

Gianluca Ferrato è attualmente uno degli atleti più in vista dell'Atletica Pinerolo storica società fondata nel 1970, impegnata nella promozione dell'atletica leggera e che è sempre riuscita a far emergere giovani talenti che si sono poi imposti anche a livello nazionale.

Nel corso di questi ultimi anni ho avuto modo di osservarlo in alcune sue performances notando un costante miglioramento che, nei primi mesi del 2018, si è tradotto in un vero salto di qualità per cui mi è sembrato opportuno porgli alcune domande ed offrirgli la possibilità di farsi conoscere dai lettori di questo sito. Nel ringraziarlo per la sua disponibilità gli auguro ancora tanti successi.

**Come i precedenti atleti intervistati dovresti presentarti : nome, cognome, età, attività lavorativa o quello che ritieni possa caratterizzarti meglio**

*Mi chiamo Ferrato Gianluca, ho 24 anni, sono agente immobiliare ed abito a Piscina (to)*

**1 Qual è la motivazione che ti ha spinto ad intraprendere la via del podismo ?**

Nel 2008 ho partecipato ad un concorso per entrare nella scuola militare. Una delle prove di selezione prevedeva i 100 m in pista. Casualmente sono arrivato primo di un blocco di circa 250 partecipanti; fu allora che i giudici militari presenti mi consigliarono (qualora non avessi passato il concorso) di provare a dedicarmi all'atletica leggera. Così è stato.

**2 Quando hai esordito nell'arena podistica?**

Nel settembre 2008.

**3 Oramai il podismo presenta un ventaglio di opzioni per praticarlo che c'è davvero l'imbarazzo della scelta. Tu come preferisci essere definito? Pistaiolo, corridore su strada, amante dei trails, mezzomaratona, maratona? altro ?**

Sen'altro un "Corridore su strada"; mi piacciono molto le 10 e 21 km pur cimentandomi anche nei trails, nella corsa in montagna o su pista anche se prediligo la strada.

**4 C'è una distanza dove riesci ad esprimerti al massimo Perché?**

La 10 chilometri seguita dalla 21 km (forse), perché mi piacciono particolarmente

**5 Per raggiungere risultati di un qualche valore tecnico è molto difficile procedere in autonomia per cui so che, saggiamente, hai scelto di farti seguire da un coach esperto Vuoi raccontarci com'è la vostra convivenza sempreché lo ritenga necessario**

Il mio coach è Patrizia Boaglio, fin da quando ho iniziato a correre è stata lei a seguirmi e credo proprio che continuerà ad esserlo finché non smetterò. Il nostro è un buon rapporto; non ci vediamo spesso ma ci sentiamo telefonicamente tutti i giorni (eccezionalmente ogni 2/3 giorni, ma capita raramente).

**6 Ultimamente, grazie ad uno stato di forma invidiabile, sei stato agli onori della cronaca in quanto ti sei affermato in una serie di competizioni. Puoi ricordarcele brevemente?**

A maggio 2018 sono giunto terzo alla "Mezza di Varenne" a Vigone, ho vinto la "Stratorino" ed a Giugno, correndo in staffetta con Lasina Massimo e Garnier Claudio, mi sono aggiudicato le alpiniadi a Bassano del Grappa (\*)

**7 In questo inizio 2018 mi sembra che sia riuscito a fare quel "salto di qualità" sia sul piano fisico che psicologico. Vuoi spiegarci come hai costruito questo passaggio?**

Ho iniziato ad allenarmi in maniera molto più costante. Ad inizio Novembre 2017 sono rimasto a casa dal lavoro ed avendo molto tempo a disposizione ho dedicato ogni energia alla corsa non avendo altra occupazione. Poi ho trovato un altro lavoro che, fortunatamente, mi consente di allenarmi con costanza.

**8 C'è una corsa su strada, una distanza su pista a cui ti senti particolarmente legato e perché**

Forse gli 800 m in pista perché è stata la distanza su cui ho esordito a livello agonistico.

**9 Puoi raccontarci succintamente il programma di allenamenti nel corso di una stagione agonistica?**

Nella stagione invernale la mia preparazione è indirizzata ai cross, in primavera scelgo la pista e d'estate/autunno la strada.

**10 Metodica allenante che prediligi e perché; metodica allenante che soffri mentalmente e perché**

Prediligo le ripetute o le variazioni di ritmo; non c'è una metodica che patisco in particolar modo

**11 Puoi indicarci percentualmente quanto la tua pratica atletica è piacere e quanto sofferenza?**

Al 90% piacere, il 10% è sofferenza fisica. Quando diventerà sofferenza mentale sarà il momento di smettere di correre.

**12 Tanti campioni anche in ambito diverso dall'atletica leggera si affidano a dei "mental coach" perché pensano che limitarsi alla sola preparazione fisica sia insufficiente per raggiungere risultati di valore. Al riguardo tu cosa pensi?**

Ognuno adotta propri metodi; al mio livello credo di non avere bisogno di un "mental coach", sono troppo scarso. Penso comunque che oltre a correre con le gambe si debba correre soprattutto anche con la testa a posto e libera da pensieri.

**13 Per finire. Hai un sogno nel cassetto a cui tieni moltissimo? Ti andrebbe di dividerlo?**

Il mio sogno nel cassetto è quello di poter correre per tutta la vita.

(\*) 42° CAMPIONATO NAZIONALE A.N.A. CORSA IN MONTAGNA A STAFFETTA BREGANZE (VI) 10 giugno 2018 SEZIONE di BASSANO - Gruppo di Breganze