

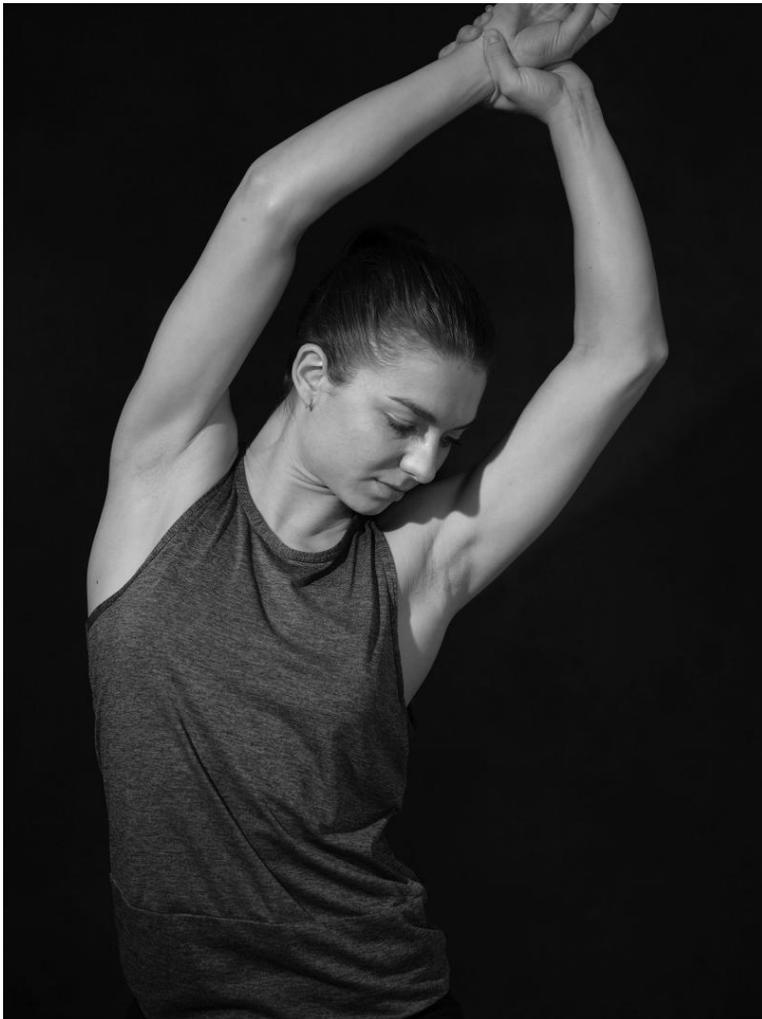
«Più una competizione è importante, più sono disposta a rischiare»

Intervista | 21 Giugno 2024

La velocista di punta Géraldine Frey adora gareggiare. La aspetta un anno ricco di appuntamenti importanti, dai Campionati del mondo indoor di Glasgow ai Giochi Olimpici di Parigi.

Géraldine Frey, si definirebbe più un'amante del rischio o una persona prudente?

La mia massima priorità è restare in salute. Quindi, quando si tratta di prevenire gli infortuni, sono piuttosto prudente. Questa mia prudenza è dovuta anche al fatto che in passato ho già avuto diversi infortuni e ho capito quanto possano scoraggiare.



Quanto è pronta a rischiare per raggiungere i suoi obiettivi

sportivi?

Più una competizione è importante, più sono disposta a rischiare. Nei meeting meno importanti se possibile evito di gareggiare quando sento che mi fa male da qualche parte. Ad un evento importante come i Campionati del mondo o i Giochi Olimpici, accetterei il rischio di infortunio e gareggerei comunque.

Ci sono attività alle quali per il momento devo rinunciare a causa del rischio di lesioni. Ne fanno parte, ad esempio, lo sci o la bicicletta.

Come organizza la sua vita quotidiana lontano dalla pista per mantenere il suo stato di salute e la sua efficienza fisica?

Ci sono attività alle quali per il momento devo rinunciare a causa del rischio di lesioni. Ne fanno parte, ad esempio, lo sci o la bicicletta. Al momento eviterei anche di andare in un parco trampolini. Prima di competizioni importanti evito però anche altre cose.

Quali?

In generale, i luoghi affollati: questo semplicemente per ridurre al minimo il rischio di prendere qualche malattia poco prima di una competizione. In simili periodi uso anche più raramente i mezzi pubblici e in aereo metto preferibilmente una mascherina. Anche per quanto riguarda gli alimenti in frigorifero, presto più attenzione alla data di scadenza.



Quale ruolo hanno una buona alimentazione e uno stile di vita sano per la sua efficienza fisica e la prevenzione?

Naturalmente, una dieta equilibrata svolge un ruolo decisivo. Di principio, però, non sono quel tipo di persona che calcola costantemente le calorie o che non si concede assolutamente nessun dolce. Ogni tanto ho bisogno di un pezzo di cioccolato per il morale!

Ricorre anche a possibilità tecnologiche per favorire la rigenerazione?

Effettivamente ci sono alcuni gadget che uso regolarmente. Un esempio sono i cosiddetti Recovery Boots, che si gonfiano e stimolano la circolazione sanguigna. Dopo le corse più lunghe, quando ho la sensazione di avere troppo acido lattico nelle gambe, faccio ricorso a questi gadget. In fondo, l'essenziale è proprio recuperare bene dopo gli allenamenti.

Ogni tanto ho bisogno di un pezzo di cioccolato per il morale!

Che cosa implica per lei?

Per me questo significa non fare gite impegnative dopo l'allenamento e non uscire alla sera. Perché in quei momenti ho bisogno di molto tempo e di pace per me stessa e per trovarli non c'è posto migliore che casa mia.

La resilienza viene considerata una caratteristica decisiva anche nello sport. Quale atleta, come garantisce la sua resistenza fisica e mentale durante una lunga stagione?

In una certa misura, questo ha a che fare con l'esperienza. Nel corso degli anni ho imparato a valutare meglio la mia resistenza. Cerco, ad esempio, di bilanciare le mie attività non prettamente sportive (come questa intervista) in modo da non essere sopraffatta dagli impegni. Ciò vale in particolare quest'anno.



E con questo possiamo riallacciarsi al tuo fitto programma di competizioni: a maggio i Campionati mondiali delle staffette alle Bahamas, a giugno i Campionati europei a Roma e ad agosto i Giochi Olimpici a Parigi.

Questi eventi mi portano a viaggiare molto e può essere sfiancante. Di conseguenza, tra una competizione e l'altra tendo a partecipare a gare in Svizzera, per non essere costretta a viaggiare ancora di più, e anche i miei studi al Politecnico di Zurigo passano temporaneamente in secondo piano.

Per me è particolarmente importante l'assicurazione viaggi.

Quanto è importante la copertura assicurativa per lei come atleta di punta e quali assicurazioni in particolare ritiene indispensabili?

In generale, la mia copertura assicurativa rientra nei canoni normali: solida, ma niente di eclatante. Per me è particolarmente importante l'assicurazione viaggi.

Torniamo dunque all'argomento «viaggi».

Esatto. È importante sapere che le spese di viaggio per le competizioni internazionali vengono coperte dall'organizzatore solo se si partecipa davvero. Se dovessi infortunarmi pochi giorni prima di una gara, i costi del volo già prenotato dovrei sostenerli io. In una simile situazione, ovviamente è un sollievo avere un'assicurazione viaggi.

Passiamo a un altro aspetto relativo alla sicurezza: quale velocista di punta, quanto è importante avere una sicurezza finanziaria? Quanto impegno ha richiesto la ricerca di sponsor negli scorsi anni?

Nel mondo dell'atletica leggera questa ovviamente è una questione molto individuale. Io ho la fortuna di avere dalla mia parte sponsor importanti come la Bossard AG, la ditta Schulthess e il gruppo AMAG.



Sembra che tutta Zugo faccia il tifo per te.

Quale Zughese sono molto grata di questo sostegno locale. Anche i contributi dell’Aiuto Sport Svizzero sono importanti per noi atlete e atleti. A questi si aggiungono i contributi della federazione oppure il rimborso spese dell’associazione. E naturalmente ci sono poi anche i premi delle competizioni.

Ho iniziato ad affrontare questi temi da quando lo sport è la mia professione principale. Ho fatto dei versamenti nel terzo pilastro e ho investito parte dei miei risparmi.

Non sembra essere facile tenere traccia di tutte le diverse fonti di reddito.

È vero, però anche in questo ho la fortuna di avere alcuni contributi fissi. Grazie a queste entrate fisse attualmente posso contare sulle mie risorse, anche se dovessi rimanere a lungo fuori dalle competizioni per infortunio. In questo modo non ho la pressione di dover partecipare a ogni gara solo per il premio.

Che valore attribuisce una sportiva di punta alla previdenza?

Si è mai confrontata con temi come il terzo pilastro e altri aspetti della previdenza?

Ho iniziato ad affrontare questi temi da quando lo sport è la mia professione principale. Ho fatto dei versamenti nel terzo pilastro e ho investito parte dei miei risparmi. Ripensandoci, mi sarebbe piaciuto essere informata su questo argomento già durante la scuola. Quel che si dice dello sport vale anche per le finanze: fare il primo passo è decisivo, e io l'ho senz'altro fatto.

Géraldine Frey

Géraldine Frey fa parte degli sportivi d'élite del panorama atletico svizzero. Nel 2022 la velocista ha conseguito il titolo di campionessa svizzera nei 200 metri e nel 2024 ha conseguito un ulteriore titolo nei 60 metri piani. Il grande obiettivo di Frey per quest'anno è partecipare ai Giochi Olimpici di Parigi. La Zughese (classe 1997) vive con il suo fidanzato a Zurigo, dove non solo si allena ma studia anche scienze farmaceutiche al Politecnico.

[Géraldine Frey su Instagram](#)

Assicurazione viaggio

Settore assicurativo

Potreste essere interessati a quanto segue

Add to PDF generator

Rapporto annuale 2024

Questi i temi che hanno impegnato gli assicuratori privati.

Pubblicazione 21.06.2024

[Weiterlesen](#)

Add to PDF generator

La fugacità dei viaggi

Le vacanze toccano l'emotività e sono un prodotto effimero: sia per i viaggiatori sia per le imprese turistiche, per le quali le cancellazioni rappresentano una sfida.

Rapporto annuale 2024 21.06.2024

[Weiterlesen](#)

Add to PDF generator

Eredità culturale e cambiamento climatico: Una tenuta vinicola vodese naviga verso il futuro

il Domaine Henri Cruchon vodese è tra le tenute vinicole più rinomate del Paese. Yaëlle Cruchon desidera che le cose restino tali anche in futuro, per questo la viticoltrice si preoccupa sin d'ora

Rapporto annuale 2024 21.06.2024

[Weiterlesen](#)

