

LUCA SPECHENHAUSER



Daniele Rocca - 3B

Nazionalità Italia - specialità Short track

Squadre di club:

Bormio Ghiaccio -

Fiamme Oro -

dal 2020 Carabinieri

Nazionale Italia



Luca Spechenhauser è un forte atleta di Bormio di Short Track che gareggia per la Nazionale Italiana ed è stato convocato per le Olimpiadi di Pechino 2022.

Ecco quello che Luca racconta di se:

Sono nato a Sondalo il 14 dicembre 2000, ho vissuto a Bormio fino al 2020, poi mi sono trasferito a Valdisotto. Ho frequentato le scuole elementari e medie a Bormio e mi sono diplomato presso l'istituto tecnico Alberti. Ho sempre praticato molti sport: bici, corsa, calcio, pallavolo, fondo, nuoto, però lo sport che mi è piaciuto di più è stato lo short track che ho iniziato a praticare a 10 anni grazie a mia sorella Anna che lo faceva già.



Mi è sempre piaciuto perché, partendo tutti in linea, mi da molta carica e adrenalina. Inizialmente ho imparato a perdere perché gareggiavo con compagni che facevano questo sport già da anni, però ho continuato perché mi divertivo un sacco. Infatti consiglio a tutti i giovani sportivi di non guardare il risultato, ma di divertirsi perché è la cosa più importante e poi il resto fa il suo.



Da novembre 2021 sono entrato nell'Arma dei Carabinieri e questo ha permesso di trasformare la mia passione nel mio lavoro e mi ritengo molto fortunato.

La mia intervista a Luca Spechenhauser

The logo for Rai Sport, featuring the word "Rai" in white on a yellow square background, followed by the word "Sport" in yellow on a white background.

Quando hai iniziato a praticare lo short track?

Ho iniziato a pattinare a 10 anni grazie a mia sorella che aveva iniziato a pattinare prima di me.

Quante ore ti alleni al giorno?

Dipende dai periodi di allenamento, di media comunque 4/5 ore al giorno

Quale è stata la tua vittoria più importante?

Il mio risultato più importante a livello individuale è il bronzo ai giochi invernali europei, quarto ai mondiali junior nei 1500 e quinto ai mondiali senior nei 1500.

A livello di staffetta i risultati più importanti sono un bronzo ai mondiali, un bronzo in coppa del mondo e un argento agli europei.

MEDAGLIERE

- Mondiali

Dordrecht 2021: bronzo nella staffetta 5000 m;



- Europei

Danzica 2021: argento nella staffetta 5000 metri;



- Festival olimpico invernale della gioventù europea
Erzurum 2017: bronzo nei 1500 metri;



Quali muscoli del tuo corpo si sviluppano maggiormente nello short track?

Nel nostro sport i muscoli più sollecitati sono sicuramente i quadricipiti.



I tuoi pattini sono fatti su misura? Perché?

Sì, i miei pattini sono su misura.

In pratica viene preso il calcagno del mio piede e viene fatta la scarpa che calza in modo perfetto.

Questo è per aiutarti ad avere più stabilità quando si gira forte



Quale episodio consideri il tuo insuccesso?

Ci sono tante gare che mi ero posto come obiettivo e magari non sono andate per il verso giusto.

In questi casi cerco sempre di analizzare quali sono le cause della sconfitta per cercare di maturare e crescere non commettendo più gli stessi errori.

Si impara molto di più dalle sconfitte che dalle vittorie.



Come ti concentri prima di una gara?

Solitamente io mi concentro ascoltando musica rock prima delle gare e l'agitazione la controllo grazie alla respirazione tramite il diaframma.



Puoi raccontarmi qualche curiosità su di te?

Mi ritengo un ragazzo normale, senza particolari curiosità. Faccio fatica a stare fermo e sono molto determinato.



Devi seguire una dieta particolare per essere sempre in forma?

Non seguo diete particolari, cerco di stare attento a non mangiare schifezze e mangiare sano sempre.



Come ti sei sentito dopo essere stato convocato alle prossime Olimpiadi di Pechino 2022?

Partecipare a un'Olimpiade penso sia il sogno di ogni sportivo e quando ho saputo di andarci ero veramente contento.



Qual' è il paese più bello che hai visitato?

Per il momento la città che mi è piaciuta di più è Montréal in Canada.



Studi gli avversari prima di una gara importante?

Nel nostro sport è molto importante la tattica di gara e prima di ogni batteria, guardo i miei avversari, studio le loro caratteristiche e punti di forza e cerco di pensare una tattica per batterli.





15 FEBBRAIO 2017

Luca Spechenhauser convocato nella selezione azzurra per Erzurum 2017, ha conquistato la medaglia di bronzo nei 1.500 metri dello short track alle Olimpiadi Invernali della Gioventù.

Luca ha chiuso al terzo posto la finale dei 1.500 metri alle spalle del lussemburghese Peter Murphy e del russo Konstantin Ivliev.



Luca Spechenhauser, giovane atleta azzurro della Nazionale italiana di short track, dal 28 settembre è stato arruolato nell'Arma dei Carabinieri.

Entra così a far parte del Centro Sportivo dei Carabinieri – sezione Sport Invernali.



L'Italia ha diramato il 16 dicembre 2021 la lista dei convocati per i Giochi cinesi dello short track: a guidare la pattuglia c'è Arianna Fontana, alla sua quinta Olimpiade, un mito per gli sport invernali a livello tricolore.

Cinque atleti al via anche tra gli uomini: Andrea Cassinelli, Yuri Confortola, Tommaso Dotti, Pietro Sighel e Luca Spechenhauser.

Il nostro giovane atleta di casa è stato convocato.









📍 DORDRECHT

#SHORTTRACK

QUARTA TAPPA DI COPPA DEL MONDO



Fausta C





**IN BOCCA
AL LUPO
LUCA!**

Daniele

<https://fb.watch/awgLLGiW9/>



short track

Nello short track si compete l'uno contro l'altro in una serie di round.

L'ordine d'arrivo conta, perché gli atleti e le atlete più veloci passano ai round successivi.

Il casco è obbligatorio nelle gare di short track perché il rischio di caduta è molto alto.

La strategia è fondamentale, in particolare nelle gare di short track più lunghe:

- **scegliere per la testa della corsa rappresenta una strategia più aggressiva e evita i pericoli della mischia;**
- **rimanere indietro distacca dai leader della gara, ma fa risparmiare energia e può far approfittare degli errori degli avversari.**

Le gare di short track si svolgono su una pista ghiacciata che misura 111,12 metri,

Nello short track è necessario usare un pattino rigido per aiutare gli atleti e le atlete nel controllo della traiettoria.

Le lame dei pattini hanno una lunghezza che varia dai 30 a 45 cm e sono poste in modo decentrato per consentire la massima inclinazione in curva.



Le gare sono disputate in gruppo, con un minimo di quattro ad un massimo di otto atleti per volta.

Destrezza, resistenza, scaltrezza e strategia di gara sono gli elementi essenziali di questa disciplina.

In gara, il sorpasso può avvenire all'esterno oppure all'interno, a condizioni di non creare danneggiamenti, nel qual caso la giuria può decidere la squalifica.

L'imprevisto, come una caduta o una squalifica, è parte del gioco.

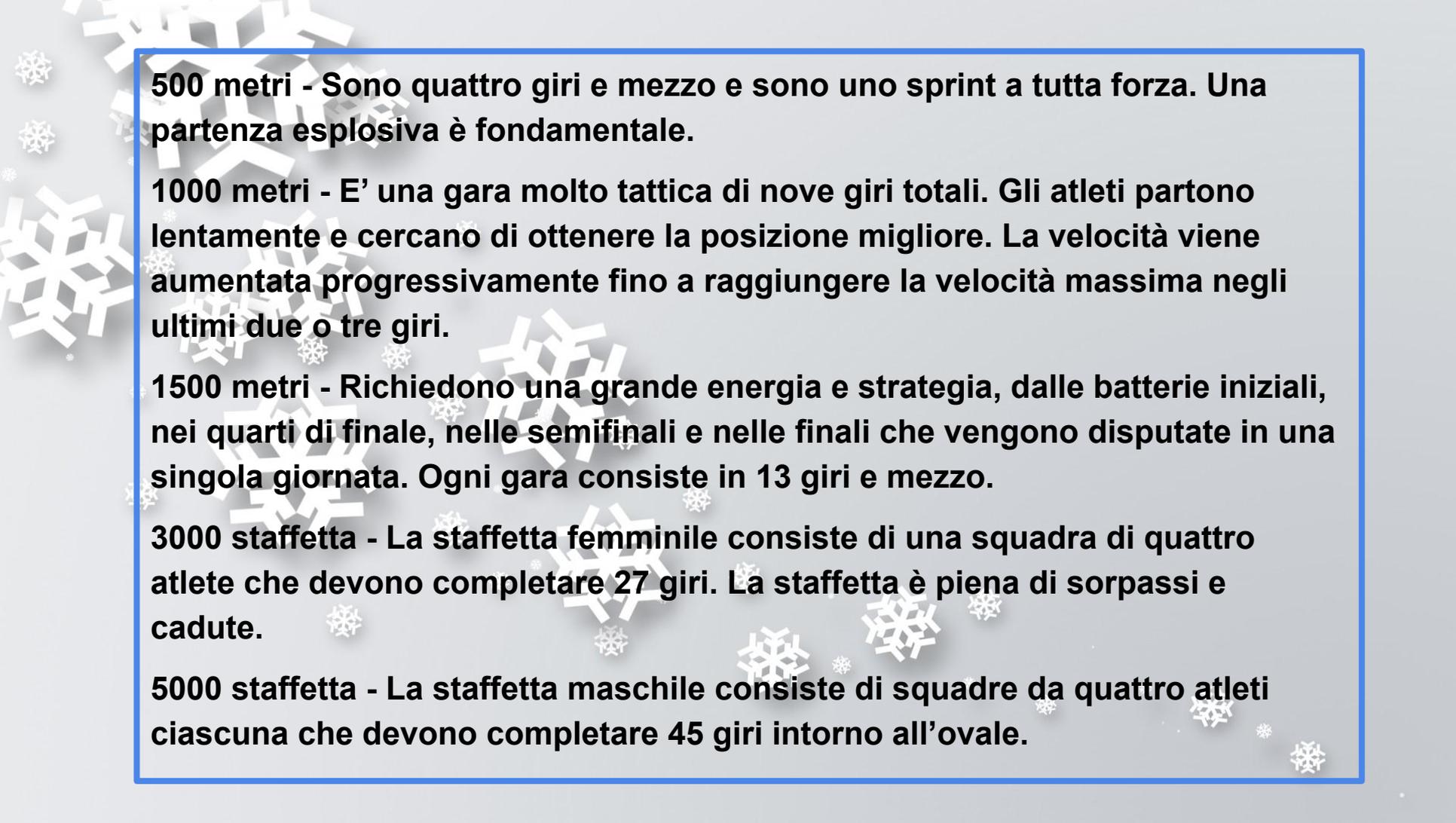


La struttura della competizione è basata sul criterio delle qualificazioni e successive semifinali e finali.

Le distanze sono:

i 500, i 1000 e i 1500 metri, percorsi a medie sui 45 Km/h che in spazi così stretti danno un'impressionante sensazione di velocità e di lotta contro la forza centrifuga.





500 metri - Sono quattro giri e mezzo e sono uno sprint a tutta forza. Una partenza esplosiva è fondamentale.

1000 metri - E' una gara molto tattica di nove giri totali. Gli atleti partono lentamente e cercano di ottenere la posizione migliore. La velocità viene aumentata progressivamente fino a raggiungere la velocità massima negli ultimi due o tre giri.

1500 metri - Richiedono una grande energia e strategia, dalle batterie iniziali, nei quarti di finale, nelle semifinali e nelle finali che vengono disputate in una singola giornata. Ogni gara consiste in 13 giri e mezzo.

3000 staffetta - La staffetta femminile consiste di una squadra di quattro atlete che devono completare 27 giri. La staffetta è piena di sorpassi e cadute.

5000 staffetta - La staffetta maschile consiste di squadre da quattro atleti ciascuna che devono completare 45 giri intorno all'ovale.

sitografia

<https://www.skatingbergamo.it/short-track/>

<https://olympics.com/it/notizie>