

Il fenomeno della F1, Lewis Hamilton:
23 anni, una volontà d'acciaio
e un fisico al titanio. Assemblato così...

di Massimo Castelli

MENTALITÀ VINCENITE

AL VOLANTE È LUCIDO COME UN COMPUTER DI BORDO, IMPAVIDO COME UN PILOTA D'ALTRI TEMPI, MOTIVATO COME... LEWIS HAMILTON! INSOMMA, UNA MACCHINA DA GUERRA USCITA DAL LABORATORIO MCLAREN: IL FUTURO È LUI

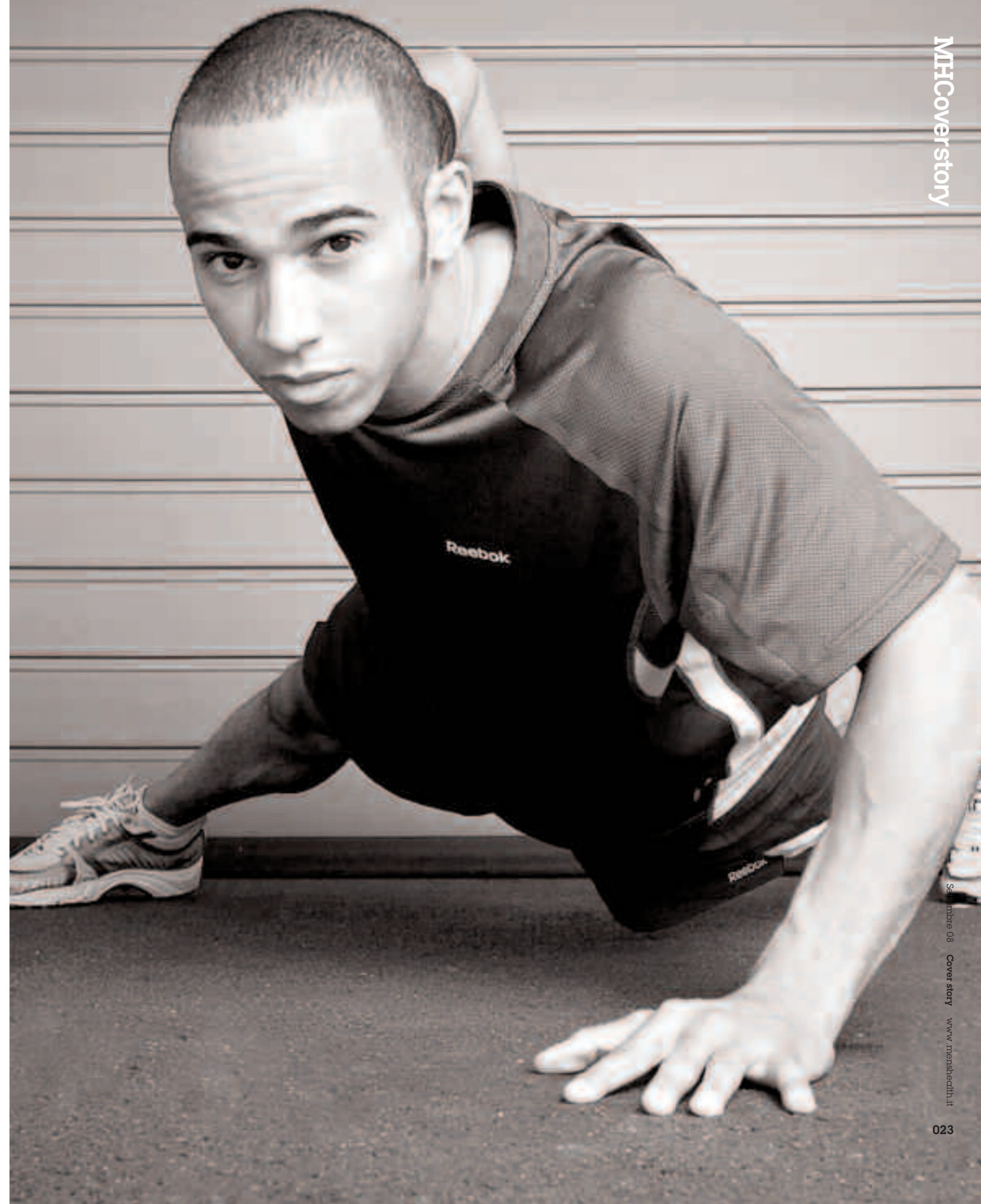


Lewis Hamilton, 174 cm per 68 kg, nasce il 7 gennaio 1985 a Stevenage (GB). Inizia a vincere da bambino con le macchine telecomandate, prosegue con i kart e le auto in formule minori. Nel 2007, lo storico esordio nel campionato di F1. Arriva secondo: il debuttante più vincente della storia. Nelle foto di questo servizio Lewis Hamilton ha un total look Reebok

Qualcuno l'ha definito "marziano", altri "fenomeno", altri ancora "l'uomo che segnerà una nuova era nella Formula 1". Qualunque sia l'etichetta, una cosa è certa: al 23enne Lewis Hamilton importa poco. Lui pensa solo a vincere, vincere, vincere. E pur di non essere distratto dal rigoglioso chiacchiericcio che gli cresce in scia, non apre neppure i giornali che ne celebrano le gesta. Gli farebbero perdere concentrazione, o *focus*, come dice lui. Perché tutto - da cosa pensa a come mangia, da come si allena ai suoi stessi rapporti familiari -, tutto per il pilota McLaren Mercedes deve puntare in un'unica direzione: il podio più alto. Come si costruisce una mentalità tanto vincente? Per saperlo, *MH* lo ha raggiunto ad Amsterdam per la presentazione della sua partnership con Reebok, marchio di abbigliamento sportivo che insieme a Lewis ha lanciato una nuova linea di abbigliamento e calzature (*Smoothfit*) che elimina le cuciture. Materiale del futuro, come lui, contesissimo dagli sponsor anche per via dell'immagine "pulita", alla Tiger Woods della F1. Lewis è sempre cortese, la voce ferma, gli occhi non perdono la presa sull'interlocutore come non la perdono le sue parole. Che raccontano una bella storia di sport.

NATO PER VINCERE

Il fenomeno Lewis ha due "creatori". Il padre/manager Anthony e il patron McLaren, Ron Dennis. «Ho iniziato ad amare la Formula 1 sedendomi accanto a mio papà che guardava i Gran Premi in Tv», racconta. «Avevo 5 anni e già sapevo di voler fare il pilota. E che volevo farlo per vincere». Le lezioni di "mentalità vincente applicata" partono ora, quando papà Anthony gli insegna la prima legge della perseveranza: «Mai fissarti obiettivi esagerati. Vai per gradi, se non vuoi essere preso a uova in faccia. E non guardarti indietro. Pensa sempre a oggi e domani. Concentrati sul momento». A 8 anni Lewis inizia a correre con i kart. Suo padre, ferroviere figlio di immigrati dall'isola di Grenada (Caraibi), non può permettersi costi tanto alti, così moltiplica gli sforzi e si mette a fare altri due, tre lavori pur di dare una chance al figlio. Sono questi gli anni in cui si forma la sua forza mentale. «Mio padre è stato fondamentale per costruirla, mi ha trasmesso motivazione e determinazione con i fatti e le parole». A 10 anni Hamilton vince la *McLaren Mercedes Champions of the Future series*, formula per campioncini in erba. È in questa occasione che, sfrontatamente, chiede di parlare con Ron Dennis e che, con altrettanta impudenza, dopo avere ottenuto 10 minuti con il boss della più importante scuderia inglese, gli





IL TRAINING MENTE-CORPO DEL PILOTA DI F1

«MI RIPETO: "SE MI ALLENO FORTE ORA, DOMENICA VINCERÒ IL GRAN PREMIO". OGNI SFORZO PESA DI MENO PERCHÉ SI PROIETTA SU QUEL PODIO». COSÌ, E NEI CINQUE MODI CHE LEGGI QUI, SI TIENE IN FORMA LA PRIMA GUIDA DELLA MCLAREN

1. LA GIORNATA

«Mi sveglio molto presto e alle 7 già faccio running. Inizio lentamente e poi lentamente accelero. Dopo due ore, entro in palestra e faccio un *circuit training*, quindi un po' di sport attivo, come hiking, bike o nuoto. Ma il periodo più intenso di allenamento è prima della stagione. Dopo si tratta di mantenere la forma».

2. IL COLLO

«Le parti più sollecitate in F1 sono le cosce, la schiena e soprattutto il collo, perché la testa non si appoggia a niente ed è appesantita dal casco. Per allenarlo, a casa uso un casco speciale al quale abbiamo applicato 10 kg. Mi siedo sul bordo del letto e ripeto i piegamenti con la testa per un'ora. Il mio collo è cresciuto di 5 cm».

3. LA DIETA

«Il mio grasso corporeo è molto basso, 13%, non per la mia alimentazione ma per il tanto esercizio fisico. Certo, mangio molta verdura, frutta, yogurt e pesce, ma credo che se ti alleni davvero bene, puoi anche fare degli strappi alla regola. Che io mi concedo volentieri con il dolce. Ma niente fast food o pizza».

4. LA REATTIVITÀ

«È una dote naturale, ma che si può allenare. Io lo faccio tenendo sveglia la mente con dei giochi matematici e soprattutto usando un volante portatile. Lo collego al laptop e un programma specifico simula le reazioni alla guida. Per esempio alla partenza. Una buona reazione? Un decimo di secondo».

5. LA CURA DI SÉ

«Esco poco la sera. Mi sento strano ad allenarmi tutto il giorno, fare running e pesi, lavorare duramente, e poi finire in un club fumoso. Uccide tutti i sacrifici che hai fatto. Stessa cosa con l'alcol: anche quello ha effetti negativi sul tuo corpo. Io, per lo meno, lo sento più "pulito" se non bevo».





L'ESERCIZIO. Siedi simulando la posizione di guida e ruota un disco in senso orario e antiorario, come fosse uno sterzo. «Cosi' alleni i muscoli più utili quando sei al volante», spiega Hamilton, «cioè braccia, addominali e spalle. Io uso un disco da 15 kg, ma puoi cambiare in base alla tua forza. Provalo, la prossima volta che vai in palestra, funziona davvero!»

propone di correre per lui in F1. Dennis sorridendo risponde di tornare qualche vittoria dopo. E così è. Lewis non demorde, continua a vincere con il kart e a 13 anni viene inserito nel "Programma per giovani piloti" della McLaren, che d'ora in poi sosterrà con ogni mezzo la sua carriera. Così arriva l'esordio in Formula 1, nel 2007, quando a sorpresa finisce il campionato secondo, alle spalle della Ferrari di Kimi Raikkonen e davanti al compagno di squadra, il due volte Campione del Mondo Fernando Alonso. Quello che tutti descrivevano come "unico pilota di colore" ora è il "miglior esordiente di sempre".

«NON MOLLARE MAI»

«La prima cosa che mi ha insegnato pilotare è di non mollare mai», dice Lewis. «È un concetto importante perché lo puoi applicare a qualsiasi aspetto della vita. Se tieni duro ottieni vantaggi impensabili e irraggiungibili per chi tende a rinunciare alle prime difficoltà». Ma la tenacia, anche unita alla tecnica, non basta per vincere...

«Nella vittoria c'è un cocktail fatto di carattere, determinazione, passione e talento». La paura di perdere può dare motivazione? «No, semplicemente perché non ho paura di perdere. Se a volte sono un po' nervoso è perché so quanto posso fare bene». L'ansia di strafare può dunque essere un nemico, anche per i più preparati. Per questo serve concentrazione. «Io la trovo entrando nell'atmosfera della corsa, indossando la tuta, vedendo l'auto. Quando poi mi calo nell'abitacolo e il motore si accende, l'adrenalina inizia a correre. Da quel momento in poi sono sulla "soglia", pronto a reagire». Soglia? «Sì, è uno stato mentale che mi fa spingere la vettura sul limite del controllo, fino a un attimo prima che si schianti. Come stare in equilibrio sul filo del rasoio e rimanerci per il tutto il tempo del GP». Paura? «Io non temo mai per la mia vita. Mai. E visto il mestiere che faccio, è meglio così. Meglio l'adrenalina. Quando i semafori rossi dello start si spengono e i motori urlano, io non sento più nulla: come se scendesce il silenzio». Focus totale.



Gli italiani su cui conta Hamilton

C'È ANCHE UN PO' DITRICOLORE NEI SUCCESSI DI LEWIS. ECCO QUATTRO PERSONE CHIAVE DEL SUO TEAM, TUTTE ITALIANE: DA SINISTRA A DESTRA...

GIOVANNA GAZZIN Assistant buyer. Ha studiato Management Engineering all'Università di Padova e Project management a quella di Greenwich (GB).

LUCA FURBATO A capo del dipartimento Stress Analysis and Materials di McLaren. «Simulare la struttura di un'auto di Formula 1», dice, «serve per capire come un materiale si piega o ruota in situazioni di sforzo. E tutto prima ancora di costruirlo».

GIACOMO TORTORA Team leader per la modellizzazione del veicolo (in pratica è esperto della dinamica della macchina). Ha studiato a Oxford ed è in McLaren dal 2002.

FABIO CIAMPOLI Ingegnere aerospaziale, abruzzese di Pescara. È membro del Savag, Surrey's Advanced Vehicle Analysis Group, gruppo di esperti che studiano le performance delle auto di Formula 1.

«Impegno ogni capacità mentale e fisica per arrivare al mio top. Voglio essere il migliore sempre, su qualunque cosa si posi la mia attenzione». E se non vinci? «Devi trasformare l'evento negativo in energia positiva. Capire dove hai sbagliato e lavorare su quell'errore per poi tornare più forte di prima». Parole di uno che sembra vivere sempre a 300 all'ora, ma non è così. «Il relax è fondamentale se vuoi tornare alla performance». Come ci riesce Lewis? Soprattutto strimpellando Bob Marley e Michael Jackson alla chitarra («La porto ovunque»). Ma c'è anche la Playstation, con il gioco... della Formula 1. «Non è ancora uscito quello aggiornato e mi tocca scegliere Kimi Raikkonen, che nel videogame corre ancora con i colori McLaren Mercedes». Un modo per allenare i riflessi o ripassare i circuiti? Niente affatto: «Mi serve per divertirmi con Nicholas e rimanere in contatto con lui». Nicholas è il fratello minore di Lewis, una parte fondamentale della sua vita. Soffre di paralisi cerebrale spastica (malattia che causa difficoltà

psicomotorie). «Nicholas ha sempre un atteggiamento positivo», spiega Lewis. «Non si butta mai giù per la sua condizione. Quando credo di avere un problema penso a lui, al suo sorriso, e passa tutto».

UN FISICO SPAZIALE

Lewis si allena con la stessa motivazione con cui vive. «Pilotare è massacrante. Se un uomo normale pilotasse una F1 su un circuito, alle nostre velocità, userebbe tutte le sue forze per finire un giro. In certe curve ti devi aggrappare al volante per non finire schiacciato contro il lato dell'abitacolo. Per tenere su le braccia serve la forza di tutto il busto, i piedi rimangono sulla pedaliera solo con l'impegno di gambe e tronco. Questo per 18-24 curve a giro, circa 78 giri a circuito. È ovvio, quindi, che dopo 40 minuti di guida cominci ad affaticarti». Conseguenze? «Se il tuo corpo non è preparato, comincia a sottrarre energia alla mente. Perdi focus, perdi in performance. È per questo che voglio diventare il pilota più allenato della F1. Non c'è nessuno più competitivo di me». **MH**