

Alle ore 17.00 del giorno 29 ottobre 2016 presso la sala riunioni dello Stadio del Nuoto di Riccione si è tenuto l'incontro fra il direttore tecnico Max Di Mito, gli atleti e i genitori del settore Categoria, alla presenza del dirigente Tatiana Feletti;

prende la parola il sig. Di Mito, sottolineando che questo è il primo di diversi incontri, che verranno organizzati nel corso della stagione agonistica 2016/2017, per "fare il punto della situazione" e per esprimere ed elaborare eventuali perplessità, sia del DT che degli atleti e dei genitori, circa l'andamento della stagione suddetta;

innanzitutto, il DT comunica che la Polisportiva ha stretto una collaborazione con il professor Migliaccio (dottore di ricerca in Fisiologia presso l'università di Tor Vergata), il quale ha già avuto importanti contatti con diversi atleti di fascia internazionale; il dott. Migliaccio supporterà e si confronterà direttamente con il DT, attraverso l'effettuazione di test in palestra ed in acqua, per stabilire nuove e migliori strategie di allenamento personalizzate; inoltre verranno svolti mini test, durante il periodo di carico e prima della fase di tapering (in previsione di appuntamenti principali), che diano risposte immediate per capire la disponibilità fisica, emotiva e nervosa degli atleti, nel momento di avvicinamento alla gara (infatti si è visto, attraverso importanti studi, che ciò che influenza maggiormente la fase del tapering è la componente emotiva);

successivamente Di Mito comunica che sabato 05 novembre, alle ore 14.00, si terrà un incontro con il nutrizionista dott. Francesco Avaldi, con cui il DT collabora da Londra 2012 e che ha lavorato con Ancelotti al Real Madrid e Paris St. Germain, al Milan Lab, ed ora segue anche l'Atalanta ed altre importanti squadre e atleti di caratura internazionale anche nel nuoto; l'incontro avrà lo scopo di dare indicazioni personalizzate su una corretta alimentazione e integrazione alimentare;

il DT sottolinea, che i suddetti interventi, sono stati messi in campo affinché i ragazzi imparino a ragionare da atleti.

Di Mito sottolinea che lui stesso, come allenatore, si pone precisi obiettivi e porsi degli obiettivi è importante, poiché insegna ad autovalutarsi, a lottare, ad essere determinati di fronte alle difficoltà e alle delusioni; chi riesce a superare la salita è colui che è vincente e ciò non significa che sia il primo, ma sicuramente è colui che è in grado di migliorarsi; questa volontà di migliorarsi è costruttiva e fondamentale per lo sport ed anche in ogni percorso di vita personale, per chi desideri contrapporsi alla superficialità della realtà di oggi; scomodi ma vincenti, "i ragazzi atleti" sono profondi, essenziali e soprattutto concreti nel modo di gestire la loro vita (nuoto, scuola, amicizie, ecc.); in questo percorso il supporto dei genitori diventa fondamentale, anche per il miglioramento dei risultati; per ottenere migliori risultati è necessario fare sempre di più, non solo in termini quantitativi, ma soprattutto in termini qualitativi: è necessario che tutti (DT, atleti e genitori) siano concentrati, attenti, coscienti, costruttivi (a tal proposito Di Mito porta ad esempio la diversa modalità nel comunicare le assenze agli allenamenti: c'è chi comunica semplicemente con un messaggio e c'è chi, invece, si preoccupa di come e quando recuperare l'allenamento perso).

Vincenti non si nasce, ma si può costruire una mentalità vincente, la quale sta esattamente all'opposto dell'abilità di costruirsi alibi e scuse: le responsabilità di ciò che facciamo sono le nostre, quindi è importantissimo cercare di convincere i nostri ragazzi a fare sempre di più, a puntare in alto; ma per fare questo è necessario crederci, in primis gli adulti, e comunicare ai ragazzi messaggi positivi; poiché i genitori decidono, in parte, il futuro dei propri figli, è inevitabile che gli impegni dei secondi diventino ad un certo punto una fatica anche per i primi, ma è fondamentale che i genitori trasmettano ai figli, che ciò che questi fanno (in questo caso nuotare a

livello agonistico) è importante (ad esempio non è assolutamente costruttivo che un genitore affermi, a causa di decisioni o impegni personali, che il figlio può evitare di allenarsi, perché “tanto è uguale”); inoltre è necessario che i genitori rimangano coerenti nel tempo, perché l’incoerenza degli adulti è straordinariamente negativa e trasmette ansia ai ragazzi (per esempio molti genitori, durante i primi anni di attività sportiva dei figli sono emotivamente molto trasportati, poi però, con il progressivo aumentare degli impegni e con la conseguente diminuzione del proprio tempo libero, questa passione si stempera e con essa anche quella dell’atleta, creando inoltre una forte confusione emotiva nel ragazzo).

Tutto quanto sopra detto vale, ovviamente, anche per il DT: gli atleti percepiscono se il loro allenatore è convinto o meno del lavoro che sta facendo e questo si riverbera nella prestazione agonistica; è necessario essere uniti a supporto completo dei ragazzi/atleti.

Rispetto alla gara scorsa (Trofeo Nuoto Riccione), Di Mito esprime la sua soddisfazione per i risultati ottenuti e per lo spirito di squadra, però ribadisce il concetto che questa contentezza non si tramuti nell’idea di poter fare meno fatica; inoltre il DT sottolinea il fatto che tutti gli atleti dimostrano impegno negli allenamenti, ma non tutti hanno la stessa determinazione nel raggiungere gli obiettivi prefissati (a tal proposito verranno effettuati una serie di brevi colloqui individuali, al fine di definire più accuratamente e di mettere per iscritto gli obiettivi personali di ciascun atleta).

Interviene la madre dell’atleta Cren, a completo sostegno di quanto detto da Di Mito.

La madre dell’atleta Del Bianco chiede delucidazioni in merito agli integratori; il DT risponde che a tal proposito il medico nutrizionista darà tutte le informazioni necessarie; in ogni caso gli atleti verranno seguiti anche attraverso analisi del sangue e valutazioni antropometriche.

Non essendoci ulteriori interventi l’incontro si conclude alle ore 18.30