

**QN LA NAZIONE**

www.lanazione.it/massa\_carrara  
e-mail: cronaca.carrara@lanazione.net

# Carrara

DOMENICA 20 settembre 2015

## Allenare la mente a vincere nello sport Giancarlo Fornei intervistato da 'Runners'

**GIANCARLO Fornei** sarà sul prossimo numero di **Runners**. Nella rivista che si occupa di atletica e podismo, in edicola a ottobre, ci sarà una lunga intervista, in cui il coach motivazionale parla di allenamento mentale nello sport e del suo ultimo libro «Come allenare la mente a vincere nello sport». «Rispondendo alle domande della giornalista di **Runners** – racconta Fornei –, ho dato dei consigli per definire gli obiettivi, lavorare sul dialogo interno e la parte inconscia degli sportivi. Le vendite del nuovo libro stanno andando bene e su Amazon ci sono già le prime recensioni a 5 stelle» A questo link è possibile trovare il sito della rivista: <http://www.runners-tv.it/home.php>