

LUCCHETTA: LA LUNGA STRADA PER ARRIVARE AL TOP. DETERMINAZIONE E IMPEGNO

NON MANCANO.



La veneta Lucchetta in una fase di partenza. Nonostante il grande miglioramento, a livello internazionale deve ancora colmare il gap dalle migliori.

A cura di Pietro Illari

Il sorriso è quello luminoso di sempre ed il viso che inganna facendola sembrare ancor più giovane dei suoi 25 anni. Jessica Lucchetta è reduce da un 2022 in cui ha preso a parte a tutto quello che offriva il calendario internazionale e nazionale: Campionati del Mondo, Europei, Coppa del Mondo, Gare Nazionali e regionali italiane e svedesi. Una bella full immersion, coerente con la sua personalità di atleta che ha deciso di cimentarsi al 100% nella corsa orientamento, disciplina di cui si è innamorata relativamente tardi, a 17 anni.

Un avvio posticipato che le ha lasciato qualche lacuna tecnica che, a suo dire, sta cercando di colmare a partire dalla scelta di trasferirsi da Pieve di Soligo, ai piedi delle Prealpi bellunesi, a Stoccolma, in Svezia. Ha vissuto per 2 anni in Scandinavia, anche se ora è rientrata a Trento dove sosterrà un dottorato di ricerca in Computer Science and Engineering (a giugno si era laureata alla KTH a Stoccolma, in Svezia e poi al Politecnico di Milano).
"Cambio spesso stile di vita e città, ma sempre in perfetto mood orientistico. - racconta con piglio deciso e voce chiara Jessica Lucchetta - Anche a Trento, così come nello sport, sono circondata da buone persone. E' vero, si è chiuso un anno agonistico pieno. Mi sento cresciuta, non saprei se più dal punto di vista fisico o tecnico. Quello che mi ha fatto piacere è

l'essermi riconfermata a Mel dopo i Campionati Italiani. E' stata una prova dove pensavo tutto fosse compromesso a causa di un errore ed invece, respingendo i brutti pensieri e concentrandomi sulla corsa, è arrivata la vittoria".
La tesserata dell'Orienteering Tarzo continua nella sua analisi e commenta la sua stagione: "Lunga, impegnativa, con molte gare. Ho preso parte a tutte le prove nazionali, i campionati svedesi, le Staffette internazionali con il team Lidigno, le Coppe del Mondo, i Mondiali in Danimarca, gli Europei in Estonia. Una vera abbuffata. Ne avevo la possibilità e sono felice di averlo fatto: ogni gara rappresenta un insegnamento diverso. Io non ho grande esperienza internazionale e nel giovanile non ho avuto molte opportunità essendo arrivata tardi a questo sport. Prima giocavo a tennis".

In effetti, il passaggio in dalla categoria Junior ad Elite si è fatto parecchio sentire, facendo emergere alcune lacune, come confermato dalla stessa atleta.
"Ho pagato il passaggio nella massima categoria. La tecnica si è rivelata essere veramente complessa ed il gap con gli altri era importante. Mi scontravo con concorrenti già di alto livello ed ogni gara è stata una scoperta. Dettagli che per altri erano banali, per me diventavano ostacoli importanti". La costanza ha però iniziato a dare i primi frutti con l'andar del tempo: "Determinazione e passione per questo sport le chiavi di lettura. Questa disciplina mi ha permesso di viaggiare ed esplorare posti nuovi che, senza l'Orienteering, mai avrei visitato. Il luogo più bello mai visto? Sicuramente la Svezia dove ho vissuto in questi ultimi 2

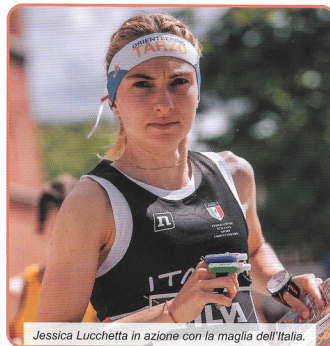
anni con Mattia Debertolis. Poi ho memoria di scenari meravigliosi durante un raduno in Norvegia con il Comitato Veneto". L'esperienza svedese ha rappresentato uno step fondamentale sia per la crescita sportiva che personale: "Il confronto con una nazione in cui l'Orienteering è uno sport leader rispetto all'Italia, per numeri ed organizzazione, è stato formativo: Un modo di concepire lo stile di vita ecologico sin da bambini, stando in mezzo alla natura e boschi bellissimi. Si vive bene".
A livello internazionale l'azzurra è persa ancora fragile, incappando in errori. "Si - conferma Lucchetta - i mondiali danesi sono andati male, regalandomi una delusione. Diciamo che però troppo sempre lo stimolo per continuare ad allenarmi. Tutto l'estate ho portato avanti il lavoro con metodo. Non so ancora cosa sia mancato ai WOC2022. Era il mio primo mondiale, forse non sono arrivata al top della condizione. Gli esami dicono che avevo livelli di ferro piuttosto basso, ma non voglio cercare scuse. Tecnicamente mi sento più sicura nella Sprint, mentre in bosco devo migliorare da tutti i punti di vista e i risultati lo dicono". Ora la stagione sembra essere lontana e l'inverno è il momento della meditazione, dell'allentamento e dei pensieri: "Sicuramente rifletterò sulla stagione, sulle situazioni, il materiale da analizzare è tanto. Cercherò di concentrarmi sulle emozioni positive e ovviamente anche su quello che non è andato. Guardo però avanti. Il 2023 vorrei che mi portasse a far bene agli Europei che si tengono, ad ottobre, tra Veneto e Trentino. Alle gare Sprint intendo in particolare modo ed ancor di più perché si svolgeranno vicino alle mie zone". Il massimo livello potrebbe sembrare ancora lontano, comunque non si nel buio dire che Lucchetta non sia né più mezzo di un percorso che



Un suggestivo passaggio nei muretti a secco in Spagna, Costa Brava.

l'ha coinvolta totalmente. E' lei stessa che svela come abbia organizzato la sua vita sportiva: "Per migliorare nella parte atletica mi sono tesserata all'atletica Eurovo. Gabriele Marsura è il mio coach. Ogni giorno ci sentiamo per un confronto sui programmi e sui riscontri forniti dal lavoro. Nella parte tecnica (qui si parla di Orienteering ndr) mi segue Roland Pin. Lui è stato il mio primo allenatore. E' un grande

Una dedizione importante che, essendo finalizzata al miglioramento, volge lo sguardo avanti cercando di alzare ulteriormente il livello. "Mi chiedete come migliorare la tecnica? Sicuramente svolgendo tanti allenamenti, anche in gruppo, ad un ritmo sostenuto per aumentare la velocità di lettura in bosco. Un esercizio che ho imparato in Svezia e replicato nei vari training camp internazionali. Vedo che sono ancora lenta rispetto ai top rider. Mi riferisco alla lettura ed all'esecuzione in bosco. Devo stare più attenta e osservare molti dettagli per essere sicura. Questo mi fa perdere tempo, fermandomi troppo secondi che alla fine si fanno sentire".



Jessica Lucchetta in azione con la maglia dell'Italia.

La controprova è arrivata anche dal camp in Costa Brava svolto dal 19 al 23 ottobre ed organizzato dalla Federazione spagnola con 20 atleti internazionali presenti. Presente pure il campione Yannik Michiels, che in una serata ad hoc ha illustrato alcune delle sue esperienze di alto livello. "Oltre a lui però c'erano norvegesi e austriaci. Una bella esperienza con 2 sessioni di allenamento al giorno con tutto quando si poteva desiderare per chi pratica Orienteering ad alto livello. Ricordo con piacere pure delle sessioni in 2 siti archeologici aperti solo per noi, alla Ciudadella de Roses".

appassionato di bosco e si presta per realizzare allenamenti agli atleti. Ad esempio, siamo stati a Misurina, a fine settembre, in quota per una sessione di training specifico prima delle ultime gare di Coppa del Mondo in Svizzera".