

RICORDATI DI DIMENTICARE LA PAURA (Niccolò Campriani)

Pechino 2008

Le sensazioni post gara

- **HO PERSO LE OLIMPIADI** → frase strana, nessuno perde le Olimpiadi. Qualcuno le vince, gli altri partecipano, nessuno le perde. In teoria.
- I volontari delle Olimpiadi mi fissano, mi osservano, mi fanno sentire braccato: forse leggono i segni della sconfitta sul mio volto. Vorrei scappare, tornare in camera.
- Il momento peggiore è stato quando ho chiamato i miei per dirglielo: mio padre mi ha risposto con una frase di circostanza che tradiva una delusione almeno pari alla mia.
- Oggi sono disorientato, più del solito.
- Cammino con il pilota automatico. Vedo le mie scarpe da ginnastica che seguono quelle degli altri. Non saprei descrivere la sensazione.
- Mi sento impermeabile.
- Sono l'ologramma di me stesso.
- Lo stato confusionale non è quando pensi a un sacco di cose che non c'entrano niente. È quando pensi a un sacco di cose che non c'entrano niente, ma lo fai nello stesso momento. Affollano la tua mente tutte insieme. E adesso mi sembra di annegare.
- Mi sento un uomo morto: non ho più forza nelle braccia, non ho voglia di fare nulla, nemmeno di camminare.
- Gli americani la chiamano **“pod” (post olympics depression)**: un'atleta si impegna 4 anni per raggiungere il suo obiettivo, vive ogni ora come se il giorno della sua finale olimpica dovesse essere l'ultimo del mondo. E invece poi scopre che c'è un dopo.
- Il gesto che ripeto più spesso è quello di sdraiarmi sul letto. Mi stendo e fisso il soffitto. Sono o non sono lo specialista dell'immobilità?

Matthew Emmons e il rito “becero delle Olimpiadi”

- Talento unico. Lo vedi in pedana e hai la sensazione che l’arma sia un’estensione del suo corpo, che ci siano cellule della sua retina fuse nella lega leggera della diottria.

Ad Atene nel 2004 arrivava da grande favorito.

- In pedana eseguì la specialità *prone* e seminò il panico. Alla sua prima gara alla sua prima Olimpiade vinse l’oro con la naturalezza dei campioni nati.

- Ma non era quello il suo vero obiettivo → lo era la gara nella specialità regina, *la 3p, la carabina a tre posizioni*. Una gara massacrante, pesantissima in cui per 3 ore e mezzo bisogna mantenere la concentrazione al massimo, facendo i conti con i pensieri, il cuore, il vento e i cambiamenti della luce. Tutto è così maledettamente difficile che alla fine vincono sempre e solo i migliori. È matematico.

- C’è un rito becero alle Olimpiadi, qualcosa che mortifica geneticamente lo sport e lo abbassa al livello della più misera ragioneria: le cosiddette **PROIEZIONI**.

- A Emmons erano attribuiti 2 ori ad Atene 2004: quello che aveva già vinto e quello che si apprestava a vincere, senza lasciar scampo agli avversari.

- È andata così: era in pedana, ha mirato una prima volta, poi ha abbassato la carabina. Il cuore era andato e aveva deciso di non rischiare. Nella finale c’è il tempo per mirare due volte. Così ha provato ad abbassare il battito respirando più lentamente, a recuperare la concentrazione. Sembrava tutto ok. Ha puntato di nuovo, ha inchiodato il bersaglio e ha sparato: 10.

- Solo che invece dell’applauso automatico che il tiratore sente esplodere dagli spalti, Emmons non ha sentito nulla. Un silenzio perfetto.

AVEVA FATTO 10, MA NEL BERSAGLIO DELLA CORSIA VICINA: la tensione gli aveva mandato in pappa il cervello e non si era accorto che stava mirando al bersaglio sbagliato. Zero punti. Da primo a ottavo in classifica. Un campione ucciso dalla **sindrome dell’ultimo colpo**.

Il tiro a segno

- La gente non sa molto del tiro a segno: pensa che sia qualcosa di simile alle freccette del pub. E invece è uno **sport feroce, che divora, che distrugge esistenze intere**. La gente non sospetta neanche lontanamente quanto sia brutale, e definitivo nei verdetti che emette, violento.
- La gente pensa “ma sparare è uno sport? → Sì lo è, è uno sport particolare. Forse l’unico in cui **il più bravo è quello che usa meno i muscoli, che li rilassa meglio**.
- Ed è anche l’unico in cui **l’adrenalina e la tensione nervosa, invece di aiutare, fanno danno**. Però è anche un’attività massacrante, che richiede un **allenamento mostruoso e una volontà d’acciaio**.
- Ma soprattutto richiede una **conoscenza e una confidenza con se stessi** che ad altri sport sono ignote.
- C’è un altro aspetto che rende questo sport la scorciatoia più rapida verso la follia: **i tappi per le orecchie**. Non servono soltanto a proteggere i timpani dal suono dello sparo ma servono anche ad **ascoltare meglio se stessi**.

IL SEGRETO È SPARARE FRA UN BATTITO DEL CUORE E L’ALTRO.

- Durante una finale il battito sale fino a 160: individuare il momento esatto in cui premere il grilletto diventa qualcosa di simile alla statistica o alla religione, è **un atto di fede**. Diventa tutto una questione di misure, previsioni, sensazioni, esperienza, fortuna, grazia e magia.
- Il corpo risponde al cervello e il cervello risponde al cuore. Ma **il cuore non risponde a nessuno, fa come gli pare**.
- L’altro aspetto atroce del tiro a segno è questo: **il destino non salta mai un appuntamento, e neppure arriva in ritardo**.

Emmons alla ricerca del riscatto

Emmons abbassa il fucile di colpo e si guarda intorno come per cercare di capire chi abbia sparato al posto suo. Ma la risposta è: nessuno. È stato lui a sparare mentre prendeva la mira, per

errore. Dopo l'errore ad Atene, un altro clamoroso sbaglio all'ultimo colpo seppellisce di ridicolo uno dei più forti tiratori della storia.

L'ultimo colpo

Si torna a Pechino: il Mondiale universitario

- L'ultimo allenamento ufficiale al poligono, prima della gara, è un vortice di ricordi: mi sto preparando, ma invece di guardare avanti, **la mia mente rivive i suoni, gli odori e le sensazioni delle Olimpiadi, di quel giorno, di quel tiro.**

- Devo reagire, devo chiudere questo capitolo da sconfitto. Devo ritrovare me stesso. Io non sono un perdente. Io sono un vincente, un campione, un predestinato. **Ho sempre vinto, sono sempre stato il primo.**

- Mancano 3 colpi alla fine: l'ambiente si svuota del liquido amniotico, i polmoni esplodono in petto, in coro con lo stomaco, e il rombo della tensione si fa assordante. I primi due vanno. Ecco il terzo → **ANCORA UN 8**, che però mi porta alla finale.

- All'ultimo tiro della finale **DI NUOVO UN 8: vinco la gara ma ho perso me stesso. Non sono più un atleta.**

- Sono arrivato ad un punto decisivo della mia vita di atleta e di persona.

NON SO PERCHÉ, NÉ COME. NON SO COSA FARE.

Pinocchio ora mi è più simpatico: vado ad ubriacarmi nel paese dei balocchi

- Sesto, dove vivo, è il paese in cui Collodi ha ambientato Pinocchio: a scuola eravamo ossessionati da questa coincidenza. Oggi però mi sta più simpatico: non dico di trovare dei punti di contatto fra me e lui. Un po' però mi sembra di capirlo: un burattino, un bambino, chi sono io?

- E poi le bugie... anch'io me ne sono raccontata una grossa. Quel **“non ho niente da perdere” ripetuto come un mantra.** Avevo da perdere eccome, quello era il momento più importante della mia vita.

- Per uno che ha passato metà della vita in un poligono a sparare e l'altra metà a studiare, la vita sociale è sempre una scommessa.

Ma stasera sono stanco di rimuginare: esco con gli amici, voglio andare nel paese dei balocchi. Mi ubriaco e mi ritrovo in condizione penose: **come ho fatto a ridurmi così?**

Il sogno americano

- Non so come ho fatto a ridurmi così. Però so che **non posso andare avanti in questo modo. Io non sono così, non sono uno che si autodistrugge, che si commiserà.**

La faccenda deve finire qui.

- Andro in America: accetterò l'invito di Hammond, l'inglese conosciuto su bus a Pechino, e andrò a studiare lì. Poi con calma farò i conti con il tiro.

- Nel frattempo, con il tecnico della nazionale, analizziamo le due gare a Pechino e scopriamo un da cosa è dovuto l'errore: **quando la tensione arriva ai livelli di guardia, tendo a non controllare più il polso della mano che sorregge l'arma e, al momento di premere il grilletto, ho uno scatto muscolare che "sposta" il colpo verso destra.**

- La soluzione? Cambiare imbracciatura per avere un'articolazione in meno da controllare. Dovrebbe funzionare.

- Con la Nazionale andiamo a Praga per gli Europei di carabina e pistola ad aria compressa: entro in pedana e stranamente **ho voglia di sparare.** E infatti sparo una serie di colpi simile a un'opera d'arte. Guardo il monitor: 59 volte 10 su 59 tiri.

- Poi, eccolo il pensiero: se faccio un altro 10 avrò stabilito il record del mondo → **SI ROMPE L'EQUILIBRIO.** Il tempo di fare un respiro profondo, ultimo tentativo di arginare il pensiero in fuga, e crolla tutto, la voglia di fare centro si trasforma nel **panico di non farlo.**

- Ripenso al trucchetto escogitato con il tecnico della Nazionale e sparo: **9.** Meglio, ma niente record del mondo: ora posso limitare i danni sul bersaglio, ma **la reazione sul mio corpo è sempre quella di un tempo.**

- In finale al primo tiro faccio 9,1, che è poco più del solito 8: meglio pensare solamente a portare a casa l'oro! Sono campione europeo ma mi sento una specie di impiegato della carabina.

- **L'importante è vincere, dicono.**

EPPURE PETRA ZUBLASING ESCE SQUOTENDO LA TESTA.

Il gatto e il gomito

Petra Zublasing

- Tiratrice altoatesina, anche lei veniva definita “l'enfant prodige”.
- Tutti ne parlavano così bene che non potevo non mettermi in competizione.
- Aveva uno stile unico, molto aggressivo: l'idea che comunicava era di non avere alcun pensiero in pedana. O meglio, che avesse solo il bersaglio in testa. È un fenomeno che punta al massimo, non a “fare la sua gara”.
- A Praga aveva vinto anche lei il titolo europeo: ma l'aveva fatto in tutt'altro modo rispetto a me.
- **Come aveva fatto? Dov'è la chiave? Perché?**

IL TURNO PER LEI NON È UN INCUBO, È UN'OCCASIONE DI FARE UN “10 BELLO”

Un 10 può valere anche più dei punti che porta, dipende da cosa metti in quel colpo.

- Immaginarsi come Petra è un esercizio che mi piace, mi fa sentire meno solo. E mi fa stare concentrato.

Milano. Coppa del Mondo

- Faccio tutto con quella lentezza esasperata che serve a conferire ad ogni gesto la giusta importanza: **l'importanza del gesto non esiste, lo sanno tutti, ma sforzandosi di celebrarla la si trasferisce in ciò che si sta per fare.** Io posso metterci anche due minuti a infilarmi il guanto.
 - Lo stato confusionale del dopo-Pechino si è trasformato in una sorta di dormiveglia.
 - Nonostante i tappi, continuo a sentire distintamente tutto quello che succede fuori.
 - Penso di non avere mai sparato mai tanto male in tutta la mia vita. E la cosa buffa è che continuo a ripetermi che non me ne frega niente.
 - Petra in finale passa dal sesto posto al secondo: la naturalezza del suo gesto è quasi ipnotica.
- Le devo parlare.**

Una strana euforia

- Petra: “Non ce l’ho con te. È solo che non condivido il modo in cui stai buttando tutto dalla finestra. Non lo capisco. Non ti capisco.”
- Vorrei dire che non è vero, ma mi rendo conto che forse ha ragione. Anche se non ho capito bene cosa sto buttando fuori dalla finestra? Ho sbagliato in una finale, nulla è perduto, ne vincerò a ripetizione per i prossimi 40 anni di finali. Dovranno fermarmi.
- Niccolò: “Ma tu non hai paura?”
- Petra: “Paura? E che c’entra la paura con quello che facciamo?” Già, che c’entra?
- Continuando a parlare salta fuori che in questi mesi si è chiesta come mai io punti così poco sulla tre posizioni. Quindi non è vero che non esisteva per lei. Anzi. Pensava anche a me, ogni tanto. Come tiratore, s’intende. Come tiratore di talento. La cosa mi mette addosso una strana euforia.
- Ripercorrendo il nostro discorso penso che la paura non c’entra niente con il tiro. Ho talento e devo investire.
- Alla mia prima Coppa del mondo arrivo secondo in una disciplina che non era la mia: la 3p.
Devo rivedere Petra al più presto. È la mia nuova ossessione.

Il momento degli addii

- MERANO, fine luglio, selezioni per gli Europei a terra e tre posizioni: faccio il record italiano e mi qualifico.
- Ma proprio in quel momento, mentre penso che andrò agli Europei con Petra, un altro pensiero mi trafigge alle spalle, come una lancia scagliata da un gigante nascosto chissà dove → L’AMERICA. Subito dopo gli Europei c’è l’America.
- Ho paura che la distanza possa ostacolare la mia storia d’amore con Petra: sono triste, dovrei essere eccitato ma sono triste.
- Continui a ripensare a tutto quello che è successo da Pechino a oggi: sta succedendo tutto a una velocità innaturale. Ma ora devo partire.

Morgantown, West Virginia

- Sapevo che avrei dovuto sparare parecchio qui al campus, per la borsa di studio è necessario.
- Tutto quello che si deve sapere su un campus universitario americano lo si impara nel corso del weekend: durante il weekend si capisce **il ruolo prioritario che ha lo sport nella cultura accademica dell'America.**
- Si sono impossessati del motto latino *Mens sana in corpore sano* e ci hanno costruito sopra buona parte della loro identità.
- Solo adesso mi sto rendendo conto di quanto sia impensabile in Italia, ma anche in Europa, che l'Università sia disposta a pagare quindicimila dollari a semestre per avere fra i suoi studenti un tiratore di carabina.
- È proprio una questione di organizzazione: **nelle scuole americane lo sport non è visto come l'ennesima distrazione.** Come qualcosa la cui principale funzione è togliere tempo allo studio. Al contrario, viene riconosciuta agli studenti-atleti la loro capacità e i relativi sacrifici nell'autogestirsi fra libri e allenamenti, fra esami e competizioni internazionali.
- **Lo sport è un valore aggiunto** e, sull'onda di questo modo di pensare, lo studente-atleta può davvero sentirsi fiero di sé.
- In Italia i docenti mi mettevano in difficoltà e più di una volta mi sono trovato di fronte a un bivio: sport o studio. Ma io non mi sentivo l'uno o l'altro. La mia mente aveva bisogno di matematici, scrittori, filosofi. Il mio cuore e il mio corpo bersagli e adrenalina. **Perché mai avrei dovuto rinunciare a una parte di me?**
- Dubbi, crisi d'identità. Ma per fortuna ho potuto contare sull'appoggio della mia famiglia.
- **E così, quella stessa voglia di vincere che avevo in gara era diventata voglia di sfida:** dovevo sconfessare quel principio assodato per cui non si può essere un bravo studente e al contempo uno sportivo di alto livello.

Nell'antro di Etzel

- Mando una mail a Mattew Emmons.

- Gli spiego la situazione, gli dico che non posso fare gare collegiali, perché sono indietro con gli esami, ma che mi servirebbe tanto qualche gara locale per non stare troppo tempo fuori dalla pedana.
- Avevo chiesto la stessa cosa a Jon ma con scarsi risultati.
- Nel frattempo ripensavo alle parole di Jon: **il mio problema con il tiro, e forse non solo con il tiro, era ed è tuttora nella mia testa.** Sento come se ci fosse un cassetto chiuso male da qualche parte nel mio cervello, un mattoncino leggermente fuori posto nella diga che separa la mia sfera emotiva da quella razionale.
- Jon mi aveva parlato anche di un tale, ETZEL: all'inizio quando aveva detto che era uno psicologo, avevo avuto un moto di rifiuto. Mica sono malato. Poi però Jon ha aggiunto un elemento decisivo: Etzel è stato anche campione olimpico. A Los Angeles, nel 1994, carabina a terra da 50 metri. **È il mio uomo.**

Il primo incontro

- Etzel: “Che ci fai qui?”, “Chi ti ha suggerito di venire?”, “Perché?”
- Niccolò: “Non sono malato. Voglio solo capire cosa mi è successo a Pechino, cosa mi succede ogni volta che arrivo all'ultimo colpo di una gara. **Tutti dicono che sono nato con il talento, che posso diventare un campione olimpionico, e io voglio vincere**”.
- L'impressione è che le mie parole gli siano scivolte addosso.

Un agonista nato (secondo incontro)

- Cercavo risposte, indicazioni, discorsi utili e invece mi sono ritrovato grandi concerti per archi e ballate in sol minore. E domande generiche. Etzel parla pochissimo. Indirizza la conversazione ma poi tocca a me costruirla.
- Mi hanno spiazzato gli argomenti: non si parla di tiro. Non di quegli aspetti del tiro che pensavo dovessero essere l'oggetto del nostro lavoro, come lo chiama lui. Non si parla di quello che è successo a Pechino, non si fa cenno a quel maledetto scattino a destra, alle voci che mi ripetono che non ho nulla da perdere, ai movimenti del mio cuore visualizzati al centro del mirino.

- Si parla di me, della mia famiglia, della mia infanzia, di quello che sono, che voglio essere e che credo di essere.

Niccolò: gli inizi

2000: Toscana

- Una mattina mio padre decise di portarmi con sé, era un tiratore amatoriale, andava al poligono di Bibbiena e ci passava le ore. Voleva farmi provare. Avevo 12 anni.
- Ricordo ancora quando mi mise in mano la sua pistola ad aria compressa: il primo contatto con l'arma fu mediato dal calore della sua mano.
- Non mi ricordo dove andò a finire quel primo proiettile che sparai: forse l'ho rimosso. La verità è che **non ho mai accettato di buon grado gli errori. Nemmeno all'inizio.**
- **SONO SEMPRE STATO UN AGONISTA PURO**
- Ad ogni modo la vera rivelazione arrivò quando scoprii la carabina: ero entusiasta, decisi che non avrei fatto altro nella vita.

Non capisco come tutto questo possa c'entrare con gli errori all'ultimo colpo. Ma continuo.

- Ai miei coetanei facevo fatica a spiegare perché mi piaceva sparare: la cosa più difficile era scollegare quella mia passione dalle sue apparenze violente.
- Nel tiro non ritrovavo nessun istinto da cacciatore, per me era e rimane una passione sportiva. Carabine e pistole sono attrezzi al pari di racchette e mazze da golf.
- Nel frattempo avevo cominciato ad allenarmi seriamente in vista delle prime gare ufficiali. In realtà ero già fin troppo allenato. Vinsi le selezioni comunali, provinciali e regionali, quasi senza accorgermene. Conquistai così l'accesso alla fase nazionale. A Brescia.

2001: Brescia

- Avevo 13 anni e sbagliavo pochissimo.

- Però con la mia media, 183 punti su 20 colpi, non andavo da nessuna parte: tornai in albergo senza parlare. Ero disperato. Volevo vincere, **mi avevano detto che avrei vinto e dovevo farlo.** Non dormii: continuavo a pensare al mio 183 e al fatto che non avrei mai vinto.
- Passai la notte ad allenarmi: quei campionati erano la mia grande occasione e non potevo lasciarmela sfuggire. Rimasi così, in mutande davanti allo specchio, con la carabina a mano puntata allo specchio, con la carabina in mano a puntare contro la mia figura riflessa, fino all'alba.
- Etzel: "Hai mai raccontato di quella notte a qualcuno?"
- Sì a tutti, al babbo, ai tecnici...
- Etzel: "E loro?"
- Loro mi dissero che quella era la prova che ero un **AGONISTA NATO. UN VINCENTE. UNO CHE SAPEVA TRAFORMARE LA RABBIA IN VOGLIA DI VINCERE, E LA VOGLIA DI VINCERE IN MEDAGLIE. CHE ERO UN PREDESTINATO.**

Sono curioso di capire dove vuole arrivare, anche se a volte ho l'impressione che non lo sappia nemmeno lui.

Il post vittoria a Brescia

- Ricordo la **marea di aspettative** che si alzò all'improvviso.
- Mi spiegarono che l'aspetto fondamentale della mia gara era stata la differenza fra il punteggio dell'allenamento e quello ottenuto in gara. **Solamente i campioni riescono a migliorare così tanto nel momento decisivo.**
- Raccontai della notte in bianco e loro mi dissero che era proprio quello il punto: **la voglia furiosa di vincere** che mi dava motivazioni e capacità extra. **Mi suggerirono di lavorare su quella, di coltivarla.**
- Lo feci e da lì in avanti fu un susseguirsi di gare: ogni competizione che andava bene, cioè quasi sempre, le aspettative di tutti crescevano in maniera smisurata. Quando andava male succedeva un casino, diventavo intrattabile. Non parlavo o trattavo tutti male.

- Poi però dopo due anni **cominciai ad annoiarmi**: non mi divertivo più, mi ero stancato. In pedana sei solo come un cane e se le cose vanno male, se hai qualche pensiero che non riesci ad arginare, quell'ora è davvero sgradevole.
- Volevo cambiare sport ma poi arrivò una chiamata: la Nazionale italiana di tiro mi voleva per gli Europei juniores a Göteborg.
- Bastò la parola **CONVOCATO** per convincermi a continuare su questa strada.
- **A Göteborg vinsi la medaglia d'argento, al primo tentativo: quella vittoria mi trasformò definitivamente in un professionista del tiro.** Finii sulla Gazzetta. Ero uno dei più giovani ad aver ottenuto tale risultato.

Lo zen e l'arte della carabina: il libro consigliato da Etzel

- È il racconto in prima persona di un filosofo tedesco che decide di approfondire il buddhismo attraverso lo studio e la pratica dell'antica arte del tiro con l'arco.
- Tutto ruota attorno all'insegnamento chiave:

Non si scaglia la freccia contro il bersaglio, ma contro sé stessi. L'arciere è al tempo stesso origine e destinazione della freccia.

Mirando a sé stesso l'arciere coglie la propria essenza.

- Messaggio: l'arco e la freccia, la carabina e la pallottola, ma anche il pallone e la porta per un calciatore sono, per così dire, soltanto un pretesto, uno strumento per **raggiungere qualcosa** che non è certo il centro del bersaglio o il goal. Il problema è capire **cos'è questo qualcosa**.
- Per spiegarlo il libro affronta anche aspetti più pratici:

Quando ho teso l'arco, viene il momento in cui sento che, se il colpo non parte subito, non posso più sostenere la tensione. E che cosa accade allora, all'improvviso? Semplicemente questo: mi manca il respiro. E così devo far partire il colpo io stesso, come vada, perché non posso più aspettare che parta.

Il maestro gli fa i complimenti:

Lei ha descritto anche troppo bene dove sta per lei la difficoltà. Sa perché non può attendere che il colpo parta e perché il fiato le viene a mancare prima che il colpo sia partito? Il tiro giusto nel momento giusto non viene perché lei non si stacca da sé stesso. Lei non è teso verso il compimento, ma attende il proprio fallimento.

La vera arte è senza scopo, senza intenzione. Quanto più lei si ostinerà a voler imparare a far partire la freccia per colpire sicuramente il bersaglio, tanto meno le riuscirà.

Le è d'ostacolo una volontà troppo volitiva.

Si tolga dalla mente il pensiero di colpire nel segno! Può diventare un maestro d'arco anche se non tutti i colpi fanno centro. I colpi centrati sono soltanto prove e conferme esterne della sua mancanza d'intenzione, del suo abbandono all'io, della sua concentrazione portati all'estremo.

Terzo incontro

- L'assenza di intenzione cos'è? → Il vero fine non è il centro del bersaglio, il vero fine è il GESTO PERFETTO, ASSOLUTO, UN GESTO PURO, talmente puro che lo si può compiere solamente in una condizione di distacco.

- Gli atleti americano lo chiamano → **THE ZONE**: trance agonistica, uno stato di concentrazione assoluta nel quale ci si dimentica di tutti, soprattutto ci si dimentica della paura e della mania di vincere, che poi sono facce di un'unica condizione psicologica.

Il periodo della Nazionale

- Mi sono sempre chiesto cosa avessi più degli altri tiratori e la mia risposta era: la mia testa, i miei pensieri, la mia voglia di vincere. Vorace, intima, mostruosa. Ecco cosa mi differenziava.

- Ma la voglia di vincere non è una variabile misurabile, anzi è volatile: un momento prima sei un drago e quello seguente tremi per la paura e l'insicurezza.

- Ma mi ero accorto che c'era un sistema per alimentarla: incanalare tutta la frustrazione che potevo aver accumulato e sfruttarla. **Usavo la rabbia come combustibile. Era la mia batteria.**

- **Tornato a casa penso al gesto puro e ripenso a Pechino:** volevo assolutamente vincere. Ne avevo bisogno.

- Ogni mio comportamento, ogni pensiero non erano finalizzati al gesto tecnico, ma alla vittoria. E lo stesso vale per tutti quelli che mi erano intorno. Tutti in buona fede, ma tutti preda di un'ossessione che alla fine si è rivelata distruttiva e che ha trasformato la voglia di vincere in paura di perdere.

C'è un filo che lega con un nodo doppio la voglia e la paura ed è su quel filo che devo lavorare.

Mi devo ricordare di dimenticare la paura.

- L'attuale modo di concepire lo sport e forse la vita è completamente in contrasto con ciò che sto imparando: ogni discorso, ogni riferimento, ogni parola. Si parla sempre e solo di risultati. Tutto viene misurato in numeri, punti e medaglie come se quei punti, quei numeri e quelle medaglie fossero la cosa più importante del mondo. Sono, **siamo tutti immersi in una realtà in cui l'unità di misura ha sostituito l'importanza dell'oggetto misurato.**

Il punto è essere felici

- Etzel è un diventato un personaggio centrale della mia esistenza, ma non ho più bisogno di parlargli direttamente per sentirmi sollevato.

- Mi basta pensare a ciò che ci diciamo in quelle ore di quiete e riflessioni: non ricordo di aver mai imparato con tanto profitto da qualcuno.

- **Imparare è un atto solo in apparenza relazionale: in realtà è un movimento dell'io verso qualcosa.** L'esperienza dell'insegnante può indirizzare, assecondare, accelerare questo processo, ma niente di più.

- Incredibile, eppure Etzel ha perso la sua medaglia. Il messaggio è chiaro: "Il punto non è vincere. **Il punto è essere felici.** Un atleta, un uomo, è felice quando fa il massimo, quando compie un gesto perfetto, quando si guarda allo specchio e non ha rimpianti

Fort Benning. Coppa del Mondo

- Arrivo terzo in finale nella carabina ad aria compressa: non sono stato capace di fare quello che mi ero ripromesso. E sono caduto di nuovo nella mia trappola. Sono furibondo ma ho soprattutto paura. Non di vincere o di perdere, stavolta. **Paura di me stesso, di non riuscire a controllarmi.**

Ci riprovo con la gara di prone.

- Manca mezz'ora dalla finale: devo ricordarmi di dimenticare.

- Ne avevo parlato con Ed: così mi siedo negli spogliatoi e chiudo gli occhi. Penso al gesto che devo compiere. Lo ripercorro istante per istante nella mia mente, prima ancora che sia compiuto. Lo programmo nei dettagli. Vivo tutto nella mia testa in maniera tale che poi tutto quello che succederà l'avrò già vissuto. Sento il tempo passare su di me e sul mondo senza ansia, senza l'attesa del momento giusto per sparare. E sento, infine, il colpo partire naturalmente, da solo, verso il suo destino.

- **È successo per davvero: ho visto accadere tutto quello che avevo preparato mentalmente. E ho vinto.**

A caccia del tiro perfetto

- Etzel → “Complimenti, sono molto fiero di te. Adesso che ti sono chiare un po' di cose, possiamo provare ad andare avanti”.

- **IPNOSI:** è molto usata in discipline come il tiro o il golf, dove l'aspetto mentale è preminente rispetto a quello fisico. Si tratta di raggiungere uno stato di concentrazione assoluta e profondissima, nel quale affrontare i vari aspetti: si può visualizzare una gara passata per correggerla o futura per impostarla, un singolo tiro per deviarne la traiettoria, un momento preciso per capirlo meglio, si può lavorare sull'autostima, sulla capacità di controllare l'ansia. Con Etzel abbiamo deciso di andare **a caccia del tiro perfetto**. È un percorso da fare in due. Lui guida, io seguo. Mi fa accomodare sulla poltrona. Mi invita a rallentare il ritmo del respiro. Con calma mi concentro sul calore dei muscoli, uno alla volta in un ordine ben preciso. Penso a una porta. La immagino in lieve penombra, di legno. La schiudo. Dietro ci sono 5 gradini. Ogni

gradino un respiro lento, calmo, fino al fondo dove c'è una stanza vuota, con dentro solo coscienza e calore. Sto cercando il colpo perfetto, automatico, incorruttibile. Lo descrivo a Etzel e lui a me. L'obiettivo è **farlo diventare così familiare da poterlo riprodurre in qualunque momento.**

Belgrado. Altra tappa della Coppa del Mondo

- Sperimento il tiro perfetto e funziona. Più che orgoglio provo soddisfazione. È una differenza sostanziale. E soprattutto mi sento in pace con me stesso. Una pace che arriva da lontano, forse direttamente dalla casa colonica in campagna o dal poligono di Bibbiena.

Monaco. Campionati mondiali

- Penso spesso a quel film, *Se mi lasci ti cancello*, in cui dei signori entrano nella stanza di un ragazzo, di notte, mentre dorme e gli cancellano i ricordi. **I ricordi che dovrebbero cancellare di me sono quelli di tutte le volte che mi hanno detto che la voglia di vincere sarebbe stata la mia arma in più.** Tutte le volte che mi hanno fatto i complimenti per come so trasformare la delusione per una sconfitta in rabbia agonistica. Per la capacità di pensare solamente alla vittoria e a nient'altro.

- Mi devo solo ricordare di dimenticare. Niente di più. La teoria è semplice: puoi pensare a una sola cosa alla volta, basta scegliere quella cosa e il gioco è fatto. **E io penso solo e soltanto a sparare bene.**

- Ad un certo punto però guardo il monitor: mancano 5 colpi, 5 colpi e sono in finale a giocarmi le prossime Olimpiadi, la mia rivincita. Cioè proprio ciò a cui non devo pensare in questo momento.

- Provo a concentrarmi sul mio respiro: visualizzo il flusso d'aria che entra ed esce dai polmoni e mi impongo di tenere fuori Pechino dalla testa. Non so se avete mai provato a non pensare a qualcosa di preciso: è una lotta e bisogna essere forti.

- Non so per quanti secondi sono rimasto in posizione di tiro, so che mi stupisco di quanto sia leggera la carabina e di come il colpo parta da solo verso **un 10 bellissimo, come direbbe Petra.**

Monaco. Finale

- Ho deciso di provare a **non usare l'aggressività, ma la disciplina.**
- Prima regola: **decido io quali pensieri lasciare entrare nella mia testa.**
- Seconda regola: **non sparo se non ho la certezza che il colpo sia perfetto.**
- Terza regola: **penso solo a quello che devo, un gesto perfetto** che libera il proiettile verso il suo destino, e verso me stesso.

SPARO. NON GUARDO NEMMENO LA CLASSIFICA. SO CHE È ANDATA COME DOVEVA ANDARE. HO VINTO. **CAMPIONE DEL MONDO.**

Le punterie: d'ora in poi solo la seconda

- Emmons ha notato che in finale sparo sempre alla prima punteria. E secondo lui non va bene.
- LA QUESTIONE DELLE **PUNTERIE**: in finale, per ogni colpo c'è un tempo determinato. 75 secondi. La "punteria", cioè l'operazione che compie il tiratore di alzare la carabina e prendere la mira, impegna circa 35 secondi. Se qualcosa dovesse andare storto all'inizio, se il cuore dovesse essere troppo agitato, la concentrazione non ottimale, il bersaglio troppo spostato, c'è dunque il tempo per una seconda punteria.
- Io ho sempre sparato alla prima per una questione psicologica: la seconda mi mette troppa ansia. Quando arrivi alla seconda sai che devi sparare per forza e questo dover sparare mi ha sempre spaventato molto. Mi toglie il fiato.

Lo zen e il super Nintendo

- **NEURO-FEEDBACK**: dopo l'ipnosi, con Etzel abbiamo scelto di affrontare il neuro-feedback, una tecnica all'avanguardia per allenare la mente a mantenere uno specifico livello di attenzione. Si usa l'elettroencefalogramma: Etzel mi appiccica dei sensori in testa e mi fa giocare a un videogame di corse d'auto. Se il mio livello di concentrazione scende sotto la soglia ottimale, la mia auto rallenta inesorabilmente, mentre se l'attenzione è troppo alta tutto lo

schermo si offusca e non vedo più nulla. **L'unico modo per fare andare a manetta la macchinina è quello di essere presenti a sé stessi, ma allo stesso tempo distaccati.**

Il dramma e la fortuna di Emmons

- Mi laureo con il massimo dei voti e *summa cum laude*: ma la vera onorificenza di questi giorni straordinari è l'amicizia che si fa sempre più stretta tra me ed Emmons.
- Emmons → “L'errore più grosso della mia vita, il colpo sparato ad Atene contro il bersaglio sbagliato, è stato la mia più grande fortuna, una benedizione. Un anno fa mi hanno diagnosticato un cancro alla tiroide. All'inizio mi è crollato il mondo addosso. Sai, uno fa la vita da atleta, sempre al cento per cento della forma fisica e mentale, e all'improvviso, a trent'anni, si trova a fare i conti con l'idea di morire. È strano, te l'assicuro. Volevo smettere di tirare e anche da vivere. Poi ho stretto i denti e grazie ai medici e alle cure della mia famiglia, di Katerina e di mia figlia, ne sono venuto fuori. Ma oggi, ogni santa volta che prendo una carabina in mano per sparare contro un bersaglio, non riesco a non chiedermi cosa sarebbe stato di me se non avessi fatto quell'errore, quel giorno, ad Atene. Forse avrei vinto la medaglia d'oro, anzi, sicuramente l'avrei vinta. Ma, oggi, chi sarei?”

Niccolò, cosa ti aspetti da Londra?

- Già, cosa mi aspetto da Londra. Me lo chiedono tutti.
- Mi aspetto di fare il meglio che posso, penso. E però *Sports Illustrated*, nei suoi giochi preolimpici, dice che dovrei vincere due medaglie d'oro: quella nella carabina ad aria compressa da 10 metri e quella nella carabina da 50 metri nella tre posizioni. Non è proprio un calcolo sofisticato: hanno preso il ranking mondiale e hanno attribuito il possibile oro al numero uno, l'argento al numero due e il bronzo al tre. Eppure tutti dicono che quella è la bibbia e non parlano d'altro. Ragionamento del genere sono proprio ciò da cui sto scappando.
- **“Mi aspetto di fare il meglio che posso.”**

Sono solo 60 colpi

Olimpiadi di Londra 2012. Carabina ad aria compressa da 10 metri

- Continuo a ripetermi che **sono solo 60 colpi**. In realtà con quelli della finale si arriva a 70. Ma bisogna “stare nel momento” e “pensare una cosa alla volta” altrimenti va a finire come a Pechino: 59 colpi contro il bersaglio, e uno contri i miei fantasmi. E tutti a casa.
- La sera prima di una gara è sempre piena di sensazioni contraddittorie. Come prima di un esame all’università. Un po’ sei impaziente, hai voglia di vedere come sarà, di sapere compiuto il percorso che ti ha portato fin lì. Ma un po’ hai anche paura.
- Il giorno dopo **sono già perso nei meandri della mia mente a visualizzare il mio colpo**, con una precisione e una ricchezza di dettaglio ad alta definizione: il mirino immobile nel centro del bersaglio, il corpo in equilibrio, il cuore a 60 battiti, un sogno. E poi il proiettile perfetto e lento che va verso il suo destino.
- All’improvviso, mi rendo conto che sono arrivato alla mia destinazione, al momento che aspettavo da quattro anni: da quel giorno a Pechino avevo un appuntamento con me stesso e ora, infine, sono qui, a sparare di nuovo l’ultimo colpo, l’ultimo maledetto colpo: il sessantesimo della gara di qualificazione alla finale olimpica di aria compressa da 10 metri.

Questa è la pedana. Questo è il mirino. E quel cerchio che continua a spostarsi lì dentro è il bersaglio. Mi chiamo Niccolò. Faccio il tiro a segno, e questo è il momento più importante della mia vita.

- Il pensiero torna inevitabilmente a quel giorno di quattro anni fa. **Penso alla parola vendetta ma è una tentazione sciocca, un errore. Gli chiudo la porta subito, nella mia testa non c’è spazio.**

Ricordati di dimenticare.

Sparo.

Non ho alcun bisogno di vedere il monitor, già lo so: 10.

Finale. Carabina aria compressa da 10 metri

- Chiudo gli occhi per un istante, cerco di farmi scorrere addosso le paure o, comunque, di ignorarle e mi metto a costruire, colpo dopo colpo, la mia finale.
- Al nono colpo faccio un 9, il romeno fa un 10 e mi sorpassa. Non riesco a provare né rabbia né delusione, penso di avere sparato bene, sono stato sfortunato, ma non ho sbagliato. In preda a una strana tranquillità, torno a mirare. Non fatico a restare concentrato e quasi con naturalezza ecco un altro splendido 10. **La mia finale è finita.**
- Sono arrivato secondo ma **ho saldato una volta per tutte il mio conto con Pechino con una finale straordinaria. Non la migliore in termini di risultato, ma un capolavoro per quanto riguarda la conduzione.**
- Le facce dei cronisti sono un po' deluse. Cauti, mi chiedono: "Come consideri questa medaglia? Un bell'argento o un oro mancato?"

Penso di essere l'uomo più felice del mondo. Ho fatto il meglio che potevo, ho raggiunto tutti i miei obiettivi, ho fatto una gara bellissima e ho perso contro un avversario che è stato eccezionale.

Un atleta nuovo

- Il giorno dopo mi accorgo che questo tormentone dell'oro perso è un po' ovunque, come un retropensiero collettivo.

E se avessero ragione loro? Se fossi contento solo per autosuggestione? Se, in realtà, questa sensazione di appagamento fosse solo il prodotto della debolezza di un atleta che non vuole ammettere con se stesso di aver buttato via un'occasione?

- **Oro perso è un'espressione che non vuole dire davvero nulla:** ho partecipato a una gara e sono stato bravissimo. La mia finale è da incorniciare. Solo che ho trovato uno che è stato più bravo di me, uno che ha concepito e realizzato una sorta di miracolo psicofisico, sparare sempre all'ultimo secondo di una gara olimpica ignorando paura e ansia, scherzando con il cronometro,

giocando con il pubblico. Dicono che è un oro perso? Peggio per loro. Io sono qui per disputare la mia Olimpiade. Ho altre due gare e farò il meglio che posso, divertendomi.

La sensazione giusta

Gara 3p

- Sto sparando da circa 3 ore in una gara olimpica e ancora non so cosa sto facendo, se sto vincendo o perdendo, se sono primo o nono. È un po' come essere al comando di una nave e timonare a vista, di notte, senza nessun punto di riferimento che non sia il proprio senso d'orientamento e la propria capacità di sentire il mare.
- La sensazione si acuisce ancora di più quando arrivano gli ultimi 10 colpi della frazione: sento molti rumori e sono certo che se scavassi in profondità, dietro tutti questi rumori ci ritroverei la paura. Ma adesso vedo solo confusione.
- Mira e spara, mi ripeto, cerca il ritmo del tuo cuore e spara fra un battito e l'altro.
- **Un vecchio trucco per ridurre i margini di errore è quello di individuare la propria frequenza cardiaca e associarle una canzone dal ritmo simile.** Serve a dare al cervello uno strumento per interpretare i segnali del cuore, come se la musica fosse un linguaggio comune. Cerco la mia musica ma non mi viene in mente niente.
- L'ultimo colpo lo riconosco solo dopo che l'ho sparato, dagli applausi del pubblico. Alzo lo sguardo al tabellone.
- Sono primo con 8 punti di vantaggio sugli altri.
- A me viene da piangere dalla paura: darei qualsiasi cosa per trovarmi un paio di punti indietro rispetto al primo, piuttosto che così avanti. Sento che non riuscirò a fare la mia gara.
- Cominciamo a sparare e la mia percezione iniziale si conferma: **sto gareggiando in difesa e ho in testa il pensiero altamente tossico della gara.**
- Così all'ultimo colpo mi premuro solo di mirare il bersaglio giusto per evitare la fine di Emmons ad Atene: faccio un 9, brutto ma efficace.

Vincere l'oro alle Olimpiadi non è come me l'aspettavo. Mi aspettavo un'euforia travolgente. Invece, l'unica cosa che sento è stordimento. Ho fatto una finale bruttina, difensiva, poco coraggiosa. Ho lasciato per strada quasi tre punti eppure ho vinto.

La verità è che le Olimpiadi non le vinci quando hai fatto centro all'ultimo colpo. Le Olimpiadi non le vinci nemmeno quando canti l'inno dal gradino più alto del podio. Le Olimpiadi le vinci quando passi all'ultimo controllo all'aeroporto e trovi un uomo e una donna stremati ma felicissimi, in lacrime. In quelle occhiaie si possono misurare parecchie cose: la fatica che hanno fatto per convincermi che studiare e allenarmi era possibile, il dolore che hanno provato quando me ne sono andato in America, e quello che forse provano ancora oggi ogni volta che si rendono conto che è stato meglio così.

Essere uomini è difficile, essere genitori è un miracolo.

Epilogo

- Al mio ritorno tutti, istintivamente, si gettano sull'oro e trascurano l'argento. È ovvio, è umano. Ma mi fa ridere. Se sapessero che, fra le due, quella che per me è più importante, quella che rappresenta la mia vera vittoria è l'argento, forse non ci crederebbero.

Nella sala riecheggiavano parole impegnative: "impresa", "fenomeno", "l'atleta ideale". E per un attimo mi sono tornati in mente quei 3mm troppo a destra di Pechino.

È questa quindi la differenza tra un atleta ideale e un perdente? Una manciata di millimetri? O forse no.

Forse a Londra avevo già vinto prima ancora di scendere in pedana, forse avevo già vinto quando, nel mezzo di una notte in cui non riuscivo a dormire, ho finalmente accettato le mie imperfezioni, i miei limiti.

Sì, questa Olimpiade in realtà l'avevo già vinta un bel po' di volte in questi ultimi 4 anni. È solo che gli altri non lo sapevano ancora. Aspettavano la classifica. Il podio. L'inno.