

## 5 DOMANDE

**GIUSEPPE VERCELLI**  
RESPONSABILE DELL'AREA PSICOLOGICA DELLA JUVENTUS

# “È come vincere alla lotteria ora attenzione, vanno gestite”

**DANIELA COTTO**

Giuseppe Vercelli, psicologo dello sport, responsabile dell'area psicologica della Juventus dal 2011, docente e autore di saggi, è un professionista di lungo corso e punto di riferimento degli atleti alle Olimpiadi e ai Mondiali, eventi che segnano le carriere. Ieri ha osservato con particolare attenzione la gara di skateboard che ha assegnato l'oro e l'argento a due ragazzine di 13 anni, la giapponese Momiji Nishiya e la brasiliana Raysa Leal. Il bronzo è andato ad un'altra nipponica, la “vecchietta” Funa Nakayama. Un podio speciale: 42 anni in tre.

**1 Professor Vercelli, che impatto può avere una medaglia olimpica su atleti così giovani?**

«A 13 anni lo sport è solo un gioco. I ragazzini non sono consapevoli perché la loro idea del mondo non è reale ma autocentrica e quindi non ansiogena. Gareggiano senza paura, senza preoccupazioni. Per questo sono in grado di volare e di compiere acrobazie».

**2 Che differenza c'è con l'approccio degli atleti più “vecchi”?**

«Cambia l'autodialogo, quello che gli atleti dicono a se stessi. L'adulto deve imparare a connettersi al tempo presente. Il ragazzo, invece, de-

ve sforzarsi a mantenere la concentrazione dall'inizio alla fine».

**3 Ci spiega cos'è l'autodialogo?**

«Tutto ciò che l'atleta dice a se stesso. Il ragazzo pensa alle sensazioni, vuole emozioni e adrenalina. Gli adulti, cioè dai 18 anni in su, danno un valore alla gara, e il discorso diventa più complesso. Vivono l'evento come un simbolo, un valore. Pensano ai possibili problemi e alle soluzioni. Insomma, dietro c'è un grande lavoro mentale che manca nel ragazzo».

**4 Come cambierà la vita di queste giovani stelle?**

«Dipenderà tutto da quelli che noi definiamo “alleati”, la famiglia e il contesto in cui vivono. È un po' come quando vinci alla lotteria, puoi perdere la testa o gestire tutto con responsabilità».

**5 La palla quindi passa ai genitori...**

«Sì. O a chi sta accanto agli atleti. Si spera che la situazione venga gestita con intelligenza. Non puoi chiedere a queste ragazzine di pensare all'aspetto economico. Per questi atleti deve continuare ad essere un gioco. Gli adulti hanno il compito di dire loro “pensa alla prossima gara”, sempre in modo divertente. È il segreto del successo». —