

Anche i grandi
si bloccano
a un passo
dal traguardo

Cosa c'è dietro
l'ansia da trionfo
Cosa succede
se ti prende la...

Paura di vincere



Hamilton si scioglie sul più bello. Lui come altri: vittime di loro stessi

Il difficile non è azzeccare la prestazione, né dare il massimo, né vincere. Quello succede a tutti, almeno una sola, unica, spersa, addirittura casuale, persino fortunosa, volta. Il difficile è azzeccare la prestazione diverse volte di seguito, dare il massimo quando serve e tutti si

vincere quando è difficilissimo contro avversari di livello assoluto. E soprattutto, il difficile è non crollare lì, a due centimetri dal traguardo, a un punto dalla vittoria, a undici metri dal bersaglio. Questo è un viaggio - ci accompagna un noto psicologo dello Sport -

«paura di vincere», che in altri campi diventa l'ammiccante «ansia da prestazione»: dover vincere a ogni costo, perché tutti se lo aspettano. E' questo che spesso segna la disfatta. Lo sport nutre la sua leggenda con le grandi sconfitte allo stesso modo che con le grandi

che lasciano il segno e minano l'animo, che intaccano le convinzioni del campione, o del quasi-campione. Lewis Hamilton sa di cosa parliamo, lo scorso anno si è giocato un Mondiale difficile da perdere, e quest'anno sta provando a ripetersi... Perché il labirinto della mente inghiotte anche

successo, e una corsa in discesa può diventare lo scivolo verso l'oblio. Siamo partiti dall'inglese per scoprire altri casi di «incompiuti»: grandi, ma non - o non ancora - grandissimi. Lo sport si nutre di vittorie come di sconfitte, ma agli sconfitti lo stomaco resta sempre

**VERCELLI**

«La trappola si chiama sottovalutazione del rischio. E' il fattore di squilibrio ma si può correggere»

Quella che volgarmente chiamiamo «paura di vincere» è una sensazione sottile e inafferrabile, non identificabile da chi la vive. Ma si può «curare»: ce lo spiega il professor Giuseppe Vercelli, docente al Centro di Psicologia dello Sport dell'Università di Torino.

Professore, cos'è la «paura di vincere»?

«Cattivo equilibrio, a voler essere sintetici».

Dovuto a un eccesso di pressione?

«Semplicistico ridurlo a un eccesso di pressione, che spesso diventa un alibi per una cattiva prestazione. La pressione eccessiva chiude le valvole di una prestazione, si manifesta dall'inizio della gara ed è facilmente riconoscibile guardando un atleta che non si comporta come al solito. Qui parliamo di qualcosa di più sottile».

Questo cattivo equilibrio, diciamo così.

«Esatto. Parliamo di squilibrio tra corpo-mente e un terzo elemento che potremmo definire fattore ambientale. Succede che un atleta sintetizzi un perfetto equilibrio corpo-mente, perché si è allenato bene, perché ha memorizzato i passaggi chiave o una pista, per esempio. Ma fallisce perché non tiene conto o non sa controllare piccole variazioni esterne. Possiamo pensare facilmente, per esempio, allo scenario di una partita di calcio. non c'è solo il giocatore e l'avversario, anche il pubblico è un fattore».

Nel calcio o sport simili va bene. Ma nella F1, per esempio?

«Prendiamo Hamilton».

E' quello che ci interessa di più...

«Hamilton va in sofferenza quando smette di ricercare il miglioramento costante, continuo. Come invece faceva Michael Schumacher. L'inglese pecca, se vogliamo ridurlo a categorie quotidiane, di superficialità. Nel momento in cui raggiunge una grande prestazione, sul giro o in gara, è come se abbassasse il livello di guardia, in maniera non del tutto consapevole. In inglese gli psicologi parlano di *complacency*, sottovalutazione del rischio».

L'atleta meno permeabile a certi difetti?

«Josefa Idem, tra quelli con cui ho lavorato. Poi si può perdere un'Olimpiade per 4 millesimi, ma resta una "mente" formidabile per lo sport».

La «paura di vincere» si può correggere?

«All'Università di Torino lavoriamo da 12 anni su questo aspetto e stiamo per pubblicare un saggio, "Intelligenza Agonistica". Si può correggere la dinamica mentale perché è una capacità già insita nell'uomo. Il segreto sta in quello che riduciamo all'acronimo SFERA, sintonia, forza, energia, ritmo e attivazione...».



Schumacher

Schumacher & Tomba

Quando il campione vince con la mente



Tomba

Vincere prima di vincere. Non è uno slogan, è la forza dei grandissimi, degli infallibili, di chi non salta gli ostacoli: li piega. Ci sono campioni fragili seppure vincenti, poi ci sono campionissimi d'acciaio, che sanno centrare l'obiettivo quando serve, reggendo la pressione e trovando quell'equilibrio di cui parla il professore Vercelli (a parte).

Era la principale qualità di **Michael Schumacher**, non a caso citata da diversi psicologi dello sport per quella sua capacità di restare solido, aggressivo e velocissimo nel tempo. Tanti piloti centravano l'exploit, nessuno reggeva al massimo come il tedesco, uno con il cronometro nella testa. Lo stesso orologio che si diceva avesse **Alberto Tomba** nella sua mente: il bolognese vinceva le gare prima della partenza, spargendo nell'aria un'aura di *invincibilità* che gli avversari percepivano come le prede sentono avvicinarsi il cacciatore. Vince la testa prima delle gambe, dello sguardo, delle braccia. Vince l'equilibrio assoluto tra il sé e il resto, e il fuori.



Vezzali

E' una sensazione che **Francesco Totti** ha provato. Al Mondiale 2006, ultimo secondo di Italia-Australia, ottavi di finale. Rigore per gli azzurri. Più tardi il romanista dirà: «*Non potevo sbagliare, vedevo la porta enorme davanti a me*». Quella sensazione, ci dirà qualche giorno dopo il professor Vercelli stesso, era la prova della raggiunta «sincronia» dell'atleta, dove per sincronia s'intende in Psicologia dello Sport l'equilibrio di fattori alla base della grande prestazione. Totti segnò quel rigore, l'Italia andò a prendersi il titolo. Con il senno di poi tutto normale. Quel pallone, quei giorni di giugno, pesava tonnellate.



Rossi

Infallibili non sono quei campioni che non sbagliano mai, sono quelli che non sbagliano nel momento decisivo. E' la differenza che è capace di fare **Kakà** nel Milan. Nell'anno della Champions, il 2007, il brasiliano andava in campo e piegava l'ambiente al suo volere, al suo potere. Come a Manchester, quando Kakà fece a fette lo United, nonostante il 3-2 finale per i *Reds*. Maiuscola fu la prova di Ricardo, maiuscola al di là del risultato per l'autorevolezza della sua partita. Quello che manca, ancora, a un fuoriclasse come Ibrahimovic: l'acuto contro una grande in un grande momento.



Totti

Acuti che riescono, e con una continuità unica, a fenomeni come **Valentino Rossi** e **Valentina Vezzali**: vincono in serie, ma sono anche capaci di risalire dai disagi e superare le traversie. Rappresentano la volontà travolgente, l'onda del campione. E poi c'è il sacrificio, l'ostinazione: c'è **Stefania Belmondo**, che dalla grinta gentile ha tirato fuori vittorie commoventi e ineguagliabili per importanza e intensità.