

32 risposte a *Mirco Scarantino risponde alle vostre domande in tempo reale!*

*Olimpiazzurra.com*



1. *Stefano Villa* scrive:

[25 aprile 2013 alle 17:07](#)

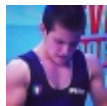
Un enorme grazie a Mirco per aver risposto a tutte le nostre domande! Un in bocca al lupo enorme e ci vediamo ai prossimi appuntamenti



2. *Daniele* scrive:

[25 aprile 2013 alle 10:32](#)

Ciao Mirco, complimenti per il bronzo. Per i mondiali ti allenerai particolarmente su uno dei 2 (penso alla crescita nello strappo...) per essere prontissimo per la medaglia o tenti il globale? Grazie e continua così Campione.



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:05](#)

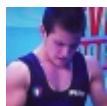
Ciao Daniele, ti ringrazio di cuore per i complimenti... adesso stiamo preparando la prossima tappa, saranno i giochi del mediterraneo in turchia, sto lavorando molto sullo strappo perché è l'esercizio più difficile, ovviamente senza tralasciare l'esercizio di slancio... la cosa più importante è tentare la medaglia nel totale.. siamo sicuri di poterci arrivare al più presto...!! grazie per il tuo commento a presto! Mirco Scarantino



3. *22111982* scrive:

[25 aprile 2013 alle 10:23](#)

Ciao Mirco da quanti anni pratichi questo sport? quanti allenamenti fai al giorno? in bocca al lupo campione



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:10](#)

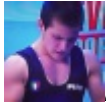
Ciao, ho iniziato a praticare questo sport all'età di 10 anni, grazie all'aiuto di mio padre, ex Pesista!! ho intrapreso questo percorso piccolino perché ho avuto delle buone basi... La mia giornata la trascorro quasi sempre in palestra, diciamo che il lunedì, mercoledì, venerdì mi alleno due volte al giorno Mattino-Pomeriggio, martedì e sabato solo la mattina, l'unico giorno di riposo è il giovedì e la Domenica!  
Grazie a presto!



4. *Stefano Villa* scrive:

[24 aprile 2013 alle 23:30](#)

Ciao Mirco, a me piacerebbe se ci spiegassi gli allenamenti che prevede la tua disciplina e come si svolge la tua giornata. Inoltre sono curioso di sapere se c'è qualche altro sport in particolare che ti piace e che magari pratici per staccare un po' dalla pesistica.



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:19](#)

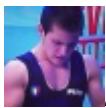
Ciao Stefano,  
la mia giornata si svolge la mattina mi sveglio presto per fare colazione prima dell'allenamento mattutino che consiste in varie fasi: il riscaldamento a corpo libero, poi iniziamo con un lavoro di potenziamento muscolare con esercizi a carichi più leggeri fino ad arrivare agli ultimi esercizi dove il peso è più sostenuto, finito l'allenamento vado a pranzo per mangiare e il pomeriggio per riposare in camera e prepararmi per il 2° allenamento il quale consiste nel lavoro più specifico e più vicino a quello che poi andrò a fare in gara.  
Grazie a presto!



5. *Giulio Chinappi* scrive:

[24 aprile 2013 alle 23:19](#)

Ciao Mirco, seguendo gli Europei per Olimpiazzurra non ho potuto far altro che constatare la grande superiorità dell'Europa dell'est rispetto a quella occidentale. Quali pensi che siano le differenze che portano a questo squilibrio di risultati e cosa possono fare i Paesi occidentali per recuperare questo gap, al di là dei risultati di qualche atleta singolo (tu, Genny Pagliaro, qualche spagnolo e qualche francese)?



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:28](#)

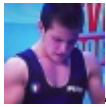
Ciao Giulio  
Hai fatto un'ottima osservazione infatti i paesi dell'est hanno una buona tradizione alle spalle e continuano a vincere anche nelle attuali gare, però non sono d'accordo sul fatto che ci sia molta differenza tra noi e loro. Infatti il gap tra noi e loro si sta sempre più assottigliando, e sono convinto che in un futuro non molto lontano, e grazie alla politica che la federazione FIPE sta portando da anni avanti, di uno sport pulito ed uguale per tutti, questo gap spero non ci sia più.



6. *tiamodaimpazzir* scrive:

[24 aprile 2013 alle 22:16](#)

Ciao Mirco, prima di tutto voglio rivolgerti le mie congratulazioni per la bellissima prestazione agli europei di Tirana, che ti ha permesso di portare a casa una splendida medaglia e il 5° posto assoluto. Hai avuto il coraggio tecnico di confrontarti con atleti di categoria superiore, quel coraggio che un grande talento deve avere. A tal proposito voglio chiederti come sei riuscito a superare la tensione prima e durante la gara e cosa hai acquisito di positivo nel ritrovarti a gareggiare con pesisti che hanno un bagaglio di esperienza maggiore. Dario Tripisciano



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 17:02](#)

Ciao Dario,

Ti ringrazio per i complimenti, sono un ragazzo ambizioso e voglio arrivare in alto, e come si dice per essere il migliore devi battere i migliori, quindi farò di tutto per mettermi nelle condizioni di gareggiare alla pari con questi grandi Campioni per poter dimostrare anche il mio valore ad altissimi livelli..

Grazie a presto!



7. *22111982* scrive:

[24 aprile 2013 alle 21:41](#)

Ciao Mirco da nisseno sn fiero di te stai portando in giro per il mondo il nome della nostra città... volevo chiederti se credi alla possibilità di qualificarti alle prossime olimpiadi 2014? grazie e complimenti



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:31](#)

Ciao,

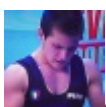
stiamo già puntando alla qualificazione per le prossime Olimpiadi 2016, anche se molto difficile strappare il pass per Rio io sono pronto ad affrontare questa sfida per portare in alto l'onore dell'Italia e di tutta Caltanissetta.



8. *Federico Militello* scrive:

[24 aprile 2013 alle 20:23](#)

C'è una misura che hai in testa e che vorresti sollevare a Rio 2016? Per raggiungere magari il podio?



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:34](#)

Ciao Federico,

Non ho una misura stabilita in testa perché non voglio pormi dei limiti, darò il massimo ad ogni

allenamento e sono convinto che con questa mentalità le cose arrivano da sè.  
Grazie a presto!

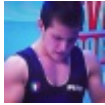


9. *michele.cassano* scrive:

[24 aprile 2013 alle 11:13](#)

Ciao Mirco!

Come hai vissuto le Olimpiadi di Londra, da debuttante, nel 2012? E cosa ti aspetti per le prossime Olimpiadi di Rio dove potrai essere sicuramente ad un livello ancor più alto?



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:39](#)

Ciao Michele,

è difficile poter descrivere con delle parole l'emozione che ho provato alle Olimpiadi di Londra, è una pressione che, in uno sport come il nostro non abituato ad un numero così elevato di spettatori e giornalisti, se non gestita bene può farti brutti scherzi.

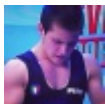
Per quando riguarda Rio sicuramente se riuscissi già a prendere la qualificazione andrei sulla pedana con una mentalità e una consapevolezza differente da quella di Londra.



10. *nicolo.persico* scrive:

[23 aprile 2013 alle 21:07](#)

Ciao Mirco, quanto tempo di preparazione serve nella tua disciplina per trovare la condizione ottimale? in quel periodo è vietato qualche genere di alimentazione?



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:44](#)

Ciao Nicolo

L'atleta professionista deve allenarsi tutti i giorni, poi naturalmente ci sono dei periodi durante l'anno di scarico, io tendenzialmente per una gara importante mi preparo 4-5 mesi prima.

Onestamente io non mi sono mai privato di niente, però come dicevo prima essendo un professionista devo curare la mia alimentazione mangiando cibi sani ed evitare cose non adatte al mio corpo (ma non ti nascondo ogni tanto "UNO STRAPPO"); alle regole lo faccio anche io..

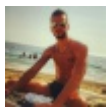
Grazie a presto!



11. *kevin* scrive:

[23 aprile 2013 alle 20:24](#)

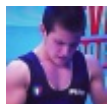
Ciao Mirco come vedi il tuo futuro?



12. *Kevin* scrive:

[23 aprile 2013 alle 20:16](#)

Ciao Mirco possiamo dire che hai vinto tutto quello che c'era da vincere...adesso quali sono i tuoi prossimi obbiettivi...



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:46](#)

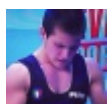
Ciao Kevin,  
per rispondere alle tue domande non penso di aver già vinto tutto quello che potevo vincere, in quanto nella vita si può sempre migliorare e infatti nel mio futuro punterò a migliorare e a conquistare tutte le medaglia che ancora mi mancano!  
Grazie a presto!



13. *Francesco Caligaris* scrive:

[23 aprile 2013 alle 18:49](#)

Ciao Mirco, pensi che in Italia ci sia sufficiente spazio per il tuo sport a livello giovanile? Il numero di strutture è adeguato? Grazie



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:49](#)

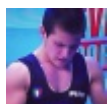
Ciao Francesco,  
Sì il nostro è uno sport in forte crescita numerica di tesseramenti specialmente nel settore giovanile, e per quanto riguarda le strutture ce ne sono di ottime in tutta Italia.  
Grazie a presto!



14. *ANDREA23MILLY* scrive:

[23 aprile 2013 alle 14:28](#)

ciao Mirco complimenti per i tuoi recenti risultati, ma come hai fatto ad arrivare così in alto ? quanto ti ha aiutato a crescere l'esperienza delle olimpiadi ? continua così...



o *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:51](#)

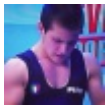
Ciao Andrea,  
le Olimpiadi mi hanno dato un ottima esperienza e mi hanno fatto comunque capire che ho ancora da lavorare tanto se voglio raggiungere gli obiettivi importanti,  
Ogni atleta deve prefissarsi degli obiettivi che grazie alla costanze degli allenamenti può raggiungere!  
Grazie a presto.



15. *frina* scrive:

[22 aprile 2013 alle 18:57](#)

caro mirco, complimenti per le tua performance.. volevo chiederti quali sono state per te le rinunce più difficili per arrivare ad avere i tuoi risultati



o *Mirvo Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:53](#)

Ciao frina,  
Grazie per i tuoi complimenti, senza dubbio la privazione piu grande sicuramente e stato quella della mia famiglia in quando loro,vivendo in Sicilia non posso vederli spesso.  
Grazie a presto!



16. *richimaraviglia* scrive:

[19 aprile 2013 alle 15:12](#)

Ciao Mirco,in primis complimenti per la tua medaglia agli europei a Tirana.La mia domanda è questa:che tipo di preparazione ed allenamento fa un sollevatore di peso?



o *nina* scrive:

[22 aprile 2013 alle 18:41](#)

Ciao Mirco, ho avuto il piacere di conoscerti e ho apprezzato la tua umiltà e simpatia, volevo chiederti cosa ti ha lasciato l'esperienza olimpionica e se la medaglia che hai conquistato è anche frutto di quella partecipazione, grazie.

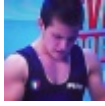


o *Mirvo Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:56](#)

Ciao,  
Grazie per i complimenti, scrivere una preparazione in 4 righe e impossibile,l'unica cosa che posso dirti per preparare un atleta di sollevamenti ci sono anni e anni di preparazione tecnica con

maestri qualificati,ma la cosa che più occorre ad un atleta e la forza di volontà.  
Grazie a presto!



- *Mirco Scarantino* scrive:

[25 aprile 2013 alle 16:59](#)

Ciao Nina,  
Come ho risposto prima su l'esperienza Olimpica mi ha lasciato un bagaglio di esperienza notevole, che si è trasformata in sicurezza nelle ultime gare, e il risultato si è visto.