

dicemmo. E poi prendemmo un impegno: se sarà scudetto, faremo qualcosa da ricordare, dopo la partita andremo a nuoto fino a Santa Margherita o a Camogli». Me ne ricordai la sera della festa scudetto, da Vittorio, e ci demmo appuntamento per l'indomani mattina: si unirono tutti i compagni e pure Pino Porzio. Loro conoscevano la storia della rivalità con Camogli, io no, Marton tantomeno. Quando arrivammo nel porto di Camogli, trovammo un gruppo di tifosi. Capimmo subito che non avevano gradito e ce lo spiegarono anche alla sera quando ce li ritrovammo nel parcheggio del ristorante dove avevamo in programma una festa bis. Solo parole, per carità, ma chi lo sapeva?».

**Madaras, chi è il compagno più forte con cui ha giocato?**

«Uno solo? E come si fa... Dico gli ungheresi, perché quando io avevo 18 anni Tommy Kasas e Tibi Benedek già vincevano in Nazionale e poi mi ritrovai con entrambi a Recco. Poi dico i serbi - Vujasinovic, Ikodinovic e Savic - che il primo anno furono importantissimi per farmi entrare nel gruppo. E la squadra del 2012. Anzi, le squadre: erano due, fortissime, 11 stranieri compresi Sukno, Perrone e Molina. Vincemmo tutto, stravinchemmo, anche la Liga Adriatica. Non c'è mai stata, e credo non ci sarà

mai più, una squadra così forte al mondo».

**E l'avversario più difficile?**

«Il Posillipo: Vincere a Napoli, in quegli'anni, era difficilissimo e Silipto, che spesso era il mio marcatore, tosto davvero».

**Seconda stella a parte, un'altra vittoria da ricordare?**

«Barcellona 2008: epica, mai vista una Final Four sotto la pioggia per due giorni, quella piscina bellissima, noi in vantaggio 7-4, 8-5, il loro pareggio, i supplementari, Pino che chiama il time out e il mio gol a pochi secondi dalla fine. Una gioia enorme e campioni d'Europa per il secondo anno consecutivo. Mica facile. E aggiungo la vittoria in semifinale contro il Partizan, con Vujasinovic, a Napoli, sotto di 4-0 in partenza nel 2010. Una rimonta incredibile e poi tutto facile in finale col Primorac che l'anno scorso ci aveva battuto a Rijeka, in una partita durissima. Ma quel giorno avevamo sbagliato l'approccio mentale».

**Tornerà?**

«Mai dire mai. Ora ho i figli piccoli da crescere, il più grande gioca benino a pallanuoto ma io non li forzerò mai. Allenare non fa per me, organizzare, seguire gli acquisti, la squadra, i giovani è affascinante. A Recco vengo

tutti gli anni in vacanza. L'amore è intatto».

**GIORGIO MAIETTA e  
LUCA SPIGNO**



**Il medico sociale e il nutrizionista:**  
«Sono super uomini, non hanno solo tecnica e fisico ma anche coraggio». «Al giorno 3900 calorie, uno non si è mai fatto pesare...»

È come un team di Formula 1: c'è una squadra da portare davanti a tutti alla bandiera a scacchi. Ma a differenza della Formula 1, qui, non ci sono cilindri, pistoni, sospensioni, componenti tecniche elaborate al computer ma componenti umane. Tredici, quattordici, quindici giocatori, ciascuno con una propria testa, un carattere, diverse emozioni e risposte alle sollecitazioni. In F1 c'è il team principal, l'ingegnere di pista, lo staff che deve intervenire per un pit stop il più veloce

possibile. Qui ci sono un allenatore, un preparatore atletico, un massaggiatore e uno staff medico che deve seguire la squadra, metterla nelle condizioni migliori per dare il massimo, affrontare infortuni ed emergenze.

Giorgio Maietta Farnese alla pallanuoto è arrivato via calcio, è ancora tesserato e consulente del Genoa, medico sportivo per passione, specialista in urologia e dermatologia, è il medico sociale della Pro Recco. «Quando sono arrivato, a inizio anni Duemila, ero totalmente digiuno di pallanuoto. Poi ho iniziato a vedere partite, a decine. Continuavo a fare domande in panchina. Un giorno, a Savona, ho visto giocare un ragazzo. Mi sembra bravo, quello, dissi. "Inizi a intendertene", mi rispose Rinaldo Tronchini, che era il direttore sportivo. Il giocatore era Maurizio Felugo».

Luca Spigno è consulente chirurgico e nutrizionista, ruolo molto importante, ed è stato sul bordo vasca nella stagione 2011-12, in cui la Pro Recco aveva due squadre e anche due medici. Si dividono l'incarico di vice direttore sanitario della Casa di cura Villa Montallegro, che è sponsor e partner della Pro Recco. L'amministratore delegato Francesco Berti Riboli è stato anche vicepresidente della società, sotto la gestione Parodi. «Il ruolo del medico che segue una squadra come la Pro Recco fortu-

atamente è più di prevenzione che di cura», spiega Maietta. «Il problema di fondo è che i giocatori di pallanuoto non hanno tempi di recupero. La stagione è intensissima. Durante i mesi invernali e primaverili hai il campionato, che devi inframmezzare con gli impegni di Champions e di Coppa Italia. È lo stesso anche per i calciatori. Ma ci sono estati in cui un calciatore top level può riposare, un pallanuotista no: ogni anno c'è un Europeo, un Mondiale, l'Olimpiade. Devi lavorare su allenamenti intensi e fasi di scarico indispensabili. E non puoi limitarti a programmare un picco di rendimento, possono esserne necessari due o anche tre in una stagione e, qualche volta, inevitabilmente la programmazione della Nazionale e quella della società vanno in contrasto».

**Poi c'è la programmazione interna...**

«C'è un lavoro di coordinazione fra allenatore, preparatore atletico, staff medico, fisioterapisti, addetti alla riabilitazione e massaggiatore. Il preparatore, abitualmente, svolge il ruolo di trait d'union fra l'allenatore e le altre componenti».

**Quali sono le problematiche mediche più frequenti?**

«Quelle di tipo fisiatrico-ortopedico, oculistico e otorinolaringoiatrico. Le botte all'occhio, le lesioni ai timpani o i problemi che

coinvolgono anche lo specialista maxillo-facciale non sono rari in questo sport. Ma noi abbiamo una fortuna: possiamo contare sulla Montallegro e cominciare una fase di recupero dopo un incidente nelle strutture interne o programmare un intervento specialistico urgente in tempo reale dal momento appena il problema si pone a bordo vasca».

**Un recupero in velocità?**

Maietta e Spigno rispondono a una voce: «Ikodinovic». «Intervento alla spalla e recuperò in tempi record di cui beneficiò la sua nazionale», ricorda Maietta. «A maggio 2003 dovemmo affrontare un'emergenza ancora più stretta: cadde dalla moto alla vigilia della finale di Champions alla Sciorba. Fu necessario praticargli un'infiltrazione antidolorifica, giocò e fece la sua parte. La cosa curiosa è che chi guidava la moto era l'allenatore Baldinetti».

**L'occhio è uno dei punti vulnerabili degli scontri in vasca, vero?**

«Nel 2016 a Tempesti una pallonata costò il distacco della retina. Fu costretto a saltare la finale di Champions che si giocava pochi giorni dopo e recuperò in tempi record per l'Olimpiade di Rio».

**Tempesti ha subito parecchi traumi nella sua lunga carriera...**

«Una volta, in finale scudetto

contro il Posillipo, subì la frattura del setto, gli raddrizai il naso, gli inserii i tamponi e riprese a giocare».

**Chi è il più coraggioso?**

«Lo sono tutti. Ho suturato atleti che si sono immediatamente ributtati in acqua e mi è capitato di vedere giocatori terminare la partita e tirare con una mano fratturata», ricorda ancora Maietta Farnese.

**Soglia del dolore naturalmente elevata o innalzata dall'allenamento?**

«Credo che siano una specie di super uomini. La pallanuoto non è solo tecnica e fisico, è anche coraggio. Poi conta l'adrenalina: all'infortunio il pallanuotista pensa a gara finita».

**È vero che lo sport ai massimi livelli fa male al fisico?**

«Un fondo di verità c'è: se un pallanuotista di 30 anni fa una risonanza magnetica all'articolazione della spalla, sembrerà probabilmente quella di un cinquantenne. Ma per tutto il resto avrà parametri organici eccezionali».

**Altro problema: il rischio doping...**

«Prima di cominciare la stagione, programiamo una riunione per spiegare certe cose a chi non le sapesse già: le medicine sono

sicure, contengono esattamente quello che è scritto, e comunque noi le usiamo con estrema misura; ma uno studio Usa dice che gli integratori possono contenere, nel 30 per cento dei casi, prodotti che risultano dopanti. Noi mettiamo gli atleti in guardia. Poi, ci sono i casi limite: anni fa Mangiante subì una squalifica per il test di un esame che forniva valori anomali del rapporto tra epitestosterone e testosterone senza che fosse mai verificata l'assunzione di alcuna sostanza dopante. Fra l'altro Ea è sempre stato contrario all'uso di medicine. Per la cronaca, quell'esame è stato eliminato dai protocolli antidoping. E, sempre per la cronaca, c'è un calciatore di serie A cui avevano riscontrato valori analoghi a quelli di Mangiante. Ripeto: parliamo di valori naturalmente anomali. Ma questo non gli ha creato problemi».

**Anche l'assunzione di determinati alimenti può causare una positività in buona fede, come nel caso degli integratori?**

Spigno: «No, una positività può essere data da alcol o caffè, ma in dosi fuori dal normale. Se uno beve sei caffè e poi si sottopone a un test, può risultare positivo alla caffeina. E, comunque, tutti i giocatori sono abbastanza attenti o molto attenti all'alimentazione. Due volte all'anno effettuiamo

test, verifichiamo altezza, peso e analizziamo la percentuale di massa grassa con l'impedenziometria. Ho confrontato i dati e ho verificato la taglia media del giocatore di pallanuoto a livello Recco. Parliamo di misure decisamente extra norma».

**Dica...**

«Un metro e 91 di altezza per 96 chili di peso con un fabbisogno di 3900 calorie al giorno, contro un metro e 75 per 72 chilogrammi dell'italiano medio con una necessità fra i 1800 e le 2000 calorie. Però, nonostante tutti questi test, c'è un pallanuotista che non sono mai riuscito a vedere sulla bilancia».

**Di chi si tratta?**

«Di Sandrone Calcaterra. Ci dovevamo sempre fidare di una comunicazione dei dati, sulla fiducia, tipo "sarò 100 chili..."», sorride Spigno. «Anche se credo che sia sempre stato oltre. Però, una cosa va sottolineata. E parlo di uno studio personale: al centroboa giova un po' di grasso in più, gli dà più galleggiamento e concede meno facilità di contrasto al marcatore avversario. Anche qui c'è un'eccezione».

**Chi?**

«Massimiliano Ferretti, con un'esplosività eccezionale abbinata a una figura estremamente longi-

linea, atleta extra professionale. Me lo ricordo dopo la semifinale di Coppa alla Sciorba contro il Mladost. Fu una partita tiratissima: a fine gara tutti si rilassarono, andarono a casa. Lui si sedette in tribuna con un notes in mano, a prendere appunti sugli avversari della finale del giorno dopo. Eppure, aveva già vinto tutto quello che c'era da vincere al mondo».

Tremilanovecento calorie sono tante...

«Una volta feci un'anamnesi alimentare dei singoli atleti. Alessandro Caliozna mi disse che mangiava un chilo di focaccia al giorno. Ma il tipo di preparazione è molto particolare».

I calciatori lavorano molto meno...

«Circa dieci ore di lavoro settimanale contro venti dei pallanuotisti. Ma c'è un paradosso: nel calcio l'allenamento più importante è la partita. In pallanuoto la partita consente delle pause aerobiche negli intervalli o quando si è in panchina. Ma, quando si gioca, si fanno anche 8 minuti effettivi di lavoro quasi completamente anaerobico. Dunque, la preparazione dev'essere adeguata». Conclude Maietta: «Ripeto, è uno sport che richiede sforzi da super uomini. Vedo analogie nel tipo di approccio allo sforzo e anche nel coraggio solo con il rugby».

## LINO MARASCHI



«La squadra del 1959 aveva due segreti: in acqua eravamo compatti. fuori sempre insieme e facevamo allenamenti massacranti: al mare giocavamo tutti contro tutti»

Adesso spesso giocano contro, lui ed Eraldo. A *cirulla*, o *tressette*. Angelo Maraschi, per tutti "Lino", classe 1937, uno dei nomi storici della Pro Recco, quella dei sei ragazzi di casa più uno "straniero" – di Genova – che qualche anno fa avevano avuto anche un torneo dedicato: sette squadre, abbinate ai sette quartieri di Recco e ai sette grandi del passato.

La pallanuoto, perché?

«Arrivavo dal Piemonte, sapevo nuotare poco. Nuotavo, ma maluccio. Poi cominciai ad andare alla spiaggia appena la stagione lo consentiva e migliorai. A 15 anni mi fecero disputare la Coppa Scarioni:

100 stile libero, settimo. Dissero che avevo margini per migliorare. Mi allenavo in mare, mi mandarono in piscina a Chiavari e ad Albaro. Ma capii in fretta che tra macinare vasche e faticare avanti e indietro ma con un pallone, era molto meglio la seconda. Nel 1953 esordii in serie B. Andammo in trasferta a Roma, Eraldo e io, con i "grandi": giocammo contro la squadra del Ministero degli Esteri, nella piscina scoperta allo stadio Flaminio, con vista sul campo di calcio. Io e lui non è che avessimo una grande dotazione tecnica: un costume e un asciugamano».

Cos'aveva di speciale la squadra del primo titolo?

«Che eravamo tutti nati o cresciuti a Recco. Che abitavamo tutti nel raggio di poche centinaia di metri. Meno Eugenio, Merello, il genovese. Insomma, non è che lui venisse da molto lontano. Eravamo la squadra di un paese di poche migliaia di abitanti e tenevamo testa, anzi da un certo momento in poi cominciammo a battere le squadre di grandi città come Napoli e Roma».

Non ha detto se c'era un segreto...

«Tecnicamente, in acqua voglio dire, eravamo una squadra compatta. Fuori eravamo sempre insieme. E poi eravamo cresciuti allenandoci otto ore al giorno».

Metodi all'avanguardia?

«Macché. Da ragazzini, giocando,