

Chiaravalle / A tu per tu con Sofia Raffaeli, la 'formica atomica' dopo il mondiale



Un pensiero alle Marche ed a Senigallia. I social possono essere una parentesi positiva ma i genitori devono spronare i loro figli a fare sport

CHIARAVALLE, 21 settembre 2022 – Un pezzo di storia importante è stato scritto.

Gli ultimi mondiali di ginnastica ritmica di Sofia hanno portato nell'Olimpo una **giovanissima ragazza appena 18enne di Chiaravalle (AN) Sofia Raffaeli**, non a caso ribattezzata "la formica atomica" che ha raggiunto **traguardi**, possiamo dire unici, nella **storia della ginnastica ritmica italiana**: medaglia d'oro al cerchio, palla, nastro, all around individuale e team all around, più bronzo alle clavette.



Sofia, ci può raccontare innanzitutto come è nata questa passione per la ritmica?

"Tutto incominciò dalla ginnastica artistica, che praticai per tre anni da bambina a Chiaravalle. Non riuscì ad appassionarmi molto così mia mamma mi portò a vedere una gara di ritmica, che mi colpì da subito e dopo aver provato con l'istruttrice a fare un ponte e una spaccata, il giorno dopo ero già in palestra ad allenarmi. La mia storia è iniziata da qui."

Come si svolge una giornata di allenamento di Sofia Raffaeli?

"Si inizia verso le 8,30 circa. Una mia seduta di allenamento prevede una prima fase di riscaldamento della durata di due ore e mezza, per poi proseguire con gli attrezzi ed una serie di esercizi (dalle cinque alle otto circa ripetizioni), il numero varia a seconda del tipo di competizione da disputare o in base a quanto va perfezionato un tipo di esercizio. Pausa pranzo alle 13,30 per poi riprendere alle 14,30 fino a verso le 18,00 proseguendo ad esercitarsi con gli attrezzi che non siamo riusciti a provare il mattino. Dalle 18,00 alle 20,00 assisto alle lezioni di scuola privata. Il mercoledì terminiamo gli allenamenti prima, alle 14,30/15 per poi dalle 15,00 alle 19,00 assistere nuovamente alle lezioni. Questo tutti i giorni, dal lunedì al sabato. Solitamente torno a casa il sabato pomeriggio per rimanere la domenica (salvo competizioni)."

Tutti questi sforzi l'hanno portata a vincere la medaglia in ben quattro attrezzi: nastro, cerchio, palla e clavette. C'è fra questi una sua preferenza e uno con cui ha avuto maggiori difficoltà?

"In realtà non ho un attrezzo a cui sono più affezionata: sono tutti diversi e ognuno ha le sue peculiarità, che amo in ognuno. Ammetto però che ci sono attrezzi più difficili da maneggiare come ad esempio il nastro. Saperlo usare bene, in tutti i maneggi che lo compongono, è in realtà più difficile di quanto si possa pensare. Non a caso, alle atlete iniziano a farlo tenere in mano da piccolissime, così da prendere prima dimestichezza e con più facilità. Ma in ultima analisi, qualsiasi attrezzo in realtà richiede tempo, anni di esercitazione e costanza. Magari "preferenze" per così dire, potrei averle per un tipo di esercizio che potrei sentire di più perché penso mi rappresenti maggiormente. Ad esempio, all'ultimo mondiale, ho sentito mio in particolare l'esercizio alle clavette. Senza nulla togliere agli altri che quest'anno sono stati tutti speciali."

Come è nato il suo pseudonimo 'formica atomica'?

"Mi ha ribattezzata così Fabrizia D'Ottavio, ex ginnasta della squadra delle farfalle. Era il 2018 quando mi vide per la prima volta, e al termine di una gara se ne uscì con questo nome in quanto ero molto piccola ma velocissima, come se esplodessi in pedana, una piccola bomba. E da lì sono rimasta la "formica atomica". Ad oggi questo nome, devo dire, mi ha portato fortuna."

Con questo traguardo ha ufficialmente staccato il pass per i giochi olimpici di Parigi 2024: la Sofia di qualche anno fa, avrebbe mai immaginato di arrivare a questo risultato? Quali erano le avversarie che temeva maggiormente?

"A dir la verità, sì, ci ho sempre sperato. Le Olimpiadi erano il mio sogno. Ai giochi di Tokio è stato bellissimo poter vedere Milena (Baldassarri) essere lì per portare in alto la bandiera italiana e speravo un giorno di poterlo fare anch'io. Questo è un pass staccato non tanto per me ma per l'Italia e tutta la ginnastica ritmica italiana. Per quanto riguarda le avversarie, le due a mio avviso più forti, sono quelle che

hanno dovuto rinunciare alla gara: la bulgara Boryana Kaleyn e l'israeliana Daria Atamanov. Una si era sentita male e l'altra si era fratturata un piede prima della gara. Ad ogni modo c'era lo stesso tanta competizione, c'erano la seconda bulgara e la tedesca (giovanissima del 2006) che si sono comunque fatte valere. Senza contare che non era presente la Russia (esclusa dalle competizioni a causa del conflitto in Ucraina)."

Molti suoi coetanei hanno un rapporto quasi maniacale con i dispositivi tecnologici e i social. Lei come considera questi mezzi? Come le piace impiegare (il poco) tempo libero che ha?

"Non sono una tipa molto social. Li so usare ma non sono di certo la mia passione. Anzi, mi sto sforzando di usarli di più in quanto ci sono molti ragazzi che ci stanno seguendo, parlando proprio a livello di sport, e lasciano tanti bei messaggi incoraggianti, specie su Instagram, e questo mi fa tanto piacere. Spesso ho modo anche di confrontarmi e alcuni mi raccontano i loro problemi e per questo ho piacere interagire e poterli aiutare stando loro vicina come loro lo sono con me. I social possono essere una parentesi positiva ma se usati con parsimonia. Incoraggio in primis i genitori a spronare i propri figli a fare sport anziché stare tutto il giorno davanti uno schermo. È molto più divertente! Provate! Farete tante belle esperienze e soprattutto vi divertirete molto di più. Tornando a me, quando sono a casa amo trascorrere il tempo libero assieme alla mia famiglia. Amo leggere, specie romanzi e fare passeggiate, magari in mezzo alla natura come nel sentiero della pista ciclabile dietro casa."

Per concludere, un pensiero per la tragica alluvione abbattuta nei giorni scorsi nelle Marche?

"Ad esempio, Senigallia è una città che specie d'estate ho avuto modo frequentare, magari in occasione di qualche cena con gli amici. Avendola vista prima, e ora vedere queste

immagini, mi ha devastata. Non avrei mai immaginato si potesse arrivare a danni di questa entità. Questa tragedia mi ha talmente toccata che ho voluto dedicare la mia vittoria proprio a loro. Spero con questo mio piccolo gesto di dare un po' di speranza a tutti coloro che hanno perso tutto e soprattutto a chi ha perso dei cari. Mi auguro di riprenderci al più presto perché fa male vedere miei conterranei vivere quelle situazioni. Non mi sarei mai aspettata una catastrofe di queste proporzioni."

Valentina Triccoli

©riproduzione riservata