

Laurearsi Campioni

Incontro con **Matteo Restivo e Lorenzo Zazzeri**, nuotatori della nazionale italiana
modera **Dario Ricci**, giornalista sportivo di Radio 24

La preparazione, la dedizione, l'allenamento, la prestazione, la vittoria o la sconfitta, l'analisi della performance e del risultato per fare meglio la prossima volta. A vederli da vicino, sport e studio sono due sentieri molto più vicini di quanto non sembri. Sentieri che spesso si intrecciano, e possono entrambi portare alle nostre mete, i nostri obiettivi. A dimostrarlo **la Dual Career di due protagonisti della Nazionale Italiana di Nuoto**. Entrambi nuotatori di alto livello; Lorenzo laureato in Scienze Motorie e dal sorprendente talento artistico; Matteo laureato col massimo dei voti in Medicina. Nelle loro storie, la prova concreta che - pur tra difficoltà e scelte impegnative - è possibile costruirsi due carriere entrambi vincenti, bracciata dopo bracciata, pagina dopo pagina. In un periodo in cui i social spesso trasmettono l'illusione di un successo immediato e privo di sforzi, la loro testimonianza si pone come antidoto, rivelando percorsi normali, fatti di impegno e pazienza.

Lorenzo si laurea nel 2021 con 110 e lode all'Università degli Studi di Firenze in Scienze Motorie Sport e Salute e vince il premio "Atleta Eccellente-Eccellente Studente 2021" del Coni, l'onorificenza per gli atleti azzurri che ottengono risultati di livello internazionale nello sport e si laureano con il massimo dei voti. Ma come in vasca, non si accontenta e dal 2022 è iscritto alla Libera Accademia di Belle Arti di Firenze - indirizzo Arti visive e Pittura Libera

Matteo si laurea nello stesso anno del compagno di squadra con 110 e lode all'Università degli Studi di Firenze in Medicina e Chirurgia e anche lui vince il premio "Atleta Eccellente-Eccellente Studente 2021" del Coni. Dal 2022, prosegue la sua carriera medica con un master di II livello in dermatologia estetica e ora lavora come medico estetico.

Dario Ricci (Roma, 1973) è una delle voci dello sport più note di **Radio 24-IlSole24Ore**. Come inviato di Radio24 e del Gruppo24Ore ha seguito Europei e Mondiali di calcio, Olimpiadi invernali ed estive, Mondiali di nuoto e di atletica. Conduce **"Olympia-miti e verità dello sport"** (in onda su Radio 24 ogni domenica alle 16.30), con cui ha vinto lo Sport Media Pearl Award 2015, il premio "Carlo Monti" e l'Overtime Radio Festival 2017, oltre altri riconoscimenti nazionali e internazionali, tra cui il Premio Ussi "Lo sport e chi lo racconta" 2021 e due argenti e un bronzo agli Aips Sport Media Awards. Scrittore e saggista, tra le sue pubblicazioni: "In vetta al mondo" (2013, con l'alpinista Daniele Nardi), "La migliore gioventù" (2015, sempre con Nardi), "I ragazzi di Brema" (2016), "Oro azzurro" (2016), "Oro bianco (2018)", tutti con Infinito Edizioni; "Cuore di Cobra" (Piemme), la biografia di Riccardo Riccò (2018), "Con la testa e con il cuore" (Sperling&Kupfer), biografia del campione europeo, mondiale e olimpico dei 10.000 metri Alberto Cova, "Match Point" (Nomos Edizioni), volume dedicato ai grandi duelli della storia dello sport. La sua più recente pubblicazione è il volume "Rocky Marciano – sulle tracce del mito" (2023), edito da LabDFG.

Attività in classe

Obiettivi

- Comprendere come la preparazione, la dedizione e l'analisi siano fondamentali per raggiungere obiettivi, sia nello sport che nello studio.
- Riflettere sull'importanza della "Dual Career" e di come si possano conciliare passione (sport) e studio per un successo duraturo, superando l'illusione del successo immediato offerta dai social.
- Sviluppare la consapevolezza che la resilienza, l'impegno e la pazienza sono qualità essenziali per affrontare difficoltà e raggiungere le proprie mete, anche alle Olimpiadi.
- Connettere le storie di atleti di alto livello alla propria vita quotidiana, riconoscendo che i valori sportivi sono applicabili a ogni percorso di crescita personale.

Attività

Prima della discussione

- Introduzione: presentare brevemente le figure di Matteo Restivo (nuotatore della Nazionale Italiana, laureato in Medicina) e Lorenzo Zazzeri (nuotatore olimpico della

Nazionale Italiana, laureato in Scienze Motorie, con talento artistico). Sottolineare i loro successi sportivi e i loro percorsi accademici.

- Anticipazioni: spiegare brevemente il concetto di "Dual Career" (doppia carriera) e come sport e studio possano non solo coesistere ma arricchirsi a vicenda, portando a una crescita completa.
- Domande guida: proporre domande che stimolino la riflessione prima della discussione:
 - Cos'è per te il "successo"? È solo vincere una medaglia o un bel voto?
 - Pensi che per realizzare un sogno basti solo il talento o serve anche qualcos'altro?
 - Come i social media ci mostrano il successo? È sempre realistico e facile come sembra?
 - Cosa sai delle Olimpiadi? Quali valori importanti rappresentano per gli atleti e per il pubblico?

Durante la discussione

Organizzare un dibattito di gruppo, ponendo domande come:

- Quali sono le similitudini tra l'allenamento di un atleta (dedizione, analisi, superamento della sconfitta) e lo studio per un compito o un esame?
- Matteo e Lorenzo hanno scelto percorsi molto impegnativi. Secondo voi, quali difficoltà avranno incontrato nel conciliare nuoto e studio, e come le avranno superate? (Qui emerge il concetto di resilienza).
- In che modo le loro storie sono un "antidoto" all'idea di successo facile e veloce che si vede spesso online?
- Come la passione può aiutarci a superare le difficoltà e a mantenere l'impegno, anche quando la strada è in salita?
- Quali lezioni concrete possiamo trarre dalle esperienze di Matteo e Lorenzo per la nostra vita quotidiana (scuola, sport, hobby, amicizie)?

Confronto

Confrontare le storie di Restivo e Zazzeri con altri esempi di persone (sportivi, artisti, scienziati) che hanno saputo bilanciare più passioni o percorsi impegnativi nella loro vita, discutendo le strategie adottate.

Progetto

Dividere la classe in gruppi e assegnare a ciascuno un tema da approfondire, come:

- **"Il mio percorso verso il successo"**: creare un poster o una presentazione digitale che illustri un proprio obiettivo (scolastico, sportivo, artistico, personale). Il lavoro dovrà includere i passi necessari per raggiungerlo, gli impegni richiesti e le possibili difficoltà da superare, ispirandosi ai concetti di impegno, pazienza e resilienza appresi.
- **"Sport e Vita: un binomio vincente"**: realizzare un breve video o un podcast intervistando persone del proprio ambiente (familiari, insegnanti, allenatori, studenti più grandi) che conciliano studio/lavoro con una passione (sport, musica, arte, volontariato), per esplorare come queste "doppie vite" si supportino a vicenda.
- **"La resilienza in azione"**: scrivere un breve testo (racconto, poesia, articolo di blog) su un'esperienza personale in cui si è dimostrata resilienza di fronte a una difficoltà, raccontando come si è riusciti a non arrendersi e a trovare la forza di andare avanti.

Bibliografia, sitografia, podcast

- L. Zazzeri, M. Restivo, **Laurearsi Campioni**, Lab DFG, 2024.
- **Sportiva-Mente è il podcast di Lorenzo e Matteo** che approfondisce tutti gli aspetti che uno studente-atleta si trova ad affrontare durante la propria carriera, come gestire la pressione oppure affrontare il fallimento, facendo emergere l'approccio migliore per raggiungere i propri obiettivi. Forti dell'esperienza personale, hanno fatto della divulgazione sulla dual-career una vera propria missione: da diversi anni entrano nelle scuole condividendo la loro testimonianza di studenti-atleti di successo.
<https://www.youtube.com/watch?v=ik7F7BJbiCI>
- **zazzArt canale youtube dell'artista Lorenzo Zazzeri**
<https://www.youtube.com/@zazzart4851>
- **Matteo Restivo ~ Speciale Sky Sport 24**
<https://www.youtube.com/watch?v=F3kil1hvcfg>

a cura dell'Equipe didattica
del Centro Asteria