



debby
www.deborahscanzio.com

A Scanzio...
di equivoci

Si ricomincia!

Dopo tanti mesi passati a prepararsi arriva finalmente il momento in cui s'inizia a gareggiare. Immagino che ogni sportivo affronti i giorni o le settimane antecedenti alla nuova stagione con differenti emozioni: curiosità, entusiasmo, ansia, attesa, speranza, ecc.

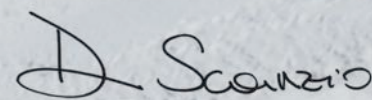
Personalmente, provo tutte queste sensazioni. Sono curiosa di vedere il mio valore ora che sono completamente guarita dall'infortunio al ginocchio. In passato non ho mai provato un feeling così buono durante gli allenamenti, sono diventata più solida. Il mio entusiasmo deriva da quasi due anni fuori dal circuito internazionale, le gare che ho svolto lo scorso mese di marzo le considero degli allenamenti. Mi sento cambiata. Crescendo si affrontano situazioni difficili che ti fanno maturare. Impari a dare il giusto peso alle differenti situazioni. Una volta

in un tema scrissi: "forse, è anche grazie ai momenti brutti, se quelli belli sono speciali." Sono tornata a divertirmi quando scio, perché in fondo, anche se è il mio lavoro, si tratta pur sempre di sport. A volte non va come vorremmo, ma i problemi gravi, sono altri. Non un allenamento andato male o una gara sbagliata. Malgrado mi senta più sicura dei miei mezzi, l'ansia fa ancora parte del mio essere. La paura che le mie aspettative non vengano soddisfatte è un pensiero che mi passa per la mente. Fortunatamente non è ricorrente. L'attesa è legata

all'ansia, probabilmente più è grande e più la paura cresce. Con un buon lavoro mentale, si può tenere tutto sotto controllo. Infine troviamo la speranza, il desiderio che i nostri sogni e obiettivi si realizzano. Vorresti che i pesanti sforzi e i numerosi sacrifici siano premiati dai buoni risultati. Inizialmente ho scritto che "finalmente" l'inizio di stagione è vicino, un semplice avverbio, ma che per me ha un grande valore. Nel freestyle il periodo di preparazione alle competizioni è molto lungo, sono più i mesi di allenamento che quelli in cui si gareggia. Nonostan-

te ciò, si riesce ad arrivare al primo appuntamento con l'agitazione di non essere pronti o non aver curato tutti i dettagli. Insomma, si vorrebbe ulteriore tempo per allenarsi. Probabilmente per una pignola come me, ci sarà sempre qualcosa che si può migliorare, ma è bello dire con tutta onestà: "sono stufo di allenarmi, non vedo l'ora che inizino le gare!". Non sono diventata pigra, ma semplicemente mi sento pronta. Si dice spesso "step by step". Passo dopo passo. Un'affermazione classica nel mondo dello sport. A volte quasi noiosa da sentire, eppure, tanto

banale quanto efficace. Credo che a focalizzarsi unicamente sull'obiettivo finale, si corra il rischio di dimenticare come arrivarci. In un anno Olimpico, spesso il focus è rivolto unicamente a quell'evento. Io a Sochi voglio esserci e giocarmi le mie carte, ma per sognare in grande, prima devo concentrarmi sul presente, sul mio miglioramento costante e sulle gare di Coppa del Mondo. Il resto verrà da se....



www.deborahscanzio.com