

I PSYCHO

a cura di Lucia Bocchi

I beautiful mind

I

Talenti e talentuosi

Intervista a Marisa Muzio, la docente di psicologia che ha contribuito alla preparazione di Alex Schwazer, medaglia d'oro olimpica nella 50 km di marcia. E che a proposito dello sci dice...



LUCIA BOCCHI
È nata a Gazzaniga (BG) il 19 giugno 1969. Ex atleta nel Comitato Alpi Centrali, maestra di sci dal 1990, allenatore federale dal 2000, si è laureata in psicologia alla Cattolica di Milano con una tesi su «Sport e scuola. Integrazione sport agonistico e formazione scolastica: una sfida» e vanta un attestato di frequenza al Master di psicologia dello sport di Psicospport tenuto dalla professoressa Muzio. Dal 2001 è allenatrice del vivaio atleti dello sci club Orezza. Pratica molti altri sport ma con noi...parlerà soltanto di sci. I lettori che volessero sottoporre argomenti e problemi inerenti agli aspetti psicologici dello sci possono scrivere a Sciare, via Winckelmann, 2 - 20146 Milano. sciare@sciaremag.it

Linnanzitutto complimenti per il successo ottenuto a Pechino 2008. Due importanti medaglie per i suoi atleti marciatori: il bronzo con Elisa Rigauado e l'oro di Alex Schwazer. Sembra che abbia smentito il luogo comune per cui gli atleti talentuosi non abbiano bisogno dello psicologo.

> Ci può raccontare qualcosa di questa avventura?

Pechino rappresenta soltanto il punto d'arrivo di un lungo percorso fatto insieme ad Alex ed Elisa. Un lavoro iniziato nel 2006, quando fui chiamata dal loro allenatore, Sandro Damilano. Da lì, gli Europei di Goteborg, i Mondiali di Osaka e, adesso, l'Olimpiade di Pechino: 15 giorni di vita comune, a cena, seguendoli in bicicletta per insegnare loro a scomporre la gara in sotto-obiettivi mentali, seduta sui marciapiedi a visionare i loro allenamenti, preparando insieme la conferenza stampa o studiando l'atteggiamento da tenere nella call room. Insomma, un lavoro programmatico che dimostra che un talento puro può diventare più forte e consapevole, lavorando sulle proprie abilità mentali.

> A proposito, ci illustra il «progetto talento» a cui sta lavorando?

Si tratta di un protocollo a cui sta lavorando la Unit Psicospport di Smart Management. Le premesse sono semplici: per emergere, tecnica, classe e capacità motorie non sono sufficienti. Occorrono precise abilità mentali, le stesse che ad alto livello fanno la differenza tra buoni atleti e veri campioni. Iniziare a portare questa mentalità nei settori giovanili, aiutare istruttori e tecnici nella corretta gestione dei piccoli talenti. Purtroppo l'ambiente è ancora sordo: non si crede in queste iniziative, e di conseguenza non si investe come si dovrebbe sui vivai.

> Come è possibile individuare un atleta di talento?

Faccio l'esempio del calcio: l'Inter, in collaborazione con la facoltà di Scienze Motorie dell'Università degli Studi di Milano, ha svolto uno studio per individuare le caratteristiche psicologiche, oltre a quelle tecniche e motorie, che rendono «speciale» un piccolo campione. Il mio gruppo di lavoro in particolare ha curato l'indagine, e

abbiamo approfondito le tematiche del flow, il momento magico degli sportivi, dell'autostima e dell'intelligenza emotiva. Ne deriva un profilo psicologico del potenziale campione di domani, ma anche utili indicazioni per la società sulla corretta gestione dei suoi talenti.

> A quale età è possibile scoprirlo?

Dipende molto dal tipo di sport. >>

“ Si chiama «flow» la condizione magica degli sportivi ”



La psicologa dei campioni

MARISA MUZIO, psicologa, docente universitaria, *counselor* di atleti di alto livello tra cui Alex Schwazer (oro nella 50 km di marcia alle Olimpiadi di Pechino, a destra) ed Elisa Rigauado (bronzo a Pechino nella 20 km di marcia, qui a fianco). Presidente di Smart Management (www.smartmanagement.it), ha pubblicato per Franco Angeli «Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo» (2004).



I PSYCHO

I beautiful mind I

Sportello Consigli

Lucia Bocchi è disponibile anche per una consulenza telefonica. Lo «sportello consigli» è «aperto» tutti i lunedì tra le 13 e le 14. Il numero da chiamare è: 327 20.21.891

Nel calcio abbiamo applicato il protocollo del progetto ai bambini di 9-10 anni, nello sci l'età di riferimento è maggiore: stiamo lavorando con ragazzi di 14-16 anni.

> Una volta individuato il ragazzo talentuoso, quanto è difficile mantenerlo e farlo crescere?

È proprio questo il punto: non danneggiare il talentuoso. Il nostro progetto prevede degli strumenti capaci di essere una fonte preziosissima per gli allenatori che, conoscendo i bisogni, le motivazioni e le aspirazioni dei loro ragazzi, possono trarne consigli per strutturare gli allenamenti più mirati alla personalità degli atleti. Oltre al lavoro che facciamo con le famiglie: la nostra «Parents' School» ha proprio lo scopo di «educare» i genitori, insegnando loro come ci si rapporta con i ragazzi che fanno sport.

> So che lei è un'appassionata di sci: ha fatto delle esperienze dirette?

Già a fine anni '70 ero stata chiamata dal Comitato Alpi Centrali per curare un progetto di preparazione mentale con ragazzi di 14-16 anni. Ho seguito diversi atleti, soprattutto slalomisti, che sceglievano spontaneamente di lavorare con me in nome di un loro bisogno. Per costruire un movimento importante nello sport, però, l'approccio corretto sarebbe un altro: le Federazioni dovrebbero investire sul mentale. Prevenendo, non limitandosi ad affidare i casi allo psicologo.

> Quale contributo fornisce un'indagine sul talento all'ambiente dello sci?

Alle squadre nazionali, agli sci club e anche agli skicollege potrebbe fornire valide indicazioni utilizzabili come linee guida per operare al meglio sui loro atleti. Tutto ciò non è finalizzato soltanto al successo agonistico, ma per ideare percorsi rivolti alla formazione completa degli atleti e al loro benessere psicofisico. L'obiettivo di qualsiasi sci club dovrebbe essere indiscutibilmente quello di far crescere campioni, ma soprattutto uomini, di domani. ■■■