

La dama della San Gottardo che non molla mai un punto

IL RITRATTO / A 78 anni Milly Recalcati fa invidia ai giovani grazie alla sua grinta e continua a giocare con passione su ogni fronte. Quattro assoluti nazionali, un Master e un oro europeo nel 2011 in Turchia sono i risultati più significativi della sua brillante carriera

Romano Pezzani

Milly Recalcati è una mamma e una nonna affettuosa, ma in campo non molla un punto e si trasforma nella giocatrice vincente che ha scritto la storia degli ultimi quarant'anni. È nata l'11 settembre 1943, l'elegante signora che vive da sempre a Chiasso, forte dei suoi titoli ticinesi, svizzeri ed europei nella categoria femminile, oltre agli exploit realizzati contro gli uomini, con i quali si è sempre confrontata senza timori.

Sognando Bianchi

Una delle più belle imprese che Milly abbia realizzato è datata 2015, quando ai Campionati svizzeri assoluti individuali di Lugano sfiorò la finalissima contro Davide Bianchi, battendo i quotati compagni di squadra Eric Klein e, nei quarti, Maurizio Dalle Fratte, entrambi presenti nell'albo d'oro. «Milly è tuttora un'ottima giocatrice», sottolinea Dalle Fratte, «e per anni è stata un punto di forza della nazionale rossocrociata. È brava sia nell'accosto sia nel tiro, è bello averla anche come compagna in coppia o a terna perché svolge con cura un buon gioco di squadra. Si è ripresa bene da un infortunio ed è sempre ai vertici. La San Gottardo va fiera di lei».

1978 da ricordare

L'avventura nelle bocce, diventata un autentico amore, era cominciata nel 1978, quasi per caso. «Mi invitarono a prendere parte alla Terna della Classe, senza che conosces-



Milly Recalcati con il trofeo che le sta a cuore, quello del primo campionato svizzero nel 1998.

Gioie in trasferta

Lontano da casa vince alla grande

Pure un Master nel 2014

Friburgo (1998 e 2012), Visp (2010) e Schönenberg (2014). Quattro titoli svizzeri individuali nella carriera di Milly Recalcati, tutti conquistati in trasferta, come pure il suo Master nel 2014 a Zurigo. L'exploit più grande della sua carriera, il titolo europeo (sempre individuale), è arrivato addirittura in Turchia, nel 2011 a Kazan.

si bene l'età dei miei "coetanei", poi non mi sono fermata più. A casa mia ci sono tante medaglie e coppe, ma mi stanno particolarmente a cuore il primo titolo individuale femminile a Friburgo nel 1998 e il titolo europeo, sempre individuale, conquistato nel 2011 in Turchia».

I successi superano quota 100, ma oggi Milly Recalcati interpreta le gare con uno spirito di squadra. «Marco Ferrari, commissario tecnico della San Gottardo, e tutta la società mi hanno sempre sostenuta. Mi piace giocare ancora, mi sposto da sola con la mia macchina e voglio vincere, perché la mentalità è quella di lottare sempre fino alla fine, punto su punto».

La forza dell'amore

«Mi pare di vederlo quando sono in campo, Oscar mi ha sempre accompagnato durante tutte le mie gare». Oscar è il marito di Milly scomparso in seguito a malattia. «Ha lottato per 12 anni contro tre tumori, poi nel 2020 si è dovuto arrendere. Mi ha trasmesso coraggio e tanta forza, oltre a un grande amore che mi ha dato per tutta la vita».

Anche i suoi nipoti Luca e Nico le danno una bella energia, insieme ai suoi figli Alessandro (55 anni) e Filippo (51). «Mi ritengo fortunata perché abbiamo un bel rapporto, il mio quotidiano è intenso e anche le bocce mi danno ancora un bell'impulso».

Cucina e passeggiate

Milly Recalcati ama il buon cibo e la natura. Suo marito Oscar aveva la passione della cucina e ora lei cerca di preparare i suoi piatti in maniera squisita come faceva lui. «Mi impegno sia con il pranzo, sia con la cena, e faccio progressi». La dama plurititolata della San Gottardo ha un'altra passione, le passeggiate nella natura. «In estate vado in Valle Maggia nella nostra casa di Broglio e ho tempo anche da dedicare ai fiori».

Il segreto di un fisico integro in questo 2022 in cui compirà 79 anni è svelato. «Esco ogni giorno pure a Chiasso a fare due passi, per me la salute e il benessere hanno sempre avuto la priorità. Dopo un infortunio alla schiena, che si è risolto con un intervento, ho recuperato la forma ideale e sono molto soddisfatta di questa stagione».



Coppe e medaglie sono tante a casa mia ma ho un bel ricordo del primo titolo svizzero conquistato nel 1998



Figli e nipoti mi danno tanta energia, inoltre mi tengo in forma passeggiando nei boschi della Valle Maggia

La mental coach presente nelle bocce

PREPARAZIONE / Monica Paliaga segue anche la nazionale svizzera in una disciplina che richiede molta concentrazione «La capacità di accettazione e gestione dell'errore fa spesso la differenza, in modo da isolarlo il più rapidamente possibile»

Le bocce, come ogni sport individuale, sottopongono l'atleta ad una serie di sollecitazioni mentali che determinano l'esito della performance, dove il talento puro spesso non basta. Monica Paliaga, mental coach sportiva da 15 anni, è una facilitatrice ed accelera le potenzialità di chi punta a ottimizzare la propria prestazione.

Lavoro con la nazionale

Anche la Federazione Svizzera riconosce l'importanza di questo ruolo e durante il «Meeting della Rinascita» dello scorso novembre a Bergamo, Monica Paliaga ha potuto lavorare con i componenti della nazionale rossocrociata. «Le bocce richiedono una grande concentrazione in partenza e la capacità di accettazione e gestione dell'errore, in modo da isolarlo rapidamente», spiega la mental coach. «Ogni performance è frutto di una forza mentale che si costruisce ap-

punto con forte chiarezza d'intenti al fine di pulire la mente dalle esitazioni».

Piccoli step

Monica Paliaga, 48 anni, lavora con i professionisti di numerosi sport individuali: tennis, nuoto e nuoto sincronizzato, ginnastica artistica, golf e appunto le bocce. «Per raggiungere una prestazione si parte sempre dal costruire obiettivi specifici e raggiungibili. Spesso gli atleti si allenano puntando subito ad un macro obiettivo, come ad esempio le Olimpiadi. È bene dividere il macro obiettivo in piccoli step al fine di accendere motivazione e convinzione nei propri mezzi, che servono a rendere concreti e raggiungibili i propri traguardi».

Componenti basilari

«La performance è costituita da cinque componenti basilari: fisica, tecnica, mentale, emozionale e nutrizionale. Tutte sono importanti e han-



Monica Paliaga, mental coach da 15 anni.

© ORAZIO DE LUCA

no bisogno di cura e allenamento specifico. L'atleta completo è quello che riesce a raggiungere una elevata consapevolezza di se stesso. Le domande che possono contribuire al suo raggiungimento possono essere: «Chi sono?», «Cosa ho a disposizione per raggiungere i miei obiettivi?», «Cosa realmente posso fare?». La mental coach precisa un altro aspetto

Credere sempre nel proprio valore a prescindere dai risultati che si conquistano

fondamentale: «C'è una grande differenza tra le aspettative degli altri e i propri obiettivi e spesso gli atleti fanno confusione tra i due concetti. Va fatto, quindi, un lavoro per prendere consapevolezza di questa differenza».

Sport di squadra

Monica Paliaga segue anche gli sport di squadra, come pallavolo, basket, rugby. In questo caso il mental coach può contribuire a migliorare lo spirito di gruppo, lavorando sul linguaggio nello spogliatoio, l'intesa con l'allenatore e il ruolo e l'impatto di ogni singolo giocatore sulla squadra stessa. «Il mio invito a tutti gli atleti è quello di lavorare sulla propria consapevolezza che è lo strumento con cui possono distinguere le aspettative altrui dai propri obiettivi, a mettere l'apprendimento e il divertimento alla base di ognuna delle loro prestazioni. E di credere nel loro valore unico a prescindere dai risultati». **R.P.**

1 minuto

Titolo a squadre per le migliori della Svizzera



Debutto il 5 febbraio

La FSB ha pubblicato i gironi del Campionato Svizzero per Società di categoria A: Ideal, Torchio, Bernese, Riva San Vitale, Stella Locarno e La Gerla nel gruppo A; San Gottardo, Sfera, Dietikon, Pregassona, Agno e Pro Ticino Zurigo nel gruppo B. La competizione, con gironi all'italiana che prevedono partite uniche, debutterà il 5 febbraio prossimo per concludersi con le semifinali al Palapenz e la finalissima in programma sabato 11 giugno a Lugano. Fra i favoriti i talenti del Torchio (foto De Luca), primi della classifica FSB 2021. La categoria B, con il girone 3 ticinese composto da Cercera, Comano, Centrale e Verzaschese, scatterà pure il 5 febbraio.

Disposizioni COVID adeguate fuori e dentro il campo

Regole confermate

Per i giocatori al di sopra dei 16 anni vige l'obbligo del 2G (certificato di vaccinazione o di guarigione) e di indossare la mascherina per l'accesso alla struttura e per giocare nei bocciodromi al chiuso. Oppure il 2G+ (2G e test negativo valido se il certificato di vaccinazione o guarigione ha superato i 120 giorni) senza l'obbligo della mascherina. Fuori dai campi di gioco vale il piano di protezione dei gestori del bocciodromo. Tracciamento delle presenze, assenza di sintomi, igiene e distanza sono le regole che restano valide in ogni caso.

FSB e FBTi sostengono le società coi talenti

SCUOLE BOCCE /

I talenti sono preziosi e chi li forma va sostenuti. È quanto fanno FSB e FBTi a favore di Sfera, Cercera, San Gottardo e Riva San Vitale, le società che hanno una Scuola bocce che si occupa settimanalmente dei ragazzi che crescono grazie al lavoro dei loro monitori.

Nel canton Argovia c'è un'altra Scuola bocce appoggiata a livello nazionale, quella del BC Möhlin. La Federazione Svizzera ha versato a tutte e cinque un contributo supplementare per la fine del 2021.

Nel 2018/2019 la FSB aveva organizzato tre stage per i suoi giovani con trasferte in Austria e Italia, per tornei ufficiali e amichevoli, attività poi bloccate dalla pandemia.