



## Intervista a Gianni Morbidelli: di Giulio Galeschi

In questi giorni è venuto a trovarci al nostro centro Velosystem di Pisa (Sport Evolution di Giulio Galeschi) l'ex pilota di F1 Gianni Morbidelli, con in quale abbiamo avuto modo di ottimizzare la postura in bicicletta e con il quale abbiamo scambiato alcune idee. Gianni oltre ad essere un ciclista appassionato è sicuramente anche un atleta intelligente ed attento ad ogni dettaglio della propria preparazione fisica, siamo perciò onorati che abbia scelto Velosystem per ottimizzare al meglio la propria resa in bicicletta.



**GIULIO:** ciao Gianni, è un vero piacere averti con noi! Tutti conoscono la tua grande carriera di pilota di auto durante la quale hai militato molti anni in F1 in importanti scuderie come Minardi, Arrows, Sauber e soprattutto Ferrari dove sei stato collaudatore per ben 4 anni! negli ultimi anni ti abbiamo visto vincitore anche in altre manifestazioni automobilistiche, come ad esempio nel blasonato campionato Super Star V8 (attualmente Gianni è pilota ufficiale nel Team Audi Sport Italia)...! Tutta via ben pochi sanno che sei anche un ciclista appassionato, attento e soprattutto meticoloso per quanto riguarda la tua preparazione fisica: quando hai scoperto il mondo delle due ruote?

**GIANNI:** ho iniziato a pedalare durante il periodo nel quale correvo in F1, poiché il mio preparatore atletico Prof. Rainiero Giannotti era convinto che la bicicletta era un perfetto mezzo per allenare il sistema aerobico fortemente sollecitato in pista integrandolo ovviamente con l'importante lavoro in palestra che ogni pilota deve fare. Pensa che specialmente in F1 durante una gara frequenza cardiaca media è intorno ai 160 battiti al minuto, con picchi anche di 190 battiti! Per questo il ciclismo è uno sport perfetto per allenare l'elasticità del muscolo cardiaco, inoltre un'altra importante similitudine tra i due sport è che entrambi richiedono una resistenza importante allo sforzo sia in termini fisici che mentali. In auto non dobbiamo mai avere un minimo calo, poiché ogni minimo errore potrebbe costarci molto caro!

**GIULIO:** sempre più atleti di diverse discipline scelgono il ciclismo al posto del running (altro sport che personalmente adoro) per allenare il sistema aerobico, questo probabilmente perché il nostro sport è sicuramente meno traumatizzante nei confronti di tendini, legamenti e muscoli...anche una persona non più giovane può pedalare senza aver molti problemi...

**GIANNI:** sicuramente questo è vero, noi piloti siamo già sottoposti a molti problemi fisici, come ad esempio lo schiacciamento delle vertebre e a molti mal di schiena, con la bicicletta invece il nostro corpo è molto meno sollecitato in questo senso, e quindi è uno sport perfetto!

**GIULIO:** abbiamo parlato delle similitudini in termini atletici tra ciclismo ed automobilismo, per quanto riguarda aspetti più "umani" in cosa vedi i nostri sport molto simili?

**GIANNI:** penso sinceramente che il ciclismo sia uno sport veramente duro, per il quale servono grandi doti sia fisiche che mentali, ma soprattutto serve grande determinazione, sacrificio e disciplina. Questo penso che sia una prerogativa di qualsiasi persona voglia definirsi uno "sportivo vero", sia che esso sia un ciclista che un pilota! Potrai facilmente notare che un soggetto, se bene abbia un background in un determinato sport, quindi con specifiche attitudini fisiche, e intraprende un'attività sportiva in un settore diverso dal proprio, quasi sempre riesce ad ottenere dei discreti risultati anche per la nuova attività. Questo significa che al di là del piano fisico, quel che conta è l'approccio a quello che vogliamo fare!!! Ed uno sportivo "vero" metterà tutto l'impegno possibile in qualsiasi attività scelga di svolgere!

**GIULIO:** dalle tue parole Gianni, prendo spunto per sottolineare un aspetto molto importante che sempre ribadisco ai miei clienti quando svolgo delle sedute di mental training: la prestazione è la somma tra preparazione atletica, conoscenza tecnica del gesto ed approccio mentale....questo nel ciclismo, come nell'automobilismo, nel tennis e così via...

**GIANNI:** personalmente credo che l'approccio mentale sia veramente un aspetto fondamentale, molti sportivi infatti si limitano a valorizzare il proprio aspetto fisico tralasciando quello mentale e psicologico. Per quanto mi riguarda ho sempre cercato di vedere i miei obiettivi in termini positivi, una mentalità vincente che nasce dentro di me e che non è predeterminata nel vedere o meno un trofeo nella mia bacheca...

**GIULIO:** potremo dire quindi che la vera vittoria per uno sportivo dovrebbe essere il riuscire a dare il meglio di se stesso, spremendo al massimo le proprie risorse mentali e fisiche, al di là del risultato che alla fine potrà vedere sulla classifica..

**GIANNI:** è proprio questo il segreto, proporre a se stessi e non imporre: io ho sempre proposto a me stesso di dare il mio meglio, quindi se al traguardo arrivo 4° ma sono cosciente di aver fatto tutto il possibile, io sulla mia bacheca ho già appeso il trofeo del vincitore!!

**GIULIO:** ogni volta che lavoro con gli sportivi come mental coach, spesso ripeto che la vittoria non dipende mai da noi, troppe variabili sono fuori dal nostro controllo (l'avversario piu' forte, un problema tecnico, la tattica sbagliata....), l'unica cosa che dipende totalmente da noi è dare il 100%!

**GIANNI:** ...infatti quello che serve è semplicemente farsi trovare pronti, e questo succede solo se in ogni istante facciamo del nostro meglio, e nel caso in cui tutte queste variabili risultano a nostro favore, potremo vincere la gara!!! L'unica cosa sotto il nostro controllo è cercare sempre di dare il massimo, in bici come in auto!

**GIULIO:** toglimi una curiosità, nei due sport di cui stiamo parlando, nel ciclismo e nell'automobilismo, quale sono i due atleti che ammiri maggiormente e che in un qualche modo hanno ispirato la tua determinazione di cui abbiamo parlato?

**GIANNI:** nell'automobilismo ho avuto la possibilità di lavorare insieme (in Ferrari, ndr) con grandi piloti come Alain Prost e Nigel Mansell, tuttavia penso che Michael Schumacher sia veramente il pilota che abbia racchiuso in se stesso lo stereotipo dello sportivo per eccellenza: grande preparazione fisica, grande controllo mentale, competenza tecnica, visione della gara nei minimi dettagli. Ho lavorato con Michael ed ho avuto modo di confrontarmi con lui riuscendo veramente a notare le caratteristiche che contraddistinguono un campione.

Per quanto riguarda il ciclismo quando ero piccolo, amavo Francesco Moser soprattutto per il suo modo spettacolare di vincere, piu' recentemente invece mi ha dato forti emozioni un certo Lance Armstrong, al di là della sua incredibile carriera sportiva, per l'ancor piu' incredibile determinazione umana, nella forza di riuscire a superare la piu' grande avversità nella vita, un esempio di forza di volontà. Quello che ha fatto definisce bene quello che abbiamo detto anche prima, la sua vita e i suoi risultati sportivi sono frutto di una grande energia interiore!

**GIULIO:** oggi ho avuto l'opportunità di lavorare con un ciclista attento e meticoloso, la cui postura in bicicletta è stata ottimizzata tramite il sistema Velosystem che usiamo all'interno di Sport Evolution Center, un atleta preparato atleticamente, forte da un punto di vista mentale ed emotivo.....la domanda mi sorge spontanea.....dopo tante vittorie in auto, quando la prima vittoria in sella alla nuova bicicletta???

**GIANNI:** (ride..) non penso sia possibile per me riuscire a vincere una gara in bicicletta, ma se riusciamo ad organizzare un duathlon con bicicletta e auto, stai pur sicuro che ne vedremo delle belle!!!!

SPORT EVOLUTION CENTER  
Via Novella 5, 56023 Cascina (PI)  
www.sportevolution.eu  
sportevolution@velosystem.com  
328 5516679 – 050 777720