


**COMITATO OLIMPICO NAZIONALE ITALIANO**

FEDERAZIONE DI LUCE FEDERAZIONE SPORTIVE

ISTITUTO DI SCIENZA DELLO SPORT

*Tra le più moderne conquiste della scienza applicata allo studio del corpo umano, vi è la possibilità, che per me appare estremamente affascinante, di osservare i nascituri nuotare beatamente nel grembo materno.*

*Le immagini, che questa brillante tecnica endoscopica permette di visualizzare, danno la sensazione che l'ambiente idrico costituisca, per l'essere umano, un luogo ideale per esprimere, nonostante che il volume a disposizione sia, ovviamente, nel corpo materno, estremamente ridotto, una grande libertà di movimenti.*

*Che l'immersione in acqua consenta alle strutture corporee di compiere gestualità che la vita nell'atmosfera terrestre non consente, venne sfruttata nel campo della riabilitazione di quella terribile malattia, la poliomielite, fortunatamente oggi pressochè scomparsa, almeno da noi.*

*Perfino quegli individui che rappresentano, probabilmente, i massimi rappresentanti del progresso tecnologico-scientifico, e cioè gli astronauti, compiono in immersione una larghissima percentuale del loro allenamento corporei. La spiegazione è semplice: solamente l'essere "sostenuti" da un fluido che ha pressappoco lo stesso peso specifico del corpo umano consente agli astronauti di "simulare" l'assenza di gravità, condizione questa, essenziale per dare a questi viaggiatori dello spazio la necessaria padronanza dei movimenti, una volta che si troveranno ad essere svincolati dall'accelerazione di gravità.*

*Ma, a questo punto, mi accorgo che, in questa brevissima presentazione, sto pressappoco usando le stesse parole e descrivendo le stesse motivazioni che hanno condotto Eleonora ad ideare, sviluppare, e poi, con grande prolificità di idee, a perfezionare, le sue tecniche di preparazione fisica in acqua.*

*Anche Eleonora ha sperimentato, su se stessa, quando fu costretta a compiere esercizi di riabilitazione dopo un incidente, quanto l'immersione in acqua sia utile per consentire quei rilassamenti muscolari e quella riduzione del dolore, condizioni entrambe necessarie per poter ottenere quella capacità di movimento, sia passiva che attiva, necessari per recuperare totalmente, o il più possibile, dopo aver subito gravi lesioni dell'apparato locomotore.*

*Ma il grande merito di Eleonora non consiste solamente nell'aver ideato una miriade di esercizi e di aver progettato strumenti (come il triangolo) e di senza distinzione di sesso o di età, ma anche di avere sempre tenuto presente che, per piacere alla gente, una qualsiasi attività fisica deve, soprattutto, divertire.*

*Il grande successo della ginnastica definita ( in qualche applicazione piuttosto impropriamente) come "aerobica", non consiste nell'aver inventato dei movimenti nuovi, che non erano, in precedenza, già stati studiati ed applicati dalla ginnastica tradizionale, ma piuttosto di aver messo assieme esercizi diversi e di averli associati a musiche allegre (anche se talvolta un po' ossessive).*

*Anche Eleonora Vallone ha ricercato, nei numerosissimi esercizi che costituiscono il patrimonio della disciplina da Lei propugnata, la gioia. E' proprio quest'ultima caratteristica che, associata ai contenuti tecnici, che nel caso dell' opera di Eleonora Vallone sono in larga percentuale originali, assicurerà a questo volume, ed al messaggio in esso contenuto, un largo consenso.*

*Antonio Dal Monte*  
Antonio Dal Monte,