



“
M
o
n

ica Vallarin, che abbiamo conosciuto grazie all'indimenticabile Fulvio Albanese, è un'ex brava mezzofondista. Torinese, ora è una brava psicologa che si occupa di sport. Ed ha deciso anche di concentrare il suo lavoro su un tema, quello del passaggio dall'agonismo al post carriera, creando un vero sito, assai interessante (www.puissant.it).”

Stefano Arcobelli (La Gazzetta dello Sport)

Sorgente: *Oltre il nuoto, l'impegno di Monica | Questione di Stile*



“...una persona che conosce i *nervi dell'atleta*, le sue ansie e aspettative, riconosce i meccanismi mentali che entrano in gioco nella competizione e permette all'atleta di evolversi, semplicemente accompagnandolo.”

Franca Santagiuliana (Edusport)

Sorgente: *Edusport: La mente sportiva - Loescher Editore*



“Arcieri del Nibbio si avvale della consulenza della dott.ssa Monica Vallarin - Psicologa dello Sport - sia per la preparazione alle gare che per l'insegnamento.”

Sorgente: *Psicologa dello Sport: Dott. Monica Vallarin | ARCIERI DEL NIBBIO 01NIBB - Scuola di tiro tradizionale ARMONIA*

”
G
l
i
s
c
a
c
c
h

i sono 'lo sport della mente', come ultimamente molti esperti amano definirli. L'aspetto della preparazione psicologica è noto da tempo... Serviva però un esperto in materia, che abbiamo individuato nella dottoressa Monica Vallarin, da anni stimata psicologa dello sport, ed ex nuotatrice professionista. Monica si è subito dimostrata una persona squisita, disponibile ed estremamente professionale, venendo a fare un sopralluogo nei nostri saloni durante un torneo, e osservare di persona gli scacchisti mentre giocano, informandosi altresì sui vari aspetti emozionali e non di una gara (zeitnot, preparazione casalinga, durata di una partita,

ecc.)..."

Enrico Pepino (Società Scacchistica T.se) - Sorgente: *Psicologia in via Goito*



I risultati Olimpici di Monica Vallarin (Sports Reference)



“...le promesse della squadra agonistica della Torino Nuoto. Fra loro è forse nata una stella, anzi una sirenetta. Monica Vallarin, anni dodici, studentessa di seconda media, ha fatto i cento metri stile libero in meno di un minuto, precisamente 59 secondi e 9 decimi...”

Franca Rovelli (Epoca, 1977)

SETTIMANALE DEL PINEROLESE

l'eco del chisone


Fondato nel 1906



www.ecodelchisone.it - info@ecodelchisone.it

Pinerolo (TO) - viale Primo Maggio, 7 - Editrice: Cooperativa Cultura e Comunicazioni Sociali srl - Pubblicità: Publieco srl - Pinerolo (TO) - piazza Barbieri, 2

 <p>Unioni civili Anche a Pinerolo prima celebrazione in Comune</p> <p style="text-align: right;"><small>MARCO BERTELLO PAG. 5</small></p>	<p>Pinerolo Bancarelle, bocce e luna park per la fiera d'agosto</p> <p style="text-align: right;"><small>DARIA CARTANI PAG. 10</small></p>	<p>Monica Vallarin L'olimpionica di nuoto che ha scelto la val Pellice</p>  <p style="text-align: right;"><small>MICHELE F. BARALE PAG. 15</small></p>	<p>Nichelino Una bici legata alla sbarra blocca il passaggio a livello</p> <p style="text-align: right;"><small>PAG. 27</small></p>
--	---	---	--

“Monica Vallarin...L'olimpionica di nuoto che ha scelto la val Pellice”

MICHELE F. BARALE (L'eco del Chisone, 24 agosto 2016)

Monica Vallarin, l'olimpionica che ha scelto la Val Pellice

VAL PELLICE - «Certo che avrei voluto essere a Rio, magari in un ruolo diverso da quello dell'atleta... le Olimpiadi sono un ricordo a colori vividi, il più emozionante che ho. Fu un vero privilegio potervi partecipare». Ci presentano Monica Vallarin, azzurra dello stile libero, in piscina a Luserna S. G., dove spesso viene a nuotare in estate. Sfiora l'acqua con leggerezza, i gesti precisi, una tecnica da fare invidia e grinta da vendere: una passione indelebile, senza più guardare il cronometro. «Ad appena 12 anni batté il muro dei 60 secondi in vasca corta, nei 100 stile libero» svela Daniela Magra, ex atleta ed allenatrice; «era il 1977, lei fu la prima italiana a riuscire nell'impresa».

Da 14 anni Monica trascorre un mese in campeggio a Villar Pellice insieme alla famiglia: una manciata d'anni prima il sogno di crescere il figlio a Bricherasio, nella Valle dove lavora il marito, lontani dalla città. Poi la necessità di tornare a Torino, senza però staccare quel legame «rigenerante che solo la Valle sa dare: svestiamo lo stress della vita quotidiana ed entriamo in uno stato mentale più semplice. Ognuno ha i suoi rituali, i miei figli giocano a tennis a Luserna, io vengo a nuotare. Tutte le mattine stendo il tappetino davanti al camper e faccio yoga, un toccasana».

Una carriera precoce e molto intensa: a 12 anni è già in nazionale di nuoto, gareggiando per la Sisport Fiat. Nel 1980 finalmente firma i record italiani nella vasca da 50 metri, l'unica omologata: conquista

così la partecipazione alle Olimpiadi di Mosca come staffettista, nella frazione dello stile libero. Al mattino il quartetto stabilisce il nuovo record italiano nella disciplina, per poi abatterlo nuovamente nella gara pomeridiana. Due anni più tardi arriva una promozione, in vista delle Olimpiadi di Los Angeles: 8 mesi e mezzo di allenamento intensivo in California, in un prestigioso centro «dove si formavano i più forti atleti da lunghe distanze, ma noi eravamo velociste: ci distrussero, fisicamente ed emotivamente».



Monica Vallarin in piscina a Luserna S.G.

Spenti i riflettori della carriera sportiva, il primo traguardo è ricostruire una propria identità fuori dall'agonismo, lontano dal «riconoscimento e il successo pubblico: è una polvere stellata, conquistata col sudore e tanti sacrifici, che ti nutre e ti fa star benissimo. A tal punto che quando manca non sai più come fare, chi essere». Travagliata l'elaborazione che le ha permesso, alcuni anni più tardi, di superare il trauma e laurearsi in Psicologia con una tesi sull'agonismo in fase adolescenziale: oggi

aiuta gli ex atleti a superare il trauma del fine carriera.

Servono spesso anni per imparare ad «elaborare e mettere a frutto il grande capitale di esperienza acquisita in anni di attività. Non è un passaggio automatico: spesso si banalizza parlando di quanto sia formativo lo sport, ma solo in pochi riescono ad esportare la loro esperienza, magari iniziando ad allenare».

Michele F. Barale



“
M
O
N
I
C
A
V

ALLARIN MADRINA DEL NOSTRO EVENTO SPECIAL OLYMPICS DI CUMIANA”