

# “Come allenare la mente a vincere nello sport”

## Intervista all'autore Giancarlo Fornei

**Buongiorno Giancarlo, presentati ai nostri lettori e spiegaci perché hai deciso di scrivere il libro “Come allenare la mente a vincere nello sport”.**

Sono un formatore e un coach motivazionale, quello che gli addetti ai lavori chiamano mental coach. In realtà il libro è il restyling di un vecchio audio-corso che ho creato nel 2011. L'apprezzamento nei suoi confronti è sempre stato molto alto, ma siccome non tutti gli sportivi amano ascoltare, ho deciso di restaurarlo e farlo diventare un vero e proprio libro. Mi interessava, particolarmente, far arrivare sul mercato un libro scritto con un linguaggio “semplice”, comprensibile a tutti. E “pratico”. Perché per apprendere le metodiche di allenamento mentale, c'è una sola strada: praticarle, praticarle e ancora, praticarle!

**Nell'introduzione al libro spieghi che, chiunque voglia avere il giusto atteggiamento mentale per ottenere risultati vincenti nello sport, deve essere disposto a “sporcarsi le mani”, cioè a mettere in pratica degli esercizi. Quanto conta quindi la motivazione nell'apprendimento?**

Oserei dire tutto! Non esagero facendo quest'affermazione. La motivazione a imparare cose “nuove” è fondamentale in ogni aspetto nella vita, anche e soprattutto nell'allenamento mentale sportivo. Le tecniche di Programmazione Neuro Linguistica e gli esercizi di allenamento mentale che descrivo nel libro, da soli valgono poco. È la motivazione che l'atleta ha di impararle, metterle in pratica, ripeterle ogni giorno, che farà la differenza e lo spingerà, passo dopo passo, verso la vittoria. O, comunque, una performance migliore.

**Mondiali di Pechino 2015, finale dei 100 m: un Usain Bolt già dato in molti per sconfitto, vince per un secondo il favorito Justin Gatlin. Il giamaicano dichiarerà al termine della gara: “Se dubiti di te stesso non hai possibilità. Io so di cosa sono capace, stava a me costruire la gara. Non era perfetta, però era quella giusta”. Come commenteresti questa dichiarazione e quale insegnamento possiamo trarne?**

Bolt fa sicuramente riferimento a quello che noi mental coach chiamiamo “dialogo interno”, quella sorta di voce che guida ogni sportivo e, oserei dire, ogni essere umano. Evidentemente, nel caso dell'atleta statunitense, quella “vocina” era sintonizzata sul dubbio e poiché il cervello umano è uno strumento fantastico - che prende alla lettera ogni cosa che ci ripetiamo - ha preso i dubbi di Gatlin e li ha fatti diventare realtà. Facendogli perdere quel secondo prezioso



che gli ha pregiudicato il titolo mondiale. Il segreto sta nell'aver un dialogo positivo e potenziante con noi stessi, nutrirlo costantemente - più volte il giorno - con dei mantra positivi. La frase di Usain Bolt denota come credesse in se stesso e come abbia alimentato il “suo” dialogo interno in maniera potenziante fino alla vittoria.

**Quanto incide il nostro inconscio nel determinare i nostri atteggiamenti e quindi le nostre prestazioni sportive?**

Moltissimo. Scuola, famiglia e società in genere, ci spingono a ragionare con l'emisfero sinistro (la mente conscia), senza tenere conto che ogni cosa che noi facciamo, ogni azione e pensiero, è una forma di abitudine e dunque, generata dall'emisfero destro (la parte inconscia). L'inconscio costituisce l'area predominante della nostra mente e come afferma anche Paul McKenna (uno dei più grandi ipnoterapeuti inglesi), l'inconscio funziona come una sorta di “pilota automatico”, che ci permette di svolgere tutta una serie di azioni o di com-

portamenti, senza doverci necessariamente concentrare ogni volta su ciascuna di queste. Le nostre prestazioni sportive sono dunque dettate dagli atteggiamenti che abbiamo e, a loro volta, gli atteggiamenti sono guidati dalla mente inconscia. Ne consegue che se le nostre performance sportive non ci piacciono e vogliamo cambiarle, prima, dobbiamo cambiare i nostri atteggiamenti e per modificarli, dobbiamo “nutrire” e allenare la nostra mente inconscia.

**Quali sono gli errori che gli sportivi compiono più di frequente e che pregiudicano i loro risultati?**

Pensare ad allenare “solo” il corpo e, nel caso specifico resistenza o velocità, senza tener conto che un piccolo cambiamento di stato d'animo prima della gara, può pregiudicare mesi e mesi di preparazione. Noi esseri umani siamo “animali emozionali” e dunque, soggetti a sbalzi umorali. Imparando ad allenare anche la mente, è possibile prendere le “misure” ai nostri stati d'animo e usarli a proprio vantaggio anziché subirli.



**Puoi darci qualche suggerimento su come costruire un dialogo interno potenziante?**

Volentieri. Consiglio questo processo in tre passi: La prima cosa è eliminare ogni forma di espressione negativa dalla propria linguistica. Frasi come “non posso”, “non riuscirò mai a qualificarmi”, “non riesco mai ad arrivare primo”, ecc. Vanno assolutamente eliminate dal dialogo interno.

La seconda cosa è sostituire queste frasi con qualcosa di potenziante. Le frasi di prima devono diventare: “lo posso”, “lo posso arrivare primo”, “lo posso qualificarmi”, ecc. Per fare questo processo (punti uno e due), può essere di aiuto mettere per iscritto le frasi negative che si è soliti ripetersi e poi trasformarle - una a una - in positivo, dove “IO POSSO” apre ogni frase.

La terza cosa è costruire un vero e proprio mantra potenziante da ripetersi (almeno) ogni sera prima di andare a letto e ogni mattina appena alzati. Personalmente consiglio molte volte durante il giorno (anche 15/20). Il mantra deve contenere SEMPRE: la prima persona (IO), il proprio nome e una frase molto precisa di quello che si vuole ottenere, formulata come se si fosse già ottenuto il risultato sperato. Esempio NO: “Io mi allenerò ogni giorno per la prossima maratona di New York e arriverò primo”. Esempio SI: “Io, Giancarlo, mi alleno ogni giorno per la prossima maratona di New York e ar-

rivo primo con il tempo di xyz” (un tempo che in passato devo aver fatto almeno una volta, altrimenti non è credibile per il nostro cervello). Più la frase più è precisa e mostra un processo già ottenuto, e migliore è. La ripetizione costante del mantra (ma anche dei primi due passaggi), ci permette di costruire un dialogo interno potenziante che, con il tempo, sostituirà in automatico quello negativo. A quel punto manca solo una cosa da fare: allenarsi seriamente per la maratona e per fare quel tempo.

**Quanto è importante porsi degli obiettivi e quali step seguire?**

Moltissimo. Nell'allenamento mentale, il mantra potenziante e gli obiettivi si possono fondere tra loro: un mantra può diventare un obiettivo e un obiettivo può diventare un mantra (come nell'esempio precedente). Consiglio sempre di mettere per iscritto i propri obiettivi e dettagliarli al massimo. Ecco, per gli amici di Runners, tre step da seguire:

- 1) Elenca i tre obiettivi più importanti che hai, usando la prima persona e il presente indicativo, per esempio: 1) in questo quadrimestre mi alleno tre volte la settimana e scendo sotto il mio tempo limite di tre decimi di secondo; 2) nei prossimi quattro mesi mi iscrivo a sei gare di qualificazione, ne vinco tre e mi qualifico per le finali ita-

liane a gennaio 2016; 3) in questi quattro mesi mi qualifico per la finale italiana dei 400 metri di gennaio 2016, la corro al massimo dell'impegno e della preparazione atletica e arrivo nei primi tre (notare come gli obiettivi possono essere concatenati l'uno all'altro).

- 2) Adesso scrivi di tuo pugno i tre obiettivi tutti i giorni, per almeno i prossimi novanta giorni (ogni volta riscrivi da capo i tuoi tre obiettivi su di un quaderno e per non sbagliarti, riporta la data);
- 3) Ogni giorno fai una piccola azione in direzione dei tuoi tre obiettivi (qualsiasi azione va bene, anche piccola o piccolissima, l'importante è che tu agisca).

**Analizza con me il particolare processo che andrai a compiere:**

- per prima cosa devi focalizzarti su tre obiettivi e metterli per iscritto;
- nota che devi sempre compiere un'azione per raggiungere il tuo obiettivo. Tale azione è in forma presente e indica un risultato acquisito;
- poi devi scrivere i tre obiettivi di tuo pugno per almeno novanta giorni di seguito;
- tutto questo farà in modo che la tua mente sia focalizzata al massimo sui tre obiettivi;
- lo scrivere ripetutamente i tuoi obiettivi, farà in modo che anche il tuo inconscio acquisisca, giorno dopo giorno, la consapevolezza che intendi raggiungerli;
- infine, fare anche delle piccole azioni quotidiane, oltre ad avvicinarti giorno dopo giorno ai tuoi obiettivi, ti aiuterà a creare una nuova abitudine dentro di te, volta all'azione. E l'abitudine dell' “AGIRE” è la più importante che tu possa acquisire.

**Dove si può trovare il tuo libro?**

Su tutti i più importanti store online: da Amazon alla Libreria dello Sport, da Il Giardino dei Libri a Ibs, tanto per citarne alcuni. Con il codice ISBN | 978-88-91159-24-3 è anche possibile richiederlo nella libreria sotto casa. Sul blog del libro vi sono tantissime informazioni utili e gratuite: <http://come-allenare-la-mente-a-vincere.blogspot.it/>

Per contattarlo: [info@giancarlofornei.com](mailto:info@giancarlofornei.com) - 392.2732911

### Runners Atletica e Podismo in Toscana

Ogni giovedì sera alle 22,20 su Toscana Tv:

- canale 18
- canale 194 del digitale terrestre.

In replica,  
dal giorno dopo,  
su [runners.it](http://runners.it)

Tra i servizi di Ottobre:

- ▶ Mezza maratona di Signa, Signa (FI) del 4 ottobre
- ▶ Maratonina del Campanone, Lammari (LU) del 4 ottobre
- ▶ Ecomaratona del Chianti, Castelnuovo Berardenga (SI) del 18 ottobre
- ▶ Maratona di Lucca, Lucca del 25 ottobre

SU  
TOSCANA  
TV