

Tre Principi per lo sport

Autore: **Garret Kramer**

Titolo: **STILLPOWER**

Sottotitolo:

Eccellenza con facilità nello sport e nella vita

Collana: Tre Principi

ISBN: 9788896084274

Proprietà letteraria riservata. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, escluso l'uso corretto per brevi citazioni, senza previa autorizzazione scritta dell'editore.

Prima edizione italiana: 2017

Traduzione: Chiara Grandin

Prefazione: Zach Parise

Hanno collaborato alla realizzazione e revisione:
Alessandro Saramin, Monica Fava, Stefania Russo

Grafica: Massimo Giacalone

Copertina: Gaia Nasi

Publicazione originale di:

Atria Books/Beyond Words Publishing Inc. USA

Titolo originale: Stillpower

Sottotitolo: Excellence with ease in sport and life

ISBN: 978-1-58270-388-6

Copyright © Garret Kramer 2011

Errekappa Edizioni

Carpi, MO

www.errekappa.net

STILLPOWER

ECCELLENZA CON FACILITÀ
NELLO SPORT E NELLA VITA

GARRET KRAMER

Prefazione di Zach Parise



Ad Ellie

*Le parole non possono descriver fino in fondo il
mio amore per te. Grazie di aver compreso i
principi che stanno dietro alla felicità e al successo.
Mi hai mostrato la direzione.*

PREFAZIONE

È un privilegio per me scrivere la prefazione di questo libro.

Quando ho incontrato per la prima volta Garret Kramer nel Settembre 2008, ho compreso che stavo per essere introdotto a un approccio nei confronti della mia attività come atleta professionista completamente nuovo e allo stesso tempo semplice. Cosa ancora più importante, ho visto immediatamente la connessione che c'era tra i pensieri nella mia testa e il modo in cui mi sentivo nella mia vita lontana dal gioco. Poi, mentre diventavo più consapevole dei principi che insegna Garret, iniziai a notare un senso di maggiore calma in qualsiasi cosa facessi. Questa tranquillità non mi pervase subito, ma giorno dopo giorno, mentre imparavo di più, sembrava crescere. Garret ribadisce che questa comprensione, come spesso la chiama, è sempre stata dentro di me. Sebbene questo possa essere vero o meno, quello che so è che i miei momenti positivi ora accadono più spesso e i momenti negativi non sembrano durare così a lungo.

Nel corso della mia vita come giocatore di hockey ho conosciuto innumerevoli approcci mentali, diversi

strumenti, tecniche ed esercizi. Per essere onesto, nessuno di questi ha funzionato con regolarità. Per esempio, mi sono spesso domandato perché visualizzare successi sulla pista di ghiaccio funzionasse alcune volte e altre no. Perché prima di una partita riuscissi a calmare i nervi, ma la serata successiva i miei pensieri fossero ingestibili. Ora capisco perché questo accade. Garret mi ha aiutato a realizzare che la mia performance dipende dai miei stessi pensieri e dalle mie sensazioni, e non da qualsiasi altra cosa stia accadendo all'esterno di me. Quindi, quando è il momento di giocare (o in qualsiasi altra situazione) ora so che sono capace di giocare bene o di sentirmi bene, a prescindere da quello che sta accadendo a casa, nello spogliatoio o sul campo da gioco. Non è un caso che, da quando ho iniziato a lavorare con Garret, io abbia trascorso i migliori due anni della mia carriera sportiva e, per questo, mi sento fortunato ad averlo come amico.

Un piccolo consiglio mentre leggi questo libro: non cercare di memorizzare le informazioni. Durante il mio primo incontro con Garret, arrivai con un taccuino e una penna. Un amico che lavorava con Garret mi aveva raccontato di tutte le cose fantastiche di cui avremmo parlato, quindi non volevo perdermi nulla. Beh, fin dall'inizio, Garret mi disse di mettere giù la penna. Mi disse che avrei tratto le mie con-

clusioni e di ascoltare la sensazione che stava dietro quello che stava dicendo e di non pensare troppo. Questo è quello che dovresti fare mentre vai avanti a leggere. Vedrai che Garret è coerente con quello che dice. Usa molti esempi e crea collegamenti fra loro per rinforzare il messaggio in diversi modi. Forse non te ne accorgerai neanche, ma ti troverai a mettere in pratica le sue lezioni nella tua carriera sportiva o nella vita in generale. Comprenderai come funziona la tua mente e come le persone felici e di successo si orientano facilmente attraverso la propria vita.

Sono convinto che i principi introdotti in questo libro siano il futuro della performance mentale nello sport, in realtà nelle performance di ogni genere. Garret mi ha aiutato a riconoscere che, nell'arrovellarmi così duramente, stavo riducendo le possibilità di gareggiare al massimo delle mie possibilità. Ora capisco perché il gioco non era sempre piacevole e divertente come volevo che fosse. Oggi il mio impegno è presente tanto quanto prima ma, per qualche ragione, raramente lo sento come un lavoro e semplicemente ottengo più successo in ogni cosa che intraprendo.

In Stillpower, Garret offre la speranza di scoprire il nostro potenziale di rendimento illimitato, a prescindere dalle circostanze delle nostre vite. Spero

che, come è accaduto a me, tu possa trovare questa prospettiva estremamente preziosa.

Zach Parise

NHL ALL-STAR [Ndt. Titolo onorifico che viene dato ai migliori atleti di Hockey con una votazione del pubblico e della Lega Nazionale di Hockey Americano] e Membro della Squadra Olimpica di Hokey U.S.A.

PREMESSA

Sto per farti una proposta bizzarra, specialmente per un coach: mentre inizi a leggere questo libro, non sforzarti troppo di afferrare i concetti. Lo so, sei convinto che impegnarti a fondo o compiere sforzi straordinari sia essenziale per il tuo successo. D'accordo, tieni da parte quel pensiero per ora, stai in compagnia di quello che avrò da dirti e lasciamo che le acque si calmino.

Per essere chiari, non è che io non voglia che tu impari mentre leggi le mie parole: è che non voglio che ti metta a studiarle. Proprio come accade ai più grandi atleti nei loro momenti migliori, spero che tu spenga il tuo intelletto e che semplicemente assorba le idee contenute nel libro. Non ti preoccupare, non sarà un processo lungo o terribilmente complesso. Che tu sia uno sportivo, un coach, il genitore di un atleta, o qualcuno che sta cercando di migliorare la propria vita, tra poco verrai introdotto a un paradigma semplicemente rivoluzionario nella sua semplicità rispetto alla performance. Talmente semplice che, se mentre vai avanti ti dovesse capitare di sentirti bloccato, o se dovessi iniziare ad arrovellartici sopra o ad analizzare troppo, il mio consiglio è di mettere giù il libro, lasciare che il concetto scivoli in secondo

piano e, se vorrai, tornarci sopra più tardi. Il punto è che se ti sforzi troppo, temo che la sensazione che sta dietro quello che sto dicendo si possa perdere. Avere successo in qualunque impresa (specialmente nello sport) è tutta una questione di sensazione. E non potremo mai trovare la giusta sensazione se cerchiamo di forzarla.

C'è un altro suggerimento che voglio darti subito: se, nonostante tu ti senta immerso e presente, pensi ancora che forse non stai afferrando il concetto principale di Stillpower, non scoraggiarti. Dentro di te hai già tutto ciò che ti serve per un successo durevole. Come l'autore e filosofo Sydney Banks, uno dei miei mentori, una volta disse: *“La felicità è solo a un pensiero di distanza, ma prima devi trovare da solo, quel pensiero”*.

Potrebbe diventare visibile mentre leggi l'introduzione, l'ultimo capitolo, o persino tra un mese, mentre stai guidando per strada. Quindi, volta le spalle alla tentazione di giudicare ogni incertezza iniziale. Sono certo che, al momento giusto per te, la risposta apparirà.

Come molti altri, un tempo credevo che usare la forza di volontà fosse parte integrante dell'esperienza umana. Ero fiero di dire che mi definiva come atleta, coach, genitore e membro della società. Oggi guardo indietro e mi chiedo: “Che accidenti stavo pensando?”

Perché stavo rendendo l'esperienza sportiva molto più difficile sia mentalmente che fisicamente di quanto non fosse necessario? Perché stavo inibendo il mio stesso successo?”. In breve, troverai tu stesso le risposte. Quello che accade a me è che ogni giorno comprendo di più e vado più in profondità. Ora mi sento estremamente fortunato a condividere questa ricerca con te.

Grazie di aprire il tuo cuore a questa nuova e tuttavia fondamentale prospettiva. La mia speranza è che tu rifletta su queste parole e che trovi il messaggio tanto illuminante e produttivo come lo è stato per me.

INTRODUZIONE

*Stillpower: la chiarezza mentale di vivere con libertà e agio;
la sorgente interiore dell'eccellenza: l'opposto della forza di
volontà.*

Garret Kramaer

Negli ultimi dieci anni, atleti, allenatori e genitori hanno ascoltato i miei discorsi, letto i miei articoli e sono venuti nel mio studio di coaching e consulenza - Inner Sport - per scoprire le strategie necessarie a migliorare le performance individuali o di squadra. Solitamente questi individui vogliono sentirsi meglio e giocare con maggiore abilità e competenza. Spesso cercano le risposte per avere successo, ma rimangono sempre stupiti di quello che insegno.

Perché stupiti? Perché il mio messaggio iniziale è che le strategie esterne, come tutte le tecniche *come-fa-re-a*, sono inefficaci.

Se una persona è in difficoltà e tenta, sforzandosi, di correggersi, la sua sicurezza, la sua energia e il suo atteggiamento potranno soltanto peggiorare.

Eppure, ben lontano da questo standard di approccio, quello che puoi imparare a Inner Sport e anche da questo libro è che ogni persona dà forma alla sua

esperienza: il suo stato mentale determinerà il suo atteggiamento. Allora, una volta capita, questa comprensione ti guiderà dritto alla tua sorgente interiore di eccellenza, qualcosa che io chiamo *Stillpower*.

Lo *Stillpower* è libero dallo sforzo, eppure così dinamico che ha il potenziale di cambiare la tua vita sia sul campo da gioco che fuori da esso. Si basa su una profonda fiducia nella tua saggezza interiore e la tua resilienza innata, nel fidarti che tutti i sentimenti e le sensazioni siano temporanei poiché originano dai tuoi stessi pensieri e stati d'animo. Lo *Stillpower* deriva dalla consapevolezza che il valore di sé non ha nulla a che fare con il vincere, il perdere, l'approvazione dei genitori, i soldi, la fama o qualsiasi cosa sia esterna a te.

Per metterla giù semplice, sono convinto che i migliori avversari in ogni sport giochino con *stillpower* e non con la forza di volontà. Per loro, sforzarsi e dare il massimo non sono la stessa cosa. Questi atleti sentono un senso di cooperazione e di rispetto per i loro compagni di squadra, per gli allenatori e persino per gli avversari, poiché la chiarezza mentale è la loro condizione base. Uomini e donne che attingono allo *stillpower* eccellono in molti campi e diventano i nostri leader più in gamba. Gravitano naturalmente intorno a ciò che li appassiona, si sentono raramente affaticati, e sanno intuitivamente cosa NON FARE se

capita loro di uscire dal seminato.

Mentre la promessa dello stillpower potrebbe sembrarti difficile da apprezzare in questa fase del gioco, a me suona bene e valida.

Tempo fa ho iniziato a guardare in questa direzione piena di libertà e non mi sono mai più voltato indietro.

Come molti allenatori, sono cresciuto in un mondo dove essere un atleta era naturale quanto respirare. Ero un bravo giocatore di hockey sul ghiaccio alle superiori e ho avuto una carriera di successo al college. Attorno ai vent'anni mi sono dedicato al gioco del golf e sono stato abbastanza fortunato da qualificarmi per quattro campionati USGA (ndt. Associazione Golf degli Stati Uniti). Ad essere onesto, non sono mai stato il giocatore più veloce o più talentuoso né sul ghiaccio né durante i tornei. Ma amavo la competizione che questi sport offrivano, specialmente tutta la preparazione e l'atmosfera che si creava attorno alle gare. Fu durante il processo di allenamento, pratica e interazione con i compagni di squadra che scoprii uno stato mentale che mi permise di trovare il successo, a prescindere da quali circostanze stessi affrontando. Questo concetto è il

cuore di questo libro.

Imparai anche ben presto che mi piaceva occuparmi di coaching, sia come consulente al Camp Kenwood nel Wilmot, sia gestendo gli incontri in cui venivano dati suggerimenti e valutazioni agli atleti all'*Ice World*, il palaghiaccio che mio padre possedeva e amministrava a Totowa nel New Jersey. Tanto quando facevo coaching, come quando mi allenavo o giocavo, ho spesso sentito che ero davvero nella zona, sebbene non la chiamassi in quel modo. In realtà, non le davo affatto un nome. Semplicemente, sapevo che mi sentivo libero quando ero coinvolto nello sport e che quella libertà la percepivo (e la percepisco ancora) come giusta.

Durante il college feci da mentore a dei ragazzini svantaggiati rispetto ad altri attraverso un programma di servizio alla comunità sponsorizzato dalla mia scuola, la Hamilton College. Una volta ancora, mentre facevo da mentore o coach, il mio livello di benessere sembrava essere sempre estremamente alto. Sperimentavo il gioco, il palaghiaccio e la vita in genere con un livello di sicurezza e agio che deriva dal sapere di essere nel posto giusto al momento giusto. Quando siamo giovani, non giudichiamo con il senno di poi né analizziamo eccessivamente questo tipo di sensazioni: semplicemente sappiamo che è naturale per noi e abbiamo ragione.

Quando i miei giorni da giocatore terminarono, mi venne chiesto di allenare la squadra universitaria dei giovani alla Hamilton. Saltai sul treno per iniziare quella che sapevo sarebbe stata la mia vocazione di vita definitiva.

Invece, non molto tempo dopo la fine del college, feci una deviazione, non basata su una sensazione viscerale o sulla passione. Per un po' presi per buona l'idea che il coaching non avrebbe potuto essere la mia *vera e propria* carriera e che era giunto il momento di diventare adulto e smettere di sognare. Quella deviazione mi portò nel mondo del business ed infine nel campo dell'edilizia residenziale. Lavorai duramente ed ebbi successo, sebbene francamente, lavorare nell'edilizia non lo sentii mai davvero giusto, non giusto come nei giorni in cui giocavo, facevo il coach e il mentore e nei quali mi sentivo a mio agio nel mio habitat naturale: *la zona*.

Di conseguenza, pensieri, sensazioni e talvolta decisioni che portavano fuori rotta divennero davvero fin troppo abituali.

Lungo la strada feci una scelta saggia: sposai l'amore della mia vita ed ora abbiamo tre figli adolescenti che ci fanno correre da una parte all'altra. Quello che mi mantenne a galla - e sano - durante questi *anni di deviazione*, letteralmente e figurativamente parlando, fu la gioia che trovai nell'allenare le squadre sportive

di cui facevano parte i miei ragazzi.

Più tardi accolli l'opportunità di fare da coach agli atleti della scuola superiore.

In quel campo trovai un livello di benessere nel quale governavano chiarezza e prospettiva, a prescindere da quali fossero i problemi che capitavano. Che cosa crea un alto livello di benessere? Decisioni e comportamenti efficaci, squadre di successo con giocatori appassionati e l'abilità di vedere nel momento il quadro più grande e di trasmettere questa saggezza ai giocatori che ti stanno a cuore.

Quindi, cosa mancava? Innanzitutto, sapevo fin troppo bene che non stavo perseguendo la carriera dei miei sogni, quell'istinto che si manifestava con una predisposizione naturale per il coaching e che mi dava di rimando le sensazioni giuste praticandolo. Secondariamente, ero profondamente interessato alla sorgente di pace interiore che sentivo lavorando con i giocatori. Mi domandavo: "È davvero il fatto di fare coaching o è una comprensione dentro di me che tira fuori la chiarezza in certi momenti?"

Circa quindici anni fa, questa domanda mi spinse a fare un viaggio che mi condusse nell'ufficio di consulenza Pransky & Associates a La Conner, Washington. Lì, incontrai George Pransky e Keith Blevens e più avanti Aaron Turner, Nikki Nieves

e Mara Gleason. Venni a conoscenza del lavoro di Sydney Banks che ruotava intorno ai princìpi innati di mente, consapevolezza e pensiero e del loro funzionamento nel determinare il modo in cui la vita viene davvero sperimentata. A mia volta, la comprensione di questi princìpi mi portò a creare lo studio di consulenza *Inner Sport* e, più avanti, a scrivere questo libro.

Ora, quando la conversazione si sposta su princìpi come mente, consapevolezza e pensiero, alcune persone iniziano a grattarsi la testa con uno bagliore confuso nello sguardo. Non sono forse quelle cose complicate di cui si occupano gli studiosi, i filosofi o i maestri Zen? La risposta è no. Perché la nostra esperienza e la qualità delle nostre vite, non solo giorno dopo giorno, ma istante dopo istante, dipendono interamente dal nostro livello di consapevolezza. Può suonare complesso, ma in realtà è semplice in un modo rivoluzionario.

Il nostro stato di consapevolezza determina se la nostra visione del mondo esterno è annebbiata o limpida e, nel corso degli anni, questo profondo principio è stato descritto in molti modi diversi. *Stato mentale, umore, benessere, consapevolezza e livello di funzionamento psicologico* sono le parole e le frasi che alterno spesso. In effetti, il principio di consapevolezza non è un grande mistero. I nostri

pensieri e i nostri sensi ci dicono tutto quello che abbiamo bisogno di sapere al riguardo. Parlando di sport, è il modo in cui ci sentiamo durante una partita che stiamo giocando, allenando o guardando; è il modo in cui reagiamo a quello che appare come uno sbaglio o un conseguimento, o il modo in cui definiamo una sconfitta o una vittoria.

In che modo il pensiero e il mondo interiore della mente e della consapevolezza influenzano il gioco, il coaching e persino l'essere genitori di un atleta? Tutti possono ricordare situazioni in cui la paura è subentrata nel momento di lanciare un tiro libero, in cui pensieri di ansia hanno portato a perdere il pallone, o in cui reagire subito ha contribuito a decisioni infelici come genitori o allenatori. In quanto coach o genitori, non è forse nostro compito insegnare qualcosa per contrastare questi risultati scadenti? Non siamo forse qui per allenare i giocatori a farcela nei momenti decisivi o a focalizzarsi sul trofeo di fine stagione? Non c'è qualcosa da aggiustare qui? La risposta, ancora una volta, è no.

Anche se molti parlano dell'aspetto mentale dello sport, questa espressione include una miriade di interpretazioni e, sfortunatamente, nella maggior parte dei casi hanno poco a che fare con mente, consapevolezza e pensiero. Questi principi hanno appena fatto il loro ingresso nel campo del coaching legato allo

sport. Infatti, molti coach seguono diligentemente il cammino del pensiero convenzionale e affrontano il cosiddetto *gioco mentale*, mandando su di giri il cervello e il corpo dei loro giocatori. Sono sostenitori dei discorsi di incoraggiamento che innalzano l'adrenalina usati per generazioni e credono che siano la soluzione per prepararsi a una competizione.

Alcuni coach, specialmente quelli di sport individuali come il tennis, il golf o la ginnastica, combinano anche questi discorsi per dare la carica con un sacco di strumenti di rilassamento. Probabilmente gli è stato insegnato che c'è del valore nel cercare di visualizzare la traiettoria del pallone o nell'immaginare una medaglia d'oro.

In questo libro svelo la verità: mandare su di giri un giocatore serve a limitare la performance più che a incrementarla. Conduce sempre a decisioni che portano sulla cattiva strada e di conseguenza a perdere opportunità e ad avere performance scadenti. Allo stesso modo, tecniche di rilassamento come il respirare a fondo, spesso si trasformano in un criterio di valutazione che stabilisce quanto l'atleta debba rilassarsi. Ma a quale scopo? La verità è che a volte abbiamo successo nell'utilizzare tecniche per respirare più profondamente e a volte no.

Usando questi strumenti di preparazione per caricarsi o calmarsi, i coach e gli atleti imparano

a fare affidamento su fattori esterni per regolare i loro pensieri e le loro sensazioni interne. Iniziano a credere che la loro performance, una vittoria o una sconfitta, dipendano da quanto carichi o rilassati riescono ad essere. Che cosa accade, allora, se le circostanze cambiano e la squadra deve entrare in campo o sul ghiaccio senza il discorso di incoraggiamento? Che cosa accade se il nostro livello di benessere in quel momento ci impedisce di visualizzare? Che cosa accade ai giocatori che credono che ci sia qualche strumento o metodo da padroneggiare, che loro non hanno ancora trovato? Purtroppo, esiste una mentalità nello sport - e in molti altri campi - che porta i giocatori e i coach a intraprendere una ricerca per trovare tecniche o modelli teorici, o persino comportamenti illeciti, che rivelino il segreto del successo.

Certo, migliorare le abilità attraverso l'allenamento e la pratica è fondamentale per il conseguimento dell'obiettivo. Al di là di questo, in ogni caso, non esiste nessuno strumento mentale, sistema o modello esterno a te che ti aiuterà a trovare un successo duraturo o un appagamento personale. Al contrario, una volta che comprendi che come esseri umani formiamo la nostra percezione dall'interno all'esterno, che la qualità del nostro pensiero e il livello di consapevolezza si muove su e giù, indipen-

dentemente dalle nostre circostanze, vedrai che sarà poco sensato sforzarsi per uscire da un temporaneo stato di cattivo umore.

Vedrai anche che, lasciata a sé, la mente umana aggiusterà da sola il tiro istintivamente in direzione della chiarezza e della consapevolezza.

I seguenti capitoli contengono numerosi esempi di questo nuovo e semplicemente rivoluzionario paradigma. Questo libro ti mostrerà perché il mondo dello sport abbia smarrito la strada e come lo stillpower, e non la forza di volontà, possa rimettere chiunque in carreggiata. Mentre procedi con la lettura, valuta i tuoi successi e i tuoi fallimenti, i tuoi sogni e le tue paure: tieni in mente che lo sforzo, il conseguimento e la vita non devono essere così complicati. Stillpower è disegnato per indicarti una direzione diversa praticamente rispetto a tutti gli altri libri sulla psicologia o la performance che ci sono oggi sul mercato. Non è creato per prescrivere comportamenti. Lo scopo di questo libro è permettere alle tue intuizioni e alla tua libertà di fiorire.

Stai per scoprire che c'è un approccio diverso disponibile nello sport e nella vita. Pertanto ti invito ad approcciare questo libro in modo differente. Durante questo tempo, metti da parte tutte le me-

metodologie *come-fare-a* del mondo dell'auto-aiuto. Metti da parte quello che ti è stato insegnato sugli stati mentali competitivi, sul duro lavoro, e sul vero cammino che conduce alla vittoria e alle medaglie. Questa è l'occasione di espandere il tuo livello di comprensione e vedere che oltre l'intelletto, non c'è nulla che tu debba imparare, o addirittura fare, per ottenere il massimo dal coaching, dall'allenamento e dal giocare la partita. Perché la verità è questa: lo sai già.

IL FRAINTEDIMENTO: LO SPORT INSEGNA LEZIONI DI VITA

È stato sempre divertente per me. Ho amato il baseball con ogni fibra del mio essere. Considerando quante ore ho praticato, si potrebbe dire che stavo davvero lavorando sodo, ma in realtà era più che altro divertimento instancabile.

Ted Williams

Lo sentiamo continuamente, e molti di noi ci hanno anche creduto per la maggior parte del tempo: fare sport è un fantastico modo per imparare qualcosa sulla vita. O, per dirla con altre parole: lo sport *insegna* lezioni di vita. Il problema è che oggi, nel mondo delle scuole superiori, universitario o dello sport professionale, una moltitudine di giocatori sembra condurre una vita travagliata. Mentre le situazioni difficili di numerosi atleti famosi potrebbero apparire gravi, sono molti gli esempi di individui che tanti di noi credevano avessero raggiunto una certa comprensione della vita, semplicemente perché avevano raggiunto la comprensione di come si pratica uno sport.

In realtà, francamente, abbiamo rovesciato l'intera equazione. Un individuo non può imparare come gareggiare, essere resiliente o essere in testa attraverso lo sport e applicare per osmosi queste lezioni alla propria vita. Viceversa, è possibile, per un individuo, comprendere che cosa sia davvero la vita e applicare poi quella saggezza allo sport che pratica. Tiger Woods, ad esempio, ha chiaramente dedicato la sua intera vita ad allenarsi per essere un atleta eccellente e un giocatore con un codice di condotta. Eppure, nel 2009, tutti abbiamo visto come ha fallito nell'applicare tutto questo nella sua vita, fuori dal campo da golf.

Proprio come gli atleti e i coach con cui lavoro, sono cresciuto in mezzo allo sport. Mio padre era un grintoso avversario sul campo e probabilmente il migliore coach di hockey che io abbia mai visto in azione. Gestiva una pista di pattinaggio sul ghiaccio, ed io sviluppai naturalmente una predisposizione nel fare coaching di hockey osservandolo, e diventando poi un coach di successo a pieno titolo. Eppure, mi trovavo costantemente in difficoltà nella mia vita privata. Mi domandavo continuamente perché non riuscissi ad applicare lo stesso senso di pace che trovavo sulla pista di pattinaggio o quando mi sedevo in panchina con un giocatore, agli altri ambiti della mia vita. Fortunatamente, come discusso nell'intro-

duzione di questo libro, questo evidente dilemma mi condusse a delle risposte che cambiarono la mia vita: venni introdotto ai principi di mente, consapevolezza e pensiero. Con questa nuova comprensione trovai l'appagamento fuori dalla mia zona di comfort lavorativa con gli atleti e, di fatto, divenni un coach migliore. Oggi, nell'immergermi più profondamente nella comprensione dei principi, la sensazione di agio che provo giorno dopo giorno nella mia attività di coaching, e in tutti gli aspetti della vita, continua a crescere.

Praticamente ogni giorno c'è un genitore che mi dice cose tipo: "Mia figlia è in difficoltà nel lavoro di squadra, con la disciplina e la fiducia in sé stessa, quindi ho deciso di farle fare uno sport". Eppure, contrariamente all'opinione comune, fare sport non incrementerà automaticamente l'autostima di un ragazzo, né insegnerà il lavoro di squadra, né instillerà la disciplina. Certo, tutti desideriamo ardentemente una comprensione dei principi che conducono all'appagamento e al successo. Tuttavia, lo sport in sé non fornirà un corso intensivo di questi principi e, se cercherai di forzare questa comprensione, ti garantisco che i risultati saranno passeggeri, nel migliore dei casi.

Negli Stati Uniti, oggi, i giovani sono impegnati in attività sportive come non mai. Secondo

il National Youth Sports Council [ndt. Consiglio nazionale per lo Sport Giovanile], più di cinquanta milioni di ragazze e ragazzi americani sotto i diciotto anni prende parte a qualche tipo di attività sportiva organizzata.

Osservando anche solo la partecipazione delle scuole superiori, ci sono più di sette milioni, fra ragazze e ragazzi, che praticano uno o più sport.

Questi numeri e il futuro sviluppo di partecipanti spiega perché non dovremmo ostacolare, nemmeno per sbaglio, il naturale istinto dei nostri giovani atleti. La verità è che gli adulti spesso dimenticano che, se non fosse per noi, i ragazzi farebbero sport anche solo per la pura gioia di farlo. Non abbiamo bisogno di dire loro che cosa impareranno o cosa sia importante una volta che saranno immersi nel processo. I ragazzi graviteranno naturalmente verso quello che li entusiasma e, in quell'ambito, gareggeranno con tutte le loro forze e a cuore aperto, se lasciati a se stessi. Ora, per favore, non fraintendermi; non sto dicendo che i nostri giovani atleti non richiedano coaching e orientamento di qualità. È solo che molti allenatori, coach, insegnanti e genitori, oggi, ignorano o trascurano questa chiave di motivazione: i ragazzini desiderano ardentemente *produrre* qualcosa, più che *consumare* qualcosa.

Diversamente da molte altre attività scolastiche, ed

è un peccato, attraverso lo sport i ragazzi scoprono il magico processo dell'apprendere e mettere quella conoscenza in pratica attraverso un'applicazione concreta, aggiustando il tiro di momento in momento e, in definitiva, vedendo come va a finire. Crescono imparando il senso del ritmo del gioco o del percorso e fidandosi di sé stessi e dei propri compagni di squadra. Avanzano sviluppando l'abilità di essere al comando e la pazienza di ascoltare.

Di conseguenza, è fondamentale per gli allenatori e i genitori comprendere che, sebbene qui abbiano un ruolo primario, quel ruolo ruota attorno al fatto di consentire a questo processo di svolgersi da sé. Costringere i ragazzi a sforzarsi eccessivamente, giudicare il comportamento o cercare di plasmare i giocatori, può ostacolare la creatività e, in definitiva, soffocare il libero arbitrio. Quello che tutti i ragazzi e anche gli adulti, stanno cercando, è uno spazio senza confini dove gli sia permesso seguire le proprie passioni, esprimere sé stessi appieno e gareggiare in assenza della paura del fallimento.

Coaching per la Performance:

Cosa c'è di sbagliato nell'attuale modo di pensare?

Semplicità, creatività e passione sono fra i temi principali di questo libro. Di fatto, non ho mai

lavorato con un giocatore che non fosse inizialmente attratto da questa prospettiva. Per esempio, qualche tempo fa, trascorsi parecchie produttive giornate lavorando con un atleta professionista che aveva sviluppato l'abitudine di rimbalzare da un coach per la performance a uno psicologo dello sport e di nuovo da capo, alla ricerca di un modo per rendere il suo percorso nell'atletica più piacevole e di successo. La chiamo *abitudine* perché era esattamente quello che era diventata. La mia impressione era che questo giocatore stesse innocentemente usando il suo tempo con questi specialisti come una stampella: un modo per liberarsi dei pesi e magari acquisire una tecnica che potesse aiutarlo a giocare meglio, in via temporanea, la serata successiva. Il problema era che, internamente, era in difficoltà ed, esternamente, era invischiato con un punteggio che andava in calando. Un suo compagno di squadra, che era mio cliente, gli suggerì che avrei potuto aiutarlo a mettere fine alla sua estenuante ricerca esterna. Aveva ragione e, come vedrai, imparai anch'io molto attraverso la mia interazione con questo giocatore.

Quello che realizzai durante il tempo trascorso insieme è che questa carenza è presente nella metodologia del 99% dei coach, degli esperti di performance, e degli psicologi che sono assunti dalle squadre, che lavorano privatamente con gli atleti o

che dedicano generosamente il proprio tempo come volontari: non comprendono il significato dello *stillpower*, che sarebbe quel momento in cui l'atleta è al suo meglio e l'esperienza che ha è di chiarezza e agio. Tuttavia, questi cosiddetti esperti, continuano a fornire strumenti e tecniche esterni che non fanno altro che mandare su di giri, annebbiare e vincolare il pensiero degli stessi individui che stanno cercando di aiutare.

Perché questo accade? Perché, purtroppo, la psicologia “pop” li ha convinti che l'esperienza di vita di un atleta o la sua performance in campo, sia la fonte e l'origine del suo stato mentale. Mentre in realtà è esattamente il contrario: lo stato mentale di un atleta è la fonte della sua esperienza di vita e, di conseguenza, della sua performance. E, fino a quando allenatori, coach ed esperti di performance non afferreranno questo concetto, la capacità di rispondere nel migliore dei modi, l'equilibrio e la pace mentale sfuggiranno al mondo dello sport. Come se non bastasse, i giocatori che vivono alla mercé di questi approcci esterni continueranno a sforzarsi più che mai.

Tre sentieri verso la costanza - scegli tu

I giocatori fanno fatica perché, involontariamente, questi approcci stanno complicando un processo semplice. Credo che, nel momento in cui un individuo rileva un problema psicologico che sta ostacolando la performance, ci siano tre possibili opzioni o sentieri a sua disposizione:

Opzione uno: l'atleta può solo aspettare e sperare che quei pensieri vaganti, quelle sensazioni o quei problemi nel rendimento, prima o poi, passino. Questa soluzione è come guidare con le spie luminose della tua auto accese e non capire cosa ti stiano segnalando. Le spie, le tue sensazioni, segnalano che c'è qualcosa che non va, ma ripeti a te stesso che non è un grosso problema e cerchi di ignorarle. Per qualche motivo, più cerchi di non pensarci, più la tua attenzione viene attratta dal cruscotto e dall'incessante lampeggiare. In effetti, fai fatica ad ignorarle.

Opzione due: la stessa spia luminosa si accende, ma questa volta sai che significa che c'è qualcosa che non va nel motore. Dato che non sai esattamente quale sia il problema reale o come aggiustarlo, porti l'auto dal meccanico. Il meccanico ha tutta una serie di strumenti e tecniche e risolve il problema. Te ne

vai e l'auto, per alcuni giorni, funziona bene. Poi, la spia si riaccende, e lo stesso o un altro problema spuntano fuori di nuovo. Dato che stabilisci che il precedente meccanico forse non aveva la tecnica giusta, ne cerchi un altro che ha un diverso bagaglio di soluzioni esterne, e poi un altro e un altro ancora. Questo esempio, purtroppo, rappresenta l'attuale stato del coaching che riguarda la performance nello sport.

Opzione tre: ecco un approccio totalmente nuovo. Trovi un meccanico che possa insegnarti il funzionamento interno del motore. Una volta che scopri i principi innati che lo fanno funzionare, realizzi che questa conoscenza sarà sempre a tua disposizione, permettendoti di diagnosticare e aggiustare le cose senza sforzo, mantenendo una resa ottimale del motore. Quando la spia luminosa si accenderà la prossima volta, potrai semplicemente guardare all'interno per trovare la risposta.

Con l'opzione uno, il giocatore è perplesso dalla sua mancanza di costanza e si sente incapace di risolverla. Con l'opzione due, il giocatore cerca *al di fuori* la risposta, e così inizia il circolo vizioso che porta da una soluzione esterna all'altra. Con l'opzione tre, invece, il giocatore impara a comprendere e, di con-

sequenza, a svelare, i segreti per una performance costante per sè stesso.

Il disallineamento tra l'esperienza degli atleti e le strategie dei Coach

Nel corso degli ultimi dieci anni ho intervistato centinaia di eccellenti atleti riguardo ai loro pensieri e alle loro sensazioni su una buona o una pessima partita. Descrivono la performance eccellente come *libera, naturale, facile, che viene fuori dal nulla e senza pensiero*. Definiscono una performance carente come *legata, faticosa, qualcosa che si prova a fare, incasinata e troppo mentale*.

Se le cose stanno così, come mai la quasi totalità delle squadre professioniste promuove complicati e innaturali metodi di condizionamento mentale, opzione numero due della precedente sezione, che essenzialmente portano a performance scadenti? Diamo un'occhiata a uno di questi metodi: il rituale pre-tiro. Quando sono vincolati ad un preciso rito prima di un tiro libero nella pallacanestro, i giocatori riferiscono che a volte fanno davvero fatica a ricordare il rito tanto che mancano il colpo, e altre volte fanno un canestro dopo l'altro senza nemmeno pensare al rito. Credo che la prestazione di un giocatore non dovrebbe mai dipendere dal temporaneo sollievo

derivante da strategie di reazione quali le affermazioni, le visualizzazioni o le abitudini prescritte. Nello sport, a volte vinciamo, a volte perdiamo ma, in ogni caso, l'opportunità di crescere e di raggiungere traguardi futuri esiste sempre.

Il mondo dello sport sta rendendo il successo molto più difficile di quello che è in realtà. L'unica strada per performance durevoli nel tempo e per un senso di appagamento interiore giace all'interno della comprensione innata che tutti possediamo e che il mondo esterno offusca. L'esperienza di un giocatore, la felicità, la tristezza, il successo o il fallimento, scaturiscono dal suo stesso pensiero, dalla sensazione che ne deriva e quindi dal livello di benessere nel momento. Quando un atleta sta soffrendo e faticando, la cosa peggiore che può fare è andare in cerca di qualcosa che lo aggiusti. I coach o i guru della performance che persuadono i giocatori a modificare il comportamento basandosi su fallimenti o vittorie temporanee, li stanno incoraggiando a diventare vittime passive della vita stessa. Si stanno focalizzando sui risultati transitori invece che sul normale flusso della salute mentale. Da questo punto di vista, è facile vedere perché così tanti atleti credono che la strada verso il traguardo passi attraverso l'esercizio mentale, uno strumento teorico, la psicoterapia, l'imbroglio, o persino il prendere una pillola.

Ricordate l'atleta professionista al quale piaceva rimbalzare da un esperto di performance all'altro? Beh, fortunatamente per entrambi, arrivò al capolinea dell'abitudine della *tecnica-della-settimana*. Dopo aver chiacchierato per un po', mi disse pacificamente: "Coach, sono al mio meglio quando non penso, o meglio ancora quando i miei pensieri arrivano da Dio. Ha senso quel che ho detto?". Ora, io non sono una persona religiosa, ma pensai: "Non è straordinaria questa cosa?". Da uno spazio di calma e di chiarezza, stava descrivendo l'intrinseco livello di funzionamento psicologico in cui davvero nasce una partita e un gioco eccellente. Stava descrivendo lo *stillpower*.

In quel preciso momento, realizzai che quel giocatore stava trovando la giusta strada per scoprire un nuovo modo di vedere le cose nel percorso della sua carriera. In quel momento, mi resi anche conto, e così continuo a fare, di come sia compito mio e dei miei colleghi continuare a scrivere e parlare di questo tipo di incontri ed esperienze. La nostra responsabilità è quella di dare inizio a un cambio di paradigma sia nel campo della performance sportiva che nell'ambiente che permette a ogni giocatore, allenatore, coach e genitore di vivere e agire al più alto livello di funzionamento psicologico possibile.

Sommario

PREFAZIONE	8
PREMESSA	12
INTRODUZIONE	15

1: IL FRAINTEDIMENTO: LO SPORT INSEGNA	
LEZIONI DI VITA	27
Coaching per la Performance:	31
Cosa c'è di sbagliato nell'attuale modo di pensare?	31
Tre sentieri verso la costanza - scegli tu	34
Il disallineamento tra l'esperienza degli atleti e le strategie dei Coach	36
2: IMPEGNO SCONFINATO, FORZA DI VOLONTÀ	
E REALIZZAZIONE INTUITIVA	39
Che cos'è la zona?	41
Trovare quella magica attitudine	44
L'arrovellamento della forza di volontà	46
Realizzazione intuitiva versus Sforzo di volontà	49
La zona e la forza di volontà: un pensiero finale	54
3: COACHING, SAGGEZZA e SUCCESSO	56
Amore e coaching	59
Formare veri giocatori di squadra	62
Che dire riguardo alle responsabilità del giocatore?	65
Il segreto nascosto per coinvolgere la tua squadra	68
Coinvolgimento, determinazione e costrizione	71

4: PENSIERO LUCIDO, RESILIENZA E VITA	
AL DI LÀ DELLA CLASSIFICA	75
Ciò che ci aspetta se guardiamo dentro	78
Psicologia sportiva del “controllo” versus il naturale fluire del pensiero	81
Shadow Wrestling	85
Non è mai detta l’ultima parola	88
La vera strada per imparare da una sconfitta	91
Il pensiero lucido: essenziale per il successo dentro e fuori dal campo	94
5: IL DILEMMA DEFINITIVO NEL COACHING: L’ATTEGGIAMENTO MENTALE DELL’ATLETA VERSUS IL COMPORTAMENTO	97
Perché focalizzarsi sul comportamento garantisce ripercussioni	101
Il principio di consapevolezza e Tiger Woods	104
La spiegazione definitiva ad ogni tipo di comportamento	107
Performance, atteggiamento mentale e la UConn Women	110
6: LA NEUTRALITÀ DEL MONDO ESTERNO	114
Vita, situazioni di vita e libertà	115
Obiettivi, ricompense e la strada per arrivarci	119
Routine e potenziale	122
Lasciare la scuola con saggezza	126
7: LO SPORT, I GIUDIZI E LA VITA DALLA PROSPETTIVA INTERNO-ESTERNO	130
Comprendere un’icona	132
La resilienza per andare oltre	136
L’inefficacia del materiale appeso in bacheca	138

Il giudizio e cosa possiamo davvero imparare dall'atteggiamento mentale di due grandi giocatori	141
L'effetto negativo del giudizio	145
8: MENTE, CORPO e PERFORMANCE	150
L'unica via d'uscita dalla preoccupazione	151
La connessione	153
Perché il dolore e il sacrificio non portano mai alla vittoria	157
Il segreto sottovalutato per evitare infortuni	159
9: IL DIRITTO DI NASCITA DI OGNI ATLETA	165
L'unico modo per decidere	166
Switch-Hitting	168
Il modo incredibilmente semplice per aiutare gli atleti a far emergere le intuizioni	171
Il problema con le visualizzazioni e l'analisi del video della partita	175
10: LA LIBERTÀ DI VINCERE	181
La scoperta	183
Il gioco della roccia	187
I Principi	190
Il tuo viaggio, a modo tuo. Per ora, arrivederci	192
11: APPENDICE	
IL TUO PIANO PER IL FUTURO	195