

IL RITORNO DEL CAMPIONE

Come i grandi atleti
recuperano, riflettono
e ripartono

JIM AFREMOW



Titolo originale
The Champion's Comeback
How Great Athletes Recover, Reflect, and Reignite

© 2016 by Jim Afremow, PhD
First published 2016 by
RODALE WELLNESS

Titolo
Il Ritorno del Campione
Come i grandi atleti recuperano, riflettono e ripartono

Autore
JIM AFREMOW

Traduttore: Valentina Penati

ISBN 9788867631711

All rights reserved. Authorised translation from English language edition published by Rodale.

Edizioni FerrariSinibaldi è il marchio editoriale di

SIPISS - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

Direttore Editoriale: Giuseppe Ferrari

© 2017 Sipiss S.n.c.



Tutti i diritti riservati, è vietata qualsiasi riproduzione anche parziale, con qualsiasi mezzo effettuata, anche ad uso interno e didattico, non autorizzata.

2017 - Edizioni FerrariSinibaldi - Via Menotti, 9 - 20129 Milano
www.edizionifs.com

Prima edizione: Giugno 2017
Finito di stampare nel mese di giugno 2017
da Global Print s.r.l. - Gorgonzola (Milano)

A mia moglie, Anne, e a nostra figlia, Maria Paz.

“Abbiamo incontrato tante persone che non credevano in noi, durante il nostro cammino. Ho una cosa da dire a queste persone: non sottovalutate mai il cuore di un campione!”

**RUDY TOMJANOVICH, ALLENATORE DEGLI HOUSTON
ROCKETS CAMPIONI NBA NEL 1994 E NEL 1995**

RECENSIONI

“Il ritorno del campione ti porterà ad un livello superiore. Se c’è una cosa che ho imparato nei 17 anni che ho trascorso in pista, è che la mente è ciò che farà sempre la differenza. Questo libro è pieno di consigli per tutti gli atleti, gli allenatori o gli amatori che desiderano portare il proprio approccio mentale a un livello successivo”.

IAN WARNER, olimpionico nel 2012 e proprietario di
BounceBackEntrepreneurs.com

“Ad un certo punto, e probabilmente si tratta proprio di ADESSO, tutti noi dobbiamo fare i conti con un ritorno. Ma da che parte cominciare? E dove possiamo trovare aiuto? Il ritorno del campione di Jim Afremow è ciò che fa per te. Avvalendosi delle storie e delle strategie dei più grandi, Jim ci insegna i passaggi necessari per iniziare, adattare il tuo approccio mentale, strutturare delle condizioni positive, superare le battute d’arresto e, infine, ritornare alla grade. Sicuramente una lettura consigliata”.

JOE JACOBI, medaglia d’oro olimpica e presidente della
federazione di canoa e kayak americana

“Il ritorno del campione è una lettura fondamentale per ogni atleta che sta combattendo per il proprio successo. Jim affronta il tema

dello stress e della paura del fallimento. I suoi consigli semplici e ben scritti si accompagnano ad ampi esempi tangibili su come massimizzare la prestazione sotto pressione. Si tratta di strategie applicabili a ogni età, capacità e situazione, per atleti, allenatori o persone che si occupano di business”.

DICK GOULD, allenatore di tennis alla Stanford University,
ha vinto 17 titoli NCAA con le sue squadre

“La positività e un adeguato approccio mentale sono fondamentali sia in campo sportivo che nella vita in generale. Il libro del Dr. Afremow può aiutarti a muoverti nella giusta direzione”.

BEN HENDERSON, lottatore di arti marziali miste ed ex
campione dei pesi leggeri nella UFC

“Il ritorno del campione non ci ha soltanto ispirati a ridefinire il momento del ritiro dallo sport professionistico ma ci ha anche dato lo spunto per ispirare le generazioni future di atleti di elite attraverso i rigori dello sport agonistico”.

LAUREN e RYAN MARIANO, campioni di beach volley

RECENSIONI SU *MENTE DA CAMPIONE*

“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

“*Mente da Campione* è un libro di mental training che ti aiuterà a raggiungere il tuo potenziale nello sport. Raccomando questo libro a tutti gli atleti e a tutti gli allenatori”.

JACKIE SLATER, NFL Hall of Famer

“*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

“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

“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 e alla vita”.

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

“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

“*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

“Ciò che distingue i veri campioni dagli altri atleti sta tra le due orecchie. Jim Afremow ha fatto un gran lavoro esplorando questo argomento in *Mente da Campione*. Si tratta di un ottimo libro sia per gli allenatori che per gli atleti di ogni età e sport che stanno cercando di elevare le proprie prestazioni”.

SHAWN GREEN, due volte MLB ALL-STAR

“Il Dr. Afremow illustra tutte le nozioni di base e apre al lettore un’eccellente finestra su come funziona la mente dei campioni prima e durante “il processo”.

RANDY CROSS, tre volte campione del Super Bowl

“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

“Il Dr. Afremow ha realizzato un grande slam con *Mente da 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

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

NATALIE COOK, cinque volte campionica 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

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

IL RITORNO DEL CAMPIONE

COME I GRANDI ATLETI
RECUPERANO, RIFLETTONO
E RIPARTONO

JIM AFREMOW

INTRODUZIONE.....	17
CAPITOLO 1 - TORNARE A VINCERE.....	21
CAPITOLO 2 - UN CAMPIONE SI RISOLLEVA SEMPRE.....	47
CAPITOLO 3 - I TERMINATOR TEAM.....	73
CAPITOLO 4 - USA LA MENTE A TUO VANTAGGIO.....	93
CAPITOLO 5 - ALLENAMENTO E RESISTENZA.....	123
CAPITOLO 6 - IL RITORNO DI AIR-JORDAN.....	161
CAPITOLO 7 - L'ACCADEMIA DEL SUCCESSO MENTALE..	179
CAPITOLO 8 - IL CLUB DEI 300.....	215
EPILOGO	233
RINGRAZIAMENTI	237

BIBLIOGRAFIA.....238

L'AUTORE.....240

INTRODUZIONE

RITORNARE, NELLO SPORT E NELLA VITA

Gli ostacoli sono il punto di partenza per ogni ritorno.

ANONIMO

Questo libro, che raccoglie il testimone di *Mente da campione*: come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono², racconta come i grandi campioni continuano a perseverare nonostante le sconfitte, gli infortuni e altre battute d'arresto personali e professionali. Il successo nello sport raramente segue un percorso netto o prevedibile.

Il ritorno del campione spiega come i campioni imparano a replicare i propri successi e come si risollemano dalle difficoltà mettendo costantemente in atto pattern di pensiero e abitudini positive. Questo libro è stato scritto per persone di ogni età e di ogni livello di preparazione atletica. Se hai il desiderio e la volontà di ritornare a praticare il tuo sport e a gareggiare come un campione, questo libro fa per te.

Ecco come ho scelto di organizzare il libro. Il Capitolo 1 illustra ciò che io chiamo il Champion's Comeback Code³. Apprendere-

2 Ndt. *Mente da campione: come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono* di Jim Afremow Edizioni FS, Milano, 2015.

3 Ndt. Il Champion's Comeback Code è un codice suddiviso in 7 regole o

mo le 7 regole o principi che illustrano le strategie che i campioni utilizzano per affrontare le più comuni battute d'arresto sportive - gli errori, le sconfitte o le delusioni schiaccianti - e tornare più forti di prima.

Il Capitolo 2 esamina alcuni dei più rimarchevoli recuperi nello sport e le lezioni che da essi possiamo imparare. Nel fare ciò, vedremo come le difficoltà mostrano i veri connotati di un campione. Vedremo come i campioni trasformano le avversità in opportunità. Soprattutto, vedremo che i campioni sono orgogliosi del proprio modo di recuperare da un infortunio o da un'assenza poiché apprezzano l'opportunità di tornare più forti di prima. Non si preoccupano per ciò che hanno perduto. Piuttosto, imparano dalle sconfitte e si focalizzano su ciò che vogliono ottenere, guardando avanti con atteggiamento positivo.

Il Capitolo 3 fornisce alcuni esempi di recupero nel contesto degli sport di squadra. Vedremo le 7 regole del Champion's Comeback Code in azione e trarremo spunto per metterle in atto nel nostro sport e nella nostra vita in generale. Impareremo come le squadre più forti si allenano e gareggiano, sottolineeremo l'importanza di sviluppare relazioni sane nello sport come nella vita, per raggiungere l'eccellenza personale e la propria miglior prestazione.

Il Capitolo 4 mette in luce come l'adeguato assetto mentale possa fare la differenza tra vincere e perdere, come possa trasformare un atleta di talento nel miglior giocatore di tutti i tempi, a prescindere dallo sport praticato. Apprenderemo degli strumenti pratici e delle tecniche per fronteggiare le più comuni problematiche di natura mentale come ad esempio i cali di motivazione, i dubbi interiori e l'ansia da prestazione.

Il Capitolo 5 esplora le sfide che devono affrontare tutti gli sportivi e gli atleti di sport endurance. Impareremo delle tecniche per superare "la paura dell'allenamento" e per affrontare nuove sfide, così come per gestire la depressione post-prestazione. Familiarizzeremo, inoltre, con la psicologia dell'impegno e con le modalità attraverso cui i campioni scavano in profondità dentro di sé, vanno oltre il disagio fisico e affrontano le lunghe distanze.

principi che consentono di sviluppare e mantenere la perseveranza e la motivazione anche di fronte alle battute di arresto o agli ostacoli.

Il Capitolo 6 prende in esame la vita sportiva di Michael Jordan, il campione dei campioni, che ha affrontato molte difficoltà e diversi detrattori prima di raggiungere la vetta più alta dell'Olimpo dei grandi del basket. In particolare, vedremo come dalle parole di Jordan emergono chiaramente le 7 regole del Champion's Comeback Code. Tutti noi possiamo trarre ispirazione dall'esempio di Jordan per continuare a dirigerci verso il successo e diventare un campione nel nostro sport.

Il Capitolo 7 offre otto esercizi che vi permetteranno di costruire delle visualizzazioni estremamente potenti. Vi aiuteranno a visualizzare con successo, sia che le utilizziate per la prima volta, sia che le utilizziate come supporto dopo una battuta d'arresto. Troverete visualizzazioni riguardanti il ritorno da un infortunio, correre una maratona, raggiungere obiettivi atletici e reagire dopo una sconfitta. La visualizzazione, se praticata con costanza, costruisce un ponte tra la componente mentale e quella fisica. Sarai in grado di vedere la vittoria e poi di raggiungerla.

Il Capitolo 8 mostra come Tom Izzo, head coach della Michigan State University, la leggenda del golf Ben Hogan e la star del tennis Serena Williams, hanno raggiunto l'apice delle proprie carriere, come hanno affrontato le difficoltà e come hanno rifiutato di arrendersi anche quando la vittoria sembrava ormai fuori portata. Come questi grandi campioni, il lettore imparerà a tener duro di fronte all'impossibile e a trasformare le battute d'arresto in grandi ritorni.

I ritorni nello sport possono assumere molte forme: gli atleti ritornano dopo un devastante infortunio, gli outsider recuperano uno svantaggio apparentemente incolmabile a pochi minuti dallo scadere del tempo, la squadra di casa rimonta da una brutta sconfitta contro i propri rivali e le star del passato rientrano dopo essersi ritirate per dimostrare che hanno ancora molto da dare.

Ciascuno dei ritorni sportivi di cui parleremo può insegnarci come superare gli analoghi problemi della vita: malattie, perdita del lavoro, problemi in ufficio, sfide scolastiche come ad esempio le difficoltà di apprendimento o una sconfitta personale.

Gli ostacoli sono opportunità da cui ripartire e nelle quali mettere in scena il proprio ritorno!

CAPITOLO UNO

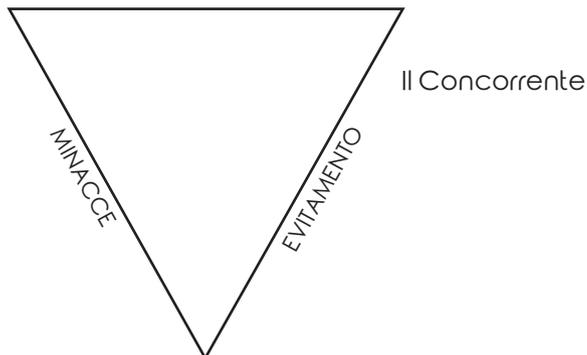
TORNARE A VINCERE

La decisione se essere una vittima del mondo oppure un avventuriero alla ricerca di tesori, spetta solo a noi stessi, dipende tutto dal modo nel quale vediamo la nostra vita.

PAULO COELHO, ROMANZIERE

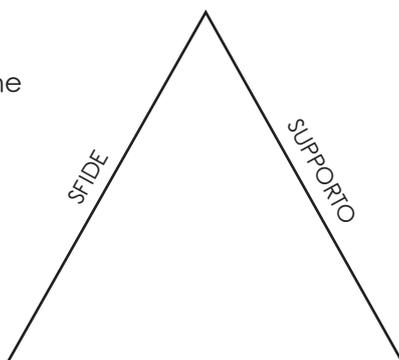
Nello sport come nella vita esistono due tipi di giocatori: i *concorrenti* e i *campioni*.

Il concorrente, minacciato dalla prospettiva della competizione e del fallimento, può rifiutare qualsiasi forma di aiuto oppure aspettarsi che gli altri facciano il duro lavoro che dovrebbe fare egli stesso. Possiamo immaginare l'atteggiamento del concorrente come un triangolo con il vertice rivolto verso il basso.



Al contrario, il campione è alla ricerca delle sfide più difficili e di nuove opportunità per imparare e crescere. Inoltre, cerca il supporto e il feedback dei compagni di squadra, degli allenatori e di altri significativi. Graficamente possiamo rappresentarlo come un triangolo con il vertice rivolto verso l'alto.

Il Campione



Un campione, a differenza di un concorrente, si rialza dopo le inevitabili battute d'arresto e ne riemerge più forte. Un campione accetta le situazioni difficili e impegnative, e impara sia dai trionfi che dai fallimenti.

La leggenda del baseball Jackie Robinson disse: “La vita non è uno sport per spettatori”. “Se avete intenzione di trascorrere tutto il tempo in tribuna a guardare ciò che accade, a mio parere, state sprecando la vostra vita”. In altre parole, per renderla un viaggio che valga la pena di intraprendere, la vita deve essere considerata come uno sport nel quale ci si sente pienamente coinvolti. *Gioca al gioco della vita!*

Tutti possono, e dovrebbero, scendere dalla tribuna e accogliere le sfide sul campo di gioco della propria vita. Ecco come si passa dall'essere spettatori all'essere concorrenti. Quando accettare le sfide si trasforma in un'abitudine, si può veramente diventare dei campioni. Partecipa e gareggia, qualunque sia il tuo sport, non importa quali saranno le sfide o gli ostacoli che dovrai affrontare. La capacità di fronteggiare le sfide è importante in tutti gli ambiti della vita, ed è un ingrediente chiave della felicità e del successo. In ogni situazione possono presentarsi delle nuove sfide: ad

esempio quando una squadra sta provando un nuovo schema di gioco (e lo mette in atto durante una partita) oppure quando ti trovi di fronte a un avversario più forte di te o, ancora, quando ti cimenti in una nuova attività fisica. Queste situazioni, con tutta probabilità, implicheranno disagi emotivi e fisici, così come il rischio del fallimento e del rifiuto, ma tutto ciò fa parte del processo per diventare un campione.

Prendiamo in considerazione questa storia. Il giorno dopo il diploma di scuola superiore, Vanessa si fermò di fronte a un negozio davanti al quale era passata molte altre volte. Questa volta però, per un capriccio, Vanessa aprì la porta ed entrò passando sotto l'insegna malridotta di una veggente. Una gentile signora di mezza età la salutò e poi le disse: "Il tuo futuro sarà molto infelice". Una predizione per niente edificante. Vanessa era decisa a sfuggire al proprio destino. Provò a sfidare la predizione agendo con estrema cautela, senza mai assumersi dei rischi e stando lontana da tutto ciò che avrebbe potuto farle del male. Alla veneranda età di 100 anni, Vanessa esalò il suo ultimo respiro e realizzò, troppo tardi, che la previsione della veggente si era avverata. Aveva condotto una vita vuota e infelice.

Forse può sembrare un controsenso, ma gli insuccessi sono i più grandi maestri. Impariamo meglio commettendo errori o sperimentando delle delusioni. Se permetti alla paura di fallire di prevalere, allora ti sei già assicurato il fallimento, privandoti del più grande insegnante della vita. Il più forte giocatore di hockey di tutti i tempi, Wayne Gretzky, disse: "Sbagli il cento per cento dei tiri che non fai".

Nello sport, in particolare, gli atleti ricevono un feedback immediato sulle proprie prestazioni, su cosa funziona e cosa no, il che è una gran cosa! Significa che hanno appena imparato qualcosa di nuovo sul proprio gioco e hanno quindi l'opportunità di migliorare. I punti deboli possono sempre trasformarsi in punti di forza. Tendi ad arrenderti dopo una sola partita persa o dopo una gara difficile? È importante rendersi conto che tutti i campioni, nella propria vita agonistica, hanno perso e hanno commesso degli errori - più di quanti se ne possano contare! Lo psichiatra Milton Erickson disse: "Insieme ai successi, colleziona un numero ade-

guato di fallimenti”. Nello sport collezionare fallimenti è ciò che ti permetterà di rialzarti e di ritornare alle competizioni come un atleta migliore. Vedila in questo modo: gli errori devono essere una fonte di motivazione, non di scoraggiamento.

È necessario, tuttavia, che tu riesca ad apportare delle modifiche, sia grandi che piccole, al tuo modo di pensare. Pensa al proverbio ebraico: “Non chiedo un peso più leggero, ma delle spalle più ampie”. Il concorrente anela ad alleggerire il carico, mentre il campione ricerca la capacità di addossarsene di più. Si tratta di una distinzione fondamentale, perché non sempre possiamo controllare le aspettative riposte in noi; tutto ciò che possiamo fare è avere la forza mentale per reagire. A partire da ora, anziché maledire le difficoltà quotidiane, chiediti: “Come posso trasportare al meglio il peso che grava sulle mie spalle?”

Questo approccio richiede di ridefinire le difficoltà in termini di sfide. I concorrenti si sentono minacciati quando sono chiamati ad affrontare avversari particolarmente ostici o quando intraprendono nuove sfide atletiche. Hanno paura di finire in fondo alla classifica, di ricevere feedback negativi o critiche da parte degli altri e sono intimoriti dalla possibilità di provare dolore fisico.

I concorrenti non sembrano divertirsi quando praticano il proprio sport. Si lamentano di tutto o negano ogni difficoltà (“Sto benissimo!”) e si distraggono per sfuggire ai problemi. Se cercano di affrontare tutto da soli, assumendo di poterlo fare veramente, impiegano comunque più tempo per raggiungere i propri obiettivi. A differenza dei concorrenti, i campioni accettano le sfide perché queste li sospingono in avanti e li fanno sentire più vivi, migliorano la loro competitività e permettono loro di maturare come individui. Infatti, i campioni vedono tutto come un’occasione per mettersi alla prova e migliorarsi.

Si tratta di un punto fondamentale. Il modo in cui ci si pone nei confronti di una prestazione agonistica imminente insieme a quello che accadrà (fronteggiare una sfida, perdere un punto, commettere un errore) influenzano significativamente sia le emozioni che le azioni. Se percepisci una situazione imminente come una minaccia, ti farai prendere dal panico e la prestazione sarà scadente. Potresti addirittura decidere di evitare del tutto quella situazione.

Per lo stesso motivo, se percepisci una prestazione come una sfida, ti sentirai esaltato. Superando le paure iniziali e acquisendo fiducia, ti sentirai estremamente motivato, libero di dare il meglio di te e ti concentrerai solo sulle cose che puoi veramente controllare. A questo punto e con questo assetto mentale, potrai affrontare le sfide come un vero campione.

“Ci saranno sempre delle avversità da fronteggiare, ci saranno sempre nuove sfide da affrontare e tutte rappresentano delle opportunità per emergere” disse Kobe Bryant, cinque volte campione NBA con i Los Angeles Lakers. Quello che intende dire è che, dopo una battuta d’arresto, i semplici concorrenti crollano mentre i campioni si rialzano.

I recuperi possono essere di piccola entità, come ad esempio recuperare dopo un errore durante una gara, o di grandi dimensioni, come ad esempio il ritorno alle competizioni dopo un grave infortunio o una lunga assenza. Per un campione, non c’è nulla di più magnifico o memorabile che rientrare alla grande. Maggiore è la battuta d’arresto, maggiori sono le opportunità di apprendere e di trarre gloria e soddisfazione da un rientro vincente.

Un campione è chiamato a reagire ad alcune, possibilmente tutte, queste 12 sfide:

1. Un errore o un’imprecisione.
2. Arrivare ultimo.
3. Una o più sconfitte schiaccianti.
4. Una delusione cocente.
5. Un pareggio o una vittoria sfumata per poco.
6. Stare in panchina.
7. Un crollo delle prestazioni.
8. Le scarse (o le enormi) aspettative altrui.
9. Un infortunio o una malattia.
10. Un’assenza prolungata.
11. La pressione indotta dal voler continuare a vincere.

12. Un crollo della forma fisica.

Come raggiungerai il tuo obiettivo e come potrai adattarti e rispondere alle sfide che ti si presenteranno? Attraversare dei momenti di difficoltà nello sport così come in altri settori della vita è perfettamente normale, è qualcosa che non si può evitare. È il modo in cui li si affronta a fare la differenza. “Si può scegliere di tornare indietro verso lidi sconosciuti o andare avanti evolvendo in continuazione” scrisse lo psicologo Abraham Maslow. “La crescita deve essere una scelta costante; la paura deve essere superata di continuo”.

Tutti noi vorremmo che il modo di pensare, sentire e agire tipico del campione diventasse parte della nostra vita quotidiana perché, ammettiamolo, le richieste che ci vengono poste e le difficoltà che dobbiamo affrontare sono parte di ogni ambito della vita. Passare da concorrente a campione significa fare un passo fuori dalla nostra zona di comfort, fare ricorso alla nostra forza interiore e ai nostri sostenitori e rileggere le situazioni difficili in termini di opportunità di crescita e occasioni per recuperare.

Raggiungere i vertici richiede un duro lavoro, una buona dose di fortuna e un sostegno positivo. Tuttavia, il rientro implica la possibilità di fallire, di farsi ancora male, di provare paura e di essere criticati. Ti sembra difficile?

Ecco le 7 regole del Champion's Comeback Code:

1. LASCIA CORRERE:
libera la mente.
2. CERCA SUPPORTO:
costruisciti un team vincente.
3. AMA IL TUO SPORT:
competi con passione e determinazione.
4. IMPARA:
ricerca una crescita continua.
5. LAVORA:
continua a lavorare sodo e con costanza.
6. IMPARA L'OTTIMISMO:
credi nella possibilità di ritornare.

7. CONFIDA NELLA TUA MENTE:
vinci la partita dentro di te.

LASCIA CORRERE: LIBERA LA MENTE

Rinnovati, liberati e lascia correre. Il passato è passato. Non si può fare nulla per recuperarlo. Non serve a niente dirsi "avrei dovuto" fare qualcosa. Si può solo *fare* qualcosa. Rinnova te stesso. Non rimanere attaccato al passato. Oggi è un nuovo giorno!

STEVE MARABOLI, AUTORE E SPEAKER

Non siamo macchine, siamo esseri umani fatti di ossa, pelle ed emozioni. In quasi tutti i momenti importanti della vita segui delle routine o dei rituali, che possono variare a seconda della cultura e della persona. Li eseguiamo perché ci aiutano a controllare le nostre emozioni, forgiare i nostri legami con gli altri e passare alle sfide successive.

Perché Rafael Nadal domina gli Open di Francia? Certo, durante i match colpisce la palla con un tremendo top-spin e insegue ogni singola palla fino a quando gli avversari crollano, ma a che cosa sta pensando? Basta guardare il Re della Terra Rossa quando si siede e fa una pausa mentre esegue le sue routine fisiche e mentali. Nadal beve due sorsi da due bottiglie diverse, una con l'acqua, l'altra con una miscela di elettroliti. E ogni volta rimette entrambe le bottigliette allo stesso posto. Con un asciugamano in grembo, respira profondamente. Prende la racchetta in mano e controlla le corde.

Allo stesso modo, possiamo notare come si comporta LeBron James durante i time-out. Cosa fa il quattro volte MVP⁴ e dov'è la sua mente, quando non sta correndo su e giù per il campo facendo canestri? Prova a notare la meccanica della sua routine

4 Ndt. Most Valuable Player: indica, nello sport, il riconoscimento assegnato al miglior atleta di una squadra, di un campionato oppure di un singolo incontro.

durante l'intervallo. È estremamente concentrato, non bada alle urla dei tifosi e non si ferma a scherzare con nessuno. *Semplicemente si ferma e riposa*. Si prende una vera pausa: LeBron beve due sorsi d'acqua, siede con calma, chiude gli occhi e pratica una respirazione lenta e profonda.

Le routine di Nadal e di LeBron James - le loro "abitudini da campioni" - li mantengono concentrati, li aiutano a rilassarsi e a ricaricare il muscolo che lavora più duramente nello sport e nella vita: il cervello.

Allora, qual è la tua routine?

In seguito a un errore da parte della tua squadra o di una buona giocata da parte dell'avversario, prova a pensare "Lascia correre" o "Dimentica" e vai avanti. Individua una frase che ti aiuti a lasciare andare ciò che è appena accaduto e che ti permetta di rifocalizzarti rapidamente sull'obiettivo. Per esempio, i giocatori di pallavolo possono battere le mani e dire "Pensiamo alla prossima palla" dopo un punto mancato o "Continua a schiacciare" dopo aver subito un muro.

A seguito di una sconfitta, come fanno i campioni a seguire una traiettoria positiva invece di lasciarsi andare a una scia negativa? Dopo una qualsiasi battuta d'arresto, i campioni dicono a se stessi e ai propri compagni di squadra di avere "poca memoria". Una scarsa memoria è il miglior farmaco per la gestione degli errori e delle sconfitte nel corso di una lunga stagione. La prossima partita offre un'occasione nuova di zecca per giocare da campioni. Dopo una battuta d'arresto o un fallimento, soprattutto se devastante, può essere importante mettere a punto un rituale che ti aiuti a voltare pagina. Ad esempio, dopo una sconfitta schiacciante, nel corso del successivo allenamento una squadra può scavare una buca nel terreno e seppellirvi una palla da gioco, come gesto simbolico che aiuti a dimenticare velocemente la partita persa e a guardare avanti verso la successiva.

È importante lasciarsi alle spalle la gara appena conclusa. Per il tuo bene, soprattutto dopo una giornata difficile, fatti una doccia e lava via ogni negatività. Prova a pensare: "Oggi ho fatto tutto quello che potevo" oppure "Sto lavando via ciò che ho visto e sentito oggi" e "Questa giornata è andata e sono pronto per un

nuovo giorno”. Questa pulizia fisica e mentale ti regalerà un atteggiamento positivo e uno spirito rinnovato.

CERCA SUPPORTO: COSTRUISCI UN TEAM VINCENTE

La vita non è un numero da solista. Tutti abbiamo bisogno di radunare attorno a noi persone che si prendano cura di noi e ci sostengano nei momenti difficili.

TIM GUNN, ATTORE

I giovani atleti sono come spugne e assorbono rapidamente ogni cosa che li circonda. Gli atleti più maturi sono invece più simili a macchine: ogni componente è al suo posto, i movimenti sono radicati e le competenze sono diventate risorse affidabili.

Cosa succede dopo una sconfitta devastante, un infortunio o un declino che mette in discussione ciò che si era in precedenza? È possibile cambiare da soli qualcosa che per anni aveva funzionato, ma che ora non funziona più? Puoi fare affidamento a vecchie abitudini quando affronti circostanze inedite? “Fare la stessa cosa più e più volte e aspettarsi risultati differenti” è l’approccio migliore? Questo è il momento di rivolgersi a uno specialista, ad esempio un mental coach, e imparare modi nuovi per fare cose vecchie.

Per raggiungere i tuoi obiettivi è necessario un supporto specialistico che ti accompagni lungo tutto il percorso. Per diventare un campione, prendi l’iniziativa e vai a parlare con degli esperti, coach e psicologi dello sport, che sapranno darti degli orientamenti precisi. Cerca il sostegno della famiglia e degli amici. Con tutta probabilità otterrai delle valide indicazioni e, di conseguenza, ti sentirai meglio.

Ad esempio, il tennis moderno richiede ai professionisti di viaggiare con un entourage composto da preparatori atletici, mental coach, nutrizionisti e altri. Analogamente, le squadre NFL possono contare su di uno staff medico completo, responsabili della

comunicazione e molte altre figure di supporto. Troppo spesso siamo portati a pensare che un atleta sia grande solo per merito proprio, ma questo succede perché i media prestano pochissima attenzione al loro staff.

Per quanto riguarda il tuo “entourage”, assicurati di circondarti di persone positive. Per farlo, prendi tutte le misure necessarie per coinvolgere maggiormente chi ti sostiene. Limita i contatti con quelle persone che esauriscono la tua energia o che ti distraggono dai tuoi sogni. Ricorda, i veri amici e i compagni di squadra *tirano su il morale*. Sii consapevole ma, allo stesso tempo, diffida delle critiche. In altre parole, non fare caso agli invidiosi o ai detrattori che molto probabilmente ti circondano.

Il giocatore di pallacanestro Christian Laettner è un esempio lampante di come un campione sia in grado di sfruttare una situazione avversa per migliorarsi. Laettner guidò i Blue Devils di Duke alla vittoria del titolo per due anni consecutivi nel campionato NCAA, nel 1991 e nel 1992. Nel corso dell'ultima partita Laettner, con una prestazione complessiva stratosferica, tirò con una percentuale altissima sia dal campo sia dai liberi tra cui il più famoso fu il canestro realizzato sul fischio finale che sbattè Kentucky fuori dal torneo NCAA del 1992. Laettner giocò poi con il Dream Team che vinse l'oro alle Olimpiadi del 1992, dimostrando una netta superiorità sugli avversari. Si ritirò dopo 13 stagioni NBA, e fece parte della selezione per l'All-Star Game del 1997. Il documentario “I Hate Christian Laettner”, andato in onda sulla ESPN, prende in esame come il cestista angolese, che supera i 210 centimetri di altezza, sia diventato quello sprezzante asso dei canestri. I tifosi di Duke lo amavano, mentre altri amavano detestarlo. Nel marzo del 2015, mentre stava parlando del documentario in qualità di ospite del “Mike & Mike Show”, chiesero a Laettner se non lo disturbasse il fatto che molti lo detestavano. Rispose di aver provato a usare le critiche a proprio vantaggio.

Ovviamente non mi fa piacere ma certamente non puoi impostare la tua vita cercando di far sì che le persone non ti detestino o non ti abbiano in antipatia. Ma può succedere e allora non c'è molto da fare.

Non puoi perderti il sonno né metterti a piangere per questo. Puoi solo cercare di volgere la cosa a tuo vantaggio. Così ho provato a lasciare che quel disprezzo mi alimentasse e mi motivasse a giocare meglio e con più tenacia, e questa è davvero l'unica cosa che puoi fare. Perché, se non volgi la cosa a tuo vantaggio e non la usi in questo modo, allora sì che rischi di perdere il sonno.

A volte è fondamentale innalzare una sorta di barriera mentale contro i detrattori. È particolarmente importante al rientro, quando siamo più vulnerabili alle critiche. Come disse il compositore finlandese Jean Sibelius: “Non prestare attenzione a ciò che dicono i critici. Nessuna statua è mai stata eretta in onore di un critico”. Coloro che non possono competere né vincere, criticano.

AMA IL TUO SPORT: COMPETI CON PASSIONE E DETERMINAZIONE

È bello amare molte cose, da qui viene la vera forza, e chiunque ama molto può fare molto, e ciò che viene fatto con amore è sempre ben fatto!

VINCENT VAN GOGH

La stella del calcio americano Mia Hamm disse: “Da qualche parte, dietro l’atleta che sei diventata, le ore di allenamento e gli allenatori che ti hanno appoggiato, c’è una bambina che un tempo si innamorò di questo sport e che non si è mai guardata indietro. Gioca per lei”. Quando attraversi un momento difficile, torna alle tue radici e al tuo amore per lo sport.

Per quale motivo si pratica uno sport, oltre a guadagnare una borsa di studio o uno stipendio, contribuire a una causa o rimettersi in forma? Lo si fa per divertirsi e per mettersi in competizione. Tutti noi iniziamo a giocare perché amiamo lo sport che pratichiamo. Quando ti stai impegnando a rientrare, è importante attingere da

questo amore e da questa gioia e rimanere motivato e impegnato nel duro lavoro necessario per recuperare.

Goditi il processo e apprezza il momento. Prima che Derek Jeter giocasse il suo 14° e ultimo All-Star-Game nel 2014, l'icona dei New York Yankees parlò brevemente alle stelle dell'American League prima che scendessero in campo. Questo fu il discorso di Jeter.

È un onore e un privilegio essere qui. Ai ragazzi e ai più giovani che sono alla loro prima esperienza dico, godeteviela. Perché posso affermare che si tratta di un'esperienza divertente. Dovrete dividerla con la vostra famiglia e i vostri amici, quindi ricordatela. Non potete sapere quante di queste occasioni avrete ancora. Ancora più importante, ricordatela ogni volta che indosserete la divisa perché, credetemi, il ricordo svanisce rapidamente.

Come disse Jeter, ricordati che è un onore e un privilegio poter praticare il tuo sport. Prenditi un momento per onorare questa opportunità ogni volta che indossi la divisa. Sii pronto a rimboccarti le maniche e a metterci tutto l'impegno che ci vorrà per essere il migliore, in qualunque cosa tu faccia. Perfeziona le tue abilità sportive. Poi metti tutto in campo e lascialo lì. Infine, ricorda che avrai raggiunto il tuo obiettivo quando, ogni giorno, avrai dato il massimo.

Il "divertimento" insito nella parola *gioco* è il nocciolo della questione. I professionisti *giocano* a golf, *giocano* a baseball, *giocano* a basket, *giocano* a hockey, *giocano* a pallavolo e *giocano* a calcio. È per questo che noi li ammiriamo; loro *giocano* mentre gli altri *lavorano*. Noi non diciamo: "Lavora benissimo a golf" o "È un grande lavoratore del basket". In realtà, i professionisti *lavorano* sodo e questo permette loro di *giocare* il loro gioco ai massimi livelli.

Divertiti il più possibile mentre lavori *duramente* e in modo *intelligente* durante gli allenamenti e quando sei con i compagni di squadra e gli allenatori. Pensa agli allenamenti in modo positivo; non perdere tempo. La leggenda del calcio brasiliano Pelé disse:

“Il successo non è frutto del caso. È duro lavoro, perseveranza, apprendimento, studio, sacrificio e, soprattutto, amore per ciò che stai facendo o stai imparando a fare”.

IMPARA: RICERCA UNA CRESCITA CONTINUA

Se non sto facendo bene, voglio un allenatore che mi dica cosa sto sbagliando, così posso risolvere il problema.

STEPHEN CURRY, 2015 NBA MOST VALUABLE PLAYER

“Ognuno di noi è un genio. Ma se si giudica un pesce dalla sua capacità di salire su un albero, egli vivrà tutta la sua vita credendo di essere stupido”. Si dice che sia stato Albert Einstein a pronunciare queste parole. Ognuno di noi è intelligente - *nel modo che gli è proprio* - e ognuno può progredire - *a modo proprio* - in tutti i settori. Troppo spesso il nostro sistema educativo sembra chiedere: “Sei intelligente?” È qualcosa che anche noi chiediamo a noi stessi, o magari affermiamo che qualcun altro è stupido. Ma, ad essere onesti, non dovremmo forse chiederci: “In che modo sei intelligente?” e “Come posso migliorare?”

Devi scoprire il campione che è in te. Esplora quindi i tuoi punti di forza, affronta le varie fasi della tua crescita e fai sbocciare il successo nel modo che ti è proprio. Goditi il processo che ti porterà a raggiungere il tuo pieno potenziale nello sport che hai scelto. Ricorda: il pieno coinvolgimento in quello che ritieni più significativo mentre raggiungi il meglio che puoi essere, è la tua personale vittoria, anche se in realtà non hai vinto la partita, la gara o il trofeo. In altre parole, hai fatto del tuo meglio e hai perso, ma la morale è che sei stato battuto da un avversario più forte, non che hai perso perché non ti sei impegnato.

In che modo ti rapporti allo sport, alla scuola, al lavoro e a tutto quello che fai? Secondo una ricerca di Carol Dweck, professoressa di psicologia alla Stanford University, le persone affrontano le

sfide o con una mentalità statica o con una mentalità orientata alla crescita. Coloro che si caratterizzano per un assetto mentale statico considerano le proprie abilità come qualcosa di dato, mentre le persone con un'ottica orientata alla crescita considerano le proprie abilità come passibili di miglioramento. Dweck sostiene che quest'ultimo gruppo di persone tende a realizzare il proprio potenziale e a massimizzare il piacere delle cose che sta facendo. Le persone inclini alla crescita fanno propri tutti quei passi che portano al successo. Si concentrano unicamente sul fare del proprio meglio, sul campo, a scuola o al lavoro. Crescita e sviluppo prendono il sopravvento su vittoria e sconfitta. Il fallimento è solo un feedback, non qualcosa da temere o da evitare. Le persone orientate alla crescita cercano regolarmente aiuto per imparare e migliorare in continuazione.

Al contrario, un assetto mentale statico è simile a una nube scura che getta la propria ombra su tutti i comportamenti, limitandone la realizzazione. Queste persone si fanno schiacciare dalle difficoltà e dagli ostacoli. Inventano scuse o danno la colpa a fattori esterni per i propri fallimenti ("È andata male, ma non è colpa mia"). Gli errori vengono percepiti come qualcosa di cui vergognarsi piuttosto che come opportunità per imparare. Questi atleti anziché evolvere rimangono bloccati. Per loro è molto semplice scegliere di evitare situazioni difficili o impegnative.

Come possiamo essere dei campioni se non corriamo dei rischi? Dobbiamo accettare le situazioni difficili e impegnative e imparare sia dai nostri successi che dai fallimenti. John Wooden, il leggendario coach di basket di UCLA, disse: "Se non commetti errori, allora non stai facendo nulla. È del tutto normale che una persona che agisce commetta degli errori". Siate persone d'azione in tutte le aree dello sport e della vita e concedetevi di sperimentare cose nuove. Avere come preoccupazione principale quella di mantenersi in una posizione di sicurezza è da perdenti.

Per andare avanti, impara a riconoscere quando ti stai abbandonando a una mentalità statica e attivati per passare a una mentalità orientata alla crescita. Qui di seguito ti propongo delle coppie di affermazioni, a quale senti di corrispondere?

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 1:

Il nuovo schema difensivo è troppo difficile.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 1:

Imparerò il nuovo schema studiando il manuale di gioco.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 2:

Non riuscirò mai a mettere in campo questa abilità.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 2:

Ho intenzione di dedicare più tempo per affinare questa abilità.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 3:

Sono così imbarazzato per questo errore.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 3:

Imparerò da questo errore.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 4:

L'allenatore se la prende con me.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 4:

L'allenatore mi sta aiutando a diventare un giocatore migliore.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 5:

È una sconfitta.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 5:

È una lezione.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 6:

Questa battuta d'arresto è un altro ostacolo.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 6:

Trasformerò questa battuta d'arresto in un trampolino di lancio.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 7:

L'avversario è troppo bravo.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 7:

Giocare contro avversari forti è uno dei modi migliori per migliorarmi.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 8:

Sono geloso del mio compagno di squadra perché a lui vanno tutti i riconoscimenti.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 8:

Sono orgoglioso del mio compagno di squadra perché mi ispira a migliorarmi.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 9:

Dovrei essere in grado di apportare velocemente questi cambiamenti.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 9:

Ci vuole tempo e fatica per costruire delle abitudini vincenti.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 10:

Se devo lavorare così duramente, allora significa che non sono così bravo.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 10:

Se lavoro sodo, allora sarò un campione.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 11:

Lui è tosto e fa sembrare tutto facile.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 11:

Lui ha lavorato duramente; io lavorerò ancora più duramente.

ATTEGGIAMENTO MENTALE STATICO 12:

La sconfitta è inevitabile.

ATTEGGIAMENTO MENTALE DINAMICO 12:

Posso ancora fare una buona giocata, vincere un punto, fare un canestro o mandarla in buca, sia nella vittoria che nella sconfitta.

Durante un viaggio, perdersi per un po' senza seguire l'itinerario può essere inteso come qualcosa che non conduce in nessun posto o come qualcosa che porta in un posto nuovo, un luogo inaspettato e, forse per questo, ancora più emozionante. Allo stesso modo, una battuta d'arresto è assimilabile all'essere trasportati fuori dal percorso pianificato. Puoi scegliere se riprendere il cammino oppure dare per scontato che non potrai mai arrivare a destinazione.

Adotta una mentalità propositiva e pensa al tuo ritorno come a una possibilità per ri-orientarti e tornare in gara.

LAVORA: CONTINUA A LAVORARE SODO E CON COSTANZA

Dare di meno che il vostro meglio,
vuol dire sacrificare un dono.

STEVE PREFONTAINE, LEGGENDA DEL RUNNING

Molti atleti considerano l'allenamento tedioso, improduttivo e noioso. Al contrario, i campioni lo considerano come lo strumento per affinare la propria tecnica e muoversi verso l'obiettivo finale, e anche come un modo per liberarsi dalle altre pressioni quotidiane.

Molti credono erroneamente che le persone di successo siano naturalmente superiori agli altri. Questo non è vero. In realtà, le persone che sono abili nel proprio lavoro o nello sport sono i lavoratori più instancabili, oltre a essere studenti a vita, come abbiamo già discusso nella sezione precedente.

Gregg Popovich è il capo allenatore dei San Antonio Spurs in NBA. Popovich è stato premiato come Coach of the Year per tre volte e ha guidato gli Spurs alla conquista di cinque titoli NBA. È un allenatore inflessibile che si guadagna il rispetto dei propri giocatori, i quali acquisiscono forza interiore per merito del suo sistema di allenamento.

Come tutti i campioni, gli Spurs hanno impiegato tempo e fatica per giungere al successo. Per motivare i propri giocatori Popovich ricorre a questa citazione:

Quando nulla sembra funzionare, vado a guardare un tagliapietre mentre martella la roccia per un centinaio di volte, senza che appaia la minima crepa. Eppure, al centunesimo colpo la pietra si dividerà in

due, e io so che non è stato merito di quell'ultimo colpo, ma di tutti quelli precedenti.

Questa citazione fu scritta da Jacob August Riis, giornalista, fotografo e riformatore sociale danese-americano. A volte per scalfire la roccia è necessario passare attraverso momenti di difficoltà e momenti in cui non succede nulla. A volte questo significa fare i conti con la noia del dovere ripetere gli esercizi più e più volte. L'artista del Rinascimento italiano, Michelangelo, disse: "Se la gente sapesse quanto duramente ho dovuto lavorare per acquisire tanta maestria, la mia arte non sembrerebbe poi così meravigliosa". Michael Jordan fa eco a Michelangelo, dicendo: "Ognuno di noi ha talento, ma l'eccellenza richiede fatica". Anche l'ex campione dei pesi massimi Larry Holmes lo ha capito e infatti afferma: "Non è sempre facile lavorare duramente, ma è necessario". Se vuoi veramente scoprire quanto sei disposto a combattere per inseguire i tuoi sogni, allora devi iniziare a pensare al duro lavoro come a quei primi cento colpi sulla roccia.

Cosa cercano gli allenatori nei giocatori? "Le guardo giocare e osservo chi dà l'anima a ogni possesso" disse Geno Auriemma, il capo allenatore della squadra di basket femminile dell'Università del Connecticut. Lo disse nel 2015, alla vigilia della vittoria del suo 10° titolo NCAA con gli Huskies. "Scendono in campo, prendono un rimbalzo e ottengono un possesso palla. Poi corrono indietro, fanno un blocco e continuano a giocare così per tutta la partita".

La superstar del basket Diana Taurasi ha vinto tre titoli NCAA consecutivi con l'allenatore dei Connecticut Huskies Geno Auriemma. Ha anche vinto tre medaglie d'oro olimpiche con la squadra statunitense e tre campionati WNBA con le Phoenix Mercury. Volete sapere qual è la sua più grande paura? "Sapere che la giornata è finita ed essere consapevole di non aver lavorato abbastanza sodo" disse la Taurasi. "Voglio sapere quando la mia carriera è finita visto che ho riposto in essa tutte le mie aspettative".

Un approccio senza compromessi in allenamento e nel caos della competizione è di vitale importanza per il raggiungimento degli

obiettivi sportivi. J.J. Watt è un giocatore di football americano che milita nel ruolo di defensive end negli Houston Texans della National Football League. La sua tenacia nell'affrontare ogni allenamento extra per cercare di raggiungere l'eccellenza è una delle principali ragioni del suo successo. Ecco cosa dice Watt a proposito del duro lavoro: "A prescindere dal lavoro che fai, dovresti sempre cercare di fare meglio di quanto previsto dal contratto. Penso che tutti dovrebbero aggredire il proprio lavoro. La gente dovrebbe pensare che sei sottopagato osservando quanto lavori e come lavori".

Prenditi un momento per riflettere onestamente. Stai facendo più di quanto ti è richiesto per contratto? Stai aggredendo il lavoro ogni giorno? Cosa pensi del tuo sport? Nella tua squadra sei tra quelli che lavorano di più? Metti il 100% del tuo impegno per raggiungere i tuoi obiettivi e porta la passione nel tuo lavoro. Non desiderare di avere più talento sperando che questo ti semplifichi le cose, ma lavora ogni giorno duramente. I grandi fanno sembrare tutto facile, ma questo avviene solo perché vi hanno dedicato lavoro, tempo ed energia.

IMPARA L'OTTIMISMO: CREDI NELLA POSSIBILITÀ DI RIALZARTI

Il pessimismo conduce alla debolezza,
l'ottimismo al potere.

WILLIAM JAMES, PSICOLOGO

L'ottimismo è un modo di pensare sia ai trionfi che ai disastri. Questo concetto psicologico viene sminuito (dai pessimisti!) perché lo considerano naive o frutto dell'ingenuità. Altri invece lo iper-semplificano paragonandolo all'indossare occhiali rosa, vedere il bicchiere mezzo pieno o trasformare i limoni in limonata. Tuttavia, la scienza dell'ottimismo dimostra che questo concetto permette di vivere una vita sana e di ottenere prestazioni eccellenti.

Una revisione della letteratura scientifica rivela i numerosi vantaggi derivanti dall'aver una visione positiva della vita. L'ottimismo è direttamente correlato con la soddisfazione, la felicità e il benessere psicologico e fisico. Gli ottimisti hanno minori probabilità di sviluppare malattie cardiovascolari, ictus, ansia e depressione. L'ottimismo, inoltre, facilita il recupero fisico tra i pazienti che hanno subito un intervento chirurgico, cosa che gli atleti infortunati dovrebbero prendere in considerazione.

La psicologia positiva ci ha insegnato quali sono i benefici dell'ottimismo e della felicità. Uno studio ha correlato la durata della vita dei giocatori della Major League di Baseball con i loro sorrisi. Nel 2010, i ricercatori Ernest Abel e Michael Kruger hanno analizzato 230 schede tecniche dei giocatori di baseball dal 1952, un'epoca in cui queste schede contenevano le fotografie degli atleti mentre guardavano dritto nell'obiettivo. I risultati vi faranno venire voglia di sorridere.

- I giocatori che non sorridevano avevano una vita media di 72.9 anni.
- I giocatori che sorridevano solo un po' avevano una vita media di 75.0 anni.
- I giocatori che sorridevano apertamente avevano una vita media di 79.9 anni.

I giocatori con un sorriso aperto hanno vissuto una media di 7 anni in più rispetto ai loro coetanei che non sorridevano. Inoltre, diversi altri studi che hanno preso in considerazione popolazioni differenti hanno evidenziato che il sorriso nelle fotografie è correlato con la felicità e la longevità.

Questi studi mi ricordano una cosa che disse Charlie Chaplin: "Ho moltissimi problemi nella mia vita. Ma le mie labbra non lo sanno. Sorridono sempre". Chaplin è vissuto fino alla veneranda età di 88 anni.

Come interpreti le sconfitte, i passi falsi e le battute d'arresto? Martin Seligman, direttore del Centro di Psicologia Positiva dell'Università della Pennsylvania e autore di *Imparare l'ottimismo: come cambiare la vita cambiando il pensiero*, descrive come i

pessimisti spiegano gli eventi negativi in termini di fatti *personali, permanenti e pervasivi*. Gli ottimisti fanno il contrario. Descrivono gli eventi negativi come *situazionali, di breve durata e specifici*. Ecco alcuni esempi relativi allo sport:

PERSONALE vs. SITUAZIONALE

PESSIMISTA: “È colpa mia se abbiamo perso”.

OTTIMISTA: “Erano avversari difficili”.

PESSIMISTA: “Sono terribile”.

OTTIMISTA: “È stata una stagione impegnativa”.

PESSIMISTA: “Se qualcosa mi può andare male in questa stagione, lo farà”.

OTTIMISTA: “Mi aspetto il meglio, e sono pronto a tutto”.

PESSIMISTA: “C'è sempre un compagno di squadra debole che mi frena”.

OTTIMISTA: “Devo aiutare il mio compagno di squadra a migliorare”.

PERMANENTE vs. TEMPORANEO

PESSIMISTA: “Visto come abbiamo giocato stasera, scommetto che continueremo a perdere”.

OTTIMISTA: “Abbiamo avuto una serata no, ma saremo pronti per affrontare la prossima partita”.

PESSIMISTA: “Quella squadra ci batte sempre”.

OTTIMISTA: “Stiamo imparando che cosa ci serve per batterli”.

PESSIMISTA: “Nella loro squadra ci sono i giocatori più forti”.

OTTIMISTA: “Faremo dei cambiamenti per far girare la palla più velocemente”.

PESSIMISTA: “Non riusciremo mai a fare dei punti nell'ultimo

quarto”.

OTTIMISTA: “Proveremo a far entrare dei giocatori freschi nell’ultimo quarto della prossima partita”.

PERVASIVO vs. SPECIFICO

PESSIMISTA: “Ho dei problemi al servizio. Probabilmente avrò dei problemi anche in ricezione”.

OTTIMISTA: “È arrivato il momento di giocare una difesa più solida”.

PESSIMISTA: “Al lavoro oggi ho fatto un casino. Anche l’allenamento di stasera andrà male”.

OTTIMISTA: “Sistemerò tutto al lavoro, quindi cerchiamo di mettere tutto fra parentesi fino a domani, quando tornerò in ufficio. Nel frattempo, il mio obiettivo sarà quello di fare un buon allenamento”.

PESSIMISTA: “Il mio compagno di squadra non riesce a tirare e così mi toglie il ritmo”.

OTTIMISTA: “Questa sera il mio compagno di squadra è spento, quindi cercherò di portarlo a canestro il più possibile”.

PESSIMISTA: “Non c’è modo di trovare il tempo per fare tutto. Mi farà male e così non potrò allenarmi. Che importanza ha?”.

OTTIMISTA: “Riorganizzerò la mia agenda per farci stare alcuni brevi allenamenti fino a diventare più forte, poi lavorerò su alcuni esercizi di velocità”.

Il tuo dialogo interiore descrive gli eventi negativi come personali, permanenti e pervasivi? Nella mia esperienza professionale, molti uomini d’azione danno una valutazione immediata, irrealistica o negativa delle loro prestazioni. Spesso questo provoca, o prolunga, un crollo. Dopo una sconfitta o una battuta d’arresto proverai sicuramente una delusione. Prenditi del tempo e poi spazza via quei sentimenti, sostituendoli con pensieri positivi.

Ricorda a te stesso che quel momento difficile è stato solo un

evento isolato; non durerà a lungo e non influenzerà altre parti della tua vita. Trovare scuse e non riuscire a lavorare duro non deve essere confuso con l'ottimismo. Contestualizzare una battuta d'arresto, mentre continui ad allenarti duramente, ti aiuterà a riprenderti, perché hai la certezza che in futuro potrai fare meglio. Per esempio, immagina di non raggiungere un record personale di sollevamento pesi nel corso di una sessione di allenamento. Un ottimista dice: "Ora so cosa devo fare" (situazionale); "Semplicemente oggi non ci sono riuscito" (di breve durata); "Sarò fisicamente pronto per il prossimo sollevamento" (specifico). Al contrario, il pessimista dice: "Non sono forte" (personale); "Non solleverò mai 136 chili" (permanente); "Non riuscirò mai a eccellere in nulla" (pervasivo).

Dopo una performance positiva per sentirti più ottimista capovolgì il copione. Di a te stesso: "Questo è quello che so fare" invece di "Sono solo stato fortunato"; "L'ho fatto e posso farlo di nuovo" invece di "Non durerà" e "Voglio riprodurre questo stato d'animo positivo in tutto quello che faccio" invece di "Sono bravo solo in questa cosa". Interpretare i successi in questo modo ti aiuterà a rimanere su un binario positivo perché sei consapevole di essere stato tu a far sì che accadesse.

Una quota di pessimismo (o valutare realisticamente la situazione) può essere utile in determinate situazioni. Per esempio, se le conseguenze dell'essere eccessivamente ottimisti sono pericolose, come ad esempio ignorare un grave infortunio per continuare a gareggiare, allora meglio peccare per eccesso di cautela. Inoltre, un po' di pessimismo rispetto al tuo gioco può essere utile se hai la tendenza ad essere precipitoso o a non controllarti in allenamento o in gara.

Ad ogni modo, per un successo duraturo e durante il percorso di rientro alle competizioni, l'ottimismo trionfa sempre sul pessimismo. Cosa succede quando scagli un mattone contro una finestra? La finestra va in frantumi. Che cosa succede quando prendi un mattone e lo sovrapponi a un altro? Costruisci una casa. I pessimisti tirano mattoni contro i loro sogni. Usando i mattoni della speranza e della fiducia, gli ottimisti (i campioni) costruiscono il loro ritorno di successo.

CONFIDA NELLA TUA MENTE: VINCI LA PARTITA DENTRO DI TE

Sul campo non c'è niente di più importante dell'allenamento e della preparazione. Bisogna allenare la mente tanto quanto il corpo.

VENUS WILLIAMS, SETTE VOLTE VINCITRICE DEL GRANDE SLAM

I campioni non lasciano la propria preparazione mentale al caso. Un atleta cerca di migliorare il proprio gioco - per giocare al meglio, divertirsi di più e per aumentare le possibilità di tornare al successo - allo stesso modo deve trarre beneficio dal lavoro mentale. Per fare ciò, metti in pratica questi divertenti ed efficaci trucchi di mental training:

- Datti obiettivi chiari e stimolanti.
- Mantieni un linguaggio del corpo fiducioso e ottimista, in modo da provare una sensazione di successo sia fisica che mentale.
- Visualizza te stesso mentre giochi bene e vinci sul campo.
- Utilizza un linguaggio positivo energico per motivarti ad adottare una mentalità vincente.
- Respira profondamente.

Il goal setting, il linguaggio del corpo, la visualizzazione, il *self-talk* e la respirazione profonda sono strumenti che ti permetteranno di arrivare là dove vuoi arrivare. Impara a padroneggiare queste abilità utili per costruire la fiducia in te stesso e acquisire forza mentale. Dopo che si sono ben radicate, diventano intuitive: ciò che fai *ora* dura *tutta la vita*.

La tua mentalità è ciò che sta alla base del tuo gioco e questa forza si riflette in tutti gli aspetti della tua performance. È possibile ottimizzare la propria condizione mentale e imparare a gestire qualsiasi tipo di battuta d'arresto, come ad esempio un blocco

mentale, un infortunio o una crisi prolungata. Pensa alla tua condizione mentale come a qualcosa su cui puoi lavorare, al pari della tua preparazione fisica. La crescita in entrambe le aree ti aiuterà a raggiungere il tuo massimo potenziale.

Migliorare la tua prestazione agonistica è come impilare dei mattoncini. Ciascuno dei mattoncini che seguono è necessario per conseguire il successo:

MENTE (ad esempio, la fiducia, la concentrazione, la resistenza).

FISICO (ad esempio, forza, resistenza, velocità).

TATTICA (ad esempio, la strategia di gara, il piano di gioco, la gestione della gara).

TECNICA (ad esempio, le abilità, la tecnica, la meccanica).

Ecco come funziona: la pressione e lo stress gravano sulla pila di mattoncini durante i tentativi di recupero, durante partite importanti o nel corso di una prova per entrare in una grande squadra, e se un mattoncino viene spinto fuori dalla pila, tutto crolla. Se invece i mattoncini rimangono fermi e strettamente legati l'uno con l'altro, allora nulla può spostare o far crollare la pila!

La tua pila del successo diventerà più forte grazie al duro lavoro a cui ti sottoponi con intelligenza. In pratica, lavorare su ogni mattoncino ti permetterà di gestire qualunque sfida durante la competizione. Ogni atleta può, e deve, imparare a vincere la partita dall'interno, cioè pensando, sentendo e agendo come un campione. La differenza principale tra la propria peggior prestazione fisica e quella migliore dipende sempre dalla propria prestazione mentale. Quindi inizia a lavorare sulla tua condizione mentale.

IL CONSIGLIO

I campioni hanno un modo di pensare vincente, sia riguardo agli eventi positivi che a quelli negativi: questo li aiuta ad esprimere il loro pieno potenziale. Considera tutte le situazioni come delle sfide, piuttosto che come delle minacce. Oltre che fare affidamento su te stesso, affidati al supporto delle altre persone. Mantieni una mentalità orientata alla crescita continua, nello sport, nel lavoro e nella scuola. Focalizzati sul vincere e sull'apprendere, piuttosto che sul vincere o sul perdere. Non rifiutarti di lavorare. Guarda il lato positivo delle cose invece di quello negativo. Tutte queste tattiche ti aiuteranno ad accogliere, nutrire e alimentare il tuo ritorno alle competizioni. Non pensare a niente di meno che alla possibilità di giungere a un pieno recupero, tira fuori il meglio da te stesso imparando dai tuoi insuccessi e guarda avanti!