

Il segreto del successo di Sinner: la Mental Economy

di [Fabio Sartori](#)

Publicato il 24 Dicembre 2024

Jannik Sinner, astro del tennis mondiale, non è solo un talento sportivo ma un modello di performance mentale. Il suo successo è analizzato dal suo preparatore atletico, Riccardo Ceccarelli, nel libro "Nella mente del campione", un percorso in quattro fasi per sviluppare self-confidence e dominare il proprio potenziale. Scopriamo di più!

Jannik Sinner e il segreto del successo: il metodo per la self confidence

Nel panorama del tennis contemporaneo, dove i talenti emergono e spariscono con estrema rapidità, Jannik Sinner rappresenta un caso unico. La sua ascesa non è semplicemente una parabola sportiva, ma anche un fenomeno che ridefinisce i parametri della performance agonistica moderna. Il 2024 segna per Sinner un anno di consacrazione definitiva: la vittoria agli [Australian Open](#), primo Grande Slam della sua carriera, rappresenta più di un trionfo sportivo. È la cristallizzazione di un percorso di crescita esponenziale



che ha letteralmente riscritto le aspettative del tennis italiano nel mondo. La sua affermazione contro Novak Djokovic, ex numero uno del ranking mondiale, non è stato solo un match, ma un passaggio di testimone generazionale. Un momento in cui il giovane altoatesino ha dimostrato di possedere quella combinazione unica di tecnica, fisicità mentale e determinazione che contraddistingue i campioni assoluti. I numeri parlano chiaro: dopo l'Australian Open, Sinner ha conquistato la vetta del ranking mondiale, diventando il primo tennista italiano di sempre a raggiungere questo traguardo. La sua serie di vittorie, che include successi nei tornei Masters 1000 e nei principali tornei internazionali, testimonia una costanza di rendimento che va ben oltre le aspettative per un atleta della sua età. La sua capacità di adattarsi ai diversi tipi di superficie, di reggere lo stress dei tornei più importanti e di migliorare costantemente il proprio gioco lo colloca in una dimensione che supera la normale traiettoria di sviluppo di un giovane tennista. Sinner non è solo un atleta, ma un punto di riferimento per un'intera generazione

di sportivi italiani, un modello di precisione, dedizione e intelligenza tattica che va ben oltre i confini del tennis.

Ma... è possibile imparare da Sinner il suo metodo e trasferirlo nel mondo professionale e imprenditoriale?

A cercare di spiegare il segreto del successo del tennista dalla fulva chioma ci prova il suo preparatore atletico, il dottor Riccardo Ceccarelli, nel recente libro *"Nella mente del campione. Le quattro fasi della scalata verso la self-confidence e il successo"*. Ceccarelli è un medico dello sport e mental coach di fama internazionale, specializzato nel supporto psicologico per atleti professionisti e squadre di alto livello. Inizia la sua esperienza nel mondo della Formula 1 con il pilota italiano Ivan Capelli, con cui sperimenta le prime tecnologie che permettevano di sensorizzare le vetture. Questi strumenti incastonati nelle cinture di sicurezza gli consentono di analizzare e studiare il comportamento della macchina e la performance dei piloti. Applicando i primi cardio frequenzimetri ai piloti, Ceccarelli scopre che chi performa meglio e consuma meno è più efficiente. Un cervello economico è ciò che permette di svolgere una prestazione di lavoro più fluida. Si invertono gli addendi del famoso motto latino *"mens sana in corpore sano"* in *"corpore sano in mens sana"*. Nel 2004 Ceccarelli collauda il **Mental Economy Training**, un metodo che si propone di sviluppare come essere naturali e agire in modo efficiente ed economico anche al di fuori dalla zona di comfort. In altre parole, occorre sviluppare un alto livello di efficienza celebrale in modo da avere una massima resa con consumi mentali ridotti al minimo, quello che i neuroscienziati definiscono **neural efficiency**. Il volume di Ceccarelli rappresenta un innovativo framework di gestione delle dinamiche psicologiche nell'alta performance, che può essere efficacemente interpretato attraverso una metodologia di analisi economico-comportamentale: si configura come un percorso metodologico di trasformazione psicologica, dove l'atleta diventa l'architetto della propria evoluzione mentale. Un processo di allenamento mentale strategico che consente di preservare l'energia cerebrale, razionalizzando le risorse cognitive e governando le dinamiche emozionali in contesti ad alta tensione. L'architettura dell'intervento mira a generare una condizione di piena autoconfidenza, attraverso un approccio basato sull'economia mentale: un meccanismo di ottimizzazione che elimina tutti gli elementi negativi e ridondanti, permettendo di affrontare le sfide con lucidità, concentrazione e un senso di sicurezza che conduce oltre i confini della zona di comfort abituale. L'essenza del percorso risiede nella capacità di trasformare lo stress da fattore destabilizzante a opportunità di crescita, mediante un processo di selezione e controllo delle risorse psichiche che consente di convogliare l'energia mentale verso gli obiettivi prefissati, riducendo al minimo le dispersioni e massimizzando l'efficacia della prestazione. Secondo il coach dei campioni tale processo si declina in 4 fasi di un unico percorso che porta alla self confidence e al successo.

Fase 1 - La montagna: l'autoconsapevolezza come fondamento strategico

L'indagine di Ceccarelli muove da un principio fondamentale: l'autoconsapevolezza non è un dato acquisito, ma un processo dinamico di esplorazione interiore ispirata al motto *“meglio mi conosco, meglio mi gestisco”*. Conoscersi diventa un'operazione chirurgica di decostruzione delle proprie mappe cognitive, un viaggio nelle profondità dei meccanismi psicologici che governano la performance. L'atleta viene invitato a diventare un osservatore scientifico di sé stesso: ogni reazione emotiva, ogni meccanismo di risposta allo stress diventa oggetto di un'analisi metodica e non giudicante. L'autocoscienza si trasforma da concetto astratto a strumento operativo di crescita.

Fase 2 – La parete rocciosa: gli strumenti di ottimizzazione delle risorse mentali

La ricerca degli strumenti diventa un processo di ingegnerizzazione delle risorse cognitive. Ceccarelli propone una cassetta degli attrezzi psicologica – i cespugli a cui aggrapparsi nella scalata verso la self-confidence - dove ogni tecnica è un dispositivo preciso da calibrare e adattare. L'ispirazione diventa il mantra *“meglio mi gestisco, meglio mi adatto alle difficoltà”*. La respirazione, la visualizzazione, i protocolli di concentrazione non sono più pratiche generiche, ma tecnologie mentali da modulare con precisione. L'atleta impara a costruire un proprio toolkit personalizzato, a scegliere il proprio *“arbusto”* a cui sostenersi per procedere nella scalata verso il successo, un sistema di intervento che risponde alle specificità individuali con la stessa precisione con cui un ingegnere progetta un dispositivo tecnologico.

Fase 3 – Il bosco: la flessibilità come principio evolutivo

La vera innovazione risiede nella capacità di adattamento. Le tecniche non sono più rigidi protocolli, ma sistemi dinamici di intervento. La flessibilità diventa la caratteristica distintiva di un'intelligenza mentale evoluta, la capacità di ri-configurare istantaneamente le proprie strategie di fronte alle variabili critiche. Terminata la dura scalata, l'escursione verso il proprio successo tende sempre in salita, ma con una pendenza diminuita. L'ispirazione guida è *“meglio mi adatto alle difficoltà, migliori sono i miei risultati”*. L'atleta apprende a diventare un sistema adattivo complesso, capace di ri-modularsi continuamente senza perdere la propria identità strutturale. Un processo di metamorfosi continua dove la resilienza non è resistenza, ma capacità di trasformazione.

Fase 4 – La passeggiata: diventare self confidence

L'ultimo capitolo del percorso è una metafora esistenziale: la self confidence come stato naturale di essere: inizia la passeggiata con una pendenza lievissima. Non più un obiettivo da raggiungere, ma una condizione spontanea che emerge dalla profonda conoscenza di sé. L'atleta inizia un viaggio interno, un

movimento dove la sicurezza non deriva dall'eliminazione delle fragilità, ma dalla loro piena accettazione e integrazione. Un percorso dove ogni passo è consapevolezza, ogni respiro è strategia, ogni momento è opportunità di crescita. È il momento in cui si matura la self confidence, quella in cui la zona di confort comprende praticamente tutto ispirata dall'espressione *"migliori sono i miei risultati, maggiore è la mia self confidence"*. Al termine di questo percorso di crescita Ceccarelli introduce il concetto di *"capitale mentale durevole"*, dove le capacità sviluppate diventano patrimonio strutturale e non contingente. Questa prospettiva supera la logica dell'intervento spot, configurandosi come un investimento di lungo periodo sulla resilienza individuale. L'atleta diventa imprenditore di sé stesso, capace di gestire autonomamente i propri meccanismi psicologici con un approccio manageriale.

Conclusioni

Il modello proposto da Ceccarelli rappresenta un innovativo paradigma di gestione delle performance mentali, che coniuga rigore scientifico e pragmatismo applicativo. Un contributo significativo nell'ambito della medicina dello sport che ridefinisce i confini tra performance individuale e strategia di sviluppo. Il volume si propone come una lettura tecnica ed economica di un processo che va ben oltre la dimensione sportiva, configurandosi come un modello di ottimizzazione delle risorse umane applicabile in molteplici contesti professionali ed imprenditoriali.

Fabio Sartori martedì 24 dicembre 2024