

RICCARDO CECCARELLI

PREFAZIONE DI

★ **JANNIK SINNER** ★

NELLA

MENTE

DEL

CAMPIONE

**LE QUATTRO FASI DELLA SCALATA
VERSO LA SELF-CONFIDENCE E IL SUCCESSO**

 **GIUNTI**

NELLA
MENTE
DEL
CAMPIONE

RICCARDO CECCARELLI

PREFAZIONE DI
★ **JANNIK SINNER** ★

NELLA
MENTE
DEL
CAMPIONE

**LE QUATTRO FASI DELLA SCALATA
VERSO LA SELF CONFIDENCE E IL SUCCESSO**

 **GIUNTI**

Editing: Mariachiara Riva
Impaginazione: Emanuele Tarchi
Progetto grafico di copertina: Luca Dentale / studio pym

Referenze iconografiche:
pp. 52, 70, 92, 101, 199, 210, 211 © Riccardo Ceccarelli
pp. 56, 70 © stock.adobe.com
pp. 101, 103, 131, 167, 191 © Shutterstock

www.giunti.it

© 2024 Giunti Editore S.p.A.
Via Bolognese 165 - 50139 Firenze - Italia
Via G.B. Pirelli 30 - 20124 Milano - Italia

ISBN: 9791223206874

Prima edizione digitale: ottobre 2024



PRO.DIGI  GIUNTI
FESTINA LENTE

*Ad Alessandra e Sofia,
i due punti fermi della mia vita che mi permettono
di affrontare le giornate con motivazione e serenità.*

Sommario

Prefazione di Jannik Sinner	9
Capitolo 1 – Cos'è il Mental Economy Training®?	11
Capitolo 2 – La nascita e lo sviluppo del Mental Economy Training®	23
Capitolo 3 – La neuroscienza del Mental Economy Training®	55
Capitolo 4 – La scalata verso la neural efficiency	73
Capitolo 5 – La parete rocciosa: la ricerca e lo sviluppo dell'autoconsapevolezza	103
Capitolo 6 – La parete con i cespugli: cercare gli strumenti per ottimizzare le proprie risorse	131
Capitolo 7 – Il bosco in salita: trovare la flessibilità nell'applicazione delle tecniche	167
Capitolo 8 – Il prato fiorito: una passeggiata in piena self-confidence	191
Capitolo 9 – La Mental Economy Gym® di Viareggio: struttura, test e modalità di utilizzo	213
Conclusioni	229
Bibliografia	231

Prefazione

di Jannik Sinner

Il grande pubblico impara a conoscere gli atleti solo quando raggiungono l'apice. Oggi il mio nome è popolare perché ho vinto la coppa Davis, lo Slam in Australia e sono arrivato a essere il tennista n. 1 al mondo, ma sono in pochi a sapere che dietro al palcoscenico ci sono sacrifici, rinunce, sofferenze e tanta determinazione. Non tutti sanno che a tredici anni, quando ero ancora un bambino, ho preso la decisione di provare a diventare un tennista professionista e ho dovuto lasciare famiglia e amici per andare a vivere in un'altra città.

Fin dall'inizio di questa avventura ho capito che per emergere devi prenderti cura di tutti gli aspetti perché la concorrenza è tanta e forte e la puoi battere solo se lavori di più degli altri e se lavori meglio: dal momento della mia scelta di vita ho trascorso ogni giorno ore e ore sul campo per lavorare anche sui più piccoli dettagli tecnici di ogni colpo, alle quali vanno aggiunte le ore di intenso allenamento fisico per reggere anche incontri di cinque ore. Ma non basta: alimentazione, integratori, vita sana e regolata

sono le altre condizioni che ho dovuto curare per ottenere il massimo dal mio fisico.

Il mio carattere mi porta ad affrontare le giornate con una domanda costante: “dove posso migliorare ancora?” A diciannove anni ho capito che dovevo migliorare anche mentalmente: la mia testa era già forte ma anche in questo caso c'erano margini di miglioramento perché la perfezione non esiste. In quel periodo della mia vita ho avuto l'occasione di conoscere Riccardo Ceccarelli, la sua équipe, e il Mental Economy Training®. Mi è piaciuto fin dall'inizio perché è un metodo di allenamento mentale oggettivo, dove posso specchiarmi nelle mie performance e nell'utilizzo delle mie energie mentali. Posso allenarmi in varie condizioni, quando sono al top, quando sono stanco, quando sono nervoso, e capire come cambia il mio rendimento. Posso provare a sperimentarmi per scoprire qualcosa di me che prima non conoscevo o a cui non avevo pensato. È un allenamento che mi ha portato ad avere una maggiore consapevolezza di me stesso, del mio potenziale e delle aree dove potevo ulteriormente migliorare, esattamente quello che cercavo.

Essere un atleta di alto livello è gratificante ma non è facile. Bisogna essere consapevoli che in una carriera ci saranno sempre momenti splendidi ma anche momenti difficili che vanno affrontati con orgoglio, umiltà e tanta forza e io mi sono preparato.

Capitolo 1

COS'È IL MENTAL ECONOMY TRAINING®?

Ci sono azioni che fanno parte della nostra quotidianità, che entrano nella nostra routine. Per molti di noi una di queste è andare in compagnia dei colleghi, dopo la pausa pranzo, a prendere un caffè al bar, magari proprio sotto l'ufficio. Se anche tu hai questa abitudine sai già quello che succederà prima ancora di mettere piede fuori dalla porta del tuo luogo di lavoro: una breve passeggiata, il barista che vi vede entrare e inizia a preparare la macchinetta per farvi i caffè, le battute sulla partita della sera prima o le lamentele sulle difficoltà della giornata lavorativa, la consumazione della bevanda. Insomma, tutto come sempre, tranne il momento in cui arrivi in cassa per pagare: al posto del solito euro per un caffè, lo scontrino dice sessanta euro. Ma come è possibile? Perché hai speso così tanto? La percezione di pagare uno sproposito è certa e immediata, così come la voglia di protestare e andarsene sbattendo la porta.

Il pomeriggio, quando esci dal lavoro, vedi in vetrina un paio di scarpe che ti piacciono. Sono un modello da

tutti i giorni, senza tante pretese, però sono proprio quelle che ti mancano. Le provi e ti calzano perfettamente, sono molto comode. Decidi di comprarle, non guardi nemmeno il prezzo sapendo che è sicuramente accessibile, ma quando strisci la carta ti accorgi che hai pagato cinquecento euro. Ormai è tardi, non puoi tornare indietro e farti ridare i soldi, imprechi e te ne vai nuovamente sbattendo la porta. Per consolarti e distrarti da una giornata dove tutto sembra essere andato storto, decidi di andare a cena con il tuo partner nella trattoria vicino casa. La rabbia ti ha messo appetito. Antipasto, primo, secondo e dessert per due e una bottiglia di vino. Ti senti pieno e soddisfatto, mancavano solo le bomboniere! Ma ecco che arriva la mazzata finale di una giornata estenuante, un conto da novecento euro! Che cosa penseresti? Sai che durante tutta la giornata hai buttato via tanti soldi, perché conosci il valore dei servizi che hai comprato e sei pienamente consapevole che i prezzi di mercato sono molto più bassi di quanto hai pagato. E purtroppo sai anche che per il resto del mese dovrai fare dei sacrifici per non superare il budget che ti è rimasto.

Vorrei però farti notare che nonostante tutto sei stato efficace. Non ti prendo in giro, da un certo punto di vista lo sei stato, perché **efficacia** vuol dire raggiungere il target prefissato. Volevi un caffè? L'hai bevuto, non lo puoi negare, ci hai messo anche due cucchiaini di zucchero. Volevi le scarpe nuove? Ce le hai, guardati i piedi, sono lì, le hai addosso. Volevi andare fuori a cena? Ci sei andato e hai anche mangiato come un lupo, non hai ancora

digerito, lo farai forse tra quarantotto ore. Il problema è che non sei stato **efficiente**, ovvero hai raggiunto gli scopi che ti eri prefissato ma lo hai fatto con un costo esagerato, che ti ha messo nelle condizioni di non riuscire ad avere altre risorse da spendere per il resto del mese, cosa che ti causerà disagio e rinunce, se non proprio momenti di grande difficoltà.

Spero, però, che le tue giornate non siano tutte come quella appena descritta. Spero proprio che ti sia capitato qualche volta di provare la soddisfazione di comprare qualcosa a un prezzo inferiore del costo di mercato, magari una macchina a chilometri zero, degli abiti di lusso a una svendita o semplicemente dei libri scontati. È una gioia che deriva dal fatto di aver usato al meglio i tuoi soldi, ovvero aver ottenuto il risultato desiderato con la minima spesa possibile. Ecco, in questi casi sei stato efficiente. In quei momenti ti senti un grande e magari alla prima occasione lo racconti agli amici con malcelato orgoglio per farli un po' "rodere".

Ora ti chiedo, domani tornerai a prendere il caffè nello stesso bar? Comprerai altre scarpe in quel negozio? Tornerai nella stessa trattoria? Io sono convinto di no, perché se lo farai allora vorrà dire che abbiamo un problema grosso. A parte quella esigua categoria di persone dalle "mani bucate", tutti noi, per principio o molto più spesso per necessità, ci preoccupiamo del modo in cui spendiamo i nostri soldi. Non vogliamo infatti sprecare quello che abbiamo guadagnato lavorando duramente, e non vogliamo metterci nelle condizioni di non poterci permettere di

comprare qualcosa di utile perché il nostro conto in banca è in rosso per aver sperperato soldi in cose poco importanti. Su questo concetto spero che siamo tutti d'accordo.

Ora ti faccio qualche altra domanda. Ti sei mai chiesto se stai facendo lo stesso ragionamento con le tue energie fisiche e mentali durante le attività che riempiono le tue giornate? Riesci a capire se le stai ottimizzando o, al contrario, se le stai sprestando? Hai la percezione di come la gestione delle energie possa influire positivamente o negativamente sulla tua quotidianità?

Magari le stai amministrando come hai gestito i tuoi acquisti e non lo sai. Magari non ti rendi conto che tutti i giorni, al lavoro o nello studio, compri un caffè a sessanta euro, un paio di scarpe normali a cinquecento e una cena senza infamia e senza lode a novecento. Semplicemente non sai che nella strada accanto puoi avere le stesse cose a un prezzo più di dieci volte inferiore. Oppure ne sei consapevole, ma nonostante questo torni ogni giorno nello stesso bar, nello stesso negozio, nella stessa trattoria: un atteggiamento che si fa fatica a giustificare, ma anche a spiegare.

Spesso il concetto di efficienza viene confuso con quello di efficacia, ma i due non coincidono, come abbiamo visto negli esempi alle pagine precedenti: l'**efficienza** consiste nel rispetto della regola "massima resa con la minima spesa", ovvero raggiungere il proprio scopo spendendo il meno possibile; l'**efficacia** si ha quando si consegue l'obiettivo che ci si era prefissati ma con un dispendio eccessivo di risorse. La sottile ma sostanziale differenza tra questi due concetti è presente in tutti gli ambiti della

vita, non solo nella gestione degli acquisti. Prova a pensare a quando vai a correre per allenarti per una maratona: solo controllando in maniera ottimale il ritmo della corsa riuscirai a percorrere la distanza che ti eri prefissato per quella sessione di allenamento in modo efficiente. Se correrai troppo veloce all'inizio, oltre le tue possibilità, accumulerai nei muscoli quantità rilevanti del famigerato acido lattico, sostanza responsabile di un precoce affaticamento che ti farà arrivare alla fine dell'allenamento barcollante e ansimante, in un tempo nettamente peggiore rispetto al tuo potenziale. Per essere ancora più estremi, prova a immaginare se il tuo stile di corsa fosse caratterizzato da un continuo saltellare: sai quante energie sprecheresti inutilmente?

Pensa adesso a un esame molto impegnativo e importante a scuola o all'università. Pensa alle tante ore di studio sotto pressione, caratterizzate da ansia, dubbi e paura di fallire, alle notti insonni affollate da una miriade di pensieri e rimuginii negativi. Pensa al blackout che hai avuto appena ti sei seduto di fronte al professore e al tuo eloquio stentato e indeciso. Ora pensa al tuo compagno di studi, sempre calmo, rilassato, positivo e impermeabile alle emozioni che non fallisce un esame. Ecco, lui spende un euro per un caffè e tu sessanta: lui ha passato l'esame brillantemente e usando le giuste energie, tu hai speso tanto e sì, hai passato l'esame, ma non bene come speravi.

Ti chiederai: cosa devo fare per risparmiare? Hai mai provato a fare una gara di corsa di resistenza, come le corse campestri a scuola, o una mezza maratona? Se non sei

un professionista del settore, o perlomeno un amatore di buon livello, uno dei principali problemi è proprio quello di saper gestire le risorse, perché se parti troppo veloce arriverai a un momento in cui ti dovrai fermare o metterti a camminare. Per evitare questo rischio, dovrai eseguire gli allenamenti con una certa costanza e presto arriverai a sviluppare la tecnica giusta e la sensibilità che ti permetterà di capire quali sono i tuoi limiti e le tue potenzialità. Così facendo, potrai capire quale può essere la tua velocità media ottimale per correre a lungo e abbassare progressivamente i tuoi tempi. Se poi ti fai aiutare da uno strumento che misura battiti cardiaci e velocità sarà ancora più facile, perché avrai dei riferimenti.

Al contrario, il lavoro per riuscire a comprendere quanto il nostro cervello sta consumando e a che punto è la batteria delle energie mentali non è così semplice. Se vuoi sapere quanto denaro hai speso basta chiedere un estratto conto: un'opzione che, purtroppo, il nostro cervello non offre! Se ci fermiamo a riflettere, possiamo notare che c'è una grande differenza di capacità nel monitorare questi tre fattori di spesa: assoluto per il denaro, molto alto per la nostra stanchezza fisica, molto basso per le energie mentali. In altre parole, la differenza sta tutta nel grado di **consapevolezza** che abbiamo sviluppato verso questi tre fattori.

In questo libro non abbiamo la velleità di insegnarti a non sprecare i soldi, anche se probabilmente l'argomento potrebbe riscuotere un discreto successo. Non vogliamo neanche darti le indicazioni per vincere la maratona

di New York; lasciamo questo compito ai preparatori atletici ben più esperti di noi. Non ci rimane che la terza opzione, darti dei suggerimenti per risparmiare un po' di energie mentali. Nelle pagine che seguiranno ti forniremo, infatti, il materiale, gli utensili e le istruzioni per costruirti un **“consumometro virtuale”** che dovrai assemblare e installare nel tuo organismo. Faremo come quella azienda svedese che ti arreda casa insegnandoti a montare i mobili, solo che lo faremo “arredando il tuo sistema nervoso”.

Lo scopo di questo libro è infatti darti gli strumenti per riuscire a **monitorare, valutare e gestire** le tue energie mentali per ottimizzarle all'insegna della “massima resa con la minima spesa” anche fuori dalla tua zona di comfort. Il nostro metodo, a scampo di equivoci, si chiama proprio **“Mental Economy Training®”**. Siamo fermamente convinti, infatti, che la mente andrebbe allenata con la stessa consapevolezza e con gli stessi metodi con cui alleniamo il nostro fisico. Nella nostra palestra mentale, la Mental Economy Gym® di cui ti parlerò nel corso del libro, utilizziamo uno strumento applicabile sulla fronte per misurare il dispendio energetico cerebrale, proprio allo scopo di “allenare” i nostri assistiti a sviluppare la sensibilità necessaria per percepire l'entità delle energie che utilizzano durante compiti di vario grado di difficoltà. Purtroppo, al momento, tale strumento non è ancora comodamente indossabile durante le attività quotidiane. Tuttavia, con un po' di impegno e buona volontà è possibile sviluppare una certa sensibilità in questo campo, giorno dopo giorno,

anche senza l'aiuto di uno strumento specifico. È un po' come imparare a gestire il ritmo della corsa campestre anche senza l'aiuto di un cardiofrequenzimetro. Questo libro si propone di accompagnarti proprio nel percorso di ottimizzazione delle tue risorse mentali.

Come ti racconterò nel dettaglio nel prossimo capitolo, il Mental Economy Training® è un metodo che ho elaborato a partire dalla mia esperienza con i piloti di Formula 1, iniziata più di trentacinque anni fa, e che è usato da decenni da moltissimi sportivi di punta tra motorsport, tennis e sci (ma non solo!), ma che in realtà non è utile soltanto ai supercampioni, anzi. Potrebbe sembrarti assurdo, ma sviluppare una mente da campione è molto più utile a te che a loro. Prova a pensare per esempio a un tennista di successo mentre sta affrontando una partita molto importante. Può capitare che sia in una giornata no, che sia molto stressato e di conseguenza stia gestendo male le sue energie mentali. Sa però che può compensare questo momento difficile facendo affidamento sulle sue capacità fisiche e tecniche per riuscire a restare in partita ed eventualmente riuscire anche a vincerla, per quanto non nella maniera più efficiente. Se non sei un atleta professionista, se sei uno studente, un commerciante, un manager, un artigiano, qualsiasi attività tu svolga ci sono buone probabilità che la mente sia lo strumento principale a tua disposizione per lavorare bene. Se ti troverai in una di quelle giornate in cui il tuo cervello è lento, stanco e confuso, non potrai compensare con la forza del deltoide o con la resistenza del quadricipite.

Anche se hai una resistenza fisica da maratoneta o un fisico perfetto, questo non farà una particolare differenza se, per esempio, dovrai scrivere una relazione o compilare un foglio di calcolo. Per questo motivo tu sei il vero e puro **“atleta mentale”, non il tennista!** È più importante per te che per un atleta professionista poter allenare il cervello e usarlo al massimo della sua efficienza, per raggiungere il successo nel lavoro e nella vita personale. Ti ho convinto? Spero di sì!

La domanda che a questo punto dovrei porti è la seguente: qual è il primo passo per capire quando spreco energie nervose? Posso darti una risposta all'apparenza banale che rappresenta, però, un punto fondamentale su cui spesso non ci soffermiamo con la dovuta attenzione. In generale abbiamo tutti delle grosse potenzialità. Abbiamo un cervello fantastico frutto di una evoluzione notevole, che in circa due milioni di anni ci ha portato dal vivere nelle caverne al mettere piede sulla Luna. Di base questo magnifico strumento racchiuso nella scatola cranica permette a tutti noi di agire al massimo delle nostre potenzialità, fare ragionamenti e scelte lucide e assennate, prendere decisioni con fermezza. Però tutto questo avviene quando siamo ben saldi all'interno della nostra **zona di comfort**. Appena facciamo un primo passo fuori da questo cerchio magico, ovvero quando usciamo da quel raggio di azione in cui ci sentiamo a nostro agio e in pieno controllo, il cervello comincia a navigare nella tempesta, un po' come una barca che passa dal fiume calmo ad affrontare le onde del mare agitato. Subentrano quindi gli stati di ansia, la

paura di sbagliare, di non essere adeguati, quella del giudizio altrui, il pensiero di come porsi affinché chi ci circonda abbia una buona opinione di noi: in parole povere, smettiamo di **comportarci in maniera naturale**. La differenza tra le persone è che per qualcuno la zona di comfort ha una superficie di un metro quadrato e per altri si estende per chilometri. Ma sia gli uni che gli altri, chi più chi meno, prima o poi si troveranno in condizioni di disagio e difficoltà. **Essere naturali e agire in modo efficiente ed economico anche fuori dalla zona di comfort** è lo scopo ultimo del metodo al centro di questo volume.

Sulla base della nostra pluriennale esperienza possiamo affermare che il primo passo del Mental Economy Training® sta nella autoconsapevolezza, il punto di partenza imprescindibile per arrivare a costruire il “consumometro virtuale”. Grazie a essa potremo capire quando e come sprechiamo le nostre risorse mentali e come possiamo impostare il percorso a noi idoneo per riuscire ad agire in modo efficiente in ogni circostanza. L'autoconsapevolezza è fondamentale, perché senza di essa non saremmo in grado di riconoscere quali sono i nostri punti di forza da potenziare e i nostri limiti da compensare. Senza self-awareness, per usare un inglesismo, non possiamo capire qual è la strada per lavorare su noi stessi. Una volta intrapreso il cammino su quel percorso impareremo a non sprecare risorse mentali anche quando ci troveremo in condizioni difficili e di disagio, in qualsiasi ambito, che sia quello lavorativo, sportivo, sociale o familiare. Da un punto di vista figurativo, è come se andassimo progressivamente ad

COS'È IL MENTAL ECONOMY TRAINING®?

ampliare la superficie della nostra zona di comfort. Una profonda autoconsapevolezza giudicante e obiettiva deve portarci quindi a percepire e gestire in modo ottimale le nostre emozioni per aumentare i momenti in cui siamo in grado di agire in modo efficiente. Avere una “massima resa con la minima spesa” anche fuori dalla zona di comfort vuol dire avere raggiunto un alto livello di efficienza cerebrale, quella condizione che i neuroscienziati definiscono **neural efficiency**.

Il Mental Economy Training® vuole portarti proprio a questo: riuscire a comprendere la differenza tra efficacia ed efficienza, riuscire a percepirle e quantificarle. Diventare un atleta mentale, allargare la propria zona di comfort, riconoscere e gestire le emozioni sono gli elementi alla base del Mental Economy Training®, usato da sportivi, manager, astronauti, e che grazie a questo libro può essere appreso e adoperato anche da te.

Sei pronto a partire? Cominciamo!