

debby
www.deborahscanzio.com

**A Scanzio...
di equivoci**



Pianificare, rigenerarsi e lavorare per raggiungere il proprio obiettivo!

#ALLIN4PYEONGCHANG2018

di Deborah Scanzio

Per logica si pensa che le vacanze per uno sportivo siano previste appena terminata la stagione, non so come si organizzino i miei colleghi, ma per me, il meritato riposo è arrivato solo a metà maggio, quando ho finalmente staccato la spina e sono andata due settimane in Perù. In un panorama mozzafiato e una realtà diversa da quella che vedo solitamente, ho potuto rilassarmi e liberare la mente. Una rigenerazione indispensabile per poter affrontare con le batterie cariche l'anno olimpico.

Come mai ho aspettato tanto? Beh, la prima

cosa da capire è, quando è terminata la stagione? Dopo i Mondiali di Sierra Nevada ad inizio marzo? Il mese successivo dopo i Campionati Svizzeri di Adelboden-Engsligenalp? O dopo le ultime sciare a fine aprile ad Andermatt? Diciamo che per me, lo "stress agonistico" si è concluso dopo la rassegna spagnola. Poi però, avevo ancora voglia di sciare e ho cercato di sfruttare le ottime condizioni di Airolo per fare qualche giorno di tecnica.

Ad Adelboden si è svolto un weekend di gare FIS e open valevoli anche per i titoli nazionali svizzeri e tedeschi. Negli anni

abbiamo migliorato parecchio i risultati a livello internazionale, ma purtroppo al di fuori dal Ticino, al momento, c'è solo un club che propone alcune attività moguls (Freestyle Team Fricktal) e dunque si organizzano i campionati nazionali assieme ad altri team per avere più partecipanti. Queste gare, a cavallo tra la una stagione che finisce e una che inizia, sono sempre difficili da affrontare. Da un lato c'è la voglia e l'attitudine di dare sempre il massimo, dall'altro, c'è un po' di timore di farsi male per un evento di "poca importanza". La mia compagna di squadra Nicole Gasparini non ha potuto partecipare

poiché sta recuperando da un infortunio che l'ha tenuta ferma tutta la stagione, dunque, le mie avversarie nella gara FIS erano giovani olandesi alle prime armi e alcune tedesche che gareggiano in Coppa del Mondo. Ho vissuto questi giorni come una festa finale, ho ammirato i miglioramenti fatti durante la stagione dai giovani freestylers ticinesi, ne ho approfittato per fare un meeting di feedback e programmazione con tutto lo staff e ho avuto il piacere di ritrovare alcuni ex-nazionali felici di farsi una sciata tra le gobbe.

Al di là di quando ho messo in cantina gli sci, ci sono altri fattori che hanno inciso sulla programmazione delle mie vacanze. Dopo mesi di assenza per l'attività sportiva, era giusto tornare un po' in ufficio prima di andare

in vacanza. E poi c'era la parte sportiva da organizzare e alcuni eventi a cui partecipare, come l'interessante "incontro olimpico" di Swiss Olympic e la cena di fine stagione di Swiss Ski, entrambi a Notwill ad inizio maggio. Abbiamo potuto assistere ad una stimolante presentazione del britannico Jim Lawless, motivatore di fama internazionale, autore di Timing Tiger, i suoi consigli per ottenere ciò che si desidera nella vita. Tra le interessanti cose che ci ha detto ce ne sono un paio che mi sono rimaste impresse, siamo noi che abbiamo la penna per comporre il nostro futuro, scegliamo noi che storia scrivere. Ogni piccolo passo, ogni piccolo cambiamento, a lungo andare, porta ad un grande risultato. Dunque, il tempo che ci separa dai prossimi Giochi è limitato, ci sono

8 mesi per fare il massimo per non avere rimpianti.

Per quando riguarda la pianificazione, chi mi conosce bene, sa che sono una pignola e che per stare tranquilla ho bisogno di sapere cosa faremo, quando, come e perché.

Sono una persona molto esigente con me stessa e con chi lavora con me, ma in fondo, per raggiungere un obiettivo ci vuole un piano. Più si curano i dettagli e più aumentano le possibilità che si ottenga il risultato ambito.

Non è un calcolo matematico e bisogna accettare che ci possano essere degli imprevisti, ecco perché è importante avere anche un piano B.
#ALLIN4PYEONGCHANG2018

D. Scanzio
www.deborahscanzio.com



 CAMIOSHOP_{Sagl}

CADEMPINO, Via al Mulino 2, www.camishop.ch attrezzature, abbigliamento tecnico e personalizzato