

IMPARA
A VINCERE

PATRICK MOURATOGLU
con la collaborazione di
Fabrice Abgrall e François Thomazeau

IMPARA A VINCERE

Prefazione di
SERENA WILLIAMS

PIEMME

L'autore ringrazia Laura Bilmann, Isabelle e Lisa Guérin

Traduzione di: *Paola Lanterna*

Titolo originale: *Le Coach*

© Flammarion, 2015

Immagini dell'inserto: © Patrick Mouratoglou

Realizzazione editoriale: *Conedit Libri Srl – Cormano (MI)*

ISBN 978-88-566-5234-5

I Edizione 2016

© 2016 - EDIZIONI PIEMME Spa, Milano

www.edizpiemme.it

Anno 2016-2017-2018 - Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

*«Quando fai qualcosa,
sappi che avrai contro quelli che
volevano fare la stessa cosa, quelli
che volevano fare il contrario e
la stragrande maggioranza di quelli
che non volevano fare niente.»*

CONFUCIO

*Senza i miei genitori, sarei un altro.
Senza i miei tre figli, mancherebbe un pilastro
fondamentale della mia vita.
Senza coloro che hanno avuto l'audacia di credere in me,
avrei fatto ben poca strada.
Senza coloro che si sono schierati contro di me,
non avrei mai imparato a combattere.
Senza coloro che mi hanno dato amore,
non sarei mai esistito.*

Prefazione
di Serena Williams

Nell'estate del 2012, quando avevo già vinto i tornei di Charleston e Madrid, ed ero approdata alle semifinali di Roma, preferii ritirarmi e non giocare quel match. Dopo tutto, avevo un solo obiettivo: vincere il Roland-Garros. Il torneo che rincorrevo da dieci anni!

Avevo vinto il Roland-Garros solo una volta, nel 2002. Negli anni seguenti, anche se non avevo trascurato nessun particolare nella mia preparazione e avevo cambiato ogni anno modalità di allenamento, avevo sempre fallito. Quel torneo non voleva saperne di me, e io non ero mai nemmeno arrivata in finale.

A trent'anni, «un'età considerevole per una campionessa di tennis», volevo fare l'ennesimo tentativo per vincere quel torneo.

Prima dell'inizio, mi capitava spesso di incrociare Patrick Mouratoglou: quel coach mi intrigava. Possedeva la straordinaria capacità di far progredire i suoi giocatori e, step dopo step, portarli al massimo delle loro performance.

Alcuni anni prima, a Sydney, in Australia, avevo af-

frontato Aravane Rezaï, una delle sue allieve, e Dio solo sa fino a che punto mi aveva messo in crisi! Durante quel match, per poterla battere e cavarmela, avevo dovuto dar fondo a tutte le mie risorse. Aravane aveva quasi raggiunto la Top 10, quando Patrick si occupava di lei.

Mi ricordo anche di Yanina Wickmayer che, grazie all'aiuto di Mouratoglou, era quasi arrivata alle semifinali dell'US Open con la rapidità di un fulmine.

Patrick non aveva paura di niente, era una persona piacevole, e io avevo la netta sensazione di ritrovarmelo sempre davanti. Nel 2012, mi capitava di incrociarlo spesso al Roland-Garros. Il mattino del mio match, del resto, l'avevo avvisato che come al solito mi toccava sfidare una francese al primo turno!

Quel giorno, sul campo Philippe-Chatrier, avevo fallito. Dopo quello smacco di fronte a Virginie Razzano, mi sentivo annientata. Passai tre giorni chiusa nella mia camera, senza uscire, domandandomi che opzioni mi restavano. Analizzando il mio gioco, ero arrivata alla conclusione di non avere trascurato nessun dettaglio, ma mentalmente ero crollata. Ed era questo che non avevo previsto. Individuato il problema, non sapevo come risolverlo.

Quando, in più, persi in doppio al primo turno, mi rimasero due opzioni: o rientrare negli Stati Uniti – idea che non mi soddisfaceva – o rimettermi al lavoro.

Ho sempre adorato la Francia, la sua cultura, il suo modo di vivere. Dato che avevo a disposizione un piccolo appartamento a Parigi e che alla fine avevo deciso di tornare ad allenarmi, ero tentata di restare. Ma come fare? Ed ecco che mi venne un'idea. Perché non lavorare con Patrick Mouratoglou? Decisi di allenarmi nel-

la sua accademia con due dei suoi *sparring-partner*. Durante il nostro primo giorno di lavoro nel suo ambiente familiare, il coach si comportò in modo diverso da come ero abituata. Era docile, sensibile e aperto, meno distante. Mi accompagnò sul campo, e io mi dissi: “Sarebbe bello che restasse qui per darmi dei consigli”. Ero curiosa di vedere come riusciva a far progredire il livello dei suoi giocatori, a far superare loro gli ostacoli che li bloccavano.

Non dimenticherò mai quel primo giorno. Non parlava, così mi girai verso di lui e gli dissi: «Se vuoi intervenire, non farti problemi. Sono qui per imparare e sono pronta ad ascoltare nuovi consigli».

Fino ad allora, avevo vinto tredici tornei del Grande Slam lavorando esclusivamente con mio padre e mia madre. E in quel momento stavo solo cercando la soluzione per vincere ancora.

Non ricordo esattamente cosa sia accaduto, né cosa Patrick mi abbia risposto, ma so che il nostro scambio mi è piaciuto. Avevo l'impressione di ascoltare mio padre! Aveva fiducia in me, non aveva paura ed era motivato. L'impostazione delle mie open stance lo esaltava. Fino ad allora mi ero sempre sentita dire il contrario. Con Patrick ritrovavo lo stesso stile di coaching di mio padre: innovativo e fiducioso.

Il giorno della mia partenza per gli Stati Uniti, non volevo più andarmene. Avevo respirato un'aria fresca e rinvigorente. Desideravo lavorare con lui, ero disposta ad ascoltarlo.

Gli domandai di continuare a occuparsi di me a Wimbledon, prima del torneo. Sapevo che in quel momento era impegnato con qualcun altro. Mi rispose che

doveva parlarne con il suo allievo. Un motivo in più per apprezzare la sua franchezza e la sua onestà.

Ero entusiasta! Ne parlai a mia madre, le dissi che lavorare con Mouratoglou era esaltante, perché le cose andavano esattamente come desideravo che andassero. A dispetto dei miei trent'anni, volevo che il mio gioco progredisse. Ero certa di avere tutte le carte in regola per farlo. Una settimana prima di Wimbledon, lavoravo tutti i giorni con Patrick e mio padre.

Quando il torneo cominciò, pur vincendo i miei match, lo facevo con grosse difficoltà. Avevo meno fiducia in me stessa, ero come malata, semplicemente non ero io. Ero arrivata ai quarti di finale nel singolo e nel doppio. Prima del match, Patrick mi parlò: «Finora, ho visto una Serena mediocre. Voglio vedere la grande Serena. Non me l'hai ancora presentata. L'ho vista in televisione, ma oggi è qui che la voglio. Hai bisogno di lei per vincere». Aveva ragione. Ero stata passiva per tutta la settimana e stavo per affrontare la detentrici del titolo. Dovevo essere la migliore. A partire da quel momento, mi sono imposta e Patrick mi ha sempre aiutato a tirare fuori la vera Serena, la campionessa. Ho vinto il torneo in singolo e in doppio quell'anno a Wimbledon, la medaglia d'oro alle Olimpiadi, sempre nel singolo e nel doppio, l'US Open e a fine anno il WTA Championships. In un lampo, sono ridiventata la numero uno mondiale. Ero sotto la tutela di Patrick Mouratoglou.

Quello che vince.

Patrick Mouratoglou è soprannominato “The Mastermind”, e io posso solo dirvi che non c'è nome più azzeccato.

Nel 2012 ho sentito di dover cambiare aria, di vivere qualcosa di diverso, per passare dal rango di campionessa a quello di leggenda dello sport. È esattamente quello che Patrick mi ha permesso di realizzare. In due anni e mezzo, abbiamo vinto sei tornei del Grande Slam e un numero incredibile di altri titoli, fra i quali il Master di fine anno per tre volte consecutive. Ho realizzato il mio sogno, conquistando la medaglia d'oro in singolare alle Olimpiadi e, ben inteso, ho riaffermato il mio posto di numero uno mondiale.

Patrick è imbattibile nel saper analizzare ogni situazione e trovare le soluzioni adatte a ciascuno dei giocatori con i quali lavora, che si tratti di giocatori professionisti, amatoriali, juniores. Riesce a trasmettere a tutti noi la fiducia naturale che la sua persona emana.

Patrick non è un grande coach. È un coach fenomenale e, più ancora, una bella persona. Toglietegli tutto quello che possiede, rimarrà lo stesso.

Vorrei aggiungere un'ultima cosa: non importa chi siano i giocatori, tutti sono spaventati all'idea di affrontare un avversario preparato da Mouratoglou.

IMPARA
A VINCERE

COSA SIGNIFICA ESSERE UN COACH

Ci vuole:

ambizione e incoscienza per lanciarsi nell'avventura;

umiltà per rimettersi in gioco prima di ogni nuova collaborazione, perché la sinergia esige una mente vuota;

una buona dose di autocontrollo per permettersi di imporre all'altro un piano di lavoro;

amore ed empatia per offrire un orecchio attento e benevolo;

un acuto senso di osservazione e di analisi per determinare con precisione i bisogni del proprio allievo, e intuizione per anticipare ciò che sente senza dirlo;

passione per vivere gli avvenimenti intensamente e conservare la fede e distacco per avere la risposta in ogni situazione;

forza di volontà per realizzare un piano d'azione e disciplina per attenersi, perseveranza e ottimismo per mantenere la rotta, anche nella tempesta;

rigore per pianificare una strategia;

creatività per uscire dai sentieri battuti;

pazienza per accettare la lunghezza del cammino, e impazienza per imporsi senza sosta il dovere di andare avanti;

capacità di comunicazione per essere in armonia con il proprio allievo, diplomazia per conquistarsi l'adesione del suo entourage;

esperienza per evitare gli scogli;

una immensa fiducia in sé per trasmettere la forza necessaria a compiere un progetto insensato...

Questo significa essere un coach.

IL METODO MOURATOGLOU

1. ALLENATI COME UN PROFESSIONISTA
Più intensità, più costanza, più rigore
2. PENSA COME UN CAMPIONE
*Inseguì l'eccellenza
Rafforzati nella vittoria e nella sconfitta
Credi nei tuoi sogni*
3. ANTICIPA IL GIOCO DEL FUTURO
Padroneggia il tennis di domani
4. IMPADRONISCITI DELLE TATTICHE CHIAVE
Analizza il gioco e imponi il tuo
5. PADRONEGGIA LA TECNICA
La tecnica è al servizio della tattica
6. DIVENTA IL MIGLIOR AVVERSARIO
Sii performante sia in gara sia in allenamento
7. COSTRUISCITI UN CORPO DA ATLETA
Allenamento fisico personalizzato, alimentazione controllata, qualità ottimizzate
8. SVILUPPA LE QUALITÀ FISICHE SPECIFICHE DEL TENNIS

A CORTO D'ISPIRAZIONE

«Credo nel sole, anche quando non brilla.»

Graffito di una vittima della Shoa.

Incredibile... è da mesi che mi sento stanco. Non è da me. Sono uno che ha sempre avuto un'inesauribile energia. Eppure mi sento meno ispirato, poco attento. La mia creatività scarseggia. Ogni ostacolo mi sembra insormontabile. E anche questo non è da me, perché ho sempre divorato la vita con entusiasmo famelico.

Sono mesi che mi trascino questa stanchezza, e alla fine ho capito che cosa mi sta succedendo. Ho individuato che cosa ha inceppato il meccanismo, smorzato il mio slancio.

Vengo da lontano, da molto lontano. In realtà, da nessun luogo in particolare. La mia vita era scritta e non avevo nessuna voglia di impegnarmi in un percorso già tracciato. Allora ho avviato un motore. Un motore interiore di una potenza fenomenale.

Ho dato voce ai miei sogni e ho deciso di realizzarli. Sogni folli, incoscienti, che amici e parenti ritenevano utopistici. Per loro sono un sognatore, un dolce eccentrico partito alla conquista dell'Everest.

Vent'anni dopo, sono sulla terrazza della mia accademia, e la realtà mi colpisce come una sferzata. Ho rag-

giunto tutti i miei obiettivi. Meglio ancora, li ho superati oltre ogni aspettativa.

È evidente che la vita non si ferma a questo punto. È evidente che mi restano mille cose da fare. Ma cercate di capirmi, il ragazzino malaticcio, incerto, che sognava il tennis davanti alla televisione è diventato il protagonista di quell'universo. Coach di una delle più grandi giocatrici di tutti i tempi, che sotto la mia guida ha riconquistato il posto di numero uno mondiale e realizzato le più belle stagioni della sua carriera nonostante i suoi 31 anni; fondatore e dirigente di una delle più grandi accademie di tennis al mondo; consulente e commentatore per Eurosport, autore, consulente per una dozzina di riviste sportive mondiali, esperto riconosciuto a livello internazionale...

Ho una famiglia, ho tre figli meravigliosi.

Faccio il bilancio della mia vita e mi domando: che cosa mi fa andare avanti oggi? Se intravedessi anche solo la traccia di una risposta... ma il motore è inceppato. Sono alla frutta. Funzionavo come un rullo compressore. Quando decidevo, quando lo volevo, niente mi resisteva. Procedevo, sfondavo le porte, se era necessario entravo dalla finestra, e quando non mi concedevano il diritto di fare qualcosa, me lo prendevo. Ho consacrato la mia vita professionale a trovare soluzioni per ottenere ciò che volevo per me e per i miei giocatori.

Ma mentre scrivo queste righe, non trovo le parole per dire cosa mi fa andare avanti. La riconoscenza? L'ho assaporata ben oltre le mie speranze.

Gli incontri? Ho potuto avvicinare gran parte delle persone che mi ispiravano. Ogni giorno, constato con

gratitudine che nessuno mi ha mai sbattuto la porta in faccia. I soldi? Guadagno parecchio, ma non è mai stata questa la mia spinta.

I titoli? Ne abbiamo vinti più di quanti avessi osato sognare. Li conto a decine, compresi sei tornei del Grande Slam e due medaglie d'oro olimpiche.

Allora, cosa? Appunto, niente.

Tutto quello che ritenevo inaccessibile, l'ho conquistato a prezzo di un'assoluta dedizione, di una colossale mole di lavoro, di una concentrazione senza distrazioni.

Ho sognato, pianificato, sofferto, combattuto, passato notti intere senza riposare. Mi sono votato a ogni sorta di sacrificio per raggiungere i miei obiettivi. Oggi tutto è possibile, tutto mi è offerto, basta che allunghi la mano. Non mi resta che raccogliere i frutti di anni di lavoro. Ma so che questa è una sensazione illusoria. So che se mi rilasso, posso perdere tutto in una frazione di secondo.

Sono consapevole che i miei problemi esistenziali possono apparire futili, inconsistenti. Ma mi rendo conto di vivere una fase di depressione.

Ho bisogno di esaltazione, di sogni folli, di sfide, di mettermi alla prova. Eccolo, il motore. Il raggiungimento di tutti gli obiettivi mi ha fatto perdere il mordente che mi spronava, che mi rendeva combattivo.

Ho sempre ambito all'eccellenza, ad avere un'esistenza piena, a lasciare una traccia. La vita è troppo fugace. Vorrei che la mia fosse la somma di momenti eccezionali. È una corsa contro il tempo, perché le cose da realizzare sono un'infinità e una vita non basta. Ho

sempre creduto nella mia capacità di realizzare qualsiasi sogno, anche quelli futuri. La frenesia che mi ha sempre sostenuto mi ha lasciato.

Quando il mio editor mi suggerisce di scrivere la mia autobiografia, la mia prima reazione è: «Ho 44 anni, non ha senso! Ne ripareremo quando ne avrò 80».

Lei allora mi spiega che è la singolarità del mio percorso, il successo di un uomo senza privilegi, fuori dal circuito, a rendere l'argomento appassionante.

Nel momento in cui scrivo queste parole, in questo novembre 2013, quando Serena, che alleno, ha appena realizzato la migliore stagione della sua carriera, mi rendo conto che la mia specificità è tutta concentrata nella mia capacità di risolvere qualsiasi problema, nella mia attitudine a risollevarmi.

Mi soffermo a pensare da dove vengo e ho la sensazione di essere un miracolato.

Io, il bambino malato.

Io, lo scolaro svogliato.

Io, l'adolescente timido al limite del patologico, tanto da non riuscire a comunicare con gli altri.

Non esisteva un solo presupposto per questa carriera.

Il ragazzino malaticcio e disagiato come ha potuto diventare un leader?

Come sono riuscito a superare la mia timidezza e i miei complessi per trasformarmi in un oratore capace di entrare nell'universo dei miei giocatori?

Come sono uscito dalla spirale del fallimento per diventare «quello che fa vincere»?

Come ho potuto trasformare un'avventura che si annunciava un disastro in una storia di successo?

La vita dipende spesso da decisioni fondamentali prese in momenti cruciali. Lo stesso vale per la carriera dei giocatori. La volontà è un muscolo che va allenato, se non vogliamo che ci lasci in panne nel momento in cui dobbiamo prendere queste decisioni.

Per quel che mi riguarda, sono quattro le decisioni fondamentali che hanno consentito di modificare il mio percorso di uomo, di ricostruirmi e di adattare il mio comportamento per ottenere dalla vita solo quello che mi aspettavo. Ero destinato a essere mediocre, ma mi sono battuto per cambiare il mio destino. Ero malato e ho ritrovato la salute. Ero indeciso e ho imparato a condurre la mia vita come volevo. Ero pauroso, sono diventato temerario.

Tutto è possibile. Nulla è statico. La vita è come un match di tennis. Si parte con un potenziale, un sogno, timori e incertezze. Fede, coraggio, perseveranza e una buona dose di incoscienza possono smuovere le montagne.

Ecco la mia vita, il mio match, il mio viaggio.