

ANTONIO CABRINI



NON AVER
PAURA
DI TIRARE UN CALCIO
DI RIGORE

11 parole per
diventare campioni

Antonio Cabrini

Non aver paura di tirare
un calcio di rigore

Proprietà letteraria riservata
© 2014 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-07446-9

Prima edizione BUR 2014
Seconda edizione BUR giugno 2014

Curatela editoriale: Valeriano Cervone

Si ringrazia Francesco De Gregori
per aver concesso l'uso, nel titolo, di una citazione tratta da:
La leva calcistica della classe '68

Testo e musica di Francesco De Gregori

Copyright © 1982 UNIVERSAL MUSIC PUBLISHING RICORDI s.r.l.

- Area Mac 4 - Via Benigno Crespi, 19 - 20159 Milano

SERRAGLIO Edizioni Musicali - Via Luigi Settembrini, 9 - 00195 Roma

SM PUBLISHING (ITALY) S.r.l. - Via Alberico Albricci, 7 - 20122 Milano

Tutti i diritti sono riservati - All rights reserved

Per gentile concessione di MGB Hal Leonard (Italy)

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli

www.bur.eu

Facebook: BUR Rizzoli

Sommario

Prefazione di Cesare Prandelli	11
Introduzione - Il mio calcio	17
Capitolo 1 - Passione	21
Capitolo 2 - Gioco	31
Capitolo 3 - Talento	39
Capitolo 4 - Fatica	47
Capitolo 5 - Ascolto	57
Capitolo 6 - Istinto	67
Capitolo 7 - Paura	77
Capitolo 8 - Tenacia	87
Capitolo 9 - Mentalità	95
Capitolo 10 - Lealtà	103
Capitolo 11 - Stile	111
Ringraziamenti	121

Prefazione
di Cesare Prandelli

LA STORIA DI ANTONIO

Vi racconto la storia di Antonio, un uomo, un campione, ma soprattutto un amico fraterno che ho incontrato la prima volta quando entrambi avevamo appena tredici anni. Già allora Antonio nutriva una *passione* profonda: il *gioco* del calcio. Ne leggeva sui giornali, sui libri, lo seguiva in tv, sempre e comunque. Ammirare i gesti sportivi era il suo divertimento più grande. Apprezzava il *talento* che l'uomo riesce a esprimere. Capiva però che per riuscirci al meglio occorrono tanta *fatica*, applicazione, dedizione, ma anche la capacità di *ascoltare*, se stessi e gli insegnamenti che ti derivano dall'esperienza e dal mondo esterno.

Antonio, da quando lo conosco, ha sempre dimostrato di possedere un formidabile *istinto*, capace di guidarlo verso il suo sogno, il suo obiettivo, come fa una calamita con gli oggetti metallici. L'istinto è senz'altro una dote che ha del miracoloso, e ognuno l'ha dentro di sé, nascosta, ma la capacità di esprimerla fino in fondo è concessa solo a chi non ha *paura* di farlo. O meglio, tutti abbiamo paura, ma bisogna saperla gestire e affrontare con *tenacia* e con la giusta *mentalità*. Questo Antonio l'ha imparato dalle storie dei grandi atleti: hanno fatto la differenza perché sono stati capaci di leggersi dentro e trovare la spinta per esprimersi al massimo e gestire il proprio corpo in funzione dell'obietti-

vo sportivo. Eppure anche la perfetta forma fisica, il giusto allenamento, la preparazione ottimale, da soli, non bastano a fare di uno sportivo – anche di un grande sportivo – un campione. L'ingrediente magico, che Antonio conosce bene, è la *lealtà*: i gesti di lealtà lo hanno sempre colpito nel profondo, perché ha ben chiaro in mente come da quel comportamento umano così bello scaturisca la scintilla che è alla base del vivere civile. Senza di lei anche lo sport perderebbe il proprio valore e la propria bellezza. Ogni impresa sportiva, ogni record da infrangere vanno affrontati e aggrediti con uno *stile* preciso, basato sul rispetto dell'avversario e la gestione corretta delle proprie potenzialità.

Quando ci siamo conosciuti Antonio era un adolescente che aveva volontà, grinta, entusiasmo e capacità. Nel corso della sua carriera l'ho visto raggiungere risultati sempre più ambiziosi senza mai perdere di vista i valori che lo avevano portato fin lì. Un gradino alla volta ha maturato sulla sua stessa pelle la consapevolezza del senso più vero dello sport, qualsiasi sport. Oggi il suo mestiere e la sua vocazione è trasmettere agli altri ciò che ha imparato grazie alla fatica e all'impegno. Leggendo questo libro ho ripercorso insieme a lui le tappe ideali, i punti cardine della sua storia, e ci ho ritrovato il mio vecchio amico, parola dopo parola, ricordo dopo ricordo. La sua passione, che è anche la mia, ha costruito un ponte: adesso chi ne ha voglia potrà attraversarlo e ripercorrerlo tutte le volte che desidera.

Non aver paura di tirare
un calcio di rigore

A Martina ed Edoardo