

Giuseppe Vercelli

Intervistare per provare a capire come cambiare

Dalla voce, cogliere dalla voce dei veri esperti, veri grandi. Cogliere dai pochi veramente esperti che abbiamo, sfruttare l'attimo, lasciarsi prendere dall'ascolto. Come si cambia? Come si può? Chi ci dice parole che servono davvero? Mettiamoci alla prova e cerchiamoli.

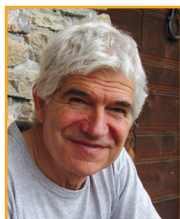
Ed ecco trovato l'esperto!

È infatti la volta di: **Giuseppe Vercelli**, psicologo del movimento e dello sport, intervistato da **Gioachino Kratter**

11 domande e 11 risposte

SULLA PSICOLOGIA DELLO SPORT

ovvero non c'è intelligenza senza movimento



Allenare la mente che è nel corpo o allenare il corpo con la mente? Quanti tecnici-allenatori e non solo si sono posti la domanda? È facile incontrare chi, non riuscendo sul campo a risolvere i problemi di rendimento degli atleti, conclude sostenendo che si tratti di "testa", quasi essa fosse entità altra rispetto al sé. Chiedete dunque a chi se ne intende - e Giuseppe Vercelli è persona che di atleti se ne intende davvero - se sia possibile suddividere in capitoli la persona-atleta e scoprirete quanto sia fondamentale considerarla in

primis pensante ed univoca, senza rinviare al mistero ciò che realisticamente va affrontato come è, un ingrediente determinante dell'allenamento moderno. Buona scoperta.

Gioachino Kratter

(D1) Cosa fai?

(R1) Sono uno psicologo dello sport con specializzazione in psicoterapia, docente incaricato di Psicologia presso la SUISM (Scienze Motorie) di Torino, e ho insegnato in diverse Università tra cui la Bocconi di Milano, la Facoltà di Economia di Torino, la Scuola di Amministrazione Aziendale. Attualmente sono il responsabile dell'Area Psicologica della FISJ (Sport Invernali) e della FICK (Canoa e Kayak) e lavoro in Juventus F.C. come responsabile dell'Area Psicologica presso la sede di Vinovo. Ho partecipato come Official alle Olimpiadi di Torino, Pechino, Vancouver e Londra e a 16 Campionati del Mondo in discipline diverse.

(D2) Come scegliești?

(R2) La scelta di specializzarmi in psicologia dello sport risale ai primi anni di studi universitari quando la mia grande passione era il volo da diporto e sportivo (parapendio e deltaplano). Durante le competizioni in questa disciplina, mi rendevo conto che io stesso, e in realtà molti piloti, non avevamo la minima idea di come

poter agire a livello emotivo, per controllare la tensione pre-gara e poi gestire la gara al meglio. Iniziai quindi i primi studi in questo campo, fatti in maniera autonoma e anche frequentando corsi da professionisti stranieri e successivamente iniziai a seguire altri piloti e a tenere corsi su come ottimizzare la prestazione e gestire le emozioni.

(D3) Quale Maestro ti guidò?

(R3) A dire la verità avrei sempre desiderato avere un Maestro, uno di quelli che ti insegnano tutto senza neppure tu glielo chiedi, ma ovviamente nella vita reale non è mai così. Ho avuto parecchi punti di riferimento tra i miei professori, e soprattutto mi sono lasciato ispirare da tante esperienze diverse fra loro. Posso dire che il migliore Maestro è stato il campo, ovvero la possibilità di partecipare a eventi importanti nel mio ruolo specifico, anche se non avevo ancora tutte le competenze necessarie per essere efficace al 100%. Qualche nome però lo voglio fare e devo ringraziare Umbro Marcaccioli, purtroppo scomparso: fu lui il primo a credere in me come professionista e a in-



GIUSEPPE VERCELLI

Psicologo e psicoterapeuta, è responsabile dell'area psicologica della FISJ e della FICK. Ha partecipato alle Olimpiadi Invernali di Torino e ai Giochi Olimpici di Pechino, di Vancouver e di Londra, in qualità di psicologo ufficiale del CONI. È consulente per Juventus F.C. e responsabile scientifico del Centro Studi di Juventus University. Docente di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana e di Psicologia Sociale presso la SUISM di Torino. Dirige l'Unità Operativa in Psicologia dello Sport del Centro di Ricerche in Scienze Motorie e sportive. È docente di Coaching presso la Scuola di Amministrazione Aziendale (SAA) di Torino. Presso la Bocconi di Milano, ha coordinato il corso di Psicologia dello sport.



serirmi nell'organico del Centro di Psicologia dello Sport dell'ISEF di Torino, poi diventato SUIISM. Un altro riferimento è stato ed è il Prof. Gioachino Kratter, da lui ho imparato a lavorare sulla connessione tra mente, corpo e ambiente. Naturalmente molti atleti mi hanno dato tanto, insieme con i loro allenatori. Tanti, perché tanti ho avuto la fortuna di seguire ed accompagnare.

(D4) Come ti formasti?

(R4) Ho una formazione in psicologia clinica presso l'Università di Padova e una specializzazione in Psicoterapia con

approccio ipnotico-costruttivista, oltre a innumerevoli corsi di formazione specialistici compresa una formazione specifica presso l'ONU per l'intervento in operazioni umanitarie. La mia area di competenza maggiore è la psicologia della prestazione umana e l'applicazione dell'ipnosi per scopi clinici e sportivi. L'Università mi ha fornito delle buone basi, ma la vera competenza ho dovuto cercarla confrontandomi con professionisti stranieri. Mi sono lasciato ispirare da un lato dai classici della psicologia, in particolare da C.G. Jung e dagli studiosi del costruttivismo e delle neuroscienze, e dall'altro

da coloro che "mettevamo in pratica", cioè da psicoterapeuti italiani e americani che agivano sul campo, in particolare dal più grande studioso dell'ipnosi clinica, lo psichiatra americano Milton Erickson.

(D5) Quando prendesti il volo?

(R5) Nei primi anni del 2000 ebbi la fortuna di iniziare a collaborare con alcuni sciatori della nostra squadra nazionale, in particolare Giorgio Rocca. Con lui nacque un vero e proprio team che, coinvolgendo anche il suo preparatore atletico Roberto Manzoni, e l'allenatore, Claudio Ravetto, portò Rocca ai massimi livelli mondiali, con 11 vittorie in Coppa del Mondo e innumerevoli podi. In quegli anni iniziò lo studio appassionato sui sistemi di prestazione e nel 2006 pubblicai il mio libro più conosciuto "Vincere con la mente", nel quale si mettevano le basi per il modello di prestazione SFERA, basato sui 5 costrutti che sono alla base della prestazione umana, cioè la Sincronia, i punti di Forza, l'Energia, il Ritmo e l'Attivazione. Il modello è stato poi presentato alla comunità scientifica internazionale in un convegno a Marrakesh nel 2009, portando SFERA ad essere conosciuto e diffuso ed essere oggi applicato in molteplici ambiti di prestazione.

(D6) La più grande soddisfazione professionale?

(R6) Sentire di aver contribuito alla vittoria di un oro olimpico è certamente una grande soddisfazione, per l'emozione



OVVERO NON C'È INTELLIGENZA SENZA MOVIMENTO

vissuta e per il coronamento di un progetto sportivo portato ai massimi livelli, ma soprattutto per avere la certezza di avere "decodificato" le leggi della prestazione. Mi riferisco in anni recenti, all'oro olimpico di Daniele Molmenti a Londra, ma anche al bronzo della squadra maschile di Volley, guidata da Mauro Berruto, grande amico e compagno di innumerevoli riflessioni.

(D7) La più grande delusione?

(R7) Facendo questo mestiere si ha costantemente a che fare con delusioni, nel senso di "sconfitte", ma sono proprio queste che permettono di evolvere nelle conoscenze. E così è accaduto in seguito alla sconfitta più cocente, proprio quella di Giorgio Rocca nella gara di slalom alle Olimpiadi invernali di Torino 2006. Avevamo preparato quella gara nel migliore dei modi, eppure qualcosa andò storto e Rocca cadde rovinosamente dopo l'intermedio. Fu proprio questo episodio che, analizzato e decodificato alla perfezione, portò all'evoluzione più significativa del modello SFERA, rivelando leggi psicologiche relative alla prestazione che fino a quel momento erano sconosciute.

(D8) La speranza che nutri?

(R8) Non posso negare di essere molto soddisfatto sia dei risultati sportivi che dell'evoluzione scientifica che in questi anni ha accompagnato la mia professione, ma lo sport va inteso come gioco e come metafora della vita. Mi piacerebbe che la disciplina che rappresento e che insegno, la psicologia della prestazione umana, assumesse un ruolo sociale e fosse insegnata nelle scuole per permettere ai giovani di conoscere un metodo per affrontare le innumerevoli sfide della vita, e per far fronte in modo efficace alle innumerevoli "sconfitte", trasformandole in opportunità, perché penso che questo sia il vero segreto del successo.

(D9) Il ruolo che pensi di aver avuto?

(R9) Penso di essere stato utile alla causa "prestazione" in tante occasioni, ma sono felice quando nel mio studio di psicoterapia riesco ad aiutare un paziente che soffre per le cose normali

della vita, come una separazione, la perdita di lavoro o un qualsiasi problema personale: anche in questo caso, si tratta di favorire una prestazione per superare una sfida, spesso importantissima per l'equilibrio dell'individuo, e saper toccare i tasti giusti per mettere ordine e "curare" il paziente può essere ancora più gratificante della vittoria di una medaglia.

(D10) Consigli un giovane in formazione?

(R10) Di specializzarsi, anzi di iper-specializzarsi. Scelta la strada da percorrere, è necessario oggi acquisire competenze eccellenti in un ambito specifico del sapere, questo è il biglietto da visita da presentare alla comunità di professionisti alla quale si desidera accedere. Anche ai più alti livelli c'è sempre qualcuno che può aver bisogno di un giovane che sa usare meglio di lui uno strumento o una tecnica, ed ecco la chiave d'accesso alla professione. Per chi fa il mio mestiere poi, è necessario saper stare dietro le quinte, lontano dai riflettori, mai mettersi davanti all'atleta, e lavorare per generare autonomia, mai dipendenza. Se si fa un buon lavoro, sarà l'atleta o il performer riconoscente che racconterà il percorso svolto con entusiasmo e con il piacere di farlo.

(D11) Ma cosa è davvero la psicologia? E come si lega al movimento?

(R11) La psicologia è la scienza della mente che lavora a due livelli. Uno, più evidente, studia il comportamento dell'essere umano e lo mette in relazione al pensiero; e uno, più nascosto, ha a che fare con i meccanismi mentali che ci portano ad agire e che generano la visione del mondo, delle relazioni, che ci permettono di accedere alle nostre facoltà di tipo superiore quali l'intuizione, il problem solving, la creatività. Innumerevoli studi in psicologia sperimentale mettono in evidenza come lo sviluppo dell'intelligenza sia strettamente collegato al movimento, tanto che possiamo tranquillamente affermare che "non c'è intelligenza senza movimento", nel senso che senza azione c'è una percezione molto relativa del mondo esterno.

Per percepire devo muovermi e, se mi muovo, aumenta l'ampiezza della mappa mentale del mio mondo. È interessantissimo notare come sport diversi sviluppino aspetti di personalità specifici e come lo sport e l'attività motoria siano effettivamente terapeutici per molte patologie di tipo psicologico.

La psicologia dello sport, infine, è quella branca della psicologia che studia la genialità dell'individuo, agisce per permettere alla persona di mettere in campo tutte le sue risorse, al servizio della sfida in atto.

