

SASHA CATERINA

Sasha cosa ti ha portato ad avvicinarti al triathlon?

Dopo aver conosciuto diversi altri sport, sono rimasto colpito dalla passione che mia mamma metteva nel praticare il triathlon. L'ho seguita in alcune gare e questo mi ha entusiasmato.

Casualmente, proprio in quel periodo, il mio attuale allenatore, Christophe Pellandini, ha avuto l'idea brillante di creare in Ticino, una società di triathlon per ragazzi. Così ho iniziato per gioco all'età di 12 anni e piano piano sono riuscito a raggiungere prima i Quadri Regionali, poi i Quadri Nazionali Junior dove nel 2019 sono stato Campione Svizzero e per finire, a partire dal 2020 faccio parte della squadra Nazionale Elite U23.

Nella mia breve carriera mi sono posizionato nei TOP 20 sia a livello Europeo sia a livello Mondiale. Questa arrampicata per me è stata molto motivante ed è bello potermi confrontare con altri atleti internazionali.

Come si svolge la tua giornata tipo?

Sono giornate molto piene (ndr. come descritto nella colonnina a pagina 3) e spero sempre che tutto fili liscio, dato che non ho molto margine di manovra. Vivendo da solo ho

anche a carico la preparazione dei pasti, il riordino della casa, i pagamenti e tante altre piccole cose. A darmi ogni tanto una mano ci sono i miei genitori che vivono vicino.

Con il mio datore di lavoro, Daniele De Bortoli, ho un ottimo rapporto e abbiamo un contratto dove lui mi lascia piena libertà di scelta dei periodi lavorativi. Non voglio approfittarne, ma solitamente chiedo di non lavorare quando parto per delle gare, per dei campi d'allenamento e l'intero periodo estivo dove mi concentro unicamente sul mio sport. Sono molto fortunato e devo proprio ringraziarlo.

Cosa significa dedicarsi a una disciplina così impegnativa?

Il triathlon è una grande passione, ma talvolta devo fare delle rinunce! Grazie a questo sport ho potuto conoscere diversi ragazzi, specialmente del resto della Svizzera, con i quali ho instaurato un ottimo rapporto e capita talvolta di vedersi durante il tempo libero... che comunque è molto poco, specialmente nel periodo estivo.

Quanto richiede dal profilo della preparazione?

Dedicarsi al triathlon vuol dire allenamenti quotidiani, talvolta anche doppi o tripli. In più, essere a livello degli

Sasha Caterina
nato a Locarno nel 2000.
Sin da piccolo è molto attivo, praticando svariati sport: calcio, atletica, hockey, sci, nuoto, scout. Gli piaceva anche osservare i lavori che effettuava suo papà a casa: muretti, scale, costruzione di oggetti con svariati materiali. Così, dopo le scuole obbligatorie, ha intrapreso la scuola di muratore con la massima convinzione. Parallelemente si è appassionato al triathlon (nuoto-bici-corsa), dove piano piano ha ottenuto risultati crescenti fino al raggiungimento della categoria Elite, nei quadri nazionali. Non si accontenta e cerca sempre di migliorarsi, sia in ambito lavorativo sia in ambito sportivo.

Elite non bisogna trascurare dettagli importantissimi, che fanno la differenza, come: stretching, massaggi, alimentazione corretta, ore di sonno per il recupero, ma anche un lavoro mentale per non crollare nei momenti di stress o di infortunio.

Ho al mio fianco la mia famiglia, il mio allenatore, il mio datore di lavoro, qualche sponsor e la squadra che mi sostengono.

A fianco di questa attività estremamente impegnativa ti resta del tempo per dedicarti ad altro?

Mi piace molto anche la moto (ne possiedo una), quindi può succedere che un pomeriggio riesca a incontrare degli amici (tra cui un ragazzo

che ho conosciuto durante la scuola di muratore) per percorrere delle belle strade del nostro Ticino.

Un altro interesse che ho sono i film: appena riesco a sedermi a casa, cerco sempre di guardarne qualcuno, magari spezzettandolo nell'arco di qualche giorno, dato che il tempo è quel che è! Bisognerebbe avere giornate di 36 ore!

Quali sono i tuoi obiettivi sportivi?

Come ogni atleta l'obiettivo principale di una carriera sportiva sono le Olimpiadi. Per arrivarci bisogna percorrere una lunga strada faticosa, ma anche costruttiva e gratificante.

Gli obiettivi principali che avevo quest'anno (ma come ogni anno)

erano i Campionati Svizzeri U23, i Campionati Europei U23, i Campionati Mondiali U23. Purtroppo a causa del Covid-19 sono stati annullati. Non è facile continuare ad allenarsi, senza avere una meta precisa e un confronto pari con gli avversari. Quest'anno è andato così. Ogni sport, poi, ha la sua età dove ottieni i risultati migliori. Per quanto concerne il triathlon, per gli uomini, si aggira sui 30 anni. Ho ancora diversi anni per poter lavorare su di me!

Per il momento guardo in avanti e so che il 26 ottobre inizierò a svolgere il servizio militare come sportivo d'élite a Macolin.

Passiamo alla parte più professionale, come mai

Una giornata cadenzata:

La sua giornata tipo è decisamente organizzata e si svolge in questo modo.

ore 5:30 sveglia e colazione;

ore 6:30 partenza per il cantiere;

dalle 7.00 alle 17.30, con un'ora di pausa, lavoro in cantiere;

dalle 18.00 alle 21.00 allenamenti e massaggi

dalle 21.00 alle 23.00 preparazione cena/pranzo per il giorno dopo e risposta alle email;

dalle 23.00 riposo.

hai scelto la professione di muratore?

Il mestiere del muratore mi ha sempre affascinato. È variato, bisogna fare lavoro di squadra e a fine giornata ci si può girare e ammirare ciò che si è creato. Partire da un'idea su carta e terminare con un'opera concreta.

Non sono il tipo che lavorerebbe tutto il giorno in ufficio; mi piace stare all'aria aperta e svolgere qualcosa con le mani. Lo trovo molto soddisfacente, costruttivo e creativo; nell'arco della vita si continua a imparare e si può evolvere nella proprio ramo professionale.

Nel 2019 sei diventato muratore AFC con il terzo miglior risultato come è stato questo primo anno?

Il mio datore di lavoro ha deciso di tenermi e sono contento dato che mi trovo molto bene nell'azienda De Bortoli. Il primo anno si è svolto con un po' più di responsabilità. Ho avuto più mansioni di importanza e ho potuto, in determinati lavori, trovare il mio metodo personale per realizzarli. Prima ero molto seguito e controllato da qualche collega che mi spiegava il corretto procedimento; ora ho più libertà di movimento anche se non si smette mai di imparare.

A livello professionale che obiettivi hai?

Come nello sport, a livello professionale intendo migliorarmi sempre. In effetti ho intenzione di proseguire la mia carriera. Ho diverse possibilità che sto valutando in vista anche di una preparazione quadriennale per le Olimpiadi.

Potrebbe essere un inizio come capo squadra, per continuare come capo muratore, assistente di cantiere. Ma non mi dispiacerebbe anche diventare maestro muratore: dicono che abbia la stoffa da insegnante, qualità anche questa presa da mia mamma oltre che il triathlon.

Una cosa è certa, la voglia di migliorarmi non mi manca mai.