

**IL MATRIMONIO
NEL 2019**

Giorgio Rocca (46) debuttò nel 1993 ai Mondiali juniores di Montecampione/Colere e si ritirò nel 2010 dopo una serie di infortuni. È sposato dal 2019 con Gaia Cansani e ha quattro figli (tre sono nati dal precedente matrimonio).



Negli anni Novanta fu tra i primi sportivi a intuire l'importanza di essere affiancato da un mental coach per raggiungere i suoi obiettivi. Oggi mette la sua esperienza a disposizione di tutti

È commentatore e imprenditore

«UN CAMPIONE È CHI SA RIALZARSI E METTERSI DI NUOVO IN GIOCO»

di Siria Reggiani

S Livigno (SO), febbraio lalom. Vittorie e sconfitte tra le curve della mia vita: si intitola così il libro che Giorgio Rocca, ex campione di sci, ha pubblicato per ripercorrere la sua carriera e la sua vita. Una carriera straordinaria, ma di certo non senza qualche piccolo intoppo: «Volevo far passare il messaggio che sei qui e puoi giocartela, che puoi vincere solo avendo tanta passione e facendo fatica», ha detto lo sportivo che oggi lavora come commentatore e gestisce delle Ski Academy.

Chi ha un sogno, può farcela

Cosa c'è tra le pagine di questo libro?

«Ci sono racchiusi infortuni, sconfitte e successi. Lo scopo di questo libro è quello di incitare chi ha grandi sogni e sta provando a raggiungere i suoi obiettivi: è un buon vademecum con un po' di storie personali che però possono essere d'aiuto agli altri».

È una sorta di libro motivazionale?

«Sì, ne ho parlato con un mental coach e mi ha detto che è un perfetto manuale. Lo psicologo con cui lavoravo, Giuseppe Vercelli, lo consiglia ai propri allievi: è la testimonianza che con un lavoro fatto bene, con insistenza, si raggiungono dei risultati, anche se non tutte le ciambelle riescono con il buco e per questo racconto anche gli infortuni, per sottolineare la capacità di rimettersi in gioco: per superarli ci vuole pazienza, ma anche determinazione e motivazione».

A questo proposito, lei è stato uno dei primi sportivi,



più di 20 anni fa, ad affidarsi a un mental coach. Come e perché ha capito l'importanza di avere questo supporto nella sua carriera?

«A fine anni Novanta mi prendevano per un folle che aveva bisogno dello psicologo per riuscire nello sport. Abbiamo fatto un percorso seguendo quelle che erano le sue strategie: indebolire i pensieri negativi durante la performance e gli allenamenti, rafforzando al tempo spesso quelli positivi. Mi sono affidato a uno psicologo semplicemente perché se faccio una cosa voglio farla bene e lo psicologo sportivo era il completamento di ciò che volevo ottenere».

Qual è stato il momento più alto e quello più difficile della carriera?

«Il periodo preolimpico è stato sicuramente il più alto: nella stagione 2005-2006 ho conquistato numerose vittorie. Ma, ahimè, mi è rimasto indigesto lo slalom olimpico a Torino in quel 25 febbraio 2006 che non dimenticherò mai».

Tornando indietro cosa cambierebbe?

«Mi affiderei a persone capaci di rappresentarmi meglio, dall'ufficio stampa al mio entourage».

Come si fa a fare slalom tra le difficoltà della vita?

«Tutti abbiamo bisogno di riprenderci da delusioni e sconfitte. Nello sport è una strada obbligata: bisogna allenare la mente a elaborare le sconfitte in modo rapido e più lo fai velocemente, prima riesci a guardare oltre. Io cerco di farlo trovando motivazioni, credendo nelle scelte che fai. Con l'esperienza si sbaglia sempre meno».

Da sportivo e da papà come vive il rischio di incidenti in pista?

«Il rischio di incidenti dipende solo dalle persone irrispettose delle regole. La cultura del rispetto è importante perché permette di fare questo sport bellissimo senza rischi. Proprio

in questi giorni ho visto gente andare velocissimo, persone fuori controllo in situazioni pericolose che sarebbero rischiose anche per me».

Ho fatto sciare anche Chiara e Fedez!



Dei suoi quattro figli qualcuno segue la sua strada?

«No. Francesco, il mio terzogenito, è appassionato: io voglio che lo facciano solo se hanno passione. Sono soddisfatto del-

la mia carriera e non cerco rivalsa attraverso i miei figli. Io lo supporto perché capita che torni a casa deluso, ma fa parte dello sport».

Dopo il ritiro del 2010, ha mai pensato di reinventarsi in tv, avendo partecipato a Pechino Express e Notti sul ghiaccio?

«No, sono legato al mio lavoro e alla mia attività. Se mi venisse proposto qualcosa di intelligente accetterei, ma i programmi interessanti di solito li fanno in inverno e quella per me è un stagione lavorativa molto intensa».

Quale sarebbe il suo programma ideale?

«Un reality legato allo sport e alla neve: tempo fa ne parlai con Maria De Filippi che venne a sciare da me. Si trattava di un format nuovo, ma non siamo riusciti a farlo».

Com'è Maria e quali altri volti noti ha fatto sciare?

«Maria è molto simpatica, tenace, ha voglia di imparare. Tra gli altri: Michelle Hunziker, Diletta Leotta, Francesco Facchinetti, Fedez e Chiara Ferragni, giusto per citarne alcuni...».

Chi scia meglio, Chiara o Fedez?

«Sono entrambi molto simpatici, ma il più bravo sugli sci è Fedez!».



IN PISTA EMOZIONI INSUPERABILI

Vincitore della Sfera di Cristallo nello Slalom Speciale nel 2006, Giorgio Rocca vanta 11 vittorie in Coppa del Mondo. Nel suo libro parla anche del rapporto con Alberto Tomba che, prima di diventare suo consigliere e amico, è stato uno dei suoi miti d'infanzia: «Ci lega un rapporto di profonda stima», ha detto lo sportivo, grande amante della montagna e della neve. Oggi Rocca è un affermato imprenditore: «Le emozioni che si provano in pista sono insuperabili - ha detto - ma sul lavoro mi sto togliendo molte soddisfazioni».