

**PALLANUOTO** Il preparatore cubano-brasiliano del guru Rudic ha collaborato con Fidel, ha allenato Cielo e sfrutta il lavoro hi-tech

# Pro Recco, Morales è l'uomo in più A caccia del Triplete con lo smartphone

## L'INTERVISTA

Claudio Mangini

**S**ono 19 fuoriclasse e un guru, Ratko Rudic, l'uomo che mangia pane e medaglie. E poi c'è lui: Willians Morales Manso, 54 anni da compiere, nato a Ciego de Avila, Cuba, laurea in preparazione atletica con specializzazione in "alto rendimento", poi trasferito in Brasile, dove ha aggiunto un titolo accademico in fisiologia, moglie italiana e l'Italia come una specie di destino: «Quando sentivo l'inno, anche in passato, mi commuovevo». Il cerchio si è chiuso la scorsa estate: dalla megalopoli San Paolo a Sori. «Là è tutta frenesia. Lavoravo per la federazione, poi avevo un'agenzia di personal trainer, che supervisionavo, poi andavo all'Università, dove avevo un dottorato. Non ci si ferma mai, ci sono molti pericoli. Qui è tutto diverso. E, a livello sportivo, sono al top del mondo. Dopo il primo titolo per club - la Coppa Italia - Rudic ha detto: «Siamo in condizione, stiamo giocando bene, dobbiamo continuare». La Pro Recco ha perso (o non ha vinto) le ultime tre edizioni della Champions. Quest'anno vuole, fortissimamente vuole, il Triplete. Lui è l'uomo in più, e ha un bel po' di responsabilità sulle spalle.

**Lei ha allenato Fernando Scherer e Cesar Cielo Filho, fuoriclasse del nuoto. Gli atleti perfetti?**

«Eccellenti. Ma qui c'è l'80 per cento della nazionale italiana e il meglio delle nazionali top. Vai in qualunque

**WILLIAMS MORALES MANSO**  
PREPARATORE ATLETICO PRO RECCO

«Sul telefonino monitoro ogni dato, inviato dai braccialetti usati dagli atleti: così moduliamo il lavoro»

«Vengo dal judo e ho allenato fuoriclasse del nuoto come Cielo. Ma qui c'è il top delle nazionali: esaltante»

piscina del mondo e chi è che non vorrebbe fare un selfie con uno di questi ragazzi? Non faccio un nome apposta, perché ognuno è il più bravo».

**Lei è cintura nera di judo, ha vinto al livello giovanile...**  
«Il judo è disciplina, filosofia, non solo sport».

## GLI IMPEGNI DELLA STAGIONE 2019

**Nel club biancoceleste**  
Coppa Italia (disputata e vinta): Bari, 4 marzo  
Scudetto Final Six: Trieste, 23-26 maggio  
Champions Final 8: Hannover (Germania), 6-8 giugno

**Nelle nazionali**  
Europa Cup Final 8: Zagabria (Croazia), 5-7 aprile  
World League Super Final: Belgrado (Serbia), 18-23 giugno  
Mondiali: Gwangju (Corea del Sud), 14-27 luglio

**Come ha iniziato la sua attività di preparatore?**

«Fidel Castro mi affidò un progetto di nuoto paralimpico. Conquistammo una medaglia a Barcellona '92. Poi, nel '95, mi trasferii in Brasile. Accordo tra federazioni: a Cuba ho ottimi rapporti e molti amici».

**In partita lei non molla mai il telefonino.**

«Marco ingressi e uscite dei giocatori. È un applicativo concordato col medico della nazionale italiana, Melchiorri. Monitoriamo i tempi di gioco. Dopo la partita, Ratko analizza e elabora i dati. Possono servire anche per rimodulare i lavori di preparazione».

**Anche in palestra ha sempre il cellulare a portata...**

«Guardi qua. C'è segnato tutto: ogni dato. Un braccialetto trasmette i dati dell'atleta che lo indossa».

**Tipo, chi alza più chili?**

«Concetto superato. Guardo ancora un attimo: queste sono serie di alzate della palla medica, dopo la quinta c'è una flessione. È un test, una simulazione. Ma il grafico parla chiaro: nel caso, bisognerebbe variare la serie dell'esercizio. Non contano i chili, ma produrre forza nel minor tempo possibile».

**Lei segue anche la preparazione in acqua?**

«Rudic è il coordinatore. Noi siamo così: lui, io e Del Galdo, l'assistente di Rudic». E mostra due mani forti da judoka che si chiudono in una morsa.

**È difficile lavorare con Rudic?**

«Devi arrivare carico, pieno di energia. È stimolante».

**In ogni gruppo di atleti c'è chi ogni tanto resta mez-**



zo passo indietro...

«Qui no. Allenare questo gruppo è esaltante. Professionalità estrema, rispetto, ambizioni. E cultura sportiva. Con lo spirito di una famiglia, basti vedere l'approccio del presidente Felugo. Ringrazio Rudic e chi mi ha permesso di essere qui».

**Dal nuoto alla pallanuoto ha portato qualcosa?**

«In preparazione del record del mondo, Cielo lavorava con le elettrostimolazioni. Non come antidolorifico ma per la potenza. Qui lo fa Filipovic».

**Quanto conta l'alimentazione sulla preparazione?**

«Noi lavoriamo per stressare fisiologicamente il fisico dell'atleta. Sonno e alimentazione sono basilari per il recupero».

**Suo figlio Raul Rossetto gioca a pallanuoto: lo vede un giorno a Recco?**

«Ha il cognome della mamma, 18 anni, è nazionale giovanile brasiliano e gioca per il college a Long Beach, California. Se lavora duro, un giorno il sogno potrebbe avverarsi».

**Lavorare sempre?**

«Questa settimana abbiamo viaggiato in coppa, lavorando meno. Ma un allenamento fatto bene è esaltante. Come ricevere i complimenti da Campagna o da un allenatore di nazionale perché il suo atleta è preparato bene. L'altro giorno abbiamo fatto una seduta atletica in acqua a V2, un livello estremo d'impegno. Da brividi».

**L'obiettivo sarà essere al top fra fine maggio e inizio giugno, finale scudetto e Final 8 Champions. Dura?**

«Siamo in alto, possiamo andare ancora più su».



Willians Morales Manso, 53 anni, cubano di Ciego de Avila, in alto arringa i giocatori del Recco in allenamento; in mezzo, la sua gioia in partita; qui sopra, nel timeout con l'inseparabile smartphone PRO RECCO



A BOGLIASCO

## Criscito e Biraschi per Sturla

Mimmo Criscito, il capitano del Bogliasco Gianmarco Guidaldi, quello del Quinto Luca Bittarello, Davide Biraschi e la capitana del Bogliasco Giulia Rambaldi a Bogliasco per l'iniziativa benefica "Una calottina per Sturla" (foto Carlo Rinaldi).

## STELLE NELLO SPORT

# Due mesi fra scuole e campi prima della grande festa

Prosegue quotidiana, intensa, l'attività di Stelle nello Sport. Nelle scuole, sul campo, sui canali web e social. La partecipazione è davvero straordinaria. Qui a fianco il coupon per votare ed eleggere gli sportivi liguri dell'anno, mentre è già in moto la macchina organizzativa per la grande Festa dello Sport che ritornerà dal 24 al 26 maggio al Porto Antico di Genova. Più di 140 mila metri quadrati trasformati in un immenso "Parco Olimpico" gra-

zie alla sinergia tra Porto Antico e Stelle nello Sport, progetto che quest'anno festeggia i suoi primi 20 anni di attività, con la collaborazione di Uisp Genova. Sport per tutti, con grande attenzione alle scuole venerdì 24 maggio. Appuntamento con l'Olimpiade delle Scuole, la baby Maratona. Nelle numerose aree sportive, in collaborazione con l'Ufficio Scolastico regionale, spazio per i Giochi Studenteschi di Primavera. E anche una spe-

ziale giornata paralimpica. Prove libere per tutti e tanti tornei, ma anche tre giorni di spettacolo e fitness a tutte le ore sui tre palchi della Festa.

Lo sport della Liguria sarà celebrato il 24 sera nel 20° Galà delle Stelle nello Sport. Tra i grandi appuntamenti del sabato, il Miglio Blu attorno ai Magazzini del Cotone, la premiazione di "Il Bello dello Sport" e "Premio Fotografico Nicali-Iren", il tradizionale Auxilium Day, Festa della Ginnastica in Piazza delle Feste, Notte Magica dello Sport in piazzale Mandraccio. Confermati i Galà Uisp di Danza (venerdì) e di Arti Orientali (sabato). Programma in costante aggiornamento su [www.stellenelloport.com/festadello-sport](http://www.stellenelloport.com/festadello-sport).

**STELLE NELLO SPORT**

CHARITY PARTNER

**VOTA GLI SPORTIVI E LA SOCIETÀ DEL CUORE! FAGLI VINCERE PREMI E BONUS PREZIOSI!**

MEDIA PARTNER **IL SECOLO XIX**

PARTNER ISTITUZIONALI

GOLD SPONSOR

ERG ZENTIVA ifen Costa

ECOERIDANIA AZIMUT

CAMBIASO RISSO Gecar ANCALDI

**Spedisci a "Stelle nello Sport"**  
Via Monte Zovetto 21a  
16145 Genova

**La mia Stella nello Sport è**  
**Rossoblucerchiato**

**Come votare**  
Gli sportivi devono essere liguri o militare in squadre liguri nella stagione  
**Rossoblucerchiato** giocatore o allenatore di Genova e Sampdoria di oggi.  
Big over 18  
Juniores tra i 14 e i 18 anni  
Green under 14  
M e F categorie Maschile e Femminile  
Società sportiva ligure

Compila in stampatello il coupon. Puoi votare una o più categorie. Votando accetti il regolamento, visibile sul sito [www.stellenelloport.com](http://www.stellenelloport.com)

DATA DEL VOTO

**Io Sono**

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

CITTA' \_\_\_\_\_

E-MAIL \_\_\_\_\_

I dati saranno trattati in base al D.Lgs 196/2003

**Big M**

DISCIPLINA \_\_\_\_\_

SQUADRA \_\_\_\_\_

**Big F**

DISCIPLINA \_\_\_\_\_

SQUADRA \_\_\_\_\_

**Juniores M**

DISCIPLINA \_\_\_\_\_

SQUADRA \_\_\_\_\_

**Juniores F**

DISCIPLINA \_\_\_\_\_

SQUADRA \_\_\_\_\_

**Green M/F**

DISCIPLINA \_\_\_\_\_

SQUADRA \_\_\_\_\_

**Società**