

1 Vuoi presentarti ai lettori di questo sito che forse non ti conoscono? Esempio: nome, cognome, professione, interessi e cosa vuoi

Mi chiamo Ciavarella Nicola ho 50 anni, sono nato in Puglia nella provincia di Foggia a San Marco in Lamis ma, in giovane età mi sono trasferito a Torino con la famiglia per motivi lavorativi dei miei genitori. Attualmente lavoro al Liceo Artistico Cottini come assistente amministrativo. Sono sposato con Lucrezia, abbiamo tre figli. Il mio più grande interesse è la passione per l'Atletica leggera che condivido con la mia famiglia, e spero di esercitarla ancora per tanto tempo.

2 Sarebbe importante ripercorrere in breve la tua carriera podistica visto che sei stato un quotato atleta a livello nazionale conseguendo inoltre ottimi tempi sulla maratona. Esempio: quando hai iniziato a correre, quale la tua motivazione, i tuoi primi successi, i tuoi migliori tempi

La mia attività sportiva inizia per gioco grazie ad un amico di famiglia che mi ha fatto scoprire la meraviglia di questo sport a 15 anni. Per caso una domenica mi ha invitato a fare una gara sulla panoramica di Superga dove mi sono entusiasmato molto e, da quel giorno non ho più abbandonato questo sport meraviglioso. Da subito mi resi conto di essere portato per la corsa anche perché riuscivo ad ottenere risultati in breve tempo rispetto a miei coetanei. Ho trovato nell'atletica il mio hobby, un interesse personale che prevaleva su qualsiasi altro. Tutte le volte che andavo a correre mi sentivo libero, riuscivo ad essere me stesso consapevole del fatto che, anche se costava fatica, mi appagava fisicamente e mentalmente.

Da subito ho ottenuto risultati rilevanti, nelle categorie giovanili sono stato a lungo interesse nazionale con prestazioni cronometriche nei primissimi posti in Italia. Ho avuto la fortuna di incontrare una società che mi aveva dato fiducia ed un tecnico che sulla piazza era il migliore in Italia il Prof. Dotti Antonio. Da subito ho scoperto di essere un fondista anche se correvo forte le brevi distanze. Infatti i miei primi successi sono stati nelle lunghe distanze a livello giovanili. La motivazione che mi ha contraddistinto è la determinazione e la caparbia che avevo per affrontare duri allenamenti e gare. Ricordo una frase che diceva sempre il mio allenatore "in gara sei un atleta spietato per batterti gli avversari ti devono sparare". Ho iniziato a vincere praticamente da subito, in gara diventavo un'altra persona, coraggiosa e combattiva. Oltre a tante vittorie nelle categorie giovanili, il successo che ricorderò sempre è la mia prima maratona all'età di 19 anni, dove ho realizzato la miglior prestazione dell'anno under 21 in 2h 20'43". E' stato solo l'inizio perché in tutta la mia carriera ho vinto molte maratone nazionali ed internazionali ed ho coronato un sogno che pochi atleti praticanti questo sport raggiungono: vestire la maglia azzurra. Tra i risultati di spicco figurano: titolo italiano di maratona (1998); maggio 2001 ho ottenuto la mia miglior prestazione cronometrica di 2h11'22" nella maratona internazionale di Napoli. A seguire convocazione in nazionale per la partecipazione ai Giochi del Mediterraneo a Tunisi settembre 2001".

Tutto questo è stato possibile grazie all'apporto tecnico di un grande preparatore della maratona, il Prof. Renato Canova.

3 A tuo parere l'atletica leggera di oggi da cosa si differenzia da quella di ieri intendendo per tale quella dei tuoi verdi anni (specificare)

C'è differenza sostanziale dalla pratica dell'atletica dei miei tempi da quella di oggi. Attualmente i ragazzi hanno poca voglia di faticare, vogliono ottenere risultati con il minimo sforzo, sono distratti dalle nuove tecnologie e ovattati da genitori troppo protettivi. Da ragazzo il solo svago che avevo era la corsa, oggi i ragazzi di svaghi ne hanno molti e la corsa per chi la pratica è uno dei tanti.

4. Pensi che i tuoi successi passati sono da attribuire, in parte, al merito di un particolare coach che ti ha seguito con passione?

Ho avuto la fortuna di essere seguito sempre dai migliori tecnici, e sicuramente gran parte del successo e dei traguardi ottenuti è anche merito loro. Ma, ricordo con grande riconoscenza ad un amico Mauro Miè, che mi ha tirato su dopo un grave infortunio e mi ha riportato a correre la maratona. Di lavoro fa il benzinaio ma con una grande passione per l'atletica leggera è riuscito a infondermi coraggio e volontà. Era il 1996 e da lì è iniziata la mia vera carriera di maratoneta.

5. Vuoi illustrarci in breve quale era l'allenamento base (metodica) nonché i tuoi allenamenti nel corso di una stagione agonistica?

La stagione di corsa per me durava 365 giorni, divisa in periodi di costruzione/potenziamento per lo sviluppo di forza e resistenza, di trasformazione in velocità del ritmo tramite la potenza aerobica e delle successive verifiche dei lavori fatti con finalizzazione nelle competizioni.

La preparazione invece per le maratone duravano 10 settimane con un periodo di carico iniziale con ritmi e forza da allenare la soglia di resistenza, una trasformazione con ritmi consoni a quelli della gara. Gli allenamenti erano di 10/12 sedute alla settimana con un carico medio di 190km settimanali con alcune settimane che toccavano i 245km.

6 Durante un incontro pubblico in occasione della Corri Airasca mi è rimasta impressa una tua affermazione che ritengo basilare per chi fa sport: "conoscevo bene me stesso". Vuoi commentarla?

Sì, è vero in un incontro a cui partecipammo entrambi feci questa affermazione. Sono riuscito a sperimentare me stesso in allenamenti con atleti molto più forti di me. Canova mi faceva allenare con atleti africani e grazie a loro ho imparato a gestire le mie energie distribuendole per tutto l'allenamento in maniera efficace. Ovviamente in gara giocano diversi fattori: determinazione, volontà e un pizzico di incoscienza necessari per una prestazione di grande livello.

7. Svolgevi una preparazione mentale o ti limitavi ad allenarti (quanto) a dovere?

La mia preparazione per la maratona per la gran parte si svolgeva con il lavoro fisico. Dal punto di vista mentale cercavo di avere sempre chiaro l'obiettivo: fare una grande prestazione. Immaginavo anche come affrontare una eventuale vittoria, senza lasciarmi impaurire dal pensiero della sconfitta.

8. Ritieni ci sia un segreto per andare forte o si deve semplicemente lavorare sodo?

Non c'è mai un segreto per andare forte, per quanto mi riguarda i risultati sono arrivati grazie al gran lavoro e determinazione che mettevo negli allenamenti. Penso che ho potuto sopportare carichi e ritmi elevati grazie al talento e alla passione.

9. Oggi ti incontro allo stadio Nebbiolo in veste di allenatore del Cus Torino per le categorie giovanili. Ci farebbe piacere avere un sintetico racconto della tua nuova attività

Sicuramente la mia esperienza con i ragazzi è positiva, sono contento che dopo 30 anni di atletica leggera ho la possibilità di insegnare alle giovani leve tutto quello che ho appreso in questi lunghi anni. E' un'atletica diversa a mio avviso con maggior carico di responsabilità, un insuccesso non è solo personale, ma coinvolge anche i ragazzi che si affidano totalmente a me per ottenere risultati soddisfacenti. Ho una missione di educatore dello sport e l'aspetto fondamentale innanzitutto è di valorizzarli e far crescere la loro autostima per renderle persone migliori. Dopo che avranno finito questa fase di crescita sportiva, sicuramente alcuni di loro potrebbero ottenere buoni risultati.

10. Hai un fondamentale consiglio da dare a chi si accosta all'atletica leggera specialità mezzofondo/fondo?

E' risaputo che lo sport in genere fa bene alla salute, sicuramente tutti quelli che si avvicinano a questo meraviglioso mondo diventano uomini e donne migliori. La corsa è uno sport che possono praticare tutti a qualsiasi età, in qualsiasi luogo e in ogni momento, basta avere un paio di scarpe. L'atletica appaga sempre a qualsiasi livello. Termino queste mie riflessioni citando una frase di un mio amico corridore: "la corsa non ti allunga la vita, ma sicuramente te la rende migliore".