

L'ARENA DI VERONA

8 dicembre 2011

NUOTO. Sport management si presenta agli Europei con sei atleti

Buratto in vasca con Fede per centrare gli obiettivi

Erica Buratto, 27 anni, è, insieme alla sua amica e compagna di allenamenti Roberta Ioppi, la punta di diamante della spedizione che il Team nuoto Sport management presenta ai Campionati europei di vasca corta in programma a Stettino (Polonia) da oggi fino a domenica dicembre prossimi.

Spedizione record per la società di Sergio Tosi che, con ben 6 atleti, rappresenta il gruppo più rappresentato in nazionale.

È tra le protagoniste azzurre dei prossimi Europei, aspettative?

«Parto per gli Europei con l'obiettivo di migliorarmi cronometricamente e di entrare in finale in una gara individuale. L'allenatore come scommessa ha messo sul piatto barba e capelli e voglio assolutamente vincerla».

Com'è andata la preparazione? Sembra in ottima forma.

«La preparazione è andata molto bene, io e il mio allenato-



Erica Buratto

re Antoni Satta siamo soddisfatti. Ho le carte in regola per raggiungere gli obiettivi che ci siamo prefissati. Sto ultimando la fase di scarico, il momento più delicato della preparazione dove conta più la testa del fisico, ma sta procedendo tutto bene».

Qual è il tuo programma di allenamenti tipo?

«Solitamente svolgo nove allenamenti settimanali da due ore in acqua e 3 sessioni a secco da un'ora. Da quest'anno al mattino mi alleno a Verona al Centro federale e ho svolto tutta la preparazione insieme a Federica Pellegrini. Il resto della preparazione viene svolto a Desenzano del Garda».

Erica come si è avvicinata al

nuoto?

«Ho iniziato a otto anni insieme a mia cugina. Per me il primo anno è stato un inferno, odiavo l'acqua! Poi, entrando nella squadra agonistica è nata una passione».

Sei anche allenatrice dei più piccoli. Cosa cerchi di trasmettere loro? Che consiglio dai ai genitori che portano i propri figli per la prima volta ad una gara?

«Oltre a trasmettere la mia passione, voglio che capiscano quanto fa bene fare sport. Ai genitori dico sempre che la cosa fondamentale è che il bambino si diverta, se non fosse così bisogna trovare una soluzione. Se il bambino è felice il genitore intelligente gioisce insieme a lui». †