

viaggicibobenesseredesignmodasport DOLCEVITA



CHE BELLEZZA
LAURA LAURENZI



GETTY IMAGES



IN BASSO, LA COPERTINA
DI *CHANGE YOUR LIFE. 7 PASSI
PER CAMBIARE IL TUO DESTINO*
(ENTHUSIA EDITORE) DEL MENTAL COACH
SANDRO CORAPI

IL CERVELLO VA IN PALESTRA E PRETENDE L'ALLENATORE

Tra un'attrezzatura e l'altra, ora spunta il **mental coach**. Che aiuta a ritrovare la motivazione perduta (o mai avuta) e fa lievitare un nuovo giro d'affari

Non più appannaggio esclusivo delle squadre di calcio di serie A, dei manager di grandi multinazionali, di imprenditori importanti, il *mental coach* arriva anche in palestra. Chi è costui? Potremmo tra-

durre con la parola «motivatore», peraltro asettica e troppo generica.

Nuova figura professionale arruolata ora anche nei centri fitness più di tendenza, il *mental coach* ha come ragione di esistere il valorizzare l'impegno fisico & mentale che ogni singolo iscritto dedica all'allenamento. Dargli un obiettivo e aiutarlo a raggiungerlo, pianificare nel dettaglio il percorso da seguire, rafforzare le motivazioni e rivedere periodicamente il programma stilato insieme.

Insomma: ti sta con il fiato sul collo e non ti molla. È come un personal trainer, però non si occupa di addominali bensì dei labirinti della tua forza di volontà. Lo scopo finale è uno solo: vincere. A convin-

certi che ce la puoi fare ci pensa lui, la mano invisibile che ti porta a fare goal.

Sono sempre più numerosi quelli che chiedono aiuto all'allenatore della mente, «chi per ritrovare la motivazione perduta, chi per far decollare una carriera ai nastri di partenza, chi per superare le difficoltà che la vita a volte ci pone davanti. Il sottile confine che separa una sconfitta da un successo è l'atteggiamento mentale» sostiene uno dei *mental coach* più accreditati nel mondo del calcio, **Sandro Corapi**, cintura nera di Kung Fu e maratoneta. Lo sport, spiega, «è un ingrediente fondamentale del percorso che porta al benessere. Il risultato che ci siamo riproposti può essere raggiunto con lucidità mentale, visione chiara, entusiasmo, determinazione e resilienza, cioè la capacità di superare ostacoli facendo in modo che diventino opportunità di crescita». A crescere, nel panorama di incertezza che ci circonda, è anche il giro d'affari legato a questa nuova figura professionale catalogabile come *mental coach*: un business lievitato negli ultimi anni del 50 per cento. Loro si hanno fatto goal. ■

