

LA MIA MEDAGLIA PIÙ BELLA

INTERVISTA ESCLUSIVA CON CLAUDIO NOLANO, FRESCO CAMPIONE D'EUROPA, UNO DEI PROTAGONISTI DELLO STORICO SUCCESSO DELLA NAZIONALE ITALIANA DI TAEKWONDO

testo di Federico De Cesare Viola_foto di Roberto Zazzara

Diventare campioni europei non è un traguardo alla portata di tutti. Soprattutto a 31 anni, quando il cerchio si stringe inesorabilmente. Se poi aggiungiamo che dal precedente titolo (un bronzo, in Turchia) di anni ne erano passati quattro e che dopo quella volta il "nostro" in questione non aveva più voluto varcare, sportivamente parlando, i confini nazionali, allora la storia cambia ancora di più, e di parecchio. La medaglia d'oro di campione europeo di Claudio Nolano non è il racconto di un successo annunciato. È il risultato, semmai, di un percorso lungo e articolato, che parte da lontano e che porta con sé la gamma di suggestioni ed emozioni di tutta la carriera di un atleta: gioia e delusione, esultanza e amarezza, rinunce e rivincite. È il viatico per una seconda giovinezza, è la scintilla - perché no - per un ultimo legittimo sogno olimpico. Eccolo, allora, questo trentunenne romano (che avevamo lasciato qualche mese fa con il titolo italiano) che ci racconta cosa vuol dire davvero essere campione europeo. Quando si tratta di un'intervista o di una chiacchierata a microfoni spenti, che sia per rievocare brutti o bei ricordi, Claudio non si tira indietro. Anzi. Semmai il problema è che bisogna essere abili ad arginarlo, perché la simpatia e la "parlantina" romana lui ce l'ha tutta e si rischia di andare avanti per ore, non solo sul taekwondo. È difficile che prima o poi non venga fuori la storia della danza, sua grande passione, o non si discuta del perché le Invasioni Barbariche sono il miglior talk show in circolazione. Ma a noi, questa volta, interessa sapere più di ogni cosa come si fa a tirar fuori dal cassetto un pensiero impolverato e trasformarlo in realtà. Come si fa, insomma, a preparare un rientro in grande, grandissimo stile. Claudio - con al collo la brillante testimonianza del suo trionfo - ci risponde.

Claudio, cosa significa per te essere il nuovo campione europeo?

È difficile spiegare quanto sia importante. Prestigio del titolo a parte, per me vuol dire una seconda vita sportiva, un nuovo Claudio Nolano. È stato un percorso partito da lontano. Qualche anno fa, anche dopo la prima negativa esperienza olimpica, qualcosa dentro me si era rotto, non mi sentivo più di far parte del palcoscenico internazionale a certe condizioni. Avevo anche paura che continuando a fare l'atleta avrei potuto perdere il treno per una carriera da tecnico. Poi l'anno scorso sono stato a Riga, come coach di riserva. Ho visto che il

Chi è Claudio Nolano

Nato a Roma il 22 settembre 1975
Altezza 1,83
Peso 72 Kg.

Titoli internazionali

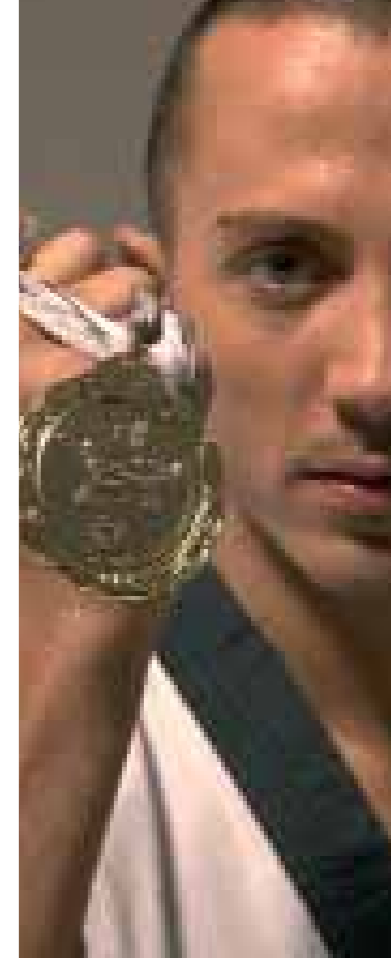
1992 argento Campionati Europei junior
1994 argento Campionati Europei
1995 oro Coppa Europa a squadre
1995 terzo ai Campionati del Mondo
1998 argento Mondiali Militari
1999 qualificazione olimpica tra i primi quattro al mondo
2001 argento Mondiali Militari
2002 argento Mondiali Militari
2002 bronzo Campionati Europei
2006 oro Campionati Europei

Campione italiano junior nel 1991 e 1992

Campione italiano imbattuto dal 1993 al 1997 e nel 2000, 2002, 2003, 2005, 2006

Società di appartenenza
Scuola TKD Nolano





vincitore era mio coetaneo e che a me non mancava nulla rispetto a lui. Appena rientrato ho deciso di buttarmi con tutto me stesso in un progetto federale serio, allenandomi come un pazzo. E' arrivato il titolo italiano e poi questa medaglia incredibile.

Tu hai seguito da tecnico molti giovanissimi atleti, anche gli azzurrini cadetti. Dopo questo titolo cosa vorresti dire a un ragazzo che ha intenzione di avvicinarsi a questo sport?

Io stesso ho iniziato molto giovane e questo titolo rappresenta davvero il raggiungimento dei miei sogni di quando ero bambino. Quello che posso dire è che è una disciplina completa e divertente da praticare, ma

allo stesso tempo è un continuo banco di prova nel quale ci si misura con se stessi, si cresce e si impara a superare i propri limiti.

„HO COMBATTUTO CON GRANDI MOTIVAZIONI MA CON LA TESTA LIBERA, SENZA PRESSIONI O ASPETTATIVE DA PARTE DI NESSUNO.“

Lo scorso gennaio - non senza polemiche - sei stato estromesso dopo 11 anni dal Gruppo Sportivo delle Fiamme Oro. Ci spieghi il tuo punto di vista sulla vicenda?

In questi anni ho sempre cercato di consigliare al meglio il gruppo, anche facendo notare quelle che secondo me erano scelte controproducenti, come il fatto di non curare a sufficien-

za il vivaio. Purtroppo non sempre questo mio atteggiamento è stato compreso fino in fondo e i rapporti si sono andati deteriorando. Sulla decisione dell'estromissione di punto in bianco, però, sto ancora aspettando una risposta chiara. Credo di essermi trovato in mezzo, senza avere colpe, ad alcuni problemi che hanno colpito la caserma. E' un peccato ma è possibile che la medaglia di campione europeo possa servire anche a riaprire il dialogo.

za il vivaio. Purtroppo non sempre questo mio atteggiamento è stato compreso fino in fondo e i rapporti si sono andati deteriorando. Sulla decisione dell'estromissione di punto in bianco, però, sto ancora aspettando una risposta chiara. Credo di essermi trovato in mezzo, senza avere colpe, ad alcuni problemi che hanno colpito la caserma. E' un peccato ma è possibile che la medaglia di campione europeo possa servire anche a riaprire il dialogo.

Credi nel destino?

A volte sì. Altre volte, invece, credo che il destino si possa costruire. In quest'occasione sono convinto che il titolo me lo sono andato a prendere, anche contro una serie di episodi negativi. Avevo recuperato un infortunio appena una settimana prima delle gare e durante il primo incontro mi ero fratturato un mignolo. Eppure sono andato avanti fino alla finale.

Finale tiratissima, da cardiopalma...

Il turco Serdar Akir è stato un avversario fortissimo. Sono rimasto in vantaggio 6-4 fino a pochi secondi dalla fine, quando lui è riuscito a mettere a segno un colpo alla testa da due punti. Sul 6-6, nei supplementari, ho trovato il golden point.

C'è stato un momento particolarmente bello subito dopo la vittoria?

Direi quando sono tornato in caserma e ho trovato 300 persone che mi applaudivano. E' stato davvero emozionante. Molti erano atleti come me, che hanno capito perfettamente i sacrifici e tutto quello che voleva dire per me questa medaglia.

E' più difficile vincere un titolo europeo a 31 anni?

Nel mio caso no. Oggi conosco meglio il mio

corpo, penso di essere più forte, più veloce, più reattivo adesso che dieci anni fa. Oggi mi sento un atleta maturo. E soprattutto ho combattuto con grandi motivazioni ma con la testa libera, senza pressioni o aspettative da parte di nessuno. Non avevo niente da perdere.

Il tuo punto debole e il tuo punto di forza?

Sono decisamente più forte nella tecnica che nella potenza pura, e forse non ho un colpo da k.o. Però ho una grande razionalità tattica. Capiisco sempre chi ho davanti e riesco ad adattarmi ad ogni avversario, impostando di conseguenza il combattimento.

„L'OLIMPIADE È UNA GARA A PARTE, SPESSO QUANDO SI È TROPPO GIOVANI NON SI HA LA TESTA PER AFFRONTARLA CON LA GIUSTA CONCENTRAZIONE E PREPARAZIONE.“

Pensi di essere più in debito o più in credito con questo sport?

Tutte e due le cose. In debito perché il taekwondo mi ha permesso di crescere come uomo e di vedere il mondo. In credito perché con undici anni di agonismo sono sicuro di avere un'enorme esperienza da trasmettere.

Tu che hai seguito da protagonista gli ultimi dieci anni e più del taekwondo, come giudichi la sua evoluzione?

Non c'è dubbio che sia cresciuto molto, anche dal punto di vista mediatico. E' un buon momento, ci sono atleti preparati e le delegazioni sono disposte a seguire con attenzione le proprie squadre. Rispetto a dieci anni fa si sono molto incrementati gli aspetti scientifi-

ci e l'attenzione alla preparazione atletica. Prima era solo un'arte marziale, adesso è una disciplina sportiva modernissima.

Claudio, ci vuoi raccontare la tua carriera semi-seria di ballerino?

Sono circa cinque anni che mi sono accostato alla danza classica, anche se già da piccolo l'avevo praticata, e mi ha insegnato tantissimo.

Esteticamente parlando il taekwondo è una disciplina meravigliosa, dove lo stile non è un vezzo ma è funzionale all'efficacia. Ha molto in comune con la danza. In tutte e due le discipline sono fondamentali la tecnica, i tempi, i ritmi. Ammiro un personaggio come Roberto Bolle (Etoile del Teatro alla Scala, ndi): la sintesi perfetta tra la potenza fisica e la tecnica più alta.

Danza a parte, sappiamo che hai una passione televisiva per Daria Bignardi.

Mi piacciono i talk show sullo stile delle "Invasioni Barbariche". Lei è bravissima e riesce a tirar fuori la vera anima delle persone, nel bene e nel male. Poi mi piace anche il cinema, uno su tutti Al Pacino.

L'ultima domanda non poteva che essere su Pechino 2008. E' lecito parlarne con te?

Il problema potrebbe essere la categoria ma io mi candido alla grande. Sarebbe tutto diver-



Angelo Cito, segretario generale della Federazione Italiana Taekwondo

so dalla brutta esperienza di Sidney 2000. Nella squadra italiana servono atleti maturi ed io in questo momento sento di aver raggiunto la maturità più completa.

L'Olimpiade è una gara a parte, spesso quando si è troppo giovani non si ha la testa per affrontarla con la giusta concentrazione e preparazione.



Federica Mastrantoni

In Germania per vincere

Con questo augurio, il mese scorso, avevamo accompagnato la squadra azzurra in partenza per gli europei di Bonn, carichi di aspettative per un gruppo che poteva (e doveva) puntare in alto. E' stato un trionfo: due ori, tre bronzi e uno storico quarto posto nella classifica finale a squadre. Claudio Nolano e Federica Mastrantoni hanno conquistato il titolo di campioni europei nelle rispettive categorie della -72 e della -55 ma non vanno dimenticate le tre medaglie di bronzo a firma Veronica Calabrese (-59), Diego Redina (-58) e Leonardo Basile (+84). Con il Segretario Generale della Fita, Angelo Cito, abbiamo commentato lo straordinario risultato.

Segretario, quanto conta questo successo per il taekwondo italiano?

Per noi rappresenta il raggiungimento di un obiettivo per cui si è lavorato con passione e sacrificio. Dunque vale moltissimo perché gratifica tutto l'ambiente. L'auspicio è che questo risultato serva a creare condizioni migliori per lavorare con maggior serenità, una cosa non facile negli sport come il nostro.

Per lei è significativo, anche in vista di Pechino 2008, vedere l'Italia più in alto in classifica di nazioni con una grande storia di successi come la Turchia o l'Azerbaijan?

Non correrei troppo. Per Pechino manca ancora del tempo e tutto può succedere. Non bisogna sottovalutare le nazioni storicamente forti e allo stesso tempo bisogna avere grande rispetto per alcuni paesi emergenti che stanno investendo sempre di più sul taekwondo olimpico. L'unica cosa certa è che non bisogna abbassare la guardia.

Questo è un successo di tutta la squadra, non solo delle due medaglie d'oro.

E' sicuramente il dato più interessante. Oggi sappiamo di poter contare su un gruppo che sta dimostrando di essere competitivo in tutte le gare internazionali. Ci sono ancora notevoli margini di miglioramento che lasciano ben sperare per il futuro.

Publicità