

PAOLO CREPAZ

# COLTIVARE IL TALENTO NELLO SPORT

Prefazione di Franco Bragagna



OSTACOLOBLIQUO

Erickson

Sì, perché il Talento — questo sconosciuto — è la principale ragione del successo, non solo di quello sportivo... Paolo Crepaz prende il Talento, lo accarezza, lo guarda di sghimbescio, in controluce e in filigrana e ce lo spiega: viaggio complesso e affascinante.

Franco Bragagna, giornalista Raisport



### PAOLO CREPAZ

È medico dello sport specialista in medicina dello sport e fisioterapia, giornalista, vicepresidente del CONI Trento e Delegato Provinciale della Federazione Medico Sportiva Italiana.

**E**siste, nello sport e in altri ambiti, il talento naturale? Qual è il ruolo della genetica? Quali sono, in generale, i fattori che incidono sullo sviluppo di determinate qualità? Quali sono gli elementi che favoriscono una performance? E ancora: che peso dare all'ambiente, agli stili di vita, alle relazioni, al livello culturale ed economico? Il libro cerca di rispondere a queste e altre domande, basandosi sulle ricerche scientifiche, ma anche sulle esperienze di atleti e sportivi di diverse discipline, dall'atletica al nuoto, dallo sci alpino allo sport paralimpico, dal calcio alla pallavolo, dai tuffi al basket.

*Con testimonianze di: Gianni Demadonna, Yeman Crippa, Walter Bolognani, Giuliana Aor, Roberto Samaden, Stefano Bonaccorso, Lucia Castelli, Alessandro e Riccardo Michieletto, Davide Mazzanti, Martina Peterlini, Giuliana Chiara Filippi, Marco Crespi.*

In collaborazione con:



€ 16,00



www.erickson.it

**OSTACOLOBLIQUO**

collana diretta da Paolo Crepaz

L'ostacolo obliquo è qui inteso come simbolo di un'attività sportiva dove ogni persona, in base alle personali abilità, può sperimentare l'adeguatezza e il successo della propria azione. La collana *Ostacolo obliquo*, rivolta ad atleti, genitori, insegnanti, tecnici e operatori sportivi, mira ad avvicinare allo sport secondo una prospettiva equa e inclusiva.

# INDICE

<i>Prefazione</i> di Franco Bragagna	7
<i>Introduzione</i>	9
Capitolo 1	
<b>NATI PER CORRERE</b> con Gianni Demadonna e Yeman Crippa	15
Capitolo 2	
<b>NELL'ACQUA E... NELL'ARIA</b> con Walter Bolognani e Giuliana Aor	29
Capitolo 3	
<b>COMPERARE TALENTI O FARLI CRESCERE? LA CANTERA DELL'ATALANTA</b> con Roberto Samaden, Stefano Bonaccorso e Lucia Castelli	41
Capitolo 4	
<b>CRESCERE IN TEAM</b> con Alessandro e Riccardo Michieletto e Davide Mazzanti	53
Capitolo 5	
<b>VALORIZZARE OGNI RISORSA</b> con Martina Peterlini, Giuliana Chiara Filippi e Marco Crespi	65
Capitolo 6	
<b>MA QUALE DNA?</b>	85
Capitolo 7	
<b>FISIOLOGIA DEL TALENTO</b>	99
Capitolo 8	
<b>LA PRATICA INTENZIONALE</b>	109
<i>Conclusioni</i>	127
<i>Bibliografia e suggerimenti di lettura</i>	133

# *Prefazione*

di Franco Bragagna

Il Talento, con la maiuscola!

Ovviamente con la maiuscola, vien da dire...

Talento, Talento, Talento... Si fa presto a dirlo, tre sillabe: che ci vuole?

Meno facile individuarlo, molto meno facile. Ma Paolo ci prova! Ci riesce? Difficile dirlo, ma accompagnarlo nella ricerca, leggendolo, aiuterebbe. Anche noi stessi che intimamente siamo forse alla ricerca di altro, ma di un qualcosa d'altro che, incrociato con la ricerca del Talento compresa in queste pagine, aiuterebbe e aiuterà a capire meglio come siamo fatti; come siamo fatti noi che ti leggiamo, Paolo!

Il Talento questo sconosciuto, per molti... Non per l'autore, a suo dire e a suo credere. E noi che lo leggiamo lasciamoglielo credere: il Talento, Paolo, lo identifica, lo passa ai raggi X (espressione antica — un tempo in voga — me ne scuso con chi la reputi desueta!), ma soprattutto lo affianca, spiegandolo... Ci prova almeno, intenzione lodevole.

Sì, perché il Talento — questo sconosciuto — è la principale ragione del successo, non solo di quello sportivo. Se hai Talento riuscirai a emergere e la cosa poi ti piacerà. Il trionfo personale sarebbe poi averlo,

il Talento — sempre Lui — per una cosa che già ti prendeva, per la quale già eri appassionato...

Ma poi, oltre ad affiancarlo occorre lavorarci sopra, sul Talento! Ma questa è altra storia, anche biblica, se ne occupa in particolare la parabola.

Paolo non si crede padreterno e allora, senza transitare da parabole, prende il Talento, lo accarezza, lo guarda di sghimbescio, in controluce e in filigrana e ce lo spiega: viaggio complesso e affascinante.

Una cosa è certa, pur se il viaggio (dell'autore, solo suo...) è stato lungo: vale la pena e ne è valsa la pena.

A qualsiasi età un'esplorazione simile porta chi la affronta ad arricchirsi...

E allora buon viaggio a tutti noi che facciamo questo pezzo di strada, sempre assieme all'autore che ci accompagna e sembra saperla lunga... Lunga almeno quanto la sua esplorazione!

## Introduzione

Nello stringere, con emozione indescrivibile, la mano di quell'uomo dal volto sorridente, alto, magro, allampanato, un po' curvo, dal cammino ormai incerto, ero consapevole di trovarmi di fronte a un mito, a uno dei più grandi fenomeni dell'atletica mondiale, l'uomo che ha rivoluzionato la storia del salto in alto: Dick Fosbury. Questione di stile: c'è un prima e un dopo Fosbury. Il prima ha lo stile ventrale, è in voga da 72 anni, dopo che era stata abbandonata la «sforbiciata», e ha il suo massimo interprete nel russo Valerij Brumel, un ragazzo siberiano di 183 centimetri che aveva portato il record del mondo 45 centimetri più su della sua statura, a 2 metri e 28. Il dopo, anche perché un tragico incidente aveva interrotto per sempre la carriera di Brumel, ha lo stile del gambero, il salto in alto dorsale, all'indietro, sguardo al cielo: lo interpreta un eccentrico studente di ingegneria di Portland, un certo Dick Fosbury, alto 1 metro e 93. Salta 2 metri e 24 centimetri, un salto relativamente modesto, ma sufficiente per mettere al collo, il 19 ottobre 1968, l'oro olimpico a Città del Messico dove era arrivato da sconosciuto. Nell'immediato non sono in molti a dargli credito, ma da quel momento in avanti, in alto, si salterà per sempre con il *Fosbury flop*, il gesto che rivoluziona una specialità come mai era accaduto in

nessun'altra disciplina sportiva, una tecnica che avrebbe permesso di alzare l'asticella (oggi a 245 centimetri per gli uomini, 210 per le donne) e reso accessibile la disciplina a molte più persone perché più «naturale». Come è potuto accadere? «Ero il peggiore saltatore del mio club, ero frustrato e compresi che dovevo fare qualcosa di diverso... Fu una scelta istintiva, non avevo un modello».

Ho conosciuto Antonella Bellutti nel 1991, quando praticava l'atletica leggera, dall'epthlone ai 100 metri a ostacoli, la specialità che l'aveva vista primeggiare a livello giovanile. Aveva subito un infortunio e il programma di riabilitazione prevedeva di rinforzare la muscolatura in bicicletta. Un anno dopo, nel 1992, arriva seconda ai campionati italiani nell'inseguimento su pista. Ama definirsi un'atleta «riciclata»: dall'atletica (con una parentesi nel basket) al ciclismo su pista (due ori olimpici conquistati ad Atlanta 2000 e Sidney 2004, più diversi titoli mondiali) per concludere la carriera (quella sportiva) come frenatore (si fa per dire, vista l'importanza della spinta in fase di partenza) nel bob a due con Gerta Weissensteiner ai Giochi invernali di Salt Lake City 2002 (settime). Antonella è una testimone del «trasferimento del talento», per aver saputo esprimere, ad altissimi livelli, la sua polivalenza e mostrato la bellezza della multidisciplinarietà: «Mi definisco un'atleta "riciclata", anche per il mio animo ambientalista. Sono stati eventi casuali quelli che mi hanno portato da una disciplina all'altra, ma a posteriori quest'esperienza mi ha fatto fare delle riflessioni che trovo valide anche al di fuori del mondo sportivo e che riguardano il comune bisogno di crescita personale. [...] Nella mia prima vita sportiva, nel mondo dell'atletica leggera, mi sono trovata spontaneamente in un mondo che mi piaceva, con tanti risultati che fin da subito mi hanno fatto sognare e che coincidevano non soltanto con il mio talento, ma anche con la mia passione. Sono stati gli infortuni e tutto ciò che è seguito a questo primo fallimento che mi hanno fatto aprire gli occhi sul mondo sportivo. La mia seconda occasione, quella del ciclismo, è stata molto più meditata e più sofferta. L'essere uscita in maniera positiva da questa seconda vita sportiva e averne avuto una terza, con il bob a due femminile, che considero più ludica che altro, mi ha dato la possibilità di capire che noi siamo molto di più di ciò che sappiamo di noi stessi,

ma è solo vivendo che lo capisci. Devi avere la possibilità di aggiustare il tuo percorso in base a quello che tu senti veramente autentico per te». La sua storia sembra provare che su dote fisiche indiscutibili si può lavorare con intelligenza e passione lasciandosi ispirare dalle circostanze che mai sono casuali. Questione di serendipità? «Sì. La serendipità è un modo di guardare alla vita: è trovare qualcosa di inaspettato mentre si sta cercando qualcos'altro, un misto tra fortuita coincidenza e guizzo d'ingegno che talvolta è alla base di rivelazioni felici nella vita quotidiana come di invenzioni o scoperte; è cercare di comprendere ciò che ti accade, ad esempio un infortunio, e interpretarlo rispetto al valore che quell'evento ha per te in assoluto».

Chi ha sempre dimostrato l'importanza di non lasciare nulla al caso è Josefa Idem, altra fortissima atleta che ho avuto il privilegio di accompagnare professionalmente per 20 anni, un oro (Sidney), due argenti e un bronzo olimpici, oltre a innumerevoli titoli mondiali nella canoa kayak. Ha un posto di rilievo nella storia sportiva non solo per i suoi successi, ma per la sua straordinaria longevità: 8 Olimpiadi (record pari a quello dei fratelli D'Inzeo nell'equitazione), seconda a Pechino per 4 millesimi di secondo, quinta a Londra a 48 anni. Nel frattempo ha messo al mondo due figli, atleta top con famiglia al seguito. Le capitava di allattare mezz'ora prima della gara, un'autentica sfida ad avversarie 10 anni più giovani di lei, ma il cronometro le dava ragione concedendole di battere le figlie delle sue avversarie di gioventù. Dice che da ragazza era pigra, dormiva fino a tardi. Tenacia, costanza, forza di volontà, resistenza fisica e mentale alla fatica (3.500 chilometri all'anno in kayak), alimentazione sana e stile di vita monacale, i segreti della sua longevità: «A chi mi chiede conto della durata della mia carriera rispondo: a costo di fallire, vale la pena di provarci. Sempre. Perché solo mettendosi in gioco si può capire cosa si è in grado di fare. È anche per questo atteggiamento che ho il coraggio di dire: nulla è impossibile. Quel che conta è arrivare preparati, che sia una maternità o una finale olimpica». A dispetto della programmazione maniacale di ogni dettaglio, retaggio delle origini tedesche, per lei la canoa è sempre stata divertimento puro: «Nel mio sport ci sono due modi di pagaiare: o *con* l'acqua o *contro*. Io, *con*. Non uso il massimo della forza, privilegio lo



scorrimento del mezzo. Stare *con* significa capire l'acqua, interpretarla, ascoltarla, in un certo senso».

Sono storie come queste, e molte altre, che ho avuto il privilegio di vivere in prima persona, che hanno sempre animato il mio interesse scientifico e la mia passione professionale per il talento sportivo (e non) e per i percorsi che meglio lo sanno scoprire, alimentare, valorizzare.

Ma cos'è esattamente il talento? La Treccani lo definisce come ingegno, predisposizione, attitudine, capacità e doti intellettuali rilevanti, specialmente in quanto naturali e intese a particolari attività. Il talento era un'unità greca di misura della massa, probabilmente di origine babilonese, un peso di riferimento per il commercio, divenuto una misura di valore pari alla corrispondente quantità di metallo prezioso. La parabola dei talenti di Matteo identifica questo materiale prezioso con doni ricevuti dagli esseri umani, una risorsa di cui possono disporre e di cui sono chiamati a rendere conto. La parabola parla di un uomo che parte per un viaggio e affida i propri talenti ai suoi servi, confidando nelle loro capacità di gestirli. A un servo affida 5 talenti, a un secondo 2 e a un terzo 1. I primi due servi trafficano il bene ricevuto e ne raddoppiano il valore. Il terzo servo, invece, va a nascondere il talento ricevuto, lasciandolo di fatto sterile. Al rientro il padrone apprezza e loda l'operato dei primi due servi e condanna, invece, il comportamento dell'ultimo. I primi due rischiano in proprio, si mostrano attivi, pieni di iniziativa, capaci e volenterosi di rispondere alla fiducia concessa. È la piena realizzazione delle loro possibilità esistenziali. Il terzo, invece, si mostra timoroso, esageratamente prudente, improduttivo.

Del talento se ne parla come di un'attitudine naturale, limitata, preziosa, non all'appannaggio di tutti. A chi lo possiede, si pensa, rende facile fare ciò che per altri è difficile o impossibile. Il talento non sarebbe dunque un saper fare, ma piuttosto il saper fare sarebbe la conseguenza del possedere un talento, l'applicazione concreta di una predisposizione. Non essere un talento, ma avere un talento, o più talenti: il verbo fa la differenza. L'eccellenza in un campo non sarebbe il talento stesso, bensì la sua espressione: la stessa persona avrebbe potuto, in condizioni diverse, esprimere la propria inclinazione e capacità naturale, musicista, scienziato, sportivo, in altri campi? Allo

stesso modo non esiste il talento sportivo: esiste l'atleta che ha uno o più particolari talenti sportivi specifici.

Non pochi talenti divengono visibili nella dimensione privata più spesso che in quella lavorativa, dove obblighi e compromessi possono frenarne l'espressione. E così il talento trova espressione in un hobby, nella passione per il mare o la montagna, nelle relazioni sociali, nell'impegno attivo nella propria comunità. O nello sport, al punto da offrire, a pochi privilegiati, la possibilità di farne un lavoro.

Se una persona si rende conto che correre, sciare o nuotare le viene facile, naturale, le dà gioia, lo farà più volentieri: la competenza in un ambito è la preziosa conseguenza dell'utilizzo del proprio talento, dei risultati e delle gratificazioni che ne nascono. Tendiamo naturalmente a fare ciò che ci dà più soddisfazione, gratificazione fisica e psicologica, che ci dà buoni risultati con meno fatica, condizioni che divengono leve di efficacia del nostro comportamento.

Quando un genitore, nel corso della visita medico sportiva mi informa, con convinzione e malcelato orgoglio: «Mio figlio è un fenomeno», ho sempre pensato che fosse importante cercare di dare risposte (a chi era disposto a sentirsele dare), scientificamente provate, rispetto all'esistenza o meno del talento naturale, al ruolo della genetica, ai tratti che definiscono un'identità e una specificità, e ai fattori che incidono sullo sviluppo di determinate qualità, agli elementi che favoriscono una performance, al peso da dare all'ambiente, agli stili di vita, al livello culturale ed economico, alle relazioni... Non ho mai smesso di studiare, di consultare ricerche scientifiche e letteratura in merito, di conoscere storie. Alcune le ho raccolte in questo libro, dall'atletica al nuoto, dallo sci alpino allo sport paralimpico, dal calcio alla pallavolo, dai tuffi al basket.

## Trovare un proprio stile

La maggior parte dei tecnici della pallavolo femminile sono uomini: perché? «Ci sono vari aspetti: uno è sociale. Un'atleta di alto livello raramente riesce a farsi una famiglia e attende per questo la fine carriera. A quel punto, spesso, non diventi allenatrice, ma fai la mamma, perché combinare le due cose diventa problematico. Poi c'è un altro aspetto. L'allenatore deve essere temuto e rispettato, la distanza va tenuta. Su questo aspetto relazionale sento di dover fare molto lavoro su di me perché se entro troppo in empatia, se lascio entrare le persone nella mia sfera relazionale, rischiano di ferirmi, mi "sporcano" come allenatore. Per alcuni allenatori questo è più facile, altri magari devono più sforzarsi di ascoltare. Sono aspetti che una donna deve essere molto attenta a saper gestire: non puoi lasciarti trascinare dentro le emozioni di 14 ragazze... Il mondo, anche nella pallavolo, è maschilista e questo porta le donne a snaturarsi mentre è fondamentale trovare un proprio stile». Cosa significa avere un proprio stile? «Ho fatto un anno di ingegneria e poi ho visto Lorenzetti allenare e mi sono detto: "Da grande voglio fare questo". E così da ingegneria sono passato a scienze motorie e ho comperato tutte le videocassette, ho speso un milione di lire, con le registrazioni degli allenamenti dei migliori allenatori. Lì mi sono convinto che non avrei utilizzato lo stile di molti di loro che "bastonavano" le giocatrici. Quando allenavo la nazionale ho girato tanto e conosciuto molti allenatori e ho capito che un allenatore fa la differenza con il proprio stile: non cosa proponi, ma come lo proponi, elaborare un proprio metodo ed essere coerente».

La consapevolezza incide sull'evoluzione del talento? «Assolutamente sì. L'intelligenza sportiva che metti in campo, tutto quello che è cura di sé, intesa anche come cura delle relazioni, fa la differenza. Serve una famiglia dietro che ti consiglia, persone che pensano al tuo futuro, che danno un nome giusto alle cose, aiutandoti a prendere coscienza che non è l'ambiente che deve cambiare, ma sei tu che devi essere capace di viverci: questo fa la differenza. E spesso a 18, 19 anni non sei pronto ad affrontare tutto questo...».