

Mamba mentality: l'insegnamento di Kobe Bryant

“La Mamba mentality non riguarda un risultato da prefiggersi, quanto piuttosto il processo che conduce a quel risultato. Riguarda il percorso e l'approccio. È uno stile di vita. Penso che sia importante adottare questo metodo in ogni impresa” – Kobe Bryant

Perché Kobe Bryant?

Kobe Bryant è stato uno dei giocatori di basket più forti di sempre: oltre ad aver dominato per vent'anni il campo da gioco della NBA, lega cestistica più prestigiosa al mondo, vincendo ogni trofeo e riconoscimento possibile, è diventato una fonte d'ispirazione per le nuove generazioni di cestisti e non solo. La sua devozione per il gioco unita ad uno spirito competitivo fuori dal comune, gli sono valsi il soprannome di “Black Mamba”, proprio come il letale serpente.

Da qui nasce l'espressione Mamba mentality, proprio per evidenziare quel tipo di forma mentis che ha contraddistinto Kobe negli anni: passione, determinazione, perseveranza sono aspetti ben radicati nella sua mentalità, caratterizzata da una vera e propria ossessione per il gioco unita ad un senso di responsabilità per il mondo al di fuori del campo.

Scrivo “è stato” perché purtroppo, esattamente un anno fa, il 26 Gennaio 2020, Bryant fu coinvolto in un tragico incidente in elicottero a Calabasas, una cittadina nella contea di Los Angeles, nel quale persero la vita nove persone, fra cui la figlia tredicenne Gianna.

Questa notizia mi toccò profondamente, in primis per il dolore riguardo la vicenda in sé, ma soprattutto per tutto quello che Kobe ha rappresentato per me: è stato il mio primo idolo, la prima canotta da basket presa all'età di sette anni, il giocatore che cercavo di imitare mentre giocavo da bambino, quello che più di tutti mi ha fatto innamorare di questo sport. La passione per il basket mi ha portato gradualmente ad interessarmi sempre di più alle dinamiche mentali in ambito sportivo: per questo motivo mi sono avvicinato alla psicologia, decidendo di intraprendere questo percorso di studi. Nel tempo la psicologia è diventata una mia grande passione, che mi ha permesso di estendere i miei interessi su diversi ambiti di questo mondo e non solo sulla parte sportiva.

Per questo motivo desidero condividere quello che per me è il suo lascito più prezioso. Credo che sia anche un modo di portare avanti quella che negli Stati Uniti chiamano “Legacy”, tradotto letteralmente con “Eredità”, ma che ha il significato più profondo di insegnamento. Proprio perché Kobe, in particolare negli ultimi anni, ha sempre desiderato mettere a disposizione la sua esperienza per gli altri, cercando di trasmettere quella che è stata la sua filosofia di vita, proprio per stimolarci a diventare la versione migliore di noi stessi.

Mamba mentality

Come anticipato, quando si parla di Mamba mentality si deve pensare ad uno stile di vita, che a mio parere si può riassumere in tre principi base:

- 1) **Passione** – È il principio cardine, il motore della Mamba mentality. Amore e passione sono elementi indispensabili: proprio perché amiamo ciò che facciamo siamo molto più disposti a fare sacrifici e rinunce andando oltre le difficoltà, perché siamo mossi da una motivazione intrinseca che proviene dai nostri talenti, da quello che ci piace veramente fare. Come diceva Kobe, ognuno di noi ha un proprio “Box”, qualcosa che sentiamo come veramente nostro, che ci fa stare bene: si tratta di prenderne consapevolezza e dedicarsi fortemente ad esso.

- 2) Impegno – Una volta definito il proprio “Box”, dobbiamo essere disposti a lavorarci costantemente, ogni giorno, dedicando fortemente le nostre energie ad esso. Aldilà delle parole e degli esempi che potremmo dedicare al concetto di impegno, credo sia più efficace citare un esempio tratto dal libro “The Mamba mentality. Il mio basket”:

“Mi dicevo che, iniziando presto la giornata, avrei potuto allenarmi di più ogni giorno. Se iniziavo alle undici lavoravo per qualche ora, mi riposavo per quattro ore e poi tornavo in palestra dalle cinque alle sette. Se invece iniziavo alle cinque del mattino e andavo avanti fino alle sette, potevo tornarci dalle undici alle due e poi dalle sette alle otto. Iniziando prima, riuscivo a inserire un allenamento in più ogni giorno. Nel corso di un’intera estate riuscivo ad accumulare molte più ore in palestra”.

- 3) Lavorare sul processo – A questo punto diventa fondamentale non fermarsi troppo di fronte a battute d’arresto, a problemi che inevitabilmente insorgeranno, proprio perché sono parte di un percorso più grande; un percorso che appunto non mira al risultato immediato ma che si focalizza sul processo, sul miglioramento costante. L’errore viene visto come elemento formativo, un incentivo a crescere.

Oltre il basket

Dopo essersi ritirato dal basket nel 2016, Kobe ha fondato Granity Studios, una casa di produzione multimediale con l’obiettivo di creare nuovi modi di raccontare storie sportive in grado di emozionare, educare ed ispirare le nuove generazioni a sviluppare il loro massimo potenziale. Bryant stava seguendo anche altri progetti, ma quello citato, a mio parere, è esemplificativo del suo mindset.

Kobe voleva provare ad essere, andando oltre il mondo cestistico, modello e fonte di ispirazione per gli altri. Intendeva aprirsi e condividere le sue esperienze per provare a far emergere la versione migliore di noi stessi. Alla base della mentalità di Bryant c’è un costante investimento su sé stesso, in ottica di una realizzazione personale. Essa passa attraverso l’attuazione delle nostre passioni, di quello che sentiamo più vicino alla nostra indole. La conseguenza di questo passaggio è il probabile raggiungimento di uno stato di benessere e soddisfazione personale.

Il messaggio è universale, si può estendere a tutti. Mi piace l’idea di condividerlo, perché era proprio quello che Kobe stava facendo. Ritengo che far nostra, anche in una piccola percentuale, questa mentalità, può davvero essere utile per raggiungere i nostri obiettivi, per approcciare positivamente il nostro percorso, per affrontare gli eventi della nostra esistenza. La “Legacy” di Kobe Bryant sta tutta qui, rinchiusa in una manciata di concetti in grado però di aprirci un nuovo modo, pieno e vincente, di vivere la nostra vita.

Francesco Zaccuri
francesco.zaccuri01@icatt.it

Bibliografia

Bryant, K. (2018). *The Mamba mentality. Il mio basket*. Rizzoli.
Shultz, B. (2020). Kobe Bryant. *History in the Making*, 13, 191-200.

Sitografia

<https://granitystudios.com/>