



Sport

In acqua, più di prima

Più chilometri, più volumi per Noè Ponti, finalizzati a coronare un sogno che in realtà è un obiettivo: le Olimpiadi

di Marzio Mellini

Un anno olimpico non è mai un anno banale, per gli sportivi che hanno i requisiti in regola per una partecipazione all'evento a cinque cerchi. Non lo è nemmeno per chi ha nei Giochi un obiettivo concreto, benché sia ancora sprovvisto del biglietto, obliterabile solo con i tempi limite imposti da Swiss Olympic. Nello strettissimo novero degli sportivi ticinesi che a Tokyo strizzano l'occhio con argomenti piuttosto validi pur senza perderci il sonno – come spiegherà bene il diretto interessato più avanti – figura anche Noè Ponti, classe 2001, nuotatore della Nuoto Sport Locarno, ora impegnato a tempo pieno con lo 'Swiss Swimming Training Base' di stanza al Centro sportivo di Tenero, la stessa 'casa' della società nella quale Noè è cresciuto, per la quale è tuttora tesserato. I Giochi olimpici sono un sogno che Noè culla da molti mesi, ma ormai la scadenza è prossima. L'atleta di punta che lavora duramente ogni giorno prefissandosi l'obiettivo di migliorare, e mettendo nel mirino un traguardo da tagliare, non può più solo ragionare in termini empirici, a pochi mesi da una scadenza tanto importante. Più che un sogno, sarebbe opportuno che le Olimpiadi fossero diventate un obiettivo vero e proprio. «Lo sono – conferma Ponti –. Sono ormai diventate una scadenza abbastanza ravvicinata, ma non sono un assillo, né lo devono diventare. Non le devo vivere come un passaggio obbli-

gato, non devono condizionare il mio percorso in maniera troppo pesante. Prima dei Giochi, in calendario ci sono gli Europei (in vasca lunga), e il mio allenatore vuole che io centri una finale lì. Pensiamo prima a quella scadenza. Poi, se arrivasse anche il limite olimpico, bene. In caso contrario, non ne farei un dramma. Sono ancora giovane, posso sempre puntare al 2024. Le Olimpiadi restano un obiettivo, ma il mio 2020 non risulterebbe compromesso da una mancata partecipazione».

Qualche decimo da limare

Hai la percezione che il Giappone sia più vicino? «Ce l'ho, sì. Devo nuotare i 100 delfino in 51"96, sono a 52"60 (tempo stabilito lo scorso dicembre a Riccione, ndr). Ma so di valere di più, è solo un problema mentale. L'1'56"48 nei 200 delfino è un tempo un po' più complicato da raggiungere (1'58"96, sempre a Riccione, ndr). Alla portata c'è però anche l'1'59"67 nei 200 misti, che ho già nuotato in 2'01"17 (a Kazan lo scorso luglio, ndr). Dipende tutto dalla rana. Se miglioro a rana, una possibilità concreta ce l'ho anche nei 200 misti, gara in cui posso andare forte». Di quale percentuale beneficiano gli altri stili nel lavoro di un atleta che eccelle nel delfino e che deve per forza concentrare lì gli sforzi maggiori? «Sto allenando molto i misti, pur tenendo un occhio di riguardo sul delfino. Ho ripreso anche lo stile libero, per competere a livello nazionale nei 200 e nei 400. Tutto sommato, il lavoro è equamente distribuito nei quattro stili». La nuova stagione agonistica, apertasi lo scorso autunno e sfociata nell'anno olimpico, è coincisa con un cambiamento piuttosto drastico, nella quotidianità di



'I Giochi di Tokyo sono un obiettivo, ma non devono diventare un assillo'

TI-PRESS/CRINARI

Noè Ponti. Non tanto per il passaggio dalla Nuoto Sport Locarno ai quadri di Swiss Swimming, bensì con la separazione dal suo ex allenatore di lungo corso Massimo Baroffio, risalente ormai a qualche mese fa. Un distacco brusco, senza preavviso, piuttosto pesante da metabolizzare. Sul piano personale, più che su quello tecnico. «Inizialmente, sono stato un po' destabilizzato, credo che sia comprensibile. Conoscevo però ormai da molto tempo sia

Massimo Meloni sia Andrea Mercuri (i responsabili del 'Training Base' del Cst, ndr), per cui il passaggio non è stato poi così traumatico. Certo, ho dovuto cambiare tutto da un giorno all'altro, senza un grande preavviso, ma sono stato aiutato dal fatto di conoscere i nuovi tecnici e dai primi risultati che sono arrivati subito, già a dicembre». Il metodo dell'ex allenatore Max Baroffio era particolare. Di conseguenza, era anche discusso, nel-

l'ambiente natatorio. Noè Ponti, però, è cresciuto come atleta con quel modo di lavorare, riassumibile in soldoni con 'maggiore qualità a scapito della quantità di chilometri percorsi'. Ha accusato il contraccolpo, nel cambiamento? «In realtà qualche innovazione già era stata introdotta prima, mischiando un po' due metodologie diverse. Come conseguenza di questa transizione, è nata in me un po' di confusione, in una fase in cui faticavo a capire bene

quale fosse la filosofia che mi si chiedeva di abbracciare, su quale metodo avrei dovuto sintonizzarmi. Ora è tutto più chiaro: nuoto e mi alleno con Meloni di Swiss Swimming, con il suo metodo che prevede qualche chilometro in più, rispetto a prima, e una maggiore permanenza in acqua. Si resta in piscina, sia che si nuotino lunghe distanze, sia che si nuoti meno. Per Meloni è importante mantenere il più a lungo possibile il contatto con l'acqua».



9 o 10 allenamenti alla settimana in piscina

TI-PRESS/CRINARI

DA METODO A METODO

'Forse c'era davvero bisogno di una svolta'

È cambiato l'ambito in cui opera, due volte al giorno, mattina e sera (dalla Nsl a Swiss Swimming), è cambiato l'allenatore, e con lui le dinamiche degli allenamenti... «Sì, ma ci sono sempre periodi in cui sei 'in carico' – conferma Noè –, altri invece in cui sei meno sollecitato. Mediamente, svolgo 9 o 10 allenamenti in acqua, di 2 ore, alla settimana, cui aggiungo 4 o 5 sedute di condizione fisica, della durata che varia dai 45 ai 90 minuti. Inoltre,

in passato, un paio di giorni prima di una gara si scaricava un po', per giungere preparati alla competizione. Con Meloni è cambiato anche questo aspetto del lavoro. Non si scarica più, prima dei meeting. È preferibile un risultato non esattamente all'altezza, piuttosto che un buon tempo per effetto dello scarico. Dobbiamo dare tutto anche sotto carico, perché quello che conta è arrivare pronti agli appuntamenti veramente importanti».

Evoluzione effettiva

Uno sguardo a ritroso, verso il 2019 che Noè Ponti ha chiuso – lo ricordiamo – con il titolo di 'miglior sportivo ticinese, categoria giovani speranze'. «Una prima evoluzione, anche se solo parziale, si era già vista attorno a giugno/luglio. Sono migliorato nei 50 delfino, che non avevo mai allenato, ma non l'ho fatto nei 100, la distanza prediletta, nella quale si pensava che potessi regi-

strare i progressi più significativi. Non so dire se a causa degli allenamenti, o perché non ero presente al cento per cento sul piano mentale. I miglioramenti più sensibili li ho fatti registrare nelle prime settimane di questa stagione, in vasca corta. Nei 200 delfino ho abbassato il mio personale di quattro secondi. Il cambio di metodo ha favorito questo passo avanti. Forse c'era davvero bisogno di una svolta». Una svolta in direzione... Tokyo.

LA FILOSOFIA

'Mai accontentarsi, altrimenti si rischia di non più progredire'

C'è stato un momento in cui Noè Ponti ha pensato, anche solo per un istante, di esclamare il più classico dei 'ma chi me lo ha fatto fare?'. «Non è mai successo. A volte capita di affrontare un po' contro voglia un determinato allenamento, ma so che ci devo passare, perché so che mi serve. Certi esercizi divertono meno, ma li svolgo ugualmente bene». Che rapporto ha con Massimo Meloni? «È molto diretto, a mia volta posso esprimermi molto li-

beramente. Agli Europei, dopo la semifinale dei 100 delfino io ero contento. Sono sceso sotto i 51" per la prima volta, ho migliorato il mio personale, ma Meloni ha posto l'accento su quanto la mia gara fosse migliorabile. Non mi consente di adagiarmi sui buoni risultati, vuole farmi capire che non devo mai sentirmi arrivato. Il suo atteggiamento mi piace, è quello giusto. Se ti accontenti di migliorare di pochi centesimi, corri il rischio di fermarti».

Il Liceo da completare (a giugno i primi esami di maturità), 18 giorni a Livigno per uno stage in cui «mettere fieno in cascina», i Campionati svizzeri in aprile, gli Europei in maggio... Un'agenda fitta, un'attività intensa. E se guardassimo anche più avanti? «Non mi vedo nuotare fino ai 30 anni, ma per qualche stagione ho intenzione di continuare. Proseguire gli studi all'estero continuando a nuotare per un college potrebbe essere un'opzione: Stati

Uniti, Australia... Magari un'università oltre Gottardo. Devo valutare molti aspetti, devo individuare la soluzione migliore per me, sia per gli studi, sia per il nuoto. Ho già ricevuto parecchie offerte da college americani, devo fare una selezione, privilegiando un'università abbastanza prestigiosa che mi assicuri un futuro anche in ambito lavorativo. È una questione che sta diventando prioritaria. Il tempo c'è, ma passa molto in fretta».



Con Massimo Meloni

TI-PRESS/CRINARI