

Tra i molti argomenti dei quali tanto è già stato detto e scritto, dagli obiettivi sportivi agli allenamenti, dalle gare saltate alla ripresa dell'attività, uno risalta per freschezza e novità: Noè Ponti tra un anno spiccherà il volo in direzione degli Stati Uniti. Per affrontare un percorso accademico che il nuotatore locarnese abbinerà alla pratica sportiva che rimarrà di altissimo livello, garantito dall'eccellenza della Ncaa I che lo vedrà impegnato in una squadra di nuoto tra

le più quotate a livello nazionale, della quale sarà uno dei punti di forza.

Una vera e propria scelta di vita, di quelle che lasciano il segno e che consentirà a Noè di costruirsi un futuro professionale senza rinunciare alla pratica sportiva che lo sta portando a competere con successo sulla ribalta internazionale. Anzi, poggiando proprio su di essa, per continuare a progredire in un contesto in cui lo sport viene esaltato e spinto, parallelamente a un percorso di studi altrettanto esigente e prestigioso.

### 'Mi sono sentito al centro del progetto'

Il talento della Nuoto Sport Locarno cresce, immaginarlo lontano dal Cst e dalla famiglia non fa altro che testimoniare l'inizio di una nuova lunga fase, che sarà lontana dal Cst e dalla famiglia. «Alla fine della terza liceo (giugno 2019, ndr) - ricorda Noè - sono stato contattato da quaranta o cinquanta università. A marzo, durante la pandemia, ne ho selezionate cinque, quelle che mi interessavano, quelle con un'offerta di alto livello, sia dal punto di vista accademico sia sportivo, e ho avviato i primi contatti. La rosa si è poi ristretta a tre. La scelta finale è caduta sulla North Carolina State University, tre settimane fa, dopo aver parlato con i futuri compagni di squadra, con gli assistenti, e con lo staff tecnico con il quale lavorerò. Mi è piaciuto molto il loro spirito di squadra. Mi sono sentito al centro del progetto, danno grande importanza all'individuo, al singolo atleta. Si preoccupano del suo umore, dei suoi eventuali problemi che sono pronti a risolvere. La squadra di nuoto è molto giovane e molto e competitiva. L'istituto scolastico è di primo livello».



Miglior sportivo cinese 2019, categoria Speranze TI-PRESS

Noè, con la scelta della Nc State, per sua stessa ammissione si è tolto un peso dalle spalle. «Ogni volta che facevo una telefonata, le carte veniva-

no rimescolate. Sembrava che la scelta migliore da fare fosse sempre per il college con cui stavo parlando. È capitato anche di essere combattuto perché, pur trattandosi del mio futuro di cui non devo rendere conto a nessuno, si ha il timore di fare un torto o di dare una delusione a qualcuno. Ma una scelta va pur fatta. Ed è caduta sulla North Carolina State University che mi convince appieno».

### A St. Moritz per volumi e carichi importanti

Ne deve ancora macinare di chilometri, però, prima di dare una svolta alla propria vita. Il presente di Noè è ancora in Ticino, per molti mesi. Da poche settimane ha ripreso gli allenamenti a Tenero, sotto la direzione di Massimo Meloni e Andrea Mercuri, gli allenatori dello Swiss Swimming Training Base di stanza proprio al Cst. Gli obiettivi principali sono ancora lontani, ma è inevitabile ricominciare a ragionare in termini di tabelle e carichi. «Ho ripreso tutto sommato da poco, dopo una piccola pausa di meno di due settimane. Abbiamo ricominciato a macinare chilometri. Sono i lavori più noiosi, per quasi tutti i nuotatori. Continueremo ad aumentare il volume. Tra una decina di giorni partiamo per tre settimane per un collegiale in altura a St. Moritz, dove i carichi aumenteranno ancora. Faremo il pieno per arrivare in forma fino a dicembre, così da sostenere al meglio le gare in calendario, per le quali è necessaria una buona base aerobica».

Un rapido sguardo all'indietro, ai mesi seguiti alla lenta ripresa dopo il lockdown. Una sorta di bolla, un po' per tutti. «Ci siamo allenati per tre mesi, ma senza grandi finalità né ambizioni. Nelle settimane iniziali si è trattato di riprendere confidenza con l'acqua e di rimettersi in moto. Poi abbiamo svolto qualche lavoretto, aumentando un po' i carichi, introducendo qualche esercizio più duro. Non è stato un lavoro particolarmente "serio". Si trattava per lo più di riprendere il feeling con l'acqua, dalla quale ero stato assente due mesi. Non abbiamo preparato alcuna gara, nulla di specifico. Meloni mi voleva concentrato al cento per cento da settembre».

### Filo conduttore a cinque cerchi

Alla citata serata di presentazione degli obiettivi e dei ringraziamenti ad amici e sponsor, il filo conduttore era il tema olimpico, complice anche la gradita presenza di Domenico Fioravanti, duplice campione olimpico a Sydney nel 2000, nei 100 e 200 rana, e dell'allenatore capo

della Nuoto sport Locarno Luca Marin, il quale di rassegne a cinque cerchi ne ha all'attivo addirittura quattro, un'enormità, con un quinto e un ottavo posto a suggellare una carriera davvero straordinaria che lo ha portato a laurearsi campione europeo dei 400 misti. Insomma, da sogno quale era inizialmente, per un ragazzo che intravedeva la possibilità di centrare i limiti, i Giochi di Tokyo sono diventati un obiettivo sportivo alla portata, su suggerimento proprio dei riscontri cronometrici in netto miglioramento e di margini di progressione di un atleta che è tuttora in piena crescita.

Lo stesso Noè tiene però a precisare che l'obiettivo vero e proprio sono gli Europei in vasca lunga di Budapest a metà maggio. È su quell'appuntamento che si concentrano i suoi sforzi e sono finalizzati i suoi allenamenti. La rassegna iridata è una tappa che potrebbe poi rivelarsi un trampolino per Tokyo, il culmine di una stagione che dal punto di vista agonistico Ponti inaugurerà sabato al Cst, ma soprattutto al trofeo "Nico Sapia" di Genova (6-7 novembre), appuntamento al quale è particolarmente affezionato. «Agli Europei voglio ben figurare. Se farò bene, difficilmente non staccherò i limiti per Tokyo. Non nascondo che le Olimpiadi siano un obiettivo. Avrei vent'anni, un'Olimpiade ci sta tutta, a quell'età. Ma non la voglio vivere male, con troppa pressione. Anche perché con tutto quello che è successo quest'anno, le incognite sono ancora molte. Non faccio gare da nove mesi. Non ho dubbi sul fatto che riuscirò ad andare bene, ma bisogna lavorare molto, poi i risultati arriveranno».

### 'Tutto ciò che desidero che un allenatore abbia'

Nello staff figura da tempo anche Giona Morini, psicologo dello sport. «Collabora con me ormai da più di due anni. Era il periodo in cui faticavo a progredire, prima di capire che avevo la mononucleosi. Pensavo fosse colpa di un blocco mentale. Non era così, ma ho comunque continuato a collaborare con lui. Dopo la malattia ho faticato un po' a riprendere la fiducia. Anche se la causa è esterna, il dubbio per un po' resta: finché non torni sui tuoi tempi, del tutto tranquillo non sei. Credo che valga per tutti gli sport. Giona mi ha assistito in questo, mi aiuta nella preparazione alle gare, interviene anche in questioni più personali e private. Mi trovo davvero molto bene, sento che il suo aiuto mi serve».



Con Meloni intesa e amicizia

TI-PRESS/CRINARI

La figura dell'allenatore è determinante, il rapporto con lui è giocoforza molto stretto. «Meloni è molto esigente, pretende il massimo anche in momenti in cui magari non ti senti al top. Ci lega un'amicizia, ormai. Anche ad Andrea Mercuri. Ridiamo, scherziamo continuamente. Massimo si arrabbia raramente, se gli succede poi gli passa in fretta. Lo ritengo un pregio. E ne ha un altro: se ti deve dire una cosa in faccia, lo fa, senza girarci attorno. È giusto, voglio un confronto franco, anche su una piccola questione per la quale fossimo in disaccordo. È un tecnico di grande esperienza, ha lavorato con tantissimi campioni. Resterà sempre il mio allenatore qui, anche quando sarò negli Stati Uniti. Ogni volta che tornerò, mi allenerò ancora con lui. Non ha ostacolato la mia partenza. Gli piacerebbe che continuassi con lui, questo è chiaro, ma ha sposato con entusiasmo la mia scelta. Ha tutte le caratteristiche che vorrei che il mio allenatore avesse».