

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive  
allenando la Mente”

Giovedì 11 dicembre 2008 – ore 21

## CONVEGNO SU SPORT & MENTE

Relatore **Giancarlo Fornei**

**Formatore Motivazionale & Mental Coach**

**Salone Sant' Agostino - Biblioteca Comunale di Pietrasanta**  
(Versilia – Toscana – Italy)

Organizzazione **USD Pietrasanta Marina 1911**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

Il primo a capire dell'importanza di  
*“allenare anche la mente”*

è stato il celebre allenatore di football americano **Vince Lombardi**, famoso anche per il suo libro *“Run To Daylight”*.

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

La domanda con la quale apro il convegno è:

**Può la mente aiutare a vincere in una prestazione sportiva? Può la mente aiutare a vincere anche nel calcio?**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

La mia risposta è **SI.**

**La mente opportunamente allenata, può aiutarvi a vincere in qualsiasi sport, anche nel calcio.**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

Alcuni sportivi e squadre famose che hanno usato l'allenamento mentale:  
**Chelsea; Manchester Utd; Tottenham Hotspurs; West Ham Utd; West Bromwich Albion; Roberto Mancini; Carlo Ancelotti; (Milan, Inter, Juventus); Nazionale Inglese di rugby campione del mondo; Michael Jordan, Tiger Woods; Greg Louganis, Michael Phelps; André Agassi; Kevin Keegan; i Los Angeles Lakers; i San Antonio Spurs; America 3, l'equipaggio vincitore dell'America's Cup '92; gli All Black; Beppe Signori; Igor Protti, Alessandro Del Piero, Isolde Kostner, Loris Reggiani, Kristian Ghedina, Roberto Calcaterra (nazionale italiano di pallanuoto), Gianluca Genoni (recordman mondiale di apnea).**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

**E' possibile aumentare le performance sportive usando l'allenamento mentale **in affiancamento al tradizionale allenamento.****

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

- Il tavolo di casa Vostra ha bisogno di quattro gambe per stare in piedi.
- I Vostri calciatori hanno bisogno di quattro aree per allenarsi al meglio.

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

**Le quattro aree di allenamento:**

- **Tecnica;**
- **Tattica;**
- **Fisica;**
- **Mentale ed emotiva.**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

*“Queste quattro aree formano un sistema e, come tutti i sistemi, si basa sulla forza e sulla tenuta di tutte le sue componenti. Una debolezza in un’area del sistema determina la debolezza dell’intero sistema”.*

**Christian Lattanzio**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

Quante volte avete sentito dire frasi come:  
*“Oggi non c’è con la testa”*, oppure: *“Non ci crede abbastanza”*, ed ancora: *“Si vince prima nella testa che sul campo”*.

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

## Studi e case history sulla mente applicata allo sport:

Abernethy (2001). “Attention” Handbook of Research in Sport Psychology -  
New York: Macmillan

Abernethy, Summers & Ford (1998). “Issues in the Measurement of Attention”  
Advances in Sport and Exercise Psychology Measurement - Morgantown, WV:  
Fitness Information Technology

Beilock & Carr (2001). “On the Fragility of Skilled Performance: What Governs  
Choking Under Pressure?” Journal of Experimental Psychology

Moran (2004). Sport and Exercise Psychology: A Critical Introduction. London:  
Psychology Press/Routledge

Wegner (1994). “Ironic Processes of Mental Control”. Psychological Review

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

Greenlees & Moran, ricerca fatta nel 2003

Leicester - *British Psychological Society* -  
Concentration Skills Training in Sport.

Nella quale affermano che l'allenamento mentale proposto in maniera professionale ed integrato nel programma di allenamento globale, può migliorare le prestazioni sportive **fino al 57%.**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

*“Per essere un campione bisogna avere testa. Serve sicuramente allenamento, serve spirito di sacrificio, ma questo vale poco senza saper come gestire emozionalmente i momenti decisivi”.*

**Beppe Signori, tre volte capocannoniere della serie A e vice campione del mondo.**

Tratto da *“Allenamento mentale per gli sportivi”* di Ted Garratt

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

**Dove applicare l'allenamento mentale:**

- **Visualizzazione;**
- **Ancoraggio (Gestione Stati d'animo);**
  - **Dialogo interno e Postura del corpo;**
- **Creazione di nuove convinzioni positive e potenzianti;**
- **Miglioramento dell'Autostima e della capacità di motivarsi; ecc.**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

**Dove incominciare ad introdurre per primo l'allenamento mentale in una Società di Calcio?**

**Dai settori giovanili**

**(in Inghilterra tutti i vivai delle migliori società di calcio sono seguiti da mental trainer)**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

In chiusura,

è paradossale notare come l’Inghilterra e la Premiership siano all’avanguardia nell’allenamento mentale.

**Ma il paradosso dei paradossi è che il mental trainer più conosciuto in Europa è un italiano: Christian Lattanzio.**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

**In Italia?**

**Purtroppo siamo ancora anni luce indietro.**

**Mi auguro che questo convegno possa aver gettato le basi per uno sviluppo dell'Allenamento Mentale anche da noi.**

**Grazie a tutti Voi e al Pietrasanta Marina per avermi invitato. Giancarlo Fornei**

# VINCERE CON LA MENTE

“Come aumentare le performance sportive allenando la Mente”

## Chi è Giancarlo Fornei.

**Formatore Motivazionale & Mental Coach. Dal 1999 si occupa esclusivamente di crescita personale e di valorizzazione delle risorse umane. Ha sviluppato tutte le seguenti aree: pensiero positivo, autostima, motivazione, definizione obiettivi, mental coaching, ecc. Da buon ex marketer, ha sempre anticipato gli eventi e dopo aver conosciuto e cominciato a studiare la PNL già nel lontano 1994, ha cominciato ad occuparsi di life e sport coaching dal settembre 2003. Autore dell'ebook motivazionale Penso Positivo, di 246 pagine. Edito da Bruno Editore.**

**Visita [www.giancarlofornei.com](http://www.giancarlofornei.com) - <http://sportemente.blogspot.com>**