Come gestire la pressione: nel calcio e nella vita

Ecco perché i rigori non sono una lotteria

Giovanni Tosco

Lo psicologo dello sport Jordet analizza l'importanza della preparazione in un momento topico delle partite, metafora dell'esistenza quotidiana

Geir Jordet è uno psicologo dello sport, docente alla Norwegian School of Sport Sciences di Oslo. Da vent'anni studia uno dei principali momenti attorno a cui ruota il senso di una partita e, a volte, della carriera di un calciatore. È il più autorevole esperto in materia e nel tempo ha seguito una cinquantina di atleti di venti nazionali, oltre a svolgere consulenze per parecchie multinazionali. Già, perché il senso del suo pensiero travalica i confini dello sport e quello che rappresenta il calcio di rigore - di questo stiamo parlando - può trovare situazioni equivalenti ogni giorno nella vita di ciascuno di noi. La premessa biografica su Jordet era necessaria prima di addentrarci in un libro ("Pressure. Sotto pressione: imparare dai calci di rigore a gestire le grandi sfide della vita", De Agostini, 304 pagine, 17,90 euro) affascinante, nel quale l'autore spiega come normalizzare quell'attimo fondamentale sfatando una volta per tutte il luogo comune della lotteria.

Ora, è chiaro che non possa esistere un algoritmo capace di rendere imparabili i rigori: nemmeno l'intelligenza artificiale può arrivare a questo. Ma, sottolinea Jordet, si può agire su pratiche fondamentali che permettono di acquisire consapevolezza del momento e sicurezza nelle proprie capacità. Sono proprio quelle che possono aiutarci nella quotidianità: non pensare troppo al tiro, rallentare i ritmi prendendoci il tempo necessario nei limiti consentiti dalle regole, affidarsi a rituali che aiutano a calmarsi e concentrarsi.

Jordet ha spiccate doti di divulgatore, per cui i concetti teorici non sono mai fini a se stessi, ma anzi vengono calati nelle tante competizioni in cui i rigori sono risultati decisivi: di fatto, "Pressure" è anche una sorta di storia del calcio vista dalla prospettiva degli undici metri. E quindi ci sono tutti i più grandi campioni, perché nessuno è esente dall'errore: Platini e Zico nel Mondiale del 1986, Maradona a Italia 90, Van Basten all'Europeo del 1992, Baresi e Baggio negli Stati Uniti in quella maledetta finale che, giusto vent'anni fa, l'Italia perse contro il Brasile.

L'elenco potrebbe continuare all'infinito e proprio questo fatto, ovvero che i più bravi sbagliano di frequente e talvolta addirittura in maniera plateale, è alla base delle convinzioni di chi è convinto che il calcio di rigore sia un'entità a sé stante e che non richieda preparazione. La fortuna, il caso. La lotteria, per l'appunto. Non è così, ribadisce Jordet, anche se «dobbiamo riconoscere l'elemento casuale e la percezione di scarso controllo che potrebbe insinuarsi, allo scopo di aiutare i calciatori ad affrontare meglio gli aspetti psicologici del rigore e a prepararsi in tal senso».

Perché è innegabile la specificità di quell'attimo nel quale - quando si tratta di rigori calciati per decidere una partita conclusa in parità - si lasciano i compagni, schierati abitualmente a centrocampo, per percorrere i quaranta metri che conducono al dischetto ed effettuare un tiro che ha spesso un valore altissimo. Ed è lì, avverte Jordet, che l'eroe diventa essere umano, soggetto «alla gamma completa di emozioni a cui le persone sotto pressione sono sottoposte, e impegnate a fare del loro meglio per affrontare l'ostacolo e superarlo. È una situazione in cui tutti possiamo immedesimarci. La loro pressione è la nostra pressione».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Baggio dopo il rigore fallito a Usa 94

TOP 5 ASSOLUTA

1. **IL PASSATO È UN MORTO SENZA CADAVERE** – Antonio Manzini, Sellerio
2. **IL DIO DEI NOSTRI PADRI** – Aldo Cazzullo, HarperCollins
3. **LA SCONFITTA DELL'OCCIDENTE** – Emmanuel Todd, Fazi
4. **LA VEGETARIANA** – Kang Han, Adelphi
5. **IL SUICIDIO DI ISRAELE** – Anna Foa, Laterza

TOP 5 SPORT

1. **F1 BACKSTAGE. STORIE DI UOMINI IN CORSA** – Riccardo Patrese-Giorgio Teruzzi, Rizzoli
2. **NIENTE PUÒ FERMARTI** – David Goggins, Vallardi
3. **MY BOYS** – Brenda Vernor, Terra Marique
4. **NUOTARE VIA** – Carola Barbero, Il Mulino
5. **LA MIA VITA CONTROVENTO** – Reinhold Messner, Corbaccio

Fonte: Ibs/Feltrinelli

UN'AVVENTURA IN BARCA LUNGA 12 ANNI

Soldini, Maserati e 4 giri del mondo

Sandro Bocchio

Una avventura lunga dodici anni, dal 2012 al 2024, con oltre 200.000 miglia percorse, pari a quattro giri del pianeta: prima con il monoscafo Maserati Vor70, quindi (dal 2016) con il trimarano Maserati Multi70. Una esperienza fatta di oceani, rapporti umani, imprevisti e vittorie. La racconta Giovanni Soldini, uno dei protagonisti in "Oltre i limiti" (Nutrimenti Mare, 239 pagine, 39 euro), un libro elegante, con testi essenziali e eccezionali foto. Il velista milanese guida un equipaggio dove fa spesso capolino John Elkann, e non solo perché Maserati è un marchio del gruppo Stellantis: l'ad di Exor è grande appassionato di vela. Miglio dopo miglio, ecco le avventure in giro per il mondo: dall'Atlantico al Pacifico, da Capo Horn alle Hawaii. Quindi le Filippine, cui fanno seguito il Mar della Cina, Hong Kong, l'oceano Indiano e Cape Town, senza dimenticare il Mediterraneo. Ovunque Maserati ha raccolto successi nelle gare e collezionato record. Come il passaggio sotto il Golden Gate a San Francisco al termine della Rotta dell'oro tra due oceani, avvenuto dopo 47 giorni di navigazione e 13.225 miglia percorse, battendo di dieci giorni il primato per monoscafi. E poi dalla California a Shanghai, per un altro record di velocità fissato in 21 giorni e 19 ore. E quando non sono arrivati i successi, ecco altre soddisfazioni, come il quarto posto nella Sydney-Hobart, considerata una delle regate più dure e pericolose al mondo, dove la gente muore davvero, come accadde nel 1998. Maserati non vince, ma chiude al quarto posto, dietro a scafi ben più lunghi.

Quindi il passaggio al trimarano, con il racconto del lavoro per realizzare la nuova imbarcazione. Anche qui sono tante le soddisfazioni, come il nuovo record sulla Hong Kong-Londra abbassato di 5 giorni e 20 ore (per un totale di 36 giorni e due ore) lungo 15.083 miglia, con passaggio trionfale sotto il Tower Bridge. È una delle tante immagini spettacolari che arricchiscono il volume, insieme con quelle di Cape Town dominata dalla Table Mountain, con quelle della baia di Sydney con l'Opera House e l'Harbour Bridge, con quelle di San Francisco e il Golden Gate, giusto per citarne qualcuna. Giorni fatti di confronto non soltanto con le acque tempestose, ma anche con gli inconvenienti causati da un guasto tecnico, da una rete che si va a impigliare, da un ostacolo nascosto che centra la struttura, dalle barche dei pescatori senza alcuna luce a bordo nella notte. Una storia fatta di tecnologia, di sfide ai limiti dell'uomo e di rapporti ulteriormente rafforzati dalla ristrettezza degli spazi (guardate la foto delle brandine a castello...). Come scrive Soldini nell'introduzione: «Fin dall'inizio abbiamo scommesso sull'unione di diverse culture, e credo proprio che per chiunque abbia partecipato a bordo e a terra alle nostre avventure questa sia stata una grande opportunità. Siamo partiti con persone che venivano da sei nazioni diverse, credo che questa contaminazione di esperienze abbia dato vita a qualcosa di speciale che ha arricchito tutti».

©RIPRODUZIONE RISERVATA

RUGBY

La palla ovale racchiusa in una valigia

Che cosa hanno in comune un mediano australiano in Germania, un argentino ubriaco nel porto di Genova, un mite veterinario di 130 chili in un carcere uruguaiano e un neozelandese preso d'assalto dai giapponesi? Niente, a un primo sguardo. Basta qualche riga di "La valigia del rugby. Personaggi, avventure, viaggi del mondo ovale"(Homo Scrivens, 200 pagine, 15 euro) di Cristian Lovisetto per rendersi conto che a legarli ci sono centimetri, chilometri, miglia di viaggio, da un lato all'altro del mondo. Tante storie, magari sconosciute, di campioni del rugby, destinate a raccogliere l'interesse non soltanto degli appassionati ma di chiunque abbia voglia di scoprire un mondo affascinante come pochi.

R.L.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

LA RIVISTA

Boxe Mania La passione in un manga

Dall'incontro tra la scrittrice e educatrice Federica Guglielmini, fondatrice con il poeta Dome Bulfaro del movimento culturale e sportivo dei Colpitori, e il giovane imprenditore Federico Falzone è nato "Boxe Mania News", magazine mensile che propone interviste a pugili, psicologi, artisti, docenti, uomini di fede, filosofi. E, dal nuovo numero, anche le tavole di "Fair Play", il bellissimo manga (primo in Italia) con cui Sabrina Sala racconta la storia di Michele Mick Morelli, adolescente arrogante, chiuso ed egocentrico, che scopre attraverso la boxe il senso della disciplina e l'esistenza di valori preziosi e significati profondi. Sui social di Boxe Mania le info per abbonarsi (mensile 1 euro, annuale 10).

G.T.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

KARATE

Se lo sport è un'arte A mani vuote

Il karate fu concepito ed elaborato a Okinawa, dove si attuò il lento processo di trasformazione che nell'arco di circa quattro secoli portò alla definizione di questa disciplina marziale. Con "Karate. L'arte delle mani vuote dalle origini a oggi" (Nuinui, 320 pagine 24,90 euro) Sergio Mor Stabilini ne ripercorre la storia, aiutando il lettore a capire quanto importante sia stata in questo ambito l'influenza delle più avanzate culture di Cina, Giappone e Corea. L'autore racconta anche l'avvicendarsi dei vari maestri e il modo in cui appresero e rielaborarono le conoscenze legate alle arti marziali, adattandole ai loro bisogni e alle esigenze delle diverse scuole.

R.L.

©RIPRODUZIONE RISERVATA

Salvo per uso personale e' vietato qualunque tipo di redistribuzione con qualsiasi mezzo.