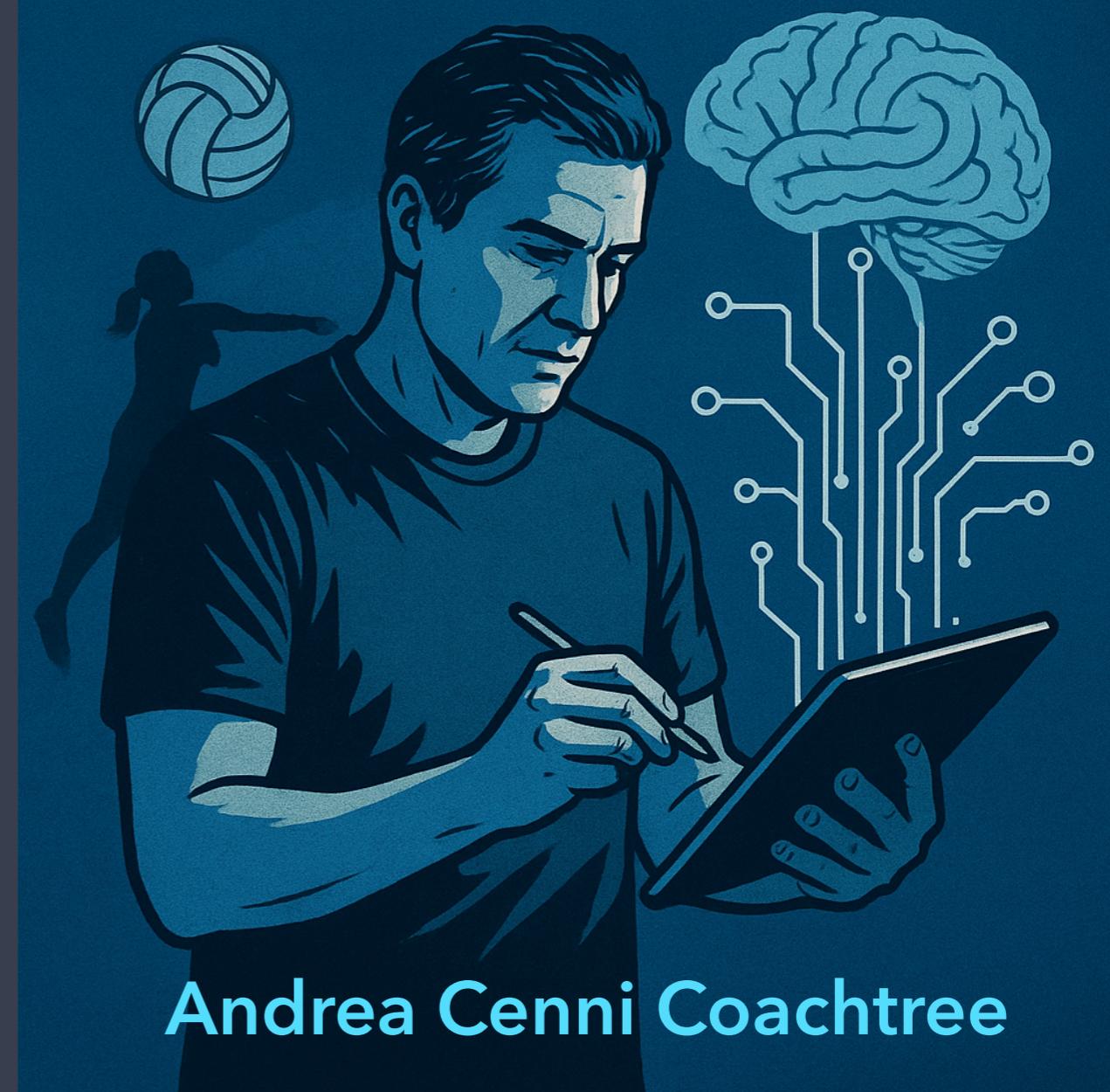


UNA MENTE CHE CRESCE: DISPENSA DI UN COACH TRA REALTA SPORTIVA E IA

Nuovi strumenti per il coach per un miglior atleta. Le sfide della mente contemporanea di allenatori e atleti.

Una Mente che Cresce

Diario di un coach
tra realtà sportiva e IA



Andrea Cenni Coachtree

INTRODUZIONE

- Come nasce il dialogo con l'IA
- Perché le domande sono il vero allenamento mentale dell'allenatore e dell'atleta
- L'IA come strumento di riflessione.
- Il contesto: pallavolo, educazione sportiva, comunicazione.
- Il "nuovo atleta" e le sfide della mente contemporanea

Questa dispensa nasce da una serie di domande.

Domande semplici, immediate, quotidiane.

Domande che un coach si fa mentre prepara un allenamento, rilegge un documento, cerca parole più efficaci per un atleta, o si ferma a riflettere su un gesto tecnico, un errore, un comportamento, un silenzio.

A un certo punto, queste domande hanno trovato un nuovo interlocutore: l'Intelligenza Artificiale per trasformare un'intuizione in una frase chiara, un dubbio in un'idea concreta, un principio in una strategia.

Il dialogo con l'IA, per me, non nasce da un atto tecnologico.

Nasce da un bisogno umano: capire meglio, per spiegare meglio.

Nasce dalla necessità di mettere ordine nei concetti, affinare il linguaggio, rendere concreto ciò che spesso rimane sfuggente quando si parla di mente, emozioni, personalità, fiducia, attenzione, crescita.

Allenare un atleta significa allenare un sistema complesso: il corpo, la tecnica, la relazione e – soprattutto – la mente. E la mente è una materia viva, fluida, difficile da afferrare con precisione.

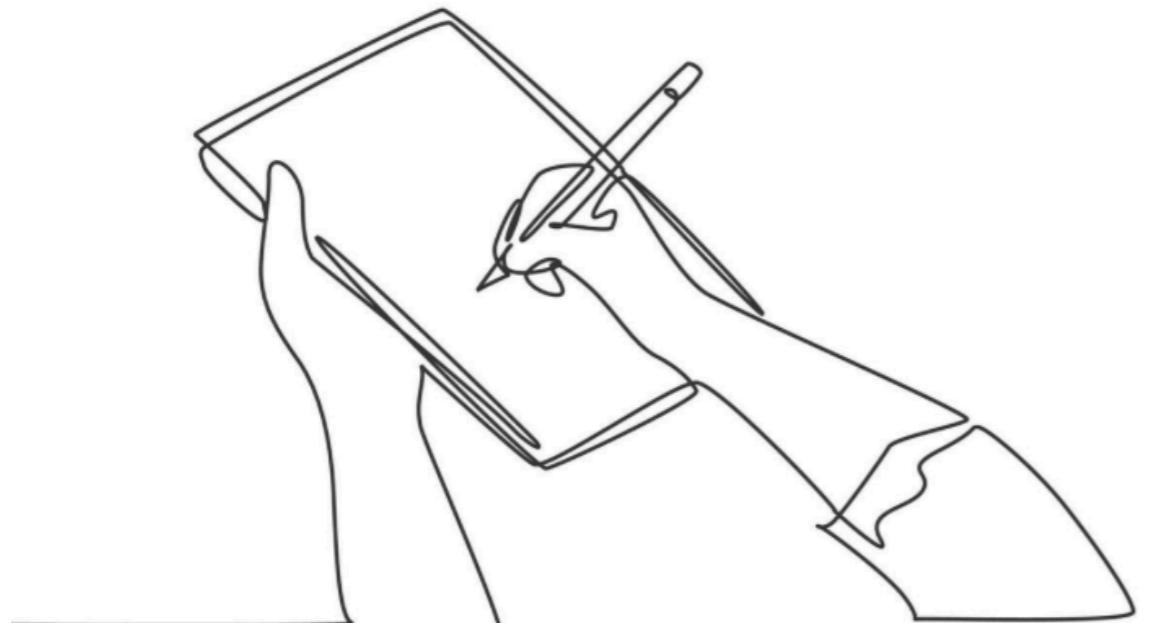
Le neuroscienze ci hanno dato strumenti straordinari, ma ci chiedono un linguaggio nuovo e noi tutti, genitori, allenatori, dirigenti, amanti dello Sport siamo chiamati a cambiare.

Così, giorno dopo giorno, le mie domande all'IA sono diventate un percorso. Le ho inserite in questa dispensa che diventerà il mio nuovo diario di appunti.

Non ho mai cercato risposte “perfette”, ma risposte utili. Non ho mai voluto un modello precostituito, ma una base su cui costruire.

Così è nata questa dispensa: dall’intreccio tra la mia esperienza reale sul campo e un dialogo continuo con un’intelligenza artificiale che non sostituisce il coach, ma lo accompagna nel suo ruolo più difficile e più nobile: formare menti che crescono. In queste pagine troverai le domande che ho posto e le risposte che hanno generato nuovi pensieri, nuovi metodi, nuove parole. Troverai riflessioni sulla consapevolezza, sulla gestione dell’errore, sulla fiducia, sulla frustrazione, sull’attenzione e sul processo di crescita dell’atleta di oggi.

Troverai ciò che ogni coach sa: ma che non si finisce mai di imparare. E troverai ciò che ogni atleta dovrebbe sapere: che la mente si può allenare, ogni giorno, con un gesto alla volta, e che la vera trasformazione comincia sempre da una domanda.



L'ATLETA CONSAPEVOLE

Ogni volta che un atleta entra in palestra porta con sé molto più di un corpo da allenare.

Porta la sua storia, il suo modo di percepire il mondo, la sua capacità — o incapacità — di restare in contatto con ciò che sta vivendo.

Porta le sue convinzioni, le sue paure, la sua fretta, il suo bisogno di essere visto, compreso, riconosciuto.

La tecnica si insegna.

La tattica si impara.

La forza si costruisce.

Ma la consapevolezza... quella è un viaggio.

E spesso è il viaggio più difficile.

Per anni, nello sport, si è pensato che bastasse ripetere un gesto finché diventasse automatico.

Che l'attenzione fosse un accessorio.

Che la mente dovesse "stare al suo posto" e non disturbare.

Che l'errore fosse un problema da eliminare, non un messaggio da interpretare.

Poi sono arrivati gli studi sul funzionamento del cervello.

Le neuroscienze ci hanno detto con chiarezza che un atleta non è solo un esecutore di movimenti: è un sistema che integra percezione, emozione, memoria, intenzione, rappresentazione mentale.

E che **l'apprendimento** non avviene per accumulo, ma per **presa di coscienza**.

L'atleta consapevole è colui che sa ciò che sta facendo mentre lo fa.

È presente.

È attivo.

È coinvolto.

Non reagisce **automaticamente durante l'apprendimento** ma risponde, interpreta, aggiusta, anticipa.

Nelle mie conversazioni con l'IA, il tema della consapevolezza è emerso spesso:

Come si costruisce?

Può essere insegnata?

Da dove si parte?

Le risposte, sempre diverse, si sono incontrate in un punto: la consapevolezza nasce da piccole abitudini ripetute ogni giorno.

Non ha bisogno di discorsi complicati, ma di attenzione al momento.

Tutto ciò è scritto per lo sport ma può essere associato al percorso genitoriale, cosa che mi coinvolge tantissimo.

Un atleta diventa consapevole quando:

- **percepisce il proprio corpo** (cosa sente, che segnali dà)
- **conosce la finalità di un esercizio**, non solo la forma
- **dà un significato all'errore**, invece che viverlo come un fallimento
- **usa l'attenzione come un muscolo**, non come una dote innata
- **accetta la fatica emotiva**, senza scambiarla per debolezza
- **sceglie la propria intenzione di gioco**, invece di lasciarsi trasportare dalle abitudini
- **riconosce quando sta perdendo focus** e sa come tornare presente

Un atleta consapevole non è un atleta perfetto.

È un atleta che sa in che punto del percorso si trova.

Che conosce i suoi limiti e li usa come bussola.

Che non ha paura dell'incertezza.

Che si prende la responsabilità delle proprie scelte, dentro e fuori dal campo.

Nelle mie domande all'IA, questo concetto è apparso soprattutto quando cercavo frasi da utilizzare per gli allenamenti, ma che si possono usare per un figlio.

Frasi brevi, pratiche, da pronunciare in palestra:

“Assumi la tua intenzione.”

“Resta sul gesto, non sul risultato.”

“Fai un passo alla volta.”

“Controlla ciò che senti, poi ciò che fai.”

“L'attenzione fa la differenza.”

Parole semplici, che funzionano perché allineano mente e azione, pensiero e gesto.

L'IA mi ha aiutato a sintetizzare, a pulire il linguaggio, a renderlo operativo.

Ma l'idea è sempre stata la stessa: **educare l'atleta a sapere dove si trova con la mente, non solo con il corpo.**

Sono convinto che uno dei compiti più importanti per gli allenatori (ma anche per i Genitori) sia trasformare la palestra in un luogo in cui gli atleti imparano a **stare dentro ciò che fanno**.

Non per controllare tutto, ma per dare un significato a tutto.

La consapevolezza è la radice dell'autonomia, e l'autonomia è il punto più alto dell'apprendimento sportivo.

Un atleta consapevole è un atleta che può scegliere.

Può decidere come reagire a un errore, come affrontare una difficoltà, come gestire un momento di pressione.

Non è più solo un esecutore: diventa un protagonista.

E quando un atleta diventa protagonista, cambia tutto:

cambia la sua presenza in palestra, cambia il suo modo di affrontare la fatica, cambia persino la qualità delle relazioni con i compagni e con gli allenatori. La consapevolezza non è un lusso. È la base di ogni crescita reale. E parto proprio da qui:

dalla convinzione che il primo vero allenamento sia allenare la mente ad essere presente, lucida, responsabile.

Perché un atleta che sa ciò che sta facendo mentre lo fa è un atleta che può migliorare ogni giorno. Non per caso, ma per scelta.

PERCHÈ TI ALLENI?

Non c'è bisogno
di obbedienza
ma di
consapevolezza



Non è l'obbedienza cieca ciò di cui abbiamo bisogno, ma la capacità di capire davvero. *La storia ci mostra che nei momenti più oscuri provare a soffocare libri, pensieri o aspirazioni non ha mai cancellato la voglia*

di reagire. Anzi, i divieti hanno spesso rafforzato il bisogno di superarli.

Allo stesso modo, quando dici ad un atleta soltanto cosa evitare, gli lasci come via di libertà soltanto la trasgressione. Ma se gli indichi le possibilità, i percorsi e le opportunità che può costruire, gli apri la porta a una scelta consapevole: quella di puntare in alto. È mostrando la direzione, non imponendola, che aiutiamo davvero qualcuno a crescere.

Se imponi una regola, diventa una barriera che qualcuno proverà sempre a superare. È umano, soprattutto nei più giovani.

Se invece quella regola la trasformi in un valore che tutti sentono importante, allora non servono divieti né pressioni. Nasce un senso di appartenenza: ci si muove non per evitare una punizione, ma perché si crede in ciò che si sta costruendo insieme.



PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA PER ATLETI

(Costruita da allenatori)

Punto di Partenza: comprendere “perché ci muoviamo”



Obiettivo spostare il focus da obbedienza →
scelta consapevole.

Attività: “La mia bussola”

- Ogni atleta scrive in 2 minuti perché gioca a pallavolo oggi (non perché ha iniziato anni fa).
- Condivisione in cerchio: chi vuole legge una frase.
- Sintesi dell’allenatore: “Questo è il nostro carburante. Non la punizione, non la paura, ma ciò che ci muove davvero.”

VALORE ATTIVATO: AUTENTICITÀ

2. Chiarezza del Progetto Comune

Obiettivo: far capire che il gruppo non è un obbligo ma una scelta reciproca.

Attività: “Cosa stiamo costruendo?”

- Lavagna divisa in 3 aree:
 1. Come vogliamo giocare?
 2. Come vogliamo comportarci quando le cose vanno male?
 3. Come vogliamo comportarci quando le cose vanno bene?
- Gli atleti scrivono post-it anonimi.
- L’allenatore guida una sintesi in 5 minuti → emerge la *visione condivisa*.

VALORE ATTIVATO: RESPONSABILITÀ COLLETTIVA

Consapevolezza delle Azioni

Obiettivo: far capire che ogni scelta in campo ha un peso, non perché “si deve”, ma perché costruisce il futuro del gruppo.

Attività: “Da scelta a conseguenza”

- Scegliere 5 situazioni ricorrenti: es. ritardo, lentezza nel posizionamento, reazione dopo l'errore, comunicazione in ricezione, incoraggiare o lamentarsi.
- Il gruppo discute:

Cosa succede se lo faccio?

Cosa succede se non lo faccio?

Risultato: gli atleti “vedono” l’impatto delle loro decisioni → meno imposizioni, più comprensione

VALORE ATTIVATO: RESPONSABILITÀ PERSONALE

Allenare la Consapevolezza Emotiva

Obiettivo: evitare che l’emozione guidi contro di loro; trasformarla in energia utile.

Attività: “Metti nome all’emozione” (1 minuto dopo un esercizio difficile)

- Stop. Chiedi: “Che emozione c’è adesso nel corpo?”

(frustrazione, entusiasmo, rabbia, calma, ansia, sfida)

- Breve condivisione volontaria.

L’allenatore conclude:

“L’emozione non va evitata: va ascoltata. Se la riconosci, la puoi usare.”

VALORE ATTIVATO AUTOCONTROLLO E CENTRATORA.

Dalla Motivazione Esterna alla Intrinseca

Obiettivo: passare da “lo faccio per non sbagliare” a “lo faccio perché so che serve a me e al gruppo”.

Attività: “Qual è il vantaggio per me?”

Per ogni compito (una corsa, un lavoro tecnico, una ripetizione), chiedi a loro:

- “A cosa ti serve *davvero*? ”
- “Non farlo? Che prezzo avrebbe? ”

Il cervello si allinea: dal dovere → al significato.

VALORE ATTIVATO: AUTODETERMINAZIONE.

Costruire l’Identità del Gruppo

Obiettivo: far nascere qualcosa a cui vogliono appartenere spontaneamente.

Attività: “I 5 valori della nostra squadra”

- Ogni atleta sceglie 2 valori che per lui sono fondamentali (es. coraggio, rispetto, impegno, sostegno, resilienza, divertimento).
- Si vota e si arriva a 5 valori pilastro.
- Stampali o scrivili visibilmente in palestra.

Importante: non sono regole, ma radici.

VALORE ATTIVATO: APPARTENENZA.

Micro-rituali di Squadra

Sono strumenti potentissimi perché rendono tangibile la motivazione interna.

Esempi:

- Cerchio iniziale di 20 secondi: ciascuno dice una parola obiettivo.
- Cinque colpi di mano dopo ogni punto (automatica coesione).
- “Chi ha sbagliato serve una parola di supporto ad alta voce” → normalizzazione dell’errore.

Feedback Costruttivo come Nutrimento

Obiettivo: eliminare la logica “ti dico cosa hai sbagliato” → “ti aiuto a migliorare”.

Attività: 2 verità + 1 leva

Ogni feedback dell’allenatore deve contenere:

1. Cosa hai fatto bene.
2. Cosa hai fatto meglio rispetto alla scorsa volta.
3. Qual è la leva per aumentare l’efficienza.

Gli atleti possono replicarlo tra loro.

VALORE ATTIVATO: FIDUCIA E CRESCITA.

VALORE ATTIVATO: SICUREZZA E COESIONE.

Caratteristiche di personalità.

Con personalità si intende l'insieme STABILE (il che non significa immutabile) di MODALITÀ con cui il soggetto intende relazionarsi con **se stesso**, gli altri e la realtà circostante e sono trasferibili in molti altri contesti. Atteggiamenti in base alla persona.

Atteggiamento: ➔ “Un atteggiamento è uno stato di prontezza mentale e neurologica, di un individuo (...) che esercita un'influenza direttrice e dinamica sulle risposte alle situazioni con cui è in relazione”. (Sono in tanti a pensare che assumere un atteggiamento in positivo sia un dono di natura. È errata questa convinzione. L'atteggiamento positivo è una scelta)

Questi vengono interiorizzati durante la crescita e pur essendo modificabili dall'apprendimento, lo sono in misura minore rispetto alle abilità mentali specifiche.

IMPORTANTE!!!

SAPETE QUAL'È IL VERBO PIÙ POTENTE DEL GENERE UMANO?

SCEGLIERE

Cosa dice la ricerca:

Attraverso la valutazione di molti praticanti di discipline sportive è stato possibile individuare alcune **caratteristiche di personalità** che sono comuni a tutti loro. Si individua un “modello” di personalità che possiamo definire “*Personalità Resistente*” (*PR*)

La PR si caratterizza per la presenza al suo interno di quattro fattori chiave:

- **Ottimismo**
- **auto-stima**
- **tolleranza all'errore e alla frustrazione**
- **capacità di impegnarsi a fondo**

Ovviamente ne esistono altri che risultano importanti ai fini di una buona prestazione ma questi sono quelli più decisivi.

Oltre alle caratteristiche di personalità c’è un altro fattore che incide sul versante psicologico: **possedere abilità mentali specifiche** (con specifiche intendo legate ad altri sport o discipline sportive. es: la pallavolo è diversa da una maratona. Il controllo della fatica è un’abilità circoscritta che trova spazio solo in certi settori di sport).

Ad esempio nella pallavolo :
(Skills Mentali specifiche per la Volley)

- *Collaborazione*
- *Comunicazione*
- *Organizzazione in base ai ruoli*
- *Controllo emotivo*
- *Attenzione*
- *Concentrazione*
- *Capacità di anticipare mentalmente il gioco*
- *Abilità strategica*
- *Memoria di schemi*

COSTRUIRE

Per comprendere davvero il processo di crescita di un atleta, è fondamentale riconoscere che **tecnica, personalità, motivazione, mentalità e atteggiamento** non possono essere separati. L'allenatore non forma solo gesti tecnici, ma contribuisce a modellare competenze interne che accompagneranno l'atleta in ogni contesto della vita. Alcuni aspetti — come la gestione dell'ansia — possono essere appresi più rapidamente; altri — come sviluppare un atteggiamento ottimista — richiedono tempi più lunghi e percorsi più profondi. Per questo è necessario agire in modo integrato, seguendo un percorso che tenga insieme mente, emozioni e tecnica, e che permetta all'atleta di costruire una personalità solida e una presenza efficace in campo.

Come comunica un allenatore?

Oramai è risaputo che un allenatore comunica ben oltre le parole che pronuncia. Comunica attraverso la scelta del linguaggio, la qualità del tono, il ritmo del respiro, la postura, la distanza, lo sguardo e ogni gesto del corpo. La comunicazione efficace nasce da un equilibrio tra chiarezza, calma e intenzionalità: scegliere parole che orientano, non che giudicano; usare un tono che guida, non che intimidisce; mantenere una postura aperta che invita alla fiducia, non alla difesa; modulare il volume per enfatizzare, non per sopraffare. Oggi sappiamo, grazie alle neuroscienze e alla psicologia dello sport, che urla, rimproveri o esercizi punitivi dopo un errore producono solo ansia, riduzione della motivazione e blocchi nell'apprendimento. In quei momenti in cui la “trance agonistica” rischia di farci reagire d'impulso

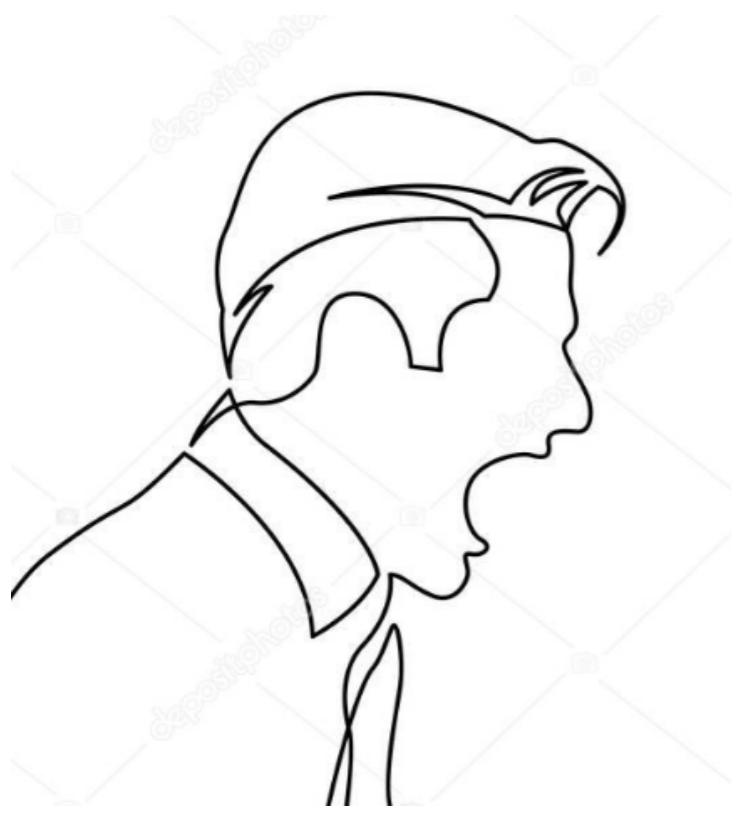
è fondamentale ricordare che ogni segnale che inviamo — verbale o non verbale — diventa un messaggio educativo. Comunicare da allenatori significa creare un ambiente sicuro, orientato alla crescita, dove il linguaggio del corpo sostiene l'ascolto, il tono facilita la concentrazione e le parole aprono possibilità, invece di chiuderle.

DUE STILI DI CONDUZIONE:

Essere un allenatore “duro”, non significa essere irrispettoso, umiliare o imporre con la forza. Essere “duro” nel senso educativo significa avere coerenza, fermezza, disciplina interna e capacità di richiedere standard elevati senza ledere la dignità dell’atleta. Significa pretendere impegno, non obbedienza cieca; chiarezza, non paura; responsabilità, non sottomissione. Saper usare la disciplina come strumento di crescita, non come leva di controllo, e saper trasferire ai propri atleti la solidità necessaria per diventare più consapevoli, forti e autonomi

Allo stesso tempo **essere un allenatore “buonista”** non significa essere necessariamente attento, empatico o educativo. Il buonismo, quando diventa evitamento del conflitto o paura di chiedere impegno, finisce per produrre effetti opposti a quelli desiderati: confusione, mancanza di limiti, calo dell’attenzione e riduzione della responsabilità personale negli atleti. Il buonista non ferisce, ma spesso non forma; non punisce, ma non guida; accoglie, ma non struttura. La sua comunicazione, pur gentile, diventa debole quando evita di stabilire confini chiari e di richiedere standard adeguati allo sviluppo dell’atleta. L’obiettivo dell’educatore sportivo non è mai scegliere tra “duro” o “buonista”, ma saper integrare fermezza e cura, disciplina e ascolto, rispetto e responsabilità. L’allenatore efficace è quello che sa mantenere autorevolezza senza scadere nel controllo e sa essere accogliente senza rinunciare all’esigenza.

È questa combinazione — non l'eccesso in una direzione — che crea un ambiente ottimale per far crescere atleti consapevoli, motivati e capaci di reggere la complessità del gioco e della vita.



Ogni atleta porta con sé un insieme di caratteristiche relativamente stabili che definiscono il suo modo di percepire il mondo, affrontare le sfide, reagire alla pressione e interpretare se stesso all'interno del gioco. Quando parliamo di personalità nello sport non ci riferiamo a un concetto rigido o immutabile, ma a un nucleo di modalità abituali — emotive, cognitive e comportamentali — che tendono a manifestarsi nel tempo.

Queste caratteristiche costituiscono la base dalla quale l'atleta parte: la sua sensibilità all'errore, il suo livello di reattività, la sua tendenza alla cooperazione, il suo grado di ottimismo, la stabilità emotiva, il modo in cui gestisce la frustrazione e il suo senso di autoefficacia. Conoscerle non significa incasellare, ma comprendere quali risorse sono già presenti e quali vanno sviluppate attraverso l'allenamento mentale, tecnico ed educativo.

La personalità, infatti, non è una gabbia: è un punto di partenza. E il percorso sportivo — se guidato con consapevolezza — può rafforzare, affinare e trasformare molte delle caratteristiche profonde dell'atleta.

Lavorare sui tratti senza etichettare

Nel mondo sportivo esiste la tendenza a definire velocemente un atleta: “È timido”, “È aggressivo”, “È pigro”, “È un leader”, “Non regge la pressione”. Queste etichette, spesso date in buona fede, diventano però barriere cognitive che limitano la visione dell'atleta e, purtroppo, anche il suo sviluppo.

L'obiettivo dell'allenatore contemporaneo non è classificare, ma leggere.

Non è fissare un tratto, ma comprenderne le radici.
Non è giudicare, ma guidare.

Lavorare sui tratti senza etichettare significa:

- osservare senza incasellare;
- interpretare senza giudicare;
- intervenire senza schiacciare la complessità;
- potenziare senza far sentire l'atleta “sbagliato”.

Quando un tratto viene etichettato rigidamente (“tu sei così”), **l'atleta smette di esplorare alternative**. Quando invece viene riconosciuto come un punto di partenza (“ora reagisci così, ma esistono altre possibilità”), **l'atleta scopre margini di crescita che non immaginava**.

Il ruolo dell'allenatore, in questo senso, è costruire possibilità, non profezie.

Riflessioni nate dalle domande sui “modelli di personalità”

Le domande nate nel tuo percorso — “Esistono modelli di personalità sportiva?”, “Si può davvero parlare di personalità dell'atleta?”, “È stabile o si può cambiare?” — ci portano a una riflessione centrale: nello sport non servono categorie rigide, ma mappe utili.

Le mappe mentali (come la Personalità Resistente, i profili attentivi, le predisposizioni motivazionali) non sono etichette, ma strumenti per comprendere:

- cosa facilita la prestazione;
- cosa ostacola il processo;
- quali risorse mentali sono già presenti;
- quali competenze vanno sviluppate.

Le neuroscienze e la psicologia dello sport ci mostrano che alcuni tratti della personalità, sono relativamente stabili, **ma la loro espressione può cambiare profondamente grazie alla relazione con l'allenatore, al contesto motivante, alla gestione dell'errore, alla qualità della comunicazione e alla costruzione graduale della fiducia.**

Il vero passo avanti, oggi, è passare dall'idea di "atleta fatto così" all'idea di "**atleta che può evolvere così**".

Come riconoscere le predisposizioni naturali

Riconoscere le predisposizioni di un atleta non significa cercare talenti nascosti o tratti genetici, ma osservare con attenzione quattro aree:

1. Modalità emotiva:

Come reagisce a un errore? Come gestisce l'incertezza? Rimane centrato o si disorganizza?

2. Stile attentivo:

Si distrae facilmente? È troppo rigido nel focus?
Riesce a passare rapidamente da analisi a intuizione?

3. Stile motivazionale:

Si accende con le sfide? Con il riconoscimento? Con il senso di appartenenza? Con la curiosità?

4. Comportamento sotto pressione:

Sale di livello o si irrigidisce? Intraprende o si blocca?
Comunica o si chiude?

Osservare queste predisposizioni non serve a prevedere chi diventerà "forte", ma a costruire un percorso personalizzato di crescita mentale. L'atleta che si blocca sotto pressione può sviluppare regolazione emotiva; quello impulsivo può imparare a organizzare l'attenzione; quello troppo prudente può costruire coraggio attraverso esperienze controllate.

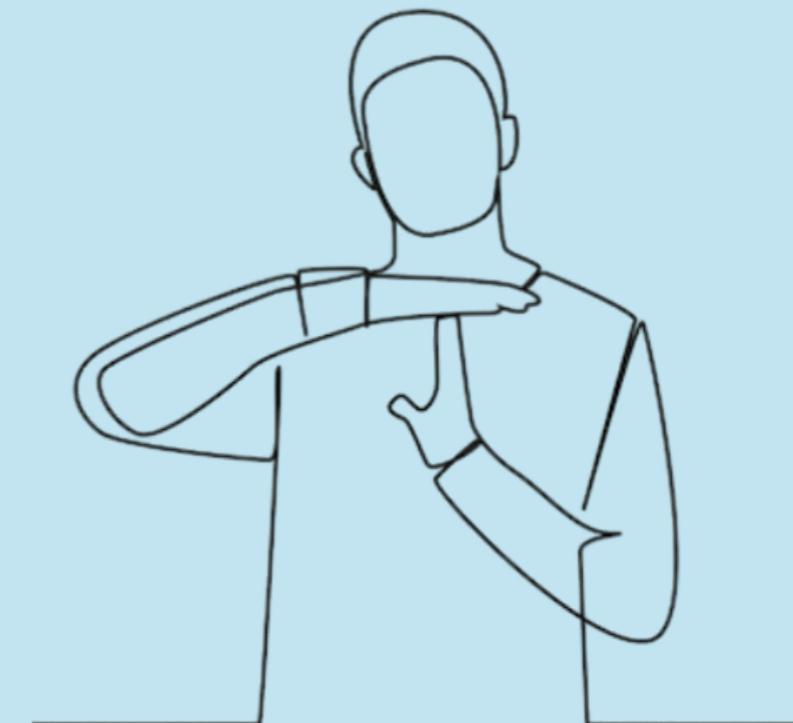
Nel lavoro quotidiano, riconoscere predisposizioni non significa definire il destino ma orientare l'allenamento. Lo sport non è un luogo in cui si confermano tratti: è un luogo in cui quei tratti vengono educati, raffinati e messi al servizio della performance e della vita.

L'ALLENAMENTO MENTALE

- Definizione che utilizza gli stessi principi generali di un allenamento atletico. (ripetizione degli stimoli per sviluppare nuovi adattamenti) che agisce attraverso il sistema nervoso centrale, sull'organismo dell'atleta utilizzando come STIMOLI i processi COGNITIVI, EMOZIONALI, ED IDEOMOTORI con lo scopo di ottimizzare la prestazione. Rispondere alla pressione competitiva
- Distinguiamo ora tra stressor (stimoli induttori di stress) di tipo fisio-biologico a stressor di tipo emotivo.
- Lo stress che causa disagio può avere origine sia dai carichi atletici, sia dalla pressione competitiva. Evidente che ogni atleta è "bombardato" da stressor di tipo biologico, perché il processo di allenamento atletico si basa su di esso, cioè ottenere adattamenti fisiologici e funzionali sottoponendosi a stimoli (ovvero carichi di lavoro) controllati e progressivi.

Contemporaneamente l'atleta è sottoposto ad un'altra miriade di stressor di natura emotiva vediamone alcuni:

- *Tensione della competizione*
- *Frustrazione derivante da errori o insuccessi*
- *Infortuni*
- *Mancanza di risultati*
- *Ambiente ad alta pressione competitiva*
- *Rivalità atletiche e eventuali conflittualità che ne derivano*
- *Incomprensioni con tecnici, compagni e dirigenti*
- *Rapporti e relazioni con genitori e media*



L'ERRORE

il Centro del Viaggio Mentale

È davvero l'errore la chiave del miglioramento?

Nello sport si ripete spesso che “si impara dagli errori”. È una frase così diffusa da sembrare ormai un assioma, un pilastro della pedagogia sportiva.

Eppure, se osserviamo con maggiore attenzione ciò che accade in palestra, in campo o in gara, scopriamo che l'errore da solo non insegna nulla. L'errore, per essere davvero una leva di crescita, ha bisogno di un contesto, di una lettura, di un significato. Senza questi elementi, può diventare soltanto un momento di frustrazione o un marchio che l'atleta porta addosso.

L'errore non è un maestro: è un messaggero

Un errore tecnico, tattico o mentale non contiene automaticamente una lezione. Ciò che facilita il miglioramento è *il modo in cui l'atleta e l'allenatore lo interpretano*. L'errore è un segnale, un punto di attenzione: ci dice dove siamo vulnerabili, dove possiamo crescere, dove serve allenare una

competenza. Ma non è l'errore in sé a trasformarci: è la nostra risposta all'errore.

In questo senso, la domanda più importante non è “*cosa ha sbagliato l'atleta?*” ma “*cosa può imparare attraverso questo momento?*”.

Quando l'errore diventa blocco

Oggi sappiamo, grazie alle neuroscienze, che una gestione punitiva o aggressiva dell'errore genera paura, iper-controllo, tensione muscolare e calo delle funzioni esecutive. In altre parole: l'atleta peggiora. Un rimprovero urlato, una flessione “di castigo”, una corsa punitiva non sviluppano volontà positive, ma evitamento. Non spingono l'atleta a capire, ma solo a temere.

L'errore, in questi casi, smette di essere informazione e diventa minaccia.

Quando invece l'errore apre alle possibilità?

Un approccio formativo trasforma l'errore in un'occasione. Ciò accade quando:

- *l'atleta si sente al sicuro nel provare;*
- *l'allenatore scomponе l'errore in elementi allenabili;*
- *la correzione viene data in modo chiaro, specifico e rispettoso;*
- *la squadra comprende che sbagliare è parte inscindibile del percorso;*
- *la mente dell'atleta rimane aperta, curiosa, non difensiva.*

In questo “spazio sicuro” l'errore diventa un punto d'appoggio per crescere, non una pietra da evitare.

Non si migliora solo grazie all'errore: si migliora grazie al processo

L'errore è solo uno dei tanti ingredienti dell'apprendimento. L'atleta cresce perché:

- *ripete con intenzione,*
- *riceve feedback chiari,*
- *allena la percezione,*
- *sperimenta varianti tecniche,*
- *sviluppa fiducia nelle proprie capacità,*
- *impara a leggere la situazione,*

- *costruisce una mentalità orientata alla padronanza, non al giudizio.*

L'errore accelera questo processo, ma non lo sostituisce.

Il vero segreto: la cornice che diamo all'esperienza

Un errore può essere interpretato in molti modi: come una minaccia, una vergogna, un semplice inciampo, o una preziosa indicazione. A decidere la “cornice” non è l'errore stesso, ma l'allenatore, il clima di squadra, e la cultura che costruiamo giorno dopo giorno.

Se la cultura è basata sul timore di sbagliare, gli atleti giocheranno “stretti”, rigidi, trattenuti. Se invece è basata sulla fiducia e sulla ricerca, l'errore diventerà una tappa, non un ostacolo.

Domandarsi: che tipo di squadra vogliamo costruire?

Il punto di partenza non è l'errore, ma l'identità della squadra. Una volta definito “come vogliamo essere”, diventano chiare anche le modalità con cui affrontare i momenti di difficoltà. È inutile dire agli atleti “non abbiate paura di sbagliare” se l'ambiente punisce ogni deviazione dalla perfezione. È incoerente chiedere coraggio se ogni errore genera un clima di tensione.



L'errore è una porta.

Ma siamo noi — allenatori, educatori, formatori — a decidere se quella porta conduce verso la crescita... o verso la chiusura.

L'allenatore, in questo, ha un ruolo chiave: con la sua comunicazione, la sua postura, la gestione emotiva e la lettura dei momenti, può trasformare l'errore da nemico a alleato.

La domanda finale

Allora, l'errore è davvero la chiave del miglioramento?

Sì e no.

Sì, se inserito dentro un processo educativo che dà significato, sicurezza e strumenti.

No, se viene usato per giudicare, punire, svalutare o creare paura.



I CONSIGLI PER UN FEEDBACK POSITIVO DOPO L'ERRORE

Protocollo di Feedback “3:1”

Per garantire una comunicazione efficace e neurocompatibile.

- **3 elementi positivi specifici** (non generici).
- **1 correzione tecnica.**

Esempio pallavolo:

“Bene la rincorsa, ottimo l’angolo, mi piace l’intenzione(3) Ora proviamo ad anticipare il passo di avvio. (1)”

Il cervello accoglie meglio la correzione

Attenzione, Focus e Regolazione

“Stare attenti” non è uno stato magico in cui l’atleta si sforza di concentrarsi più degli altri. Non è nemmeno una qualità fissa, né un comando che può essere imposto con il classico “concentrati!”. In realtà, l’attenzione è una **abilità neurocognitiva complessa**, composta da più processi che lavorano insieme: selezionare ciò che è rilevante, inibire ciò che è irrilevante, mantenere il focus nel tempo, spostarlo rapidamente quando serve e adattarlo ai cambiamenti del gioco. Non è un muscolo della volontà, ma un sistema dinamico che dipende da motivazione, stato emotivo, chiarezza del compito e qualità della comunicazione dell’allenatore.

Dal punto di vista delle neuroscienze, “stare attenti” significa che il cervello ha capito **qual è la priorità in quel momento** e sta allocando le proprie risorse su un obiettivo preciso. Se l’obiettivo è vago, troppo difficile o carico di ansia, l’attenzione si frantuma; se invece è chiaro, raggiungibile e inserito in un contesto sicuro, il sistema attentivo si organizza spontaneamente. Ecco perché l’attenzione non si ottiene con ordini (“state attenti!”), ma con **condizioni**: un ambiente senza minacce, una comunicazione semplice, un compito definito, un atleta che sa perché sta facendo ciò che sta facendo.

In questo senso, “stare attenti” è partecipazione attiva: è la mente che si orienta verso un compito perché lo considera significativo, utile e alla sua portata. È una forma di presenza, non di tensione. Gli atleti più “attenti” non sono quelli che stringono i denti, ma quelli che hanno appreso a **gestire il**

proprio focus, a riconquistarlo dopo un errore, a non disperderlo in pensieri inutili e a riportarlo velocemente sulla palla, sul compagno o sul gesto tecnico.

“Dove poni il tuo sguardo?
Trova una vasta gamma di possibilità invece di concentrarti su quelle passate che non ti hanno portato dove volevi andare



Per questo motivo l'allenatore diventa una guida dell'attenzione: un facilitatore che crea le condizioni per far sì che ogni atleta sappia dove guardare, quando intervenire, cosa ascoltare e quali segnali ignorare. L'attenzione non si ordina, si costruisce. È un equilibrio vivo, e ogni allenamento è un'occasione per insegnare agli atleti non solo *a fare*, ma *a saper essere presenti*.



L'attenzione non è un talento innato né una qualità misteriosa riservata ad alcuni atleti particolarmente "concentrati". È una vera e propria **competenza**, al pari della tecnica, della forza o della coordinazione, e come tale può essere costruita, allenata, raffinata e resa più stabile nel tempo. Quando parliamo di attenzione nello sport, non ci riferiamo semplicemente alla capacità di "stare calmi" o "non distrarsi", ma alla capacità di dirigere il proprio focus sul compito rilevante, di mantenerlo per la durata necessaria, di re-indirizzarlo rapidamente quando la situazione cambia e di recuperarlo dopo un errore o una frustrazione.

Le neuroscienze mostrano che il sistema attento è plastico: cambia in base agli stimoli che riceve, si potenzia con esercizi mirati e si indebolisce se non viene utilizzato correttamente. Un atleta che impara a gestire l'attenzione impara, in sostanza, a gestire la propria prestazione. Ecco perché diventa fondamentale considerare l'attenzione non come una richiesta (“State più attenti!”), ma come un **processo di apprendimento** sostenuto da condizioni adeguate: compiti chiari, feedback sintetici, tempi di esecuzione brevi, variazioni di ritmo e un clima emotivo sicuro. Allenare l'attenzione significa accompagnare l'atleta a riconoscere i propri segnali di distrazione, imparare a riportare il focus su ciò che conta, saper dirigere lo sguardo prima dell'azione, respirare per ristabilire lucidità, usare parole chiave per ritrovare il compito. Ogni allenamento, in realtà, è un

laboratorio attentivo: ogni esercizio, se ben costruito, allena la mente tanto quanto il gesto tecnico. In questo senso, l'attenzione non è una dote per pochi, ma un **muscolo mentale** che si potenzia con allenamenti intenzionali, con la qualità della comunicazione dell'allenatore e con una cultura di squadra che vede la concentrazione non come uno sforzo, ma come una forma di presenza consapevole. Atleti che imparano ad allenare l'attenzione diventano più stabili, più reattivi, più efficaci nelle scelte e più pronti a trasformare ogni errore in una nuova lettura del gioco.



Le 4 forme di attenzione nello sport

Nel contesto sportivo l'attenzione non è un'unica abilità, ma un insieme di modalità mentali che si attivano in base alla situazione. Conoscerle aiuta l'atleta a capire **come** concentrarsi, non solo *di più*.

1. Attenzione Focale (o Selettiva)

È la capacità di dirigere lo sguardo mentale su un singolo stimolo: un dettaglio tecnico, la palla, un gesto atteso.

Serve a:

- eseguire un fondamentale con precisione,
- leggere il movimento della palla in ricezione,
- gestire un compito specifico senza distrazioni.

Si allena con: esercizi tecnici a richiesta singola, routine mentali, compiti con feedback immediato.

2. Attenzione Diffusa (o Ampia)

È la capacità di “allargare il radar”, percepire più elementi contemporaneamente: posizione dei compagni, avversari, traiettorie.

Serve a:

- leggere il gioco,
- anticipare,

- prendere decisioni rapide in situazioni dinamiche.

Si allena con: giochi ridotti a varianti imprevedibili, esercitazioni con vincoli multipli, lettura scenari.

3. Attenzione Sostenuta

È la capacità di rimanere concentrati per un periodo prolungato senza cali.

Serve a:

- mantenere qualità e precisione lungo tutta la seduta,
- evitare errori per stanchezza mentale,
- riconoscere momenti chiave del set.

Si allena con: esercizi lunghi con variazioni graduali, check-in mentali, monitoraggio del ritmo interno.

4. Attenzione Alternata

È la capacità di “cambiare canale” velocemente, passando da un compito all’altro senza perdere qualità.

Serve a:

- transizioni rapide (attacco–difesa–riposizionamento),
- adattamento a richieste improvvise,
- gestione delle situazioni inattese (palla sporca, deviazioni).

Si allena con: esercizi che cambiano compiti su segnale, combinazioni tecniche diverse in sequenza, lavori a doppio compito.

Da Gruppo a Squadra: Dinamiche, Ruoli, Leadership

Un gruppo è un insieme di persone che condividono uno spazio, un obiettivo generale e un tempo comune. Una squadra, invece, è qualcosa di molto più complesso e prezioso: è un sistema vivente in cui le individualità iniziano a sincronizzarsi, i comportamenti si influenzano reciprocamente e l'impegno di ciascuno produce un valore collettivo più grande della somma delle parti.

La trasformazione da gruppo a squadra non avviene automaticamente. Non dipende dal numero di allenamenti né dalla qualità dei singoli atleti, ma da **ciò che accade “tra” le persone**: nelle relazioni, nei non detti, nella fiducia che si costruisce, nei ruoli che emergono e nel modo in cui ognuno sceglie di stare dentro il progetto comune.

Una squadra nasce quando:

- gli atleti iniziano a percepire che le scelte personali hanno effetti su tutti;
- il clima permette di sbagliare, confrontarsi, crescere;
- le differenze diventano risorse e non ostacoli;
- emerge una direzione condivisa, non imposta ma costruita insieme;

- si afferma una forma di leadership riconosciuta, non solo dichiarata;
- la mentalità collettiva diventa più forte dell'umore individuale.

Nei contesti moderni, dove i ragazzi sono più sensibili ai giudizi, più attenti alle relazioni e meno abituati a confrontarsi con conflitti e frustrazioni, questa trasformazione richiede più cura, più ascolto e più consapevolezza. Per questo diventa fondamentale interrogarsi su come cambiano i gruppi, su cosa comunicano i silenzi, su come si forma il clima, e su quali forme di leadership — dalla più silenziosa alla più dominante — possono funzionare e quando.

Una squadra, in fondo, è un gruppo che ha imparato **a guardare nella stessa direzione**, anche se ognuno percorre il proprio pezzo di strada con modi, sensibilità e talenti diversi.



Come cambiano i gruppi moderni

I gruppi sportivi di oggi non somigliano più a quelli di venti o trent'anni fa. Le dinamiche interne, i bisogni degli atleti, il modo di percepire l'autorità e il senso di appartenenza sono profondamente cambiati. I giovani crescono in un contesto iperconnesso, dove la comunicazione è immediata, le relazioni si costruiscono e si interrompono con rapidità, e l'attenzione è spesso frammentata. Portano queste caratteristiche anche in palestra, modificando inevitabilmente il modo in cui un gruppo prende forma.

Oggi i gruppi sportivi sono:

- **più sensibili al clima emotivo** – un tono di voce sbagliato o un commento ironico può essere interpretato come svalutante;
- **più attenti alla qualità della relazione** – gli atleti si sentono parte di un progetto solo se percepiscono equità, ascolto e coerenza;
- **meno abituati alla frustrazione** – perché vivono in un mondo immediato, dove tutto è disponibile e modificabile;
- **più bisognosi di sicurezza psicologica** – ossia la sensazione di poter sbagliare senza sentirsi giudicati o esclusi;
- **più vari e disomogenei** – competenze, caratteri, stili comunicativi e motivazioni sono molto più diversificati rispetto al passato.

Anche l'idea stessa di "autorità" è cambiata: non basta più il ruolo per essere riconosciuti. Gli atleti moderni rispondono meglio a un allenatore che offre un equilibrio tra fermezza e ascolto, tra regole chiare e capacità di leggere i bisogni del gruppo. Vogliono sentirsi partecipi, non controllati; coinvolti, non sottomessi; guidati, non gestiti.

Il risultato è che i gruppi moderni possono diventare straordinariamente solidi, maturi e coesi, **ma solo se l'allenatore riesce a costruire un contesto che stimola il senso di responsabilità, la fiducia reciproca e la cooperazione reale**.

In assenza di questo, invece, la stessa sensibilità che potrebbe generare un forte spirito di squadra può trasformarsi in fragilità, divisioni sottili e calo della motivazione.



Costruire una mentalità collettiva

Una squadra non nasce da un insieme di talenti, ma da una mentalità condivisa. È la mentalità collettiva che trasforma un gruppo di atleti — ciascuno con la propria storia, i propri limiti e le proprie aspettative — in un organismo capace di muoversi nella stessa direzione anche sotto pressione. Non è un processo spontaneo: va coltivato, modellato e rinforzato giorno dopo giorno, soprattutto attraverso l'esempio dell'allenatore e la qualità delle relazioni interne.

Costruire una mentalità collettiva significa innanzitutto creare **un linguaggio comune**: parole che uniscono, non che dividono; obiettivi espressi in modo chiaro; significati condivisi su cosa sia “impegno”, “errore”, “responsabilità”, “successo”. Quando la squadra parla la stessa lingua, anche le azioni diventano più coordinate e coerenti.

Ancore emotive

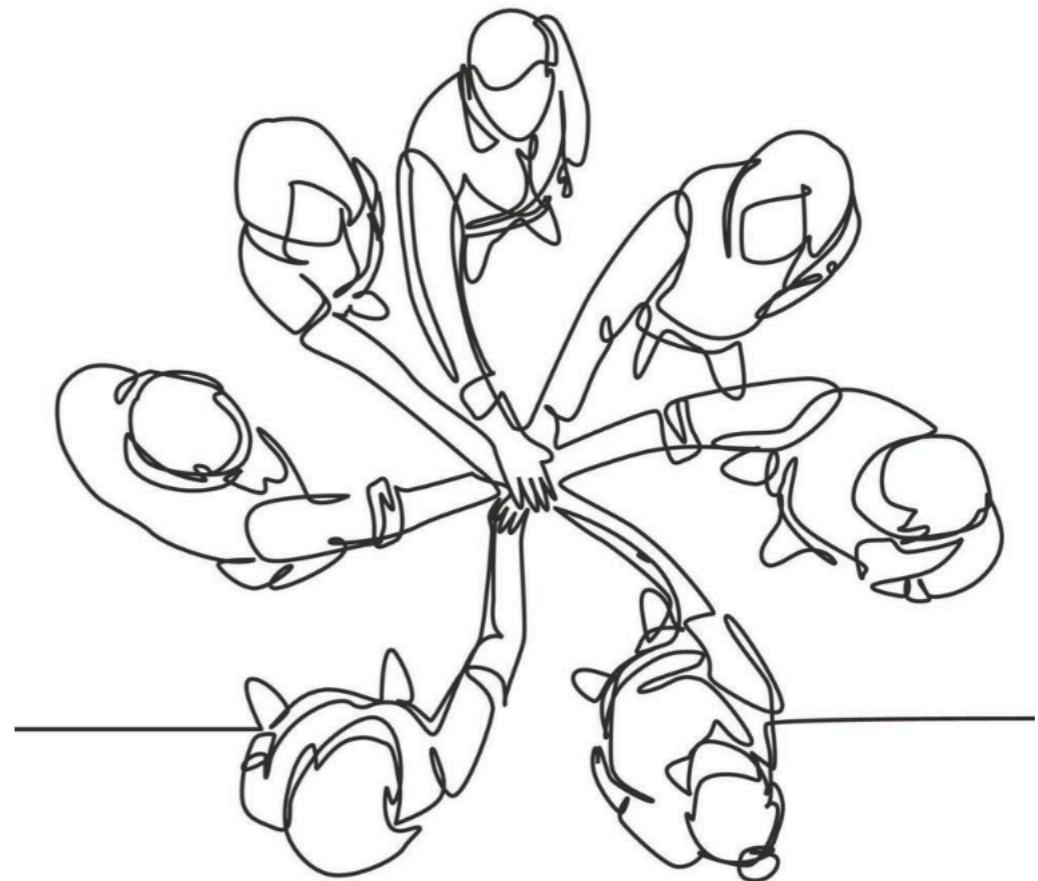
La mentalità collettiva si costruisce anche attraverso piccoli rituali: un gesto condiviso prima di una partita, una parola chiave per ritrovare concentrazione, un modo comune per gestire le pause. Questi rituali non sono formalità: sono ancore emotive che rafforzano il senso di unità.

Fondamentale è anche la gestione dei momenti difficili. Una squadra con mentalità collettiva non cerca colpevoli: **cerca soluzioni**. Non si divide dopo un errore: **si stringe**. Non lascia solo chi sta

attraversando un periodo di calo: **lo protegge**. È questa la differenza tra un gruppo e una squadra.

Infine, la mentalità collettiva nasce dall'equilibrio tra **regole chiare** e **spazio per l'espressione personale**. Troppa rigidità soffoca l'identità, troppa libertà genera caos: la forza di una squadra sta nel trovare quella zona intermedia in cui ogni atleta può mettere la propria personalità al servizio dell'obiettivo comune.

Per questo, più che “costruire giocatori”, oggi l'allenatore è chiamato a **costruire mentalità**: uno dei compiti più delicati, ma anche uno dei più determinanti per il rendimento e la crescita a lungo termine.



Il ruolo della famiglia oggi nello sport

La famiglia è diventata uno degli attori più influenti nel percorso di crescita sportiva di un giovane atleta. Non è più semplicemente il luogo che garantisce supporto logistico — portare agli allenamenti, accompagnare alle partite — ma una componente che incide in modo significativo sulla motivazione, sulla percezione del valore dell'attività sportiva e sul modo in cui il ragazzo interpreta successi, sconfitte e responsabilità.

Negli ultimi anni, il ruolo della famiglia è cambiato per almeno tre ragioni.

La prima riguarda la sensibilità emotiva dei giovani: vivono in un contesto che li espone costantemente al confronto e al giudizio, e il sostegno familiare diventa un filtro decisivo per interpretare ciò che accade in palestra o in gara. Ciò che un genitore comunica dopo una partita — il tono, le parole, le aspettative — può rafforzare la fiducia dell'atleta oppure alimentare ansia, paura di fallire e calo motivazionale.

La seconda è la trasformazione delle aspettative genitoriali. In molti casi i genitori sono più presenti, più informati, più attenti ai processi educativi. Questo può essere un enorme vantaggio quando la famiglia comprende il valore dello sport come spazio di crescita personale — fatica, cooperazione, rispetto, tolleranza alla frustrazione — e sostiene l'allenatore con coerenza. Ma può diventare un ostacolo quando il desiderio di proteggere il figlio da qualsiasi disagio porta a interferenze, giustificazioni, conflitti con lo staff tecnico o a una pressione eccessiva sul rendimento.

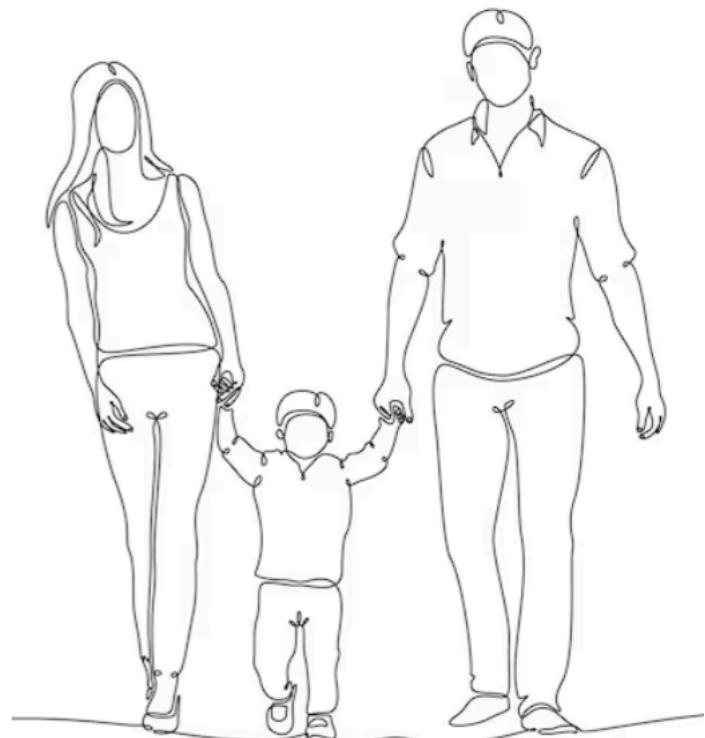
La terza ragione riguarda l'identità in costruzione dei ragazzi. Oggi gli atleti giovani hanno bisogno di adulti che offrano stabilità, limiti chiari e messaggi coerenti. Quando famiglia e allenatore comunicano sullo stesso piano — con rispetto, chiarezza e obiettivi condivisi — la crescita sportiva diventa molto più profonda e armonica. Quando invece i due mondi inviano segnali divergenti (“in palestra dicono che deve impegnarsi”, “a casa gli

dicono che non è colpa sua”), l'atleta si trova disorientato e tende a sviluppare fragilità o conflitti interni.

Per questo motivo, oggi più che mai la famiglia è un alleato fondamentale. Il suo ruolo non è sostituirsi all'allenatore, ma **rafforzarne l'azione educativa**:

- sostenendo l'autonomia del figlio;
- normalizzando l'errore e la fatica;
- valorizzando i comportamenti e non solo i risultati;
- garantendo coerenza tra ciò che si dice a casa e ciò che si chiede in palestra;
- mantenendo una presenza discreta ma attenta, capace di ascoltare senza giudicare.

In un mondo in cui i ragazzi sono spesso più vulnerabili, meno abituati a gestire l'incertezza e più esposti al giudizio esterno, la famiglia rappresenta un pilastro essenziale per la costruzione di atleti consapevoli, equilibrati e capaci di affrontare il percorso sportivo con resilienza e maturità.



Riflessione su relazione, pressioni, aspettative

Nel percorso sportivo dei giovani atleti, tre elementi agiscono in modo invisibile ma potentissimo: **la qualità della relazione**, il peso delle **pressioni interne ed esterne** e il modo in cui vengono costruite e vissute le **aspettative**. Sono dimensioni che spesso sfuggono agli occhi di chi guarda soltanto la tecnica o il risultato, ma che determinano, più di qualsiasi schema, la crescita, la motivazione e la stabilità emotiva degli atleti.

La **relazione** è il terreno su cui tutto si costruisce. Gli atleti non ascoltano solo “le parole” dell’allenatore, ma tutto ciò che comunica: l’atteggiamento, il modo in cui si avvicina dopo un errore, la coerenza con cui applica le regole, la calma con cui attraversa un momento difficile. Oggi più che mai, il rapporto con l’allenatore non è percepito come un rapporto gerarchico, ma come una guida: una presenza che deve essere sicura, equa, rispettosa. Quando la relazione è solida, gli atleti accettano richieste alte, reggono meglio la frustrazione, mostrano maggiore disponibilità al sacrificio. Quando invece è fragile, ogni osservazione diventa un attacco, ogni silenzio un potenziale giudizio, ogni difficoltà un peso insostenibile.

Le **pressioni**, spesso, non nascono solo dall’ambiente sportivo, ma dall’interno dell’atleta stesso. I giovani vivono in un contesto in cui tutto sembra misurato: performance scolastiche, social, relazioni, sport. Portano in palestra aspettative implicite — proprie o indotte — che influenzano la loro libertà di sbagliare, l’autostima e la capacità di concentrarsi. Anche le pressioni della famiglia o dei compagni, se non riconosciute, possono appesantire il clima e modificare il comportamento dell’atleta, rendendolo più impulsivo, più chiuso o più dipendente dal giudizio.

Le **aspettative** sono forse l’elemento più delicato. Quando sono realistiche, condivise e calibrate sulla fase di crescita, agiscono come un motore: stimolano l’impegno, aumentano la motivazione, rinforzano la percezione di autoefficacia. Ma quando sono disallineate — troppo alte o troppo basse — creano frustrazione, senso di fallimento o disinteresse. L’errore, in questo senso, diventa uno specchio: rivela quanto l’atleta si sente libero, quanto teme il giudizio, quanto peso dà alla prestazione.

In definitiva, pressioni e aspettative convergono verso un’idea fondamentale: **l’atleta moderno non cresce solo attraverso ciò che gli insegni, ma attraverso ciò che sente mentre glielo insegni**. La qualità del clima, il modo in cui gestiamo le attese, la capacità di dare significato alla fatica e all’errore sono strumenti educativi tanto importanti quanto un buon esercizio tecnico.

Lo sport, oggi, è un luogo in cui i ragazzi imparano non solo a giocare, ma a conoscersi. E proprio per questo — più che mai — serve essere capaci di *“leggere le persone”* oltre la prestazione.





Le mie riflessioni con l'IA — L'IA come estensione?

Quando ho iniziato a confrontarmi con l'Intelligenza Artificiale, non immaginavo che sarebbe diventata una sorta di lente in grado di ingrandire i miei pensieri, affinare le mie intuizioni e, in alcuni momenti, persino spingermi a vedere ciò che da solo non avrei osservato con tanta chiarezza.

Non la vivo come uno strumento freddo o tecnico: per me è diventata una presenza silenziosa che mi costringe a scegliere meglio le parole, a chiarire ciò che penso, a mettere ordine dove spesso, regna confusione.

Lavorando con l'IA mi sono accorto che amplifica il mio modo di leggere i comportamenti, di comprendere le dinamiche di squadra, di interpretare gli stati emotivi dei ragazzi e delle ragazze che osservo allenare.

In un certo senso, l'IA è diventata un'estensione della mia capacità di fare domande.

Mi aiuta a scavare più a fondo, a trovare analogie migliori, a formulare messaggi che arrivino davvero a chi li leggerà o ascolterà. E soprattutto mi offre la possibilità di rivedere ciò che penso in una forma più lucida, più ampia, più strutturata.

È come se mi costringesse a rallentare il pensiero per guardarlo mentre si forma.

Dopo gli ascolti di numerosi allenatori che oggi sono disponibili nei podcast, in YouTube, o nella varie altre piattaforme social, "il confronto" o l'approfondimento di alcuni temi trovo siano indispensabili. Troppe volte l'intenzione di **sostenere** o di incitare a una reazione energica viene vanificata da "reazioni emotive" che si rivelano, di fatto, non costruttive. Questa dinamica è particolarmente evidente quando si tratta di errore: il soggetto, specialmente in età formativa, è nella maggior parte dei casi già **consapevole** di aver commesso una mancanza. Tuttavia, la modalità con cui gli si comunica l'errore o gli si richiede una risposta adeguata finisce per produrre l'effetto opposto, portandolo a un blocco anziché a una risoluzione attiva. Tale fenomeno è oggi ampiamente osservabile: gli effetti di queste interazioni generano prevalentemente un senso di **imbarazzo** e chiusura, minando l'efficacia del supporto emotivo che si intendeva offrire.

Questa dispensa vuole solo offrire uno spazio di riflessione e un piccolo contributo per chiunque sia interessato a migliorarsi.

"Quando durante una partita interveniamo per correggere un atleta, se non sostituiamo le nostre reazioni automatiche con scelte più ponderate, anche e soprattutto alla luce delle scoperte della neuro-scienza, non potremo mai affermare di possedere una vera forma idonea d'intervento."