

# PROVARE SENSAZIONI AL LIMITE



DI GABRIELE BOTTI

**ENRICO SMERALDI** AMA LO SPORT. LO AMA IN MODO TOTALE IN OGNI SUA DECLINAZIONE, E NE PARLA CON TRASPORTO PERCHÉ LO SPORT LO CONOSCE BENE. IN PARTICOLARE, HA UNA PREDILEZIONE SPECIALE PER LE DISCIPLINE CHE SI DEFINISCONO PER CONVENZIONE "ESTREME".

**C**osa sia l'estremo ce lo spiega lui stesso, accompagnandoci sul suo terreno preferito: quello del movimento e della sfida con se stessi, usando sempre la testa e immersi nella natura, altra sua irrefrenabile passione.

#### Si presenta ai nostri lettori?

«Per gli amici sono semplicemente "Chicco" e sono nato nel 1977. Sin dall'infanzia ho sviluppato l'amore per il mare e per la natura e questo mi ha portato ad abbandonare gli schemi convenzionali diventando dapprima un professionista di windsurf e in seguito un pioniere del kitesurf, ottenendo per entrambe le discipline grandi risultati anche nelle classifiche mondiali. Imprenditore a Lugano con un negozio di articoli sportivi, ho sempre avuto la passione per il videomaking. Passione che ho sviluppato negli anni e che mi ha portato a creare, grazie al supporto di Teleticino, la trasmissione "Ticino Estremo", dove racconto a modo mio gli sport alternativi e/o estremi che si possono praticare nel nostro Cantone. Attualmente vivo a Gordola con mia moglie Katja e i miei due figli Alessandro e Sara».

#### La possiamo senz'altro definire un esperto dello sport estremo.

#### Allora le chiedo: qual è il suo concetto di "estremo"?

«È una domanda molto ampia: per me "estreme" sono le situazioni difficili che aiutano la mente a spostarsi dallo stato di confort, inducendola a sviluppare nuove risorse».



#### Molti associano "estremo" a "pericoloso". È una chiara forzatura figlia, spesso, della scarsa conoscenza della materia.

#### Ma dove sta la verità? Il pericolo esiste? Come lo si gestisce?

«Gli sport estremi sono sicuramente sport dove si corrono grossi rischi. Dove c'è la meraviglia, ma anche il pericolo. Non dimentichiamo che in casi estremi lo sport può rivelarsi addirittura letale. Quando uno sport relativamente sicuro, tipo lo skate, viene portato all'estremo, ad esempio in discese vertiginose, il rischio di farsi male aumenta.

Chi pratica questi sport è consapevole dei pericoli. Una volta ho letto di una sciatrice che affermava che "in fondo ai miei pensieri c'è sempre la morte". Personalmente, ogni volta che mi accingo a fare un'attività mi concentro essenzialmente sugli obiettivi e sulla mia preparazione affidandomi, a dipendenza delle discipline, a professionisti del settore».

#### Come si spiega, e lo confermano le statistiche, che sempre più persone si dedicano a questo tipo di discipline? Cosa cercano?

«Chi pratica sport estremi ha la necessità di sperimentarsi nella "sensazione al limite". Sono persone alla ricerca di sensazioni forti, trasgressive, sensazioni di sfida con se stessi e con la vita, o la morte. Da un punto di vista fisiologico lo sport estremo induce il corpo dell'atleta a produrre elevatissime quantità di catecolamine, tra cui l'adrenalina e la dopamina, che produ-

cono piacevoli sensazioni d'euforia. Ma c'è anche chi collega gli sport estremi ad aspetti come l'incapacità di percepire semplicemente il proprio corpo e i propri spazi, dovendo per questo creare costantemente "quella sensazione" che permette di sentirsi vivi, di sentirsi onnipotenti. Nel passato gli sport estremi li si potevano vedere quasi esclusivamente in un qualche film quali "Un mercoledì da leoni" o in una pellicola di James Bond: oggi siamo invece continuamente bombardati da immagini ad alto contenuto adrenalinico e sono sempre di più anche i marchi che associano la propria immagine allo sport estremo. E questo ha sicuramente incuriosito molte persone avvicinandole a queste discipline. Purtroppo, o per fortuna, sperimentare sport estremi non è però così semplice».

#### Nulla si improvvisa nello sport, figuriamoci nella sua declinazione più o meno estrema: come ci si deve preparare mentalmente, fisicamente e a livello di equipaggiamento?

«Nella pratica di qualsiasi sport, e in particolare per quelli estremi, serve del tempo e un allenamento adeguato. Una persona che non ha mai praticato sport e che magari ha anche un lavoro sedentario, ben difficilmente riuscirà a preparare una maratona in poche settimane. E soprattutto non riuscirà a portarla a termine in condizioni fisi-

che accettabili, che le permettano di alzarsi dal letto la mattina seguente... Lo stesso vale però per chi è già esperto: è indispensabile sottoporsi a un allenamento specifico per ogni tipo di sport che si pratica».

#### Il corpo e la mente, appunto...

«Rispettare il proprio corpo ed allenarlo per centrare un obiettivo importante significa anche non avere la pretesa di fare tutto da soli. Io consiglio sempre di affidarsi a personale competente che sappia individualizzare il training e portare la persona all'obiettivo, facendole dosare bene le forze e soprattutto tutelando la sua salute. Certo, anche un allenamento mentale è decisivo, soprattutto quando si tratta di raggiungere obiettivi difficili, dove per andare avanti servono corpo, mente e cuore. Gli atleti sanno che è la mente a comandare, a decidere, a volere. La mente umana non ha limiti, quindi bisogna imparare che se ci si concentra si possono affrontare anche le situazioni più dure. Per gestire l'energia, la resistenza mentale è sicuramente la migliore amica. Infine, sì, è vero: non bisogna assolutamente trascurare l'equipaggiamento. La scelta dell'attrezzatura e dell'abbigliamento tecnico è fondamentale. Infatti, l'utilizzo di un equipaggiamento scadente comporta che l'atleta non possa eseguire il gesto atletico correttamente, esponendosi di conseguenza a rischi maggiori».



### Usa un metodo particolare per prepararsi?

«Per affrontare nel modo adeguato i vari sport che pratico, negli ultimi anni mi sono avvicinato al CrossFit, un programma di rafforzamento e condizionamento fisico pensato per aiutare le persone a conquistare un benessere completo e generale».

### Non tutto è per tutti: quanto conta conoscere e rispettare il proprio limite?

«Anche se spesso ce ne dimentichiamo, il nostro corpo è il bene più prezioso che possediamo. Spesso rincorriamo i nostri obiettivi in modo irrazionale, spinti dal desiderio di andare verso il limite estremo, senza sapere che esiste un limite per ciascuno di noi e che esso può essere spostato in avanti solo grazie a un allenamento costante e, appunto, soprattutto razionale. Pertanto, consiglio di armarsi di buon senso e rispettare i propri limiti».

### Lei, come ha scoperto l'universo degli sport estremi? Qual è stata la sua prima esperienza e come l'ha vissuta?

«A 9 anni ho visto in televisione il film "Ritorno al futuro" dove il protagonista girava per le strade della città con il suo skateboard e io ne sono rimasto affascinato. Il Natale successivo ho ricevuto il mio primo skate. Da quell'istante ho capito che dentro di me qualcosa era cambiato e da quel momento il mondo degli action sport ha iniziato a far parte della mia vita. Due anni dopo è stata la volta dello snowboard. Con i risparmi ho acquistato la mia prima tavola, ma da inesperto ne ho comprata una troppo grande e di conseguenza troppo difficile da gestire. A quel tempo non esistevano istruttori specializzati e per di più la pratica dello snowboard in diversi impianti sciistici era vietata. Ma la voglia di riuscirci era forte e pur di salire in vetta, mi ricordo che mettevo ai piedi dei piccoli sci che poi staccavo e sostitavo con la tavola».

### Quali sono le discipline che oggi vanno per la maggiore?

«Sicuramente, le discipline di "massa" sono quelle che la fanno da padrone. Lo snowboard tra gli anni '90 e il 2000 era lo sport invernale di punta,

ma oggi, con l'evoluzione dei materiali e la creazione di nuove discipline come il freestyle e il freeride, anche lo sci è tornato nuovamente in voga. Sempre più apprezzato è ad esempio l'escursionismo con gli sci con pelli di foca o con tavole da snowboard (chiamate splitboard, tavole che per facilitare la salita possono venir divise diventando a tutti gli effetti una coppia di sci): si tratta di una disciplina che permette di raggiungere zone dove gli impianti non arrivano e in cui il gesto atletico viene richiesto sia in salita che in discesa. Anche nel mondo delle due ruote c'è stata una grande evoluzione, basti pensare alla nascita dei bikepark, strutture riservate al ciclismo offroad e gravity. Diversi impianti montani si sono evoluti in tal senso, proponendo durante la stagione estiva diverse attività a due ruote. Ed è sempre più apprezzato anche il kitesurf, disciplina che unisce wakeboarding e parapendio: è di facile apprendimento, che permette in poco tempo di spiccare grandi salti e velocità elevate».

### C'è un "prodotto" nuovo che si sta affacciando all'orizzonte?

#### Ce ne parla?

«Nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma... Non vedo novità assolute in fatto di sport, ma piuttosto moderne interpretazioni di discipline già conosciute. Pensiamo al sandboarding, attività sportiva del tutto simile allo snowboard con la sostanziale differenza che si pratica sulle dune di sabbia. O al flyboard, una macchina costituita da una tavola e da un giacchetto tecnico che, collegati a una moto d'acqua, permette la propulsione in aria e sott'acqua. Basterà attendere qualche tempo per vedere altre evoluzioni e altre trasformazioni».

### Parliamo di sport come veicolo di benessere. È una domanda retorica, però gliela pongo comunque: perché praticarlo?



«Lo sport fa bene alla salute, facile! Ci sono ricerche scientifiche che confermano che la pratica di almeno 30 minuti di sport al giorno rappresenta un ottimo antiossidante e un elisir naturale di lunga vita. È un vero toccasana per mente e cervello. Praticarlo permette di scaricare le energie negative, ma soprattutto di essere più lucidi nelle nostre decisioni, di avere una maggiore autostima, di essere più determinati nel raggiungimento di un obiettivo. Pratico sport da sempre e questo mi ha insegnato valori e norme comportamentali che si sono rivelati utilissimi nella vita lavorativa e sociale. Per questo cerco di insegnare anche ai miei figli che praticare sport è una buona abitudine che porterà solo benefici ora e in futuro».

### Cosa consiglierebbe a qualcuno che vorrebbe fare qualcosa per il suo corpo e il suo spirito, ma non sa bene come orientarsi tra le molteplici offerte sportive che ci circondano?

«Di non avere paura di sperimentare! La scelta dello sport è un po' come la scelta di un partner: molto spesso è lui a trovarci, a sceglierci. Non dobbiamo dirigerci automaticamente verso l'opzione che pensiamo ci possa fare eccellere, bensì scegliere un'attività che pensiamo di poter svolgere con piacere e che per questo ci attrae. Ricordo che da piccolo mia mamma mi iscrisse alla scuola-calcio, uno sport che, malgrado il mio impegno, non riuscivo a farmi piacere e che quindi dopo un anno di pratica abbandonai. Ben diverso è stato quando ho messo

per la prima volta i piedi sulla tavola da skateboard: ho capito subito che era ciò che volevo fare. E da allora gli sport da tavola sono diventati la mia grande passione». 

