

Testo e foto
Deborah Scanzio

Foto Tl-Press
Samuel Golay

A Scanzio... di equivoci

Non tutti i mali vengono per nuocere

Si dice spesso che gli sportivi siano molto scaramantici, personalmente faccio parte di questa categoria. Come una specie di robot, prima di compiere un salto o di affrontare una pista di gobbe, faccio una serie di gesti che oramai sono dei "tic", non mi rendo nemmeno conto

di eseguirli. Se vedo qualcuno cadere, farsi male o semplicemente mi passa per la mente un pensiero su un eventuale incidente, il gesto scaramantico è d'obbligo.

Ho sempre visto l'infortunio come un "dramma", ma dallo scorso mese di gennaio, da quando la rottura del legamento crociato anteriore del mio ginocchio sinistro ha interrotto anticipatamente la mia stagione, ho rivalutato l'eccessiva paura di farsi male. Ovviamente non mi fa piacere essermi sottoposta

a un intervento chirurgico, aver usato le stampelle per diverse settimane e in generale aver vissuto tutti gli aspetti negativi che fanno parte di una riabilitazione. Ma quando la sfortuna, oppure il caso, bussa alla tua porta, hai due scelte. Puoi passare i prossimi nove mesi a rimpiangere la stagione persa, chiederti perché

è successo e incolparti per l'errore commesso; oppure scegli di vivere questa esperienza in modo sereno. Chissà, forse avevi bisogno di una vera pausa! Dopotutto, le ginocchia le riparano tutti i giorni, i problemi seri sono altri. Ogni medaglia ha due lati, per ogni gara persa, puoi dedicarti a hobby e passioni che normalmente non avevi il tempo di fare o forse non sapevi nemmeno che t'interessassero. Quando sei una persona pignola, fai fatica ad accontentarti e apprezzare le piccole cose. Se da un lato cerchi sempre di migliorarti, dall'altro non sorridi abbastanza. Quando sei una sportiva abituata a muoversi e fare fatica, e di colpo di ritrovi a dover imparare nuovamente a camminare in modo corretto, a fare un salto

o un esercizio che prima facevi in modo naturale, finalmente scopri cosa vuol dire sentirsi felici per cose che potrebbero sembrare banali. Il primo giro di gambe sulla cyclette, la prima goccia di sudore, il primo balzo. Il mio programma per la scorsa stagione doveva essere un anno di "transito", meno focus sulle gare, più allenamenti specifici per rompere degli automatismi e più tempo a casa. Uno degli obiettivi principali era ritrovare il piacere di sciare, già, perché da piccoli si sogna di riuscire a diventare professionisti, poi capita che quando realizzi il tuo sogno, quel brivido che provavi non riesci più a sentirlo. Non è una regola e fortunatamente molti sportivi si divertono come bambini anche d'adulti, ma a volte i



duri allenamenti, lo stress fisico e mentale, i sacrifici, la routine, i risultati che non sempre arrivano, offuscano il piacere di fare sport. Così, dopo otto stagioni filate di Coppa del Mondo, per la prima volta sono rimasta a casa a seguire i miei colleghi alla tele, alcuni giorni volevo essere con loro, altri invece stavo bene a casa. Tra una seduta di fisioterapia, un esercizio in palestra e una pedalata in montagna, ho avuto il tempo di capire cosa mi piacerebbe fare al termine della mia carriera sportiva, ho ricaricato le batterie e sono stata abbastanza lontana

dalla neve da averne la mancanza! Non so come sarà il ritorno fra le gobbe, avrò paura? Il ginocchio farà male?

Saprò ancora sciare come prima?

In questi mesi mi hanno spesso raccomandato di avere pazienza, mi dicevano: "step by step"!

Ora lo dico a voi... ve lo racconto nel prossimo numero!