

Punti di riferimento

COACHING

Vincere nello sport come nella vita

I campioni dello sci Giorgio Rocca e Max Bardone sono tornati alla vittoria entrando nella **Sfera** della massima prestazione. Imparando cioè a trasformare, anche nel quotidiano, i limiti in possibilità, attraverso un percorso in cinque tappe elaborato da Giuseppe Vercelli, psicoterapeuta della Federazione italiana sport invernali alle Olimpiadi di Torino, che lo riassume in esclusiva per i lettori di *Psychologies*

S come Sincronia

Primo fattore attorno al quale costruire la sfera, la sincronia è la capacità di vivere nel momento presente, qui e ora, con consapevolezza, facendo corrispondere sensazioni a pensieri. Si acquisisce allenandosi a fare e immaginare, raccontandosi ciò che si sta vivendo nell'istante. Ad esempio, lo sciatore assalito da ansia di prestazione, sul cancelletto di partenza si guarderà gli sci, ne leggerà la marca, sentirà i piedi negli scarponi... E il manager teso per una riunione importante sentirà il corpo e le spalle aderire alla sedia, la biro in mano...

A come Attivazione

È la dimensione più emotiva, il motore motivazionale, la massima espressione della passione che permette di superare i propri limiti, allenarsi duramente, proseguire anche nella sofferenza e ricominciare dopo un infortunio. L'attivazione rinforza l'identità e fa sentire completo chi la vive.

Il metodo **Sfera** è un'esemplificazione del metodo Aps, strutturazione globale dell'atleta, messo a punto al Centro di Psicologia dello Sport di Torino. Si basa sul costruttivismo, che responsabilizza l'individuo nella realizzazione della sua realtà e nella strutturazione dei meccanismi mentali. L'obiettivo: fare corrispondere la prestazione potenziale con quella reale.

F come Forza

Per vincere bisogna portare in gara solo i propri punti di forza: tecnici, fisici e psicologici. Le aree di miglioramento si lasciano per l'allenamento. Per esempio, il portiere forte tra i pali e debole nelle uscite, nelle partite deve pensare solo ad essere forte tra i pali. Ed evitare le uscite. Come dire, individuare le proprie risorse per dare il meglio di sé.

E come Energia

È l'uso attivo della forza, è lo sforzo dell'azione. Avere l'energia giusta significa "vedere" ciò che gli altri non riescono a percepire, come per esempio la possibilità di vittoria. Per dosare l'energia occorre riconoscere le proprie emozioni: motivazione e volontà su tutte.

R come Ritmo

Mentre l'energia è la dimensione della quantità, il ritmo è quella della qualità. È la capacità di connettere gli elementi di un'azione, rendendola elegante e coordinata. La si impara capendo la propria posizione rispetto ai cosiddetti ritmi ultradiani, cioè quei ritmi propri dell'organismo (attività-riposo) che si ripetono più volte al giorno. Questi cicli modulano molti dei sistemi chiave di mente e corpo, come prontezza, umore, creatività... Secondo la regola del benessere, per rendere al meglio, bisogna innalzare i picchi e affondare le valli, ovvero fare tutto il possibile durante l'attivazione e staccare completamente nella disattivazione.

