



di **Francesca Soccorsi**

«Io mi tuffo di testa...»

«Prima di una gara, domino lo stress con la mente e mi rilasso con la musica».

La campionessa di nuoto **Federica Pellegrini** spiega il suo training per vincere

Medaglia di bronzo nei 200 stile libero ai recenti Campionati del mondo di Melbourne, **Federica Pellegrini**, allenata da Gianni Nagni, ha avuto l'onore, sebbene per un solo giorno, di detenere il record mondiale nella specialità. Ma come si prepara dal punto di vista psicologico una grande atleta? Lo abbiamo chiesto alla diretta interessata.

Novella. Ci racconti la tua giornata-tipo?

Pellegrini. Sveglia alle 7.15, colazione leggera con latte di riso e cereali, due ore di allenamento. Tre volte alla settimana palestra fino a mezzogiorno. Il pranzo è a base di pasta e insalata. Nel pomeriggio ancora in vasca, dalle 15.00 alle 17.00, poi mi dedico allo studio. Per cena carne e verdure lesse. Quando si avvicinano le gare il ritmo degli allenamenti cala: è fondamentale arrivare riposati a una grande competizione.

N. È vero che in vista di una gara per concentrarti ascolti musica classica a tutto volume?

P. Sì, ma non solo classica: ascolto di tutto, musica commerciale compresa.

N. Quanto conta nei tuoi successi la preparazione psicologica?

P. Tantissimo. Noi atleti siamo seguiti da psicologi dello sport durante tutto l'anno. Ci aiutano a entrare in vasca con l'atteggiamento mentale giusto e a dominare lo stress.

N. Ogni quanto vi incontrate?

P. Una o due volte alla settimana nei periodi di normalità. Ma a ridosso dei grandi appuntamenti internazionali viviamo a stretto contatto.

N. Quando entri in vasca ti lasci alle spalle ogni altro pensiero?

P. La capacità di lasciare fuori dall'acqua le difficoltà distingue il grande campione da chi non ha la mentalità vincente.

IL PROBLEMA

Difficoltà di concentrazione prima di una prova.

LA SOLUZIONE

Niente eccessi e l'aiuto di uno psicologo per le tecniche di relax.

I consigli dell'esperto

Non c'è solo il corpo

Mente e corpo devono essere in equilibrio, spiega il dottor

Roberto Ausilio, psicologo dello sport e delle attività motorie presso il **Centro Mandala di Orvieto**. «Alla preparazione atletica si devono aggiungere motivazione, emozioni, attenzione alle dinamiche del gruppo». Per questo, gioca un

ruolo fondamentale lo psicologo dello sport: «Ci serviamo di metodiche di attivazione e rilassamento, mental training, ipnosi e tecniche di goal setting. Non usiamo gli stessi strumenti in ogni situazione: studiamo le esigenze specifiche del caso. E questo vale non solo per gli atleti di alto livello».



PSICOLOGO

MEDAGLIA DI STILE

Federica Pellegrini (19 anni il 5 agosto), campionessa di nuoto, è seguita tutto l'anno da uno psicologo dello sport: «Ora per fortuna vivo un periodo sereno».

