

# Una vita da campione

A TU PER TU CON GIORGIO ROCCA, TALENTO CRISTALLINO DELLO SCI ITALIANO: "LE SCONFITTE FANNO PARTE DELLA VITA. SONO IMPROVVISE, TI FORMANO E, A VOLTE, COL TEMPO, TI DANNO PIÙ VALORI DI UNA VITTORIA"

DI VICTOR VENTURELLI

**GIORGIO ROCCA, CLASSE 1975**, sciatore italiano e specialista dello slalom speciale. Fa l'esordio in Coppa del mondo nel 1996 e viene scelto come portabandiera per l'Italia ai Mondiali di sci alpino nel 2005, in quella stagione colleziona cinque vittorie consecutive in slalom.

L'inventario della sua carriera annovera 22 podi, di cui 11 vittorie. Vincitore di una Coppa del mondo di specialità, 3 medaglie di bronzo ai Mondiali e 2 partecipazioni alle Olimpiadi invernali. Numeri che lo rendono secondo solo ad Alberto Tomba.

Nel 2010, dopo essersi ritirato dalle competizioni, fonda la Giorgio Rocca Ski Academy, scuola di sci ed eventi aziendali con sedi a Saint Moritz, Livigno e Crans Montana (oggi annovera 75 maestri di sci e di snowboard). Nel 2012 partecipa alla prima edizione del reality show Pechino Express e nel 2015 vince la terza stagione di Notti sul ghiaccio.

A dieci anni dal ritiro dall'attività agonistica Rocca si racconta, a cuore aperto, in Slalom - Vittorie e sconfitte tra le curve della mia vita - libro autobiografico scritto insieme al giornalista Thomas Ruberto, ed edito da Hoepli.

Con una buona dose di autoironia e una carica di sincerità, sempre in bilico tra l'azione e l'emozione, e tra la gioia e la delusione, Rocca descrive le esperienze sportive e umane che l'hanno portato a primeggiare sulle piste di tutto il mondo. Una carriera costellata di successi e di vittorie, ma anche di sconfitte e di gravi infortuni.

**MH: Cosa rappresenta per Giorgio Rocca lo sci?**

GR: Lo sci è la mia vita. Quando scio sono a mio agio ovunque. Mi basta poco per stare bene e rendermi felice: una montagna, un pendio innevato e gli sci ai piedi. Lo sci per me è libertà, emozioni e benessere. Se oggi scio ancora, non è per quello che sono stato, per i miei trionfi o per la popolarità, ma per un'esigenza che mi viene da dentro, dal cuore e dal cervello.

**MH: Qual è stato il momento più difficile della tua carriera?**

GR: Sicuramente la caduta durante le Olimpiadi di Torino 2006. Quando ci penso, mi rode ancora. C'erano migliaia di tifosi a guardarmi. Tutti che si aspettavano da me una medaglia. In quella stagione avevo colle-



FOTO DI ACHILLE MAURI

zionato cinque vittorie consecutive in slalom ed ero dato favorito per la vittoria. I giochi erano iniziati con il mio discorso d'apertura in mondo visione. L'emozione era tanta e la tensione ancora di più. Non portai a termine la prima manche a causa di un errore. La mia gara finì dopo 34 secondi e mi ritrovai con la faccia nella neve. Vidi la medaglia d'oro svanire. Questo è sicuramente il momento più difficile perché sapevo che lì avrei potuto vincere. Ma le sconfitte fanno parte della vita. Sono improvvise, ti formano e, a volte, col tempo, ti danno più valori di una vittoria.

**MH: Qual è stata la cosa che ti ha permesso di rialzarti più forte di prima?**

GR: Gli infortuni e le sconfitte sono state, sicuramente, le curve più significative e impegnative della mia vita. In particolare, quella olimpica che ha segnato duramente la mia carriera, ma che allo stesso tempo mi ha insegnato a rialzarmi nei momenti difficili e a sapere accettare anche le sconfitte. La gioia di una gara può essere speciale, ma la vita è fatta di altro e la felicità anche. Un vero sportivo sa imparare anche, e soprattutto, dalle sconfitte. Questi sono i più grandi insegnamenti che questo sport mi abbia trasmesso.

**MH: Poi è arrivato il riscatto con la Coppa del mondo di sci Alpino 2006. Successo inaspettato o un po' te l'aspettavi?**

GR: Erano anni che la inseguivo. Avvenne un mese dopo la sconfitta di Torino e quindi non godetti a pieno di quella vittoria. Ma devo ammettere che fui molto soddisfatto per l'obiettivo raggiunto. Non mi vergogno a dire che è l'unico trofeo che custodisco gelosamente perché riassume il significato profondo delle vittorie e delle sconfitte della mia carriera.

**MH: Da sempre la tua vita è stata una costante ricerca della curva perfetta e ancora oggi ti alleni tanto. Che tipo di allenamento segui?**

GR: Per mantenermi in forma, ultimamente, prediligo gli allenamenti veloci di 45 minuti - 1 ora rispetto a quelli di lunga durata. In particolare, mi alleno facendo esercizi di circuit training per migliorare forza e resistenza muscolare. Questo perché gli allenamenti a circuito permettono di ottenere risultati veloci in termini di tonificazione e dimagrimento. Mi alleno 4 volte a settimana, facen-



do allenamenti a stazioni, eseguendo esercizi in modo consecutivo ed allenando le diverse parti del corpo durante i diversi giorni: gambe, braccia, tronco e la parte addominale. In questo modo, riesco a coinvolgere tutti i muscoli del corpo.

Ovviamente, durante la stagione invernale, questo tipo di allenamento si va ad aggiungere ai momenti in cui pratico sci ed in questo caso si parla di 3-4 ore al giorno.

**MH: Il libro "Slalom" è una biografia unica che ti racconta per quello che sei a 360 gradi. Da dove è nata l'idea di scriverlo?**

GR: Ci pensavo da tempo. Ma non avevo mai trovato la persona giusta che potesse supportarmi in questo progetto. Non volevo scrivere la solita biografia fatta di gare o risultati. Slalom è il racconto di una storia. Una storia fatta di vittorie, ma anche di sconfitte. Momenti indimenticabili e momenti meno felici, accomunati dalla passione che mi spinge da quando sono bambino: quella per lo sci. Tutti questi momenti hanno contribuito a creare la storia della mia carriera, la storia della mia vita. E poi dal desiderio personale di ripercorrere una carriera di grandi soddisfazioni, ma anche costellata da molti infortuni e sconfitte. Per poter elaborare il passato e poter guardare al presente e al futuro con occhi diversi. La caduta olimpica di Torino 2006 è un po' il cuore della mia biografia. Lo scopo di questo libro non è esorcizzare quella caduta, quanto mandare un messaggio a chi lo leggerà: se vuoi, puoi. E

che, in tutte le cose, arrivi solo se hai passione, cuore e sogni.

**MH: Qual è il passaggio del libro che più ti ha emozionato scrivere?**

GR: Sicuramente le prime parti del libro. I capitoli dedicati alla mia infanzia ed ai ricordi lontani. Mi sono emozionato ripensando al Giorgio bambino un po' sovrappeso, non dotato di un talento innato, ma che aveva il sogno di diventare un campione di sci. E ripensando alla mia famiglia. A tutti i sacrifici, anche economici, che ha fatto per permettermi di realizzare il mio sogno. Senza di loro - e questo sport - non sarei l'uomo che sono oggi.

**MH: C'è mai stato un momento nella tua carriera in cui hai pensato "Ok ... mollo tutto"?**

GR: No, mai. Nemmeno quando al mio esordio in Coppa del Mondo mi fratturai un ginocchio. Né, tanto meno, dopo la caduta olimpica. Cadere a Torino fu uno stimolo per andare avanti fino al 2010 e riprovarci, anche se non potei partecipare ai Giochi di Vancouver per un infortunio. Non ho mai avuto un talento innato, ma con tenacia, determinazione e cuore, nonostante i tanti errori ed infortuni, ho tenuto duro e sono riuscito a raggiungere degli obiettivi che pensavo impossibili.

**MH: Giorgio Rocca in tre parole.**

GR: Tenace, testardo e determinato.