

# RN Bogliasco: pallanuoto+pugilato = Cross Training

3 Ottobre 2015



Lui negli anni '80 è stato campione argentino di boxe, bravo a tal punto che venne in Italia, alla corte dell'imperatore Rocco Agostino, colonia Fernet Branca. Allora, i pugili, si allenavano nella mitica palestra di via Cagliari e vivevano all'Hotel Villa Flora di Bogliasco. Qui Walter Daniel Falconi trovò anche l'amore, un matrimonio coronato dall'arrivo di due bimbe: Carola ed Elena. Per entrambe è stato facile uscire di casa, scendere una scala e trovarsi in piscina, alla Rari Nantes Bogliasco, entrambe tra i pali di una porta da pallanuoto.

Lei, Carola, la più grande, capitano della Rarirosa, tra i tanti risultati, scudetti e piazzamenti a livello giovanile, con la Nazionale oro agli Europei giovanili, due quarti posti alle Universiadi. Le ultime sono state l'estate scorsa, in Corea, al ritorno la laurea in Scienze Motorie. Tornata in vasca il 31 agosto, con mister Sinatra e le sue compagne, pronte ad affrontare il prossimo Campionato di serie A1, debutto il 10 ottobre derby al Poggiolino contro il Rapallo.

Daniel quando appese i guantoni al chiodo cominciò ad appassionarsi alla pallanuoto, dirigente del settore femminile, accompagnatore delle varie formazioni.

Quindi, Daniel e Carola nella vita sono padre e figlia, ma siccome per entrambi lo sport è vita, principio che li lega ulteriormente, hanno pensato bene di inventarsi un corso di Cross Training Difesa Personale che terranno alla Gianni Vassallo e per far capire bene di cosa si tratta hanno scelto una frase di Muhammad Ali "Quello che mi fa continuare sono gli obiettivi che mi pongo".



Di che si tratta lo raccontano loro.

**Carola:** - "Papà aveva il progetto di tornare ad insegnare, io mi sono laureata l'estate scorsa, dopo qualche anno di gavetta mi sento pronta. Lavoriamo a corpo libero e con piccoli attrezzi. L'obiettivo è incrementare forza, velocità, tono muscolare: si perde peso perché l'attività è armonica e strutturata. Una nuova proposta con attenzione all'equilibrio metabolico, alla struttura muscolare ma anche alla propria consapevolezza, impariamo principi che potranno essere utili nella vita. E poi è una cosa tutta mia e di papà".

**Daniel la parte della difesa personale la prendiamo dal pugilato:** - "Porto la mia esperienza, maturata durante una lunga ed intensa carriera ma anche nei corsi che in passato ho tenuto. La boxe a beneficio della difesa personale. A complemento del corso che ha impostato Carola introduciamo questa parte, è un inedito, non esiste nulla con queste caratteristiche. Con un'attenzione particolare alle donne: sapersi difendere, riconoscere l'eventuale pericolo, e saper

reagire nei momenti di difficoltà”.

**Carola a chi è rivolto:-**“ Non ci sono limiti di età. E lavoriamo personalizzando: lo stesso esercizio per tutti con carichi ed impostazioni differenti. Le prime due settimane di accesso libero, venite e provate. Lavoriamo in collaborazione con l’Associazione Max Team di Massimiliano Casella, e questa è un ulteriore garanzia”.

**Daniel cosa serve per difendersi:-**“La boxe come tutti gli sport di difesa ti aiuta a crescere, a capire in che situazione ti trovi, a chi hai davanti, a trovare una soluzione in pochi secondi, come reagire e non perché sai picchiare ma perché sei preparato psicologicamente. Sopportare il dolore, capire gli errori, da qui si comincia, C’è molto psicologia.

**Carola e la pallanuoto:-**“Nel mio ruolo la parte psicologica è fondamentale, certe astuzie o decisioni prese in frazioni di secondo sono fondamentali, nello sport possono cambiare il risultato, nella vita te la possono salvare”.

...CONTINUA SU

[www.rarinantesbogliasco.com](http://www.rarinantesbogliasco.com)

Ufficio Stampa Rari Nantes Bogliasco