

# I Personaggi del ROMA



di Mimmo Sica

## Lello Avagnano, "maestro" di vita e sport

«Sono un uomo d'acqua e in questo elemento raggiungo il mio equilibrio»

**R**affaele Avagnano (nella foto) è stato campione di nuoto e pallanuotista. Ha il diploma magistrale, è laureato in scienze motorie all'Isef e abilitato all'insegnamento di educazione fisica nelle scuole inferiori e superiori. È docente del settore dell'istruzione tecnica della Federazione nazionale nuoto. È il direttore tecnico del Circolo Canottieri Napoli e capo degli allenatori e istruttori della sezione nuoto. Ha tre figli, Stefano, Gianmarco e Giada e da due mesi è nonno del piccolo Enea Raffaele.

«Sono nato a Ischia il 21 agosto dove mia mamma e mio padre erano in vacanza. Il mio primo vagito in quell'incantevole isola è stato presagio della mia vita futura perché l'acqua ha caratterizzato tutta la mia esistenza. Papà mi portò a nuotare molto presto al Centro Federale della Mostra d'Oltremare. Da giovane è stato uno sportivo a livello agonistico e campione di lotta libera. Durante i fine settimana della bella stagione andavamo sempre nel mare di Posillipo dove lui faceva pesca subacquea e io, bambino di sei anni, mi divertivo con la maschera facendo quello che oggi si chiama snorkeling con le prime rapide immersioni in apnea, prodromi della mia seconda passione, la pesca subacquea, che nacque intorno ai vent'anni. Al Centro federale mi rivelai un talento naturale perché avevo un innato ottimo galleggiamento. Mi cimentai in tutti gli stili ma fui scartato alla prova per il secondo brevetto nel "dorso", lo stile che mi piaceva di più, in quanto avevo la "gambata" a rana. Papà allora decise di portarmi al Circolo Canottieri Napoli. Erano gli anni '74/'75 e il sodalizio giallorosso era il più blasonato della città e collezionava medaglie e trofei. Fui inserito nella squadra preagonistica e il direttore tecnico dell'epoca, Fritz Dennerlein, mi affidò al capo degli allenatori, lo storico e indimenticabile professore Enzo Fusco. In quegli anni nuoto e pallanuoto non erano ancora differenziati per cui, finito il corso nella prima disciplina, iniziavamo con la seconda. In questo modo acquisivamo dimestichezza sia con lo sport individuale che con quello di squadra. Non a caso i migliori pallanuotisti sono stati sempre degli ottimi nuotatori. Abitavamo a Materdei dove ho frequentato le scuole inferiori e i miei genitori si alternavano nell'accompagnarmi ogni giorno». **Quale dei due sport preferiva di più?**

«Decisamente il nuoto che praticavo in tutti gli stili, anche se non in maniera corretta. Mi è sempre piaciuto gareggiare con me stesso. La mia mente doveva essere concentrata esclusivamente sull'obiettivo da raggiun-



gere e dettarmi i tempi e i ritmi giusti da dare alla bracciata senza essere condizionata dalle tattiche e strategie del gioco di squadra. La mia gambata a rana si fece notare subito e il professore Fusco mi destinò prestissimo a quello stile dove progredivo giorno dopo giorno. Ero facilitato anche nella pallanuoto perché quella gambata rendeva molto stabile la posizione verticale da tenere in acqua». **E gli studi?**

«Procedevano con grandi sacrifici e in maniera sufficiente. Non posso certo definirmi uno studente brillante anche perché c'erano periodi in cui ci si allenava tre volte al giorno cominciando fin da prima mattina. Dovevo svegliarmi alle 5,30, andare al Circolo, fare allenamento e entrare in classe alle 8,30. Spesso le prime ore trascorrevano tra un dormiveglia dal quale ero svegliato dai richiami dei professori. La mia colazione era con latte e caffè in un thermos e un panino con la marmellata che mangiavo mentre mi rivestivo».

**Quando cominciò a ottenere i primi risultati?**

«Verso i 14 anni. Partecipai ai Giochi del Mediterraneo e due anni dopo vinsi i campionati italiani giovanili di nuoto. Fu il momento in cui decisi di dedicarmi solo a quello sport. Avevo come esempi Michele Di Pietro che era stato campione italiano assoluto di rana e olimpionico a Monaco nel 1972. Non l'ho conosciuto di persona ma tra noi ragazzini era un mito. Poi quotidianamente vedevo Fritz Dennerlein, campione a livello internazionale di nuoto e pallanuoto, icona dello stile

"farfalla" e il mio allenatore Enzo Fusco, anche lui negli anni 60 campione italiano di rana. Erano stimoli fortissimi che rafforzavano il mio senso di appartenenza a una famiglia di alti valori morali e traguardi sportivi guidata al vertice dal commendatore Carlo de Gaudio, personaggio di altissimo spessore nel mondo dello sport planetario». **Poi a 16 anni cominciarono ad arrivare le convocazioni nella Nazionale giovanile e le si aprì il palcoscenico europeo e mondiale.**

«Si vincevano i primi titoli importanti e dopo un anno ricevetti da un college americano la proposta di trasferirmi negli Usa per continuare gli studi e giocare con i colori di quella scuola. Era il periodo in cui lo sport universitario statunitense cercava giovani promesse che emergevano in tutte le nazioni. I talent scouts dei college erano in giro per il mondo e uno di loro notò anche me. Rifiutai senza esitazione».

**Perché?**

«Sono profondamente legato alle mie radici, alla famiglia, alla mia Napoli e alla Canottieri che mi ha cresciuto e mi ha consentito di realizzarmi come uomo e professionista. Enzo Fusco era diventato un secondo padre. Nel frattempo era sbocciata la mia seconda passione, quella per la pesca subacquea che pratico tuttora. Insieme a papà facevamo inizialmente i "barcaioli" nel golfo di Napoli per i suoi amici, Valerio Fusco, nipote del mio maestro, e Pietro Pagnini, campioni italiani di quella specialità. Avevo scoperto che durante

questo tipo di pesca avevo la capacità di allentare la tensione emotiva e contemporaneamente di raggiungere il massimo livello di concentrazione che erano preludio alla gioia quando prendevo una spigola, un sarago o una cernia: e continua tuttora. Questa combinazione magica mi è stata estremamente utile nell'agonismo e lo è oggi che sono direttore tecnico e allenatore di grandi campioni».

**Continuò a studiare?**

«Assolutamente sì, perché se non lo avessi fatto avrei arrecato ai miei genitori un dolore troppo forte. Mi diplomai alle magistrali e poi mi iscrissi all'Isef e conseguii la laurea in scienze motorie seguita dall'abilitazione all'insegnamento di educazione fisica nelle scuole inferiori e superiori».

**Quando vinse il suo primo titolo assoluto italiano?**

«La mia svolta la devo anche a Gualtiero Parisio, grande pallanuotista della Canottieri che, tornato da un viaggio negli Stati Uniti con idee innovative, mi diede una nuova impostazione nella mia specialità, 100 e 200 rana. Dopo vari titoli giovanili, nel 1981 a 18 anni vinsi il titolo italiano assoluto nei 100 e 200 rana. Nello stesso anno partecipai agli europei piazzandomi quinto nei 200 rana; l'anno successivo presi parte ai mondiali e nel 1983 sfiorai per un secondo la medaglia di bronzo agli europei di Roma. Nel 1984 fui finalista alle Olimpiadi di Los Angeles».

**Quando ha smesso di fare agonismo?**

«Nel 1985 quando terminai l'Isef. Nel frattempo il commendatore Carlo de Gaudio volle inserirmi nei quadri tecnici sotto la guida del professore Fusco che mi affidò i primi gruppi di bambini che dalla scuola di nuoto dovevano prepararsi per il passaggio al settore agonistico. C'erano i futuri campioni Massimiliano Rosolino, Davide Rummolo, Fabrizio Buonocore».

**Poi Enzo Fusco andò via e lei prese il suo posto. Che anno era?**

«Il 2000 e diventai il direttore tecnico e il capo degli allenatori del Circolo Canottieri Napoli. Avevo conseguito anche l'abilitazione per l'insegnamento di educazione fisica ed ebbi una prima supplenza annuale. Mi dividevo tra l'insegnamento a scuola e quello in piscina».

**Nel 2015 la svolta definitiva della sua vita lavorativa. Che cosa accadde?**

«Il compianto presidente Curzio Buonaiuto aveva cominciato a "corteggiarmi" e mi voleva a tempo pieno nei quadri tecnici del circolo. Apprezzava il mio lavoro, la mia professionalità e la svolta moderna che avevo dato al nuoto giallorosso. I giovani che crescevo tra la piscina del

Molosiglio e quella di via Ulisse Prota Giurleo, a Ponticelli, facevano passi da gigante e i successi si susseguivano in campo nazionale e internazionale. Cito Stefania Pirozzi, Mario Sanzullo, Davide Natullo, Mimmo Acerenza, Flavia Rigamonti, e tanti altri giovani campioni. Presi tempo perché non mi sentivo ancora pronto a lasciare il "posto fisso statale" per dedicarmi anima e corpo a quello di un sodalizio privato che, seppur prestigioso, comunque presentava delle incognite. Dopo aver riflettuto capii che "servire due padroni" non faceva parte della mia cultura. Dovevo rimanere concentrato solo su un obiettivo che trovasse i suoi presupposti nella mia vocazione per l'insegnamento, nella passione e nella "fame" di fare ricerca per conoscere e approfondire. La scuola non avrebbe mai potuto darmi questa combinazione di fattori perché sono e sarò sempre un uomo d'acqua e solo in questo elemento mi sarei potuto realizzare superando con la forza, la caparbia e la tenacia che mi contraddistinguono anche eventuali rischi e incertezze. Oltretutto i risultati conseguiti giorno dopo giorno dicono con oggettività che scrivevo importanti pagine della storia del nuoto agonistico partenopeo, come continuo a fare. Nel 2005 abbandonai definitivamente l'insegnamento scolastico e accettai l'inquadramento nell'organico del Circolo Canottieri Napoli con un contratto di direttore tecnico a tempo indeterminato».

**Qual è stata l'impronta moderna che ha dato al nuoto?**

«Girando il mondo, soprattutto con Davide Rummolo, bronzo alle Olimpiadi di Sydney del 2000, ho avuto modo di conoscere scuole di pensiero diverse e molto avanzate nel nuoto. Mi sono confrontato e ho perfezionato il mio metodo di lavoro che consiste essenzialmente nello studio e nella ricerca dell'allenamento migliore per ogni singolo atleta, inquadrandolo nella più ampia cornice che concorre al raggiungimento dello status psicofisico del nuotatore. Insomma, costruisco un percorso "sartoriale" per ciascuno adattandolo a ogni competizione, a ogni stile, in vasca olimpica, in vasca corta e in acque libere. Il mio segreto è lavorare su queste basi con impegno, costanza e umiltà».

**Ha un hobby?**

«Fin da ragazzo mi piace ascoltare la musica rock in ogni sua declinazione. Mi rilassa al pari della pesca subacquea».

**Un sogno nel cassetto?**

«Scrivere un libro sulle mie esperienze di atleta, di allenatore e di direttore tecnico. Penso possa rappresentare un valido manuale "metodologico" da consultare».