

ATLETICA

► Come nasce l'exploit dell'azzurro nella 50 km di marcia ai Giochi

Schwazer testa d'oro «Vince perché felice»

La psicologa Muzio e il lavoro su Alex: «Doti eccezionali, ma i muscoli non bastano. Un trionfo creato in tre anni»

PIERANGELO MOLINARO

MILANO Il 22 agosto a Pechino dopo la conquista dell'oro della 50 km di marcia, alla domanda un po' banale, «Sei felice perché hai vinto?», Alex Schwazer rispose: «Non sono felice perché ho vinto, ma ho vinto perché sono felice». Una risposta che raccontava in una sola frase un cammino durato 3 anni.

La storia Il racconto di questo cammino lo ha svolto ieri la psicologa Marisa Muzio a Milano.

La Muzio lavora con Schwazer ed Elisa Rigaudò (bronzo a Pechino) dal 2006, l'anno successivo al sorprendente bronzo di Alex ai Mondiali di Helsinki. «Fu Sandro Damilano a chiedere il mio intervento — ha spiegato —, capiva di avere fra le mani un talento straordinario e che forse non bastava lavorare sui muscoli. L'intervento con Alex ed Elisa era differente: mentre il primo è, anche mentalmente, una

vera forza della natura, la seconda aveva soprattutto bisogno di credere di poter centrare il grande risultato».

La strategia Si trattava di un intervento complesso, non solo sugli atleti, ma anche nelle relazioni con l'allenatore, i fisioterapisti e tutti quanti interagivano con loro. «La grande prestazione, si prepara — ha continuato la Muzio —. C'è un primo passo di consapevolezza mentale, quindi la costruzione di obiettivi, quello finale e gli intermedi. Schwazer ha focalizzato al meglio il suo, sapeva che era la gara olimpica, per questo ha lasciato vincere altri in coppa del Mondo in maggio in Russia. Il suo unico obiettivo era riprendere subito la preparazione, non perdere neppure un giorno nel recupero. E l'ultima settimana è stata straordinaria. Non ha avuto un tentennamento, una paura. Alex è un campione perfetto, che ha trasformato il suo talento in competenza vera, capace di trasformare le difficoltà in opportunità».



Alex Schwazer, 23 anni, festeggia l'oro di Pechino EPA



Da lunedì tornerà ad allenarsi

Lunedì Alex Schwazer tornerà a Racines per riprendere il lavoro in vista della nuova stagione. Un mese di attività a casa prima di trasferirsi a Saluzzo. Intanto domenica 26 ottobre sarà ospite alla 23ª Venice Marathon.



Marisa Muzio è docente di Psicologia e Scienze Motorie