

LUCA STANCHIERI

IRON PEAK

La potenza mentale nello sport e nella vita

*Con la collaborazione di
Fabio Ninci e Gabriele Faustini*

Collana **Coaching Umanistico**
diretta da *Luca Stanchieri*



Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi 23 – 00162 Roma
tel. 06-39738315 – e-mail: info@alpesitalia.it – www.alpesitalia.it

© Copyright

Alpes Italia srl – Via G. Gatteschi, 23 – 00162 Roma, tel./fax 06-39738315

I edizione, 2024

Luca Stanchieri direttore della Scuola di Coaching Umanistico, laureato in Psicologia e in Economia, è il fondatore del Coaching Umanistico. È stato conduttore di reality dedicati agli Adolescenti fra cui “Teen Manager” e “Adolescenti: istruzioni per l’uso”. È autore di popolari saggi di Coaching e Self-help, docente in numerosi master e Public Speaker.

Specializzato in percorsi personali con adolescenti e genitori, si occupa anche di Corporate Coaching e Sport Coaching. È il direttore didattico del Master in Coaching Umanistico che forma coach professionisti certificati dalle principali associazioni di categoria nazionali e internazionali e dirige il seminario di specializzazione in Teen e Parent Coaching presso la sua Scuola (scuoladicoaching.it).

Dopo i 50 anni ha intrapreso la carriera di triathleta e ha concluso 6 Ironman Full Distance e 6 Ironman 70.3.

Gabriele Faustini nato il 20 luglio 1989 a Frosinone, Gabriele Faustini è un coach umanista specializzato in Life e Sport coaching. Possiede una laurea in scienze motorie, un diploma nazionale di tecnico Fipe secondo livello e sta completando gli studi in scienze e tecniche psicologiche. Ha una passata carriera come preparatore atletico, personal trainer e istruttore di scuola calcio presso la società professionistica Frosinone calcio, collaborando inoltre con la Juventus Soccer School. Le sue radici sportive risalgono alle giovanili del Frosinone calcio, dove ha iniziato come atleta calciatore fino alla categoria primavera. Attualmente continua la sua carriera sportiva come atleta 200 e 400 metrismo master 35.

Fabio Ninci È Coach Professionista con una formazione in Coaching Umanistico, ed il suo focus è in Sport e Corporate Coaching. Dopo la laurea, ha conseguito una specializzazione in Pedagogia Clinica ed una qualifica in Esperto di Formazione. È socio fondatore di WeBe+ consulting, società che si occupa di Well-Being. Allenatore con diploma Federale di Triathlon e di Specialista Giovanile, cura la preparazione sportiva degli atleti. È D.S. di una società di Triathlon e responsabile del settore giovanile. Come coach allena la preparazione mentale di giovani promesse, ed ha aiutato moltissimi atleti di vario livello a realizzare il loro sogno di essere Ironman Finisher (www.fabioninci.it).

In copertina: Foto di *HeungSoon* da Pixabay iron-man-3-2340192_1920.

TUTTI I DIRITTI RISERVATI

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati.

È vietata ogni riproduzione, anche parziale, di quest’opera.

Qualsiasi copia o riproduzione effettuata con qualunque procedimento (fotocopia, fotografia, microfilm, nastro magnetico, disco o altro) costituisce una contraffazione passibile delle pene

previste dalla legge 22 aprile 1941 n. 633

e successive modifiche sulla tutela dei diritti d’autore.

Indice generale

PREMESSA	V
1. LA PREPARAZIONE: LE ORIGINI DELL'ALLENAMENTO	1
<i>La nascita della preparazione</i>	1
<i>La nascita degli esercizi</i>	4
<i>La preparazione si generalizza</i>	5
2. DALLA VITA ALLO SPORT	9
<i>Nasce lo sport e l'acrobatica</i>	9
<i>Nasce lo sport moderno: la scomparsa della mente</i>	11
<i>E l'allenatore?</i>	14
<i>La mente cerca spazio</i>	15
<i>Finalmente l'atleta</i>	16
3. LA PERCEZIONE DELLO SFORZO	19
<i>Scoprire la potenza della mente</i>	19
<i>Nei sotterranei della fatica</i>	20
<i>Lo sforzo percepito</i>	22
<i>Misurare la percezione dello sforzo</i>	26
<i>La percezione dello sforzo e l'efficacia dell'allenamento</i>	29
<i>Errore più comune: il complesso del resiliente</i>	34
4. L'INTENSITÀ MOTIVAZIONALE	39
<i>Motivazione e sentimento</i>	40
<i>Lo sport, una conversione</i>	43
<i>Allenare l'amore: la coscienza</i>	45
<i>Vocazione</i>	46
<i>Lo sport come liberazione personale</i>	47
<i>Lo sport uccide?</i>	51
<i>Prestazione e benessere</i>	53
<i>Le varie forme di motivazione</i>	55
<i>Test sulla motivazione</i>	59
5. LA FATICA MENTALE	63
<i>La potenza mentale</i>	63
<i>Lo stress e il distress</i>	65
<i>Misurare il distress</i>	67
<i>Le cause del distress</i>	68
<i>Le sfere dell'autodeterminazione e le forme di felicità</i>	70
<i>Misurare il distress</i>	72
<i>Test sulla Fatica Mentale</i>	75
<i>Il sonno</i>	76
<i>Test sulla qualità del sonno</i>	78
6. SCOPRIRE LE POTENZIALITÀ E I VALORI	79
<i>La forza spirituale</i>	79

IRON PEAK - *La potenza mentale nello sport e nella vita*

<i>Le potenzialità personali e i valori</i>	82
<i>Valori e vincoli</i>	84
<i>Test: scopri le tue principali potenzialità</i>	85
<i>Sport e potenzialità</i>	92
<i>L'Atleta di Valore</i>	93
7. LA CONVINZIONE DI RIUSCIRE E GLI OBIETTIVI	97
<i>Tipologie di autoefficacia nello sport</i>	99
<i>L'allenamento dell'autoefficacia</i>	101
<i>Il ruolo degli obiettivi</i>	104
<i>Il perseguimento degli obiettivi</i>	107
8. IL FLOW	111
<i>Che cos'è il flow</i>	111
<i>Equilibrio fra obiettivi e abilità</i>	112
<i>Trascendere la consapevolezza normale</i>	115
<i>Obiettivi chiari</i>	117
<i>Feedback precisi</i>	120
<i>La concentrazione e il controllo</i>	122
<i>Esperienza autotelica</i>	123
9. TECNICHE DI MIGLIORAMENTO MENTALE: IMAGERY	125
<i>Che cosa è l'Imagery e a cosa serve</i>	125
<i>Come allenarsi all'imagery</i>	127
10. TECNICHE DI MIGLIORAMENTO MENTALE: SELF TALK E ZIFO	131
<i>Cosa dicono gli atleti a se stessi</i>	132
<i>Allenare il self talk</i>	134
<i>Costruire il proprio Self Talk</i>	135
<i>Meglio in allenamento che in gara: valorizzare le emozioni con ZIFO</i>	137
11. DALLA VITA ALLO SPORT E VICEVERSA	141
<i>Le medaglie dell'anima</i>	141
<i>Riconoscimenti tardivi</i>	143
<i>Dalla vita allo sport</i>	145
<i>Prepararsi alla vita</i>	146
<i>La motivazione</i>	148
12. IL CONTRIBUTO DEL COACHING UMANISTICO NELL'ALLENAMENTO DELLA POTENZA MENTALE	149
<i>Quattro affermazioni</i>	149
<i>La dimensione umanista di Iron Peak</i>	150
APPENDICE – ESEMPIO DI APPLICAZIONE PRATICA DI IRON PEAK	153

PREMESSA

Ho conosciuto Luca Stanchieri una quindicina di anni fa, mese più mese meno. Quando entrai nello studio di Colle Oppio, che era allora la sede della Scuola Italiana di Life & Corporate Coaching, era sera, una piovosa sera d'autunno. Volevo conoscerlo, saperne di più sui suoi corsi e probabilmente anche su di me. A quei tempi lavoravo nel mondo della comunicazione, sentivo di voler cambiare, ma ancora non sapevo in quale direzione. Luca mi accolse seduto dietro la scrivania, avvolto da una nuvola azzurrognola di fumo che saliva lento e ipnotico dalla sua sigaretta. Gli occhi – pieni di luce per via dell'intelligenza e di ombre per via dei dubbi che sempre la accompagnano – erano rivolti un po' a me, un po' alla ricerca di altro, come se nell'aria si muovesse qualcosa che io non vedevo e lui sì.

Intorno a noi, sui ripiani della libreria che occupava le quattro pareti della stanza, migliaia e migliaia di libri. Un popolo di pagine, di volumi in prima e seconda fila, a tratti persino sdraiati gli uni sopra gli altri. Era un mondo ricco di diversità: dalla storia diplomatica ai grandi classici della letteratura, dalla psicologia alla politica, dalla filosofia antica all'economia, allo sport.

Come narra la leggenda, dopo un'ora di pensieri e parole, scelsi di seguire il corso per diventare coach professionista. Qualche mese dopo ottenni il mio certificato. E fu inevitabile trovarmi, quasi subito, coinvolto nella frenetica attività didattica di Luca.

Tra i vari ricordi di quel periodo, ve n'è uno che sgomita. Subito dopo un seminario sullo sport che Luca tenne a Bologna, mentre facevamo le consuete considerazioni a proposito dell'evento, Luca disse che sulla teoria dello sport la Scuola (vale a dire lui) era piuttosto ferrata, ma mancava la pratica. Le nostre magliette non puzzano di sudore, diceva, le nostre scarpe da ginnastica non sono sporche della terra dei campi sportivi. Si sente che parliamo di qualcosa che conosciamo soltanto per averlo studiato.

Da allora a oggi quante cose sono cambiate. Nel mondo. Dentro ognuno di noi. E anche nella Scuola di Luca Stanchieri. Che non solo ha un nome diverso, ma affronta il mondo del coaching per lo sport con una competenza molto più specifica, evidente frutto della combinazione tra studio approfondito e pratica sul campo, al fianco di allenatori e atleti.

Basta leggere questo libro per capirlo. Nelle pagine di *Iron Peak* si trovano, trattate con approccio sempre rigoroso, tutte le dimensioni da approfondire per chi si occupi di coaching per lo sport. Si parte dalle origini dell'allenamento per giungere al rapporto tra lo sport e la vita. I passi tra la partenza e l'arrivo sono la trattazione della motivazione e delle potenzialità individuali quali mezzi per raggiungere i propri obiettivi e allo stesso tempo quali luoghi di felicità in sé e per sé, il goal setting,

IRON PEAK - *La potenza mentale nello sport e nella vita*

l'autoefficacia, le tecniche di miglioramento mentale della prestazione, in particolare *imagery* e *self-talk*.

È un lavoro completo, che mette in risalto come le potenzialità che la Scuola aveva quindici anni fa si siano trasformate, attraverso anni e anni di allenamento, in forze che possono determinare la realtà. L'amore per la conoscenza che la libreria di Luca rifletteva come un lago di montagna riflette cielo e nuvole, e l'amore per l'eccellenza in particolare nello sport – quello vero, che ci fa sudare e ci sporca di terra – hanno preso vita e vibrano nelle pagine che seguono.

Mi permetto, tuttavia, di dare un consiglio (cosa che non faccio quasi mai) al lettore. Questo non è un volume da leggere. È un'opera da studiare. Pensare di potersi limitare alla lettura sarebbe un po' come credere di poter conoscere una città che si vede per la prima volta, girandola in taxi. Quando, invece, bisogna camminare per le strade, fermarsi a guardare la gente seduta al bar, i gatti accovacciati all'ombra dei portoni; serve ascoltare i suoni dei cortili, i passi sull'asfalto. Il respiro del vento tra i palazzi. Questo libro va studiato così: tuffandosi in esso e poi esplorandolo con energia, passione e tempo. Luca ci ha messo anni a raccogliere e poi ordinare la scienza, l'esperienza e i pensieri che trovate nelle pagine che vi attendono.

Vi invito – caldamente – a rispettare questo lavoro dedicando ad esso, a vostra volta, tutto il tempo necessario a capirlo, assorbirlo e apprezzarlo fino in fondo. Le uniche righe che potete leggere senza studiare – mi dispiace per voi – sono quelle della prefazione, e finiscono qui.

STEFANO MASSARI¹

¹ Nato a Roma nel 1966. Diplomato al Liceo Classico con il massimo dei voti e laureato in Scienze Politiche con lode. Ha lavorato per oltre vent'anni in azienda. Oggi si occupa di Life Coaching, Business Coaching e soprattutto Sport Coaching.

Nel tennis ha lavorato per 12 anni con Matteo Berrettini (best ranking n. 6 ATP); nel surf lavora con Leonardo Fioravanti (n. 9 World Tour 2023); nei tuffi con Lorenzo Marsaglia (campione europeo nel 2022 e vice campione del mondo nel 2024); nella scherma con Federica Isola (bronzo alle olimpiadi di Pechino) oltre a numerosi altri atleti di livello internazionale.

Ha pubblicato con Solferino il libro "*O vinci o impari*". Vive e lavora a Roma, con sua moglie Barbara.