



Le Interviste di Bea: Alberto Casadei

1. Ciao Alberto!

La stagione appena terminata è stato per te d'oro. Campione Italiano assoluto di Triathlon Olimpico a Tarzo Revine e Campione Italiano di Triathlon Lungo a Viverone. Risultati cercati, voluti e sperati o una piacevole e meritata sorpresa?

È stata sicuramente una splendida sorpresa!!! In inverno ho iniziato la preparazione affiancando Nadia Cortassa nel suo cammino verso le Olimpiadi, focalizzando l'attenzione su mondiali ed europei under23. Per quanto riguarda il Campionato Italiano di Doppio Olimpico alla partenza ero convinto che il mio compagno di squadra e d'allenamenti Massimo Cigana ed Alessandro Degasperri sarebbero stati gli avversari più "ostici" da battere...per me l'importante era riuscire a confermare il titolo a squadre e centrare il podio individuale! Così sono partito a tutta a nuoto, sapendo di dover guadagnare il più possibile nella frazione a me più congeniale per poi difendermi...ed effettivamente nessuno m'ha più ripreso!!! E realizzare una "doppietta" insieme a Massimo è stato straordinario...



Al campionato di Tarzo ci sono giunto in una maniera un po' particolare...le settimane precedenti sarei dovuto essere in raduno a Saint Moritz sempre per affiancare Nadia nell'ultimo raduno pre-olimpico. Purtroppo, come tutti sappiamo, Nadia s'è infortunata. Così anche i miei programmi sono cambiati all'improvviso. Sono rimasto a casa con il solo obiettivo di preparare un campionato italiano in cui avevo l'opportunità di sfruttare il "fattore capo" (abitando a circa 60 km da Tarzo) e in cui volevo vincere anche per Nadia. Anche qui ho condotto una gara d'attacco, dall'inizio alla fine, e fortunatamente il coraggio ha pagato!!!

2. Nonostante la tua carta d'identità dica che hai soltanto 23 anni (e un po'...!!!) il tuo palmares è già molto ricco di successi in distanze e categorie diverse!!! Campione Italiano Junior di Triathlon Sprint, 3 volte Campione Italiano U23, molte partecipazioni a gare internazionali con le Nazionali Junior ed Elite ed infine i Titoli Italiani Assoluti. Ci racconti brevemente questo tuo percorso?

Ho iniziato con il nuoto...con scarsissimi risultati. Così il mio allenatore di nuoto Stefano Rossi, già triatleta di buonissimo livello, m'ha consigliato di provare con la tripla. all'inizio tutte le mie gare avevano la stessa trama: nuoto nelle prime posizioni, bici nel primo gruppo ed inesorabile "risucchio" da parte di chi inseguiva nella corsa...!!! Poi, pian piano, ho incominciato a correre meglio, a sfruttare le mie caratteristiche di nuotatore-ciclista per cercare di arrivare in T2 con il massimo vantaggio possibile...e così sono arrivati i primi successi, i primi titoli di categoria ed infine i titoli assoluti...il tutto in un crescendo incredibile per me!!! Forse (o forse no...!!!) l'unico che ci credeva all'inizio era il mio allenatore di nuoto Stefano Rossi, che da allora non m'ha mai abbandonato e che da allora mi allena in tutte e tre le discipline!!!

3. Dalla distanza sprint all' Ironman in pochissimo tempo. Cosa ti ha spinto ad allungare le distanze?

Anche qui ovviamente c'è lo zampino di Stefano!! diciamo che le mie caratteristiche di buon pedalatore tendono a favorirmi in gare senza scia proprio perché nella terza frazione riesco a correre meglio di tanti altri atleti che pagano maggiormente lo sforzo sui pedali. Inoltre anche a livello metabolico tendo ad avere un veloce recupero. Nel 2007 Stefano m'ha proposto di fare il Campionato Italiano di Doppio Olimpico a Viverone, convinto che potessi far bene e che mi potesse essere utile anche nelle gare sulla distanza olimpica. Il buon quarto posto senza una preparazione specifica c'ha convinto che la strada intrapresa fosse quella giusta. Così per il 2008 abbiamo programmato l'Italiano di Doppio Olimpico a inizio stagione e l'esordio nel circuito 70.3 Half Ironman ad Austin in Ottobre ottenendo due ottimi risultati. Resto convinto che queste distanze siano per chi come me gareggia su distanza olimpica un ottimo modo di "allenarsi" e di preparare una solida frazione ciclistica.

4. A "casa nostra" a Viverone ti abbiamo visto stravincere un titolo Italiano davanti a grandissimi nomi quali Cigana e Degasperi: quali sono stati i tuoi pensieri e le tue emozioni in quelle 3h 41'07" di gara? Quando hai realizzato che il titolo italiano era tuo?

Sono partito forte a nuoto: sapevo di dover guadagnare il massimo possibile sui 3km in lago per poi difendermi da due ottimi ciclisti e corridori come Cigana e Degasperi. Poi, a metà della frazione ciclistica mi è stato comunicato per la prima volta il vantaggio che avevo: 3' su Cigana (secondo) e 5' su Degasperi. Non ci potevo credere: oltre ogni mia più rosea aspettativa!!! A quel punto ho creduto di potercela fare sul serio...ho continuato a spingere e per tutti i 20 km della corsa son riuscito a gestire il vantaggio che avevo accumulato nelle due frazioni precedenti. Il mio più grande timore era quello di "saltare" da un momento all'altro negli ultimi km di corsa...però quando sono arrivato ai -5 dall'arrivo ho capito che ormai i 2'30" di vantaggio che avevo su Cigana sarebbero stati sufficienti a concludere la prova in testa in tutta sicurezza!!!

5. Ad ottobre sei stato protagonista dell'Ironman 70.3 ad Austin in Texas aggiudicandoti anche li un meraviglioso 3° posto battendo Simon Lessing. Il tuo futuro lo vedi su queste distanze o, avendo anche vinto un titolo Italiano Assoluto di Olimpico, tenterai la qualificazione per i Giochi Olimpici di Londra 2012?

Ad Austin, quando in bici mi sono accorto di essere dietro a Tim DeBoom e davanti a Simon Lessing per un momento non ho capito più niente...questi grandi nomi che leggevo solo sulle riviste erano lì vicino a me...in gara fianco a fianco!!! Fantastico!!! Per quanto riguarda il futuro il mio obiettivo principale sarà quello di ottenere risultati sempre più importanti a livello internazionale sulla distanza olimpica, con un occhio sempre rivolto a Londra 2012...il sogno di ogni atleta! Allo stesso tempo non voglio tralasciare il circuito 70.3 che, come detto prima, per me può essere molto importante a livello "formativo" e mi può far togliere qualche bella soddisfazione!

6. Atleta della BIANCHI KEYLINE, ti stai anche laureando in psicologia. Come organizzi la tua giornata/settimana di studio e allenamento?

A metà dicembre ho conseguito la laurea triennale in Scienze Psicologiche Cognitive e Psicobiologiche e subito mi sono iscritto al corso di laurea magistrale in Psicologia Clinica. Ritengo che sia importante continuare una carriera universitaria al fianco di quella sportiva. Non è facile, ma al contempo non è assolutamente impossibile! L'importante è focalizzare gli obiettivi e periodizzare gli impegni. Io personalmente mi dedico molto all'università (cercando di frequentare il più possibile) da ottobre ad aprile poi, quando la stagione inizia ad entrare nel vivo e gli allenamenti e i raduni/viaggi si intensificano, inevitabilmente il tempo dedicabile allo studio cala. Anche in questi periodi più "critici" cerco tuttavia di non tralasciare completamente lo studio anche perché lo ritengo quasi uno "svago", un modo di staccare dal mondo sportivo che occupa la mia mente già per molte ore al giorno! Certo, non avanza molto tempo per altri tipi di distrazioni...però qualche sacrificio bisogna pure farlo!!!!



7. A Mestre dove sei nato e cresciuto e stai continuando la tua attività, c'è un gruppo di atleti molto forti seguiti da Stefano Rossi.

Quanto è stato importante e stimolante per te avere un gruppo di amici con cui allenarsi? Quanto pensi sia importante "la squadra" (amici, allenatori, compagni e famiglia)?

Stefano e Marco Filipetto (il presidente della mia squadra) hanno sempre cercato di insegnarci l'importanza del gruppo e la sua forza. Effettivamente avevano ragione! Se "dal nulla" è nata a Mestre una realtà così importante gran merito lo si deve al clima quotidiano di gioia e amicizia che si respira ogni giorno durante gli allenamenti. Ormai siamo molto più di un semplice gruppo di compagni di squadra, allenatori, dirigenti: siamo una famiglia allargata! Come in ogni famiglia ogni tanto c'è qualche discussione, ma se ne esce sempre più forti ed affiatati. L'importanza del gruppo emerge quando qualcuno è in difficoltà; in questo caso è tutto il gruppo che ti aiuta ad uscire dal momento difficile con il sorriso e con maggior semplicità. Dietro a tutto ciò, inoltre, deve esserci una famiglia che ti supporta a tutto tondo, che ti lascia fare ciò di cui hai bisogno e che non ti mette alcun tipo di pressione...e per questo io non smetterò mai di ringraziare i miei genitori!!!

8. Che consigli daresti a giovani atleti che non hanno la fortuna di avere una squadra ed un gruppo di amici con cui allenarsi come hai avuto tu? Come gestire l'allenamento e come trovare i giusti stimoli allenandosi soli?

L'allenamento in solitaria è sempre la cosa più difficile per un atleta perché, anche nel miglior atleta del mondo, ci sarà sempre un momento di debolezza in cui risulterà più difficile trovare le motivazioni (o molto più semplicemente la voglia!) per allenarsi al 100%! Per questo, nel caso non si avesse nessun gruppo di triatleti con cui allenarsi, sarebbe importante aggregarsi a gruppi di nuotatori, ciclisti e podisti!!! Quando io mi trovo ad allenarmi da solo cerco sempre di focalizzare l'obiettivo più importante che mi sono posto a breve-medio termine! Non guardo mai troppo avanti nel calendario, mi piace avere stimoli freschi in continuazione, così da poter rinnovare ed aggiornare sempre le mie motivazioni!!!

9. Compagno di allenamenti di Nadia Cortassa, hai passato molto tempo all'estero per allenarti e gareggiare. Cosa credi che il Triathlon Italiano dovrebbe imparare dalle realtà straniere? Cosa pensi dovrebbe "copiare" per crescere nei numeri e soprattutto nei risultati?

Ho avuto l'ONORE di affiancare la nazionale olimpica femminile nei mesi precedenti ad Atene 2004 e più intensamente Nadia per tutto il quadriennio di avvicinamento a Pechino 2008! Queste esperienze m'hanno decisamente insegnato tantissimo sia dal punto di vista umano che dal punto di vista atletico. M'hanno insegnato a vivere da professionista, ad allenarmi da professionista! In tutti questi periodi ho avuto l'opportunità di viaggiare molto, di confrontarmi con realtà estere importanti, con atleti medagliati olimpici. Da tutto ciò ho imparato che all'estero lo sport (e il triathlon) viene sì vissuto in maniera più professionistica (con un maggior numero di soldi che ruotano intorno al movimento) ma altresì viene vissuto in maniera più serena, più gioiosa. E questo inizia con i bambini che si avvicinano ai vari tipi di sport già a scuola in "tenera età" e continua anche negli atleti più evoluti che poi arrivano ai vertici mondiali.

10. Progetti ed Obiettivi per il 2009?

Per il 2009 sicuramente sarebbe fantastico ripetere i risultati ottenuti in Italia e fare qualche bella presenza in campo internazionale nel nuovo circuito mondiale di World Series! A novembre poi sarò al via del mondiale di Ironman 70.3 a Clearwater dove vorrei ben figurare e dove arriverò indubbiamente preparato e combattivo!!!

Grazie ALBERTO per la tua simpatia e disponibilità. Complimenti per i tuoi brillanti traguardi e IN BOCCA AL LUPO!!!

Grazie a voi, e un saluto agli amici dell'Ironbiella e un abbraccio speciale alla Bea nazionale!!! J

Beatrice Lanza.