



# LA PREPARAZIONE MENTALE DEL GIOVANE ATLETA

Pensare, allenarsi e vincere  
come i grandi campioni

---

**JIM AFREMOW**

Prefazione di Valentina Penati

Se vuoi diventare il migliore, fallo.  
Non c'è nulla che ti trattenga.  
È tutto sotto il tuo controllo.

**PETE CARROLL**

# LA PREPARAZIONE MENTALE DEL GIOVANE ATLETA

PENSARE, ALLENARSI E VINCERE  
COME I GRANDI CAMPIONI

JIM AFREMOW

PREFAZIONE .....	9
INTRODUZIONE.....	13
CAPITOLO 1 - VIVERE DA CAMPIONE.....	17
CAPITOLO 2 - ALLENARE LA MENTE.....	43
CAPITOLO 3 - L'ATLETA ANTIFRAGILE.....	79
CAPITOLO 4 - GIOCARE NELLA ZONA .....	97
CAPITOLO 5 - LA VISUALIZZAZIONE NEL MOMENTO .....	113
CAPITOLO 6 - RESPONSABILITÀ PERSONALE: LA MIA ZONA DI CONTROLLO .....	147
CAPITOLO 7 - LA TUA STRATEGIA DA MEDAGLIA D'ORO .	169
EPILOGO .....	191

RINGRAZIAMENTI .....	195
APPENDICE .....	197
L'AUTORE .....	205
BIBLIOGRAFIA .....	207

# PREFAZIONE

DI VALENTINA PENATI\*

**A** parità di preparazione tecnico-atletica, la componente mentale in ambito sportivo si è dimostrata essere un elemento cruciale per il raggiungimento della massima prestazione. In ogni contesto, dai giornali ai blog, dagli spogliatoi fino alle chiacchiere da bar si leggono e si ascoltano frasi del tipo “non c’era con la testa”, “ha patito la pressione”, “in gara perde in concentrazione” e così via. Ma nella realtà dei fatti quanto si lavora sugli aspetti mentali della prestazione? Molto poco e solo in emergenza.

La cura della componente mentale in ambito sportivo, infatti, tende ad essere presa in considerazione solo a fronte di un calo di prestazione, a seguito di un infortunio o, più in generale, quando non sembra esserci corrispondenza tra le prestazioni in allen-

---

\* Psicologa e mental coach, si occupa della ricerca nell’ambito del mental training, della massimizzazione della performance e del supporto all’agonismo. Autrice di “Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva” e di “Psicologia e sport. Dal benessere alla compulsione” entrambe editi da Edizioni FS.

mento e quelle in gara.

Si tratta quindi di interventi riparatori più che di prevenzione e di training vero e proprio. Interventi verso cui si ripongono aspettative miracolose, come se una difficoltà nella gestione dell'ansia da prestazione potesse essere risolta nel giro di una notte. Non è così purtroppo. Quando il problema viene messo in luce, i meccanismi disfunzionali di percezione di sé, della propria competenza e del contesto agonistico si sono ormai radicati, e scardinarli diventa più complesso. Non certamente impossibile ma il tempo da dedicarci sarà parecchio.

Il punto è che il dato mentale è sempre presente, anche prima di un evento di rottura. La componente psicologica-emotiva accompagna l'atleta fin dal suo ingresso nell'agonismo e, ancor prima, nei percorsi di avviamento alla pratica sportiva. Non può quindi essere considerata un corollario, in quanto è parte integrante dell'individuo che sta dietro a ogni prestazione.

Ho sempre in mente la storia di quel ragazzo, cestista, precisissimo in allenamento nel tiro dalla lunetta ma a cui in gara "si spegneva l'interruttore". Per tutta risposta l'allenatore lo faceva esercitare ancora più duramente al tiro, soluzione che lo ha portato ad essere certamente eccellente sul piano tecnico, ma che non gli ha permesso di intervenire sull'ansia che lo coglieva ogni volta che raggiungeva la lunetta e che lo portava sistematicamente a vanificare ore ed ore di allenamento.

Dovrebbe essere impegno e interesse comune (allenatori, preparatori, famiglie e atleti stessi) quello di anticipare temporalmente il lavoro mentale, fornendo agli atleti gli strumenti specifici per gestire le difficoltà insite in qualsiasi prestazione sportiva. Una competizione, infatti, mette in gioco molto più del solo risultato. In palio ci sono l'affermazione di sé e del proprio valore come atleta, una conferma della bontà del proprio lavoro e il riconoscimento di tutti gli investimenti fatti per arrivare fin lì.

Raggiungere una buona consapevolezza di se stessi, passa attraverso un lavoro di auto-conoscenza delle proprie modalità di reazione di fronte agli ostacoli, alla costruzione di un approccio alla competizione non in termini di luogo di definizione di sé ma come occasione per esprimere il proprio potenziale e allo svilup-

po di strategie di coping che permettano di compensare errori, cali di tensione e di motivazione. Ecco cosa si intende per lavoro in prevenzione. E non è mai troppo presto per iniziare a lavorare sul piano mentale. Se l'atleta, fin dalla giovane età, viene guidato nel creare una corretta visione di sé e della competizione, se viene supportato nello sviluppo di strumenti mentali sufficientemente maturi, allora sarà pronto per risolvere battute d'arresto, aspettative deluse e tutta quella serie di eventi più o meno sgradevoli che sono ineliminabili, di cui ciascun atleta farebbe volentieri a meno ma a cui, in una sorta di contratto virtuale, prima o poi tutti vanno incontro. E se l'atleta si abitua fin dai primi anni di pratica ad adottare un approccio costruttivo, ossia quello che gli consente di vedere l'ostacolo non come una sfortuna o qualcosa che ne condanna il futuro ma come un elemento che fa parte del gioco, allora imparerà ben presto ad attivare le risorse necessarie al fine di adattarsi, gestire e superare ogni nuova situazione che si viene a creare dentro e fuori dal campo, per quanto difficile e sfidante possa essere.

Jim Afremow in "La preparazione mentale del giovane atleta" ci parla di tutto questo. Rivolgendosi in primis ai campioni di domani, offre infiniti spunti di riflessione sulle principali competenze mentali che contraddistinguono i più forti atleti al mondo e propone una serie di indispensabili esercizi che tutti i giovani atleti possono mettere in pratica fin dalla prossima sessione di allenamento. "La preparazione mentale del giovane atleta" dovrebbe anche trovare un posto privilegiato nella libreria di genitori, allenatori e tecnici che lavorano con i ragazzi che praticano ogni disciplina sportiva. Trattandosi di figure chiave nella crescita e nello sviluppo dei giovani atleti, il loro coinvolgimento e la loro consapevolezza rispetto alla necessità e all'utilità di una preparazione mentale adeguata sono elementi preziosi affinché il ragazzo percepisca il valore di impegnarsi anche su questo piano e si senta così supportato nella propria crescita.

Perché ricordiamoci che i campioni non sono figli del solo talento ma sono il prodotto di un continuo e costante allenamento sia fisico che mentale.

# INTRODUZIONE

## TRA IL TRIONFO E IL DISASTRO CI SONO SOLO 15 CENTIMETRI

A volte il problema più grande sta nella tua testa.  
Devi crederci.

**JACK NICKLAUS**

**L**o sapevi che tra le tue orecchie c'è un campo di gioco? È largo circa 15 centimetri, più grande di una palla da softball e più piccolo di un pallone da volley. Il modo in cui ti alleni e gareggi su questo campo di gioco determinerà il tuo approccio su un campo o una pista reali. Dal momento che sei un giovane atleta, il tuo cervello si sta sviluppando a ritmo molto elevato. Per aiutarti a tenere il passo, questo libro ti aiuterà a metterti nella condizione di raccogliere il massimo da ciò che semini (in allenamento, in gara, in classe).

L'obiettivo del libro è quello di aiutarti a creare un coach "interiore" che dia supporto all'atleta che sei. Imparerai come i campioni costruiscono il proprio successo giorno dopo giorno. Attingeremo dalle loro menti affinché tu possa avere altrettanto successo. Esploreremo la mente dei campioni perché, sia nel breve che nel lungo periodo, la mente determina il successo o il fallimento. Ricorda: il corpo gareggia, ma la mente determina il risultato. Un buon esempio è l'anno dei record della star del basket Russel



Westbrook, il 2017, in cui realizzò una tripla doppia di media PER L'INTERA STAGIONE. Prima di allora ci era riuscito soltanto Oscar Robertson nel 1962 e il suo record era rimasto intatto per 52 anni. Molti pensavano che il record di Big O di 41 triple doppie in una stagione fosse imbattibile. Ma Westbrook ci è riuscito. La cosa più sorprendente è che mentre Westbrook accumulava statistiche, i suoi avversari SAPEVANO cosa stava cercando di fare, ma non riuscivano a fermarlo. Perché? Per la sua mentalità da campione.

Ci sono poi i classici fallimenti (spesso ricondotti ad un crollo, a perdita di fiducia e/o di concentrazione), come quello avvenuto nel campionato Masters di golf del 2016. Il campione in carica Jordan Spieth era in testa con cinque colpi di vantaggio alla domenica mattina. Tuttavia, Spieth, generalmente imperturbabile, fu protagonista di un epico disastro alle buche 10 e 11, e successivamente alla buca 12, la più corta del tracciato, facendo finire due colpi consecutivi nel Rae's Creek. Dopo essersi classificato in seconda posizione, spiegò: "Non ho fatto quel respiro profondo in più" (che era necessario alla buca 12). Quando siamo sotto pressione, tutti tendiamo a muoverci velocemente, siamo tesi e prendiamo le decisioni sbagliate. In altre parole, ignoriamo o diffidiamo dalla mente da campione.

Questo libro è per i giovani atleti (ma anche per gli atleti più anziani che si sentono giovani dentro). Imparerai a massimizzare la tua prestazione e ad evitare i crolli mentali. I capitoli 1, 2 e 7 sono un adattamento di *Mente da campione*<sup>1</sup>, ma sono stati aggiornati e adeguati per il lettore adolescente. Gli altri capitoli trattano argomenti nuovi e, a mio parere, molto interessanti. Ecco come è organizzato il libro.

Il primo capitolo spiega l'importanza di sviluppare un assetto mentale vincente per sbloccare le tue potenzialità nello sport, a scuola e nella vita. Per padroneggiare le proprie competenze, i campioni sviluppano e mantengono un approccio olistico mente e corpo. Se vuoi diventare la miglior versione di te stesso, avere successo ed essere felice, dovrai pensare all'oro e non accontentar-

---

1 Ndt. *Mente da campione. Come i grandi atleti pensano, si allenano e vincono*. Edizioni FS, 2015.

ti mai dell'*argento* o del *bronzo*.

Il secondo capitolo presenta le competenze mentali chiave per raggiungere la tua peak performance, come il goal setting, l'imageria e il self talk. La cosa importante da tenere presente è che un approccio mentale vincente non si sviluppa in una notte. Queste competenze possono essere facilmente applicate quotidianamente, ma dovrai seguire lo stesso processo di apprendimento utilizzato per sviluppare le tue competenze fisiche se vorrai massimizzare i benefici.

Il terzo capitolo introduce il lettore all'importante concetto di *infrangibilità*. L'atleta infrangibile ricerca le sfide, vi fa fronte e diventa più forte grazie ad esse. Anche tu puoi imparare dai trionfi così come dalle sconfitte e fare meglio la prossima volta. Nel libro verranno proposte molte vignette di giovani atleti che si confrontano con diverse sfide sia nello sport che nella vita. Nel fare ciò, vedremo che è possibile per tutti noi rispondere da campioni, rimettersi in carreggiata e realizzare i nostri obiettivi più grandi.

Il quarto capitolo esamina il concetto di *zona*, o stato di flow, che di norma occorre quando le persone stanno performando al loro massimo nella propria disciplina. In questo stato della mente, smettiamo di pensare troppo e iniziamo a fidarci. Si tratta della condizione mentale che tutti noi cerchiamo! In queste pagine ascolteremo le esperienze nella zona di alcuni atleti di elite. Il capitolo offre metodi specifici, promemoria e pratiche che possono aiutarci a entrare nella zona e a rimanerci.

Il quinto capitolo condivide suggerimenti in tema di counseling, social media, scienza del sonno e nutrizione sportiva. Ho intervistato degli esperti di ciascuna area per avere da loro dei consigli pratici per i giovani atleti.

Il sesto capitolo offre dei protocolli dettagliati che ti guideranno attraverso potenti visualizzazioni. Ho raccolto i protocolli di 10 sport diversi, dal golf alla ginnastica. Seguendo il protocollo (ti mostrerò come), potrai "vedere", "sentire" e "percepire" la vittoria prima di raggiungerla in gara.

Il settimo capitolo mette insieme tutti i concetti dei primi capitoli in un piano di lavoro. I lettori inizieranno a valutare il proprio stato mentale grazie al *Segnapunti del gioco mentale*. Imparerai a

costruire una tua routine pre-performance, ad evitare i tre principali errori mentali che gli atleti spesso commettono nelle occasioni più importanti o il giorno della grande competizione, e a sviluppare la capacità di avere una vita emotivamente equilibrata. Controlla ciò che puoi controllare per ottenere il meglio da te stesso!

Iniziamo ad allenare la tua mente. Perché una competizione sia leale, è di solito necessario avere condizioni eguali per tutti i contendenti, in modo che, in linea teorica, nessuna squadra o giocatore abbia un vantaggio. Questo non vale per il campo di gara che sta tra le tue orecchie. Allenando la mente, potrai avere un reale vantaggio nel determinare il risultato finale.