

■ L'avventura di Lisa Rusconi e di Nicole Turuani nella squadra nazionale di ginnastica ritmica

# Da Cugnasco a Macolin per amore della ginnastica

di Billy Beninger

ritmica

Lisa e Nicole (entrambe nate nel 1997) terminate le scuole dell'obbligo hanno fatto i bagagli e si sono trasferite a Macolin per seguire gli allenamenti con la squadra nazionale. Dopo pochi mesi le due talentuose ticinesi si sono guadagnate il posto da titolari nel quintetto elvetico e la scorsa primavera in occasione della tappa di Lisbona di Coppa del Mondo sono riuscite a mettere al collo una storica medaglia di bronzo.

**La coraggiosa scelta di lasciare le proprie famiglie e di trasferirsi oltre Gotardo dal lato ginnico ha decisamente premiato le due cugine, ma loro sono soddisfatte della loro scelta?**

A questa domanda entrambe hanno risposto in maniera positiva. A poche settimane dall'inizio della loro stagione agonistica, abbiamo quindi deciso di incontrare queste ragazze, ancora minorenni ma con una grande maturazione, determinazione e con le idee ben chiare.



Ecco le nostre campionesse della ritmica (sotto Nicole Turuani, sopra Lisa Rusconi)

**So che a fine marzo parteciperete alla tappa di Coppa del Mondo di Stoccarda con la nuova squadra e sotto la guida della vostra nuova allenatrice; vi sentite pronte?**

**Nicole:** Dopo i mondiali di Kiev (settembre 2013) abbiamo avuto un periodo un po' difficile a causa del licenziamento della nostra allenatrice e della responsabile. La federazione ha subito trovato una soluzione ma ovviamente la programmazione e gli allenamenti non erano come prima. A gennaio è arrivata Mariela e abbiamo recuperato il tempo perso. La Coppa del Mondo di Stoccarda sarà la prima gara della stagione e ovviamente la nostra tenuta di gara non sarà ancora al top. Inoltre la formazione che scenderà in pedana in Germania sarà composta anche da riserve in quanto una titolare è infortunata e Lisa si sta riprendendo dalla frattura al piede.

**A questo punto chiedo ovviamente a Lisa come sta.**

**Lisa:** Lo scorso autunno ho subito una brutta frattura al piede e per diversi mesi ho dovuto camminare con le stampelle. Ora sto abbastanza bene, posso correre e saltare. Prima di decidere la formazione che avrebbe partecipato alla competizione, io e Mariela abbiamo parlato con il medico. Lo specialista ci ha informato che il mio piede sarà perfettamente guarito solamente verso maggio, per cui ora devo stare attenta e non sovraccaricarlo. A Stoccarda eseguirò unicamente un esercizio ( palla e nastro) in modo da essere pronta per i campionati Europei (giugno 2014) e i Mondiali di settembre.

Detto questo, capisco che per quello che concerne il lato agonistico Lisa e Nicole hanno le idee ben chiare.

**Come vi trovate lontane dalla vostra famiglia? Non avete nostalgia del Ticino e dei vostri cari?**

**Nicole:** In Ticino rientriamo ogni fine settimana. Al sabato ci alleniamo solo al mattino e poi corriamo in stazione a prendere il treno. Trascorriamo il fine settimana a casa e rientriamo a Bienne il lunedì mattina. Qui viviamo nelle famiglie ospitanti

e ci troviamo bene. Inizialmente avevamo un po' di problemi con la lingua, ma ora abbiamo imparato bene sia il tedesco che il francese e riusciamo a seguire senza problemi le lezioni del liceo di Bienne.

**Lisa:** La nostra famiglia è lontana ma ci sostiene sempre. Inoltre possiamo contare sull'appoggio del nostro staff tecnico. Ad esempio abbiamo una coordinatrice scolastica con cui facciamo una programmazione dettagliata per non rimanere indietro con le lezioni. Pianificare scuola, allenamenti e appuntamenti agonistici non è sempre facile, specialmente alla nostra età, ma fortunatamente possiamo contare sull'aiuto di alcune persone, tra cui Céline (la nostra insegnante di danza) che ci aiuta ad organizzarci. Per farti un esempio a gennaio ho pianificato i miei impegni fino a luglio, in modo da gestire serenamente tutto quanto senza stress.

**Noto che siete tranquille nonostante il carico di lavoro.**

**Lisa:** Ci alleniamo sei giorni su sette per un totale di circa trenta ore settimanali. Ma grazie all'ottima pianificazione delle nostre coordinatrici, riusciamo a gestire tutto senza problemi.

**Nicole:** Quando sono arrivata a Macolin devo dire che ho notato subito che il ritmo di lavoro era alto. Alla fine dei primi allenamenti ero stanchissima, ma poi mi sono abituata al carico di lavoro. Ci alleniamo molto ma abbiamo ottenuto anche molte soddisfazioni.

**Ad esempio?**

**Nicole:** Sicuramente la soddisfazione più grande è stata la medaglia di bronzo conquistata in Coppa del Mondo. Durante la premiazione ero emozionatissima: ero sul podio assieme alle nazioni più forti al mondo! Mi sembrava di sognare.

**Lisa:** Lo scorso anno abbiamo partecipato a molte competizioni internazionali e una prima emozione è stata la condivisione degli spogliatoi e della pedana con i miei idoli. Oltre alla medaglia di Lisbona di cui ha già parlato Niky, un'altra grande emozione l'ho vissuta scendendo in pedana ai campionati Mondiali. Un'esperienza unica e indescrivibile.

Non voglio disturbare oltre le ragazze, sono gentili e disponibili, ma è domenica e ho già rubato loro molto tempo. Preferisco lasciarle tranquille con la loro famiglia a godersi questi raggi di sole tanto attesi. In bocca al lupo stelline, continuate a brillare nelle competizioni internazionali!

