

2019

estyle  
omdorf



Volksbank Stuttgart

Gennaio 2020

12 Mesi, 12 Top-Rider, 12 Interviste

by Mad4One

Intervista con

# *Kathi Boll*

QUESTA SUA PASSIONE È INIZIATA NEL 1998. E DA QUEL MOMENTO IN POI NON HA MAI PERSO LA VOGLIA DI ALLENARSI, IMPARARE, CONFRONTARSI; TUTTO QUESTO CON ENTUSIASMO, DETERMINAZIONE E GRANDE SENSO DEL DOVERE.

"...SE VOI DAVVERO QUALCHE COSA, LA PUOI ANCHE FARE...", UNO STILE DI VITA, UN INSEGNAMENTO ANCHE PER TUTTI NOI. MA QUELLO CHE PIÙ CI HA COLPITO IN QUESTA INTERVISTA È IL VALORE CHE KATHI DA NEL "...CONTINUARE AD ESSERE FELICE...", E LA SUA CONSAPEVOLEZZA CHE QUESTO STATO D'ANIMO È PREZIOSO E DEVE ESSERE COSTANTEMENTE CURATO E SALVAGUARDATO.

Foto: Belinda Bebst



Foto: Konstantin Höhne

CON TE ABBIAMO LA POSSIBILITÀ DI GUARDARE IL NOSTRO MONDO, ED IN PARTICOLAR MODO IL FREESTYLE CON UNA „PROFONDITÀ DI CAMPO” DI BEN 20 ANNI. QUESTO NON CAPITA SPESSO. LA PRIMA DOMANDA RISULTA QUASI SCONTATA: QUALI SONO I CAMBIAMENTI SOSTANZIALI CHE HAI VISTO E VISSUTO IN QUESTI ULTIMI VENTI ANNI?

Innanzitutto vorrei dire che forse non è così usuale nel nostro sport praticarlo per così tanti anni partecipando anche a competizioni. Comunque molti dei miei amici, che a suo tempo hanno iniziato con me, fanno tutt'ora parte di questa comunità. O come allenatori o come monociclisti, ci sentiamo comunque tutti legati a questo sport e questo fa capire quanto questo sport crea in grande senso di comunità e passione. Questo non è cambiato negli anni. Certo, 20 anni è un periodo molto lungo durante il quale, soprattutto il Freestyle ha visto diversi cambiamenti. In primo luogo il livello dei Trick è aumentato in modo considerevole. Un tempo era impensabile lo stand up. Oggi è un trick basilico. Il Freestyle è una disciplina così innovativa che permette di inventare sempre nuovi trick e di non smettere mai di imparare!

Ma anche il lavoro della giuria è diventato nel tempo sempre più professionale. Soprattutto qui in Germania ogni anno lavoriamo per migliorare le schede di valutazione della giuria. E' un processo costante, tutt'altro che concluso. Un altro grande obiettivo raggiunto è sicuramente il campionato tedesco di freestyle congiunto EVD e BDR. Non vedo davvero l'ora di parteciparvi! Sarà l'occasione che ci renderà ancora più professionali.

## DA PICCOLA CHI ERA LA TUA ICONA SPORTIVA?

Il mio idolo nello sport è stato da sempre mio padre, questo indipendentemente dal monociclo. Non è un atleta professionista o qualcosa di analogo, ma ama fare sport e ha praticato molti sport nella sua vita. Ho trovato veramente bello vederlo sempre così attivo e mi sono ripromessa di arrivare ad entusiasmarmi così anch'io per uno sport.

Se parliamo di monociclo, per me c'è stato solo un idolo, è Ryan Woessner. Nel 2004 ho visto per la prima volta un video della sua routine di singolo che ha presentato al mondiale in Giappone. Era semplicemente affascinante. Non ho mai visto fino ad oggi un atleta fare cose così pazzesche in sella al monociclo. Quando, nel 2010 a Unicon in Nuova Zelanda, al termine della mia routine di singolo expert mi ha detto che la trovava bella e che avevo presentato molti trick difficili, è stato per me il più grande onore.

## IL FREESTYLE È LA MIA PASSIONE, PERCHÉ.....

... combina tutto ciò che per me fa di uno sport un buon sport. Mi posso allenare, con i trick posso raggiungere i miei limiti e spingermi oltre, posso dare sfogo alla mia creatività, mi posso confrontare con altri freestyler.... La cosa che amo di più è che non si smette mai di imparare. C'è sempre qualche cosa da tentare. Inoltre trovo fantastica la combinazione tra trick, musica e presentazione!! E' bello presentare al pubblico la propria routine e vedere l'entusiasmo nei loro occhi.

## IL MONOCICLO TI HA DATO L'OPPORTUNITÀ DI VIAGGIARE E CONFRONTARTI CON ATLETI DI ALTRI PAESI. SECONDO TE QUANTO INCIDE LA CULTURA DI UN ATLETA NEL FREESTYLE?

Molto spesso riesco a capire da quale paese proviene il freestyler, proprio guardando la sua routine e il suo stile di presentazione. Penso che qui in Germania siamo molto focalizzati nel raggiungere un alto livello nei trick, e in questo intento riusciamo a combinare diversi tipi di trick. Se guardiamo gli atleti giapponesi riscontriamo una grande attenzione nel presentare routine di alto livello estetico. Nella scelta dei costumi e delle musiche si può ritrovare spesso la loro cultura. E' uno spettacolo particolarmente bello per il pubblico. Ma anche Freestyler Svizzeri e Danesi hanno le loro peculiarità. Non sono certa che si possa sempre intravedere la cultura del paese di origine del freestyler, ma sicuramente ogni paese sviluppa un proprio stile e modo di presentare il proprio lavoro.



**HAI QUASI 28 ANNI, DA ADULTI COME SI APPROCCIA UN CAMPIONATO EUROPEO O UN MONDIALE? LA VOGLIA DI VINCERE È SEMPRE LA STESSA O PREVALGONO ALTRI SENTIMENTI?**

No, non è affatto la stessa sensazione di una volta. Quando avevo 16/17 anni ero molto ambiziosa. Forse un po' troppo ambiziosa. Volevo assolutamente vincere e mi sono allenata molto. Oggi sono comunque ambiziosa e motivata, ma approccio la routine con un sentimento diverso. Ad esempio, alla mia ultima selezione di routine individuale al campionato tedesco 2019, il sentimento che predominava in me era un senso di gratitudine. Nel 2009, esattamente dieci anni prima, sono entrata per la prima volta nella categoria Expert (le 6 routine individuali migliori possono entrare ed essere presentate nella categoria Expert e gareggiare per il titolo di campione tedesco). Il fatto di poter fare la stessa cosa dopo ben dieci anni mi rende orgogliosa e nel contempo grata per questi dieci anni. Inoltre sapere che anche quest'anno avrò la possibilità di gareggiare ai Mondiali per il mio Paese, la Germania, mi riempie di grande gioia e speranza. Certo è bello, concludere la propria carriera sportiva in cima alle classifiche, ma per me questo non è una priorità. Quello che desidero è poter presentare al pubblico il meglio di me stessa e riuscire ad emozionarlo, sembrano parole scontate, ma per me oggi questo è il mio vero obiettivo.



**DA PIÙ DI 20 ANNI TI ALLENI E PRENDI PARTE A GARE. SI CRESCE. COME CAMBIA NEGLI ANNI LA PREPARAZIONE FISICA E PSICHICA DI UN ATLETA?**

Per quanto riguarda la mia preparazione fisica non è cambiato molto. In realtà mi alleno esattamente come prima. Solo mi rendo conto che la mia preparazione psichica richiede più tempo. Penso di più ai trick e questo in qualche modo mi inibisce un po'. Devo cercare sempre di contrastare questo stato emotivo. Sono anche un po' più nervosa di prima. Per questo motivo preparo le mie routine in modo molto sicuro per avere una buona performance anche quando sono nervosa.

**ALLENAMENTO, CAMPIONATI E CONTEMPORANEAMENTE STUDIO E LAUREA. COME SI RIESCE A FAR COLLIMARE TUTTO QUESTO?**

Ho fissato per me le giuste priorità. Il monociclo mi dà il giusto equilibrio nella vita di tutti i giorni. Il monociclo è da sempre un elemento molto importante nella mia vita. Non mi sono mai posta la domanda, o la scuola o lo sport! Per questo devo dire grazie anche ai miei genitori che hanno sempre creduto nell'importanza delle attività extra scolastiche. Hanno sempre detto che non si impara mai 24 ore al giorno, quindi c'è tempo per amici e monociclo. E io mi prendo questo tempo. Direi che certe volte ho piuttosto trascurato la mia vita sociale per poter fare dello sport. Anche se questo è stato marginale. Ho anche un grande senso del dovere. E dato che mi sono sempre allenata in un gruppo, non ho mai voluto deluderlo. E se vuoi davvero qualcosa, lo puoi anche fare.

**NEL MONDO DELLO SPORT CI SONO MOLTI ALTI E BASSI.  
QUAL È STATO IL TUO MOMENTO CLOU?**

In vent'anni ci sono stati tanti bei momenti ai quali penso con grande piacere. Uno dei momenti più salienti è stato sicuramente la mia prima routine in Expert Singolo in Nuova Zelanda e il mio primo posto al Campionato Tedesco. Ci ripenso con grande orgoglio. L'esperienza più bella l'ho comunque avuta durante l'Unicon in Canada. È stata la prima volta che abbiamo raggiunto il titolo di Vice Campioni del Mondo con la nostra routine di gruppo. E' una sensazione indescrivibile poter vincere insieme ai tuoi amici migliori.



**E QUALE È STATO IL MOMENTO PIU' AMARO CHE HAI VISSUTO NELLO SPORT?**

Chiunque abbia praticato uno sport per così tanto tempo partecipando anche a gare ha molto probabilmente vissuto anche delle sconfitte. Ovviamente è stato così anche per me. In quei momenti ho sempre provato una grande delusione. Ma questo ha dato spesso anche nuovo impulso alla mia ambizione in vista del prossimo campionato. Se dovessi citare una sconfitta, sarebbe sicuramente la routine che abbiamo eseguito al Campionato Tedesco 2019. Ogni anno, dal 2007 ad allora, siamo sempre saliti sui gradini del podio con la nostra routine. Ed eseguire la nostra ultima routine di gruppo così male aggiudicandoci un deludente quarto posto ha fatto male a tutti noi.

**COME TI RILASSI DOPO UNA GARA?**

Il più delle volte non ho assolutamente bisogno di rilassarmi perché tutto ciò che vivo nel campionato, la scoperta di tanti trick nuovi ed entusiasmanti e il poter ammirare routine veramente spettacolari mi dà un grande stimolo. Di solito riprendo l'allenamento con maggior motivazione rispetto a prima. Dopo un campionato è bello potermi allenare un po' più liberamente, senza dover ripetere innumerevoli volte la stessa routine. Questo è proprio il momento per provare cose nuove e dare spazio alla propria creatività. E' un allenamento quasi informale che mi rilassa. E con calma posso fissare i miei prossimi obiettivi.



## LA DISCIPLINA È STATA SEMPRE AL PRIMO POSTO PER TE?

Direi che sono una persona disciplinata quando si tratta di andare in mono. Per me è sempre stato importante padroneggiare bene tutti i trick, presenti anche nella nostra routine di gruppo, anche senza avere un partner. Ecco il motivo per il quale sono diventata molto brava nei trick basici. A mio avviso questo caratterizza un buon freestyler di gruppo. Nel Freestyle di gruppo la disciplina è, a mio avviso, determinante, altrimenti rischi di deludere i tuoi compagni di squadra.

## 3 PREGI E 3 DIFETTI DEL TUO CARATTERE E COME IMPATTANO SUL TUO RUOLO DI ATLETA

I miei punti di forza sono sicuramente l'impegno, l'ambizione e il senso del dovere. A mio avviso uno dei miei punti deboli è il fatto che spesso dubito di me stessa, penso troppo e non riesco a dire di "no". Naturalmente, tutte queste caratteristiche del mio carattere impattano anche nella mia vita di atleta. Mi portano a provare un trick innumerevoli volte, fino a quando non riesco a farlo veramente bene. Ho sempre voluto dimostrare ai miei allenatori che ce la posso fare e non sono pigra. Ma poiché sono spesso molto critica verso me stessa, alcuni trick mi bloccano un po' e non li imparo con la rapidità che vorrei.

FREESTYLE SINGOLO, DI COPPIA, DI GRUPPO. TI CIMENTI DA SEMPRE IN TUTTE QUESTE DISCIPLINE. SE DOVESSI CONSIGLIARE AD UN GIOVANE FREESTYLER CON QUALE INIZIARE, CHE CONSIGLIO GLI DARESTI?

Ogni persona è un individuo assestante e ha, come me, punti di forza e di debolezza. Per questo motivo non è facile dare un consiglio che possa valere per tutti. Comunque penso che essere parte di un gruppo può insegnare molto. Un buon allenatore pone grande attenzione alla precisione e alla sicurezza. Questo è importante anche per la routine singola e di coppia. D'altro canto penso che per esempio quando si eseguono routine in singolo impariamo i trick in modo più sicuro. Qui non abbiamo un partner che ci può sostenere. Dobbiamo allenare tutto da soli. Questo mi ha dato molto anche per quanto riguarda l'allenamento per la routine di gruppo.



## I PROSSIMI OBIETTIVI PERSONALI E SPORTIVI?

L'estate 2020 sarà sicuramente entusiasmante. Vorrei completare il Master all'Università di Colonia e partecipare all'Unicon di Grenoble. Due obiettivi ai quali sto lavorando. Ma in ambito privato ho certamente fissato altri obiettivi. Sembra banale, ma voglio continuare ad essere felice. Secondo me, su questo devi continuamente a lavoraci sopra.

## SE POTESSI, CHE COSA CAMBIERESTI NEL FREESTYLE?

Oggi non vorrei cambiare nulla. Spero solo che questo sport continui a crescere e diventare sempre più professionale. Il freestyle ha un grande potenziale, sa emozionare le persone. Sarei felice se gli atleti accettassero questa sfida e lavorassero ancora di più su questo aspetto nelle loro performance. L'unione tra trick e presentazione può essere maggiormente sviluppata in molte routine. Ma vedo anche grandi passi avanti in questa direzione, sono quindi impaziente di vedere cosa ci riserva il futuro.



# I RISULTATI NAZIONALI ED INTERNAZIONALI PIÙ IMPORTANTI DI KATHI

## Risultati Routine di Gruppo

- Vice-Campioni del Mondo: Unicon 2014 e 2016
- Campioni Tedeschi: 2009, 2010, 2011, 2014, 2015 e 2017

## Risultati Routine di Coppia

- Unicon 2016 (San Sebastian): 3. Posto Cat. età con Svenja Schanz
- Campionato Europeo 2017 (Sittard): 1. Posto Cat. età con Lara Kubiczek
- Campionato Tedesco 2019 (Nümbrecht): 1. Posto Cat. età con Lara Kubiczek

## Risultati Routine di Singolo

- Unicon 2009 (Wellington): 4. posto Expert
- Unicon 2016 (San Sebastian): 3. Posto cat. età
- Unicon 2018 (Ansan): 3. Posto cat. età
- Campionato Tedesco 2009: 3. posto ca.t età Expert
- Campionessa Tedesca 2010
- Campionato Tedesco 2010: 1. Posto cat. età
- Campionato Tedesco 2011: 1. Posto cat. età

## Standardskill

- Campionessa Tedesca 2014
- Campionato Tedesco 2009: 3. Posto Expert



MA QUESTO NON È TUTTO. RICCHEZZA DI IDEE, PROFESSIONALITÀ, CAPACITÀ COMUNICATIVA E GRANDE VOGLIA DI INNOVAZIONE SONO ASPETTI CHE ABBIAMO CONOSCIUTO E CONTINUAMO AD APPREZZARE IN KATHI. FIGURA DETERMINANTE NELLA REALIZZAZIONE DEI MAD4ONE'S WORKSHOP DI FREESTYLE TENUTI IN QUESTI ANNI NON SOLO IN GERMANIA MA ANCHE IN ITALIA; ELEMENTO TRAINANTE IN QUESTO BELLISSIMO PROGETTO "12 MESI, 12 TOP-RIDER, 12 INTERVISTE",... E LA LISTA DI TUTTO QUANTO ABBIAMO PROGETTATO, FATTO E CONDIVISO, E CHE CONTINUEREMO A FARE ED INVENTARE ASSIEME NON SI FERMA QUI.

E COME DICE KATHI "... SIAMO IMPAZIENTI DI VEDERE COSA CI RISERVERÀ IL FUTURO...". LE IDEE CHE ABBIAMO SONO TANTE, LA VOGLIA DI FARE ALTRETTANTO. GRAZIE KATHI PER QUESTA PIACEVOLISSIMA INTERVISTA.

LA REDAZIONE