RICCARDO SCALET

ATHLETE PATHWAY INTERVIEW

Riccardo Scalet presenta la sua crescita nell'orienteering.

Intervistato da: Stefano Raus
Haaga-Helia University of Applied Sciences;
Sports Coaching and Management programm.
Tutti i diritti riservati.

RICCARDO SCALET

ATHLETE PATHWAY INTERVIEW

Riccardo Scalet è un orientista e trail runner italiano, membro della squadra veneta Park World Tour Italia e del team finlandese Helsingin Suunnistajat, ed ha preso parte a diversi Campionati del Mondo di Orienteering e World Games.

Ha vinto i Campionati Italiani in categorie giovanili praticamente in tutte le distanze e nel 2015 ha vinto il suo primo titolo Italiano nella categoria Elite (middle distance); quest'anno ha calato il poker vincendo tutte e quattro le distanze della categoria Elite, ad esclusione della Sprint Relay (gara in cui non ha gareggiato).
Ha vinto di sorpresa la medaglia d'argento nella middle distance ai Campionati del Mondo Juniores in Bulgaria nel 2014.
Ora vive a Transacqua, nel suo paese natale in Trentino, e continua ad allenarsi e viaggiare per raccogliere più esperienze utili possibili.

Quando hai iniziato a praticare l'orientamento?

A 5-6 anni facevo arrampicata, mentre mia sorella Carlotta iniziava a fare orienteering, seguita poi da mia mamma e mio fratello Tommaso. Le domeniche quindi non avevo scelta se non andare alle gare e correre i "lungo-la-corda". Dopo anni di lungo la corda ho fatto la mia prima gara a 8 anni in M12 a Nova Ponente.

Quando hai pensato per la prima volta di diventare un orientista professionista?

Fino ai 13 anni per me l'orienteering era un passatempo, oltre a musica e cazzeggio vario. Durante i JWOC 2009 a Primiero sono stato ispirato e ho sognato di poter essere forte come gli atleti che vedevo. Da quel momento, col supporto di mia sorella Carlotta e mio fratello Tommaso in particolare, il mio sogno è diventato un "nostro" sogno e insieme hanno iniziato ad aiutarmi negli allenamenti. Il primo obiettivo erano i campionati mondiali studenteschi a Primiero del 2011, dove grazie ad un nuovo piano di allenamento ho vinto entrambe le gare.

Cosa ti soddisfa di più ad essere un atleta di alto livello?

Mi piace la competizione e vincere, ma amo anche allenarmi, essere all'aria aperta e spingere il mio corpo al suo limite fisico. Non è facile allenarsi semi-professionalmente, gran parte delle volte il corpo e la testa di dicono di smettere, ma la motivazione è più forte (o almeno deve cercare di esserlo).

Quali sono i migliori risultati che hai ottenuto in carriera fino ad ora?

Le vittorie sono sempre state meno delle sconfitte ovviamente, ma vengo motivato molto più dalle sconfitte che dalle vittorie. La vittoria ai mondiali ISF del 2011 mi ha fatto capire che impegnandomi sarei riuscito a raggiungere il podio e i miei obiettivi. Alcuni mesi dopo agli EYOC ho capito però che il livello internazionale assoluto youth-junior è molto diverso da quello internazionale scolastico, e questo mi ha motivato ancora più.

Quinto posto degli EYOC nel 2012 e terzo nel 2013: mi ha fatto capire che impegnandomi e facendo sacrifici riesco a ottenere quello che voglio.

Medaglia d'argento nel 2014 ai JWOC in Bulgaria: mi ha fatto capire di essere competitivo anche in bosco e non solo nelle gare sprint.

JEC 2015 in Germania, primo posto nella sprint: mi ha dimostrato come con una gara quasi perfetta avevo la possibilità di essere il migliore.

World Cup finale 2017 in Svizzera: 14esimo. Una grandissima motivazione che mi ha dimostrato come il Top non è poi così lontano, quando corro "in casa".

Come mantieni l'equilibrio tra lo studio e la pratica sportiva?

Durante gli anni del liceo ho sempre cercato di organizzare il mio tempo al meglio, studiando poco ma bene e rimanendo concentrato in classe. Tutt'ora organizzo le mie giornate in routine, combinando due sessioni di studio-esercizi a quelle di allenamento.

Quale è la cosa più difficile per te nello sport?

Credo che fare sport ad alto livello richieda grandi sacrifici, se non si è disposti a farli, è impossibile battere i migliori al mondo. A volte preferirei fare festa e svegliarmi alle 2 di pomeriggio piuttosto che alzarmi alle 6.20 con pioggia e pochi gradi per il fartlek di giovedì, ma la motivazione mi spinge a farlo e sono contento di avere queste priorità in testa.

Quali caratteristiche sta sviluppando l'orientamento in te?

L'orienteering mi ha aiutato a mantenere la calma in ogni occasione, se non mi agito ai WOC perché dovrei agitarmi per un'interrogazione o per un test a scuola?! Mi ha anche aiutato a dosare il mio focus, a concentrarmi ed a organizzare il mio tempo al meglio.

Quali sono i tuoi piani per la stagione 2018?

La preparazione è iniziata a novembre con i primi blocchi di allenamento da 2+1, in gennaio e febbraio sarò a Madeira, in Portogallo e Spagna per scappare dal freddo, avere una buona base tecnica e confrontarmi con i migliori. I mesi di marzo e aprile saranno invece dedicati quasi esclusivamente alla preparazione per gli EOC in Ticino.

Quali sono le opportunità per giovani atleti nell'orienteering?

L'orienteering mi ha permesso di viaggiare in tutto il mondo, conoscere nuove verità, culture, ambienti e tradizioni. Mi ha permesso di vivere all'estero, imparare nuove lingue e professioni, essere flessibile e aperto a nuove esperienze.
Conoscere atleti elite, tecnici, manager, sponsors, vip, altri ragazzi e (soprattutto =P) ragazze da tutto il mondo è fondamentale se si vuole sfondare ed avere opportunità.

Grazie Riccardo per il tempo dedicatomi ed in bocca al lupo per il futuro.

5 dicembre 2017