

A colloquio con Irene Pusterla

di Guido Codoni

Nel 2011 Irene Pusterla è stata eletta «miglior sportiva ticinese del 2011 nella categoria élite». Sono stato suo docente per quattro anni e la ricordo come un'allieva correttissima: seppur già impegnata nello sport, mai un compito dimenticato o un'interrogazione mancata. Per *Terra ticinese* le ho rivolto alcune domande.

Oggi sei un'atleta di punta dell'atletica leggera svizzera, ma quando frequentavi le Medie il tuo sport preferito era il calcio.

È vero, e il calcio mi ha lasciato bei ricordi, i migliori sicuramente legati ai tornei a cui partecipavamo annualmente. Coltivo ancora la passione per questo sport recandomi, quando mi è possibile, a San Siro per tifare Inter!

Quando ti sei avvicinata all'atletica?

Ho iniziato a praticarla per gioco, forse perché mio fratello si diletta in questo sport. A poco a poco la passione è aumentata portandomi ad abbandonare il calcio. Mi è stato chiesto se fosse stato mio padre – il suo record sui 100 m è ancora imbattuto in Ticino – a spingermi verso questo sport; in realtà no, dei suoi risultati sono venuta a conoscenza solo a 15 anni, quando avevo già fatto le mie scelte.

I tuoi risultati ti hanno portato a gareggiare davanti a folle importanti. Come gestisci la pressione?

La pressione del pubblico la sento e la considero stimolante, ma una volta in gara cerco di ricordarmene il meno possibile e faccio tutto il necessario per focalizzare l'attenzione su me stessa e sugli elementi tecnici che devo eseguire al meglio per poter saltare lontano. Riuscire a fare astrazione da tutto quello che mi sta intorno non è sempre facile: alla finale degli Europei Indoor di Parigi, per esempio, non ci sono riuscita; questo fatto non mi ha permesso di esprimermi al massimo e di approfittare al meglio dell'occasione. Peccato! Per riuscire a crescere anche in questo senso ho sicuramente bisogno di fare esperienza.

Poi le interviste, i giornalisti che ti chiamano...

Le interviste mi fanno piacere. Grazie anche all'aiuto della nostra addetta alla comunicazione Manuela Maffongelli e del mio allenatore Andrea Salvadè, finora sono riuscita a gestire bene questo aspetto. Chiaramente, essendo per me un ambiente nuovo, ho dovuto imparare e abituarci.

Ormai sei diventata un personaggio pubblico. Hai ancora una tua vita privata?

Beh, il poco tempo libero che mi rimane lo dedico quasi sempre al mio ragazzo e alla mia famiglia che da sempre mi sostiene. Quando posso esco con gli amici, vado allo stadio, oppure resto semplicemente a casa a vedermi un bel film.

Parliamo di allenamenti.

La quantità degli allenamenti varia secondo il periodo: durante quello di carico raggiungo gli 8-10 allenamenti a settimana, nel periodo competitivo e pre-competitivo si riducono a cinque. Nel corso del semestre universitario mi esercito tre giorni a Losanna e quattro in Ticino, prevalentemente a Chiasso. Il luogo della preparazione varia anche a dipendenza del tipo di allenamento che devo svolgere.

A Losanna che cosa studi?

Studio psicologia. Mi piacerebbe specializzarmi in psicologia dello sport, ciò che mi permetterebbe di rimanere



legata a questo ambiente anche al termine della mia carriera. Per poter continuare a praticare l'atletica ho deciso di diluire i corsi: farò il *bachelor* in sei anni al posto dei tre usuali. Quindi è probabile che la fine dei miei studi coinciderà anche con la fine della mia carriera sportiva.

Ci sono le olimpiadi del 2012 nel futuro di Irene?

L'obiettivo principale della stagione 2011 è stato quello di acquisire esperienza, prevalentemente partecipando a competizioni di livello internazionale. Quest'estate ho avuto la possibilità di partecipare a diverse gare internazionali che mi hanno permesso di imparare a gestire meglio la tensione e la pressione legata ad una gara di alto livello; non sempre però il risultato è stato quello sperato. Ho dovuto anche imparare a rialzarmi dopo una gara importante andata male. Grazie anche all'aiuto del mio allenatore Andrea, della mia famiglia e dei miei amici che mi sono stati vicini nei momenti difficili, ho imparato a risorgere e a trasformare in rabbia la delusione, ciò che mi ha permesso di ritornare più forte di prima. Come mi ha detto la grande campionessa italiana di salto in alto Antonietta Di Martino: «È dalle sconfitte che si impara; quando va tutto bene non si impara niente. Se ti va sempre tutto bene, quando ti capita di cadere non ti rialzi più. È imparando dalle sconfitte e imparando a rialzarti che diventi più forte». L'obiettivo principale per la stagione 2012 sarà quello di riuscire a staccare il biglietto per le Olimpiadi di Londra. Fortunatamente nel 2011 ho già raggiunto il limite A fissato a 6.75 m; nel 2012 dovrò raggiungere almeno il limite B (6.65 m). Non sarà facile, ce la metterò tutta per realizzare quello che è il mio sogno fin da bambina: partecipare ad un'Olimpiade.

Tu sei nata e cresciuta athleticamente nella VIGOR di Ligornetto.

La VIGOR è da sempre la mia società, la società nella quale sono cresciuta come atleta e come persona, la società che ha sempre creduto in me e con la quale ho condiviso i miei successi, dal primo over 5m ai record svizzeri. Una società solida che ringrazio e alla quale spero di dare ancora tante soddisfazioni!



Oltre alla tua società, senti di ringraziare qualcuno per i tuoi successi?

Devo ringraziare la mia famiglia, il mio ragazzo e i miei amici più cari che mi sostengono sempre e ovunque. E poi il mio allenatore Andrea che mi sopporta e grazie al quale sono cresciuta come atleta, ma anche come persona. Gran parte dei miei successi è merito suo! Da ultimo, ma non meno importante, il mio sponsor principale, la Banca Raiffeisen del Monte San Giorgio, che mi sostiene dal 2010 e la Weltklasse di Zurigo, Oftrader SA, AIL e Zurigo Assicurazioni. È anche grazie al loro sostegno finanziario che posso riuscire a conciliare sport e studio.



Irene è primatista svizzera assoluta nel salto in lungo dal luglio 2010, avendo superato a Lugano, in occasione dei Campionati Svizzeri Assoluti, con la misura di 6.76 m lo storico record di Meta Antenen che persisteva da 40 anni. Nel 2011 ha migliorato a tre riprese il proprio record portandolo ora a 6.84 m, diciottesima miglior prestazione mondiale del 2011. Da marzo 2011 è primatista svizzera assoluta indoor con la misura di 6.71 m raggiunta ai Campionati Europei di Parigi. Da settembre 2011 è anche primatista svizzera assoluta del salto triplo con la misura di 13.42 m.