

AllenaMENTE da Campioni

La Mente, nello sport come nella vita, determina i tuoi risultati

**Marco Marchese
Gennaro Russo**

AllenaMENTE da Campioni

*La Mente, nello sport come nella vita,
determina i tuoi risultati*

Manuale

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2016
Marco Marchese
Gennaro Russo
Tutti i diritti riservati

*“A tutti i miei cari per il bene che mi vogliono:
genitori, nonni, moglie, familiari, amici.”*

Marco

*“A Luigi e Giuseppina,
i miei adorati genitori ora lassù,
per i valori che mi hanno trasmesso.
Grazie.”*

Gennaro

Indice

AllenaMENTE da Campioni

La Mente, nello sport come nella vita, determina i tuoi risultati

Introduzione	9
Capitolo 1 – IL MENTAL COACHING.....	11
1.1 – In cosa consiste l’allenamento mentale	12
1.2 – Il potere della mente	16
1.3 – Campioni di atteggiamento	24
1.4 – Gli avversari da battere	26
1.5 – I benefici dell’allenamento mentale	28
1.6 – La parabola dell’asino che precipitò nel pozzo.	31
Capitolo 2 – IL FOCUS.....	32
2.1 – Cos’è il Focus?	33
2.2 – O Rei (Il re)	36
2.3 – I benefici del Focus	37
2.4 – S.A.R. (Sistema di Attivazione Reticolare)	39
2.5 – Air Jordan: Forse è stato un mio errore... ..	44
2.6 – La parabola del mendicante cieco.....	46
Capitolo 3 – IL LINGUAGGIO VERBALE.....	47
3.1 – Il potere creativo del linguaggio	48
3.2 – Il linguaggio potenziante	51
3.3 – Esempi di ristrutturazione del linguaggio (da limitante a potenziante).....	56
3.4 – La vita è un gioco di centimetri.....	57
3.5 – I filtri del linguaggio.....	59
3.6 – Una magica prestazione sportiva	64
3.7 – Un esempio di dialogo tra coach e atleta (in questo caso calciatore)	65
3.8 – La parabola dell’eco	67

Capitolo 4 – LA FISIOLOGIA	68
4.1 – Il potere dello stato d’animo	69
4.2 – Le neuro-associazioni (le ancore)	73
4.3 – Modella la tua fisiologia.....	76
4.4 – Prendi in mano il timone della tua nave.....	79
4.5 – Andre ritorna in vetta	82
4.6 – La parabola dello stregone della pioggia	84
Capitolo 5 – IL SOGNO IN AZIONE	85
5.1 – La magia del sogno.....	86
5.2 – Ben Hur e la corsa delle quadrighe	90
5.3 – Il fenomeno del “circo bianco”	92
5.4 – La gazzella umana.....	93
5.5 – Il Signore degli anelli	98
5.6 – La parabola dell’uomo che raccoglieva i sogni.....	101
Dichiarazioni sul mental coaching di personaggi vari	102
Bibliografia	110
Sitografia.....	113

Introduzione

“AllenaMENTE da Campioni” vuole rappresentare un semplice manuale che, pur riferito principalmente all’ambito sportivo, quindi all’atleta, è rivolto all’imprenditore, alla casalinga, all’insegnante, allo studente, al manager, cioè a qualsiasi categoria di persone, in quanto:

1. le sfide che si affrontano nello sport hanno tante similitudini con quelle della vita;
2. la mente ha gli stessi principi di funzionamento per tutti gli esseri umani.

Il manuale è ricco di aneddoti, racconti, frasi di personaggi celebri e parabole.

In particolare, si riferisce sia alle persone che hanno raggiunto già soddisfacenti risultati e desiderano perfezionarsi sempre di più, sia a coloro che ancora non hanno ottenuto quanto voluto e credono fermamente di poter realizzare i loro obiettivi, i loro sogni.

Per poter utilizzare al meglio le straordinarie potenzialità della mente è necessario che l’atleta sappia “mettere in pratica” queste grandi risorse che gli sono state donate dalla nascita.

La mente è costituita da due parti: mente conscia e mente inconscia.

La mente inconscia è il regista occulto, nascosto, segreto, misterioso della vita di ogni essere umano, quindi, anche dell’atleta.

Questo è il punto cruciale di tutto il libro, l’artefice che può permettere all’atleta di esprimersi al meglio, grazie ad un nuovo livello di equilibrio interiore che, oltre a renderlo più sicuro e responsabile, gli dona maggiori benefici in campo e fuori.

Il primo passo, ovviamente, è che esso diventi consapevole di questo tesoro che è dentro di lui.

Il secondo passo è di imparare ad assumerne il controllo, e l’atleta ha, oggi più di ieri, la possibilità di poterlo fare, visto che può avvalersi del supporto di una figura professionale sempre più in voga: l’Allenatore della Mente o Mental Coach.

A questo punto, caro lettore, se sai cosa vuoi, continua ad AGIRE per raggiungere le tue mete... e sÌ... perché, se stai leggendo queste pagine, sei già in azione!

La tua mente sarà con te per tutto il viaggio della vita, allora scegli tu se usarla... da Campione!

“Penso tra me e me quanti sono gli uomini che esercitano il corpo e quanto pochi quelli che esercitano la mente”

Lucio Anneo Seneca

Capitolo 1

IL MENTAL COACHING

- 1.1 In cosa consiste l'allenamento mentale
- 1.2 Il potere della mente
- 1.3 Campioni di atteggiamento
- 1.4 Gli avversari da battere
- 1.5 I benefici dell'allenamento mentale
- 1.6 La parabola dell'asino che precipitò nel pozzo

*“Attraverso l'allenamento noi possiamo cambiare,
noi possiamo trasformare noi stessi”*

Dalai Lama

1.1 – In cosa consiste l'allenamento mentale

Coaching è un termine inglese, sempre più in voga con il passare degli anni, che in italiano significa “allenare”, “allenamento”.

Il tema di questo libro è il *mental coaching*, ossia, l'allenamento mentale, che ai due autori piace definire in maniera caratteristica “allenaMENTE”, questo pianeta ancora oggi poco approfondito dalla stragrande maggioranza degli addetti ai lavori, sia nel mondo dello sport che nella vita.

Questo manuale, come già scritto nell'introduzione, pur facendo riferimento specialmente all'ambito sportivo, è rivolto a tutte le persone, in quanto le sfide che si affrontano nello sport hanno tante similitudini con quelle della vita.

Il coach è, quindi, l'allenatore e l'atleta (la persona) è l'allenato.

Il *mental coaching* è un vero e proprio allenamento, così come lo sono quello fisico, quello tecnico e quello tattico. È rivolto a tutti gli atleti che hanno il grande desiderio di migliorare le proprie prestazioni o, in altri termini, che hanno “fame” di risultati.

“Una volta colte le opportunità si moltiplicano.”

Sun Tzu

Il *mental coach* è un professionista qualificato, che opera tramite un progetto nel quale l'atleta definisce anzitutto gli obiettivi che vuole raggiungere. Questi ultimi devono essere ben formulati, cioè devono avere delle caratteristiche precise per poter aumentare la possibilità di raggiungerli. Tra i compiti del coach vi è, quindi, anche quello di aiutare l'atleta a formulare correttamente gli obiettivi che quest'ultimo ha scelto.

Un obiettivo, per essere ben formulato, deve rispondere a queste caratteristiche: positivo, ecologico (inteso come rispetto per sé e per gli altri), stimolante, specifico, misurabile, attuabile, controllabile, temporizzato.

Tra coach e atleta si instaura una relazione umana ancor prima che professionale.

Il coach supporta l'atleta al fine di amplificarne le risorse, le potenzialità, le capacità, tramite un programma finalizzato al raggiungimento degli obiettivi, a breve, medio e lungo termine.

Ciò avviene attraverso un percorso ove il giovane sportivo prima riconosce e prende consapevolezza dei suoi processi men-