

Secondo te quanto è importante allenare la mente per gestire sfide impegnative come le tue?

«Direi che è fondamentale! È necessario affrontare questi sforzi con una mentalità abituata a soffrire, a sopportare crisi improvvise e pronta ad ogni imprevisto. Sarebbe un errore fatale affidarsi solamente alla fortuna, benché faccia parte del gioco. Basta un'emozione sbagliata e svaniscono ore e ore di preparazione».

Nel mio caso, più di una persona si è espressa dicendo, senza malizia, che sono stato fortunato; il tutto è stato però analizzato precedentemente nei minimi dettagli a partire dalle ordinanze Covid-19, previsioni meteo a lungo termine, al cambio dell'ora (weekend successivo), al tempo di discesa della funivia (3 minuti a giro) al cambio indumenti ad ogni discesa, tabella alimentare diversificata ad ogni giro, ecc.

Con questo voglio dire che la fortuna dobbiamo crearcela, o almeno limitare il più possibile l'insorgenza di situazioni sfavorevoli. Se abbiamo poi una mente ben allenata diventa più facile trovare quella tranquillità che ci permette di pensare solo a raggiungere il nostro obiettivo».

Secondo te, di cosa hanno bisogno oggi i giovani atleti per vivere la loro esperienza sportiva con consapevolezza ed entusiasmo?

«Era il 2011 e mi stavo allenando con gli sci da fondo sul ghiacciaio Presena. Giravo in un circuito di 3 chilometri a 2700 metri di quota quando mi sono ritrovato a fianco di un certo Gorgio Di Centa (ORO Olimpico). Scambiando alcuni pensieri, uno in particolare mi è rimasto impresso: "Purtroppo i nostri giovani atleti stentano a concretizzare risultati. Trovano tutto fatto, materiali top, tecnici a disposizione, alberghi, ecc. Non si sudano niente". Ebbene sì, condivido il suo pensiero: ci si deve guadagnare anche le piccole cose, solo così si possono ottenere grandi cose!

Ad esempio, nel mio piccolo, i miei primi veri sci da gara me li sono comprati con i pochi spiccioli messi da parte dai lavori estivi durante le vacanze scolastiche. Da lì ho capito che se volevo qualcosa me lo sarei dovuto sudare. E così è stato. Detto questo, è necessario affiancare ai giovani persone preparate e soprattutto con sani principi di lealtà e sportività: come ben sappiamo, al giorno d'oggi girano personaggi non molto affidabili e sarebbe un gran peccato perdere buoni atleti».

