

Axelle Vicari, atletica: *Dicono che sono una testa dura e che non mollo*

Matteo SIMONE



Axelle Vicari (CUS Pro Patria Milano) vanta titoli italiani e partecipazioni in nazionale italiana agli europei e Mondiali.

Di seguito approfondiamo la conoscenza di Axelle attraverso risposte ad alcune mie domande.

La gara dove hai sperimentato le emozioni più belle? *La vittoria ai Campionati Italiani Juniores 2022 sui 5000m in pista.*

Il 9 luglio 2022 si sono svolti i Campionati Italiani Individuali su Pista Juniores, organizzati dall'Atl. Stud. Rieti Andrea Milardi – Rieti. Axelle conquistò il titolo di Campionessa Italiana Juniores 5000 metri, presso lo Stadio Raul Guidobaldi, con il crono di 17:05.03, precedendo Greta Settino 17:05.62 e Nicole Coppa 17:09.17.



Cosa sperimenti prima, durante, dopo una gara riuscita? *Sicuramente prima, un po' di ansia che però ho imparato a gestire grazie ad alcune videolezioni a cui ho partecipato due anni fa sulla gestione dell'ansia pre-gara. Durante, devo dire che solitamente mi sento libera, felice e affaticata. Terminata una gara, se è andata bene, pura felicità! Sicuramente una sensazione appagante e di pura soddisfazione.*

Importante conoscere il proprio modo di affrontare e gestire una gara e cercare di fare qualcosa per migliorarsi con la consapevolezza che anche se è faticosa, lo è per tutti e se si riesce a far bene nonostante la fatica poi si può esultare, godere, incrementare fiducia in sé e puntare a obiettivi più sfidanti e ambiziosi continuando a lavorare, credendoci ogni giorno.

Hai sperimentato l'esperienza del limite nelle tue gare? *Sì.*

Una parola o frase che ti aiuta nei momenti difficili? *Fiducia.*

La tua gara più estrema o più difficile? *Un 'Vertical' che per problemi fisici non ho potuto concludere e a cui tenevo davvero molto.*

Purtroppo, si mettono in conto problemi, difficoltà, fallimenti, criticità e cercare di far meglio la prossima volta con lezioni apprese, continuando a lavorare per risolvere e migliorare proprie criticità

Ritieni utile lo psicologo nello sport? Sì, molto.

Sogni realizzati e da realizzare? *Realizzati: oltre alle medaglie italiane, europee, mondiali, il poter riprendere a correre dopo un infortunio che mi ha*



temuta ferma per più di un anno. Partecipazione agli europei di corsa in montagna, fare il personale sui 5000m/10000m, e raggiungere anche su queste distanze i minimi per la partecipazione ai Campionati Europei U23.

Domenica 5 giugno 2022, Axelle si aggiudica il titolo di Campionessa Italiana Individuale Juniores di Corsa in Montagna a Gazzaniga (BS), ottenendo anche la convocazione per i Campionati Europei Off-Road - El Paso (SPA) dal 1 al 3 luglio 2022 dove Axelle conquista la medaglia d'argento nella gara individuale under 20 di sola salita, preceduta dalla norvegese Ida Waldal e l'oro a squadra grazie alle connazionali Emily Vucemillo e Matilde Bonino. Inoltre, nella prova di salita e discesa 'up & down', Axelle si aggiudica la medaglia di bronzo individuale, preceduta dalla norvegese Ida Waldal (vincitrice) e la britannica Eve Whitaker. Inoltre, conquista il bronzo a squadra grazie alle connazionali Anna Hofer (sesta), Luna Giovannetti (quindicesima) e Matilde Bagnus (ventesima).

Dal 3 ottobre al 6 novembre 2022, Axelle conquista due medaglie ai Campionati Mondiali di Corsa in Montagna e Trail in Thailandia: un bronzo individuale e un argento a squadre nella prova 'Up and downhill Under 20'. L'argento a squadra (19 punti) grazie anche alle connazionali Anna Hofer (quinta), Emily Vucemillo (decima) e Matilde Bonino (ventunesima).



Ti ispiri a qualcuno? *Per la corsa in montagna a Xavier Chevrier, per la pista/strada a Nadia Battocletti.*

Xavier Chevrier, Campione mondiale under 20 di corsa in montagna nel 2009 a Campodolcino (Sondrio). Ai Campionati europei di atletica leggera 2016 di Amsterdam, ha ottenuto il bronzo a squadre nella mezza maratona insieme a Daniele Meucci, Stefano La Rosa, Ruggero Pertile e Daniele D'Onofrio. Nel luglio 2017 si è

aggiudicato l'oro ai Campionati europei di corsa in montagna, svoltisi in Slovenia. Nel luglio 2019, medaglia di bronzo ai Campionati europei di corsa in montagna, svoltisi a Zermatt, in Svizzera.



Nadia Battocletti, campionessa europea under 23 dei 5000m piani a Tallinn 2021. Detentrici del record nazionale dei 5 km e dei 10 km su strada e dei 3000 metri piani indoor. Primatista italiana under 23 dei 3000 metri 8'50"66 nel 2022 in occasione della tappa di Doha della Diamond League. Il 23 luglio 2023, in occasione dei London Anniversary Games, decima tappa della Diamond League, ha stabilito il nuovo record italiano dei 5000 metri piani con il tempo di 14'41"30, migliorando il vecchio primato di Roberta Brunet (14'44"50) che resisteva dal 1996.



Medaglia di bronzo nei 3000 metri piani agli Europei under 20 di Grosseto 2017 e d'argento nei 5000 metri piani agli Europei under 20 di Borås 2019. Campionessa europea individuale di corsa campestre per quattro edizioni consecutive: Tilburg 2018 e Lisbona 2019 nella gara U20; Dublino 2021 e Venaria 2022 nella gara U23.

Il 10 dicembre, alla sua prima partecipazione da seniores, medaglia d'argento ai Campionati Europei di corsa campestre a Bruxelles 2023. Due titoli di campionessa italiana assoluta dei 5000 metri piani. Il 23 agosto partecipa ai Mondiali a Budapest nei 5000 metri piani qualificandosi per la finale con un tempo molto vicino al record italiano, 14'41"78. Termina la finale al sedicesimo posto.

C'è qualcuno che ti incoraggia nelle tue imprese sportive? *Tutti quelli che mi sono vicini, soprattutto il mio allenatore, il mio fisioterapista e la mia famiglia.*

Cosa dicono di te familiari, amici, fan? *Dicono che sono una testa dura e che non mollo.*

Cosa dà e cosa toglie lo sport? *È più quello che mi dà che quello che mi toglie.*

Nella vita ci sono delle priorità, fasi, momenti, treni da poter prendere o perdere, bisogna essere in contatto con propri bisogni, esigenze e mobilitare energie per soddisfarli con la consapevolezza che tutto passa, che per ottenere qualcosa bisogna faticare e fare rinunce, ma importante è la strada, il percorso scelto che porta dove si vuole e con chi.



Che significato ha per te un podio, vittoria, la maglia azzurra? *Sicuramente indossare una maglia azzurra per un atleta è la massima ambizione che vale molto più di qualsiasi podio o vittoria.*

La maglia azzurra è il sogno di tanti ma anche una grande responsabilità quando si viene convocati e bisogna rappresentare la nazione Italia in giro per il mondo.

Gli allenamenti più importanti? *Sono tutti fondamentali per arrivare a una buona preparazione.*

Quali sono gli ingredienti del successo? *Purtroppo, sono ancora giovane e non sono in grado di fornirli... sicuramente tanto impegno ma anche il talento che una persona può avere.*

Certo, il punto di partenza è il talento a cui si aggiunge la passione e motivazione che spingono ad allenarsi seriamente e duramente, cercando di migliorare sempre di più, soprattutto apprendendo dall'esperienza e affidandosi e fidandosi di amici più esperti ed eventualmente professionisti competenti del settore.

Cosa ti spinge a fare triathlon? *Non faccio triathlon, ho sperimentato con la versione invernale del Winter Triathlon e mi è piaciuto molto!*



Cosa diresti a te stessa di dieci anni fa? *Di iniziare a fare servizi di rinforzo e mobilità.*

Cosa hai scoperto del tuo carattere facendo sport? *L'essere molto determinata.*

In che modo lo sport ti aiuta nella vita quotidiana? *Ad essere molto organizzata e a pormi degli obiettivi.*

La pratica di uno sport, soprattutto, ad alto livello insegna a sviluppare consapevolezza di sé, fissare obiettivi a medio, breve e lungo termine, a focalizzarsi, organizzarsi per seguire piani e programmi per raggiungere quanto si è prefissato, ad avere metodo e tutto ciò si trasferisce nella vita quotidiana, lavorativa, scolastica, relazionale, familiare.

Matteo SIMONE 380-4337230 - 21163@tiscali.it

Psicologo, Psicoterapeuta, Terapeuta EMDR

Blog: <http://ilsentieroalternativo.blogspot.it/>

Libri: http://www.unilibro.it/libri/f/autore/simone_matteo