

SETTE GIORNI DI CATTIVI PENSIERI

GIANNI MURA

RAFA, LA SOSTA EL'ISOLA DI SCOPIGNO

Mental coach. Siamo ancora lì? Sì, non riesco a liberarmi da queste due parole. Ho provato ad esorcizzarle ripetendole ad alta voce. Sono arrivato a ment' al cocc', che poi sarebbe qualche foglia di piperita su una gallinella, a fine cottura. Lo so che col basilico il piatto sarebbe migliore, ma il gioco di parole sarebbe peggiore, e già non è granché. Sfolgiando il Corriere dello sport di ieri trovo una pagina pubblicitaria che annuncia l'organizzazione del primo master italiano per diventare mental coach dei calciatori professionisti. Le iscrizioni si chiudono il 30 settembre. Il master si svolgerà a Milano ed a Roma "in prestigiose location", volevo ben dire. Dalla location, Ischia, in cui non casualmente trovo, ho la tentazione di dedurre che ai calciatori professionisti un mental coach serva più che ai canoisti o ai marciatori. Non so se disponga di un mental coach il milanista Zapata. Si è lamentato perché, con i nuovi criteri, l'Uefa gli ha scippato la paternità del gol al Celtic. In fatto di gol-autogol, la manica era già molto larga: se tu tiri nell'angolino basso alla sinistra del portiere e trovi una tibia, un gluteo, un ginocchio di un avversario che portala palla in porta nell'angolino alto alla destra del portiere, il gol è tuo. Non è giusto, ma basta che il tiro sia indirizzato nello specchio della porta e così accade. Se tu invece ciabatti un sinistro destinato fuori, a occhio di due me-

tri almeno, e trovi la deviazione di un avversario, puoi anche far festa, ma trattasi di autogol. Atenuanti: per Zapata sarebbe stato il primo gol in Champions: Aggravanti: Zapata ha ventisei anni. E quindi, caro Zapata (voto 5) non è proprio il caso di lamentarsi. Resta sempre la paternità morale: se Zapata non avesse tirato, non ci sarebbe stata la deviazione e, visto il livello del gioco mostrato con il Celtic, forse non sarebbe arrivata la vittoria.

Dettagli. Come il giorno di vacanza concesso al Napoli concesso da Benitez tra la partita tra il Borussia Dortmund e quella col Milan. Mi è venuto in mente un grande della panchina, Manlio Scopigno, troppo in fretta dimenticato. Mister, perché non porta i ragazzi in ritiro? Perché vivere a Cagliari è come stare in ritiro tutto l'anno, rispondeva. Ora, Napoli non è Cagliari e Albiol, abituato a Madrid, l'ha definita "una città piccola in cui tutti si conoscono". Non so quanto sia una fotografia reale, so che, sempre sul Corriere dello Sport, ho trovato interessante il modo in cui Benitez ha riempito parte del giorno di vacanza. Ha pranzato in un ristorante tipico: pizza (bene), calamareo scottato su pane di segale (bene) e champignon (male, 4). Piccolo

riferimento personale: ho fondato non solo il Gras (Gruppo resistenza anti sushi) ma anche l'Abc (Associazione boicottaggio champignons). In questo periodo i boschi dell'Avellinese e del Beneventano, ma anche l'Epomeo, più vicino alla mia location, sono prodighi di ottimi porcini. Come può Benitez rimanere insensibile al coro di dolore di chi si vede scavalcato da scialbi e monotoni funghi di allevamento? I porcini, si sa, cantano a cappella. Ma il 4 di Benitez va diviso con il cronista che nulla dice su quel che è stato bevuto. L'uomo è ciò che mangia, diceva un filosofo tedesco. Ma, possiamo aggiungere oggi, è anche ciò che beve. E dunque, nel bicchiere di Benitez c'era champagne o Asprinio di Aversa? Pallagrello o Rosato di Tramonti? Spumeggiante rosso di Gragnano o solenne Aglianico? Oppure birra analcolica, acqua liscia o gasata?

Troppi dubbi per una persona sola. Ho cercato di alleggerirmi dal peso tuffandomi alla pagina 24 del Corsera. C'era un richiamo in prima: "Siete stressati? Riuscirete a vivere più a lungo". Sull'isola di San Giorgio Maggiore, a Venezia, si è svolta la conferenza mondiale sul futuro della scienza. "Segreti della

longevità" era il tema del 2013. All'appuntamento, organizzato da tre Fondazioni (Veronesi, Cini e Tronchetti Provera) hanno parlato 27 relatori: ricercatori biomolecolari, psicologi, biologi, evolucionisti, neuroscienziati, demografi, nutrizionisti, economisti, sociologi. Se ho ben capito, esiste uno stress buono e uno cattivo, un po' come il colesterolo. Nei disegni, che forse si potrebbero chiamare infografica, un riassunto. Un lavoro che ci piace, uno sport non agonistico, una vita di coppia serena ed una vita sociale varia, tutto questo fa bene. Stare sempre connessi, mangiare troppo, fare poche vacanze, avere un lutto in famiglia, tutto questo fa male. Secondo studi Usa, informa il sommario, la fatica è salutare se si crede in quel che si fa. È consolante tutto questo: già c'era qualcuno convinto che fosse diversa la fatica di un giocatore di squash in Arkansas e quella di un minatore cinese. Nel testo si legge che un anziano muore senz'altro prima se relegato nel nulla. Giocare a carte nel bar o giocare a bocce preserva, se non allunga, la vita. Sarà per questo che nelle grandi città sono spariti i campi di bocce ed è praticamente impossibile giocare a carte nei bar? In compenso, i bar sono pieni di slot machine, per cui un anziano può schiattare in anticipo, ma chiamandosi in un modo nuovo: ludopatico. A quando un master per un mental coach riservato agli anziani?

© RIPRODUZIONE RISERVATA

