

Michelle Zmau: "Sono cresciuta mentalmente e, se la schiena mi aiuta, posso ottenere risultati migliori!"

01/10/2018 15:50  13 commenti

 Mi piace 15

 Tweet

 G+



Michele Zmau classe 1996

Guardando giocare Alexandra **Michele Zmau**, ma lei preferisce essere chiamata Michelle, viene in mente un antico aforisma greco, "Kalòs kai agathòs", secondo cui la bellezza coincide con la virtù. Che Michelle Zmau sia bella e valente, lo dimostrano, oltre che la gradevolezza della sua persona, anche la sua escalation nel ranking mondiale nonostante i malanni fisici, e la sua simpatia che si consolida in risposte mai banali, come abbiamo avuto modo di apprezzare fin dalla prima, lunga intervista che ci concesse un anno fa. Raggiungiamo telefonicamente Michelle dopo le belle vittorie conseguite in singolare e in doppio la settimana scorsa al Cairo,

Michelle, innanzitutto complimenti per la bella vittoria di domenica. Raccontaci un po' questa finale molto sofferta:

Grazie mille Antonio a tutti voi di livetennis. Questa finale l'ho patita meno delle altre... sono entrata in campo per divertirmi, senza pressioni, non avevo niente da perdere anzi è andata meglio delle mie aspettative! Voglio fare i complimenti a Charlotte Roemer, è una grandissima giocatrice con un potenziale immenso!

Sei stata ferma alcuni mesi e la scorsa settimana un problema alla spalla ti ha costretta al ritiro. Quali sono le tue condizioni fisiche e che tipo di trattamento hai svolto?

In realtà è un problema che ho alla schiena. È un dolore che mi porto dietro fin da quando avevo 15 anni. Ultimamente, con l'aumentare dell'intensità dentro e fuori dal campo, mi si è riacutizzato fino a non riuscire nemmeno a dormire. Dopo la mia trasferta in Svezia a giugno, ho deciso di andare a farmi vedere una volta per tutte: il referto citava un'ernia, una ciste e del liquido in eccesso intorno alle vertebre lombari. Sapevo che avrei dovuto interrompere momentaneamente la mia stagione, e questo non mi andava bene, anche perché era un periodo con molti tornei, non avevo punti da difendere, arrivavo da serie di allenamenti molto positivi e quindi mi sentivo tennisticamente bene. Ho iniziato la terapia che consisteva in delle sedute di scarico e massaggio integrate a delle sedute in palestra, per vedere come la mia schiena reagisse dopo il trattamento. Questi tipi di lavori sono durati un po' più di 2 mesi, ma devo ringraziare il team Medical Lab di Torino se, dopo un periodo così breve, sono ritornata in campo con una vittoria. Attualmente, non sono ancora al 100% e infatti la settimana scorsa mi sono ritirata perché durante la partita del secondo turno ho sentito delle fitte molto dolorose.

Un anno fa ti ho intervistata per la prima volta ed eri 818 nel ranking. Ora, con questa vittoria, entrerai tra le prime 500. L'impressione è che, a 22 anni, abbia ancora ampi margini di miglioramento. Dove può arrivare Michelle Zmau?

Rispetto a un anno fa ho preso maggiore consapevolezza nei miei mezzi, ma sono convinta che bisogna ancora lavorare duramente per ottenere risultati sempre migliori. Credo che queste vittorie nei 15.000 siano dei piccoli step per arrivare a giocarsi i tornei maggiori. Dall'anno scorso nella mia carriera tennistica sono cambiate molte cose, ora mi alleno al Circolo Tennis Beinasco, i cui colori difenderò quest'anno in A2, e sono seguita dal tecnico nazionale Stefano Dolce. L'obiettivo a lungo termine di Michelle Zmau rimane sempre lo stesso, quell'obiettivo che ogni mattina mi spinge a dare il massimo in ogni allenamento e in campo a non mollare mai: ... diventare la numero 1 😊

In Egitto hai vinto anche il torneo di doppio, in coppia con la Samir. Ti diverte sempre giocarlo?

Il doppio mi è sempre piaciuto, lo uso molto come allenamento... Ho sempre giocato sia singolo che doppio nei tornei, anche per cercare di andare a ricoprire le spese che nel circuito sono molto onerose. Aver avuto l'opportunità di giocarlo con una ragazza che reputo una brava giocatrice è stato più semplice!

Un anno fa hai descritto il tuo tennis come composto da talento al 35% testa 25% tecnica 25% condizioni fisiche 15%. Sono cambiate queste percentuali?

Diciamo di sì, sono cresciuta mentalmente il che ha compensato i problemi fisici: talento 35%, tecnica 25%, testa 30%, condizioni fisiche 10%.

Sei stata nella tua città, Lasi, e cosa dicono i tuoi familiari della tua crescita?

A Lasi ho una delle persone più importanti della mia vita, la mia prima fan, colei che mi chiama sempre dopo ogni partita e quando perdo si mette a piangere dal dispiacere: lei è mia nonna. Mi segue sempre sul live score e non si perde nemmeno un punto! Per quanto riguarda i miei genitori, loro non mi mettono pressione, non mi vengono a vedere mai quando gioco, cercano sempre di restarne staccati, però anche loro dopo ogni partita sono molto contenti quando vinco... mi ricordo ancora che dopo il mio primo titolo in singolare chiamai a casa e c'erano tutti i miei parenti che piangevano di gioia, un'immagine stupenda che porterò sempre con me!

Domenica, oltre alla tua vittoria, ci sono state anche quella della Gatto Monticone e di Bianca Turati, che tu aiutasti dai crampi nelle pre-qualifiche di Roma del 2016, in un'immagine che è stata una bella pagina di sport. Come è messo secondo te il tennis italiano?

Dopo la mia partita, ho sentito subito Giulia, che è mia compagna di squadra a Beinasco, ci siamo congratulate a vicenda. Prima di partire per i nostri rispettivi tornei ci siamo allenate insieme... devo dire che è andata bene ad entrambe, quindi credo che aumenteremo le sedute 😊. Per quanto riguarda Bianca, lei ora vive negli Stati Uniti, studia, gioca e vince. Sono molto contenta per lei anche perché fin da ragazzina ha sempre espresso un grande tennis! Il tennis femminile in questo periodo non sta vivendo la sua annata migliore.. secondo me ci può stare anche perché sta avvenendo un cambio di generazione importante mentre per quanto riguarda il maschile stanno ottenendo ottimi risultati.

Quali sono i tuoi prossimi programmi?

Questa settimana mi allenerò e mi farò trattare la schiena, con il mio maestro dobbiamo ancora decidere sui tornei da fare anche tenendo conto delle mie condizioni fisiche e degli impegni dell'incontri a squadre! Comunque, se la mia schiena dovesse reggere bene, e se mi allenerò adeguatamente, credo di giocare il 25.000 di Santa Margherita di Pula la settimana del 15 ottobre. Per contrastare i punti in uscita giocherò 25.000. Sinceramente non ho ansia nel difenderli, se giocherò bene i risultati arriveranno!

E noi saremo qui ad aspettare ed a valorizzare i tuoi risultati Michelle, sperando di portarti sempre la fortuna che meriti!

Antonio De Filippo