



## News

# Bob Bowman "Phelps? In allenamento è più veloce di prima"

02-06-2016 23:34 - NEWS GENERICHE



Il commento di Swimbiz: Intervistato da Sports Illustrated, Michael Phelps racconta l'avvicinamento ai trials tra nuoto e paternità. E l'allenatore lo carica.

E' un Michael Phelps analizzato a 360°, un classico delle interviste di Sports Illustrated. E parte da un concetto chiaro e più volte ribadito: la fine si avvicina. "La sua compagna d'allenamento e amica di sempre Allison Schmitt glielo ricorda pubblicamente ogni: oggi è l'ultimo giovedì in Colorado, oggi è l'ultimo venerdì...". I prossimi saranno gli ultimi Trials olimpici di Phelps e, se tutto andrà bene, Rio sarà l'ultima Olimpiade. Conosce lui e le sue difficoltà passate, lei stessa è passata dalla depressione. Sa che è meglio se il prossimo trentunenne di Baltimora arriverà pronto, consapevole a quel momento. "Michael non si è goduto davvero il 2012 finché non è stato troppo tardi" racconta Bob Bowman, allenatore di sempre del nuotatore più decorato nella storia olimpica. Stavolta, Phelps vuole vivere in fondo ogni istante. E per sua fortuna, ha molto oltre al nuoto. La moglie Nicole Johnson, il figlio Boomer Robert nato il 5 maggio scorso (leggi qui) "Ma il poterlo vedere solo due volte nelle sue prime tre settimane di vita... quella è la parte (della preparazione olimpica n.d.r.) che fa schifo - commenta Phelps - ma sapere che lui c'è mi dà una motivazione in più per chiudere nella maniera giusta e rendere orgoglioso questo piccolo uomo".

Fuori dallo sport, sembra aver finalmente trovato un equilibrio. Per il resto "E' più potente e 'muscolato' rispetto a prima. Di contro, l'età lo costringe ad allenamenti mirati e intensi, seguiti da recuperi più lunghi". E' la strada giusta? "Lo sapremo tra 30 giorni - risponde Bowman - ma tutti i dati dicono che in allenamento nuota più veloce di quanto abbia mai fatto". Alla quinta Olimpiade per qualcosa di stupefacente "Già l'argento nei 200 farfalla a Londra 2012 fu un miracolo, visto che da tre anni non preparava quella gara" e di recente anche Christian Zicche, Direttore di Swimbiz.it, ha indicato in Phelps la possibile, vera sorpresa di Rio (leggi qui). Ma il Cannibale di Baltimora ha ancora fame? "Un mese fa l'ho punzecchiato in allenamento: vuoi fare il bagnetto o vuoi vincere? Mi ha guardato e in lui ho rivisto l'animale di un tempo". Prima, però, ci sono i Trials "Nuoterà certamente i 200 misti, i 100 e i 200 farfalla - in dubbio i 200 stile - e potrebbe anche fare solo batterie e semifinali, per avere più tempo per recuperare". Di certo, anticipa il tecnico "Stavolta 'scaricherà' in vista dei trials. Alla sua età, glielo si può concedere".

Copyright foto: Espn

[inserisci un nuovo commento](#)



[successivo >>](#)

