a cura di Massimiliano Blardone

NON MOLLARE MAI!

LA VITTORIA NON ARRIVA MAI PER CASO. È UN PROGETTO CHE DEV'ESSERE COSTRUITO, PENSATO E VALUTATO IN OGNI DETTAGLIO PRIMA ANCORA DI METTERE GLI SCI SULLA NEVE. SI PARTE DALLA PREPARAZIONE, LAVORO DURISSIMO MA INDISPENSABILE

he sia la gara del paesello, una zonale o un impegno internazionale, cambia poco. Dipende qual è il tuo obiettivo. Tu, ragazzino che sogni di andare in Coppa del Mondo, sappi che lassù non ci arrivi per caso. Non ti regala niente nessuno. E prima ancora di capire come, dove e quanto allenarti devi cercare dentro di te le motivazioni. Sono quelle che ti fanno sopportare i sacrifici e la fatica. E se ti dicono che sei un fenomeno, non cambia proprio nulla. Da ragazzino vidi Alberto Tomba allenarsi con D'Urbano proprio a Verbania, a casa mia. Beh, non ho mai visto nessun atleta darci dentro in quel modo. E soprattutto con una metodologia che mi è rimasta dentro e che ho portato sempre con me. Fin da bambino, uscivo di scuola e

se non potevo allenarmi andavo in ansia. Non potevo farne a meno. Credo facesse parte di quella mia grande voglia di vincere. Poi devi avere anche la fortuna di trovare le persone giuste, credere in loro e consegnargli la tua completa fiducia. Io senza Vittorio Micotti e Giorgio Ruschetti non sarei andato da nessuna parte! Il preparatore atletico bravo ti fa capire anche qual è il limite del tuo allenamento. Ti dà un metodo e lo devi seguire: tre settimane di allenamento e una di scarico. Cosa significa scarico? Il giretto in bici, una corsetta, quasi niente diciamo. E continui così, da maggio a settembre, naturalmente anche con le sessioni sulla neve. Con Micotti mi sono scontrato un paio di volte. Non volevo mai stare fermo, ma poi ho capito che anche la settimana di riposo è allenamento! Il problema è che quando sei giovane non lo capisci e continui ad allenarti, allenarti, allenarti... E anche quando ti fermi, riposi male. Confesso di aver fatto molta fatica a capirlo. Quando sei invasato vorresti allenarti tutti i giorni. Col tempo capisci che il fisico va preservato, non ti fa fare sempre ciò che vuoi, perché se è disconnesso dalla mente i risultati non arrivano e puoi andare incontro a infortuni. In tutta la mia carriera ho avuto solo un problema fisico importante, un'ernia discale, ma se non avessi dato retta alla saggezza dei tecnici che mi seguivano sarei stato meno fortunato.







