

NOTIZIARIO DEL CS PLEBISCITO PADOVA

# PAROLE SULL'ACQUA



**In questo numero:  
GLI ATLETI DA VICINO  
IL NUOTO SINCRONIZZATO  
LARGO AI GIOVANI**



## ACQUA PER TUTTI

Acqua per tutti. Non è uno slogan, perché in effetti questo elemento insostituibile può trasformare la vita di bambini, adulti e anziani, facendo capire loro fino in fondo cosa significa la parola "benessere", tanto abusata, ma in questo caso assai azzeccata. L'unico ostacolo da rimuovere, semmai, è quello di imparare a conoscere l'acqua, ad amarla e rispettarla. La diffidenza iniziale è di tutti, ma chi la trasforma in preziosa alleata non ne può più fare a meno. È basta varcare la soglia delle piscine, al Plebiscito, per capire che di "ammalati" d'acqua, qui, ce ne sono veramente tanti. Una passione profonda, una certezza irremovibile, una gioia che si rinnova quotidianamente. Per chi si limita al nuoto è un benessere quotidiano, per chi va oltre ed entra nello spogliatoio della pallanuoto o del sincro c'è la soddisfazione ulteriore di un atleta che si misura con se stesso e con gli altri. La mia avventura (per il momento limitata alle pagine di questo giornale-rivista-notiziario) in questo mondo parzialmente nuovo e sinceramente affascinante parte con un sentimento di ammirazione, di invidia e di constatazione che la volontà aiuta a compiere imprese apparentemente lontane. Le centinaia di persone che ogni giorno scendono in acqua in questo Centro non sono qui per caso. Le decine di atleti che ogni giorno faticano e fanno sacrifici per far convivere sport di alto livello e studio o lavoro hanno obiettivi giustamente ambiziosi. Le decine di ragazzini del settore giovanile che ogni giorno si allenano rispondono al progetto encomiabile di assicurare un futuro a queste discipline, la pallanuoto e il sincro, faticose come poche altre ma capaci di regalare emozioni impareggiabili. Lo scopo non è quello di creare campioni, che è perfino limitativo, ma di aiutare questi ragazzi a diventare uomini, a maturare, e imparare ad amare lo sport anche dopo aver appeso il costume al chiodo.

Federico Fusetti

### PALLANUOTO

#### AI FEMMINILE

##### I RISULTATI

15/01/05	PLANNINGS - Exco Augusta	7-3
5/02/05	Fiorentina Certaldo - PLANNINGS	11-6

##### LA CLASSIFICA

Orizzonte	39
Fiorentina	32
Ortigia	29
Gifa Palermo	25
Florentia	19
McDonalds Firenze	15
Volturno	15
<b>PLANNINGS PLEBISCITO</b>	<b>11</b>
Augusta	11
Corona	9
Palermo	9
Pescara	8

#### A2 MASCHILE

##### I RISULTATI

15/01/05	BAXI BOZZOLA - Lavagna	19-11
22/01/05	Quinto-BAXI BOZZOLA	12-17
29/01/05	BAXI BOZZOLA-Como	12-11
05/02/05	BAXI BOZZOLA-Vis Nova Roma	17-6

##### LA CLASSIFICA

<b>BAXI BOZZOLA</b>	<b>12</b>
Sori	9
Terra Sarda	9
President Bologna	9
Bergamo	6
Como	6
Quinto	6
Arenano	4
Vis Nova Roma	4
Vallescrivina	3
Mameli	1
Lavagna	1



## IL CORSO DEL MESE

### L'acqua e il benessere durante la gravidanza

In gravidanza il corpo della donna subisce grandi trasformazioni: muoversi con agilità diventa difficile e a volte pericoloso, tuttavia è importante, durante questo periodo, la pratica di un'attività fisica. Permette di prevenire disturbi circolatori, respiratori, di postura e di digestione, che possono insorgere in seguito ai numerosi cambiamenti che la gravidanza comporta.

Come far coesistere, quindi, l'esercizio fisico con lo stato di gravidanza? Un grande aiuto può venire dall'acqua, dove il peso del corpo si riduce notevolmente (fino a 1/6 di quello a terra): questa leggerezza consente di compiere movimenti senza eccessivi sforzi.

Non bisogna inoltre dimenticare che, durante la gravidanza, le trasformazioni non riguardano solo il fisico, ma anche la psiche. Gli aumenti di peso corporeo e di volume dell'utero, oltre ai cambiamenti nella circolazione sanguigna e in tutto il metabolismo, sono paralleli ai mutamenti nella percezione corporea, alla modificazione dell'identità personale e alla nascita di emozioni nuove ed intense.

Il corso gestanti è studiato per agire a differenti livelli e raggiungere diversi obiettivi. Si parte dal corpo (prima parte della lezione) e, attraverso il lavoro aerobico, si migliora la tonicità muscolare in generale e soprattutto della colonna vertebrale; si allena l'apparato circolatorio e respiratorio, si aumenta il lavoro renale facilitando la diuresi e purificando il corpo. Gradualmente si giunge alla sfera psicologica (seconda parte della lezione) dove, grazie ad esercizi di rilassamento e attività di gruppo, si prende consapevolezza dei cambiamenti in atto nel corpo, ci si distende, si aumenta la fiducia e la collaborazione, si impara a riconoscere emozioni, e a far fronte ad eventuali ansie e timori.

Le lezioni del corso hanno la durata di un'ora circa, e si tengono il mercoledì e il sabato. Sono previsti esercizi fisici globali e settoriali (arti inferiori, addominali, glutei, lombari dorsali e arti superiori), esercizi di stretching, e, infine esercizi di respirazione e rilassamento. Non essendoci particolari controindicazioni, il corso può continuare sino in prossimità del parto.

Mauro Barachetti e Fabrizio Lucchini

## VOGLIA DI GHIACCIO

Da dicembre a marzo.

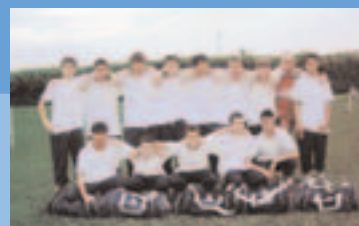
Tutti i giorni

Infopista: 049 8647666

Infoplebiscito: 049 611133

iceenergy@2001team.com

waterenergy@team.com



## RISULTATI GIOVANIILI PALLANUOTO

**ESORDIENTI** (nati nel 1992 e '93).

Il Plebiscito presenta due squadre, entrambe allenate da Rinaldi e Colbachin, iscritte al campionato triveneto: il "Plebiscito Padova" composto dai nati nel 1992, e il "2001 Padova" con i nati nel 1993.

Il loro campionato è iniziato il 6 febbraio e vede la partecipazione di: Aquaria Piove di Sacco, Verona, Trieste, Adria e Cus Trieste.

**RAGAZZI** (nati nel '90 e '91).

Due società, "Plebiscito" e "2001", partecipano al Campionato Triveneto. Risultati. PLEBISCITO: Plebiscito-Aquaria 9-9, Verona-Plebiscito 3-15, Plebiscito-Vicenza 20-3. 2001: 2001-Vicenza 2-34, Aquaria-2001 1-33.

Rosa del Plebiscito: Gaspari, Tono, Conte, Gambarotto, Genova, Torresin, Pettenello, Prete, Bax, Zecchino, Pegoraro, Manente, Tredese, Rado, Saragnese. Allenatori: Colbachin e Faggini.

**ALLIEVI** (nati nell'88 e '89):

Precampionato Triveneto: Plebiscito-Rovereto 15-3, Plebiscito-Este 21-1, Plebiscito-Bolzano 17-0.

La squadra si è qualificata per il girone d'Eccellenza Triveneto che è iniziato il 6 febbraio.

La rosa: Gaspari, Zorzan, Ciatto, Gambarotto, Cardin, Oliva, Cirillo, Prete, Barbato, Zecchino, Tizzano, Benetazzo, Robazza, Capodaglio e Borgato. Allenatore: Fassina.

**JUNIORES** (nati nell'86 e '87).

Partecipa al campionato Triveneto.

La Rosa: Duper, Montagna, Segala, Vergerio, Nizzetto, Galletti, Greggio, Tomasella, Pagnotta, Sorrentino, Cirillo. Allenatore: Cattaruzzi.

**FEMMINILE:** La serie C inizia a fine febbraio, il campionato Allieve più avanti.

Rosa Allieve: Anna Giora, Carmen Roncaia, Gaia Piazza, Ilaria Savioli, Martina Savioli, Martina Favero, Giulia Carotenuto, Martina Ferrin, Beatrice Barbiero, Valeria Breda, Diletta Livi. In prova: Laura Barzon, Francesca Bassan, Elena Rocco, Ilaria Maragno, Sonia Veronese, Elisabetta Stanflin.

# Settore giovanile

## il futuro è già in acqua

Davide Molena, Marco e Diego Bacelle, Andrea Prete, Mattia Filippetto, Alberto Trevisan, Jacopo Barbato, Marco Zanovello, Mario Taglia, Niccolò Del Monte, Stefano Ciatto. Questo lungo elenco è il risultato di dieci anni di lavoro del settore giovanile del Baxi Bozzola Plebiscito. Sono i nomi dei giocatori padovani che compongono la spina portante della squadra che è in testa al campionato di A2, tutti cresciuti nel vivaio. Un successo cui ha posto le basi Juraj Cirkovic, vero e proprio pioniere della pallanuoto padovana, e che ora prosegue grazie all'impegno di tecnici giovani, ma preparati, come Fabrizio Cattaruzzi, Andrea Fassina, Francesco Rinaldi, Enrico Colbachin e Carlo Faggin. Nelle strutture del Centro Sportivo collaborano due società, il "Plebiscito" e il "2001", che gestiscono sei squadre giovanili, dagli Esordienti '93 agli Juniores nati nel 1986. Nella passata stagione il fiore all'occhiello della pallanuoto giovanile padovana sono stati gli Allievi di Andrea Fassina, che hanno vinto il loro raggruppamento e si sono arrampicati fino alla finale del campionato italiano di categoria, disputato lo scorso dicembre in Liguria. In questo periodo le giovanili stanno scaldando i motori in vista dell'inizio dei campionati, i risultati delle gare precampionato sono riportati a pagina 2.

Per quanto riguarda la pallanuoto in rosa, da quest'anno la guida tecnica della squadra Allieve è stata affidata a Natalia Kutuzova, punta di diamante del Plannings Plebiscito di A1. Natalia ha una lunga esperienza nel massimo campionato nazionale, e in passato ha partecipato a manifestazioni come la Coppa dei Campioni e le Olimpiadi (Sydney 2000). La sfida principale che la società ha affidato al settore giovanile è quella di forgiare giocatrici da lanciare in prima squadra e per questo, ad affiancare la Kutuzova, in qualità di supervisore è stato chiamato l'allenatore del settemila Andrea Sellaroli. "E' la prima volta che alleno una squadra giovanile - ammette Natalia. - Passare dalla vasca alla panchina non è facile, ma c'è Andrea che mi dà una mano. Qualche giocatrice è già entrata nel giro della prima squadra: "Martina e Ilaria Savioli sono tra le più brave, ma dovranno ancora lavorare molto, poi c'è la Ferrin che è veloce: le sto insegnando qualche trucco per partire bene in controfuga". "L'obiettivo mio e di Natalia - conferma Sellaroli - è quello di formare giocatrici che possono essere utili alla prima squadra". In quest'ottica si inserisce la decisione di iscrivere la formazione Allieve al campionato di serie C, ma fuori classifica: "Questo - spiega Sellaroli - ci permetterà di convocare di volta in volta una o due giocatrici della A1 per farle scendere in acqua assieme alle giovani".

Il "vivaio del vivaio", il gruppo che fornisce giocatrici alla squadra della Kutuzova, è quello della Scuola Pallanuoto gestita da un'altra stellina della prima squadra: Federica Rocco. L'energico centro è attualmente alle prese con 30 ragazzine scatenate, da iniziare ai segreti della pallanuoto: "Andrea mi ha chiesto di dare una mano, e comunque insegnare mi è sempre piaciuto. Le ragazze vengono dalla scuola nuoto, e perciò si lavora soprattutto sui fondamentali con la palla".

**Massimo Candotti**

### PAROLE SULL'ACQUA

Direttore Responsabile: Federico Fusetti

Art Direction: Beatrice Bernardinelli

Hanno collaborato: David Barbiero, Mario Taglia, Massimo Candotti, Fabrizio Lucchini, Diego Zilio Viviana Idri, Mauro Baracchetti

Progetto Grafico e Stampa:

Chinchio Industria Grafica S.p.A.

Editore: 2001 srl - via Montà, 28 - Padova

Iscr. Reg. Stampa - Trib. di Padova: 1830 del 18/12/02

Tiratura: 2500 copie

### C.S. PLEBISCITO

Via Geremia, 2/2 - 35100 Padova

Circonvallazione Arcella Stanga

Capolinea Autobus N. 16

Tel. 049 611133

e-mail: infoplebiscito@2001team.com

www.2001team.com



# Plannings Plebiscito

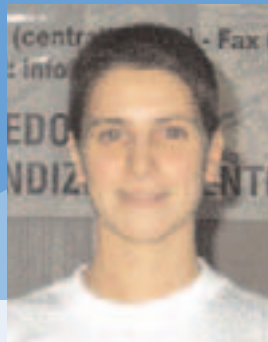


s.r.l.

## Al femminile



Giulia Barbazza 1985  
CENTROVASCA  
(BRESCIA)



Marianna Bellon 1977  
CENTROVASCA  
(Este - PD)



Claudia Ciocci 1978  
CENTROVASCA  
(Civitavecchia - ROMA)



Roberta Callautti 1986  
DIFENSORE  
(TRIESTE)



Elena Dalla Valle 1979  
CENTROVASCA  
(Albenga)



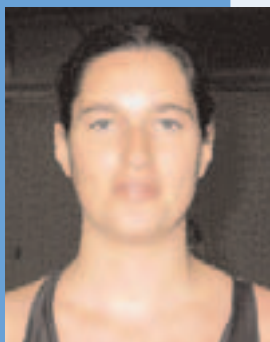
Natalia Koutouzova 1976  
ATTACANTE  
(Mosca - RUSSIA)



Ericka Lorenz 1981  
ATTACANTE  
(San Diego - USA)



Stefania Pinton 1982  
DIFENSORE  
(Camposampiero - PD)

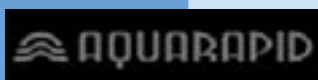


Rita Pittarello 1977  
CENTROBOA  
(PADOVA)

Anno di fondazione:	1985
Colori Sociali:	Bianco/Rosso
Presidente:	Lino Barbiero
Direttore Sportivo:	Fabrizio Cattaruzzi
Allenatore:	Andrea Sellaroli
Team Manager:	Carlo Ghirlandom
Addetto stampa:	Fabrizio Cattaruzzi
Tecnici settore giovanile:	Natalia Kutuzova, Federica Rocco



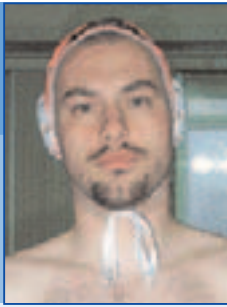
Federica Rocco 1984  
CENTROBOA  
(Mirano - VE)



# Baxi-Bozzola Plebiscito



## A2 maschile



Igor Petric 1972  
PORTIERE  
(Fiume - HR)



Sdejan Vrdoljak 1971  
GIOCATORE  
(Spalato - HR)



Davide Molena 1978  
GIOCATORE  
(PADOVA)



Diego Bacelle 1979  
CENTROBOA  
(PADOVA)



Marco Bacelle 1976  
GIOCATORE  
(PADOVA)



Andrea Prete 1988  
GIOCATORE  
(Mestre - VE)



Mattia Filippetto 1983  
GIOCATORE  
(PADOVA)



Alberto Trevisan 1978  
GIOCATORE  
(PADOVA)



Matteo Zugni 1978  
GIOCATORE  
(PADOVA)



Istvan Moldvay 1974  
CENTROBOA  
(Cluj - ROMANIA)



Mario Taglia 1975  
GIOCATORE  
(PADOVA)



Marco Sargiano 1979  
GIOCATORE  
(SAVONA)



Marco Zanovello 1987  
GIOCATORE  
(PADOVA)



Niccolò Del Monte 1984  
(GIOCATORE)  
(PADOVA)

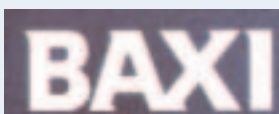


Jacopo Barbato 1989  
GIOCATORE  
(PADOVA)

Anno Fondazione:  
Colori Sociali:  
Presidente:  
Vice Presidente:  
Direttore Sportivo:  
Allenatore:  
Team Manager:  
Addetto stampa:  
Tecnici settore giovanile:

1983  
Bianco/Rosso  
Lino Barbiero  
Mario Taglia  
Guido Taglia  
Juraj Cirkovic  
Guido Taglia  
Andrea Castagnoli  
Fabrizio Cattaruzzi, Andrea Fassina,  
Francesco Rinaldi, Enrico Colbachin, Carlo Faggin

Stefano Ciatto 1988  
GIOCATORE  
(PADOVA)



# Le sincronettes del Plebiscito

## Serie A



### LA SQUADRA:

Giulia Camporese ('82), Francesca D'Ascanio ('88), Giulia Mormando ('86), Joey Paccagnella ('81), Erika Santinello ('85), Francesca Tessaro ('89), Lorenza Zampieri ('90), Beatrice Zausa ('89) e Annalisa Zordan ('84).

### TITOLARI ESERCIZIO DI SOLO:

Joey Paccagnella ('81) e Annalisa Zordan ('84).

### TITOLARI ESERCIZIO DI DUO:

Joey Paccagnella ('81) e Annalisa Zordan ('84); riserva del primo duo: Giulia Camporese ('82)

Giulia Mormando; doppiste del secondo duo: Beatrice Zausa ('89) e Francesca D'Ascanio ('88).

### GLI ALLENATORI:

seniores: Cristina Silvestri

settore giovanile: Annalisa Zordan, Giorgia Ceraolo

### DIRIGENTI:

Michele Paccagnella, Lucio Giacomini

### NUOTO SINCRONIZZATO:

### IL CALENDARIO DEGLI APPUNTAMENTI DEL 2005

Mese	Data	Competizione	Categoria	Esercizi	Luogo	Inizio
Febbraio	13	Regionali	Juniores + Esordienti A	Liberi + Obbligatori	Mestre Polisportiva Terraglio	h. 15
	20	Regionali	Ragazze	Obbligatori	Mestre Polisportiva Terraglio	h. 15
	18/20	Regionali	Assoluta serie A2		Verona	
	25/27	Camp. Italiano invernale	Assoluta serie A1 + Master	Liberi (programma Tecnico)	Riccione Stadio del nuoto	
Marzo	6	Regionali	Juniores + Ragazze	Liberi + programma Tecnico	Vicenza Palazzetto del nuoto	h. 15
	13	Regionali	Ragazze + Esordienti A	Programma Tecnico	Padova C. S. Plebiscito	h. 10
	17/20	Camp. Italiano invernale	Juniores		Avezzano (ABRUZZO)	
Aprile	1/3	Camp. Italiano invernale	Ragazze		Padova C. S. Plebiscito	
	10	Regionali	Esordienti A	Programma tecnico + Obbligatori	Vicenza Palazzetto del nuoto	h. 15
	16/17	Camp. Italiano invernale	Esordienti A		Palermo	
Maggio	2/5	COPPA EUROPA			MOSCA	
	15	Regionali	Assoluta serie A1	Liberi + P. Tecnico + Libero Combinato	Padova C.S. Plebiscito	h. 10

Mese	Data	Competizione	Categoria	Esercizi	Luogo	Inizio
Maggio	22	Trofeo Veneto Banca		Liberi + Libero Combinato	Montebelluna Piscina Com.	
	25/29	Campinati Europei	Juniores		LOANO	
	29	Trofeo Terraglio		Liberi + Libero Combinato	Mestre Polisportiva Terraglio	
Giugno	6/9	ROMA SINCRO OPEN + Camp. Italiano estivo	Assoluta serie A1	Liberi + Libero Combinato	ROMA	
	12	Regionali	Esordienti A + Ragazze	Obbligatori + Liberi + Libero Combinato	Fumane C.S. Cementi Rossi	h. 10
	16/19	Camp. Italiano	Esordienti A	Obbligatori + Liberi + Libero Combinato		
	19	Regionale	Juniores	Obbligatori + Liberi		
	23/26	Camp. Italiano estivo	Juniores	Obbligatori + Liberi + Libero Combinato		
Luglio	7/10	Camp. Italiano estivo	Ragazze	Obbligatori + Liberi + Libero Combinato		
	17/23	CAMPIONATI MONDIALI			MONTREAL (CANADA)	
	21/24	Cmp. Italiano estivo	Assoluta Serie A2 + Master			
Agosto	4/7	COPPA CO.ME.N.			SALONICCO	

La stagione agonistica di Nuoto Sincronizzato, che si è aperta ufficialmente a Verona lo scorso mese in occasione dei campionati regionali categoria Assoluta, si preannuncia ricca di appuntamenti importanti e di grandi soddisfazioni come lasciano pre-saggiare gli ottimi piazzamenti ottenuti dalle sincronettes padovane al loro esordio stagionale: medaglia d'oro nell'esercizio a squadra (formazione: Giulia Camporese ('82), Francesca D'Ascanio ('88), Giulia Mormando ('86), Erika Santinello ('85), Francesca Tessaro ('89), Lorenza Zampieri ('90), Beatrice Zausa ('89) e Annalisa Zordan ('84)), e argento negli esercizi Obbligatori, ad Annalisa Zordan, seconda dietro l'olimpionica veronese Natascia Savoia (Sincro '95).

"Questi primi risultati stagionali conseguiti dalla squadra maggiore" - commenta il tecnico Cristina Silvestri - "testimoniano la serietà dell'impegno che da sempre caratterizza il gruppo delle atlete più mature che di anno in anno, accoglie nuovi elementi provenienti dalle categorie inferiori. La new entry del 2005 è Francesca Tessaro, classe '89, categoria Juniores. La preparazione atletica delle assolute è iniziata a settembre con sedute in palestra intervallate da metodici allenamenti in acqua. Il tutto in vista dei campionati italiani invernali serie A1, in programma a Riccione dal 25 al 27 febbraio". L'appuntamento sulla riviera adriatica costituisce dunque, il primo vero e proprio banco di prova per la formazione nostrana, che potrà finalmente schierare in acqua l'azzurra Joey Paccagnella, che la scorsa stagione si è dedicata esclusivamente agli impegni con la Nazionale, in ritiro permanente per la preparazione olimpica. "Il ritorno di Joey in società", commenta la professoressa Silvestri, "è indubbiamente un fattore positivo e un motivo di orgoglio per la squadra, un elemento di coesione fra le più giovani, nonché uno spunto per rinnovarsi nell'ideazione dei diversi programmi liberi; in termini di creatività infatti, l'esperienza internazionale di Joey è senz'altro un momento di arricchimento che in qualche modo, giunge sino a noi poiché, se in ogni sport il successo agonistico si fonda principalmente sulla capacità atletica, nel sincro questo finisce per associarsi ad un'altra dote ovvero l'originalità". E in questo senso, le sincronettes del team del Plebiscito Padova hanno fatto scuola, presentando via via, nel corso dei vari campionati, coreografie sempre originali, capaci da catturare lo sguardo dei giudici e il compiacimento del pubblico: ma cosa rende un esercizio di libero (un balletto in acqua) così "particolare" rispetto ad un altro? "L'originalità di un esercizio", spiega la coach romana, "include aspetti diversi della disciplina del sincro, basandosi fondamentalmente su almeno tre punti essenziali: la scelta della colonna sonora, quella delle pose delle braccia e delle gambe in esecuzione dell'esercizio e la strutturazione dello stesso". L'esercizio di solo di Joey Paccagnella, per esempio, si avvia sulle dolci note di un famoso spot (quella con Gandhi protagonista), mixato con una musica più ritmata in grado di dare verve ad un libero davvero coinvolgente; per la coppia Zordan-Paccagnella, invece, si è scelto un sound diverso, dai caratteri etnici: in questo duo infatti, le sonorità di Peter Gabriel si alternano, nei momenti degli elementi tecnici, a una melodia di tradizione sarda, inusuale quanto accattivante. "L'idea di sottolineare musicalmente le sette figure obbligatorie (gli elementi tecnici) previsti per l'esercizio di duo nasce dalla volontà di caratterizzare in modo eccezionale i nostri Programmi Tecnici", continua l'allenatrice del Plebiscito. "In questo modo non solo si evidenziano i passaggi salienti dell'esercizio, ma si connota l'intero libero nel segno dell'originalità, così da catturare l'attenzione dei giudici e il compiacimento del pubblico". Il team patavino insomma, si rivela più agguerrito che mai in vista del prossimo appuntamento nazionale di Riccione in programma nell'ultimo week-end di Febbraio. "Per questi campionati invernali", conclude l'allenatrice della splendida rosa delle assolute, "l'obiettivo è la medaglia d'oro per il Solo di Joey Paccagnella (olimpionica ad Atene, n.d.r.) e la finale per Annalisa Zordan (ex-azzurra); in coppia, le due atlete del Plebiscito, cercheranno di conquistare i gradini del podio mentre, per l'esercizio a Squadra mi accontenterei di un quarto posto considerando l'esordio nella categoria Assoluta delle giovanissime della formazione". In questo periodo infatti, l'attività delle sincronettes del Plebiscito è particolarmente intensa poiché, conclusi gli imminenti campionati italiani Assoluti, le ragazze partiranno per Avezzano (L'Aquila) dove, dal 17 al 20 marzo, si svolgeranno i campionati italiani categoria Juniores: in quest'occasione scenderanno in acqua, per il team padovano: Francesca D'Ascanio ('88), Francesca Tessaro ('89), Lorenza Zampieri ('90) insieme ad altre due atlete ripescate dalla categoria Ragazze.



Viviana Idrì

## CAMPIONATO REGIONALE INVERNALE ASSOLUTO JUNIORES

1° Plebiscito Padova (Paccagnella, Zordan, Camporese, Santinello, D'Ascanio, Zausa, Tessaro, Mormando)  
2° Terraglio Mestre  
3° Veneto Banca Montebelluna



# Le Olimpiadi nel cuore e sulla pelle



Sul polso sinistro, discreti ma presenti, sono tatuati i cinque cerchi olimpici. "Volevo rendere visibile qualcosa che mi rimane comunque dentro" dice lei. Lei è Joey Paccagnella, 24 anni compiuti da poco, sincronetta "regina" del Plebiscito. E i cinque cerchi, va da sé, rimandano a quelli dei Giochi di Atene 2004, chiusi al settimo posto nella prova a squadre, dietro alle grandi di sempre, Russia e Stati Uniti su tutte. Da allora qualcosa è cambiato. Lei continua ad allenarsi con l'intensità di sempre e a fare la spola tra Padova, Roma, sede dei raduni della nazionale e le varie città del mondo in cui si sposta per gareggiare. La novità però è di quelle che ti cambiano la vita: Joey ha infatti riconquistato il posto nel doppio azzurro di nuoto sincronizzato, accanto alla milanese Lorena Zaffalon, peraltro sua grandissima amica. "Assieme avevamo già fatto il doppio da juniores e avevamo anche gareggiato nei Mondiali di Fukuoka. Posso dire che mi sono ripresa qualcosa che era mio".

Come hai passato questi tre anni lontana dal "tuo" posto?

"E' il commissario tecnico (la romana Laura De Renzis, ndr) ad assegnare i posti e le decisioni si accettano. Certo la mia ambizione era quella di tornare nel doppio e anche Lorena è contenta. Siamo molto affiatate tanto da aver fatto anche le vacanze assieme, a Zanzibar. Non è scontato come si può credere essere così in sintonia con la propria compagna: può capitare che non ci sia feeling e allora bisogna essere professionali e non pensare a chi hai a fianco. Ma non è il nostro caso".

Doppio o non doppio da Atene in poi di momenti di riposo ne hai avuti pochi. Quali sono i prossimi impegni?

"Già a fine febbraio ci sono i campionati italiani di Riccione, in cui gareggerò per il Plebiscito. Farò il singolo, il doppio con Annalisa Zordan e la prova a squadre. A marzo tornerò a Roma in raduno con la nazionale per preparare la Coppa Europa di Mosca di fine aprile e poi toccherà ai Campionati Mondiali che molto probabilmente si svolgeranno a Montreal, in Canada".

Facile immaginare che di tempo te ne resti poco per dedicarti ad altro... Con l'università come va?

"Sono iscritta al corso di laurea di scienze motorie. Sono un po' indietro perché non è facile conciliare tutti gli impegni. Noi poi abbiamo il problema della frequenza obbligatoria, e per me che spesso sono lontana da Padova questo complica le cose, anche se mi hanno concesso uno sconto sulle frequenze. Tengo molto alla laurea".

Ti viene mai voglia di staccare la spina?

"Sinceramente no. E' vero che quando siamo in nazionale è di regola il doppio allenamento giornaliero: ci alleniamo dalle 8 alle 10 ore e alla sera usciamo dalla vasca che siamo stravolte. Ma tutto questo non mi pesa. Sognavo le Olimpiadi fin da quando ero piccola e adesso che ci sono stata non nascondo che mi piacerebbe rivivere questa esperienza. Mi piacerebbe essere presente anche a Pechino 2008. E mi piacerebbe esserci con il doppio".

Diego Zillo



## Nel prossimo numero

Tennis, i campionati di sincro, le attività dei disabili, tutti i risultati, il campionato di serie C di pallanuoto.

