



Lo sprinter Usain Bolt.



Il pilota Michael Schumacher.

Campioni sul lettino

Sport e psiche Atleti vincenti che all'improvviso si scoprono fragili, che hanno paura. Altri che risorgono da guai fisici e psicologici e ricominciano a vincere. Gli psicologi specializzati raccontano cosa c'è nella mente dei fuoriclasse.

di TERRY MAROCCO

Casey Stoner, grande campione del Motomondiale, si ferma dopo molte vittorie e un anno difficile: non corre più, troppo stress. Michael Schumacher nel suo giorno più amaro capisce di essere umano, troppo umano, e dopo essere stato richiamato come salvatore della patria dalla Ferrari è costretto a rifiutare per un dolore al collo. Flavia Pennetta, la tennista brindisina, è la prima donna italiana a entrare nella top ten del tennis, ma poi si ritira davanti alla temuta Dinara Safina, come se nel suo cuore sentisse che fino lì non può ancora arrivare. E Federica Pellegrini, la ragazza d'oro del nuoto italiano, torna a vincere solo dopo avere pensato di morire inghiottita dalle acque della piscina.

Campioni sempre più androidi, come l'uomo più veloce al mondo, il giamaicano Usain Bolt (che invece vince e ri-

de), riescono a battere record impossibili, però poi crollano davanti all'avversario imprevedibile: la loro mente. Sarà questa la sorte anche dello sprinter statunitense Tyson Gay che dopo aver inutilmente stracciato il record americano si è visto superare da un Bolt mostruoso? Campioni che per vincere devono prima passare dalla stanza dello psicologo. «Negli ultimi 10 anni la parte psicologica di uno sportivo è diventata sempre più importante» spiega Piero Astegiano, vicedirettore dell'Istituto di medicina dello sport di Torino. «Ho riscontrato una fragilità psicologica inaspettata da parte degli sportivi. Ma dobbiamo anche ricordarci che parliamo di ventenni».

Stoner di anni ne ha 23, tanti quanti Laure Manaudou, la campionessa di nuoto francese che ha mollato tra pianti e fo-

to hard. «Non sono contrario agli atleti che staccano, meglio fermarsi, magari per un periodo, che fare blackout. Bisogna saper riconoscere i primi segnali di disagio» avverte Daniele Popolizio, psicologo e psicoterapeuta. È responsabile internazionale del Progetto sport della commissione scientifica dell'Unione Eu-

L'olimpionica di nuoto
Federica Pellegrini.
A destra, l'ex
campione del mondo di
Moto Gp Casey Stoner.





Il ciclista Lance Armstrong.



Il centauro Valentino Rossi.

Ciao Casey,
ho letto dei tuoi problemi e, pur non conoscendoti personalmente, è come se un filo invisibile ci legasse. Anche io nel mio sport vado veloce. Una vita a 300 all'ora, anche se il silenzio di una piscina non ha alcun legame apparente con il rombo di un motore. Ma quell'effetto velocità è, secondo me, una causa dei nostri mali invisibili. Una presione pazzesca. Il limite si sposta sempre e ti chiedono di più e ancora di più.

A me è successo dopo l'Olimpiade di Pechino. La medaglia d'oro secondo me doveva mettere tutto a posto, e invece c'era già il chiodo fisso dei mondiali di Roma. Ero sicura che già a ottobre il mio lato fragile, quello che io chiamo Federica, mandasse segnali di malessere all'altro lato di me, quello che io chiamo la Pellegrini. Federica contro Pellegrini, Casey contro Stoner. Io dopo la grande crisi d'inverno ho reagito proprio nella consapevolezza di queste due anime dentro di me. Certo, serve un aiuto psicologico esterno, ma quello che per me ha più intimamente contato è stato dire al mondo che non sono Wonder Woman.

Non so quale soprannome avranno dato a te dopo i tuoi successi, ma se è contro la tua natura premi il tasto Canc. E goditi il meritato riposo che hai preteso con coraggio. Vivilo senza fretta e tra gli affetti veri. È l'unico consiglio che mi sento di darti. In bocca al lupo, Federica.

Federica Pellegrini

E Federica scrive per «Panorama» una lettera a Stoner

Qui a fianco, il testo della lettera scritta da Federica Pellegrini al campione in crisi Casey Stoner.





La tennista Flavia Pennetta.



La pattinatrice Carolina Kostner.

> ropea e direttore generale del Cenpis (Centro di psicologia specialistica), fondato dal padre, Antonio Popolizio, che ha inventato un metodo «che impedisce di farsi autogol», una formula che non aiuta solo gli sportivi, ma anche i manager disoccupati o le coppie in crisi sentimentale. «I meccanismi che ti fanno vincere, che ti aiutano a non ripetere gli stessi errori si applicano allo stesso modo nello sport e nella vita di tutti i giorni».

Da tre stagioni segue Pellegrini, l'ha aiutata a tornare a vincere, anche grazie a una semplice frase, «una piccola pozione magica» che lei si ripete come un mantra: «Non è reale». Non è reale la paura di perdere o, forse, di perdersi. «Federica ha vinto perché era molto preparata anche dal punto di vista psicologico. Era pronta ad affrontare qualsiasi imprevisto. Ha vinto perché ha retto le aspettative che crescevano intorno a lei».

Popolizio è il «mental coach», come preferisce farsi chiamare, che segue i grandi del nuoto italiano come Luca Marin, fidanzato di Pellegrini, Filippo Magnini, Alessia Filippi, Edoardo Giorgetti e, dall'autunno, Carolina Kostner, la campionessa di pattinaggio. «Oggi il talento non basta più, molti campioni ri-

corrono all'aiuto psicologico per analizzare e bloccare in anticipo i meccanismi della mente sottoposta a stress».

La paura del pre gara, di perdere, ma anche, sembra paradossale, la paura di vincere. «È la nikefobia, dal greco nike, vittoria (e non dalla griffe sportiva come pensano certi miei allievi). È la paura di andare oltre i propri limiti, la paura edipica di superare il padre, il senso di colpa per un premio che pare troppo elevato» chiarisce la psicoterapeuta Sabina Sereno, consulente del Coni alla Regione Piemonte e docente di psicologia dello

La paura di vincere è la paura di superare i propri limiti, il senso di colpa per un premio troppo elevato.

sport a Torino. «È la fobia che porta molti atleti a restare eterni secondi o a infortunarsi davanti a un evento importante. Un fattore inconscio che si risolve con un lungo lavoro a volte non compatibile con i tempi dello sport». Perché i tempi dello sport sono brevissimi e intensi. «È un mondo che estremizza lo stress. E se perdi anche solo una volta sembra che tutto sia perduto. L'unica strada appare l'abbandono, ma niente è più sbagliato. Se uno sportivo fin da piccolo è abituato a perdere, è più facile che da grande vinca».

«Perché, come dice il Dalai Lama, quando perdi, non perdere la lezione» aggiunge Pietro Trabucchi, psicologo, da vent'anni specializzato nel seguire discipline di resistenza, al fianco della squadra nazionale di triathlon e di fondo. Ha seguito Giorgio Di Centa, oro a Torino 2006. «Ha cominciato a sciare a 5 anni, ma ha dovuto aspettarne 27 per vincere una medaglia olimpica». Una volta a 30 anni eri finito, «oggi non è più così, basta guardare Alessandra Sensi e Josefa Idem. La differenza la fa la mente».

Nel suo ultimo libro, *Resisto dunque sono* (Corbaccio), spiega il concetto di «resilienza»: «La capacità di persistere nel perseguire gli obiettivi di sfida, fron-

PICCONATE

Paolo
GUZZANTI*

Da Schumacher una lezione di etica

Gli eroi non sono quelli che vanno incontro a sicura morte per vincere una scommessa, ma quelli che sanno misurare le loro forze e sanno rinunciare. Questa è la lezione di vita e di stile che ha dato al mondo con grande modestia Michael Schumacher. Naturalmente tutti coloro che sognavano il ritorno di un eroe invincibile e dunque disumano si sono intristiti constatando che l'eroe era invece perfettamente umano e che Schumacher non somiglia ai personaggi di un austriaco di successo all'estero, il governatore della California Arnold Schwarzenegger, che ha portato sullo schermo creature eroiche e avventurose sempre al limite fra l'umano e il robot.

Michael non è un robot. Ha preso in seria considerazione la possibilità di tornare a correre sostituendo Felipe Massa ferito all'occhio da una molla, e si è sottoposto ai test. Non bastasse l'età, Schumacher fa i conti con un corpo lesionato da un incidente di moto. Il suo dolore alla nuca e al collo è risultato insuperabile. Ha detto che in formula 1 un pilota è in massima tensione

e la tensione stressa tutti i muscoli, compresi quelli del collo e della testa, e dunque non può pilotare. Non che fosse impossibile, ma troppo pericoloso rischiare, dunque moralmente impossibile.

Lo ha annunciato a Ginevra in modo calmo, anche se partecipato. E lì si è vista la stoffa del vero eroe che non strafà, non gioca alla corruzione dei sentimenti con la lacrima sul ciglio, ma con serietà mostra conclusioni cui nessuno può obiettare. È stato uno dei rari casi in cui lo sport, specie quello miliardario e professionistico, ha potuto dare una lezione etica come ai vecchi tempi eroici degli atleti che competevano per la passione e la gloria.

Volendone trarre una morale, si potrebbe dire che Schumacher ha indicato la via per chiunque svolga ruoli per i quali non è più adatto, abbandonando con stile e con modestia. La casa di Maranello ha capito, ha ringraziato e come ultimo gesto di eleganza Schumi ha dato la sua benedizione al successore, Luca Badoer, che da collaudatore passa a pilota. Un tocco di Mitteleuropa, uno stile perduto.

* deputato del Gruppo misto

> teggiando le difficoltà e gli eventi negativi che si incontrano. Il resiliente è un ottimista, ritiene di saper controllare la propria vita, vede i cambiamenti come una sfida e non come una sfiga».

La resilienza non è come il coraggio di Don Abbondio, chi non ce l'ha se la può dare e potenziare. «Aiuto i miei atleti con tecniche di meditazione, simili a quelle delle filosofie orientali. Per controllare il pensiero, svuotare la mente. Per non temere la fatica, ma senza rimuovere il dolore e la paura, che devono esserci. I grandi alpinisti hanno tutti paura del vuoto». E per provare che le sue teorie erano giuste Trabucchi nel 2005 ha scalato l'Everest.

Le difficoltà rafforzano la mente, scriveva Seneca, ed è nelle difficoltà che si vede un campione. Popolizio ai suoi atleti consiglia di parlare poco con i concorrenti, di non isolarsi con la musica per non avere un impatto energetico troppo forte al momento clou. «Quando si avvicina la gara, bisogna avere una percezione a imbuto. Se a 3 ore dalla prova riesco ancora a ridere, a mezz'ora sto da solo e mi preparo come un proiettile».

E nella preparazione tra uomini e donne c'è una determinante differenza. «Le

donne sembrano più fragili, tuttavia se perdono la concentrazione la recuperano più facilmente. Gli uomini non riescono a ritrovarla». Caso eccezionale è Valentino Rossi, «che non credo sia mai stato seguito da uno psicologo» continua Popolizio «ma è caduto e risorto da solo. Vince perché sa perdere. La sua abilità è riuscire a gestire il rischio. Ricordo un suo incredibile sorpasso a un compagno di squadra, quando ormai aveva la gara in tasca. È come se gareggiasse contro se stesso. Lui rischia sempre. E non tutti gli atleti sono disposti a rischiare».

La paura del dolore, della fatica è una

«La differenza
tra un
campione
e un altro
è di 20
centimetri:
cioè la misura
del cervello».

delle prime cause di blocco. «Per batterla creiamo ai campioni scenari ipotetici, mettendoli davanti alle gare che più temono» racconta Elena Meccariello, psicologa all'Istituto di medicina dello sport del Coni. Ha seguito la tennista Roberta Vinci, i tuffatori Nicola e Tommaso Marconi, ha valutato tutti gli atleti olimpici, da Valentina Vezzali ad Aldo Montano. «Oggi si vince con la testa, lasciando poco al caso. Lo psicologo ti aiuta a vivere nella mente il momento della gara, con tecniche di immaginazione: se il tuffo dura pochi secondi, l'atleta lo deve immaginare in continuazione e la ripetizione mentale deve essere costante. Se il tuffo sarà perfetto nella mente, il corpo lo eseguirà perfettamente anche nella realtà».

Riferisce che Vinci, molte volte avversaria di Pennetta (anche lei seguita da uno psicologo a Barcellona, lo stesso della collega Conchita Martinez), «aveva un blocco in partenza, non pensava di poter raggiungere quei risultati. Se non credi in te stesso, l'avversario ti batterà sempre. Come nella vita».

Racconta la dottoressa Sereno che nell'ambiente circola una battuta: «La differenza tra un campione e un altro è solo di 20 centimetri. La misura del cervello». ●