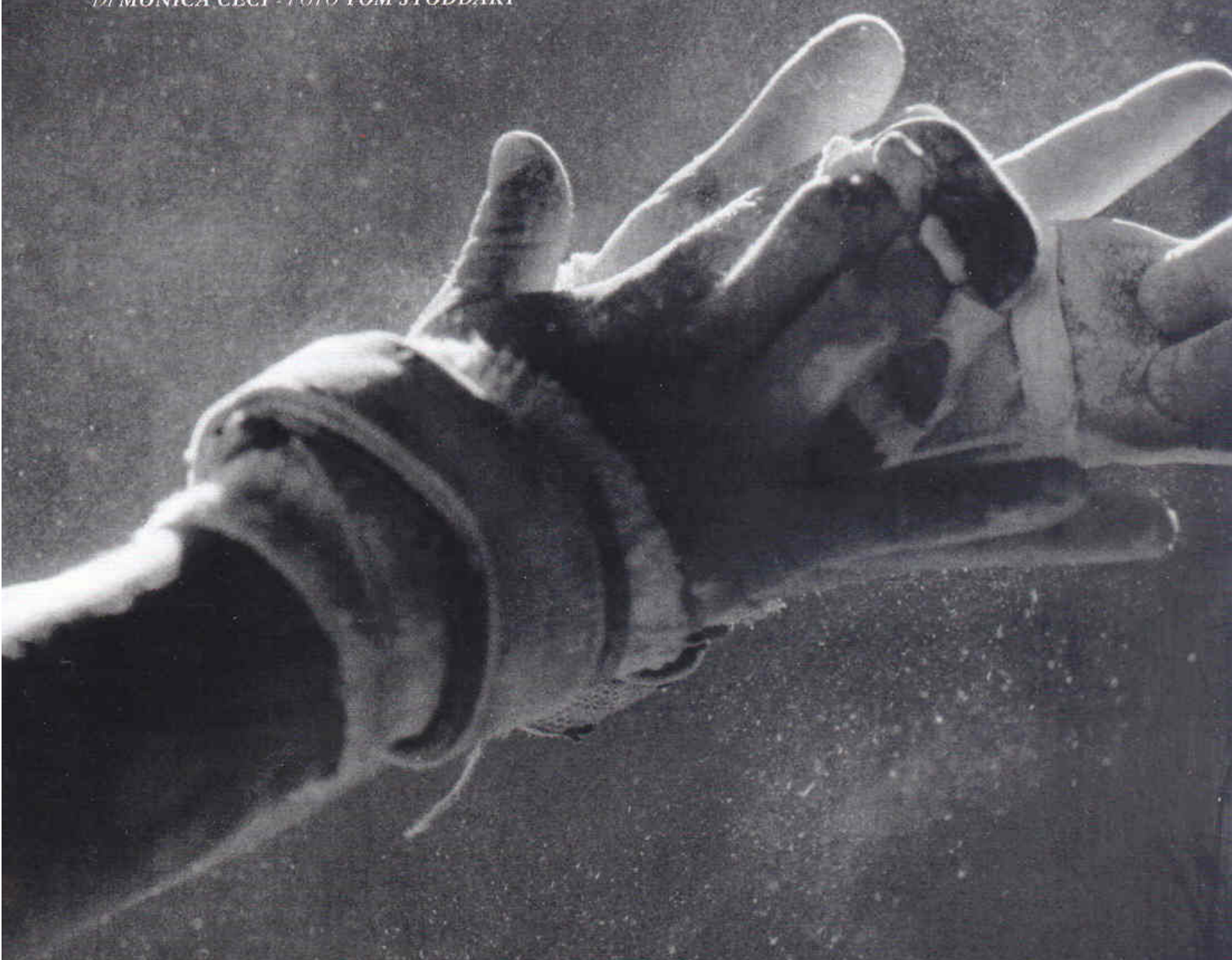


# NELLE MANI DELLA MENTE

Si chiama "flow": è il momento magico in cui la testa domina il corpo, quello stato di grazia che permette all'atleta di dare il massimo. Per questo, dietro ogni sportivo diretto alle Olimpiadi spunta una figura ormai chiave: lo psico coach

*DI MONICA CECI - FOTO TOM STODDART*



Un piccolo  
ginnasta cinese  
concentratissimo  
si prepara  
prima della gara.



In queste pagine, mini atlete di ginnastica artistica nel corso del duro allenamento quotidiano.

**C**hissà che cosa pensa Jennifer Sey dei velocisti giamaicani che polverizzano record senza fatica apparente, mangiando pollo e fagioli, come il neoprimitista dei 100 metri piani Usai Bolt, per pura superiorità delle fibre muscolari. Chissà se riconosce in queste vittorie della genetica lo stesso sapore della sua, così dolorosamente inseguita, che ha scelto di raccontare alla vigilia della ventinovesima Olimpiade, adesso che ha 38 anni, un buon lavoro lontano dallo sport ed è mamma di due bambini. Il suo libro *Chalked up*, memorie di una ragazzina nel glorioso inferno della ginnastica artistica d'élite negli anni '80, ha fatto rumore perché Jennifer Sey fu a suo tempo una piccola icona americana.

**Campionessa degli Stati Uniti nel 1986, non più di un anno prima si era spezzata il femore in un incidente di gara che ancora fa venire i brividi** a chi lo guarda su Youtube: presa mancata di un soffio alle parallele asimmetriche, mano che annaspa una frazione di secondo,

caduta pesante e tutta storta sull'anca, ragazza immobile sul tappeto. Dodici mesi dopo, sul podio della riscossa, Jennifer Sey aveva 16 anni.

**La scuola della vittoria, racconta l'autobiografia, si fondava su un regime di allenamento intensivo, fame cronica e abuso psicofisico.** Per pesare di meno le ragazze prendevano lassativi e passavano le notti a sputare saliva in un bicchiere, ma questo non risparmiava umiliazioni pubbliche da parte dell'allenatore a chiunque avesse fatto spostare dalla parte sbagliata la lancetta della bilancia. Poteva anche capitare che il medico sportivo ti mandasse all'allenamento dopo che ti eri appena slogata una caviglia, ma nessuno si lamentava, perché sull'obiettivo torturatori e torturate erano perfettamente d'accordo: volevano vincere e quello era il modo. Jennifer Sey prese la sua medaglia, ma si ritirò due anni dopo, in tempo per iscriversi all'università. Una sua compagna di squadra, Christy Henrich, morì di anoressia nel 1994, a 22 anni. Da allora, spiega l'autrice, le cose vanno meglio perché sono cambiati i metodi e anche i

canoni estetici, che valorizzano atlete un poco più in carne. Il dominio della mente sul corpo, la capacità di spingerlo fino ai confini delle leggi della fisica, non è cambiato. Jennifer lo ricorda come un'esperienza "trascendente".

#### ELISA E LA SUA PSICOLOGA

Elisa Rigaudò correrà a Pechino i 20 km di marcia e stavolta «certo non starò a guardare». precisazione d'obbligo per una ventottenne che ha scoperto la marcia alle scuole medie, in allenamento macina 6.000 km all'anno e per riposarsi va a fare trekking in montagna. **Una fatidica nata, che per anni ha accumulato piazzamenti senza vincere mai una medaglia:** sempre con le migliori del mondo, sempre un passo indietro. «Con l'allenatore Sandro Damilano ci dicevamo che forse era un problema mentale: stavo benissimo ma non vincevo, mi mancava la convinzione intima che potevo essere anch'io una medagliata, non solo una buona finalista», spiega Elisa. Nel 2006 dunque, oltre a correre su e giù per le valli di Cuneo, dove vive con il →



**Allenamenti intensivi e faticosi vengono supportati da una grande concentrazione aiutata da frasi e pensieri positivi**



## SCUOLA DI VITTORIA



Tanta fatica alla sbarra per raggiungere la massima flessibilità.

**“Il nostro lavoro è quello di fare pressione per avere risultati. Le ragazze sanno che bisogna migliorare ogni giorno. E la motivazione che le sostiene è quella di guadagnarsi una medaglia mentre il mondo le guarda”**

marito, la marciatrice inizia un percorso di preparazione mentale con Marisa Muzio, docente di Psicologia dello sport all'Università di Milano e promotrice con Sandro Gamba di un master privato nella stessa disciplina ([www.psicospport.it](http://www.psicospport.it)). La psicologa è un'ex nuotatrice della nazionale che per lunghi periodi ha vissuto in America, **dove ha sperimentato il training mentale della “prestazione eccellente”.**

**Marisa:** «Abbiamo abbracciato in toto la cornice teorica della psicologia positiva, mirata a garantire quel benessere del singolo che diventa la base di una prestazione di alto livello. Per

avere un significato, la mia competenza specifica deve integrarsi con il lavoro dell'allenatore. **Con gli atleti lavoriamo sulle tecniche di respirazione e concentrazione, aumentiamo la consapevolezza corporea e mettiamo a punto un linguaggio interno che può sostenere il pensiero e diventare uno stimolo.**

**Elisa:** «Abbiamo studiato il movimento più facile, più naturale della marcia. Io tendo a tenere il busto un po' contratto e questo mi fa sprecare energie. Poi abbiamo pensato le frasi giuste per aiutare la mia concentrazione. In gara, per esempio, mi dico “mi mancano solo dieci chilometri”, “le altre stanno facendo fatica come me”, “credici”. Durante il riscaldamento ho imparato a isolarmi dagli altri. Penso solo alla mia gioia di gareggiare, ma in modo razionale. Non mi racconto che posso vincere quando so di non essere in gran forma. Soprattutto non penso mai “adesso mi devo fermare”».

**Marisa:** «C'è un momento magico in cui un atleta può quasi uscire dal tempo e dallo spazio, uno stato di grazia che gli anglosassoni chiamano “flow”. Esiste una scala che misura le nove componenti del flow, tra i quali la perdita dell'io monitorante, quella parte dell'io che vuole controllare sempre tutto. Il flow è lo stato in cui realizziamo i nostri capolavori».

Elisa è arrivata terza agli europei di Göteborg e sesta alle Olimpiadi di Atene:

«So cos'è il flow. L'ho raggiunto in gara due volte, in una ho fatto la mia migliore prestazione, nell'altra ho vinto la medaglia di bronzo agli europei. Poi credo di avere avuto una giornata intera di flow il 16 settembre 2006, quando mi sono sposata. Pioveva, c'era la Rai e sono stati solo due dei molti intoppi che avrebbero dovuto darmi fastidio. Invece, a sera, non mi ero accorta di niente».

### IL RITMO DELLA SQUADRA

C'è una squadra italiana che alle Olimpiadi di Atene è arrivata seconda, da allora ha vinto 38 medaglie e non ha “bruciato” nessuno, tanto che a Pechino si ripresenta quasi nell'identica formazione, cinque componenti su sei. **Se c'è qualcuno che sa come ci si prepara a vincere in gruppo è Emanuela Maccarani, 42 anni, dal '96 allenatrice della nazionale di ginnastica ritmica**, che non ha mai avuto uno psicologo «perché a malapena riusciamo a pagare il fisioterapista», che vive in albergo a Desio con le dodici ragazze della nazionale «perché non abbiamo una foresteria», che dirige le due sedute di allenamento quotidiane per otto ore al giorno sei giorni la settimana. E sovrintende a splendori e miserie delle adolescenze che si svolgono sotto i suoi occhi. «Preparazione mentale? La facciamo in palestra. Il nostro è uno sport di automatismo, si tratta di ripetere finché il gesto tecnico è sicuro. L'esercizio dura due minuti e mezzo, la velocità delle azioni è elevata, ogni ragazza fa cose diverse, se una è deconcentrata sbaglia subito».

**Chi si occupa della tenuta psicologica delle ragazze? «In assenza di riferimenti specifici, io. Che però faccio l'allenatrice, non la mamma o la sorella, anche se è facile affezionarsi a ragazze così, specie quando arrivano in squadra a 14 anni. Io però devo tirarle otto ore al giorno per anni, dire che la medaglia va bene non è abbastanza, insomma devo conservare voce in capitolo. E quindi non c'è storia: in palestra è obbligatorio migliorare ogni giorno in qualcosa, anche se hai male a un piede o mal di pancia. Con gli anni impari a fermarti quando rischi di farti male». Il suo lavoro è fare pressione per avere risultati? «Tutte vogliono rappresentare il loro Paese in gara e vincere una medaglia nel momento in cui il mondo le guarda. Questa è la motivazione che sostiene le loro giornate. Lavorando tanto è impossibile sbagliare strada, anche le ragazze lo sanno». È lei che controlla il loro peso? «Se lo controllano da sole, quasi tutti i giorni. A me basta guardarle in pedana».**