

Igor Cassina Intervista Tania Cagnotto

Non capita tutti i giorni di vedere insieme due grandissimi campioni come loro, che ci hanno reso e continuano a renderci orgogliosi di essere italiani. Non solo per le loro numerose vittorie mondiali ed europee, ma per i sacrifici, l'impegno, la dedizione che mettono ogni giorno da quando erano bambini. E naturalmente, per il talento che li contraddistingue. 30 anni lei, 37 lui in

UN "BOTTA E RISPOSTA OLIMPICO"

Igor COSA STAI FACENDO IN QUESTO PERIODO, QUANTE ORE TI ALLENI? **Tania**

Al momento la preparazione verso Europei di Rostock e Mondiali di Kazan prosegue a Bolzano con collegiali quasi ogni mese. Ci alleniamo per circa 5 ore al giorno!

I HAI MAI PENSATO DI SMETTERE? **T**

Sì, ci ho pensato, soprattutto dopo le Olimpiadi di Londra; ormai non sono più una ragazzina e i tanti anni ad alti livelli richiedono un impegno non indifferente e molti sacrifici. Però stare tranquilli: credo di avere ancora da dare al mondo del tuffi e, per adesso, sono concentrata sui prossimi obiettivi sportivi.

I C'È STATO UN MOMENTO DELLA TUA VITA IN CUI HAI AVUTO PAURA (ALTRI ATLETI PER ESEMPIO HANNO AMMESSO CON CORAGGIO

DI AVER SOFFERTO DI ATTACCHI DI PANICO, NON RUSCIANO PIÙ A ENTRARE IN ACQUA)? **T**

Sì, ma per fortuna è durato poco. L'ho superato facendo delle altre gare e prendendola in un modo più leggero.

I COME SI CONGLIA LO SPORT A QUESTI LIVELLI CON LA VITA PRIVATA, L'AMORE E GLI AMICI? **T**

Non è facile, lo ammetto, il tempo è sempre limitato poiché nell'arco di una stagione si tende a viaggiare molto in giro per il mondo. Bisogna avere pazienza, aspettare le occasioni che si hanno e cercare di sfruttare a pieno. In fondo poi, grazie a Internet, la distanza dalle persone care non la si sente più di tanto.

I COSA TI HA INSEGNATO E TRASMESSO LO SPORT CHE METTI IN PRATICA NELLA QUOTIDIANITÀ? **T**

TANIA CAGNOTTO, qualche cenno biografico: Tania nasce a Bolzano il 15 Maggio 1985, figlia di Giorgio Cagnotto, grandissimo tuffatore due volte medaglia d'argento alle Olimpiadi, e Carmen Costelner, otto volte campionessa dalla piattaforma. Fin da piccola si avvicina alla disciplina del tuffi nella piscina dove lavorano i suoi genitori. Sin da bambina dimostra grande talento. **Pluricampionessa del mondo ed europea**,

nel dicembre 2003 si arruola nella Guardia di Finanza. Dal 2008 gareggia nei tuffi sincronizzati in coppia con la compagna di nazionale Francesca Dallapé il loro primo "colpaccio" agli Europei di Torino. **3 medaglie d'oro dal trampolino 1m, 3m e 3m.**

A Roma, nel 2009, Tania conquista la terza medaglia di bronzo consecutiva dei Mondiali e, dopo pochi giorni, lei e Francesca compiono una delle più belle imprese del tuffi italiani, conquistando il **primo argento femminile della storia**. Nel 2010, Tania e la Nazionale Azzurra ai Campionati Europei di Budapest conquistano la **medaglia d'oro** nel trampolino 1 metro.

A Eindhoven, Tania vince l'argento nel metro e si conferma ancora una volta campionessa d'Europa con la compagna Francesca Dallapé. A luglio 2013, ai campionati mondiali di Barcellona vince nel sincro 3 m la **medaglia d'argento in coppia con Francesca Dallapé**. Ai Campionati europei di nuoto 2014 a Berlino, vince la **medaglia d'oro nella gara del trampolino**. Il 23 agosto 2014, assieme alla compagna Francesca Dallapé conquista il **sesto oro consecutivo in una competizione europea nella gara di sincro dal trampolino del 1m**. Il giorno seguente porta a casa la **medaglia d'argento** nella gara dal trampolino 3 m.



T Molte cose... dalle più semplici a come gestirsi il tempo e programmare i propri impegni, ai valori, essere sportiva, leale e a non arrendersi alle prime difficoltà. Il rispetto per se stessi e per gli altri. Lo sport ci insegna a confrontarsi con la vita e a credere sempre nelle proprie qualità. Ad accettare le sconfitte come le vittorie e a stringere la mano a un avversario che è stato più bravo e contro il quale ti sei confrontato lealmente.

I COME SUPERI LE DIFFICOLTÀ NELLO SPORT E NELLA VITA?

T Cerco di mantenere sempre un atteggiamento positivo, sicuramente il preoccuparsi di una cosa andata storta non ti aiuta a risolverla. Non mi esalto quando le cose vanno bene e tendo a non buttarmi giù se vanno male. Sono una ragazza che ha lavorato molto per raggiungere i suoi obiettivi, sono riuscita a superare tante difficoltà soprattutto con la determinazione nel lavoro quotidiano.

I QUALE È STATA LA RINUNCIA PIÙ GRANDE PER ARRIVARE ALLA REALIZZAZIONE DEI TUOI OBIETTIVI?

T Non una in particolare, ma molte piccole.

I COME HAI VISSUTO LA FIGURA DI TUO PAPÀ COME ALLENATORE?

T Un riferimento costante. Non ci sono parole per raccontare il mio legame con lui. Mi ha insegnato tanto e continua a farlo nello sport come nella vita. Non mi è mai passato averlo come papà-allenatore.

**"LO SPORT CI INSEGNA
A CONFRONTARCI
CON LA VITA
E A CREDERE SEMPRE
NELLE PROPRIE QUALITÀ"**



I COME TROVI LA MOTIVAZIONE E LA GIUSTA AUTOSTIMA PER VINCERE LE TUE SFIDE?

T Bisogna avere dei sogni e già che lo faccio ci metto tutto l'impegno, altrimenti smetterei.

I A QUALI VALORI TI ISPIRI PER ESSERE UNA DONNA DI SUCCESSO?

T Lealtà, onestà, costanza e pazienza.

I COSA APPREZZI MAGGIORMENTE IN UNA PERSONA?

T La simpatia, la coerenza, la disponibilità e soprattutto il rispetto per gli altri.

I QUALE MOMENTO DELLA TUA VITA VORRESTI RIVIVERE?

T La prima medaglia mondiale.

I LA PIÙ GRANDE EMOZIONE CHE TI HA DATO UN TUO FAN?

T Dopo (la delusione di) Londra, ci sono state moltissime lettere che mi hanno fatto davvero emozionare.

I SE AVESSI LA BACCHETTA MAGICA COSA CAMBIERESTI NELLA SOCIETÀ IN CUI VIVIAMO?

T Prima di tutto la povertà e poi farei sparire i pregiudizi, di ogni genere. Sarebbe bello vivere in una società che rispetta il prossimo e tratta ogni essere umano con rispetto e dignità.

I QUALE ESPERIENZA UMANA TI HA DATO UNA FORTE CONSAPIVOLEZZA PER APPREZZARE ULTERIORMENTE CÒ CHE HAI?

T Devo dire che anche il recente terremoto in Nepal mi ha veramente turbata. Una situazione terribile, pensavo alle quali la vita è stata sconvolta in pochi attimi. Avvenimenti del genere mi fanno comprendere a fondo quanto siamo fortunati e ad apprezzare ogni giorno fino in fondo.

IGOR CASSINA, qualche cenno biografico: Igor nasce a Seregno il 15 agosto 1977. Si appassiona allo ginnastica artistica da bambino ed è subito un successo dietro l'altro. Campione Olimpico ad Atene 2004 nella ginnastica artistica alla sbarra, medaglia n° 800 nella storia del medagliere azzurro, primo atleta al mondo a presentare un doppio salto a corpo teso sopra la sbarra con un avvitamento di 360° sull'asse longitudinale.

La Federazione Internazionale ha riconosciuto l'originalità e l'innovazione, così che nel codice del punteggio dal 2004 lo storia il "Movimento Cassina". Vincitore di 2 Coppe del Mondo, 3 Medaglie agli Europei, 2 ai Campionati del Mondo e 10 volte Campione Italiano. Ambasciatore ONU, Laurea in Scienze Motorie e dello sport con 110 e lode. Testimonial A.V.S. - A.D.M.O. Entra nel Guinness World Record 2010 con il suo "MOVIMENTO CASSINA". Testimonial Federazione Ginnastica d'Italia. Insegnante di Educazione Fisica presso "La Scuola d'Italia Guglielmo Marconi" New York anno scolastico 2011/2012. Attualmente direttore tecnico presso la Società Pro Calcio di Carole Brianza. Commentatore tecnico ufficiale Bol Sport per Europei, Mondiali e Olimpiadi.



**"LO SPORT AIUTA A CRESCERE
SANI E FORTI E INSEGNA
AD AFFRONTARE TUTTE
LE SFIDE DELLA VITA"**

I PER AVVICINARE I GIOVANI ALLO SPORT
CHE SLOGAN VORRESTI PROMUOVERE?

T Lo sport aiuta a crescere sani e forti e insegna ad affrontare tutte le sfide della vita.

I I TUOI CONSIGLI PER STARE IN FORMA
E SALVARE LE FORME?

T Fare tanto movimento, e non per forza chissà quali attività in palestra. Basterebbe una camminata veloce all'aperto tutti i giorni per 30 minuti. Aiuta il corpo e la mente.

I COME VORRESTI VEDERTI
NEL TUO FUTURO?

T Una ragazza normale con una sua famiglia, felice e spensierata nel suo Sudtirolo. Continuerei inoltre a lavorare per la Guardia di Finanza, per cui ormai gareggio da diversi anni. Sono felice di essere nella loro squadra.

**VOGLIA DI
VINCERE**

Lo scorso maggio, Igor Cassina, nel ruolo di allenatore, coadiuvato da Edoardo Leveni, Matteo Marandi e Corrado Corti ha parlato la "Pro Carole" di diventare campione d'Italia di ginnastica artistica maschile. Si tratta del primo atleto scudetto della società brianzola.