

Penso, dunque vinco

Concentrazione, passione, ritmo, energia: fattori decisivi per salire sul podio. Lo psicologo sportivo aiuta gli atleti a dare il meglio di sé. Il suo compito? Allenare la mente di Vera Schiavazzi



A iutare i grandi campioni a "staccare la spina" e concentrarsi esclusivamente sulla gara. Convincerli che i risultati ottenuti in allenamento si possono raggiungere anche quando si corre davvero. Far emergere la passione, quella

che fa la differenza tra un atleta eccellente e un fuoriclasse, ma anche seguirli lungo il cammino del ritmo, aiutandoli a respirare nel modo migliore. Sono i compiti dello psicologo dello sport, che accompagna le squadre nazionali e, tra loro, quegli sportivi che hanno capito quanto la mente sia determinante nell'ottenere una medaglia.

Vincere con la mente (in uscita per Ponte alle Grazie) è anche il titolo del nuovo libro di Giuseppe Vercelli, psicoterapeuta sportivo, l'uomo che ha aiutato molti sciatori (ma anche calciatori e piloti) a ritornare in pista dopo un grave incidente.

Vercelli, come lavora uno psicologo dello sport?

Attraverso colloqui individuali e seguendo un percorso rigoroso che dura parecchi mesi. A differenza dello psicologo clinico, noi non interveniamo per curare patologie, ma per far emergere al massimo le potenzialità di una persona, oggi che sappiamo in che modo è possibile allenare anche il cervello. Il nostro impegno è basato su un acronimo: SFERA.

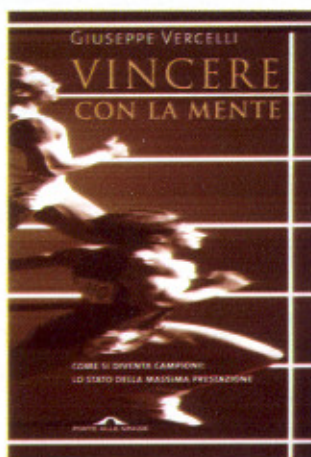
Che cosa significa?

S sta per sincronia: vivere completamente nel presente, in quella gara, con quegli avversari. F sta per forza: portare in gara solo le proprie capacità sicure, mentre in allenamento si lavora anche sulle debolezze. E sta per energia: occorre usarne la giusta quantità. R sta per ritmo: fluidità dei movimenti, respiro e così via. A sta per attivazione: far emergere la passione emotiva. Alcuni atleti, per esempio l'americano Miller, utilizzano soltanto la razionalità.

Che ne pensano gli atleti?

Molti hanno capito l'importanza di allenare la mente e di visualizzare la gara. Per Tomba i paletti dello slalom erano nemici da abbattere, per Rocca sono note musicali da far suonare nel modo migliore. Qualcuno vede il circuito come un cartone animato, altri come un inseguimento tra animali... E se l'immagine è troppo inquietante, si cerca di ricondurla alla dimensione di un gioco.

Lo psicologo dello sport lavora "prima", quando ci si allena, quando l'atleta va in crisi o si fa male. Dopo, alla vigilia della gara, non distribuisce pacche sulle spalle. Ma Giuseppe Vercelli sarà ugualmente là, sulle piste del Sestriere: alle Olimpiadi, la gara più emozionante di tutte, è meglio che gli sciatori della nazionale italiana sappiano sempre dove possono trovarlo.



"Vincere con la mente" (Ponte alle Grazie) è il saggio di Giuseppe Vercelli (in alto, a sinistra), psicologo sportivo che segue la preparazione di diversi atleti.