



La sveglia te la do io

Valentina Sacchi ha preso in mano le redini della situazione, in favore di Federica Pellegrini. Ogni tanto anche ai campioni occorre scandire i ritmi fuori gara...

Titolare di una palestra a Roma, Valentina Sacchi gira dal 2005 il mondo al seguito degli azzurri del nuoto. Fisioterapista, segue gli atleti top, del genere Pellegrini e Filippi tra le ragazze, oppure Magnini e Marin tra i maschi. In precedenza, per otto anni si è occupata di pallanuoto, accudendo al Setterosa, che ha seguito in due Olimpiadi, dal 1996 al 2004 con l'intermezzo di Sydney, dove le azzurre non erano in lizza, in quanto non qualificate.

Nuotatrice in gioventù, la Sacchi – cognome ingombrante a livello natatorio ma nessuna parentela con Luca e famiglia – mette a disposizione la sua doppia esperienza (di ex nuotatrice e di terapeuta) e gli atleti se ne avvalgono. Oltretutto molti la considerano un portafortuna, il che – per sua stessa ammissione – è un dato che non guasta.

I suoi compiti si estendono, a volte. Quando a Pechino Federica Pellegrini ha buttato una medaglia pressoché sicura – nei 400 stile –

svegliandosi alle 7.45 del mattino per una finale in programma alle 10, è intervenuta la Sacchi dicendole 'tra due giorni la sveglia te la do io'. Il tono era assertivo, non certo minaccioso. Così è stato. Il giorno fatidico dei 200 stile Federica è stata ... levata per tempo, alle 6. Dopodiché il programma dei giorni migliori per cogliere un meritatissimo oro, fatto di attivazione muscolare, colazione, corsetta e un po' di *step*, giusto per carburare in attesa di scendere in vasca e fare al meglio il proprio dovere.

"Bastassero queste precauzioni..." ci racconta la Sacchi, ma intanto le ha avute e sono servite. "Bisogna conoscere un po' gli atleti e sapere che cosa li preoccupa. E non sono soltanto problemi fisici, sono soprattutto di ordine personale, psicologico. Federica è spesso sotto i riflettori e non bisogna mai dimenticare la giovane età. Ha avuto e ha problemi alla spalla che ogni tanto si ripresentano, anni fa stava quasi per smettere di nuotare per quel disagio, una settimana prima di Pechino c'è stato un episodio che è stato rapidamente controllato e assorbito. Sono motori delicati. Quando Federica è a Verona in allenamento la seguo direttamente oppure ci pensa Marco Morelli, il fisioterapista di Filippo Inzaghi. Lei, come altri, si fida perché sa che mi occupo di cose che ben conosco, nello specifico: sono stata anch'io nuotatrice a livello agonistico, ho ben presenti le patologie della spalla, il dolore che generano. E mi do da fare per attenuarlo e, se possibile, venirne a capo".

Quanto conta il rapporto confidenziale con gli atleti?

"Moltissimo, è una condizione prioritaria, anche se è un tema delicato e difficile. Bisogna sempre considerare con chi hai a che fare. Una parola di troppo e un rapporto si incrina. È noto che noi svolgiamo un compito a più facce, mentre trattiamo l'atleta ne siamo anche il confessore. Con l'obbligo del segreto professionale. Se la fiducia viene meno è me-

Valentina Sacchi
alle prese
con Massimiliano
Rosolino.





glio andarsene, occuparsi di altri. Qualche volta devi nascondere la verità a un atleta, qualsiasi sia il suo livello, per non deprimerlo. Non potrai mai dirgli 'hai uno stiramento alla gamba, oggi non combinerai nulla'. Devi invitarlo ad atteggiamenti riflessivi, a volte cautelativi. Non forzare se non te la senti non è un invito a battere la fiacca, è una buona idea da lanciare a chi ne ha bisogno, anche se devo dire che i campioni, in particolare nel nuoto, sanno al volo quando le cose non vanno e si comportano di conseguenza”.

Gli atleti, ciascuno per il suo verso, hanno atteggiamenti particolari, magari strani o bizzarri?

“Dipende dai soggetti, Filippo Magnini, per esempio, prima di ogni gara avverte i dolori peggiori, se ne lamenta, ma è la sua maniera per scaricare la tensione. È un ipocondriaco tra i più classici. A Pechino non si è lamentato in nessun momento, stava benissimo. Ero preoccupata che non riuscisse a sentire la gara. In realtà sarebbe facile ironizzare sul nono tempo conclusivo che gli ha impedito di disputare la finale, ma la verità è un'altra. Gli altri sono andati molto più forte di lui, che ha fermato i cronometri su un tempo che, l'anno scorso, gli avrebbe fatto vincere il Mondiale. In compenso Magnini non ha cercato scuse. Dopo qualche ora è andato a fare un 100 di staffetta e non ha avuto sbavature, dimostrando che la sua forma era ottima, ma nella sua gara, i 100, non era riuscito a rendere al meglio. Capita, non bisogna colpevolizzare nessuno, occorre che ognuno si prenda le responsabilità che gli competono”.

Alcuni degli atleti si sono scagliati sugli orari di Pechino che privilegiavano, per meriti...televisivi, gli statunitensi: finali del nuoto in programma di mattina, tarda sera per gli americani. Si è detto che i nostri non erano allenati in maniera specifica, non avevano mai gareggiato di mattina, che nemmeno i campionati nazionali erano stati pensati in funzione dell'impegno olimpico.

“Tutto vero e tutto falso, perché i nuotatori, come tutti gli atleti, conoscono perfettamente che cosa li aspetta. Parlando di Tricolori pensati in funzione di Pechino, sarebbe stato indubbiamente meglio programmare una gara importante con le finali la mattina, ma i migliori li avrebbero disertati, come è sempre accaduto. È storia di anni, fa scuola”.

Com'è la vita del fisioterapista in un grande evento come l'Olimpiade?

“Faticosa, le giornate non finiscono mai.

Io amo stare in piscina, seguire gli atleti in tutte le fasi della giornata, ma in un contesto importante come l'Olimpiade sei sempre sotto pressione o quasi. Facendo il confronto con l'allenatore, facciamo una vita d'inferno. Quando lui termina gli allenamenti del mattino io inizio a lavorare con gli atleti, nel senso di normali trattamenti e terapie specifiche per ovviare ai guai muscolari. Lo stesso accade nel pomeriggio, a fronte di richieste mai fuori luogo ma impegnative. Non va dimenticato che si parla, come dico sempre, di soggetti sani con qualche acciaccio. L'esempio della monoposto di Formula 1 accudita da un sacco di gente, dagli ingegneri ai meccanici, calza a pennello”.

A Pechino, in piscina, dicono facesse freddo. Colpa dell'aria condizionata?

“I primi giorni è stato come vivere in una ghiacciaia, con bocchettoni posti proprio sul versante dove sostavamo noi, poi siamo riusciti a convincere i cinesi che ne hanno ridotto l'intensità. Collaborativi, a dire il vero, i cinesi; brava gente, decisa ad aiutarti, anche se ogni tanto qualche problema di lingua si poneva. L'inglese non è sempre l'esperanto di cui si dice”.

È vero che gli azzurri sono, in generale, molto esigenti?

“Dipende dai gusti, per i miei ci sono alcune fisime che potrebbero essere ovviate: per esempio la temperatura dell'acqua è per loro troppo bassa e se ne lamentano. Diciamo che i nuotatori italiani sono un po' viziosi. Per il resto è andata bene: il cibo era buono, con possibilità di scelta: rancio ottimo e abbondante, per dirla nei termini di un tempo”.

Lei accumula anche le tensioni altrui. Come fa a scaricarle?

“Da buona ex nuotatrice, con un po' di vasche. Se posso, quando posso. Poi ogni tanto mi invento un premio. Nel dicembre scorso, approfittando di una trasferta comoda della nazionale a Miami, che contemplava anche delle pause, sono riuscita a staccare per un fine settimana a Bahamas, in compagnia di Alessia Filippi. Ha fatto bene anche a lei, che per due giorni ha pensato ad altro. Ma quella è stata una rarità, il primo caso di vacanza per me in dodici anni”.

GP



www.sportemedicina.it