



MENTE DA CAMPIONE

Come i grandi atleti
pensano, si allenano
e vincono

JIM AFREMOW

A mia moglie Anne e a nostra figlia Maria Paz

Siete nati per essere dei giocatori.
C'è un motivo se siete qui.
Questo momento è vostro.

HERB BROOKS

**ALLENATORE DELLA SQUADRA OLIMPICA
AMERICANA DI HOCKEY "MIRACLE ON ICE" NEL 1980**

RECENSIONI DI CLASSE MONDIALE

“*Mente da Campione* rivela le abilità e le strategie mentali che i campioni olimpici usano per dare il loro meglio quando conta di più. Questo fantastico libro del Dr. Afremow è un must per atleti ed allenatori.”

SHANNON MILLER, medaglia d'oro olimpica nella ginnastica e presidente della Shannon Miller Lifestyle

“Ho letto questo libro con estremo interesse e curiosità, il suo contenuto mi è rimasto impresso nella mente. I consigli e i suggerimenti di Jim sono molto semplici e di facile comprensione. Potete leggere un capitolo alla volta e applicarlo al vostro approccio al tennis, allo sport ed alla vita.”

NICK BOLLETTIERI, fondatore e presidente della Nick Bollettieri IMG Tennis Academy

“Come è dolce respirare quell'aria rarefatta che respirano i più grandi atleti e campioni! Le tecniche descritte nel libro del Dr. Afremow conducono proprio in quel luogo privilegiato. *Mente da Campione* è un libro semplice, un elisir per le nostre più alte aspirazioni.”

MORTEN ANDERSEN, top scorer di tutti i tempi della NFL e

membro del All-Decade Team della NFL per il decennio
1980/1990

“*Mente da Campione* è ricco di grandi lezioni e consigli su come raggiungere il successo. Essere un atleta o un allenatore non è un pre-requisito per beneficiare della sua lettura. Le competenze e le strategie che Jim fornisce sono essenziali per delineare il proprio personale percorso verso il successo, non importa su quale campo giochiate o quali siano i vostri obiettivi. Posso onestamente dire che ho utilizzato molte delle strategie presentate in questo libro, e posso anche dire che vorrei averle utilizzate maggiormente. Ma non è mai troppo tardi per essere il migliore che puoi essere!”

DAN JANSEN, oro olimpico nel pattinaggio di velocità ed
ex detentore del record mondiale

“La mente è qualcosa di molto potente. Come giocatore di baseball, più fiducia ho in me stesso e più sono preparato mentalmente, migliori sono le mie performance proprio quando più conta. *Mente da Campione* vi aiuterà a raggiungere il vostro potenziale sia dentro che fuori dal campo!”

TRAVIS BUCK, esterno dei San Diego Padres nella MLB

“Gli atleti che vogliono apprendere i segreti della forza mentale dovrebbero leggere *Mente da Campione*.”

CARLI LLOYD, due volte medaglia d'oro olimpica e atleta
femminile dell'anno del 2008 nella US Soccer

“Si può sempre imparare dagli altri. *Mente da Campione* fornisce un importante patrimonio di conoscenze per diventare un vincitore nella vita di tutti i giorni.”

PHIL MAHRE, oro olimpico nello sci alpino

“È incredibile vedere come il Dr. Afremow colga quello che gli atleti affrontano ogni giorno. Egli descrive molte situazioni che pure io ho vissuto. In questo libro, è possibile trovare consigli semplici ma molto utili che possono aiutarti a migliorare le tue prestazioni.”

BRITTA HEIDEMANN, tre volte olimpionica di scherma e medaglia d'oro alle Olimpiadi di Pechino del 2008

“*Mente da Campione* è un libro molto ben fatto e pieno di linee guida utili per qualsiasi atleta che è alla ricerca dell'eccellenza nella propria performance.”

MIKE CANDREA, allenatore medaglia d'oro olimpica della squadra americana di softball e otto volte allenatore campione nazionale della squadra femminile di softball dell'Università dell'Arizona

“Gli atleti possono accedere ad un livello più alto di prestazioni imparando ad allenare la propria mente come allenano il proprio corpo. Dalla preparazione, alla riabilitazione, alla competizione, *Mente da Campione* fornisce una guida mentale per consentire a un atleta di raggiungere il pieno potenziale atletico. Il libro del Dr. Afremow indica una direzione chiara da seguire per rendere il lettore un atleta migliore, un compagno di squadra migliore e una persona migliore.”

CURT TOMASEVICZ, oro olimpico nel bob a quattro

“Tutti abbiamo un atleta in noi; tutti siamo nati per correre, saltare, nuotare e per competere in un modo o nell'altro. La medaglia d'oro ai Giochi Olimpici viene considerata come il più alto onore che uno sportivo possa ricevere. Ognuno di voi può raggiungere l'oro in tutti i settori della vita seguendo le strategie di Jim. Bisogna solo decidere cosa si vuole davvero e impegnarsi completamente ogni singolo giorno per raggiungere quell'obiet-

tivo. Il segreto è compiere quotidiani atti di eccellenza. Scegli il tuo personale successo di oggi.”

NATALIE COOK, cinque volte olimpionica di beach volley e medaglia d'oro alle Olimpiadi di Sydney del 2000

“Vuoi imparare come si diventa il migliore al mondo? In *Mente da Campione*, Jim distilla una miriade di consigli tratti da storie olimpiche d'oro in modo che tutti noi possiamo usufruirne. Sono certo che troverete in questo libro dei consigli che vi aiuteranno a raggiungere i vertici nella vostra disciplina. Se leggerete questo libro, ne rimarrete ispirati. Grazie, Jim, per averlo scritto!”

ADAM KREEK, due volte olimpionico di canottaggio nell'otto con e medaglia d'oro alle Olimpiadi di Pechino del 2008

“Quando ho letto *Mente da Campione* mi ha ricordato molte situazioni, abitudini e pensieri che mi avevano portato a vincere la mia olimpiade, e mi ha regalato molte altre perle di saggezze da trasmettere agli atleti che ora alleno. Scegli il tuo percorso, segui il tuo percorso; qualsiasi percorso è degno di essere seguito e avrà i suoi alti e bassi, ma *Mente da Campione* vi aiuterà ad andare avanti su quella strada. La concentrazione e la determinazione vi aiuteranno a raggiungere la cima di quello che cercate.”

NICK HYSONG, oro olimpico nel salto con l'asta

“Il Dr. Afremow ha realizzato un grande slam con *Mente del Campione*. Ogni atleta dovrebbe tenere una copia di questo libro nel suo armadietto o nella sua borsa degli allenamenti.”

LEAH O'BRIEN-AMICO, tre volte medaglia d'oro olimpica con la squadra di softball statunitense

“I suggerimenti del Dr. Afremow sono una parte importante della preparazione e del successo dei nostri atleti quando devo-

no affrontare il test Wonderlic¹. In *Mente da Campione*, il Dott Afremow fornisce strategie semplici ma fortemente efficaci per aiutare gli atleti e gli allenatori a raggiungere il loro pieno potenziale.”

MARK VERSTEGEN, fondatore e presidente della Athletes'
Performance and Core Performance

¹ Ndt. Il Wonderlic è un test standardizzato che consente di testare le abilità cognitive, verbali e quantitative dei candidati. È noto per essere usato nella NFL con l'obiettivo di capire quale giocatore possa imparare meglio gli schemi di gioco.

MENTE DA CAMPIONE

COME I GRANDI ATLETI PENSANO,
SI ALLENANO E VINCONO

JIM AFREMOW

| | |
|---|-----|
| PREFAZIONE DI JIM CRAIG | 15 |
| INTRODUZIONE..... | 17 |
| CAPITOLO 1 - DIVENTA IL CAMPIONE DI TE STESSO | 21 |
| CAPITOLO 2 - PADRONEGGIARE LE ABILITÀ MENTALI | 45 |
| CAPITOLO 3 - ESSERCI PER VINCERE..... | 81 |
| CAPITOLO 4 - LA SAGGEZZA DEL CAMPIONE | 107 |
| CAPITOLO 5 - ALLENAMENTO, NUTRIZIONE, DOLORE, INFORTUNI E RECUPERO | 133 |
| CAPITOLO 6 - PRENDI IL CONTROLLO DEL TUO DESTINO..... | 155 |
| CAPITOLO 7 - ZEN NELLA ZONA..... | 169 |
| CAPITOLO 8 - RIFLESSIONI DA MEDAGLIA D'ORO..... | 191 |
| CAPITOLO 9 - IL TUO PIANO DI ALLENAMENTO DI LIVELLO MONDIALE..... | 217 |

| | |
|---|-----|
| CAPITOLO 10 - SOPRAVVIVE CHI È MENTALMENTE PIÙ PREPARATO | 237 |
| EPILOGO | 249 |
| APPENDICE A - ESSERE UN CAMPIONE STUDENTE-ATLETA..... | 255 |
| APPENDICE B - ESSERE UN CAMPIONE DEL SONNO | 257 |
| BIBLIOGRAFIA | 259 |
| RINGRAZIAMENTI | 263 |

PREFAZIONE

DI JIM CRAIG

La maggior parte delle persone mi ricordano come il portiere della squadra olimpica di hockey del 1980, i “Miracle on Ice”. Da allora, ho continuato ad avere una carriera di successo nel settore delle vendite e sono diventato un ricercato formatore motivazionale. Viaggio attraverso il paese diffondendo il mio messaggio su come vincere attraverso il lavoro di squadra e su come raggiungere il successo negli affari.

Jim si mise in contatto con me dopo aver letto il mio libro, *Gold Medal Strategies: Business Lessons from America's Miracle Team*. Nel libro univo la mia esperienza di venditore con le competenze e la disciplina che avevo appreso durante le Olimpiadi e in tutta la mia carriera nella NHL. Proprio per il fatto che sono una medaglia d'oro olimpica e anche un esperto formatore, Jim ha voluto avere il mio parere sul suo libro.

Ero entusiasta all'idea di dare un'occhiata al libro di Jim perché da tempo riconosco l'importanza del ruolo che la mente svolge nel raggiungere il più alto gradino del podio. *Mente da Campione*

è un libro accessibile e coinvolgente. I capitoli sono chiari e semplici, e consentono facilmente a un atleta di mettere immediatamente in pratica i suggerimenti proposti da Jim.

Jim offre testimonianze di atleti esperti e collaudate tecniche mentali per la costruzione di un piano di miglioramento da realizzare step-by-step per raggiungere i propri obiettivi. Egli descrive come anche voi potete diventare dei campioni in tutti gli aspetti della vostra preparazione mentale e performare ottimamente nel momento più importante. I suoi suggerimenti sono chiari, leggibili e facili da ricordare.

Mia moglie e io abbiamo un figlio e una figlia adolescenti, ed entrambi praticano sport. Per aiutarli ad aumentare il piacere per l'allenamento e per migliorare le loro prestazioni, spesso condividendo con i miei figli le mie citazioni preferite e i suggerimenti che ho raccolto durante la mia carriera sportiva e nella vita quotidiana. A casa tengo un barattolo pieno di queste citazioni e suggerimenti scritti su pezzi di carta e incoraggio i miei figli a tirarne fuori uno al giorno e a mettere in pratica la lezione in esso contenuta.

Sia che voi siate un atleta, un genitore o un allenatore, pensate a questo libro che avete tra le mani come a un vaso contenente le vostre migliori prestazioni personali, dato che *Mente da Campione* è pieno fino all'orlo di lezioni d'oro, e attingete ogni giorno al suo contenuto per massimizzare il vostro potenziale atletico. Quindi, tenete a portata di mano questo libro, nella borsa della palestra o nell'armadietto e usatelo in qualsiasi momento in cui avrete bisogno di ispirazione o quando vorrete migliorare le vostre abilità mentali. Migliorare la vostra forza mentale può essere tanto semplice quanto leggere alcune pagine di *Mente da Campione* prima degli allenamenti o mentre si è sul bus della squadra e si pensa alla prossima gara.

Iniziate a trasformare la vostra buona prestazione in una prestazione da medaglia d'oro oggi stesso. Sarete contenti di averlo fatto.

INTRODUZIONE

SE PUOI PENSARE IN GRANDE, PUOI ANCHE DIVENTARE GRANDE

Non invidiare il campione, diventa il campione.

L'obiettivo di questo libro è quello di illustrare come raggiungere l'eccellenza atletica personale e diventare un campione nel tuo sport o nel tuo allenamento, sia che tu sia uno studente, un amatore, un professionista o un atleta olimpico. Significa che sarà di vitale importanza impegnarti nel miglioramento di tutti gli aspetti che determinano una prestazione di alto livello. Allenandoti con costanza otterrai risultati all'altezza delle tue aspettative.

Pensa alle persone che nella tua vita rispetti e che tieni maggiormente in considerazione. Quali specifici tratti del carattere apprezzi di più in loro? Chi, nella tua vita, possiede un elevato quoziente intellettivo per forza mentale?

Considera anche i tuoi eroi dello sport: olimpionici, atleti professionisti e degli sport estremi appartenenti alla storia attuale o passata. Chi di loro ti suscita maggiore rispetto e cosa ammiri maggiormente in loro: la fiducia, la concentrazione, la compostezza, l'impegno o quale altro attributo?

Le stesse qualità mentali positive che ammiri negli altri sono anche dentro di te e attendono di essere pienamente espresse. Forse ti ricordi quando Tony Womack ha realizzato un doppio punto contro il lanciatore degli Yankees Mariano Rivera nel nono inning di gara 7 delle World Series del 2001 e avrai pensato: “Avrei voluto averla fatta io quella battuta”. Forse hai visto Tiger Woods al Masters camminare lungo i fairway infondendo calma e tranquillità mentre era impegnato in un duello all’ultimo colpo per vincere il torneo e hai pensato: “Vorrei tanto poter avere quel livello di comfort e fiducia in me stesso”.

Se puoi individuare la grandezza in qualcun altro, allora hai già alcuni elementi di quella grandezza dentro di te, perché solo una persona con tratti simili è in grado di riconoscere quegli stessi tratti negli altri. Pensa: “Se posso identificarlo, posso averlo!”.

Ammirazione e invidia sono le nostre comuni risposte psicologiche quando vediamo persone di grande successo che mostrano le loro abilità anche nei momenti più difficili. Tuttavia, le nostre risposte possono anche farci sembrare gli altri superiori, ma non lo sono.

Eppure, la maggior parte di noi respinge troppo in fretta l’idea che potremmo essere come o addirittura meglio degli eroi che ammiriamo e rispettiamo di più. Invece, dobbiamo renderci conto che tutte le persone sono più simili che diverse, quindi siamo tutti in grado di raggiungere la grandezza mentale che vediamo e apprezziamo negli altri. Piuttosto che cercare semplicemente di imitare queste qualità, perché non cerchi la piena espressione delle tue qualità positive e di diventare come i campioni che ammiri? Questo atteggiamento di lotta continua per il raggiungimento del proprio primato personale è il tipo di eccellenza descritto in questo libro. L’obiettivo principale è quello di massimizzare il vostro potenziale atletico sviluppando la mentalità di un campione. Per citare una delle illuminanti frasi di Yogi Berra¹: nello sport il 90% del risultato dipende dalla forza mentale, il resto da quella fisica. Se vuoi giocare a livello dei migliori atleti, allora devi pensare come loro. Il raggiungimento di questo obiettivo richiede un

1 Ndt. Yogi Berra è un ex giocatore di baseball, allenatore di baseball e aforista statunitense.

programma di preparazione psicologica e di un insieme di abilità mentali, di strategie mentali e di saggezza d'oro.

I capitoli di questo libro sono organizzati in brevi sezioni rivolte agli atleti di tutti i livelli, agli allenatori e ai genitori. Ogni capitolo offre degli importanti step per vincere la propria partita mentale, quindi, sin da subito, bisogna iniziare a pensare e ad agire nel modo giusto. Questi suggerimenti e tecniche sono validi per tutte le età e per tutti gli obiettivi. Gli atteggiamenti e i comportamenti vincenti sono anche delle importanti competenze da utilizzare negli ambienti aziendali e accademici, nonché in tutte le attività quotidiane.

Vengono, inoltre, riportate le esperienze di atleti di livello mondiale. Potrai anche ascoltare dai detentori di diverse medaglie d'oro, come la loro mentalità vincente li ha aiutati a trionfare nel crogiolo olimpico. Il libro presenta infatti nove "riflessioni d'oro", ovvero storie personali e fortemente ispiranti di campioni olimpici internazionali che hanno vinto l'oro nei Giochi estivi o in quelli invernali. Ogni atleta racconta il proprio stato d'animo mentre si allenava e gareggiava in vista dell'oro olimpico. Potrai imparare a pensare, sentire e agire come un campione per iniziare a prepararti a realizzare i tuoi più ambiziosi obiettivi sportivi e di vita.

I suggerimenti presentati in questo libro si basano sia su studi classici che sui più recenti risultati della ricerca nell'ambito della psicologia delle prestazioni, così come sulle mie vaste esperienze professionali nel campo della psicologia dello sport, dove ho imparato cosa funziona davvero. Leggi un capitolo ogni giorno, oppure concentrati su di un singolo suggerimento alla volta per assorbirne completamente il contenuto. Mettiti sulla strada giusta per raggiungere il tuo vero e pieno potenziale. Diventerai il campione di te stesso.

Che la partita abbia inizio!