



TRARRE IL MEGLIO DA SÉ

Incontriamo Gian Maria Regazzoni (28.4.1968), alla Resega. Obiettivo? Introduci nell'attività che svolge con la Sezione giovanile dell'Hockey Club Lugano. Quale? Il termine che la descrive è "coach sportivo". Entriamo in argomento.

di Marco Ortelli - foto Gabriele Campeggio

Innanzitutto, come mai ci troviamo qui, oggi, a dialogare sulla tua attività in seno alla Sezione giovanile dell'HCL...

"A partire da una conoscenza consolidata nel tempo con il presidente della sezione giovanile Marco Werder, parlando con lui della mia attività e del mio interesse a poter svolgere un ruolo di osservatore all'interno di un gruppo di giovani sportivi, ne è in seguito scaturito un reciproco coinvolgimento che mi ha portato, nell'agosto del 2014, a poter ricevere dalla sezione

giovanile un ruolo operativo in collaborazione con l'allenatore dei Novizi élite Luigi "Luli" Riva. Un'opportunità eccezionale, che nei mesi si è rivelata molto interessante e non scevra di difficoltà, ma che è confluita nella sua continuazione anche per la stagione 2015/2016".

Cresciuto respirando sport, per linea paterna inevitabilmente, per scelta avendo giocato a hockey su ghiaccio nell'HCL fino

sione per lo sport una professione".

La formazione, nello specifico

"La mia formazione si è sviluppata su due fronti, e con due figure di riferimento, la prima nella persona di Ferruccio Marcoli, direttore dell'IRG, con cui mi sono formato in psicologia generativa, e la seconda in quella di Giuseppe Vercelli - insegnante di Scienze motorie all'Università di Torino, responsabile dell'area psicologica della Federazione italiana sport invernali e di quella di canoa e kayak, consulente della Juventus FC e responsabile scientifico del Centro Studi di Juventus University dove lavora nell'ambito della formazione degli allenatori - da cui ho appreso il "Modello SFERA" da lui inventato e con cui ho imparato ad operare a livello pratico. Il mio agire si sviluppa quindi all'interno di questi due paradigmi".

In cosa consiste il tuo ruolo con i giovani giocatori (classe 1999/00) della categoria Novizi élite?

"In termini generali, non sono qui per risolvere problemi psicologici, bensì per permettere ai giocatori di trarre il meglio da loro stessi. Partendo, ad esempio, dal presupposto che un giocatore stia dando il meglio di sé, si tratta di capire come mai il suo 'meglio' non corrisponda al suo potenziale; in questo caso, l'idea è cercare di portare il ragazzo ad avvicinarsi il più possibile e per il maggior tempo possibile al proprio potenziale, consci del fatto che la perfezione non esiste. Entrando più nel dettaglio, se esiste una figura come la mia è perché vi sono degli sportivi che nei momenti che contano non riescono

Das Beste herausholen...

Wir trafen Gian Maria Regazzoni, einst selbst Eishockeyspieler bei den HCL-Junioren, der bei der Nachwuchsabteilung des HC Lugano als „Sportlicher Coach“ tätig ist.

Wie kam es zu Deinem Engagement bei den HCL-Novizen?

„Ich sprach mit dem Präsidenten Marco Werder über meine Aktivität und daraus entwickelte sich das gegenseitige Interesse. Im August 2014 arbeitete ich mit Luigi Riva bei den Elite-Novizen und trotz einiger Schwierigkeiten setzten wir unsere Zusammenarbeit auch für die Saison 2015/16 fort.“

Welches ist Deine Rolle bei den jungen Spielern?

„Generell geht es nicht darum, bei den Spielern psychologische Probleme zu lösen sondern vielmehr, dass jeder das Beste aus seinen Möglichkeiten machen kann. Ein Problem für einen jungen Spieler kann sein, dass er während längerer Zeit keine Tore schießt. Er kann daran nahezu verzweifeln, ist blockiert und merkt gar nicht, dass er eigentlich gut spielt. Meine Aufgabe ist es nun mit ihm seine Situation zu analysieren damit er begreifen kann, was passiert und wie wir eine gemeinsame Lösung finden können.“

Wie können die jungen Athleten mit diesem Druck umgehen?

„Es ist für sie sehr schwierig. Und deshalb arbeite ich mit ihnen und will sie dazu bringen, dass sie ihre sportliche Tätigkeit von einer anderen Warte aus betrachten können. Etwa: Natürlich bin ich ein Sportler,

agli Juniores, Gian Maria ha elaborato negli anni entrambe le esperienze fino a diventare, oggi, un "coach sportivo".

Com'è avvenuto l'incontro con questa professione?

"Invero, non saprei da quale punto preciso riprendere il filo della mia storia... Diciamo allora che la mia ex moglie, psicologa e psicoterapeuta presso l'Istituto ricerche di gruppo (IRG) di Lugano, ha funto da motore spingendomi a interessarmi alle discipline insegnate in quell'Istituto. Quando poi ho compreso che questo interesse avrebbe potuto trasformarsi in una formazione completa, non ho avuto esitazioni e ho seguito il percorso di studio: finalmente avevo trovato come fare della mia pas-



a esprimersi come potrebbero o vorrebbero. Penso ad esempio al giocatore che non segna e si focalizza su questa lacuna, perdendo di vista il fatto che sta comunque giocando bene.

IL METODO SFERA

Ideato da Giuseppe Vercelli, il termine SFERA è un acronimo che indica i cinque fattori coinvolti in qualsiasi prestazione, sportiva, aziendale o per il raggiungimento del benessere. In estrema sintesi essi sono:

1. Sincronia, ossia la capacità di vivere il qui e ora;
2. Forza, ossia le caratteristiche fisiche, tecniche e psicologiche che siamo assolutamente certi di possedere;
3. Energia, il fattore invisibile, che regola ogni nostro gesto;
4. Ritmo, che permette la fluidità dei movimenti ed è strettamente connesso con la leadership;
5. Attivazione, cioè la passione che ci guida verso i nostri risultati.

(Fonte: "Vincere con la Mente", di G. Vercelli, Ponte alle Grazie, 2005)

Ecco che il mio compito, allora, è dare spunti, porre domande, mettere il ragazzo nelle condizioni di analizzare meglio le situazioni, di imparare a comprendere quello che sta succedendo, sia dentro, sia fuori di sé".

Il mondo dello sport attuale, estremamente competitivo, quanto incide sui giovani atleti da te seguiti?

"Moltissimo. Ed è per questo che stiamo lavorando affinché i ragazzi possano acquisire una visione più ampia di quello che stanno facendo. In questo momento mi torna alla mente la lettera che Hnat Domenichelli ha reso pubblica quest'estate, nella quale, in sintesi, egli afferma quanto sia importante non identificarsi con quello che si fa; certo, sono un giocatore di hockey e cerco di diventare un bravo giocatore, ma il mio valore non dipende da una partita giocata più o meno bene o da un draft nella NHL, io sono molto più di questo".

IL PUNTO DI VISTA DELL'ALLENATORE



Luigi "Luli" Riva: "Dopo un inizio improntato sulla reciproca conoscenza - chi è il coach sportivo, cosa fa o vuole fare con noi -, posso dire che l'esperienza si sta rivelando molto positiva, Gian Maria sta diventando un punto di riferimento per i ragazzi, pur mantenendo nei loro confronti la giusta distanza. I ragazzi non ricevono da lui ricette o consigli preconfezionati, egli invece è molto bravo a far vedere le diverse problematiche sotto un altro punto di vista, facendone sempre cogliere il lato positivo. La reazione molto favorevole dei giovani giocatori - ora sono loro a cercarlo e non aspettano che sia io a suggerire un incontro con lui - francamente mi ha sorpreso e questo fa riflettere sulle profonde esigenze dei nostri ragazzi".

natürlich will ich Erfolg haben. Aber mein Selbstwertgefühl darf nicht davon abhängen, was ich sportlich leiste. Ich bin viel mehr wert als meine sportlichen Erfolge."

Und was sagt Luigi „Luli“ Riva zu seiner Erfahrung mit Gian Maria Regazzoni? „Ich beurteile unsere gemeinsame Erfahrung als sehr positiv. Gian Maria ist für meine Spieler zu einer sehr wichtigen Bezugsperson geworden. Sie erhalten von ihm keine Rezepte sondern es gelingt ihm, die verschiedenen Probleme unter anderen Gesichtspunkten zu beurteilen. Und es freut mich zu sehen, dass meine Spieler den Kontakt zu Gian Maria suchen...“.

