

del Piemonte il Giornale

14 | ADN KRONOS

Mercoledì 20 gennaio 2016 | **il Giornale del Piemonte**

TUTTI DAL MENTAL COACH

«Riprogrammati» per vincere

L'esperienza di Corapi che segue le stelle del calcio e quelli che saranno i campioni di domani

■ Parola d'ordine: "riprogrammati" per vincere. Ci pensa il mental coach. Sportivi, manager, sono sempre di più 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 pone davanti", spiega all'AdnKronos Salute Sandro Corapi, noto nel mondo del calcio soprattutto per essere stato nel biennio 2013-2014 il mental coach ufficiale della Lazio. "I talenti sono già dentro di noi - dice - A impedire che emergano sono le convinzioni che una persona ha, figlie di condizionamenti ambientali e genetici, penso per esempio al carattere. L'ambiente può aiutare a riprogrammare un 'software' installato nei primi anni di vita, rafforzato nel tempo attraverso le esperienze. È così un ambiente che genera nuove esperienze favorisce nuove abitudini e modifica il carattere". Il sottile confine che separa una sconfitta da un successo, assicura l'esperto, è "l'atteggiamento mentale. Il compito del mental coach è far prendere coscienza di questi argomenti". Una mano invisibile. Corapi era al fianco di giocatori

come Miro Klose (era entrato dapoco in area tecnica della Lazio quando il campione tedesco firmò una storica cinquina contro il Bologna nel campionato di serie A del 2013), ed era con la squadra nella 'virata' verso la vittoria in Coppa Italia, dopo la storica finale Lazio-Roma del 2013.

Oggi segue stelle in ascesa come Luca Mazzitelli del Brescia e Leonardo Sernicola della Ternana, nomi come Anderson Hernanes (Juve) e Antonio Candreva (Lazio), e ancora Alessandro Tuiate e Andrea Bovo della Salernitana e tanti altri. Motivazione e capacità di gestire lo stress, potenziamento del talento e delle risorse psico-fisiche. Ecco a cosa punta chi si affida agli allenatori della mente. Un fenomeno in ascesa, seppur non pienamente consolidato in Italia dove sono poche anche le statistiche sul giro d'affari generato dalle sessioni di mental coaching: le stime che circolano arrivano fino a 25-30 milioni di euro, ed è stato calcolato un aumento del business pari al 50% l'anno dal 2007 al 2012. Lo sport, in generale, "è un ingrediente fondamentale del percorso che porta al benessere". Corapi è cintura nera di kung



fu, maratoneta. "Lo sport è una filosofia di vita - sottolinea - E io preferisco mostrare agli altri il percorso da portare avanti, con

l'esempio. Un mental coach deve essere in equilibrio mentale e fisico. Una condizione senza cui anche un imprenditore non

riesce a gestire le proprie emozioni, ancora prima di quelle delle risorse umane, rischiando di far danno".

adnkronos
salute

in collaborazione con
Adnkronos Salute