



«Non importa vincere o perdere, Marcus. Quello che conta è il percorso che fai tra il gong della prima ripresa e quello finale. Il risultato del match, in fondo, è solo un'informazione per il pubblico. Chi ha il diritto di dire che hai perso, se tu senti di aver vinto?». Pochi giorni dopo aver chiacchierato con Niccolò Campriani, vincitore di due medaglie (un oro e un argento) alle Olimpiadi di Londra del 2012, un passaggio di un fortunato best-seller (*La verità sul caso Harry Quebert*, Bompiani), ha catturato la mia attenzione.

# L'IMPORTANZA DI QUELLA SCONFITTA

INTERVISTA AL CAMPIONE OLIMPICO DI TIRO A SEGNO NICCOLÒ CAMPRIANI



R. Blackwell/LaPresse

In quelle poche righe, infatti, c'è una degna sintesi di ciò che questo atleta ha sperimentato sulla propria pelle negli ultimi anni. Un insegnamento che, al termine di un lungo percorso di crescita personale alla scoperta di sé stesso, Niccolò ha poi cercato di condividere scrivendo un libro intitolato *Ricordati di dimenticare la paura*. Un testo davvero accattivante, in cui questo ragazzo racconta le proprie fragilità, confessa le proprie debolezze, spiegando come si è messo in gioco per provare a superarle. Scoprendo alla fine che vincere è bello, certo, ma che in fondo

non è così importante. Che un atleta, un uomo, è davvero felice quando fa il massimo, quando si guarda allo specchio e non ha rimpianti.

Ma partiamo dall'inizio. Portato per gioco al poligono da suo padre, un tiratore di pistola a livello amatoriale, Niccolò scopre presto che la carabina è fatta su misura per lui. Comincia a vincere subito, segnalandosi come l'astro nascente del tiro a segno italiano. «In quel momento volevo solo divertirmi, era il

**Niccolò Campriani, fiorentino, 25 anni, con la sua carabina al poligono di tiro. Sotto: l'oro olimpico di Londra 2012 nella carabina 50 metri è il risultato di un percorso da sconfitto.**



S. Ferraro/GMT

mio hobby per staccare un po' dalla scuola. Dopo i primi buoni risultati, però, chi mi stava intorno ha cominciato a pensare che avrei potuto vincere le Olimpiadi. Così i sogni degli altri presto sono diventati inevitabilmente anche i miei, e sono caduto nel "trabocchetto". Perché in uno sport in cui l'aspetto mentale fa la differenza, senza accorgermene mi sono messo pressione da solo».

Qualificatosi per le Olimpiadi di Pechino del 2008, Niccolò è a un passo dalla finale a cinque cerchi quando, non a caso, all'ultimo dei tiri eliminatori commette un errore davvero inaspettato. «Era un colpo che sulla carta sarebbe dovuto essere come tutti gli altri. Perché la distanza da cui si spara è la stessa, il bersaglio è lo stesso, la carabina è la stessa. Invece quel tiro, dandogli inconsapevolmente un'importanza diversa, è diventato difficilissimo». Ecco allora che, giunto a pochi passi dall'oro olimpico, quel colpo sbagliato gli preclude l'ingresso in finale.

«Ricordo che nelle settimane successive a quella gara ero come frastornato, smarrito. E proprio lì ho iniziato a capire che quella poteva essere un'occasione per crescere come atleta e soprattutto come uomo». Raggiungere la piena consapevolezza di quello che si fa, di ciò che si è, non è facile per nessuno. Così come non è facile venire a patti con le paure che ognuno di noi porta dentro di sé. Paure che, nel caso di Niccolò, dopo quell'errore di Pechino riappaiono puntuali verso la fine di ogni gara cui prende parte, facendogli spesso sbagliare, guarda caso, proprio l'ultimo colpo. Per il timore di fallire, e deludere così gli altri e sé stesso.

«Nel libro dico "ricordati di dimenticare", nel senso "prendi il buono, impara la lezione, dopodiché dimentica il passato". Nel mio caso, ad esempio, se fosse entrato l'ultimo colpo delle Olimpiadi di Pechino



sono quasi certo che non avrei vinto le medaglie di Londra. Perché da quell'errore ho avuto lo stimolo per prendere una serie di decisioni che poi mi hanno portato inevitabilmente ad essere più preparato, tecnicamente e mentalmente, per le successive Olimpiadi». Certo, quando si entra in una spirale sfavorevole il pensiero negativo è sempre dietro l'angolo, e «ricordarsi di dimenticare è un esercizio difficilissimo se ci pensi troppo. Ma ci si può "lavorare", ci si può mettere in un atteggiamento per cui quello che succede rimane nel passato e non deve condizionare il futuro».

Oggi Niccolò deve dire grazie soprattutto a tre persone se, a soli venticinque anni, può affermare di essere una persona felice. In ordine cronologico è arrivata prima lei, Petra Zumbiasing. Nei mesi successivi ai Giochi del 2008, infatti, Niccolò viene particolarmente colpito nel vedere una giovane compagna di squadra (nel frattempo diventata la sua fidanzata) affrontare le gare in un modo apparentemente così diverso dal suo. Sem-

**Campriani conquista a Londra 2012 l'argento nella carabina 10 metri. È il 29 luglio. Il 6 agosto arriverà l'oro. Nel 2010 aveva vinto i Mondiali di tiro.**

bra assolutamente serena, quasi non pensare alla "posta in palio". «Ma tu non hai paura?», le chiede un giorno. «E che c'entra la paura con quello che facciamo?», gli risponde lei.

Così, anche per cercare un po' di quella serenità che Niccolò percepisce in Petra, il nostro atleta decide di accettare l'invito a trasferirsi negli Stati Uniti per una borsa di studio che gli permette al tempo stesso di allenarsi e di studiare. Qui Niccolò comincia a frequentare Edward Etzel, uno psicologo dello sport che aveva vinto una medaglia d'oro, proprio nel tiro a segno, alle Olimpiadi del 1984. «Mi parlava di avere distacco da tutto, di ignorare la propria intenzione, mi diceva che il vero fine non è il risultato ma il gesto, che il punto della questione non è vincere ma essere felici».

Nel libro Niccolò cita diversi aneddoti dei suoi incontri con questa sorta di "maestro zen". In uno, davvero significativo, racconta di quando gli chiese dove custodisse la medaglia vinta alle Olimpiadi. «Non ce l'ho», gli rispose Etzel con un certo distacco. «Come non ce l'ha?», ribatté stupito Niccolò. «Dopo l'ultimo trasloco non la trovo più». «Non ci credo». «Credici». La morale? Nella vita è utile imparare a non essere attaccati alle cose per vivere pienamente nel presente!

E poi c'è Emmons, il suo amico Matthew. «Sicuramente anche lui ha fatto parte del mio percorso di questi ultimi anni. È il mio modello: ha vinto tanto, tecnicamente è bravissimo, ma è soprattutto un esempio a livello di comportamento per come ha saputo gestire alcuni momenti "tragici" della sua carriera (in particolare quello capitato alle Olimpiadi di Atene del 2004 quando all'ultimo colpo sparò nel bersaglio del concorrente accanto passando dall'oro quasi certo all'ottavo posto, ndr). Da lui ho appreso che nello sport prima di vincere devi imparare a perdere».

Niccolò a Londra alla fine ha vinto due medaglie olimpiche, ma questa non è la cosa più importante. «Chiaramente fa piacere vincere, non sono un ipocrita, e c'è differenza fra vincere l'oro e arrivare quarti. Però una cosa è dire "c'è una differenza" e una cosa è dire "cambia tutto"». Ora, completati gli studi (si è specializzato in ingegneria meccanica applicata allo sport), terminato da poco il trasloco (è andato a vivere con la sua Petra in Alto Adige), è entusiasta di ricominciare ad allenarsi. Nel salutarci, ci torna in mente una sua riflessione: «Chi sarei oggi se non avessi sbagliato a Pechino? Ma davvero le ho perse quelle Olimpiadi?». ■