

# Josefa: «Via le zavorre, e volerai»

TRENTO - Psicologo dello sport, mental coach (o life coach) e motivatore: due figure sono fondamentali per la carriera di un atleta (psicologo e coach) perché lavorano su basi scientifiche, una è inutile (motivatore), perché semplicemente non esiste in quanto la motivazione appartiene alla sfera dell'atleta e a nessun altro. Ad affermarlo al Festival dello sport di Trento sono degli specialisti come Giuseppe Vercelli, psicologo ufficiale del Coni e responsabile dell'area psicologica della Juventus, e Giovanni Gabrielli, mental coach della Fisi. Ma soprattutto, lo testimonia una donna, Josefa Idem (nella foto a destra, in alto), che nella vita ha vinto 5 medaglie olimpiche ed è il mito della canoa. E se la campionessa, ad un certo punto della carriera e dopo aver vinto tutto, ammette di essersi rivolta allo psicologo per capire dove migliorare, capisci che la mente è quel «muscolo» (in realtà è un accumulo di grassi e proteine) che spinge l'uomo e l'atleta oltre il limite (immaginario) dei propri muscoli. Come «allenare» la testa dello sportivo, per far sì che sia al meglio nei momenti decisivi e superi quelli difficili: non serve una ricetta magica, ma un lavoro su misura sviluppato sul talento fisico e le risorse mentali dell'atleta. L'incontro di ieri ha messo insieme le competenze

e l'esperienza del professor Vercelli e del mental coach Gabrielli, con l'esperienza di Josefa Idem.

«Psicologo e mental coach - chiarisce subito Giuseppe Vercelli - lavorano sull'importanza dell'allenamento mentale per lo sviluppo di una prestazione efficace, per la gestione della sconfitta e del successo, per il recupero post infortunio. Sono ambiti diversi ma ugualmente importanti per la gestione del talento». La psicologia può essere determinante per gli atleti anche con le tecniche di coaching. «Le performance - aggiunge Vercelli - dipendono dalle risorse tecniche e mentali, mediate con il modello della ripetibilità delle stesse. È la capacità di ripetersi a livelli assoluti che fa la differenza tra un campione e un buon atleta».

«Quando sono nata come atleta - racconta Josefa Idem - non c'era nessuna di queste figure. Dovevi nascere forte di testa, altrimenti non avevi possibilità. La prima volta che mi rivolsi ad uno psicologo fu dopo le Olimpiadi di Sydney. Incominciavo ad avvertire la stanchezza e volevo capire se c'era qualcosa che potevo migliorare e come potevo governare la gara con il mio pensiero». Così iniziò il lavoro sulla sua mente, accompagnata proprio dal professor Vercelli. Ai muscoli ci avrebbe pensato, co-

me sempre, l'allenatore-marito Guglielmo Guèrrini. Quattro anni dopo Sydney, Josefa arrivò alle Olimpiadi di Londra senza i favori del pronostico: da tempo non vinceva nulla o quasi. «Mi sono immaginata - ricorda Idem - come una mongolfiera che, per tornare a volare, si doveva liberare delle zavorre: il pubblico, la pressione e le aspettative, la stanchezza e, soprattutto, i miei 40 anni di età. Così feci: a Londra mi lasciai alle spalle tutto quello che potevo».

Arrivò in finale con l'ultimo tempo utile, il settimo. Quel giorno il terreno di gara era terribile: il vento e le onde facevano sbandare la canoa. La «mongolfiera Idem» era però libera dalle zavorre. Ancora Josefa: «Mi sono detta: "Ok, sei in finale e quando il gioco si fa duro, i duri iniziano a giocare..."». Attorno a me non c'era nulla e nessuno. Ero io sola con la mia canoa e la mia corsia. Sono partita, ho fatto il mio ritmo e ho recuperato via via sulla canadese. Solo negli ultimi metri ho realizzato che pagaiavo verso l'oro. A 40 anni non sarei mai riuscita a vincere un'olimpiade senza la forza della mia mente».

Gabrielli si definisce un «manovale della mente»: «Il nostro compito è dare delle scelte agli atleti e fornire loro le indicazioni su come trovare l'energia per raggiungere i loro obiettivi».

