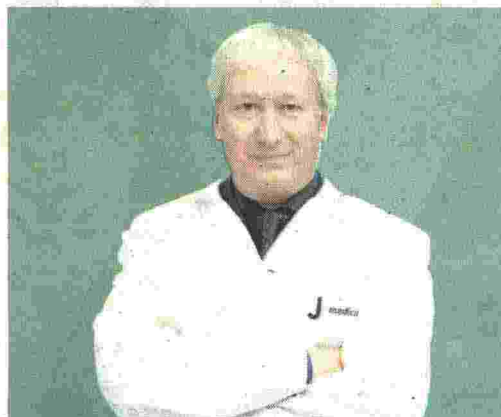


LA SCHEDA

Giuseppe Vercelli è psicologo e psicoterapeuta, docente di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana presso l'Università degli Studi di Torino. Dirige il Centro di Psicologia dello Sport e della Prestazione Umana dell'ISEF di Torino. E' responsabile dell'Area Psicologica di Juventus F.C. dal 2011 e psicologo presso il J-Medical. Membro della commissione medica e responsabile dell'area psicologica della FIS (Federazione Italiana Sport Invernali), collabora con Fipav (Federazione Italiana Palavolo) e Fick (Federazione Italiana Canoa e Kayak). Ha partecipato alle Olimpiadi di Torino, Pechino, Vancouver, Londra e Pechino 2022 come psicologo ufficiale del CONI. Studioso ed esperto di psicologia della prestazione e delle applicazioni in ambito sportivo, organizzativo e manageriale. Ha insegnato Psicologia del lavoro e delle organizzazioni presso l'Università Bocconi di Milano e presso la Facoltà di Economia dell'Università di Torino.

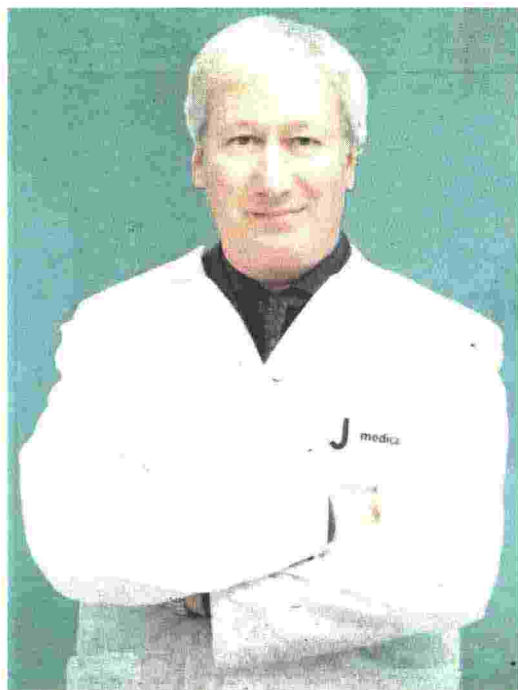


SPORT E MENTE

Intervista al professor Vercelli, il guru della psicologia sportiva → PAG. XIII



L'attività agonistica praticata dai 13 anni in avanti lavora sulla formazione dell'identità



SPORT E PSICHE

«Più intelligenti se ci muoviamo Impariamo ad allenare la mente»

Il professor Vercelli, guru della psicologia sportiva: «Usa e Gran Bretagna l'hanno capito: le discipline praticate dicono molto, nel curriculum di una persona. Bravi anche a far studiare "mental conditioning" alle superiori. Le attività per i bambini? La specializzazione precoce non dà i vantaggi della multidisciplinarietà»

di Fabio Riva

Professor Vercelli, il rapporto tra sport e mente, "mente sana in corpo sano" ad esempio, in un certo senso è vecchio come l'uomo. Ma il beneficio che si trae dall'attività motoria è solo questione di endorfine, ormoni e quant'altro o c'è un che di psicologico e meno meccanico?

«C'è una base meccanica nel senso che sappiamo che il movimento è direttamente connesso allo sviluppo delle nostre mappe neurali: dunque, più noi ci muoviamo e più acquisiamo competenza dell'ambiente circostante e quindi del nostro corpo. In parole molto semplici: più ci muoviamo e più siamo intelligenti. Perché l'intelligenza è connessa all'adattamento: esplorare il mondo, muoverci ci permette di andare in quella direzione. Senza il movimento, si bloccano alcune qualità percettive fondamentali. Poi chiaramente bisogna distinguere: gli sport sono principalmente sport individuali, sport di combattimento e duello, sport di squadra. Lo sport individuale richiede maggiori capacità del controllo emotivo, mentre lo sport di squadra sviluppa altre capacità come quella di cooperazione, di leadership, di lavoro di gruppo. Nella prospettiva lavorativa, non tanto da noi, ma in tutti i Paesi di lingua anglofona il curriculum sportivo è molto importante per capire le caratteristiche del giovane neolaureato che sta applicando per un determinato tipo di lavoro».

E dunque un genitore che, con il diretto interessato, stia scegliendo quale attività sportiva far praticare al proprio figlio su cosa deve riflettere se vuole in-

dirizzare una scelta che sia utile anche in termini formativi?

«Ricerche recenti mettono in evidenza il fatto che la specializzazione precoce di uno sport non dà quei vantaggi che dà invece la multidisciplinarietà, ovvero la possibilità della ragazza o del ragazzo di poter praticare diversi sport. Ci sono tanti atleti molto conosciuti che hanno fatto diversi sport. Nadal, per citarne uno, era molto bravo anche a giocare a calcio, solo all'età di 12 anni ha scelto il tennis. Giannelli, che è il miglior palleggiatore della nostra Nazionale, ha cominciato a giocare a pallavolo in modo serio solo a 16 anni. Un genitore "intelligente" riesce a permettere questa possibilità di scelta per certi versi frenando anche un po' le aspettative di gloria, che sappiamo essere poi raggiunte da pochi. L'attività agonistica fatta dai 13 anni in avanti lavora molto sulla formazione dell'identità, prima invece la motivazione è legata al piacere dello stare in gruppo, al provare delle belle sensazioni».

Detto di come lo sport può aiutare il nostro "stare al mondo", al contrario, in che modo la mente può aiutare le prestazioni sportive? Quanto l'approccio mentale può aiutare una performance?

«Bisogna innanzitutto capire cosa vuol dire approccio mentale. Se parliamo di sport agonistico, l'approccio mentale vuol dire avere i giusti meccanismi mentali che mi permettono di rendere al mio 100 per cento: mi alleno durante la settimana ad un certo livello e poi durante la competizione devo riuscire a ripetermi sugli stessi standard per avere gratificazione. Peraltro questo meccanismo vale per ogni ambito della vita. Anche in questo caso, sem-

pre in riferimento a chi è un po' più avanti da questo punto di vista, penso ai ragazzi che fanno le High School, le scuole superiori, negli Stati Uniti: studiano per due ore alla settimana una materia che si chiama «Mental conditioning», cioè allenamento mentale, che ha un doppio vantaggio se praticato in modo denso. Corrisponde all'utilizzo di un atteggiamento positivo rispetto alla sfida in atto e si compone di allenamento alla concentrazione, capacità di focalizzazione, controllo emotivo, gestione dell'ansia e dello stress. Insomma, i fattori su cui si interviene sono 5-6. In Italia spesso si lavora con il modello Sfera, che individua appunto 5 fattori di prestazione su cui ci si allena mentalmente: sincronia, punti di forza, energia, ritmo e attivazione. L'atleta può fare un'auto analisi del posizionamento in questi 5 fattori, una fotografia iniziale prima della competizione, e poi può mettere in atto un correttivo sui fattori più bassi. Ma questi meccanismi valgono un po' su tutte le sfide che noi interpretiamo nella nostra vita».

Un consiglio per lo sportivo amatore, per un «corridore della domenica», un neo tesserato in palestra... Come non mollare alla prima difficoltà e come trarre il meglio dal proprio sforzo?

«Le faccio un esempio. Diciamo che io e lei vogliamo studiare il tedesco e ci diamo l'obiettivo di impararlo prima della prossima estate, e dunque diciamo che sarà importante imparare la grammatica, il vocabolario, la sintassi... Ecco: se io formulo il mio obiettivo in questo modo, la probabilità che ho di imparare il tedesco in 6-8 mesi è pari al 6 per cento: è niente più

che un desiderio che poi svanisce all'alba del nuovo anno. Lo stesso vale per lo sport. La formulazione dell'obiettivo deve essere fatta in modo molto rigoroso e scientifico. Se io voglio allenarmi a correre X chilometri all'anno, dovrò programmare sulla mia agenda esattamente quando andrò ad allenarmi, esattamente da che ora a che ora e dovrò mettere in pratica il piano in maniera rigorosa. Sembra banale, ma la differenza la si fa proprio riuscendo a predisporre obiettivi in modo scientifico. Tutto il resto, se rimane nel desiderio, svanisce»

©DIPONDITIZIONE DICEDUVATA

«Senza fare movimento si bloccano delle percezioni fondamentali»

«Gli obiettivi devono essere predisposti in maniera scientifica»