

Sci: Rocca, il segreto è l'ipnosi

Inviato da TgCOM

E' l'ipnosi il segreto di Giorgio Rocca, cresciuto anno dopo anno e ora l'indiscusso slalomista numero 1. A rivelarlo è lo psicologo Beppe Vercelli, che ha in cura lo sciatore dal 2002. "Aveva solo bisogno di creare la connessione tra la mente e il corpo attraverso l'ipnosi - ha detto alla "Gazzetta dello Sport" - che permette di trovare l'armonia tra le varie componenti che regolano i comportamenti". Pieno di ansie, incertezze, con poca convinzione nel proprio, enorme, potenziale di slalomista. Questo era Giorgio Rocca fino a qualche anno fa, una promessa non mantenuta, un campione non ancora sbocciato. Ad oggi non è più così, l'atleta è diventato il numero uno al mondo dello slalom ed è entrato di diritto nel novero dei campioni italiani degli sport invernali. La svolta della sua carriera è stato l'incontro con lo psicologo dottor Beppe Vercelli il quale ha conosciuto Rocca nel 2000, quando entrambi erano afflitti da problemi fisici: lo sciatore da guai ad un ginocchio malandato, il dottore che aveva rischiato l'osso del collo in una caduta con il parapendio. Di lì un rapporto che è diventato determinante ai fini dei successi di Rocca: "Aveva bisogno di creare la connessione tra mente e corpo attraverso l'ipnosi, che permette di attivare le risorse sopite e fare trovare l'armonia tra le varie componenti dei processi che regolano i nostri comportamenti", ha dichiarato Vercelli. Lo psicologo ha, inoltre, svelato quali sono i segnali che Rocca utilizza per attivare tale processo: "Prima della partenza stringe forte le manopole dei bastoncini ed apre il circuito - ha precisato - ognuno ha un suo modo personale per fare ciò". In seguito, lo specialista ha parlato di quelli che, per lo slalomista, potranno essere i pericoli nel gestire un'Olimpiade: "Non ci sono rischi particolari, bisognerà gestire l'ultimo mese nel modo corretto. Importante sarà per Giorgio trasformare il pubblico in un potente alleato ed in questo momento devo ammettere che lui sa gestire le indicazioni che gli arrivano libere dalla gente". Il lavoro che Rocca sta svolgendo non è solo mentale come ha dichiarato il suo trainer Claudio Ravetto: "Stiamo studiando il modo per perfezionare ulteriormente la sciata". Dunque, tra sedute dallo psicologo e carichi di allenamento, si spera che Rocca a sua volta riesca ad "ipnotizzare" gli avversari.

Se sei interessato a saperne di più su Ipnosi o Autoipnosi, puoi Contattarci e prendere parte ad uno dei nostri corsi