

Giona Morinini

di Roberto Guidi

«La miglior squadra da allenare è composta da orfani». Giona Morinini abbozza un sorriso per questa vecchia battuta che gira nell'ambiente e fotografa una grande verità: a volte – spesso? – i genitori sono un problema. Vedono i figli campioni anche quando sono carneadi qualsiasi, contestano le scelte di arbitri e coach, polemizzano con gli avversari. Il ruolo di Giona è proprio quello di far dialogare tutti gli attori in campo affinché si capiscano e vivano con maggiore tranquillità allenamenti e partite. Poi c'è l'altro lato del suo mestiere, quello a supporto degli sportivi d'élite, dove invece il risultato non è solo importante: è l'unica cosa che conta.

Il cognome tradisce la parentela: suo papà è Roberto Morinini, uomo di spessore e allenatore di qualità. «Sono nato nel 1980 a Locarno perché lui lavorava lì... La nostra famiglia si è in effetti spostata spesso al suo seguito». Da una dozzina d'anni – e dopo gli studi universitari portati a termine a Ginevra – Giona ha trovato terra ferma in Ticino; ora vive a Gudo con la moglie e i due figli. Lo sport è una seconda pelle. «Mi piace molto, con papà – ma anche con lo zio Enrico – si parlava ovviamente spesso di calcio, che io ho tra l'altro giocato fino all'Under 21 nel Lugano. Oggi seguo parecchie discipline e ne pratico alcune a livello puramente amatoriale».

La psicologia dello sport – ci spiega il nostro interlocutore nel suo studio a Rivera – è una materia relativamente nuova. «Negli anni 50-60 i medici cercavano di studiare quali erano le caratteristiche psicologiche dei campioni per fare selezione precoce. Sono arrivati alla conclusione che non è possibile individuarle perché ci sono personalità di ogni tipo». La figura dello psicologo dello sport ha allora virato verso il concreto sostegno degli atleti. Lavorando sulla componente emotiva, c'è un aspetto che Giona trova particolarmente stimolante: il fatto che, proprio per l'unicità di ogni individuo, non esiste un protocollo predefinito.

«Il mio contributo in ambito d'élite è far sì che la forza mentale rappresenti un valore aggiunto per dare il massimo del proprio potenziale nel momento del bisogno». I suoi clienti sono diverse decine, e Giona Morinini, per ovvi motivi di privacy, non fa nomi. «Tratto di calcio, hockey, tennis, ippica, sci, corsa d'orientamento, nuoto...». Un esame dopo l'altro. «Il metro ultimo con cui si valuta la bontà del mio contributo sono le vittorie, le medaglie, i punti in classifica. Ma rappresentano la punta dell'iceberg: alla base occorre definire una prassi su come reagire dopo le sconfitte, riacquistare la fiducia dopo un infortunio, dimenticare un errore. Insomma, sfogare le emozioni, rifocalizzare l'attenzione su cosa fare e farlo. In questo senso, l'aspetto mentale – da pianificare, osservare e allenare – deve diventare un elemento primordiale assieme a tecnica, tattica e fisico».

Una vita con la valigia in mano: i clienti vengono nello studio ma sono anche seguiti durante gli allenamenti e, sporadicamente, le gare. «Il traguardo è rendere autonomo l'atleta, dunque il grosso impegno è precedente la competizione. A volte sono comunque presente se percepisco di poter essere d'aiuto, o per semplice piacere personale. Lo sport mi appassiona e le grandi competizioni a cui ho avuto la fortuna di assistere mi affascinano».

L'altra faccia della professione è invece a contatto con i vivai, dove il talento si può solo intravedere e l'importante non è (o meglio, non dovrebbe essere) il risultato quanto la crescita umana. «In questo caso occorre curare gli aspetti emotivi e relazionali. Il ragazzo deve provare piacere in quello che fa, essere sereno. Un lavoro che coinvolge tutte le figure – atleti, dirigenti, allenatori e famigliari – e che mi vede presente, su invito delle società o delle federazioni, direttamente in palestra, sui campi o sulle piste. L'obiettivo è creare un buon



gruppo che comunichi e non esaspera il clima. Se ci si spiega e ci si capisce è facile andare d'accordo. Alla base di tutto ci sono i genitori, che devono essere un supporto e non una pressione. Spesso mi chiedono: mio figlio soffre la gara, è triste se non è selezionato, l'allenatore non lo valorizza... E non sanno come comportarsi».

Di questo parla «Felicemente sportivi - Allenarsi alla gentilezza» (GentleBooklets), libro di Giona Morinini con illustrazioni di Lucio Negri, freschissimo di stampa. Sono riuniti i ragionamenti di una carriera ancora giovane eppure già ricca di esperienze. «La pubblicazione vuole essere uno strumento utile, di facile lettura, per portare riflessioni teoriche nate da episodi realmente vissuti o verosimili. Ognuno si può riconoscere e capire cosa occorre fare per aiutare il figlio».

Interessante l'origine del progetto. In febbraio, Giona Morinini incontra Cristina Milani, presidentessa di Gentlitude Svizzera, ramo di un'associazione internazionale che promuove la gentilezza, intesa come lo stare bene con gli altri. Periodicamente pubblica libri in cui professionisti – sportivi, architetti, economisti, artisti, ecc... – declinano questo atteggiamento nel loro ambito. «Già pensavo di mettere nero su bianco alcune delle mie conoscenze, e Cristina mi ha dato la spinta definitiva...». La presentazione è avvenuta il 13 novembre, in occasione della Giornata mondiale della gentilezza, di cui parleremo prossimamente sulla Rivista. Restate sintonizzati.