

## LA LEZIONE OLISTICA DEL MAESTRO NOVAK (dic.2015)

Sono stato molto occupato dal lavoro e dalla Letteratura in queste ultime settimane e non ho potuto celebrare come avrei voluto la conclusione di una nuova eccezionale stagione tennistica da parte di Novak Djokovic, conclusa con la vittoria del torneo Master finale nella O2 Arena di Londra.

In precedenza ho scritto due Pezzidimente su Roger Federer e Rafael Nadal (li trovate sulla pag.PEZZIDIMENTE del mio sito [www.marcellonicodemo.it](http://www.marcellonicodemo.it) ) ma ora, finalmente, voglio farlo anche per questo esile ragazzo serbo che ha saputo osare l'impensabile, diventando migliore di quei due incredibili campioni, che hanno portato il tennis a livelli mai visti, caratterizzando un'epoca. Come ha potuto non solo pensare di farlo, ma addirittura riuscirci?

Come ho già scritto nei Pezzidimente su Federer e Nadal, quel meraviglioso sport che è il tennis, con la sua complessità e il totale coinvolgimento psicofisico che richiede, spinge chi lo pratica ad un continuo confronto con sé stesso e i propri limiti fisici, tecnici e soprattutto mentali. Ed è proprio in questo territorio psicologico, fisico (e anche metafisico, azzarderei) che Novak ha trovato la sua "strategia per l'eccellenza fisica e mentale".

Quando qualche anno fa ha capito di poter misurarsi occasionalmente alla pari con i due miti del tennis contemporaneo, così diversi ma altrettanto irresistibili, non si è accontentato. Ha continuato a concentrarsi su se stesso e a cercare di diventare un uomo e un giocatore migliore, a individuare margini di crescita e a perseguirli con tenacia ma anche con serenità. MINDFULNESS chiama questo sereno distacco nel suo libro "Il punto vincente", un modo per "allontanarsi dal rumore e limitarsi ad essere". Ha cercato di limitare i frequenti cali di concentrazione ed energia che lo separavano da Nadal e Federer e lo ha fatto in ogni modo possibile, migliorando i colpi (vedi servizio e drop shot, per esempio) ma anche esaminando fino in fondo il suo stile di vita. Così ha scoperto la sua intolleranza al glutine, ha eliminato la caffeina e valorizzato ogni aspetto positivo delle sue giornate, mettendo da parte abitudini e atteggiamenti negativi, cercando sempre di essere aperto alla gioia, sbarrando costantemente la strada alla rabbia e alla paura, le due grandi nemiche di ogni tennista (ma anche di ogni essere umano) quando si insinuavano nella sua mente.

Ho visto un Djokovic stanchissimo, dopo la finale di Roma 2014, fermarsi a firmare autografi e farsi fotografare con bambini e fan per circa un'ora, con un'allegria disponibilità che non è affatto casuale, ma frutto di un percorso autentico di perfezionamento globale, ricerca di vera felicità.

Del resto è illuminante una sua frase, sempre dal libro "Il colpo vincente": "Ti sembra che la partita si svolga in campo, in realtà si gioca tra le tue orecchie". Insomma sono la reattività mentale e lo stare davvero con gli occhi aperti che rendono reale il perfezionamento di sé stessi e la comprensione profonda della vita umana e delle sue varie manifestazioni. Perché la nostra esistenza sembra che si svolga qui e ora, su questa palla a spasso nel cosmo infinito, ma forse siamo qualcosa di più di ciò che sembriamo, inconsapevoli scintille d'intelligenza universale in cerca della loro vera perfezione.

La bellezza del tennis e la lezione del Maestro Djokovic mi riempiono di ammirazione e non posso che ringraziare questo nuovo leggendario campione per aver espresso compiutamente, anche nella stagione appena conclusa, quanto ho qui cercato di afferrare.

Marcello Nicodemo