

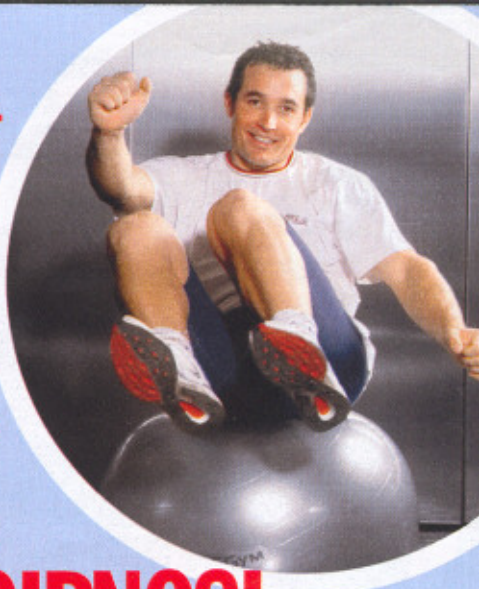
«Giorgio ha capito che per vincere non bastano i muscoli, ci vuole la testa», racconta Vercelli, lo psicoterapeuta che lo segue in Nazionale

E ROCCA FA L'AUTOIPNOSI

TORINO - FEBBRAIO

L'arma segreta di Giorgio Rocca è l'autoipnosi. Gli basta stringere forte i bastoncini da sci per 5 secondi prima della partenza per portarsi nella condizione ideale per la gara». La rivelazione è dello psicoterapeuta e ipnologo torinese Giuseppe Vercelli, che segue la squadra nazionale di Sci alpino per le Olimpiadi Invernali 2006. Ma come funziona l'autoipnosi? «L'atleta», spiega Vercelli, «entra nello stato mentale ideale per ottimizzare le proprie risorse. Se tutto va bene il meccanismo dura tutta la gara e termina al traguardo». «Per altro», continua Vercelli, «recenti studi fatti su campioni di sport differenti confermano che il campione ha due caratteristiche essenziali. In pri-

mo luogo ha una sorta di carica mentale che attiva solo durante le prestazioni. Inoltre, là dove gli altri vedono un problema, il campione intravede la soluzione». E conclude: «Rocca usa molto bene sia l'intelligenza mentale che quella muscolare. È umile, socievole senza essere invadente e sa restare concreto. Ha accettato di adottare la tecnica dell'autoipnosi perché ha capito che la potenza dei muscoli non basta per vincere, ci vuole anche la testa». Per finire: «Tutti possono usare l'autoipnosi per superare le difficoltà?». «Sì», risponde Vercelli. «Usare bene la testa, con chiarezza di vedute e costanza, aiuta tutti. Lo spiego nel mio nuovo saggio *Vincere con la mente* (Ponte alle Grazie)». **Maurizio Bonfiglio**



Giuseppe Vercelli, psicoterapeuta dello sciatore Giorgio Rocca (in alto, nel tondo).