

ANDREA PARAMUCCHI

LA PAURA DI VINCERE  
NON ESISTE

*Il tennis spiegato  
a un padre incompetente*

*Prefazione di*

VINCENZO SANTOPADRE

*Postfazione di*

IVAN LJUBICIC

Edizioni La parola  
Roma

*Proprietà riservata*

© 2023 Appunti di Viaggio srl

00146 Roma – Via Eugenio Barsanti, 24

ISBN 978-88-95120-63-8

*Per informazioni sulle*

[Edizioni] “Appunti di Viaggio” e “La parola”  
potete rivolgervi a:

*Libreria Appunti di Viaggio*

00146 Roma – Via Eugenio Barsanti, 24

☎ 06 47825030

✉ [laparola@appuntidiviaggio.it](mailto:laparola@appuntidiviaggio.it)

🌐 [www.appuntidiviaggio.it](http://www.appuntidiviaggio.it)

f [edizioniappuntidiviaggio](https://www.facebook.com/edizioniappuntidiviaggio)

📷 [edappuntidiviaggio](https://www.instagram.com/edappuntidiviaggio)

*Con il Patrocinio di:*

IL CIRCOLO DEL PANDA A.S.D.

CENTRO PER LA SPIRITUALITÀ E LO SPORT

*[www.circolodelpanda.it](http://www.circolodelpanda.it)*



Centro per la Spiritualità e lo Sport  
ROMA

L'autore sarà lieto di dialogare con i lettori all'indirizzo:

*[lapauradivincerenonesiste@outlook.com](mailto:lapauradivincerenonesiste@outlook.com)*

L'immagine in copertina è un bozzetto di Piero Corte

*Beati qui non viderunt et crediderunt*  
(Gv 20,29)

*A nonno Bobbo*  
*A mio padre*

## INDICE

- 13 Il messaggio del Presidente del CONI  
GIOVANNI MALAGÒ
- 15 *Prefazione*  
di VINCENZO SANTOPADRE
- 19 *Introduzione*  
L'essenza spirituale del tennis
- 25 Capitolo 1  
Brevi cenni su un giocatore in ricerca  
Il vero obiettivo, 26 – Riflessioni a margine, 31 –  
Lungo il canale, 35.
- 39 Capitolo 2  
Libertà dai condizionamenti  
Paura di vincere? Un equivoco da sfatare, 41 – *Dover*  
vincere, 48 – L'orlo del precipizio, 52 – Emozioni e  
punteggio, 55 – Il pallettaro, lo storto, il giusto, 56 –  
Altri condizionamenti, 59.
- 63 Capitolo 3  
Gli obiettivi che contano  
Traguardi ambiziosi, 65 – L'obiettivo vero, 69 – Il  
tennis è vita, 76 – Fortuna e sfortuna, 78 – Ricondurre

a unità, 81 – Dove nasce la fiducia, 83 – Generosi sempre, 85 – Il tempo e l'eternità. Digressione filosofica con applicazioni pratiche, 87.

- 93      **Capitolo 4**  
          **La metafisica applicata al tennis**  
          Crescita spirituale, 97 – La motivazione più importante, 102.
- 107     **Capitolo 5**  
          **Un mezzo, non il fine**  
          La vera missione del tecnico, 108 – Tecnica e carattere, 110 – Il ruolo del maestro, 115 – Il bastone e la carota, 120 – Dinamiche irrisolte, 122 – Assonanza spirituale, 124 – Un rapporto di verità, 127 – Alcuni cenni pratici, 131 – Convinzione e consapevolezza, 134 – Via i condizionamenti, 135 – La non-dualità, 138 – Vincere la paura, 140.
- 141     **Capitolo 6**  
          **Luoghi comuni**  
          È l'ansia il vero nemico, 142 – Sperare sempre in un avversario bravo, 144 – Tenere duro un minuto di più, 146 – Qualche giorno senza tennis, 156 – Voglia di vincere, 159 – Errori incomprensibili, 162 – Non è da questi particolari che si giudica un giocatore, 166.
- 173     **Capitolo 7**  
          **Sui campi**  
          Atteggiamenti corretti, 181 – Paura di perdere, 184 – Segni e atteggiamenti sbagliati, 188 – C'è sempre speranza, 195.

- 201    Capitolo 8  
      Consigli gratis  
      Forgiare il carattere, 202 – Decisione ed equilibrio, 203  
      – Punti negativi e punti a tornare indietro, 205 –  
      Rumore antistress, 208 – Auto-condizionamento, 211  
      – Riempire la palla, 214 – La respirazione, 215 –  
      Quando nasce il giocatore. Un'ultima riflessione, 216.
- 219    Capitolo 9  
      Il sogno della verità
- 223    *Postfazione*  
      di IVAN LJUBICIC

## IL MESSAGGIO DEL PRESIDENTE DEL CONI

Un viaggio nell'evoluzione del nostro *io* più intimo per scoprire i segreti reconditi dell'essenza che ci appartiene, l'elaborazione cosciente del percorso che ci porta ad acquisire consapevolezza superando le sfide della vita. Questo libro fornisce una prospettiva dall'alto di ciò che siamo e lo sport — in questo caso la lezione offerta dal tennis — si pone come strumento e alleato, preziosa guida per arrivare alla versione migliore di noi stessi.

*La paura di vincere non esiste* vive su questo schema vincente, sa traslare l'esperienza agonistica in ambito individuale, specchio di un confronto costante con sé stessi. Andrea racconta la propria storia, insegnandoci i sentieri tortuosi che conducono verso la crescita personale in una continua alternanza di pensieri e di scoperte che si tramutano in certezze, trasferendo quello che le sfide sul campo — e ciò che le accompagna — sanno regalare.

Dentro queste pagine c'è una storia da mutuare per i significati che si propone di condividere, per la forza del messaggio che esprime, per la capacità di regalare una chiave di lettura che va oltre senza mai scadere nella retorica. Non è un semplice racconto, non è



un'esaltazione della disciplina — che pure è stata un motivo dominante nel cammino dell'autore — ma un'analisi introspettiva, lo spunto per dare un valore alle negatività e il giusto peso agli episodi favorevoli.

Possiamo dominare certe sensazioni, o meglio, non farci sopraffare da ciò che ci incute timore, come la paura della sconfitta che è la vera dimensione evocata dal titolo del libro. Lo sport ci invita e ci aiuta a tirare fuori il meglio di noi. A elevarci verso traguardi sempre più importanti, a fare tesoro degli errori per trasformarli in virtù. È nella straordinaria capacità di risalire la corrente e di sconfiggere il timore di non farcela che insiste la vittoria. Sul campo e nella vita.

*Giovanni Malagò*  
presidente del CONI