

# **Incontro ravvicinato con una campionessa azzurra**

## **Giulia Emmolo**

di Giacomina RAMOINO

**G**iulia Emmolo è nata ad Imperia il 16 ottobre 1991. Attaccante mancina della Rari Nantes Mediterranea Imperia è cresciuta proprio nelle acque della piscina Cascione. Nel 2010 ha conseguito la maturità magistrale.

Proveniente dal vivaio della Rari Nantes Imperia, ha esordito in serie A1 con la stessa squadra ligure nella stagione 2008-09.

Con le nazionali giovanili ha conquistato due medaglie d'oro nello stesso anno, il 2008, ai campionati europei: quello categoria giovani a Gyor e quello juniores a Chania, ma già dall'anno precedente aveva esordito nella nazionale maggiore, con la quale ha preso parte a tre edizioni dei campionati mondiali: Melbourne 2007 (quinto posto), Roma 2009 (nono posto) e Shanghai 2011 (quarto posto), a due edizioni della World league (vincendo l'argento nel 2011), ed a due edizioni degli europei: nel 2010, conclusi ai piedi del podio, ed a quelli vittoriosi del 2012.

### **Quando sei entrata in vasca per la prima volta? Te lo ricordi?**

Da quando sono nata: difatti già a tre mesi facevo i corsi per neonati; a seguire ho frequentato i corsi agonistici previsti per la mia età ed in prima media, a 11 anni, prendendo esempio dalla pallanuoto praticata da mio fratello, ho iniziato a provare questa nuova esperienza, entusiasmandomi subito.

### **Quanto è stato importante per te il contatto con l'acqua in così tenera età?**

Secondo me è fondamentale avere iniziato presto e anche se l'ambiente acquatico non è naturale, io mi sono trovata pienamente a mio agio come se fosse il mio elemento preferito.

### **Come è iniziato il tuo amore per il nuoto e per l'acqua?**

E' stato molto importante l'ambiente familiare perché sia mio papà, sia mio fratello praticavano già questa attività sportiva.

### **Qual è la gara che ricordi con più piacere e quella con più tristezza?**

Fare una scelta è difficile perché tutte le gare mi hanno lasciato qualcosa di formativo, soprattutto le sconfitte perché ti fanno crescere e maturare, mettendoti di fronte alle tue debolezze, ai tuoi errori, alle tue fragilità fisiche e psicologiche. Comunque, il momento più gratificante è stato la qualificazione alle olimpiadi, avvenuta a Trieste, quello più doloroso e scottante la sconfitta agli ottavi di finale a Barcellona contro la Grecia.

### **Che cosa vorresti suggerire ad una ragazza che vuole intraprendere la tua stessa esperienza?**

Che fa bene al corpo ed allo spirito, è una crescita fisica, ma soprattutto mentale, perché la persona che sei in acqua, sei anche nella vita quotidiana.



Il nuoto ti forma, ti disciplina, ti fa apprezzare le piccole cose ed i sacrifici quotidiani.

### **Qual è il tuo ricordo della prima convocazione in nazionale?**

Per gli Juniores è stato a Bergamo nel 2006: si trattava di una selezione per gli Europei di Kirishi under 17; per la prima squadra a Torino nel 2006 a settembre; a marzo del 2007 fui convocata per il primo mondiale assoluto a Melbourne.

### **Come ti trovi con la nazionale di pallanuoto?**

Il rapporto tra di noi è diverso rispetto a quello che abbiamo nel club: infatti in nazionale condividi qualcosa di molto importante per cui hai degli stimoli maggiori rispetto al resto. Comunque io sono contenta ed ho buoni rapporti con tutte le altre della squadra.

### **La vita di un'atleta è fatta di vittorie e sconfitte: come affronti queste ultime?**

Sicuramente nel tempo cambia il modo con cui affronti una sconfitta ed è proprio in quel momento che impari a valutare positivamente quello che c'è di buono per poter tornare, il giorno dopo, a lavorare di più ed a superare gli errori fatti. Sarebbe più comodo e più facile mollare tutto, mentre è più difficile proseguire con convinzione e perseveranza.

### **Emozioni, nervosismo, ansia: come si combattono prima di una gara?**

Ognuno ha il proprio metodo: io ascolto musica, visualizzo azioni di gara e delle partite con la squadra, penso agli interventi ed alle situazioni da affrontare, rifletto su quanto ho fatto per arrivare a quel punto. Tutto questo mi dà la carica per affrontare la gara il giorno dopo.

### **Che cosa ti piace e che cosa cambieresti di te?**

La perseveranza, mi piace lavorare sodo, impegnarmi fino in fondo in quello che faccio e cercare di coinvolgere e trasportare gli altri, fare da leader; non mi piace il fatto che spesso sono troppo severa con me stessa e, forse, pretendo troppo dalle mie forze.

### **Se non avessi fatto l'atleta cosa saresti oggi?**

Non ne ho idea, probabilmente sarei all'università perché è un'attività che vorrei fare contemporaneamente allo sport, ma non ne ho il tempo, purtroppo. Comunque sono soddisfatta della scelte che ho fatto sino ad ora e cerco di continuare con decisione nella mia attività, senza particolari rimpianti o ripensamenti.

### **Che rapporto hai con il tuo territorio?**

Il fatto di essere nata in un piccolo paese mi piace e mi rende orgogliosa per aver portato in giro per il mondo il nome di Pontedassio. Io sono stata fortunata, perché vivendo a pochi chilometri da Imperia, ho avuto a disposizione una struttura che mi ha permesso di praticare lo sport più amato e desiderato.

### **E la tua vita privata?**

Quando pratichi lo sport ad un alto livello la trascuri un po' ma, il poco tempo che ho a disposizione, quando sono a casa, lo dedico interamente alle mie due nipotine Margherita e Bianca, l'una di tre anni, l'altra di un mese, che amo molto.

### **Guardando il tuo ricchissimo palmares, che cosa vorresti ancora conquistare?**

Tante cose, perché non ho avuto molte vittorie: il sogno di un atleta è vincere le Olimpiadi ed io, ogni giorno entro in vasca col pensiero e l'impegno di migliorarmi, per salire sul gradino più alto del mondo. Il prossimo impegno, però, saranno gli Europei di Budapest, a fine luglio, quindi... ARRIVEDERCI!!!

