

I Mondiali per rimettermi in gioco. E per tirare fuori il meglio di me

Pubblicato: Mercoledì 17 Luglio 2019



(d. f.) Con questo articolo prende il via su VareseNews una nuova rubrica, curata e gestita da Daniele Cassioli, campione non vedente di sci nautico, motivatore, fisioterapista e tanto altro ancora. Gli diamo il benvenuto in un momento particolare: alla vigilia dei Mondiali di Norvegia. Lo attendiamo al suo ritorno per scoprire tanti altri suoi pensieri.

Mondiali in vista: confermarsi e migliorare le parole d'ordine. Manca pochissimo, il 19 luglio partirò con la squadra destinazione **Skarnes** (Norvegia), dove dal 25 avranno luogo i **Mondiali di Sci Nautico Paralimpico**. Un evento del genere è sempre un grande traguardo per un atleta: per noi paralimpici è la massima competizione alla quale uno sciatore può prendere parte. Fervono i preparativi, le aspettative e le speranze. È quindi necessario fare ordine nella meravigliosa tempesta di emozioni!

(RI)METTERSI IN GIOCO – Disputare una gara significa mettersi in gioco. Se si tratta di un mondiale questa sensazione è decuplicata. Se due anni prima **hai vinto tutto, hai solo da perdere!** Gli ultimi campionati del mondo si sono disputati in Australia nel 2017 e io ho vinto cinque medaglie d'oro: slalom, figure, salto, combinata non vedenti e combinata assoluta, ovvero tra tutte le disabilità. Il titolo che viene rimesso in palio è il mio, è quello che ho vinto due anni fa, per questo motivo riconfermarsi è sempre un po' più complesso. Ciò che ho fatto due anni fa non conta niente! O forse è il caso di dire che ciò che ho fatto fino ad ora – i 22 titoli mondiali – non hanno nessun valore. Non sono loro che mi permetteranno di giocarmi al meglio questa nuova sfida. Sicuramente **l'esperienza** che ho accumulato può essere d'aiuto, rispetto alle prime competizioni sono cresciuto, mi sono evoluto, ma sono pure un po' invecchiato. E soprattutto: ho già vinto diverse volte. Lo spirito allora deve essere di grande **umiltà** ed è necessario affrontare questa gara con la grinta e la fame della prima volta. Senza fame non viene voglia di mangiare, senza voglia di vincere non si vince!

MARTELLARE I PUNTI DEBOLI – Ho iniziato la preparazione a secco, in palestra, in pista d'atletica, lontano dalle barche e dai miei amati sci. Poi l'inverno ha lasciato il posto alla primavera e finalmente, a metà marzo, ho ripreso l'allenamento al lago: acqua a 9°, io, i pinguini e tanta, tantissima voglia di sciare. L'umiltà è anche questo: non lasciare niente al caso e mettere in campo **tutto quello che ho** a disposizione per arrivare al 25 luglio nel migliore stato di forma possibile. Abbiamo iniziato con un noiosissimo lavoro sulla forza, sulla resistenza, sull'equilibrio, allenando tutti i punti deboli della tecnica. Per me l'avvicinamento al Mondiale è sempre stato questo: individuare dove sono più vulnerabile e **“martellare” fino alla nausea** su quegli aspetti, in modo da rendere le insicurezze dei punti forti: nella tecnica e nella testa. La **testa** appunto: questo è stato un anno bellissimo per me, perché grazie al libro **“Il vento contro”** ho girato tutta l'Italia, ho **incontrato** tantissimi ragazzi nelle scuole e ho presentato il mio romanzo in contesti differenti: biblioteche, librerie, stadi di serie A, trasmissioni radiofoniche e televisive, oratori e società sportive. Ora però è necessario rallentare e ricordare alla mia testa che Daniele è un atleta e che deve andare a giocare un mondiale.



COME FA UN CIECO A VISUALIZZARE? – Quindi cosa si fa? Io lavoro molto sulla visualizzazione. Ma come fa un cieco a visualizzare? Innanzitutto è fondamentale, per quanto mi riguarda, allenare anche la testa. Si fanno pesi in palestra, lavori d'equilibrio, ore a esercitare la tecnica e spesso non si fa nulla per migliorare l'approccio mentale. Visualizzare per me è **ricercare dentro me stesso il "Daniele al suo meglio"**, memorizzare come mi sento e allenare questo particolare per tutto l'avvicinamento alla competizione. Poi si visualizza, finalmente! Mi concentro, anche se non sono al lago, sulle **sensazioni** che provo mentre mi alleno, cerco di amplificare le sensazioni positive che permettono al mio corpo di dare il massimo durante la sciata, creo una serie di **riferimenti** interni che possano darmi una mano durante la gara. Per fare questo ci vuole un *mental coach*, un allenatore della testa. Il tecnico si sorbisce le infinite ore di sci in barca, il preparatore quelle in palestra e il *mental coach* sopporta e supporta nelle paure, nelle insicurezze e in tutte quelle tensioni che precedono un evento così importante. Queste figure per un atleta sono fondamentali e **io le stresso tutte** parecchio, in prossimità di un campionato del mondo!

ME STESSO E GLI AVVERSARI – Unitamente a questa intensa preparazione c'è il piacere di vivere delle emozioni davvero profonde come l'incontro con gli avversari. Alcuni di loro per me sono anche grandi amici che magari vivono dall'altra parte del mondo. In acqua ci si batte fino all'ultimo, fuori con alcuni si va d'accordo e ci si abbraccia, con altri l'atmosfera è più tesa, fa parte del gioco. C'è anche il grande orgoglio di rappresentare l'Italia per meriti sportivi. Sicuramente un Mondiale di sci nautico non è la manifestazione più seguita sulla faccia della terra, in ogni caso ogni volta che suona **l'inno di Mameli** per me è una grande gioia! Ogni gara ha un sapore diverso perché diverso sono io rispetto a due anni fa o rispetto al 2003, quando vincevo il mio primo Mondiale negli Stati Uniti.

Adoro lo sport, perché mi dà l'opportunità di **misurarmi con me stesso**, prima che con i miei avversari, e a ogni evento di questa portata scopro sempre delle cose nuove su Daniele. Sono sicuro che anche questi campionati del mondo 2019 in Norvegia sapranno darmi tanto, tantissimo oltre alle eventuali (tocchiamo ferro per non dire altro) medaglie! Farà freddo, si sarà luce fino a tardi (la cosa non mi riguarda, perché io sempre buio vedo). Sarò nel posto in cui tre anni fa ho vinto l'Europeo di slalom, dopo il **terribile infortunio** alla spalla. Un sacco di intrecci col passato e di contatti col futuro!

Allora incrociamo le dita, **seguitemi** e fate il tifo per me! Io ce la metterò tutta per confermare e migliorare quello che ho fatto due anni fa, con la consapevolezza che la vittoria è la certezza di aver fatto tutto il possibile per arrivare al mio meglio all'appuntamento con la storia.



UN'OCCHIATA A... i Mondiali di calcio femminile

«Non solo *tette e culi* in TV, W il calcio femminile! I maschi sono più intensi, le donne hanno meno tecnica, la tattica non è la stessa, io aspetto solo il momento in cui si scambiano le maglie!».

Questa **estate pallonara** è stata strana. Mercato decollato tardi, un gran valzer di panchine, l'under 21 molto forte ma poco vincente e un po' di calcio femminile. A dire il vero il calcio femminile ha fatto capolino da tempo nelle nostre case: Juve-Fiorentina allo *Stadium*, i mondiali in Francia e soprattutto una **cultura** che cresce e che ha convinto molte squadre di serie A a "dotarsi" di un 11 formato dal gentil sesso. Non credo che le donne arriveranno presto a guadagnare quanto i maschietti e, se mi consentite, lo reputo anche normale. Gli stipendi dei calciatori derivano dal giro d'affari che loro stessi e il mondo del pallone riescono a generare: merchandising, sponsor, gente allo stadio eccetera. Di quel giro d'affari, cari amici, **siamo noi tra l'altro i diretti responsabili**: quando acquistiamo un biglietto, una maglietta o quando passiamo ore e ore a cliccare sui siti più disparati che parlano di calcio, nelle sue differenti forme. Anche io ho vinto tanto e non guadagno nulla dal mio sport. Che colpa ne hanno i calciatori? È comunque una figata vedere finalmente in televisione delle ragazze che giocano a calcio. Sapete quanti adolescenti **abbandonano la pratica sportiva** dopo i 16 anni? E sapete che, tra questi, la

maggior parte di loro sono ragazze?

Noi possiamo intervenire su questa tendenza e un ottimo modo per provare a correggere il tiro è **raccontare le imprese** sportive delle donne. Quanti di noi ritrovano la voglia di fare sport guardando i propri beniamini competere. Vale la pena credere in questa nuova frontiera perché un pallone mette davvero d'accordo tutti e adesso che si racconta finalmente anche il gentil sesso sarà più facile spiegare ai giovani che una donna non va in televisione solamente se ha un bel sedere. Ci può andare anche perché ha fatto dei **sacrifici**, si è **allenata** duramente e ha saputo **meritarsi** il sogno di una vita.

di [Daniele Cassioli](#)