

# È IMPORTANTE AVERE FIDUCIA NELLE PROPRIE CAPACITÀ

Mentalità vincente, talento e impegno. Queste le doti fondamentali che hanno fatto di Gianluca Pagliuca un grande campione. L'ex portiere del Bologna racconta la sua esperienza di sportivo

**C**lasse 1966, bolognese DOC, ex portiere. Oggi, come quando calcava ancora i campi da calcio, Gianluca Pagliuca ha grinta da vendere. E alle spalle una lunga carriera (è considerato uno dei migliori portieri italiani degli anni 90), caratterizzata da importanti risultati raggiunti con fatica e impegno costanti nel tempo, e grazie ad una prorompente fisicità che sicuramente lo ha aiutato. Dopo essere cresciuto nella Primavera del Bologna, la sua squadra del cuore, l'esordio in serie A avviene con la maglia della Sampdoria. Da Genova va a Milano, sponda Inter, dove gioca dal 1994 al 1999 e con cui vince una Coppa Uefa. Torna poi nella sua città, difendendo la porta rossoblù fino al 2006. La sua carriera di giocatore si conclude nel 2007, ad Ascoli, dopo un infortunio. Ma il calcio resta nel cuore dell'amatissimo "gatto di Casalecchio" (soprannominato così dai suoi tifosi), che sta tuttora portando a termine la sua formazione da allenatore. E c'è da scommettere che presto lo vedremo seduto su qualche panchina importante, visto che a mancargli non è certo la determinazione! È stato proprio questo suo carattere risoluto e la sicurezza delle proprie capacità ad aiutarlo nei momenti più difficili.

**Nell'arco della sua carriera, si è trovato spesso sotto pressione?**

Sì, in maniera e con un'intensità diverse a seconda della piazza in cui giocavo e dell'esperienza che avevo. Ai tempi in cui giocavo nell'Inter o nella Sampdoria ero giovane, mi lasciavano giocare e mi concedevano qualche errore. Riuscivo quindi ad affrontare partite e allenamenti in maniera rilassata. È stato diverso a Bologna, dove ho accusato molto la pressione psicologica per diversi motivi. Innanzitutto era la squadra della mia città, e ci sono arrivato a 33 anni da calciatore affermato. Ogni mio più piccolo errore aveva un peso, che anche la mia famiglia sentiva. Capitava, per esempio, che le persone lo facevano notare a mia mamma quando la incontravano per strada. La pressione psicologica è stata tanta e

## Identikit

**Nato a Bologna il 18 dicembre 1966, Gianluca Pagliuca ha esordito come portiere in Serie A con la Sampdoria nel 1988. È rimasto a Genova, dove ha vinto una Coppa delle Coppe, uno Scudetto, una Super Coppa e una Coppa Italia, fino al 1994. È poi passato all'Inter dove ha militato fino al 1999. Fino al 2006 ha giocato nel Bologna e ha finito la sua carriera l'anno successivo ad Ascoli. Ha esordito in Nazionale nel 1991.**

mi sentivo una grande responsabilità verso la città e verso la mia famiglia.

**È riuscito a superare questo stress?**

Certo. Tutto ciò mi capitava nei primi anni in cui ho giocato al Bologna. Poi ho imparato a gestire e sfruttare in maniera opportuna e a mio vantaggio quegli avvenimenti e quelle pressioni, trasformandoli in punti di forza e, dall'arrivo in panchina di Mazzone come allenatore, ho trascorso i due anni più belli della mia carriera. Mazzone ha avuto il merito di farmi sentire importante, un leader, una persona indispensabile per la mia squadra.

**Come cercava di ottenere il massimo dalla sua prestazione?**

Ho giocato più di 20 anni divertendomi molto e senza lasciarmi andare a particolari vizi. Ero molto attento all'alimentazione e preparavo le partite con cura, nei dettagli, senza mai saltare gli allenamenti. La mia giornata tipo cominciava alle 09.30 - 10,00 con una colazione fatta di cappuccino e brioche, a pranzo mangiavo un'insalata oppure un toast e poi andavo all'allenamento. Facevo una merenda pomeridiana ed infine una cena abbondante. L'alcol era abolito. Avevo uno stile di vita molto corretto rispettando gli orari degli allenamenti, i ritiri e le partite. Se volevo divertirmi mi concedevo di uscire al martedì o al mercoledì, in modo da arrivare alla

domenica con il giusto atteggiamento e soprattutto riposato. Tutto ciò aveva un riflesso evidente sul mio fisico: lo stile di vita che mi imponevo mi aiutava ad essere al massimo della forma fisica e di ottenere, quindi, il massimo da me stesso in campo.

**È dal punto di vista psicologico?**

Mentalmente ho lavorato molto sulla ricerca della serenità in modo da riuscire ad essere sempre focalizzato sui miei obiettivi. Restando concentrato sul pallone e sulla partita, difficilmente sbagliavo la gara. A questo bisogna aggiungere la conoscenza, intesa come studio, dell'avversario, che mi consentiva di aumentare il livello della mia prestazione in momenti decisivi quali, per esempio, i penalty.

**Quando ha capito che poteva diventare un campione?**

Fin da bambino ero convinto che avrei fatto carriera. Ero consapevole delle mie qualità e ho sempre avuto una grande fiducia in me stesso. Per questo, quando mi si è prospettata l'occasione, l'ho sfruttata fino in fondo.

**È sempre stato, quindi, una persona convinta e consapevole delle proprie capacità.**

Ero consapevole di essere un buon portiere e avevo fiducia nelle mie possibilità, mi dava molta serenità. I risultati che ho raggiunto mi hanno confermato che avevo ragione.

