

Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2944 del 11/10/2025

Alex Schwazer e Domenico Pozzovivo: essere sportivi a 40 anni e oltre

Il marciatore Alex Schwazer e il suo attuale preparatore Domenico Pozzovivo, ex ciclista con 18 partecipazioni al Giro d'Italia, hanno raccontato al Festival dello sport di Trento questo ultimo anno di preparazione atletica condivisa. Guidati da Francesco Rizzo, hanno dialogato nello spazio allestito in piazza Duomo con il medico sportivo Bruno Fabbri, autore del libro "Il sesso come sport".

Alex Schwazer oggi è allenatore di altri, ma lo è ancora di sé stesso. Lo sport, infatti, è tuttora al centro della sua vita e con successo, tanto che un mese fa ha segnato un tempo memorabile chiudendo i 10.000 con 38'24"07: il quarto tempo migliore di sempre in Italia. Un risultato che è una grande soddisfazione raggiunta anche grazie a Domenico Pozzovivo cui aveva proposto una collaborazione accettata dall'ex ciclista.

Ma come si arriva e si rimane atleti a 40 anni? Pozzovivo da esordiente 22enne non l'avrebbe mai creduto possibile, ma col tempo e con lo studio (è laureato in scienze motorie e a breve lo sarà in scienze della nutrizione) ha capito l'importanza di conoscere i suoi limiti e di imparare a gestirli. Conoscersi, dal punto di vista atletico e alimentare, è ciò che gli ha consentito di mantenere un buon livello atletico superando la soglia critica dei 35enni. Ha portato questa sua consapevolezza nel lavoro con Alex con cui la difficoltà maggiore è stata frenarlo e insegnargli a essere più comprensivo e indulgente con sé stesso.

Alex sta imparando la lezione e questo gli ha permesso di migliorarsi di continuo e di riuscire a tenere un alto ritmo per tutto l'anno, un'alta intensità che aveva iniziato con Donati ma che non aveva mai avuto questa costanza. Costanza raggiunta anche grazie a un lavoro su sé stesso dal punto di vista psicologico. E ora - come racconta al Festival - non si pone obiettivi per il futuro, tanto meno di lungo periodo: conoscere i limiti, cercare di superarli, uscire dalla comfort zone per poi tornarci con soddisfazione e godere del momento. Solo questo. Anche le gare possono arrivare, ma non sono l'obiettivo. Il miglioramento continuo è il vero obiettivo e senza porsi condizioni mettendosi da solo in qualche categoria. Come gli ha suggerito Josefa Idem, di cui Alex riconosce la grandezza e ha grande stima: mai dirsi che si è vecchi, si parte già con il piede sbagliato.

Domenico Pozzovivo condivide questa visione: il senso di fare fatica - spiega - è tutto qui, nel dare il meglio di sé e cercare di alzare sempre più l'asticella, ma senza perdere la soddisfazione. E questo che fa restare giovani.

Bruno Fabbri, da medico, ricorda che la longevità nello sport dipende dal talento di base, dalla struttura di partenza fisica e psicologica, ma le conoscenze attuali aiutano a mantenere livelli di performance elevati nel lungo periodo. Il suo libro, *Il sesso come sport*, analizza l'attività sessuale come fosse un'attività sportiva, dall'attivazione muscolare all'intervento in caso di defaillance e suggerisce come restare giovani anche in questo settore così importante della nostra vita. Ma quello che voleva lasciare è un messaggio salutista generale: fate attività fisica, alimentatevi bene, restate nel peso forma, perché farete tutto meglio, compresa l'attività sessuale.

Tre voci, tre storie che ci raccontano che passione, impegno, una buona nutrizione e un po' di movimento forse non ci porteranno alle Olimpiadi, ma di certo ci permetteranno di vivere meglio.

(ab)

