



Federico Turrini

comunicati

FEDERICO TURRINI INTERVISTATO DA MASSIMILIANO DI MONTIGNY Sales Manager EthicSport

Federico Turrini: un campione del nuoto tra presente e futuro
Intervista del: 30/11/2012

Incontriamo Federico Turrini, una dei volti nuovi del nuoto azzurro e fresco protagonista ai Campionati Europei in vasca corta appena svoltisi in Francia

ES: Ciao Federico e grazie per essere qui con noi!
FT: Grazie a Voi!!

ES: Partiamo subito dalla fine: Chartres, Campioanti Europei, e Federico Turrini protagonista nei 100, 200 e 400 misti. Com'è andata questa importante rassegna europea dal tuo punto di vista?

FT: Lo stato di forma alla vigilia della gara e la mattina dei 200 misti era ottimo, ed ho avuto sensazioni ottime, poi purtroppo un problema intestinale mi ha un pò penalizzato e non mi ha consentito di raggiungere i miei obiettivi, invece nei 100 ho ottenuto il mio record personale.

ES: Il tuo risultato più prestigioso è rappresentato bronzo nei 400 misti ai Campionati Europei di Eindhoven di 2 anni fa, nel 2010 quando avevi solo 23 anni. Come ci si sente su un podio così importante?

FT: Sicuramente è un emozione grandissima anchè perchè era del tutto inaspettata!
Ci si sente bene perchè capisci che i sacrifici che hai fatto portano poi ad un risultato che ti rende felice.

ES: Per un giovane atleta come te questo risultato é stato sicuramente non è un punto di arrivo ma certo un ottimo punto di partenza. Le Olimpiadi sono il sogno di atleta, e tu hai già sperimentato l'esperienza olimpica a Londra. Com'è andata nella "vasca a 5 cerchi"?

FT: L' esperienza olimpica è stata la coronazione di un sogno, ed è stato davvero fantastico come me lo ero immaginato... L'atmosfera che si respira nel villaggio è una cosa che mi porterò sempre dentro e non scorderò mai.

ES: Le Olimpiadi sono l'evento sportivi più importante sia sul campo di gara che fuori. Raccontaci anche l'esperienza del villaggio olimpico.

FT: La cosa piu caratteristica del villaggio è senza dubbio la mensa, un locale enorme con cucina di ogni parte del mondo, sempre aperto e sempre pieno di gente, di sportivi da tutti gli angoli del mondo. Puo capitare di mangiare accanto a campioni del mondo dello sport come ad esempio Ryan Giggs che solitamente puoi ammirare solo in televisione!

ES: Agli ultimi europei si sono visti molti volti nuovi, giovani, a difendere i colori italiani. Dopo un'olimpiade non proprio soddisfacente, era tempo di rinnovamento?

VANIA TONI Management

Roma - Reggio Emilia

CF: TNOVNA67A51C405B | P.IVA 02337920355

www.vaniatoni.it - +393929339222 - vania@vaniatoni.it



FT: A questi europei c' erano numerosi ragazzi che hanno portato in alto i colori della nazionale, facendo una importante esperienza a livello internazionale che sarà sicuramente utile per la loro crescita futura, sono comunque convinto che anche noi più grandi venderemo cara la pelle, e ciò può far solo bene al movimento in generale.

ES: A proposito di rinnovamento...da quest'anno hai cambiato coach, decidendo di affidarti alla guida di Stefano Franceschi. Quanto è importante il ruolo del coach per un nuotatore?

FT: L' allenatore è una figura fondamentale, prima di tutto perchè imposta il lavoro che facciamo quotidianamente in piscina, ma poi anche perchè deve farti sempre crescere come atleta e come persona, aiutandoti ad affrontare in modo sereno le sfide che ti si pongono davanti.

ES: Allenamento in piscina e allenamento a tavola.

Come curi la tua alimentazione e la tua integrazione?

FT: Per quanto riguarda alimentazione ho sempre mantenuto una dieta molto varia con un importante apporto di carboidrati proteine frutta e verdura, l' integrazione seguo quella che mi consiglia il medico federale utilizzando i prodotti della linea EthicSport, tra i quali le ultime novità, Recupero Extreme e FL100 Sport. Due innovazioni che fanno la differenza!

ES: A cosa non potresti mai rinunciare?

FT: Ci sono un sacco di cose a cui non potrei mai rinunciare, ma tra queste soprattutto le serate con la mia ragazza, i miei amici, le coccole alla mia bellissima cagnolina, l'Inter!!!!

ES: Il nuoto è uno sport molto impegnativo dal punto di vista fisico ma anche mentale. Come curi questo tipo di allenamento per mantenere elevata la focalizzazione e la voglia di faticare?

FT: Da un punto di vista mentale non ho mai collaborato con un mental coach come fanno alcuni miei colleghi però il mio preparatore atletico mi ha sempre aiutato per superare i momenti difficili, spronandomi per superare sempre i miei limiti.

ES: Grazie Federico! E prima di salutarci...il tuo sogno nel cassetto?

FT: quello di divertirmi ancora tanto nel fare lo sport che amo e chissà un'altra esperienza a 5 cerchi magari potrebbe arrivare!!!

Intervista a cura di Massimiliano di Montigny - EthicSport

http://www.ethicsport.it/federico_turrini_un_campione_del_nuoto_tra_presente_e_futuro-128.html

FEDERICO TURRINI - VANIA TONI Management

VANIA TONI Management

Roma - Reggio Emilia

CF: TNOVNA67A51C405B | P.IVA 02337920355

www.vaniatoni.it - +393929339222 - vania@vaniatoni.it