

Ipnosi È una preziosa alleata dello sport, ma non solo

Vinci con la mente l'olimpiade della vita

Come lo sciatore Rocca tutti possiamo allenare la psiche per avere successo

Giorgio Rocca taglia il traguardo, bacia la pista della discesa e stringe i pugni, felice della vittoria conseguita. Uno schema che si sta ripetendo nella collezione di successi in Coppa del Mondo dello sciatore, dato per favorito anche per le prossime Olimpiadi di Torino. Il suo segreto? Allenamento fisico e psicologico. Rocca è seguito da alcuni anni dallo psicologo Giuseppe Vercelli che, utilizzando l'ipnosi, ha "allenato" l'atleta a vincere.

«Rocca stringe forte le manopole dei bastoncini prima della partenza: è il segnale che lui stesso ha concordato per attivare il processo mentale della gara. Ogni atleta sceglie una modalità personale per aprire e chiudere un circuito, la cui conclusione è sempre la vittoria» precisa Vercelli, autore del libro "Vincere con la mente" (edizioni Ponte delle Grazie).

In pratica, in stato ipnotico l'atleta vive in precedenza la gara, ne studia il percorso e le mosse, ne anticipa i passaggi e le possibili soluzioni, supera le difficoltà e familiarizza con quella che sarà la situazione reale. Anche gli spettatori entrano nel vissuto immagina-

rio, percepiti come alleati che fanno il tifo. Al momento della prova reale l'esperienza è già parte della stessa identità del campione, come se fosse stata già vissuta.

Psicologia e sport: una solida alleanza, quindi. «Ho conosciuto Doc Counsilman, uno dei più grandi allenatori di nuoto di ogni tempo. E come atleta mi sono avvicinata nella sua scuola di Bloomington, presso l'Università dell'Indiana, a tecniche di preparazione mentale. Esiste non solo una relazione positiva tra la prestazione agonistica e le abilità mentali, ma esiste, so-

La preparazione mentale è uno strumento per ottimizzare il potenziale atletico e riprodurre la prestazione eccellente

prattutto, la possibilità di allenarle» dice Marisa Muzio, psicologa, docente di psicologia dello sport all'Università Statale di Milano, con un passato d'atleta nella squadra nazionale di nuoto.

La preparazione mentale è strumento di ottimizzazione del potenziale atletico, techni-



Giorgio Rocca (a sinistra), come la marciatrice **Elisabetta Perrone** (in alto) e la golfista **Federica Dassu** (qui sopra), usa tecniche psicologiche

co e tattico, nel tentativo di riprodurre la prestazione eccellente. Come a dire che l'atleta diventa capace di rivivere con la mente il momento di massimo benessere psicofisico, definito "flow" (vedi box). «Il flow è, per dirla in termini psicologici, un'esperienza ottimale, che attiva una forte

motivazione intrinseca» spiega l'esperta. Proprio per questo, è possibile trasferire il tutto nell'ambito della psicologia dello sport, allo scopo di progettare una prestazione eccellente, ovvero, come ricorda Marisa Muzio: «arrivare ad una prestazione sportiva in cui l'atleta si esprime al

di sopra del suo standard abituale».

«In Italia non esiste una sufficiente attenzione al ruolo che la preparazione mentale svolge, non solo nell'ottimizzazione della prestazione, ma anche per accompagnare l'atleta dalle prime fasi agonistiche a vivere in modo corretto la sua crescita sportiva e a prevenire quei danni che troppo spesso l'eccessiva pressione agonistica può determinare». In questa prospettiva oltre all'ipnosi scendono in campo il training autogeno, la visualizzazione, l'aumento dell'autostima. Nell'allenamento gli esercizi possono attingere a stati particolari di coscienza come quelli indotti dall'ipnosi, che servono agli atleti per vincere le medaglie, ma, anche a tutti noi, per essere vincenti nelle competizioni quotidiane con la realtà, per esempio nel mondo del lavoro o della scuola.

Angelo de' Micheli

LO SPECIALISTA

«Serve a superare i problemi personali»

«Oggi la psicoterapia ipnotica non cerca di sopprimere i sintomi, ma di potenziare le nostre capacità di risposta, di adattamento o di superamento di un problema, partendo dalle soluzioni possibili che sono in noi — ricorda il professor Giampiero Mosconi, uno dei pionieri dell'ipnosi scientifica in Italia e direttore della scuola milanese di psicoterapia ipnotica che si ispira a

Milton Erikson, lo psichiatra americano che ha saputo condurre l'ipnosi nell'ottica della psicologia più rigorosa —. In questa prospettiva si parla di "rinforzo dell'io", cioè di ricerca di soluzioni personali, meglio direi personalizzate, facilmente percorribili, tese a innescare cambiamenti, a proporci soluzioni atte a superare difficoltà, a vincere paure, timori o angosce».

«L'ipnosi può sicuramente aiutare, ad essere vincitori non solo sulle piste da sci o in altre attività sportive, ma ad esserlo in una gara molto più intrigante, delicata, riservata e personale che è quella che affrontiamo ogni giorno, quella che ci vede protagonisti della nostra sopravvivenza nel contesto sociale, per uscire vincenti soprattutto in condizioni di benessere e di felicità».