

# INDICE

## PARTE PRIMA

<b>Capitolo 1. Inseguire un sogno.....</b>	<b>11</b>
L'anima del campione.....	11
Mio figlio è un fenomeno.....	15
Rispettare la sua indole.....	17
Partire con il piede giusto.....	19
<b>Capitolo 2. Alla ricerca dell'eccellenza.....</b>	<b>29</b>
Mai dire talento.....	29
Perseverare è umano.....	37
L'allenamento intenzionale.....	59
Spingersi al massimo.....	71
<b>Capitolo 3. Gli atteggiamenti mentali vincenti.....</b>	<b>79</b>
Vincere o imparare?.....	79
Quello che non uccide rende più forti.....	87
Proattività.....	91
<b>Capitolo 4. Fiducia, emozioni e relazioni.....</b>	<b>97</b>
Fiducia e convinzione.....	97
Giocare con intelligenza emotiva.....	106
L'intelligenza positiva dell'atleta.....	115

## PARTE SECONDA

<b>Capitolo 5. Alleniamo la testa.....</b>	<b>123</b>
Il rapporto con l'allenatore.....	123
Definire in modo efficace gli obiettivi.....	127
Il coach per allenare la testa.....	131
Avere fiducia in se stessi e nel proprio potenziale.....	132
Smetterla di maltrattarsi e imparare a riconoscersi.....	132
La motivazione.....	135
Amare la fatica per vincerla.....	138
Allenare la mente: le visualizzazioni.....	143
Riscaldamento mentale: visualizzare la gara.....	144
Raggiungere il corretto livello di attivazione.....	151
<b>Capitolo 6. Scendiamo in campo!.....</b>	<b>155</b>
Concentrarsi sulla sfida.....	155
Il dialogo interno e la gestione dei pensieri negativi.....	159
Darsi gli input giusti.....	163
Entrare nello stato di <i>flow</i> .....	165
<b>Conclusioni.....</b>	<b>173</b>
<b>Gli autori.....</b>	<b>177</b>
<b>Bibliografia.....</b>	<b>179</b>

## Capitolo 1

# INSEGUIRE UN SOGNO

*Dai il massimo, non lasciare nessun rimpianto sulla tua strada,  
e sii sempre orgoglioso di ciò che hai ottenuto.*

Roger Federer

## L'ANIMA DEL CAMPIONE

Ci innamoriamo dello sport all'improvviso, inesplicabilmente e acriticamente, spesso durante la prima adolescenza. Assorbiti da una passione che ha molto in comune con altri e ancora più irrazionali innamoramenti, veniamo colpiti dalle stelle che risplendono sui campi di calcio, negli stadi di atletica, sulle piste di pattinaggio: i campioni, gli idoli dello sport, atleti nati con doti che riteniamo uniche e straordinarie. E mentre tanti altri si limitano ad ammirarli seduti in poltrona o sugli spalti di un palazzetto dello sport, i fortunati in cui alla passione si unisce il coraggio provano a inseguire i propri idoli, mettendo in una borsa tuta, scarpette e tanti sogni.

Nella nostra infatuazione adolescenziale immaginiamo i miti dello sport come semidei, entità quasi mitologiche dotate per diritto di nascita di capacità stupefacenti, magiche: il ginnasta Juri Chechi è *il signore degli anelli*; il cestista Earvin Johnson è *magic*; il pallavolista Ivan Zaytsev è *lo Zar*; lo schermidore Edoardo Mangiarotti *il re di spade*; il calciatore Mario Corso *il sinistro di Dio*; il velocista Carl Lewis *il figlio del vento*; Roberto Baggio *il divin codino* e per giustificare una squallida rete di mano di Diego Armando Maradona a un Mondiale si scomoda Dio in persona (*Mano de Dios*).

Ma la realtà si rivela diversa da come la abbiamo mitizzata. Usain Bolt, l'uomo più veloce di tutti i tempi, racconta che quando gareggiava nella corsa alle elementari non era il bambino più veloce della scuola, ma c'era un altro ragazzino che sulle distanze più brevi lo batteva in velocità.<sup>1</sup> A quanto pare il prescelto dagli dei era un altro, un tale Ricardo Geddes, ma Usain nel corso degli anni ha completamente sovvertito i pronostici. Eppure, l'idea che il talento – termine oggi utilizzato per definire le qualità di un atleta – sia innato, è considerato il paradigma prevalente, la teoria dominante. Sia in ambito scientifico che nel senso comune, riferendosi ad atleti capaci di grandi imprese, studiosi e uomini della strada utilizzano spontaneamente termini quali *disposizioni e attitudini naturali, talento o fuoriclasse*.

Anch'io, dando i primi goffi calci a un pallone, ho guardato ai grandi campioni (allora si parlava di Paolo Rossi, centravanti simbolo dell'Italia che nel 1982 vinse il Mondiale di Spagna) sperando di potere un giorno imitare le sue gesta. Ma ben presto, accorgendomi della siderale distanza in cui mi trovavo non solo rispetto al mitico *Pablito* ma anche dai ragazzini che vedevo superarmi sfrecciando palla al piede al campetto, mi sono prematuramente scoraggiato. In altre parole, non ci ho mai neppure provato. I grandi campioni possono accendere in noi una scintilla ma raramente questo bagliore si trasforma in un faro che guida i nostri passi. Più spesso diventa una luce che abbaglia e disorienta, perché finisce per farci credere all'irraggiungibilità dei nostri obiettivi. Chi siamo noi, in confronto agli dei che vediamo risplendere sotto i riflettori inneggiati dalle folle in uno stadio gremito?

L'idea che mass-media, addetti ai lavori e appassionati di sport veicolano sulle capacità eccezionali limita i nostri sogni, perché non ci permette di comprendere che sudore, fatica, tempo e impegno, come una magica pozione potrebbero avviarcì a un percorso inimmaginabile. Vediamo i grandi atleti come chimere irraggiungibili e quelli più bravi di noi sul campetto, con molta fortuna, come gli unici a poterli raggiungere perché più dotati o semplicemente perché hanno iniziato prima a praticare sport. I mass-media ci mostrano le prodezze dei campioni ma anche i loro momenti di vita privata, come quando scendono dal SUV abbracciati alla TikToker del momento. La cornice patinata prevale sul quadro d'insieme, i giornali non raccontano la polvere mangiata sul campo prima di arrivare allo champagne nel secchiello; mancano tutti i passaggi centrali del percorso, manca la fatica.

La carriera di mitici campioni come Alfredo Binda, vincitore di cinque giri d'Italia, è stata costellata di continui sacrifici. Allora si correva su strade non asfaltate, con biciclette che pesavano dodici chili dove per cambiare il rapporto dove-

---

1. Usain Bolt, *Come un fulmine*, Tea, Milano 2014, p. 16.

vi scendere ed effettuare una complessa manovra spostando la ruota posteriore. Binda si allenava rigorosamente, almeno cinque ore al giorno e quando pioveva e le strade erano impraticabili saliva e scendeva per ore i cento gradini di una scalinata vicino a casa, in punta di piedi e saltellando. Era un'epoca in cui vigevano regole ferree: «L'atleta ciclista» - ci racconta - «conscio della professione che ha intrapreso, se intende emergere dalla mediocrità deve assolutamente evitare ogni rapporto con le donne. Un corridore doveva avere il buonsenso di resistere alla tentazione del matrimonio, perché moglie e figli avrebbero aggravato le sue preoccupazioni».<sup>2</sup>

Ascoltiamo rimbalzare quotidianamente il termine *talento* nelle scuole, nei titoli di trasmissioni televisive di successo, nelle aziende, nelle analisi delle prestazioni agonistiche senza renderci conto che enfatizzare troppo la genetica finisce per demotivare: il talento rappresenta per definizione un fattore non controllabile. Ritenerne che il futuro sia determinato dai geni o dalle predisposizioni naturali conduce alla passività, alla rassegnazione e, come afferma Howe, fino a quando quest'idea non verrà sradicata molti giovani continueranno a venire ostacolati o dissuasi dall'iniziare progetti o coltivare ambizioni che sono in realtà perfettamente realizzabili, a condizione che vengano fornite sufficienti opportunità e che venga assicurato il necessario sostegno e incoraggiamento.<sup>3</sup> Come suggerisce anche lo psicologo Chambliss:

“Talent”, “dono” o “abilità naturali” sono i termini generalmente usati per mistificare il processo essenzialmente ordinario che porta a raggiungere l'eccellenza nello sport, allontanandoci dall'analisi realistica dei fattori che conducono alle prestazioni straordinarie e deresponsabilizzandoci.<sup>4</sup>

Che una straordinaria diligenza possa risolvere il mistero del successo agonistico risulta incomprensibile a molti, e infatti il percorso di maturazione di un atleta non si riduce a questo. Vi è qualcos'altro di più intimo e profondo che deve accompagnare l'impegno. Per il filosofo Platone si tratta di una componente dell'anima, quell'anelito per cui «l'uomo di valore, per essere riconosciuto tale, è disposto a patire la fame, soffrire il freddo e tutti gli altri disagi pur di arrivare alla vittoria, senza mai cadere o deflettere dai suoi nobili principi, finché non abbia

---

2. Wikiradio, 11 agosto 2020.

3. Michael J. A. Howe, *Bambini dotati*, Raffaello Cortina Editore, Milano 1993, p. 105.

4. Daniel F. Chambliss, «The mundanity of excellence: an ethnographic report of stratification and olympic swimmers», *Sociological Theory*, 1,7, 1989, p. 73.

raggiunto la vittoria o la morte»<sup>5</sup>. Per noi, più prosaicamente, consiste in una rosa di atteggiamenti mentali e uno di questi è proprio la convinzione profonda che sia il lavoro a fare la differenza, nello sport come nella vita. L'idea-guida dello stretto rapporto tra impegno e risultati echeggia in maniera significativa nelle parole di ogni atleta di successo. Il noto tennista John McEnroe ricorda che già all'età di dodici anni cominciò a rendersi conto che «era proprio la volontà a renderlo diverso dagli altri».<sup>6</sup> Una consapevolezza, quella dell'impegno come elemento decisivo, che agisce da efficacissimo fattore auto-motivante: come mi disse una ragazza molto impegnata nello studio e nella danza, sapere che molto dipende dal tuo impegno è anche *rassicurante*, perché pone il destino nelle tue mani.

I veri talenti che dobbiamo far germogliare nei nostri atleti sono la capacità di credere in loro stessi e l'attitudine a sapersi dedicare con dedizione e perseveranza a un obiettivo. Per allenatori straordinari come Arrigo Sacchi, non a caso il giudizio sulla persona precedeva quello sul giocatore. Prima di acquistare Frank Rijkaard mandò Bianchedi a osservarlo a Lisbona, dove giocava, per due settimane: «Non seguire solo gli allenamenti. Informati su come si comporta fuori dal campo. Dove mangia e cosa mangia».<sup>7</sup>

Chi invece continua a credere nel mito del talento si scoraggia precocemente, fatica a sostenere lo sforzo nel lungo periodo, è tentato di tirare i remi in barca quando le cose si fanno più difficili o quando il sogno di diventare un atleta professionista è annebbiato da altre spinte motivazionali, come i divertimenti o i rapporti sentimentali.

In questo libro abbiamo analizzato la vita di un grande numero di campioni e ci siamo avvalsi del contributo dei principali esperti sullo sviluppo di capacità straordinarie, come Ericsson, Brenot, Sloboda, Davidson, Sosniak e soprattutto Howe, il quale, nel suo testo più significativo, *The Origins of Exceptional Abilities*, ci mostra in maniera inequivocabile che le persone ritenute straordinarie acquisiscono le loro abilità attraverso un lungo percorso fatto di pratica, impegno, ostinazione e fatica. Le loro opere e gesta diventano immortali ma il cammino di crescita necessario a realizzarle è del tutto identico a quello che ciascuno di noi affronta per acquisire competenze ordinarie. Tuttavia, vi possiamo assicurare che la nostra ammirazione per i grandi sportivi è rimasta immutata e ai nostri occhi le loro imprese non hanno per nulla perso di valore. Si tratta di persone straordinarie e il fatto che non nascano con fantastici superpoteri, come i personaggi dei fumetti tanto amati dalle nuove generazioni, potrebbe anche contribuire ad

---

5. Umberto Galimberti, *Psiche e techne. L'uomo nell'età della tecnica*, Feltrinelli, Milano 2008, p. 593.

6. John McEnroe, *Sul serio*, Piemme, Milano 2002, p. 36.

7. Arrigo Sacchi, Luigi Garlando, *La coppa degli immortali*, Baldini & Castoldi, Milano 2019, p. 78.

## ALLENIAMO LA TESTA

*Quando cambi quello che pensi, cambia quello che senti,  
e di conseguenza quello che puoi fare.*

Richard Bandler

Se stai leggendo questo libro, probabilmente il tuo obiettivo è migliorare i tuoi risultati o quelli di un tuo atleta. In questa parte ci rivolgeremo soprattutto agli sportivi e indirettamente ai tecnici per aiutare entrambi ad acquisire le conoscenze per gestire i momenti sfidanti che ogni atleta si trova ad affrontare.

### IL RAPPORTO CON L'ALLENATORE

La letteratura recente ci conferma il concetto che il cuore dell'allenare è la relazione tra allenatore e ogni singolo atleta o membro della squadra. La qualità di tale relazione è l'essenza dell'allenamento e ne condiziona il successo; la relazione funziona se si basa sul rispetto, la fiducia e l'impegno reciproco. Quando parliamo del ruolo dell'allenatore le competenze relazionali sono fondamentali ed è importante che non ci siano scissioni tra la parte tecnica e la capacità di entrare in relazione con gli atleti, motivarli e di conseguenza portarli a esprimere il loro meglio. È da questo connubio che nasce la performance, grazie a un rapporto di fiducia e di profonda conoscenza che porta l'atleta a ottenere il massimo risultato sportivo.

In questo libro ho voluto fornire degli strumenti pratici e per questo motivo ho inserito numerose schede con domande, informazioni e tecniche utili dedica-

te a tutti gli atleti che vogliono aumentare la propria consapevolezza nel gestire l'aspetto mentale della performance sportiva, con l'obiettivo di migliorare i risultati e il benessere.

Nella prima scheda che segue ho inserito alcune domande utili a fare il punto rispetto alla relazione atleta-allenatore. Può capitare infatti che gli atleti abbiano incertezze rispetto a come l'allenatore gestisce la loro preparazione tecnico-fisica, dubbi che possono minare il lavoro e il sodalizio. Esternarli e confrontarsi è importante. Anche se le perplessità dell'atleta non fossero fondate, il confronto si rivela fondamentale per eliminare quei dubbi che riducono l'impatto e l'efficacia del metodo di preparazione adottato. Scrivo queste parole proprio il giorno dopo che il campione olimpico di salto in alto Gianmarco Tamberi sembra abbia deciso di non farsi più allenare dal padre, un anno esatto dopo la vittoria olimpica di Tokyo. Questo evento mi fa riflettere ancor di più su quanto sia fondamentale da entrambe le parti il dialogo e il confronto se, anche dopo un successo di tali proporzioni, si arriva a mettere in discussione un sodalizio del genere.

## SCHEDA 1

### IL TUO RAPPORTO CON L'ALLENATORE

- 1) Quanto stimi come persona il tuo allenatore?  
Da 1 a 10 \_\_\_\_\_
- 2) Quanto ti fidi delle sue competenze tecniche?  
Da 1 a 10 \_\_\_\_\_
- 3) Hai dei dubbi rispetto ad alcune strategie di allenamento che ti propone?  
SÌ NO
- 4) Se sì, quali?

---

---

---

---

---

Rileggi quanto scritto: riponi in lui o lei la stima e la fiducia necessaria? Pensi che condividere i tuoi dubbi con il tuo allenatore possa farti sentire meglio e portare a un miglioramento del vostro rapporto e delle tue performance? Se la risposta è sì, valuta quando potergli parlare per comunicargli ciò che pensi e senti. Potresti iniziare mettendo in evidenza i punti di forza del suo modo di allenare e del vostro rapporto, e poi esprimere le tue perplessità sotto forma di sensazioni, di tuoi vissuti, e non come verità assolute o critiche personali. Esempio: «In generale mi trovo molto bene con il tipo di allenamenti che mi proponi, ma ho la sensazione che la modalità che scegli per allenare la velocità non sia quella più efficace per me. Sento che...». Questo approccio è molto diverso dal dire: «I tuoi allenamenti per migliorare la velocità per me non vanno bene». Ricordati di esprimere sensazioni, motivarle e porre domande: «Vorrei capire le motivazioni di quel tipo di allenamento...».