

Casa, studio, serenità la ricetta di Malan per scalare la Coppa

IL PERSONAGGIO

SILVIA GARBARINO

«**T**ra 10 anni? Mmhh penso avrò acquisito esperienza per poter competere alle Olimpiadi, se non sarà così farò il manager sportivo. Spero». Giorgio Malan, 22 anni, è l'italiano più promettente nel panorama mondiale del pentathlon moderno, disciplina che ha avuto i suoi massimi interpreti in azzurro in Daniele Masala e Carlo Massullo, protagonisti di 6 delle 7 medaglie olimpiche che arricchiscono la bacheca del Coni. Cinque discipline da affrontare (corsa, nuoto, scherma, equitazione e tiro a segno) che rendono un uomo (e una donna) atleta completo, ma difficilmente personaggio da copertina. Forse riduttivo spiegare che per fare a tempo pieno il pentathleta ci vuole amore profondo, una alta percentuale di testardaggine e qualcuno che creda fortemente nelle tue possibilità. «Ho iniziato a fare corsa e nuoto da bambino, avevo circa 8 anni. Mi divertivo - racconta Malan, bronzo nella quarta tappa di Coppa del mondo ad Ankara pochi giorni fa - Poi sono arrivati i primi risultati importanti, l'allenatore che mi prese sotto la sua ala intravide delle potenzialità e io mi sono fidato».

Giancarlo Duranti il coach e presidente di una società di pentathlon torinese lo ha affiancato, sgrezzato, indirizzato. Intanto Malan studiava al liceo, seguiva le gesta del suo idolo Michael Phelps, e la famiglia si sdoppiava per condurlo ogni pomeriggio in un impianto diverso della città. «Mi sono

sempre allenato a Torino, anche dopo l'ingresso nella squadra della Polizia Penitenziaria perché "casa è sempre casa". Ho i miei riti e i miei ritmi, i miei coach coordinati da Duranti, e mi sento più tranquillo». Le parole serenità e costanza tornano frequentemente nei discorsi del ragazzo che si è iscritto al corso universitario di Economia e Management della Luiss di Roma. «Amo Torino, ho qui i miei amici ma per l'università ho dovuto scegliere l'istituzione che mi aiutasse a conciliare i miei impegni da sportivo agonista con quelli da studente. Penso al futuro».

L'inverno è stato particolarmente faticoso per i continui incidenti che gli hanno ostacolato la preparazione. «Per la prima tappa di Coppa del mondo mi sentivo benissimo, pronto. Invece mi è venuto un malanno al piede che mi rendeva difficile nuotare e correre, poi ho preso il Covid, cadendo da cavallo infine mi sono aperto il mento. Sono rientrato a gareggiare la scorsa settimana, ho preso un bronzo davvero inatteso e mi sono qualificato per la finale di Coppa del mondo». Un premio alla tenacia. «Se devo trarre una conclusione da questo periodo nefasto è che devo imparare a gareggiare sereno, senza chiedermi troppo. Devo essere più leggero. Il mental coach della Nazionale lavora su questo punto».

E Malan atleta su cosa lavora nel breve periodo? «A carpire dettagli dai campioni delle altre discipline. Non guardo il calcio, ma tennis, basket, atletica, nuoto, scherma. Dove ci sono campioni, li osservo, li studio». Mondiali e Europei tra luglio e settembre, Malan alza l'asticella. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il pentathleta più promettente d'Italia



GABRIELE SEGHIZZI

Giorgio Malan, 22 anni, campione italiano, atleta Fiamme Azzurre

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - 116 - L.1679 - T.1679



Superficie 31 %