



Angela

Come e quando è nata la sua passione per la canoa?

Fin da piccolina sono entrata in contatto con l'ambiente della canoa, perché spesso in famiglia andavamo a fare il tifo per mio papà, che pratica questo sport fin dall'adolescenza. Tuttavia la prima volta che sono salita su una canoa è stata durante l'estate del 2020. Uno stimolo è stata sicuramente la compagnia di mia sorella a cui mi sono ancora più legata grazie alla canoa: è sempre emozionante gareggiare con lei nell'imbarcazione doppia. Si è poi creato nella nostra piccola società un gruppo di amiche in cui siamo cresciute come atlete in un clima di amichevole competizione. Inizialmente la canoa era più un gioco perché continuavo i miei allenamenti di pallavolo. Nell'aprile del 2022 ho deciso di dedicarmi esclusivamente a questo sport particolare. Da un lato ho avuto la fortuna di avere diversi allenatori che mi hanno motivato a migliorare, oltre che avermi dato le basi tecniche, e mi hanno instillato la convinzione di avere le capacità di poter fare qualcosa, se solo io lo avessi voluto. Dall'altro lato mi sono sempre più appassionata di questo sport che ripaga l'impegno e il duro lavoro con soddisfazioni. La fatica degli allenamenti è accompagnata dal divertimento e l'ambiente sportivo è stimolante, portandoti a stringere amicizie sia in Italia che all'estero.

Essere una studentessa-atleta richiede disciplina e gestione del tempo. Quali strategie ha adottato per conciliare allenamenti, gare e studio?

Io sono fermamente convinta che la volontà, una buona organizzazione del tempo e una discreta disciplina permettano di raggiungere qualsiasi obiettivo. Inoltre mi sento molto fortunata perché studiare è stimolante intellettualmente e fare sport soddisfa il mio bisogno di movimento, per cui seppure siano due attività impegnative, il fatto che mi piacciono così tanto le rende meno pesanti. Le giornate sono di 24 ore per tutti, quindi si deve rinunciare a qualcosa e ciò che spesso viene sacrificato è la vita sociale. Vedo ciò come un sacrificio fino a un certo punto perché ho un gruppo di amici molto affiatato sia a canoa che all'università e spesso mi basta vederli a lezione o ad allenamento. Ciò, ovviamente, non significa rinunciare totalmente ad altri hobby o trovare il giusto riposo fisico e mentale, che sono fondamentali per mantenere una routine di studio e allenamento efficace e produttiva, ma bisogna concedere loro il tempo adeguato. Ritornando all'organizzazione del tempo, è importante organizzarsi di settimana in settimana, magari programmando con precisione gli orari degli allenamenti e delle lezioni. Poi in certi periodi dell'anno è necessario fare

delle scelte e privilegiare alcune attività: in sessione diminuisco gli allenamenti mentre durante l'estate, periodo di maggior presenza di competizioni, è lo studio che viene messo in secondo piano. Preciso che comunque non sempre è stato tutto così immediato, mi è servito un periodo di adattamento per capire come gestire al meglio questa situazione. Infatti lo scorso anno accademico è andato discretamente, ma quest'anno sta andando meglio, anche perché sto iniziando a usare alcuni dei benefici del progetto studente-atleta, che rendono l'alternanza tra allenamenti e studio molto più fattibile.

Ha vinto due medaglie d'oro ai CNU e ha gareggiato a livello internazionale. Cosa significa per lei essere una leader nella sua disciplina? E come questa esperienza la sta formando per il futuro professionale?

Ho alte aspettative nei confronti di me stessa e punto sempre in alto. Sono fiera di quello che ho raggiunto, ma so che posso fare molto meglio e non mi ritengo una leader, soprattutto dal punto di vista caratteriale. Essere ambiziosi e consapevoli delle proprie possibilità è fondamentale in ogni ambito della vita. Però anche quando si è convinti di non avere grandi abilità, allora entra in gioco la volontà e la determinazione che compensano ogni cosa.

Canoa, kayak e canottaggio sono sport di grande resistenza e determinazione. Credi che ci siano ancora pregiudizi verso le donne in queste discipline?

Innanzitutto, farei una distinzione tra canoa e kayak: la canoa canadese femminile è entrata come disciplina olimpica solo a Tokyo 2020, mentre la canadese maschile è presente dal 1936 e il kayak femminile sin dal 1948. Parlando principalmente della situazione italiana, le donne sono sempre state presenti nel mondo della canoa kayak, seppure molte meno degli uomini, perché la canoa, soprattutto nella velocità (la mia specialità) richiede una forza fisica notevole che caratterizza più gli uomini. Per quanto riguarda la canoa canadese femminile, si può considerare come uno sport emergente. Molte ragazze stanno iniziando a praticarla tant'è che mi ritrovo a essere tra le più esperte in Italia in questa disciplina. Sono abbastanza convinta che i pregiudizi nei confronti del genere femminile siano pressoché scomparsi in questa disciplina. Qualsiasi atleta è consapevole delle differenze biologiche tra i due sessi perché diventano palesi durante la preparazione fisica, ma anche mentale; durante allenamenti e competizioni. Ma al giorno d'oggi per fortuna, e questa è una delle cose che mi piace dello sport, le possibilità di emergere tra uomo o donna sono, come dovrebbe essere, le stesse. Si può anche ringraziare una federazione italiana che, notando il maggior afflusso di persone in questa

specialità, si sta dimostrando aperta a darci più spazio per crescere e migliorare. Se qualche ragazza fosse ancora scoraggiata da qualcuno o da se stessa, dovrebbe essere consapevole che una donna forte mentalmente e fisicamente è femminile quanto una qualsiasi altra donna, anzi allenare il proprio corpo nella maniera corretta è un'ulteriore forma di rispetto per se stessi ed emancipazione. Quindi, ragazze, se vi piace lo sport, l'aria aperta, venite a fare canoa.

Quali competenze sviluppate come atleta ritiene possano essere una risorsa nel mercato del lavoro?

Non essendomi ancora affacciata al mondo del lavoro, posso solo fare supposizioni. Probabilmente una delle cose più importanti: la disciplina, l'impegno e la costanza. Un qualcosa che spero di trovare come somigliante è il fatto che il duro lavoro prima o poi viene premiato. La capacità di affrontare con determinazione momenti di sconforto o ansia, soprattutto l'ansia da prestazione. Sicuramente le competizioni a livello internazionale aiutano ad aprirsi, approcciandosi a culture differenti e facendo pratica con l'inglese. La pallavolo prima e la canoa ora mi hanno insegnato il lavoro di squadra e la cooperazione, per conseguire obiettivi comuni oltre che personali.

Nello sport ci sono momenti di successo e di difficoltà. Qual è stata la sfida più grande che ha affrontato nella sua carriera sportiva e cosa le ha insegnato?

La sfida più grande che ho affrontato e sto tuttora affrontando è la gestione delle emozioni per fare in modo che influenzino in maniera positiva, o quantomeno non compromettano, la mia prestazione sportiva. Da un lato la passione per lo sport è un motore importante ma non è sempre costante e bisogna avere la costanza, la motivazione, la dedizione per mettere lo stesso impegno negli allenamenti anche quando la voglia magari manca. Poi c'è sicuramente quella che si può definire 'ansia da prestazione', poiché si lavora mesi o addirittura anni per esprimere tutto il proprio potenziale e il duro lavoro in pochi minuti di gara e si teme di riuscire a mandare all'aria tutto. Ci sto ancora lavorando: cerco di essere concentrata e focalizzarmi sull'obiettivo finale, ricordandomi che il risultato dipende dalle mie capacità, in cui io per prima devo credere. Sicuramente mi calma essere consapevole del fatto che ciò che mi viene richiesto è un qualcosa che faccio ogni giorno e quello che gli altri si aspettano da me non è niente di più di questo. Bisogna inoltre essere consapevoli che c'è la possibilità che vada male, ma c'è anche la possibilità che possa andare molto bene e credere in quest'ultima possibilità fa pendere enormemente la bilancia a suo favore.



Angela Voltan

Angela Voltan ha quasi 21 anni e frequenta il secondo anno della facoltà di Ingegneria ambientale a Ca' Foscari. Fin da piccola ha sempre amato lo sport e conciliare questa passione con lo studio non è mai stato un peso. Da bambina ha praticato nuoto e ginnastica ritmica per diversi anni, poi pallavolo per otto anni (fino al 2022, raggiungendo la serie B2) e infine canoa canadese con la Padova Canoa. Questa specialità è ancora poco conosciuta in Italia: a differenza del kayak, in cui si è seduti nell'imbarcazione e si rema da entrambi i lati, nella canoa canadese la posizione è inginocchiata a destra o a sinistra e si pagaia solo da un lato. È un gesto atletico asimmetrico che coinvolge tutto il corpo, con predominanza della parte superiore e trovare l'equilibrio in una canoa larga meno di 30 cm è una delle difficoltà maggiori, soprattutto all'inizio.