

La forza della mente

Concentrazione, forza di volontà, motivazioni, tensione: sono tutte componenti con le quali un atleta che vuol vincere un'Olimpiade deve fare i conti. Vincere con la mente, si dice. Questo assunto non è solo un modo di dire ma adesso è anche un libro. L'autore è lo psicologo Giuseppe Vercelli (*nella foto*), responsabile dell'area psicologica della Federazione italiana di Sci: c'è anche il suo lavoro dietro i successi e la crescita di Giorgio Rocca, l'atleta di punta della nazionale in vista dei prossimi Giochi di Torino 2006. Da quando il professor Vercelli ha iniziato a lavorare con Rocca, per l'atleta di Livigno molte cose sono cambiate. Dalle tre vittorie dello scorso anno con le due medaglie di bronzo ai Mondiali di Bormio, si è passati ai cinque successi consecutivi di questa prima



Giuseppe Vercelli

Lo psicologo della Nazionale italiana di sci Giuseppe Vercelli spiega i segreti che hanno contribuito ai successi di Giorgio Rocca

Antonio Martelli

cológico in una gara del genere?

«Secondo quello che mi dicono gli atleti con i quali lavoro tutti i giorni, la componente psicologica può incidere per una percentuale che varia dal cinquanta al novanta per cento. Il tutto, ovviamente, a seconda dei soggetti. Onestamente io credo che in realtà questa percentuale sia inferiore: non credo che si possa arrivare ad un'incidenza così alta».

Lei sta seguendo la Nazionale italiana di sci alpino, in vista delle prossime Olimpiadi. In particolare è molto vi-



Giorgio Rocca in azione

di portare i nostri atleti al top della condotta e lo stress, infatti, agiscono sugli or-

parte di stagione e al ruolo di favorito numero uno nello slalom olimpico del Sestriere. Grazie ad un metodo di autoipnosi messo a punto proprio dal professor Vercelli, Rocca ha migliorato molto la capacità di concentrazione. Quando è al cancelletto di partenza di una gara, il campione della nazionale stringe nei pugni i bastoncini e parte all'attacco lasciandosi alle spalle ogni cattivo pensiero, ogni incertezza, tutto concentrato soltanto su quel che deve fare: vincere. Così sono arrivati nell'ordine i successi di Beaver Creek, Madonna di Campiglio, Kraniska Gora, Adelboden e Wengen, ma il sogno resta l'oro olimpico a Torino 2006. Il professor Vercelli sarà al suo fianco in tutto il periodo dei Giochi, proprio per aiutarlo a raggiungere questo obiettivo.

Professore: come si vince un'Olimpiade?

«Le Olimpiadi come i Mondiali sono gare particolari, diverse dalle altre. Si vince grazie anche al giusto atteggiamento mentale. In quel giorno trionfa chi riesce ad avere il massimo controllo emotivo e chi riesce a trovare l'energia giusta dal pubblico, dal contesto in cui si svolge la gara stessa. Il grande campione è chi riesce a trarre entusiasmo e ad entusiasmare al tempo stesso il pubblico al momento della competizione».

Quanto è importante l'aspetto psi-

cino a Giorgio Rocca e Lucia Recchia. Che tipo di lavoro sta svolgendo con loro?

«Con il mio staff stiamo seguendo Giorgio e Lucia sul loro controllo emotivo e sulla gestione del momento ideale. In gara si deve cercare di portare soltanto i propri punti di forza, mentre si deve lasciare negli allenamenti la ricerca del miglioramento. Quando si è al cancelletto di partenza bisogna concentrarsi soltanto sulle proprie capacità, solo così si riesce a dare il 100 per cento che è ciò che ti porta alla vittoria. Diciamo che siamo a buon punto e l'intento è quello

dizione il giorno della gara».

Tornando al rapporto tra sport e psicologia: il tempo libero e il sesso, che ruolo svolgono nella preparazione di un atleta di alto livello?

«Il tempo libero è fondamentale, tra un allenamento e l'altro io raccomando sempre all'atleta di staccare, di rilassarsi e non pensare minimamente alla gara. Anche per quanto riguarda il sesso, la scelta spetta sempre all'atleta. Gli studi sono contrastanti: farlo poche ore prima di una gara importante non aiuta, ma durante la fase preparatoria non è affatto vietato. L'allenamento prolungato, la fa-

moni e quindi non è sbagliato scaricare la tensione anche attraverso il sesso».

Tutti questi dettami sono inseriti nel suo prossimo libro in uscita: *Vincere con la mente*.

«Sì, il testo intende fornire i metodi e le tecniche, attraverso una serie di passaggi intermedi, per arrivare alla migliore prestazione. In questo modo intendiamo aiutare l'atleta a dare il massimo al momento giusto. Il libro si avvale di testimonianze importanti come appunto quelle di Giorgio Rocca e Lucia Recchia, i due atleti della nazionale di sci che sto seguendo in vista delle Olimpiadi».

Lancette addio, tocca al bit

Adrenalina da stress per chi è dietro al cancelletto di partenza, ansia da lavoro per chi si confronta con i numeri dei risultati e attesa sospirata per parenti, amici e semplici appassionati. Dal 10 al 26 febbraio, per atleti, familiari, tecnici, cronometristi e giornalisti sarà tutto giocato sull'orlo del bit, l'unità di misura della quantità d'informazione. Prendere i tempi, contare i punti, trasferire i risultati dalle strutture di gara, sono compiti scottanti che assegnano una medaglia e stabiliscono record mondiali. Per questo l'onere sarà affidato a Omega, maison svizzera giunta alla 22esima partecipazione come Cronometrista Ufficiale dopo il debutto nel 1932 alle Olimpiadi di Los Angeles. Non solo catturare dati, ma anche divulgarli in tempo reale su scala planetaria sui canali più disparati e agli utenti più diversificati, è un'operazione fondamentale. Per questo, sarà fondamentale la copertura Wireless per le comunicazioni senza fili. Per ridurre al minimo il rischio di incidenti o improvvisi crash del sistema, in alcuni punti le fibre ottiche saranno stese con un doppio

anello, in modo da permettere alle informazioni quattro percorsi. Per la prima volta, inoltre, l'intera manifestazione verrà ripresa e trasmessa in digitale: il Centro di Trasmissione Internazionale, al Main Communication Center del Lingotto di Torino raccoglierà il segnale televisivo che verrà convertito per poi essere distribuito in tutto il mondo attraverso la fibra ottica o il satellite. Enrico Frascari, approdato alla guida dell'area Tecnologie del Comitato organizzatore dopo un'esperienza ventennale all'Olivetti, governa lo staff più consistente di tutto il Comitato, oltre 350 persone che saliranno ad oltre 2000 metri nel periodo dei Giochi: «Quando si segue un evento olimpico in televisione sembra tutto semplice. Sullo schermo compaiono i tempi di spinta, gli intermedi, le classifiche parziali e finali. Noi dobbiamo garantire che tutto il sistema funzioni sempre, anche a fronte degli eventi più sfavorevoli. Tutto questo richiede un sistema articolato, efficiente, sicuro».

Giulia Vola