

WALKABOUT SPORT ACADEMY

IL METODO WALKABOUT PER LA MENTE

Un cammino di crescita mentale per atleti, tecnici e genitori, in ogni sport e a ogni età



A cura di Dott.ssa Emanuela Donati

Performance e Mental Coach, Laureata in Scienze Motorie
Master in Scienze Dietetiche, Psicologia Sportiva, Posturologia, Riabilitazione post trauma ed intervento

Walkabout Sport Academy · Riccione

Indice

| | |
|--|----|
| Prefazione, chi sono | 3 |
| Come usare questo manuale..... | 4 |
| Tappa 0, il perché, prima di ogni tecnica | 5 |
| Tappa 1, le 5 dimensioni mentali dello sport | 9 |
| Tappa 2, il corpo che sostiene la mente..... | 12 |
| Tappa 3, le emozioni e il loro linguaggio | 15 |
| Tappa 4, restare presenti, focus e gestione della pressione..... | 20 |
| Tappa 5, comunicare: con sé, con la squadra, con chi guida | 24 |
| Tappa 6, genitori e proiezioni esterne | 29 |
| Tappa 7, l'infortunio come tappa, non come stop..... | 33 |
| Tappa 8, ruolo e leadership..... | 36 |
| Tappa 9, la sconfitta | 39 |
| Tappa 10, chi sei oltre il risultato..... | 44 |
| Appendice, strumenti di sintesi..... | 47 |
| Per concludere | 50 |
| Disclaimer etico..... | 52 |

PREFAZIONE

Chi sono

Avevo ventiquattro anni e il cronometro non mentiva mai.

Nuotavo i 50 stile libero nella squadra dell'esercito italiano. Tra le prime in Italia, dicevano. Io sentivo solo l'acqua, il bordo vasca, e una voce dentro che il giorno della gara diventava più forte di qualsiasi allenamento avessi fatto.

Nessuno, in quegli anni, mi aveva mai insegnato a gestire quella voce. Mi avevano insegnato la bracciata. Non il silenzio prima del via ai blocchi di partenza.

Ci ho messo anni a capire che la tecnica senza la mente è un motore senza benzina e che la mente, senza un metodo, è benzina versata a terra.

Da lì sono nati i miei 33 brevetti ed attestati, la mia laurea in Scienze Motorie e i miei master: Scienze Dietetiche, Psicologia Sportiva, Posturologia, Riabilitazione post trauma ed intervento. Non per accumulare titoli, ma per costruire, pezzo dopo pezzo, quello che avrei voluto avere io a ventiquattro anni sul bordo vasca.

Oggi, dalla mia palestra di Riccione, seguo un centinaio di persone: atleti agonisti, squadre, bambini al primo approccio con uno sport, genitori che non sanno più come stare accanto a un figlio che soffre per una sconfitta. Ho visto la stessa identica fragilità in un campione e in una bambina di otto anni alla prima gara di nuoto. Ho capito che la mente non ha età. Ha solo bisogno di un metodo.

Questo manuale è quel metodo. Si chiama Metodo Walkabout Sport Academy, e nasce da una convinzione semplice: il corpo si allena con la tecnica, la mente si allena con la stessa serietà e con strumenti altrettanto precisi.

Non troverai teoria astratta. Troverai quello che ho usato, sul campo, in palestra, a bordo vasca, accanto a chi mi ha dato fiducia.

Che tu sia un tecnico, un genitore, un atleta esperto o un bambino che sta muovendo i primi passi: questo libro è per te. Leggilo come una mappa, non come un manuale di istruzioni. Non ti dirà esattamente dove andare. Ti aiuterà a capire dove sei.

Con stima, con rispetto, e con la stessa emozione di quando ero io sul blocco di partenza.

Emanuela Donati

Walkabout Sport Academy, Riccione

GUIDA

Come usare questo manuale

Non è un libro da leggere una volta sola, dall'inizio alla fine, e poi riporre. È un cammino, e come ogni cammino puoi percorrerlo in ordine oppure aprirlo dalla tappa che oggi senti più urgente.

Se sei un atleta: leggilo con accanto il tuo Diario del Cammino. Ogni tappa ti chiederà di scrivere qualcosa di vero su te stesso.

Se sei un tecnico, un genitore, o segui atleti e squadre: usa la Bussola di Riconoscimento Rapido in Appendice come prima fermata. In trenta secondi ti indica dove guardare.

I box "Riconoscimento rapido" aiutano a capire se quella tappa parla proprio di te, o di chi segui, in questo momento. I box "Per i più piccoli" traducono ogni concetto in linguaggio adatto a un bambino. Gli esercizi di fine tappa sono divisi per livello: usa quello giusto per te, non necessariamente tutti.

Ogni tappa segue lo stesso filo conduttore, il modello Prima, Durante, Dopo: cosa si costruisce prima della performance, cosa si applica durante, cosa si comprende dopo.

TAPPA 0**Il perché, prima di ogni tecnica**

Una velocista di quindici anni, una delle più dotate che avessi mai visto sui blocchi, è arrivata da me con una richiesta strana per la sua età: “Voglio smettere, ma non so come dirlo a mio padre.”

Non aveva un infortunio. Non aveva paura della gara. Correva ancora bene, vinceva ancora. Le ho chiesto perché volesse smettere di qualcosa in cui era così brava.

Ci ha pensato a lungo. Poi ha detto: “Non lo so più. Mi sveglio, mi alleno, gareggio, e non so più perché lo sto facendo. So solo che se mi fermo, mio padre è deluso, il mio allenatore è deluso, e quindi continuo.”

Non le ho chiesto di allenarsi di più, né di allenarsi meno. Le ho chiesto una cosa sola, in quella prima seduta: “Se nessuno al mondo ti stesse guardando, nessun genitore, nessun allenatore, nessun compagno, correresti lo stesso?”

Ci ha messo tre settimane a trovare una risposta vera, non una risposta che pensava mi facesse piacere sentire. Alla fine, ha detto: “Sì. Mi piace quel secondo, appena prima dello sparo, in cui il mondo si ferma e ci sono solo io. Quel secondo lì, lo voglio ancora.”

Non ha smesso. Ha continuato per altri quattro anni, fino all'università. Ma da quel giorno correva per quel secondo, non più per non deludere nessuno. E quando correva per quel secondo, correva anche più veloce.

Questo manuale ti darà moltissimi strumenti: tecniche, esercizi, protocolli, parole giuste da dire e da dirti. Ma nessuno di questi strumenti funziona davvero se prima non hai risposto a una domanda sola, quella più importante di tutte: perché lo fai?

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: fatichi a rispondere subito alla domanda “perché fai questo sport”; ti alleni con costanza ma senza sapere bene cosa ti spinga davvero; la tua motivazione sembra dipendere quasi interamente da quello che pensano gli altri di te.

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: un atleta esegue tutto correttamente ma con un'energia spenta, come per dovere; un ragazzo non ha mai una risposta personale quando gli chiedi perché ha scelto quello sport, solo risposte che sembrano prestate da un genitore o da un compagno; la motivazione di un atleta crolla appena manca chi, fino a quel momento, la sosteneva dall'esterno.

Le due famiglie di motivazione

Ogni motivo per cui un atleta pratica uno sport appartiene, semplificando, a due sole famiglie.

1. La *motivazione estrinseca* viene da fuori: vincere un premio, ricevere l'approvazione di un genitore o di un tecnico, non deludere qualcuno, ottenere un riconoscimento sociale. Non è sbagliata, è anzi una spinta potente, soprattutto nei primi anni di un percorso sportivo. Ma da sola, nel tempo,

è fragile: appena viene a mancare l'osservatore esterno, o appena i risultati calano, la spinta si affievolisce.

2. La *motivazione intrinseca* viene da dentro: il piacere del gesto in sé, la sensazione di crescere, la gioia di stare in un gruppo che ami, la curiosità di scoprire fin dove puoi arrivare. È quella che resiste, perché non dipende da nessuno sguardo esterno per esistere.

Un atleta solido, nel tempo, non è quello che ha eliminato la motivazione estrinseca, sarebbe innaturale e anche un po' triste. È quello che ha trovato, sotto quella esterna, anche una ragione tutta sua. Questa distinzione è il fattore di protezione più potente contro l'abbandono sportivo, che incontreremo nella Tappa 9. Per questo viene prima di ogni altra tecnica.

PRIMA

Scoprire il proprio perché

IL DIARIO DEL CAMMINO

Da qui in avanti ti accompagnerà uno strumento semplice e prezioso: il Diario del Cammino. Non è un compito, è un taccuino, fisico o digitale, in cui tappa dopo tappa scriverai poche righe vere su te stesso. Non servono frasi belle, servono frasi oneste. Quello che scrivi oggi tornerà più avanti: lo rileggerai, lo riconoscerai, capirai quanta strada hai fatto. Apri oggi la prima pagina. Scrivi solo il titolo: "Il mio Diario del Cammino, [data di oggi]". La prima cosa che scriverai dentro, tra poco, sarà la risposta alla domanda più importante di tutte.

La tecnica dei 5 perché

Una tecnica semplice e che funziona benissimo anche con un bambino di dieci anni: parti da una risposta superficiale, e chiediti perché altre quattro volte, scavando ogni volta un po' più a fondo.

Esempio: "Perché faccio nuoto?" "Perché mi piace vincere." "Perché ti piace vincere?" "Perché mi sento forte." "Perché vuoi sentirti forte?" "Perché a scuola spesso mi sento timida." "Perché in acqua non ti senti timida?" "Perché lì so esattamente cosa devo fare, e mi riesce."

La prima risposta, vincere, era vera ma superficiale. La quinta risposta, sentirsi capace, sicura, padrona di qualcosa, è quella che davvero tiene un atleta legato al proprio sport anche nei periodi difficili.

La mappa delle motivazioni

Leggi questa lista e cerchia, onestamente, tutte le voci che riconosci come tue: possono essere più di una.

Mi piace il movimento in sé. Mi piace vincere. Mi piace stare con i compagni o la squadra. Voglio rendere fiero qualcuno. Ho paura di deludere qualcuno se smetto. Mi fa sentire capace. È un'abitudine, ormai. Mi aiuta a scaricare lo stress. Mi piace migliorare, anche piccole cose. Voglio dimostrare qualcosa a me stesso. Voglio dimostrare qualcosa a qualcun altro. Mi piace la sensazione del mio corpo quando si muove bene.

Non c'è una voce sbagliata, ma osserva: quante delle voci che hai cerchiato dipendono da uno sguardo esterno, e quante esistono anche se nessuno ti guardasse? Non serve eliminare le prime. Serve assicurarsi che ci siano anche le seconde.

DURANTE

Mantenere vivo il perché nei giorni difficili

Il perché scoperto nel Prima non resta acceso da solo. Nei giorni di allenamento ripetitivo, nei momenti di stanchezza, nelle settimane in cui i risultati non arrivano, è facile perderlo di vista, esattamente come è successo alla velocista della storia di apertura.

- **Tecnica: *la domanda di un secondo.*** Nei momenti in cui senti la motivazione scendere, un allenamento noioso, una giornata storta, un periodo di scarsi risultati, fermati un istante e chiediti: “Sto facendo questo per la ragione che ho scoperto essere mia, o solo per inerzia o per paura di deludere qualcuno?” Non serve una risposta perfetta. Serve farsi la domanda, regolarmente, prima che il pilota automatico prenda il sopravvento per mesi.
- **Tecnica: *il rito del riallaccio.*** Una volta a settimana, prima o dopo un allenamento, ripensa per trenta secondi al tuo perché scoperto con la tecnica dei 5 perché. Non serve scriverlo ogni volta, basta richiamarlo alla mente, come si riallaccia un filo che rischia di allentarsi nel tempo.

DOPO

Il perché cambia, ed è giusto così

Una cosa è importante saperla fin da subito: il proprio perché non resta identico per sempre. Cambia con l'età, con l'esperienza, con la vita che cambia intorno allo sport. Il bambino di otto anni che gioca a calcio perché è divertente può diventare, a sedici anni, un ragazzo che gioca perché è il posto dove si sente davvero sé stesso, e questo, a sua volta, può evolversi ancora.

Non è un segnale di instabilità. È un segnale di crescita. Per questo, periodicamente, ogni stagione, ogni anno, in ogni momento di passaggio importante, vale la pena tornare a questa domanda, e rispondere di nuovo con onestà a quello che è vero oggi, non a quello che era vero un anno fa.

PER I PIÙ PICCOLI

Sai perché fai il tuo sport? Prova a chiedertelo davvero, non la prima risposta che ti viene in mente, ma quella più vera, quella di pancia. Ti piace il movimento? Stare con gli amici? Sentirti bravo in qualcosa? Non c'è una risposta giusta o sbagliata. C'è solo la tua, ed è importante conoscerla, perché nei giorni in cui sarà difficile o stancante sarà proprio quella a darti la forza di continuare.

Nessuna tecnica di questo manuale funziona a lungo se non sai perché la stai usando.

Prima del come, viene sempre il perché.

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA

Livello base, bambini

1. Disegna il tuo perché. Disegna un'immagine che rappresenta il momento più bello del tuo sport. Guardala quando un giorno ti senti stanco o demotivato.

Livello intermedio, adolescenti e amatori

2. I 5 perché. Scrivi “Perché faccio questo sport?” e rispondi. Poi chiediti di nuovo perché alla tua stessa risposta, per altre quattro volte. Scrivi tutte e cinque le risposte.
3. La mappa delle motivazioni. Cerchia, dalla lista di questa tappa, tutte le voci che ti riconosci. Conta quante dipendono da uno sguardo esterno e quante no.

Livello avanzato, agonisti, tecnici, genitori

4. Prima pagina del Diario del Cammino. Scrivi la risposta più onesta che riesci a dare a questa domanda: “Se nessuno al mondo mi stesse guardando, lo farei lo stesso?” Conserva questa pagina, ci torneremo nell'ultima tappa.
5. Per tecnici e genitori, la domanda da fare, non da dare. Nella prossima settimana chiedi al tuo atleta, senza suggerire la risposta: “Perché ti piace questo sport?” Ascolta senza correggere, senza completare la frase al posto suo.

TAPPA 1

Le 5 dimensioni mentali dello sport

C'era una ragazzina di tredici anni, cintura marrone di karate, che in allenamento era un fulmine. Kumite pulito, riflessi che sembravano leggere l'avversario un secondo prima che si muovesse.

In gara, si bloccava. Restava ferma, guardia alta, aspettando che fosse l'altra a sbagliare.

Un giorno le ho chiesto: "Cosa succede nella tua testa quando entri sul tatami?"

Mi ha risposto una cosa che non ho più dimenticato: "Ho paura di sbagliare per prima. In allenamento nessuno mi guarda. In gara mi guardano tutti."

Non aveva un problema tecnico. Aveva un problema di gestione della pressione, del giudizio, della situazione imprevedibile che il kumite le metteva davanti ogni due secondi.

Abbiamo lavorato sei mesi, non sui calci: sulla mente. È diventata cintura nera l'anno dopo.

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: fai fatica a capire perché un metodo che funziona per un compagno non funziona per te; senti che il tuo sport ti chiede cose diverse a seconda del momento; non hai mai pensato al tuo sport in termini di "cosa mi chiede mentalmente", solo "cosa mi chiede fisicamente".

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: un atleta è preparato fisicamente ma si perde in situazioni specifiche, decisioni rapide, solitudine, fatica lunga; stai applicando lo stesso protocollo mentale a sport molto diversi tra loro senza risultati; fatichi a spiegare a un genitore perché il lavoro mentale di due figli, in due sport diversi, non può essere uguale.

Ogni performance, in qualunque sport, attraversa lo stesso ciclo. Non è una linea che va da un punto A a un punto B: è un cerchio che torna sempre al punto di partenza, ma con qualcosa di più.

Il **Prima** è costruire: tutto ciò che sei prima ancora di entrare in campo, il corpo nei mesi precedenti, i pensieri che hai lasciato entrare, le abitudini costruite quando nessuno guardava.

Il **Durante** è applicare: il momento in cui tutto ciò che hai costruito si vede, o non si vede. È anche il luogo dell'imprevisto, dell'errore indesiderato, del momento in cui la mente decide se restare o scappare.

Il **Dopo** è comprendere: la fase che quasi tutti saltano, eppure è dove si costruisce il prossimo Prima. Il corpo recupera, la mente elabora, la relazione con chi ti accompagna si rinforza o si incrina.

Useremo sempre questo modello, tappa dopo tappa, perché un atleta che impara a leggersi nel Prima, nel Durante e nel Dopo smette di subire la performance. Inizia a costruirla.

Le 5 dimensioni mentali

Non tutti gli sport chiedono lo stesso lavoro mentale. Un fondista e un pesista allenano muscoli diversi, e mondi mentali diversi. Ho individuato cinque dimensioni: non sono caselle rigide, sono lenti diverse attraverso cui guardare lo stesso atleta. Molti sport ne attraversano più di una insieme.

| Dimensione | Esempi | Cosa allena |
|-------------|--|--|
| Individuale | nuoto, atletica, karate, ciclismo | Dialogo interno, autosufficienza emotiva, gestione della solitudine agonistica |
| Squadra | pallavolo, calcio, basket | Comunicazione, fiducia reciproca, gestione del proprio ruolo dentro un sistema più grande di sé |
| Situazione | calcio, scherma, taekwondo, padel, tennis | Lettura rapida, tolleranza all'incertezza, decisione sotto pressione |
| Resistenza | ciclismo, corsa, nuoto fondo, triathlon | Gestione della noia, del dialogo interno ripetitivo, della fatica percepita |
| Potenza | pesistica, naginata, kumite, pallavolo, tennis | Attivazione immediata, concentrazione totale in pochi secondi, gestione dell'errore irripetibile |

Quando le dimensioni si intrecciano

Pochi sport vivono in una sola dimensione. Il calcio è squadra e situazione: dipendi dai compagni e decidi in tempo reale. Il ciclismo è individuale e resistenza: sei solo, e lo sei per ore. Il karate nel kumite è individuale, potenza e situazione insieme: agisci da solo, esplosivo, leggendo l'avversario istante per istante.

Non chiederti che sport fai. Chiediti: quali dimensioni mentali questo sport mi chiede di allenare, oggi, in questa fase della stagione. La risposta cambia l'allenamento.

PER I PIÙ PICCOLI

Anche tu, quando giochi, alleni la tua mente, non solo il corpo. Se giochi da solo, come nel nuoto, impari a stare bene anche senza nessuno vicino. Se giochi in squadra, impari ad ascoltare gli altri. Se il tuo sport cambia ogni secondo, come il calcio, impari a decidere veloce.

Non esiste un metodo mentale uguale per tutti gli sport. Esiste un metodo che si adatta a quello che il tuo sport, oggi, ti sta chiedendo.

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA

Livello base, bambini

1. Il mio sport in 3 parole. Scrivi o disegna tre parole che descrivono cosa ti chiede la mente nel tuo sport. Confrontale con un compagno.

Livello intermedio, adolescenti e amatori

2. La mappa delle dimensioni. Elenca il tuo sport e indica quali delle 5 dimensioni lo attraversano. Per ciascuna, scrivi una situazione recente in cui l'hai sentita forte.
3. Il Prima, Durante, Dopo della mia ultima gara. Dividi un foglio in tre colonne. Scrivi cosa hai fatto bene e cosa cambieresti in ciascuna fase.

Livello avanzato, agonisti

4. Il profilo mentale personale. Per ogni dimensione rilevante nel tuo sport, dai un voto da 1 a 10 a quanto ti senti preparato. Individua la dimensione più debole: sarà il tuo focus del mese.
5. Il colloquio con l'istruttore. Porta questa mappa al tuo tecnico. Chiedigli: "Secondo te, quale dimensione mi manca di più?" Confronta la sua risposta con la tua.

TAPPA 2**Il corpo che sostiene la mente**

Mi ricordo un ragazzo di diciassette anni, mezzofondista, bravissimo. Tempi che facevano sognare il suo allenatore.

Un giorno è arrivato in palestra da me con gli occhi spenti. “Non ce la faccio più a nuotare”, mi ha detto. “Sento le gambe pesanti anche quando non nuoto.”

Abbiamo controllato l'allenamento: tutto giusto, tutto scritto bene sulla carta. Poi ho controllato il sonno: cinque ore a notte, da mesi, tra scuola, allenamenti doppi e un telefono acceso fino a tardi.

Non aveva un problema di motivazione. Aveva un corpo che non riusciva più a sostenere la mente che lo guidava. La sua testa voleva nuotare. Il suo sistema nervoso aveva alzato bandiera bianca da settimane.

Abbiamo tolto due allenamenti a settimana e aggiunto due ore di sonno a notte. In un mese, gli occhi erano tornati accesi. I tempi, anche.

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: ti senti debole di testa ma in realtà dormi poco o ti alleni in modo incostante; la lucidità ti cala sempre nello stesso punto della gara o della stagione; scambi spesso la stanchezza fisica per mancanza di motivazione.

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: un atleta ha cali di concentrazione ricorrenti che coincidono con carichi alti o sonno scarso; un ragazzo sembra demotivato ma il vero problema è la gestione settimanale del carico; noti irritabilità o cali di rendimento che il diario di allenamento spiega meglio di un colloquio.

Si parla spesso di mente come se fosse qualcosa di separato dal corpo. Non lo è. Il sistema nervoso che genera un pensiero lucido è lo stesso che controlla un muscolo che si contrae. Se il corpo è esausto, infiammato, disidratato o privato di sonno, la mente non ha a disposizione le risorse biologiche per restare presente, calma, concentrata.

Per questo, prima di lavorare su respirazione, focus o gestione dell'ansia, bisogna guardare alle fondamenta: come l'atleta si allena, come recupera, come dorme. Ogni tecnica mentale di questo manuale funziona meglio, o smette di funzionare, a seconda di come sta il corpo che la ospita.

PRIMA**Costruire un corpo che sostiene la lucidità**

La preparazione fisica non serve solo a correre più veloce o sollevare più peso. Serve a costruire un sistema nervoso stabile, capace di reggere la pressione senza esaurirsi. Il carico mentale che il corpo deve sostenere cambia a seconda della dimensione.

- Individuale e Resistenza, nuoto, ciclismo, corsa: il corpo deve imparare a tollerare la fatica prolungata senza che la mente vada in allarme. Si costruisce con sedute lunghe e progressive, abituando il sistema nervoso a stare scomodo senza paura.
- Squadra e Situazione, calcio, pallavolo, scherma, padel: il corpo deve restare reattivo nonostante l'imprevedibilità. Si costruisce con lavoro di agilità, tempi di reazione, esercizi che simulano la sorpresa.
- Potenza, pesistica, naginata, karate: il corpo deve attivarsi al massimo in pochi secondi, spesso una volta sola. Si costruisce allenando l'esplosività, ma anche la capacità di restare calmi nell'attesa che precede il gesto.

Un corpo allenato in modo caotico costruisce una mente caotica. La programmazione, i tempi di recupero, la progressione del carico non sono solo fisiologia: sono il primo, silenzioso allenamento mentale che un atleta riceve.

DURANTE

Riconoscere quando il corpo parla per la mente

In gara capita spesso che un calo di lucidità venga letto come un problema mentale, quando in realtà è il corpo a mandare un segnale preciso. Tremore alle mani, rallentamento dei riflessi, irritabilità improvvisa, difficoltà a concentrarsi nel terzo set o nel quarto incontro: prima di chiedersi “perché sono debole di testa”, un atleta dovrebbe chiedersi “il mio corpo ha ancora le risorse per sostenere quello che gli sto chiedendo?”

Il confine tra fatica fisica e fatica mentale è più sottile di quanto sembri. Spesso sono la stessa cosa vista da due finestre diverse.

Questo vale ancora di più nei bambini e nei ragazzi, il cui sistema nervoso è in pieno sviluppo: una reazione che sembra capriccio o demotivazione è spesso, semplicemente, un corpo che chiede una pausa.

DOPO

Il recupero come investimento sulla mente di domani

Il recupero non è il momento in cui l'allenamento si ferma. È il momento in cui il sistema nervoso consolida tutto ciò che è stato costruito, fisicamente e mentalmente insieme. Il sonno, in particolare, è il terreno su cui si ricostruisce la lucidità del giorno dopo: durante il sonno profondo il cervello elabora le emozioni della giornata, consolida gli apprendimenti motori, ripara il sistema nervoso dallo stress accumulato.

Un atleta che dorme male non avrà solo gambe più pesanti. Avrà una mente più fragile, più reattiva alle emozioni negative, meno capace di gestire la frustrazione. Ma se allenato (mentalmente), riuscirà tranquillamente a gestire anche una notte insonne ed una finale mondiale.

PER I PIÙ PICCOLI

Il tuo corpo e la tua testa sono migliori amici, non due squadre diverse. Se dormi bene, mangi bene e ti riposi quando sei stanco, la tua testa riesce a stare calma e concentrata molto più facilmente. Se ti senti nervoso o triste senza un motivo chiaro, prova a chiederti: “Ho dormito abbastanza? Ho riposato dopo l'allenamento?” A volte la risposta è proprio lì.

Non puoi allenare una mente lucida dentro un corpo esausto. Prima di lavorare sulla testa, guarda sempre come sta il corpo che la sostiene.

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA***Livello base, bambini***

1. Il termometro del corpo. Prima di ogni allenamento, da 1 a 5, quanto ti senti riposato? Segnalo a un genitore o all'istruttore: aiuta a capire come ti senti davvero.

Livello intermedio, adolescenti e amatori

2. Il diario del sonno. Per 7 giorni, scrivi quante ore dormi e come ti senti il giorno dopo in allenamento. Cerca i collegamenti.
3. Check corpo mente pre-gara. La sera prima di una gara, rispondi: “Il mio corpo è pronto? La mia testa è pronta? Cosa manca a entrambi?”

Livello avanzato, agonisti

4. Distinguere fatica fisica da fatica mentale. Nella prossima sessione difficile, quando senti un calo, fermati e chiediti: “È il corpo o è la testa che sta cedendo per prima?” Annota la risposta dopo allenamento.
5. Audit del recupero. Per una settimana, registra ore di sonno, idratazione e livello di stress percepito accanto ai tuoi tempi o alle tue performance. Cerca pattern: quando il corpo è curato, cosa succede alla tua lucidità?

TAPPA 3

Le emozioni e il loro linguaggio

Una nuotatrice di categoria assoluta, una delle più forti che ho seguito, veniva da me prima di ogni gara importante con la stessa frase: “Emanuela, sento che sto per franare.”

Non aveva paura dell'acqua. Aveva paura di un pensiero preciso, che le tornava sempre uguale nei minuti prima dello start: “Se sbaglio la partenza, è finita.”

Le ho chiesto di scrivere quel pensiero su un foglio, e di guardarlo da fuori, come se lo avesse detto un'altra persona. L'ha letto. È rimasta in silenzio. Poi ha detto: “Sembra una bugia, scritta così.”

Non le avevo insegnato a sopprimere la paura. Le avevo insegnato a leggerla. C'è una differenza enorme, ed è il cuore di questa tappa: ogni emozione che senti in campo, in vasca, sul tatami, ha un messaggio preciso da darti. Il tuo compito non è zittirla. È imparare la sua lingua.

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: un'emozione ti resta addosso più a lungo del dovuto; fatichi a capire cosa stai sentendo davvero nei momenti di pressione; gestisci bene le emozioni in allenamento, ma in gara esplodono diversamente.

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: l'atleta minimizza, dice “non è niente”, ma mostra reazioni fisiche evidenti; un ragazzino piange o si arrabbia per un errore tecnico banale; noti un'emozione specifica che si ripete sempre nello stesso tipo di situazione.

IL DIARIO DEL CAMMINO

Da qui in poi porti con te il Diario del Cammino aperto nella Tappa 0: un taccuino in cui, tappa dopo tappa, scrivi poche righe vere su te stesso. Non servono frasi belle, servono frasi vere. Più avanti torneremo a rileggerle insieme.

PRIMA

La Bussola Emotiva: un metodo che vale per ogni emozione

Prima di guardare ogni emozione una per una, ecco uno strumento che vale per tutte, sempre, qualunque cosa tu senta. Lo chiamo la Bussola Emotiva: quattro mosse, in ordine, ogni volta.

- **Senti:** lascia che la sensazione fisica esista. Non scacciarla, non giudicarla: è solo energia che si muove nel corpo e lascia un “vissuto corporeo”.
- **Nomina:** dalle un nome preciso. Non “mi sento male”, ma “questa è rabbia”, “questa è paura”. Nominare un'emozione ne riduce subito l'intensità.
- **Ascolta** il messaggio: ogni emozione sta cercando di dirti qualcosa. Chiediti cosa.
- **Scegli** l'azione: usa la tecnica specifica per quell'emozione, descritta qui sotto.

Questa bussola funziona in allenamento, in gara, e fuori dallo sport: in un litigio, in un esame, in una giornata storta. Le emozioni non cambiano lingua a seconda del contesto. Cambia solo il volume.

Ansia: la sentinella

Il suo **ruolo**: ti prepara all'azione, il cuore accelera, i sensi si acuiscono, il corpo si carica di energia. Non è un nemico: è il segnale che quello che stai per fare conta davvero per te.

Quando **blocca**: quando un pensiero catastrofico si aggancia alla sensazione fisica, “il cuore mi batte forte, quindi sto per fallire”, e la trasforma da energia in paralisi.

Tecnica, il respiro 4-6: inspira contando fino a 4, espira lentamente contando fino a 6. Ripeti 8-10 volte. L'espirazione più lunga dell'inspirazione manda al cervello un segnale diretto: pericolo cessato, puoi rallentare. Si usa prima di una gara, prima di un esame, prima di una conversazione difficile a casa.

Paura: la guardia

Il suo **ruolo**: ti protegge, segnala un rischio reale o percepito, un infortunio, un avversario più forte, il giudizio degli altri, e ti rende prudente e vigile.

Quando **blocca**: quando diventa evitamento totale, l'atleta che non attacca mai per paura di sbagliare, il bambino che smette di provare un nuovo gesto per paura di non riuscire.

Tecnica, nomina e avvicina: chiediti, con precisione, di cosa hai davvero paura in questo momento esatto. Nominarla con esattezza la rende già più piccola. Poi fai un solo, piccolo passo verso ciò che temi, non tutto insieme: un passo.

Frustrazione: il motore nascosto

Il suo **ruolo**: segnala uno scarto tra quello che vuoi e quello che stai ottenendo. Bene ascoltata, è carburante: ti spinge a cercare una soluzione diversa.

Quando **blocca**: quando si trasforma in autocritica, “sono negato”, o nell'abbandono dello sforzo, “tanto non cambia nulla”.

Tecnica, lo scarico e la domanda: un gesto fisico breve di scarico, scrollare le spalle, un'espirazione forte e rumorosa, stringere e aprire i pugni. Subito dopo, una sola domanda: “Cosa posso aggiustare adesso, con quello che ho?”

Rabbia: il fuoco

Il suo **ruolo**: mobilita energia e determinazione. Dopo un torto, un fallo, un'ingiustizia, ti dà la carica per reagire e difenderti.

Quando **blocca**: quando esplode contro sé stessi, i compagni, l'arbitro, l'avversario, e fa perdere lucidità tecnica proprio nel momento in cui servirebbe di più.

Tecnica, il contenitore e il canale: stringi un pugno con tutta la forza per 3 secondi, poi rilascia di colpo. In quel rilascio, decidi dove va l'energia: non in uno sfogo verbale, ma in un'azione tecnica precisa, il prossimo scatto, il prossimo colpo, il prossimo passo.

Delusione: la bussola delle aspettative

Il suo **ruolo**: segnala uno scarto tra ciò che ti aspettavi e ciò che è successo davvero. Serve a ricalibrare le aspettative, a renderle più realistiche.

Quando **blocca**: quando si cristallizza in rassegnazione, o si nasconde dietro la negazione, “non mi importava poi così tanto”.

Tecnica, la doppia colonna: scrivi due colonne, “cosa mi aspettavo” e “cosa è successo davvero”, senza giudicarti. Poi aggiungi una terza colonna: “cosa imparo per la prossima aspettativa”.

Tristezza: il lutto necessario

Il suo **ruolo**: segnala una perdita, un risultato, un'occasione, un percorso che finisce. Permette di elaborare quella perdita, ed è il passaggio necessario prima di poter ricominciare con energia vera.

Quando **blocca**: quando si prolunga oltre il suo tempo naturale, isolando, spegnendo la motivazione anche per le cose che prima piacevano.

Tecnica, lo spazio protetto: concediti un tempo definito, 24, massimo 48 ore, in cui hai il permesso di stare male, senza forzare positività che non senti. Chiudi quel tempo con un piccolo rituale, scrivere una pagina, parlarne con qualcuno di fiducia, o anche solo un gesto simbolico.

DURANTE

Quando un'emozione diventa una trappola

Sotto pressione, ogni emozione di questa tappa può trasformarsi in un pensiero che mente, e che sembra una verità assoluta.

- La paura genera la catastrofizzazione: “questo errore significa che non ce la farò mai”.
- La rabbia genera la personalizzazione: “ho perso perché sono io il problema”.
- La delusione genera il tutto o niente: “o vinco o sono un fallimento”.
- La frustrazione genera il filtro negativo: “ho fatto 15 azioni bene e 2 male, contano solo le 2 male”.

Conoscere l'emozione che sta dietro la trappola è già metà del lavoro. Quando un pensiero così arriva, la domanda non è “è vero?” ma: “quale emozione sta parlando, sotto questo pensiero?”

DOPO**Elaborare senza ruminare**

Ruminare è ripetere in loop lo stesso pensiero, senza uscita. Elaborare è attraversare l'emozione, capire cosa c'è da capire, e lasciare andare il resto.

- Scrivi prima di parlare: mettere su carta quello che senti, prima di discuterne con qualcuno, aiuta a fare chiarezza che a voce spesso si perde.
- Distingui il fatto dall'interpretazione: “hai sbagliato il rovescio nel set decisivo” è un fatto, “sono negato per questo sport” è un'interpretazione.
- Dai un tempo al dolore: è sano, ma ha un confine. Concediti quel tempo, e poi richiudilo.

PER I PIÙ PICCOLI

Tutte le emozioni che senti, anche quelle che sembrano brutte come la rabbia o la paura, hanno un lavoro importante da fare. Non esistono emozioni sbagliate. Esistono solo emozioni che, a volte, parlano troppo forte. Quando ti senti arrabbiato o spaventato, prova a dirti: “Va bene sentire questo. Ora respiro, e poi decido cosa fare.”

Non hai bisogno di eliminare nessuna emozione. Hai bisogno di imparare la lingua che ognuna parla, così, quando arriva, sai già cosa fare.

| Emozione | Tecnica in una riga |
|--------------|--|
| Ansia | Respiro 4 dentro, 6 fuori, 8-10 volte |
| Paura | Nomina con precisione, poi un piccolo passo avanti |
| Frustrazione | Scarico fisico breve, poi: cosa posso aggiustare adesso? |
| Rabbia | Pugno 3 secondi, poi canalizza in un'azione precisa |
| Delusione | Doppia colonna, aspettativa contro realtà, più cosa imparo |
| Tristezza | Spazio protetto 24-48 ore, più rituale di chiusura |

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA

Livello base, bambini

1. Il nome dell'emozione. Oggi, quando senti qualcosa di forte, prova a dargli un nome preciso invece di dire solo “sto bene” o “sto male”. Dissegnala, se ti aiuta.
2. La voce gentile. Quando ti dici qualcosa di brutto dopo un errore, riscrivilo come lo diresti a un amico, e dillo ad alta voce.

Livello intermedio, per problematica specifica

3. Per chi soffre di ansia pre-gara: prova il respiro 4-6 ogni sera per una settimana, anche senza gara, così il corpo lo impara prima di averne davvero bisogno.
4. Per chi esplode di rabbia in campo: nel prossimo allenamento, alla prima vampata di rabbia, prova la tecnica del pugno e canale. Annota dopo: ha funzionato? Cosa è cambiato?
5. Diario del Cammino: scrivi “L'emozione che mi gestisce di più, invece che essere gestita da me, è...” Non correggerla. Scrivila onestamente.

Livello avanzato, agonisti

6. La mappa emotiva personale. Per ciascuna delle 6 emozioni, scrivi un episodio recente in cui l'hai sentita fortissima in gara. Quale tecnica avresti potuto usare? Provala alla prossima occasione reale.
7. Il debriefing a tre colonne. Dopo la prossima gara importante, scrivi: cosa è successo, cosa hai sentito, cosa hai pensato. Nota quanto spesso confondi le tre cose.

TAPPA 4**Restare presenti: focus e gestione della pressione**

Un portiere di diciannove anni, promettente, veniva da me dopo ogni partita con lo stesso schema: prendeva un gol, e nei dieci minuti successivi ne prendeva altri due.

“Quando sbaglio una volta”, mi disse un giorno, “sbaglio tre volte. È come se il primo gol aprisse una porta che non riesco più a chiudere.”

Non aveva un problema tecnico. Le sue parate, quando era lucido, erano ottime. Il problema era che dopo il primo errore la sua mente restava incollata a quel gol, lo rivedeva, lo analizzava, se ne vergognava, mentre il gioco, nel frattempo, andava avanti senza di lui.

Abbiamo lavorato su una sola cosa: tornare al presente, subito, dopo ogni episodio. Gli ho dato un gesto fisico semplice, toccare il palo con la mano destra, ogni volta, dopo ogni azione, buona o cattiva che fosse. Un reset fisico per un reset mentale.

In due mesi l'effetto domino è sparito. Non perché avesse smesso di prendere gol, succede, fa parte del gioco. Ma perché il primo gol aveva smesso di trascinarsi dietro il secondo e il terzo.

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: dopo un errore fatichi a tornare nell'azione, e l'errore successivo arriva quasi subito; in allenamento sei lucido, ma in gara la concentrazione va e viene senza che tu capisca perché; ti distrai con cose che non dovrebbero contare.

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: un atleta, dopo un primo errore, ne accumula altri a catena nello stesso tempo di gioco; noti che l'attenzione si spegne sempre nello stesso momento; un ragazzino si distrae visibilmente con elementi esterni che un atleta più esperto ignorerebbe.

PRIMA**Allenare l'attenzione come un muscolo**

La concentrazione non è un dono che si ha o non si ha. È una competenza, e si allena con la stessa serietà con cui si allena un gesto tecnico. Il tipo di attenzione richiesto cambia, ancora una volta, in base alla dimensione mentale dello sport: nell'Individuale e nella Resistenza serve un'attenzione sostenuta, restare concentrati a lungo gestendo la noia e il dialogo interno ripetitivo; nella Squadra serve un'attenzione condivisa, seguire il proprio gesto e quello che succede attorno senza perdere né l'uno né l'altro; nella Situazione serve un'attenzione flessibile, spostarsi velocemente da un dettaglio all'altro; nella Potenza serve un'attenzione acuta e breve, massima concentrazione in pochi secondi.

I 4 focus attentivi: dove guardi, e con che ampiezza

La concentrazione non è una sola cosa. È una torcia che puoi puntare in quattro modi diversi, a seconda di cosa ti serve in quel preciso istante. Il modello si basa su due assi: dove guardi, verso l'esterno (il pallone, l'avversario, il campo) o verso l'interno (il corpo, il respiro, un pensiero); e con che ampiezza, in modo ristretto, su un solo punto, o in modo ampio, abbracciando tutto il contesto.

| Focus | Cosa fa | Esempi pratici |
|-------------------|---|---|
| Esterno ristretto | Esecuzione precisa su un bersaglio definito | La pallina nell'impatto (tennis, padel); la palla al contatto con la mano (volley); il bersaglio (tiro, arco); il muro di arrivo (nuoto) |
| Esterno ampio | Leggere la situazione, anticipare, decidere | Il centrocampista che legge gli spazi (calcio); chi vede muro e compagni prima di schiacciare (volley); la lettura della distanza in scherma o karate |
| Interno ristretto | Sentire una singola sensazione corporea | La sensazione della bracciata (nuoto); la posizione del bilanciante prima dello strappo (pesistica); la cue word un istante prima del gesto esplosivo |
| Interno ampio | Pianificare, strategizzare, fare il punto | Ripassare la strategia prima della partenza (ciclismo, maratona); rivedere il piano tattico nell'intervallo; valutare come sto, cosa mi serve adesso |

La maggior parte dei *'blocchi da pressione'* non nasce da poca concentrazione: nasce da un focus sbagliato per il momento sbagliato. Il portiere della storia di apertura, dopo il primo gol, restava bloccato in un focus interno ampio, rimuginava, analizzava, si giudicava, proprio nel momento in cui il gioco gli chiedeva un focus esterno ristretto, tutto sul pallone, qui e ora. Non era debole mentalmente: stava semplicemente usando la torcia sbagliata.

Il talento non sta nell'aver tanta concentrazione. Sta nel saper cambiare focus al momento giusto, e nel sapere, sempre, quale stai usando in questo istante.

Allenare i 4 focus: esercizi specifici

- Esterno ristretto: fissa un singolo punto, una pallina appesa a un filo, un bersaglio, un punto sul fondo vasca, per 30-60 secondi senza distogliere lo sguardo, anche se accadono cose intorno. Aumenta gradualmente durata e disturbo esterno.
- Esterno ampio: l'esercizio del radar. Durante un'azione di gioco, il tecnico fa improvvisamente una domanda, "quanti compagni vedi alla tua destra?" Costringe a tenere lo sguardo aperto sul contesto, non solo sul gesto.
- Interno ristretto: esegui un gesto tecnico molto lentamente, portando l'attenzione su una sola sensazione alla volta, la presa della mano, l'appoggio del piede, il ritmo del respiro. Si usa spesso nel riscaldamento.
- Interno ampio: prima di un allenamento o una gara, scrivi in 3 righe la tua strategia: cosa voglio fare, in che ordine, cosa farò se qualcosa va storto.
- Il cambio rapido, per atleti avanzati: l'esercizio scan and strike. Alterna consapevolmente i 4 focus in sequenza durante un'azione simulata: ampio esterno, leggi la situazione; ampio interno, decidi la strategia; ristretto esterno, esegui sul bersaglio; ristretto interno, senti il gesto appena fatto.

La visualizzazione: vedere per eseguire

La visualizzazione mentale è una delle tecniche più validate in psicologia dello sport. Non significa immaginare di vincere: significa costruire un'immagine dettagliata e sensoriale di una performance, vedere lo spazio, sentire il peso del corpo, ascoltare il proprio respiro, immaginare anche come si reagisce a un imprevisto. Si pratica 10-15 minuti al giorno, in un momento calmo, nei giorni che precedono un appuntamento importante.

DURANTE

Restare nel corpo quando la mente vuole scappare

Il momento più difficile, in qualunque sport, non è prima della gara. È quando qualcosa va storto durante: un errore, un punto perso, un avversario che sta prendendo il sopravvento. La mente vuole andarsene nel passato, quello che è appena successo, o nel futuro, cosa succederà se va male. Il lavoro mentale è uno solo: riportarla al presente, sempre, di nuovo.

La bolla attentiva

Immagina di essere dentro una bolla trasparente. Puoi vedere e sentire quello che succede fuori, il pubblico, l'avversario, l'arbitro, ma non ti tocca. Sei presente, non permeabile. Si costruisce con la pratica, simulando condizioni di distrazione già in allenamento.

Il respiro tattico

Tra un'azione e l'altra, il respiro è l'ancora più veloce al momento presente. Box breathing: inspira 4 secondi, trattieni 4, espira 4, trattieni 4. Ripeti 3-4 volte. Abbassa la frequenza cardiaca e riporta online la parte del cervello che decide, non quella che reagisce d'istinto.

Le cue word: la parola che ti riporta a casa

Una cue word è una parola breve, personale, che ti dici nei momenti di pressione per ritrovare il focus. Non “forza” o “concentrati”, troppo generiche: qualcosa che significa qualcosa solo per te, “radicato”, “presente”, “qui”. Deve essere praticata in allenamento perché funzioni davvero in gara, esattamente come si pratica un gesto tecnico prima di usarlo sotto pressione.

DOPO

Analizzare il pattern attentivo

Dopo ogni gara o allenamento importante, vale la pena chiedersi: quando ho perso il focus? Cosa lo ha provocato? Quanto tempo ho impiegato a tornare? Non sono domande per punirsi: sono domande per costruire una mappa personale, i propri punti vulnerabili e i propri punti di forza, che nel tempo rende ogni atleta sempre più capace di anticipare, invece che subire, i propri cali.

PER I PIÙ PICCOLI

Hai presente quando giochi e a un certo punto la tua testa va da un'altra parte, pensi alla merenda, a un compagno, a quello che è successo prima? È normalissimo. La concentrazione è come un muscolo: più la alleni, più dura a lungo. Un piccolo trucco: scegli una parola tutta tua, tipo “vai” o “ora”, da dirti dentro la testa quando ti accorgi che ti sei distratto. Ti aiuta a tornare al gioco.

Non puoi impedire alla mente di distrarsi. Puoi solo allenarti a riportarla indietro, sempre più velocemente, ogni volta che se ne va.

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA

Livello base, bambini

1. La mia parola. Scegli una parola tutta tua da usare quando ti accorgi di esserti distratto. Provala in allenamento questa settimana.

Livello intermedio, per chi perde il focus dopo un errore

2. Il gesto del reset. Scegli un gesto fisico semplice da fare subito dopo ogni errore, prima ancora di pensarci. Allenalo finché diventa automatico.
3. Diario del Cammino: scrivi “Il momento in cui perdo più spesso la concentrazione è...” e “Quanto tempo impiego di solito a tornare presente?”

4. Riconosci il tuo focus. Nella prossima gara, fermati tre volte e chiediti che focus stai usando, esterno o interno, ampio o ristretto. Annota se corrispondeva a quello richiesto.

Livello avanzato, agonisti

5. Allenare la distrazione. Chiedi al tuo tecnico di inserire un disturbo volontario in allenamento e pratica la bolla attentiva per tornare focalizzato in meno di 10 secondi.
6. La mappa attentiva post gara. Dopo la prossima gara, segna su una linea temporale ogni momento in cui hai perso e ritrovato il focus. Cerca pattern.
7. Allenamento mirato sul focus debole. Identifica il focus che ti riesce peggio sotto pressione e dedicagli 5 minuti a inizio di ogni allenamento, per due settimane.

TAPPA 5**Comunicare: con sé, con la squadra, con chi guida**

Una squadra di pallavolo di Serie B Femminile che seguivo aveva tutto per vincere il campionato. Tecnica, fisico, voglia. Perdeva lo stesso, partita dopo partita, sempre nei momenti che contavano di più.

Ho passato una settimana a osservarle in allenamento, senza dire nulla. Ho capito il problema al terzo giorno: quando una sbagliava, le altre abbassavano lo sguardo. Nessuna diceva niente. Il silenzio, in quella squadra, non era pace: era punizione.

Ho chiesto alla capitana: “Cosa pensi quando una compagna sbaglia un punto importante?” Mi ha risposto: “Penso speriamo che non si blocchi. E poi sto zitta, per non metterle pressione.”

Quel silenzio gentile, pensato per proteggere, stava facendo l'esatto contrario: ogni errore diventava un buco nero in cui la giocatrice restava sola, mentre tutta la squadra fingeva di non vedere.

Abbiamo introdotto una regola semplice: dopo ogni errore, qualcuna doveva dire una frase, una sola, entro tre secondi. Non un'analisi, solo presenza: “Ci sono io”, “andiamo avanti”, “bel tentativo”. Hanno vinto il campionato quella primavera. Non perché avessero smesso di sbagliare, ma perché avevano smesso di sbagliare da sole.

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: dopo un errore ti senti isolato anche se sei circondato da compagni; fatichi a dire al tuo allenatore cosa ti serve davvero; in famiglia non sai come spiegare cosa provi prima o dopo una gara.

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: una squadra si spegne collettivamente dopo un errore individuale; un atleta individuale non chiede mai aiuto, nemmeno quando è evidente che ne avrebbe bisogno; il dialogo tra te e l'atleta si blocca proprio nei momenti più delicati.

PRIMA**Costruire accordi chiari**

La comunicazione che conta non nasce nel momento difficile: nasce prima, quando tutto va bene e nessuno ha fretta. Un atleta e un istruttore, o un genitore e un figlio, che non hanno mai parlato chiaramente di aspettative, obiettivi, e di cosa fare quando le cose vanno storte, si troveranno a improvvisare proprio nel momento in cui l'improvvisazione fa più danno.

Tre domande da farsi insieme, prima che inizi la stagione o il percorso: quali sono gli obiettivi, e di chi sono? Un obiettivo imposto dall'esterno pesa diversamente da uno scelto insieme. Quali sono le aspettative reciproche? Dirlo ad alta voce evita mesi di incomprensioni silenziose. Cosa succede se le cose non vanno come previsto? Averne già parlato toglie peso al momento in cui arriverà davvero.

Nello sport individuale: il dialogo con sé stessi

Se nello sport di squadra la comunicazione passa anche dagli altri, nello sport individuale il primo interlocutore resta sempre uno: te stesso. Il dialogo interno costruito nella Tappa 3 è già una forma di comunicazione, ma qui aggiungiamo un tassello: imparare a chiedere aiuto anche quando si è abituati a contare solo su di sé. Molti atleti individuali faticano a dire “ho bisogno di parlarne”. Va allenato come un gesto tecnico, non lasciato al caso.

Il self talk: la voce che ti parla dentro

C'è una comunicazione che inizia prima ancora di parlare con qualcun altro: quella che hai con te stesso. È la prima voce che senti la mattina di una gara, ed è quella che, più di ogni discorso esterno, decide come entrerai in campo. Il self talk si divide in due famiglie: **istruzionale**, parole tecniche mirate al gesto come “gomito alto” o “respira”, serve a guidare l'esecuzione; e **motivazionale**, parole che alimentano energia e fiducia come “ce la posso fare”, serve a sostenere lo sforzo. Usarli al momento sbagliato non funziona: caricarsi emotivamente mentre serve precisione tecnica confonde il gesto, correggersi tecnicamente mentre serve energia spegne la spinta.

Tecnica: prepara in anticipo, a mente lucida, una frase per ogni imprevisto plausibile. “Se sbaglio la partenza, allora mi dico: resetto e riparto.” “Se sento le gambe pesanti a metà gara, allora mi dico: è normale, continuo al mio ritmo.” Quando l'imprevisto arriva davvero, la mente non deve inventare nulla sotto pressione: la frase è già pronta, già allenata.

Tecnica, l'affermazione credibile: non “sono il migliore”, se non ci credi non funziona, anzi aumenta il dubbio. Costruisci una frase vera, basata su un dato di fatto: “ho fatto questo allenamento 40 volte, il mio corpo lo sa fare”. Deve essere qualcosa che, in fondo, sai già essere vero.

La postura: il corpo che parla al cervello

Comunichiamo sempre, anche da fermi. Quando le spalle si chiudono e lo sguardo cade a terra, il sistema nervoso legge un segnale preciso: minaccia, sottomissione, allarme. Quando il petto si apre e il mento resta dritto, legge l'opposto: sicurezza, controllo, presenza. Non è solo immagine: una postura chiusa comprime il respiro, lo rende corto e alto, alimentando l'ansia invece di calmarla; una postura aperta permette il respiro pieno, diaframmatico, quello che abbassa il battito e riporta lucidità.

Il corpo non si limita a mostrare come ti senti. Ti dice anche, in tempo reale, come sentirti. La comunicazione tra postura e cervello va in entrambe le direzioni.

Tecnica, la postura di radicamento: nei minuti che precedono una gara, una partita, un esame, prendi consapevolmente una posizione stabile, piedi alla larghezza delle spalle, peso distribuito su entrambi, schiena dritta ma non rigida, mento parallelo al suolo. Resta così per 60-90 secondi, respirando lentamente. Funziona particolarmente bene nella Dimensione di Potenza, prima di un sollevamento, di un affondo, di un gesto esplosivo.

DURANTE

Meno parole, più presenza

Durante una gara o una partita, il modo in cui si comunica cambia radicalmente rispetto al *Prima*. Un istruttore che urla istruzioni continue durante un'azione aumenta il carico cognitivo dell'atleta, che deve elaborare le parole oltre a gestire la situazione tecnica. Un istruttore presente, calmo, che interviene solo quando serve davvero, è già un supporto enorme, anche in silenzio.

Il feedback che funziona, nello sport di squadra

Tecnica: Tra compagni, sotto pressione, le parole contano doppio. Un modello semplice ed efficace è quello delle tre S: Specifico, non “hai giocato male” ma “la copertura sul secondo palo era scoperta”; Sincero, mai un complimento finto solo per consolare; Subito, il feedback funziona quando arriva vicino al momento, non dopo dieci minuti di silenzio. Il feedback tecnico durante l'azione resta breve: l'analisi approfondita ha il suo posto, ma è nel Dopo.

Il self talk in azione

Durante l'azione non c'è tempo per frasi lunghe. Qui il self talk deve essere rapido, allenato, quasi automatico.

Tecnica, parlarti in seconda o terza persona: parlarsi usando “tu” o il proprio nome, invece di “io”, crea una piccola distanza psicologica che aiuta a restare lucidi sotto pressione. Non “sono troppo stanco per continuare”, ma “dai, tieni il ritmo, ci sei quasi”, rivolto a sé per nome. Quella distanza minima è spesso sufficiente per uscire dal vortice emotivo.

Tecnica, il self talk istruzionale lampo: una sola parola o due, mai una frase intera, per correggere un gesto al volo, “basso”, “presa”, “respira”. Va praticato in allenamento finché diventa **automatico**.

Tecnica, lo stop and redirect: quando il dialogo interno scivola nel negativo, un comando secco e fisico insieme: “STOP”, accompagnato da un gesto, battere le mani una volta, stringere il pugno, e subito dopo la cue word o l'istruzione tecnica preparata nel *Prima*.

Il passo che non cambia

Nel tennis e nel padel, dimensione di *Situazione*, i grandi giocatori hanno tutti la stessa abitudine: lo stesso passo, la stessa postura, tra un punto vinto e uno perso. Cambiare passo, incurvare le spalle, abbassare lo sguardo dopo un errore manda al proprio cervello lo stesso segnale che manderebbe all'avversario: sto cedendo.

Tecnica, il reset posturale: dopo un errore, prima ancora di pensare a cosa è successo, raddrizza consapevolmente la schiena, riporta le spalle indietro, alza il mento. Puoi abbinarlo al gesto di *reset* visto nella *Tappa 4*.

In dimensione di *Squadra* questo vale anche collettivamente: una squadra che, dopo un punto subito, si richiude fisicamente comunica cedimento a tutto il campo, compresi gli avversari. Un capitano che per primo raddrizza la postura dà un segnale silenzioso a tutta la squadra.

DOPO

Fare le domande giuste

Il modo in cui un istruttore, un genitore o un compagno parla dopo una performance, buona o cattiva che sia, rimane, a volte per anni. La differenza non sta in cosa si dice, ma in come lo si chiede.

| Invece di... | Meglio... | Perché funziona |
|-------------------------|--|--|
| Come mai hai sbagliato? | Cosa hai sentito in quel momento? | Parte dall'esperienza vissuta, non dall'errore |
| Dovevi fare così | Cosa vorresti fare diversamente la prossima volta? | Restituisce all'atleta il controllo |
| Hai giocato male oggi | Cosa hai notato di te stesso oggi? | Apre alla riflessione invece di chiudere con un giudizio |
| Silenzio o assenza | Sono qui, non devi dire nulla, se non vuoi | La presenza vale più delle parole |

E prima di tutte le domande, una sola apertura: “come stai?”, non “come è andata?”. La persona viene prima della prestazione, sempre.

Il tono che resta dentro di te

Il modo in cui ti parli dopo una performance, buona o cattiva, è quello che, ripetuto nel tempo, costruisce la tua identità di atleta. Non è retorica: è la voce che, ascoltata mille volte, diventa quello che credi di te stesso.

Tecnica, parlati come parleresti a un amico: se un compagno avesse fatto il tuo stesso errore, cosa gli diresti? Probabilmente “è successo, ci sta, la prossima volta sarà diverso”. Usa esattamente quelle parole, rivolte a te. Non è indulgenza: è lo stesso standard di gentilezza che useresti per chiunque altro.

Tecnica, la lettera serale: la sera di una gara difficile, scrivi due righe a te stesso come se le scrivesse qualcuno che ti vuole bene e conosce il tuo valore. Non per minimizzare quello che è successo, ma per ricordarti, con le tue stesse parole, che quella giornata non ti definisce.

Anche il modo in cui ti siedi, o stai in piedi, mentre racconti una gara, comunica al tuo cervello come stai archiviando quel ricordo. Raccontarla a schiena dritta, anche se la voce trema, comincia già a costruire l'associazione che quello che ti è successo non ti definisce.

PER I GENITORI E I TECNICI

Quando chi guida non sa più come stare accanto a chi ha perso. Non serve avere la risposta giusta. Serve restare. Un istruttore o un genitore che dice “non so cosa dirti, ma ci sono” comunica più sicurezza di mille consigli tecnici dati nel momento sbagliato.

PER I PIÙ PICCOLI

Se sbagli qualcosa durante una partita o un allenamento, non sei mai solo, anche se in quel momento ti sembra di esserlo. Puoi sempre dire a un compagno o al tuo allenatore cosa provi, con parole semplici: “mi sento giù”, oppure “ho bisogno di un attimo”. Dirlo non è una debolezza. È un modo coraggioso per stare meglio più in fretta.

Le parole che scegli nei momenti difficili non si dimenticano. Scegli quelle che restituiscono fiducia, non quelle che la tolgono.

Tre tecniche posturali da allenare

| Tecnica | Quando usarla | Cosa fare |
|------------------------|--|---|
| Postura di radicamento | Prima della gara, in un momento di attesa o tensione | Piedi larghi quanto le spalle, peso bilanciato, schiena dritta, mento parallelo al suolo, 60-90 secondi |
| Reset posturale | Subito dopo un errore | Raddrizza la schiena, spalle indietro, mento su, prima ancora di pensare all'errore |
| Sguardo orizzontale | In ogni momento di pressione | Tieni lo sguardo all'altezza naturale: il cervello legge lo sguardo basso come segnale di resa, anche quando non lo è |

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA**Livello base, bambini**

1. Dillo con una parola. Quando ti senti giù dopo un errore, prova a dire una sola parola a un compagno o al tuo allenatore: “aiuto”, “stanco”, “arrabbiato”.
2. La posizione del campione. Prima del prossimo allenamento, prova a stare fermo un minuto con schiena dritta e mento alto. Come ti senti dopo, rispetto a prima?

Livello intermedio, adolescenti e amatori

3. La frase dei tre secondi. Se fai sport individuale, scegli oggi una persona a cui dire, dopo un allenamento difficile, una sola frase vera su come ti sei sentito.

4. Le tre S del feedback. Se sei in una squadra, controlla il prossimo commento a un compagno: è specifico? È sincero? Arriva subito?
5. Il piano se allora. Scrivi 3 imprevisti plausibili per la tua prossima gara e, per ciascuno, la frase che ti dirai.
6. Il passo che non cambia. Nella prossima partita, prova a mantenere lo stesso passo e la stessa postura dopo un punto vinto e dopo un punto perso. Annota cosa hai notato.

Livello avanzato, agonisti, tecnici, genitori

7. Gli accordi di inizio stagione. Rispondi insieme al tuo atleta o al tuo tecnico alle tre domande del Prima: obiettivi, aspettative reciproche, cosa fare se le cose vanno storte. Scrivetele.
8. Il diario a due voci del self talk. Per una settimana, annota una frase che ti sei detto in un momento di difficoltà. Accanto, riscrivila come la diresti a un compagno.
9. Postura e self talk insieme. Abbina il reset posturale alla cue word allenata nella Tappa 4. Pratica la combinazione finché diventa un solo gesto automatico.

TAPPA 6**Genitori e proiezioni esterne**

Una ragazzina di dodici anni, nuotatrice, faceva gare bellissime. Usciva dall'acqua sorridente, fiera, ancora con il fiatone. Poi saliva in macchina con suo padre.

Lui non urlava mai. Era peggio: analizzava. "La virata era lenta. Nella terza vasca hai perso ritmo. Il tempo di reazione allo start..." Quindici minuti di macchina diventavano quindici minuti di pagella. Lei rispondeva sempre uguale: "Sì papà." Guardava fuori dal finestrino.

Un giorno mi ha detto, sottovoce, come se fosse un segreto vergognoso: "Emanuela, a volte spero di arrivare ultima, così almeno lui non ha niente da dire."

Suo padre non era un uomo cattivo. Era un uomo che amava sua figlia moltissimo, e che esprimeva quell'amore nell'unico modo che conosceva: analizzando, correggendo, cercando di renderla migliore. Non sapeva che, facendo così, le stava insegnando una cosa diversa da quella che voleva: che il suo valore dipendeva dal cronometro.

Abbiamo parlato io e lui, da soli, per un'ora. Gli ho chiesto solo una cosa: che nei primi venti minuti dopo ogni gara, qualunque cosa fosse successa in vasca, le dicesse soltanto: "Mi piace tantissimo guardarti nuotare." Il resto, se proprio fosse dovuto arrivare, avrebbe potuto aspettare la sera.

Lei ha ricominciato a sorridere in macchina. Ha anche nuotato meglio. Non perché il padre avesse smesso di volerla migliore, ma perché lei aveva smesso di nuotare per non deludere, e aveva ricominciato a nuotare per sé stessa.

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: dopo una gara guardi subito verso gli spalti, prima ancora di esultare o di reagire; temi più la reazione di un genitore o di un allenatore che l'esito stesso della gara; senti che il tuo valore, agli occhi di qualcuno, dipende dal risultato.

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: ti ritrovi a commentare la prestazione nei primi minuti dopo la gara, prima ancora di chiedere come sta; noti che l'atleta cerca il tuo sguardo durante l'azione, invece di restare concentrato sul gioco; ti accorgi di vivere la gara del figlio o dell'atleta come se fosse, in parte, anche la tua.

PRIMA**Costruire confini chiari, con amore**

Le proiezioni esterne non nascono per cattiveria. Nascono quasi sempre da amore mal calibrato: un genitore che rivede in un figlio un sogno mai realizzato, un tecnico che misura il proprio valore professionale nei risultati dei suoi atleti, un fratello maggiore che fa da paragone silenzioso e costante.

Il lavoro non è eliminare quella presenza, è impossibile e nemmeno giusto: genitori e tecnici sono una risorsa enorme quando il loro ruolo è chiaro. Il lavoro è dare a ciascuno il suo posto, prima che la stagione cominci.

Le tre domande da farsi, da genitori o da tecnici

- Questo obiettivo è suo o è mio? Distinguere ciò che l'atleta desidera davvero da ciò che desideriamo per lui è il primo passo, e spesso il più difficile.
- Cosa sto cercando, attraverso i suoi risultati? Riconoscimento sociale, riscatto di un proprio sogno incompiuto, conferma di essere un buon genitore: nominarlo onestamente toglie peso a quella ricerca dalle spalle dell'atleta.
- Sono qui per il suo percorso, o per il mio bisogno di vederlo vincere? Non è una domanda da farsi una volta sola: la risposta può cambiare nel tempo, sotto la pressione di una stagione lunga.

Per l'atleta: riconoscere lo sguardo dell'altro senza diventarne prigioniero

Anche l'atleta ha un lavoro da fare in questa fase, indipendentemente dall'età: distinguere la propria voce da quella che immagina nella testa di chi guarda. Una domanda utile, da porsi prima di una gara: “per chi sto per scendere in campo? Per me, o per non deludere qualcuno?” Non c'è una risposta giusta in assoluto, ma conoscerla, prima, evita di scoprirla nel momento peggiore.

DURANTE

La regola del testimone silenzioso

Durante la gara, il ruolo di chi osserva da fuori, genitore, tecnico non in panchina, parente, dovrebbe essere uno solo: essere presente, senza intervenire. Ogni correzione gridata dagli spalti, ogni gesto di disapprovazione visibile, ogni sguardo cercato e trovato carico di tensione, aggiunge un carico cognitivo che l'atleta deve gestire oltre alla gara stessa.

Per chi osserva, la regola del testimone silenzioso: in gara, il tuo compito è guardare, non allenare. Non correggere a voce alta, non commentare con chi ti sta vicino in modo che l'atleta possa sentire, non mostrare con il corpo la delusione per un errore.

Per l'atleta, riportare lo sguardo dentro: se ti accorgi di cercare con gli occhi la reazione di qualcuno sugli spalti, è il segnale che il tuo focus si è spostato da esterno ristretto, il gioco, a una ricerca di approvazione che non ti serve in quel momento. Torna alla cue word, torna al respiro tattico visti nella *Tappa 4*.

DOPO**I primi venti minuti**

La ricerca in psicologia dello sport ha un nome per il momento più delicato di tutti: il tragitto verso casa dopo la gara. È lì che si gioca, spesso, più della gara stessa.

Nei primi venti minuti dopo una gara, l'atleta, bambino o agonista esperto, non ha ancora gli strumenti emotivi per metabolizzare un'analisi tecnica, qualunque sia l'esito. In quella finestra di tempo, ciò che serve non è una pagella: è una conferma di appartenenza.

| Invece di... | Meglio... | Perché funziona |
|--|---|---|
| Hai sbagliato la virata, l'attacco, il timing... | Mi piace tantissimo guardarti giocare | Separa l'amore dal risultato, nel momento in cui l'atleta è più vulnerabile |
| Cosa è andato storto oggi? | Come ti senti? | Mette la persona prima della prestazione |
| Silenzio carico di delusione | Sono fiero di te, qualunque cosa sia successo | Il silenzio teso si sente, e pesa più di qualsiasi parola |
| Analisi tecnica immediata | Ne parliamo con calma più tardi, se vuoi | Rimanda l'analisi a un momento in cui entrambi siete pronti ad ascoltarla davvero |

L'analisi tecnica ha un valore enorme, ma ha anche un tempo giusto: non nei primi venti minuti. Più tardi, a mente fredda, con la domanda giusta vista nella Tappa 5: “cosa hai notato tu, di te stesso, oggi?”

PER I PIÙ PICCOLI

Sai che il tuo valore non dipende da quanti gol fai o da quanto sei veloce? Le persone che ti vogliono bene davvero ti vogliono bene anche nei giorni in cui sbagli tutto. Se senti che dopo una gara hai paura di tornare a casa, dillo. Puoi dire: “oggi non ho voglia di parlare della partita, voglio solo un abbraccio.” È una richiesta giustissima.

PER I GENITORI E I TECNICI

So che è difficile restare in silenzio quando si ama qualcuno e si vede un margine di miglioramento evidente. Ma il tuo ruolo più prezioso non è essere il secondo allenatore: è essere il posto sicuro a cui tornare, qualunque cosa succeda in campo. Prova questo: nei primi venti minuti dopo ogni gara, di' solo “mi piace guardarti giocare”. Niente altro. Il resto, se serve davvero dirlo, può aspettare la sera, e arriverà molto meglio accolto.

Un atleta che gioca per non deludere qualcuno gioca con la paura. Un atleta che sa di essere amato a prescindere dal risultato gioca libero, ed è quasi sempre quello che gioca meglio.

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA

Livello base, bambini

1. La richiesta giusta. La prossima volta che finisci una gara o un allenamento difficile, prova a dire a un genitore o all'allenatore esattamente di cosa hai bisogno in quel momento.

Livello intermedio, adolescenti e amatori

2. Per chi gioco oggi. Prima della prossima gara, scrivi nel Diario del Cammino: "oggi scendo in campo per..." Sii onesto.
3. Lo sguardo che torna dentro. Se ti accorgi di cercare l'approvazione di qualcuno durante la gara, usa la tua cue word per riportare il focus su di te.

Livello avanzato, per genitori e tecnici

4. I venti minuti. Per la prossima gara del tuo atleta, esercitati a dire solo "mi piace guardarti giocare" nei primi venti minuti, qualunque sia il risultato.
5. Le tre domande. Rispondi onestamente, per iscritto: questo obiettivo è suo o è mio? Cosa sto cercando attraverso i suoi risultati? Sono qui per il suo percorso, o per il mio bisogno di vederlo vincere?

TAPPA 7

L'infortunio come tappa, non come stop

Un ciclista di ventidue anni, una promessa vera, è arrivato in palestra da me con la gamba ancora rigida dal tutore. Frattura di tibia, sei mesi di stop forzato, proprio nella stagione che doveva essere la sua consacrazione.

Le prime sedute non parlavamo di riabilitazione: parlavamo di rabbia. “Ho perso tutto”, mi diceva. “Gli altri continuano ad allenarsi, io sono fermo. Quando torno, sarò indietro per sempre.”

Un giorno gli ho chiesto di scrivere una lista: tutto quello che, fino a quel momento, non aveva mai avuto il tempo di lavorare davvero. La sua testa, sotto pressione, in gara, quando la fatica saliva e lui mollava sempre nello stesso punto. La sua tecnica di pedalata, mai analizzata a fondo perché non c'era tempo, c'erano le gare. Il suo rapporto con l'errore, che gestiva malissimo.

Quei sei mesi non sono stati sei mesi persi. Sono stati i sei mesi in cui ha costruito quello che, fino ad allora, non aveva mai avuto spazio di costruire: una testa solida quanto le gambe che stava per ritrovare.

*È tornato in gara l'anno dopo. Non era indietro. Era, per la prima volta, **completo**.*

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: pensi costantemente a quanto tempo hai perso rispetto agli altri; hai paura, anche dopo la guarigione fisica, di rifare il gesto che ti ha fatto male; senti che la tua identità di atleta vacilla quando non puoi allenarti.

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: un atleta infortunato si isola dal gruppo invece di restare vicino, anche solo per presenza; noti un atleta tecnicamente guarito che evita ancora certi movimenti, o li esegue con esitazione visibile; un ragazzo parla del proprio infortunio solo in termini di quello che non può più fare, mai di quello che sta imparando.

PRIMA

Cosa succede davvero quando ci si infortuna

Un infortunio non è solo un evento fisico. È, quasi sempre, anche un piccolo lutto. Si perde, di colpo, qualcosa che sembrava scontato: la routine quotidiana, il gruppo, il ritmo della stagione, e a volte una parte importante della propria identità, se non sono l'atleta che si allena ogni giorno, chi sono?

Le fasi psicologiche dell'infortunio sono molto simili, per struttura, a quelle della sconfitta che vedremo nella *Tappa 9*: negazione, rabbia, contrattazione, tristezza, accettazione. Non hanno un ordine fisso, e non hanno una durata uguale per tutti. Il compito non è accelerarle, è attraversarle, sapendo che sono normali e non un segno di debolezza.

Quando un atleta coincide completamente con la propria attività sportiva, un infortunio diventa una crisi d'identità, non solo una battuta d'arresto fisica. Per questo, fin dai primi giorni, vale la pena porsi una

domanda che sembra scomoda, ma è in realtà liberatoria: chi sono io, in questo momento, oltre all'atleta che non può allenarsi?

DURANTE

Trasformare il tempo fermo in tempo costruttivo

Il periodo di recupero, se guardato solo come tempo perso, diventa solo doloroso. Guardato come spazio, può diventare uno dei momenti di crescita più importanti del percorso di un atleta, fisico e mentale insieme.

- Visualizzazione del gesto tecnico: anche da fermo, il cervello può allenare un movimento immaginandolo nel dettaglio, mantenendo attive almeno in parte le stesse connessioni neuromuscolari del gesto reale.
- Lavoro sul self talk e sulla gestione emotiva: gli strumenti visti nelle Tappe 3 e 5 hanno qui tempo e spazio per essere allenati con calma, senza la pressione della gara imminente.
- Studio del proprio sport da un'altra prospettiva: guardare partite e gare con occhio analitico, non più solo da dentro l'azione ma da fuori.
- Costruzione della relazione con la squadra da un ruolo diverso: un atleta infortunato che resta presente, incoraggia, osserva e dà feedback, costruisce una leadership silenziosa preziosa al rientro.

La paura del rientro: il momento più delicato

C'è un momento più difficile della riabilitazione fisica stessa: il primo gesto vero, dopo la guarigione, identico a quello che ha causato l'infortunio. È normale sentire un'esitazione, anche quando il corpo è clinicamente pronto: il cervello ha imparato, in quel momento di dolore, un'associazione automatica, quel gesto uguale pericolo. Va disimparata gradualmente, non ignorata con la forza.

Tecnica, l'esposizione graduale guidata: insieme al proprio tecnico o fisioterapista, suddividi il gesto temuto in piccoli passaggi, dal più semplice al più simile alla gara. Esegui ogni passaggio più volte, a bassa intensità, finché la sensazione di allarme diminuisce, prima di passare al successivo.

Tecnica, nominare la paura, non negarla: prima del rientro, può aiutare dire apertamente, a un tecnico o a un compagno di fiducia, "ho un po' di paura di questo gesto, è normale che sia così?" Nominarla toglie potere al pensiero che gira in silenzio.

DOPO**Cosa resta, una volta tornati**

Un atleta che ha attraversato bene un infortunio, dal punto di vista mentale, torna quasi sempre con qualcosa in più, non solo con qualcosa recuperato. Vale la pena, al rientro, fare un piccolo bilancio scritto: cosa ho imparato in questo periodo che non sapevo prima? Cosa, della mia testa, è più solido adesso? Quali strumenti voglio continuare a usare, ora che sono di nuovo in campo?

PER I PIÙ PICCOLI

Se ti sei fatto male e non puoi allenarti per un po', non significa che hai smesso di essere un atleta. Significa solo che, in questo momento, il tuo corpo ha bisogno di riposare e guarire, mentre la tua testa può comunque allenarsi: guardando le partite con occhi attenti, immaginando i tuoi movimenti preferiti, tifando per i tuoi compagni. Quando torni, sarai pronto, magari anche un po' più forte nella testa di prima.

Un infortunio ferma il corpo, non la crescita. Quello che scegli di costruire nel tempo fermo, spesso, è quello che fa la differenza quando torni a correre.

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA**Livello base, bambini**

1. Il quaderno del tifoso allenato. Durante lo stop, guarda una partita o una gara del tuo sport e scrivi o disegna tre cose che hai notato, che prima non avevi mai visto.

Livello intermedio, per chi è in fase di recupero

2. Visualizzazione del gesto. Per 5 minuti al giorno, chiudi gli occhi e immagina nel dettaglio il tuo gesto tecnico preferito eseguito perfettamente.
3. Diario del Cammino, il bilancio del tempo fermo. Scrivi: "cosa sto imparando, in questo momento di stop, che non avevo mai avuto il tempo di imparare prima?"

Livello avanzato, per chi sta rientrando

4. L'esposizione graduale. Insieme al tuo tecnico o fisioterapista, scrivi i passaggi del gesto che temi di più, dal più semplice al più simile alla gara, ed eseguilvi uno alla volta.
5. Nominare la paura ad alta voce. Prima della prima sessione di rientro, di' a un compagno o al tuo tecnico: "ho un po' di timore su questo movimento." Annota dopo come ti sei sentito.

TAPPA 8**Ruolo e leadership**

Una squadra di calcio Under 18 aveva un capitano silenzioso. Non il tipo che urla, che trascina con la voce: il tipo che, prima di ogni partita, stringeva la mano a ogni compagno, uno per uno, guardandolo negli occhi.

Un giorno il suo allenatore mi disse, quasi lamentandosi: “Non parla mai in spogliatoio. Come fa a essere capitano?”

Ho chiesto di osservarlo per due allenamenti. Ho visto una cosa che l'allenatore, troppo abituato a misurare la leadership con il volume della voce, non aveva notato: quando un compagno sbagliava un passaggio e si incupiva, lui era sempre il primo ad arrivarci vicino. Non per consolarlo con parole, ma per restargli accanto trenta secondi, in silenzio, prima di tornare a giocare.

La squadra non perdeva la testa quando perdeva un pallone. Restava compatta. Quel ragazzo non guidava con la voce: guidava con la presenza, e la squadra lo sentiva, anche se nessun adulto se n'era accorto fino ad allora.

Gli ho detto una sola cosa: “tu non devi diventare un altro tipo di capitano. Sei già il capitano giusto per questa squadra.”

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: ti senti in dovere di essere il leader alla voce alta anche se non ti somiglia; in uno sport individuale non hai mai pensato di avere bisogno di leadership; fatichi a prendere decisioni o a farti valere quando il gruppo ti guarda.

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: in una squadra c'è sempre la stessa persona che parla, e tutti gli altri si zittiscono; un atleta con qualità di guida evidenti non viene mai valorizzato perché troppo silenzioso; un atleta individuale fatica a gestire da solo le decisioni in gara, sempre in cerca di conferme esterne.

PRIMA**Non esiste un solo tipo di leader**

Il primo equivoco da sfatare è che la leadership abbia una sola forma: quella di chi parla di più, di chi si fa notare, di chi prende il comando con la voce. Esistono almeno tre stili, ugualmente validi, e spesso lo stile più potente non è quello più rumoroso.

- Leadership vocale: guida con le parole, incoraggia ad alta voce, dà istruzioni, tiene alto il morale parlando.
- Leadership di presenza: guida con l'esempio e la costanza, è il primo ad arrivare, l'ultimo ad andarsene, quello che non molla mai visibilmente. Il gruppo la percepisce senza che serva dirla.

- Leadership di cura: guida prendendosi cura degli altri, nota chi è in difficoltà, arriva vicino, include chi resta indietro. È spesso la più sottovalutata, ed è quella che tiene unito un gruppo nei momenti di crisi.

Un buon tecnico o un buon genitore non chiede a ogni atleta di diventare il tipo di leader che lui si aspetta. Aiuta ciascuno a riconoscere, e ad allenare, il tipo di leadership che gli appartiene già.

La leadership di sé, nello sport individuale

In Dimensione Individuale non c'è una squadra da guidare, ma c'è un atleta da guidare: sé stesso. Questa leadership interiore si esercita in scelte concrete: decidere il proprio ritmo senza farsi trascinare da un avversario, scegliere come reagire a un errore senza aspettare che qualcun altro lo dica, prendersi la responsabilità della propria preparazione anche quando nessuno controlla.

Chi impara a guidare sé stesso con onestà e costanza porterà quella stessa capacità ovunque andrà, anche fuori dallo sport.

Costruire ruoli chiari, prima che servano

In Dimensione di Squadra, molte tensioni nascono non da cattive intenzioni, ma da ruoli mai definiti chiaramente. Chi parla in spogliatoio nei momenti di tensione? Chi si occupa di includere i nuovi arrivati? Chi tiene il ritmo quando il gruppo cala? Definire questi ruoli, non per gerarchia ma per chiarezza, prima che la stagione entri nei momenti difficili, evita vuoti di leadership proprio quando servirebbe di più.

DURANTE

Come si esercita la leadership sotto pressione

Nei momenti caldi di una gara o di una partita, la leadership reale si vede non in quanto si parla, ma in cosa si comunica con il corpo e con il tono, esattamente come visto nella Tappa sulla postura.

Per chi guida vocalmente: poche parole, dette con calma, valgono più di un fiume di istruzioni gridate nel momento sbagliato. “Ci siamo, andiamo avanti” detto con voce ferma comunica più sicurezza di una lunga analisi tattica urlata.

Per chi guida con la presenza: in un momento difficile, avvicinarsi fisicamente a un compagno in crisi, uno sguardo, una mano sulla spalla, restare semplicemente vicino, comunica “non sei solo” più di qualsiasi discorso.

Per l'atleta individuale: la leadership di sé, durante la gara, si esercita in una sola, costante domanda interiore: “questa decisione, la sto prendendo io, con lucidità, o la sto subendo dalla pressione del momento?”

A volte il capitano ufficiale non è, in un momento specifico, la persona più adatta a guidare quella particolare situazione. Una buona squadra impara che la leadership può, temporaneamente, spostarsi:

chi è più lucido in quell'istante prende la parola, senza che questo sminuisca il ruolo di chi è capitano in generale.

DOPO

Costruire leadership nel tempo

La leadership non si nomina con una fascia al braccio. Si costruisce, allenamento dopo allenamento, con piccole occasioni concrete in cui un atleta, di qualunque età, viene messo nella condizione di scegliere, guidare, prendersi una responsabilità.

Per i tecnici, dare occasioni, non solo titoli: affidare a turno piccoli compiti di responsabilità, guidare il riscaldamento, dare un feedback a un compagno più giovane, decidere l'ordine di un esercizio, costruisce capacità di leadership reale, distribuita nel gruppo, molto più di una nomina formale data a una sola persona per tutta la stagione.

Il debriefing del ruolo: dopo una gara o una partita importante, vale la pena chiedersi, da soli se si fa sport individuale, insieme al gruppo se si fa sport di squadra: oggi, nel mio ruolo, cosa ho fatto bene? Dove avrei potuto guidare meglio, me stesso o gli altri?

PER I PIÙ PICCOLI

Essere un leader non vuol dire essere quello che parla più forte o che comanda gli altri. Puoi essere un leader anche stando vicino a un compagno che è triste, o dando il buon esempio arrivando sempre puntuale e dando il massimo. E se fai uno sport da solo, puoi essere il leader di te stesso: decidere di impegnarti anche quando nessuno ti guarda è già una forma di leadership, ed è una delle più importanti.

Non esiste un solo modo giusto di guidare. Esiste il tuo modo, e il compito di chi ti allena è aiutarti a riconoscerlo, non a imitarne un altro.

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA

Livello base, bambini

1. Il gesto da capitano. Questa settimana, anche se non sei il capitano ufficiale, prova a fare un piccolo gesto di cura verso un compagno. Nota come ti senti.

Livello intermedio, adolescenti e amatori

2. Il mio stile di leadership. Quale dei tre stili ti somiglia di più? Scrivi un episodio recente in cui l'hai già esercitato, anche senza saperlo.
3. Per chi fa sport individuale, la leadership di sé. Prima del prossimo allenamento importante, scrivi nel Diario del Cammino una decisione che vuoi prendere tu, con lucidità.

Livello avanzato, agonisti, capitani, tecnici

4. I ruoli non detti. Se sei in una squadra, riunitevi e definite insieme, ad alta voce, chi si occupa di cosa nei momenti di tensione. Scrivetelo.
5. Il debriefing del ruolo. Dopo la prossima gara, rispondi: oggi, nel mio ruolo, cosa ho fatto bene? Dove avrei potuto guidare meglio, me stesso o gli altri?

TAPPA 9**La sconfitta**

Una schermitrice di sedici anni, fortissima, ha perso una finale nazionale per un solo punto, all'ultimo assalto, contro un'avversaria che aveva già battuto tre volte quella stagione.

È uscita dalla pedana senza piangere. Si è seduta in un angolo, da sola, con la maschera ancora in mano, e non ha parlato per venti minuti. Suo padre mi guardava, preoccupato, chiedendomi con gli occhi cosa fare.

Le sono andata vicino. Non le ho chiesto “come è andata”, lo sapevo già. Le ho chiesto: “come stai?”

Lei mi ha guardato e ha detto una frase che porto ancora con me: “Sto male. Ma non voglio che qualcuno mi dica che va tutto bene, perché non è vero. Oggi non va bene.”

Le ho detto: “va bene anche questo. Non deve andare tutto bene oggi.” Siamo rimaste in silenzio altri cinque minuti. Poi, da sola, si è alzata, ha tolto la divisa, ed è andata ad abbracciare l'allenatore.

Tre settimane dopo, in un'altra gara, ha incontrato la stessa avversaria. L'ha battuta. Non perché avesse smesso di soffrire per quella sconfitta, ma perché aveva avuto il permesso, e il tempo, di attraversarla davvero, invece di scavalcarla con un sorriso finto.

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: dopo una sconfitta importante fatichi a dormire, a concentrarti, o senti una stanchezza che non c'entra con lo sforzo fisico; ti ritrovi a pensare “forse non sono abbastanza bravo” anche per errori piccoli; senti che una sconfitta recente ha cambiato il modo in cui pensi a te stesso, non solo al risultato.

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: un atleta, dopo una sconfitta, si isola dal gruppo o smette di fare domande in allenamento; noti irritabilità, apatia o reazioni sproporzionate nelle settimane successive a un risultato negativo importante; il linguaggio dell'atleta cambia, dal “quando gareggio” al “se gareggio ancora”.

PRIMA**Capire cosa succede davvero nel corpo e nella mente**

Una sconfitta importante non resta confinata alla testa. Attiva, nel cervello, circuiti molto simili a quelli di una minaccia fisica reale: il cortisolo sale, il testosterone, collegato a motivazione e senso di dominanza, scende, la dopamina, il neurotrasmettitore del piacere e della spinta ad agire, si riduce.

Questa risposta non è una debolezza: è biologia, è evolutiva. Il problema nasce solo se resta attiva troppo a lungo senza essere elaborata: cortisolo alto per giorni porta difficoltà di concentrazione, sonno disturbato, irritabilità. Dopamina bassa porta apatia, perdita di interesse anche per le cose che prima piacevano.

Dopo una sconfitta significativa è frequente attraversare fasi simili a quelle di un lutto: negazione, rabbia, contrattazione, tristezza, e infine accettazione. Non arrivano in ordine fisso, non durano tutte lo stesso tempo. Il compito non è accelerarle: è accompagnarle.

Nella *Tappa 3* abbiamo visto le trappole mentali che ogni emozione può generare sotto pressione. Dopo una sconfitta sono particolarmente attive: personalizzazione, “ho perso perché sono io il problema”; catastrofizzazione, “questo significa che non vincerò mai”; filtro negativo, “ho fatto 15 cose bene e 2 male, contano solo le 2 male”; tutto o niente, “o vinco o sono un fallimento”. Riconoscerle, nominarle, è il primo passo per non restarne intrappolati.

DURANTE

Come si vive la sconfitta nelle diverse dimensioni mentali

- Individuale: la sconfitta non ha schermi, nessun compagno con cui dividerla. Il rischio è l'isolamento immediato.
- Squadra: la sconfitta si vive insieme, ma può anche nascondersi dentro il gruppo, un atleta può soffrire in silenzio mentre la squadra sembra andare avanti.
- Situazione: spesso la sconfitta arriva da un episodio specifico, rivivibile all'infinito nella testa, alimentando la contrattazione.
- Resistenza: arriva dopo ore di sforzo, e porta con sé un esaurimento fisico che amplifica quello emotivo.
- Potenza: si concentra spesso in un solo istante, un gesto mancato, che può diventare ossessivo nel ricordo proprio per la sua brevità.

Cosa non aiuta, in nessuna dimensione

- Il silenzio punitivo: non parlare all'atleta dopo la sconfitta. Viene letto come abbandono.
- La critica tecnica immediata: analizzare gli errori nel momento emotivo acuto. Il cervello sotto stress non apprende, si difende.
- Il confronto con altri: “guarda come ha fatto lui”. In quel momento è demolizione, non stimolo.
- La banalizzazione: “non è niente, capita a tutti”. Minimizza il dolore e comunica che non se ne può parlare.
- La proiezione emotiva: “sono deluso di te”. Trasferisce il peso della sconfitta su chi l'ha già vissuta in prima persona.

DOPO**Il debriefing come strumento, non come formalità**

Il debriefing post sconfitta, condotto bene, è probabilmente lo strumento singolo più potente per trasformare una sconfitta in crescita invece che in ferita aperta.

Per l'atleta, il debriefing personale

- Dai uno spazio fisso al dolore: concediti 24-48 ore in cui hai il permesso di stare male, senza forzare positività che non senti.
- Scrivi, separando tre cose: cosa è successo, i fatti; cosa hai sentito, le emozioni nominate con precisione; cosa hai imparato, un solo insight concreto.
- Distingui ciò che dipendeva da te da ciò che non dipendeva da te: lavora solo su quello che puoi controllare.
- Trova almeno tre cose che hai fatto bene, anche in una gara negativa: non per consolarti, per essere onesto.
- Parlane con qualcuno di fiducia: il silenzio isola, la parola condivisa alleggerisce.

| Invece di... | Meglio dire... | Perché funziona |
|--------------------------------|---|--|
| Non è niente | Capisco che fa male | Valida l'emozione senza minimizzare |
| Hai sbagliato quando... | Cosa hai sentito in quel momento? | Parte dall'esperienza, non dall'errore |
| La prossima volta farai meglio | Cosa vorresti cambiare tu? | Restituisce all'atleta il controllo |
| Silenzio o assenza | Sono qui, non devi dire nulla | La presenza vale più delle parole |
| Capita a tutti | Questa è una tappa, non la destinazione | Ridimensiona senza banalizzare |

Il timing conta: il debriefing tecnico approfondito funziona solo se arriva dopo che la fase emotiva acuta si è almeno parzialmente esaurita, non prima di 48 ore. Farlo troppo presto significa parlare a un cervello che si sta ancora difendendo.

Per le squadre, il rituale del cerchio

In dimensione di Squadra, un rituale semplice ed efficace: un breve momento collettivo, 10-15 minuti dopo la gara, in cui ognuno condivide non un'analisi tecnica ma un'emozione o un'osservazione: "oggi ho sentito...", "la cosa che porto con me di questa giornata è...", "la cosa che voglio lasciare qui è...". Crea coesione, normalizza le emozioni difficili.

Un tecnico o un genitore non sono osservatori neutri quando il loro atleta perde: sono coinvolti, emotivamente e a volte professionalmente. Riconoscerlo, e darsi a propria volta un breve tempo di elaborazione prima del confronto con l'atleta, non è un segno di debolezza: è ciò che permette di arrivare a quel confronto lucidi, e davvero presenti.

I segnali a cui prestare attenzione nel tempo

Una sconfitta che non si elabora bene può, nel tempo, trasformarsi in un rischio più serio: l'abbandono della disciplina. Raramente è una decisione improvvisa, è un processo silenzioso.

| Segnale | Livello di attenzione |
|--|-----------------------|
| Assenze o ritardi frequenti, scuse diverse ogni volta | Medio |
| Calo della qualità dell'attenzione in allenamento | Medio |
| Smette di fare domande o di proporre | Alto |
| Il linguaggio cambia dal "quando" al "se" | Alto |
| Reazioni sproporzionate a piccoli errori | Alto |
| Dichiarazioni aperte sul voler smettere, anche in tono leggero | Critico |
| Isolamento dal gruppo | Alto |

Accanto ai segnali di rischio, i fattori che proteggono: una motivazione che viene dall'interno e non solo dai risultati, una relazione di fiducia solida con chi guida, la sensazione di stare migliorando anche senza vincere, il senso di appartenenza a un gruppo, obiettivi legati al proprio processo di crescita e non solo al risultato finale.

Quando i segnali superano la soglia dell'elaborazione normale, specialmente se la sconfitta si somma a un momento di vita già difficile, il ruolo di chi accompagna non è quello del terapeuta: è quello del ponte, riconoscere e indirizzare verso un supporto professionale, senza vergogna e senza drammatizzare. Non è un fallimento. È la scelta più coraggiosa che si possa fare.

PER I PIÙ PICCOLI

Perdere fa male, ed è giusto che faccia male, vuol dire che ci tenevi. Non devi fingere che vada tutto bene se non è così. Puoi dire: "oggi sono triste perché ho perso." Va benissimo. Domani, o tra qualche giorno, quella tristezza diventerà più piccola da sola, e tu sarai pronto a riprovarci.

La sconfitta non è il contrario della vittoria. È parte del cammino verso di essa. La differenza è in quello che ci fai dopo.

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA

Livello base, bambini

1. Le tre cose belle. Dopo una gara andata male, trova, anche con l'aiuto di un adulto, tre cose che hai fatto bene comunque.

Livello intermedio, adolescenti e amatori

2. Il debriefing in tre colonne. Dopo la prossima sconfitta importante, scrivi separatamente: i fatti, le emozioni nominate con precisione, cosa hai imparato.
3. Diario del Cammino: scrivi “la sconfitta che mi è pesata di più finora è stata... e quello che non avevo ancora capito, allora, è...”

Livello avanzato, agonisti, tecnici, genitori

4. Le 5 domande di chi accompagna. Prima del prossimo confronto con un atleta dopo una sconfitta, rispondi per te: come mi sento io rispetto a questa sconfitta? Cosa ho bisogno di dire, e cosa è meglio taccia ancora? Quali domande voglio fare? Cosa mi aspetto da questo incontro, è realistico? Come posso aiutarlo a costruire il prossimo passo?
5. Il cerchio post gara. Se segui una squadra, introduci nella prossima gara importante il rituale del cerchio: 10-15 minuti, ognuno condivide un'emozione, non un'analisi tecnica.

TAPPA 10

Chi sei oltre il risultato

Un sollevatore di pesi di trentun anni è venuto da me dopo il ritiro. Vent'anni di pesistica, due partecipazioni olimpiche, una carriera che chiunque avrebbe definito straordinaria. Ma lui, nel mio studio, sembrava un uomo che aveva perso qualcosa di più grande di una gara.

“Non so più chi sono”, mi disse. “Per vent'anni sono stato il pesista. Adesso che non gareggio più, cosa resta?”

Gli ho chiesto di fare un esercizio che a prima vista sembrava sciocco: scrivere venti frasi che cominciassero con “io sono...” senza usare mai la parola atleta, pesista, o qualunque riferimento allo sport.

Ci ha messo tre giorni a finirle. Le prime cinque sono uscite facili e vuote: “sono determinato”, “sono forte”, parole contenitore che potevano andar bene per chiunque. Dalla decima in poi, qualcosa è cambiato: “sono uno che resta accanto agli amici nei momenti difficili.” “Sono uno che ha sempre bisogno di capire il perché delle cose, non solo il come.” “Sono uno che si commuove guardando i tramonti, e se ne vergogna un po'.”

Quell'uomo non aveva perso la propria identità ritirandosi dallo sport. Aveva solo passato vent'anni a non guardarla, troppo occupato a guardare il bilanciere.

RICONOSCIMENTO RAPIDO

Ti riconosci se: quando ti chiedono chi sei, la prima cosa che dici è il tuo sport; un brutto risultato ti fa sentire una persona peggiore, non solo un atleta che ha avuto una giornata storta; fatichi a immaginare cosa faresti, chi saresti, se per qualche motivo non potessi più praticare il tuo sport.

Lo riconosci se sei tecnico o genitore: un atleta parla di sé solo in termini di risultati e classifiche, mai di valori o interessi al di fuori del campo; noti che l'umore di un ragazzo dipende interamente dall'ultima prestazione; un genitore o un tecnico, parlando dell'atleta, lo descrive solo attraverso lo sport, mai come persona.

PRIMA

Costruire un'identità più grande dello sport

Tutto questo manuale, tappa dopo tappa, ti ha dato strumenti per il *come*. Questa ultima tappa torna, finalmente, al *perché*. Un atleta con un'identità ampia, che sa di essere molto più della somma dei propri risultati, non gareggia con meno intensità: gareggia con più libertà. Perché sa che, qualunque cosa succeda in campo, quel risultato non potrà mai definire del tutto chi è.

Tre domande, da farsi non una volta sola ma periodicamente, a ogni tappa importante del percorso: chi sei al di fuori del campo, della vasca, del tatami? Quali sono le cose che ti appartengono e non hanno nulla a che fare con il cronometro o con il risultato? Quali valori porti in gara, che esistono anche nella tua vita di tutti i giorni? Lealtà, impegno, cura per gli altri, curiosità: spesso sono gli stessi, dentro e fuori dal campo.

Cosa ti piace della tua disciplina, indipendentemente dal risultato? Una sensazione, un gesto, un momento, qualcosa che resterebbe vero anche se non vincessi mai più.

Queste domande non indeboliscono la voglia di vincere. La rendono sostenibile, capace di reggere una carriera intera, non solo una stagione fortunata.

DURANTE

Restare sé stessi anche nel momento della performance

Nel momento della gara, l'identità ampia che hai costruito nel Prima diventa una risorsa concreta, non solo un pensiero filosofico. Un atleta che sa di valere anche al di là del risultato affronta un momento difficile in gara con una libertà in più: non sta giocando la propria identità in quell'istante, sta giocando una gara.

Chi gioca per dimostrare qualcosa, spesso si blocca. Chi gioca perché ama farlo, indipendentemente dal risultato, spesso rende meglio proprio nei momenti che contano di più.

DOPO

Rileggere il proprio Diario del Cammino

Siamo arrivati alla fine di questo percorso. Se hai scritto, tappa dopo tappa, nel tuo Diario del Cammino, questo è il momento di fermarti e rileggerlo tutto, dall'inizio.

Rileggi cosa avevi scritto sulle tue trappole mentali ricorrenti, nella *Tappa 3*. Rileggi la tua mappa attenta, nella *Tappa 4*. Rileggi per chi avevi scoperto di scendere in campo, nella *Tappa 6*. Rileggi cosa avevi imparato durante un tempo fermo, se hai attraversato un infortunio. Rileggi come hai vissuto la tua ultima sconfitta importante, e cosa hai scritto subito dopo.

Non lo stai rileggendo per giudicarti. Lo stai rileggendo per vedere, nero su bianco, di tua mano, quanta strada hai fatto.

Scrivi oggi l'ultima pagina di questo primo Diario del Cammino, perché non è davvero l'ultima: ne aprirai altri, ogni stagione, ogni anno, ogni nuova sfida. Rispondi a una sola domanda, quella più importante di tutte: chi sono io, oggi, oltre al risultato della mia ultima gara? Non c'è una risposta giusta. C'è solo la tua, ed è quella che, da oggi, porti con te in campo, in vasca, sul tatami, e in ogni angolo della tua vita che lo sport, da solo, non potrà mai riempire del tutto.

PER I PIÙ PICCOLI

Sai cosa è davvero bello? Che tu sei prezioso anche nei giorni in cui perdi, anche nei giorni in cui sbagli tutto, anche se un giorno deciderai di smettere con questo sport e farne un altro, o nessuno. Il tuo valore non sta nei punti che fai. Sta in tutto quello che sei: come tratti gli altri, cosa ti fa ridere, cosa ti incuriosisce, quanto ci metti il cuore. Quello, nessuna sconfitta potrà mai portartelo via.

Non alleniamo campioni per un giorno. Alleniamo persone per tutta la vita. E una persona intera, qualunque cosa succeda in campo, resta in piedi.

ESERCIZI PRATICI DI FINE TAPPA

Livello base, bambini

1. Io sono anche. Completa questa frase cinque volte, senza usare il nome del tuo sport: “io sono anche...”

Livello intermedio, adolescenti e amatori

2. Le tre domande. Rispondi per iscritto: chi sei al di fuori del campo? Quali valori porti in gara che esistono anche nella tua vita? Cosa ti piace della tua disciplina, indipendentemente dal risultato?
3. Diario del Cammino, la rilettura. Rileggi tutto quello che hai scritto nelle tappe precedenti. Scegli tre frasi che, rileggendole oggi, ti sorprendono di più.

Livello avanzato, agonisti, tecnici, genitori

4. Le venti frasi. Scrivi venti frasi che iniziano con “io sono...” senza mai usare il nome del tuo sport o ruolo sportivo. Nota in quale frase hai dovuto pensarci di più.
5. L'ultima pagina. Scrivi la risposta alla domanda finale di questa tappa: “chi sono io, oggi, oltre al risultato della mia ultima gara?” Conservala. Rileggila tra sei mesi.

APPENDICE

Strumenti di sintesi

Bussola di Riconoscimento Rapido

Per chi accompagna un atleta: in trenta secondi, cosa stai osservando, e dove guardare.

| Cosa vedi o senti | Tappa da aprire | Primo intervento rapido |
|---|-----------------|--|
| Esegue per dovere, energia spenta, motivazione presa in prestito da altri | Tappa 0 | Tecnica dei 5 perché, mappa delle motivazioni |
| Lo stesso problema si ripete in contesti diversi, il metodo standard non funziona | Tappa 1 | Capire quale dimensione mentale è davvero in gioco |
| Cali di lucidità che seguono un pattern fisico, sonno, carico, recupero | Tappa 2 | Controllare corpo e recupero prima di lavorare sulla testa |
| Reazioni emotive intense o prolungate, in allenamento o in gara | Tappa 3 | Bussola Emotiva, senti, nomina, ascolta, scegli |
| Errori a catena dopo un primo errore, cali di concentrazione ricorrenti | Tappa 4 | Riconoscere il focus in uso, box breathing |
| Si isola dopo un errore, fatica a chiedere aiuto, gruppo che si spegne | Tappa 5 | Bussola Emotiva, self talk, le tre S del feedback |
| Cerca lo sguardo di un genitore o tecnico durante la gara | Tappa 6 | Regola dei 20 minuti, le tre domande per chi accompagna |
| Stop forzato, paura nel rientro dopo infortunio, isolamento | Tappa 7 | Esposizione graduale guidata, visualizzazione del gesto |
| Vuoto di leadership, atleta individuale che non decide mai da solo | Tappa 8 | Riconoscere lo stile di leadership proprio |
| Linguaggio che cambia dal quando al se, isolamento | Tappa 9 | Debriefing strutturato, non prima di 48 ore |
| Identità definita solo dal risultato, crollo emotivo sproporzionato | Tappa 10 | Le tre domande sull'identità ampia |

Le 5 dimensioni mentali nel modello Prima, Durante, Dopo

| Dimensione | Prima | Durante | Dopo |
|-------------|--|---|---|
| Individuale | Dialogo interno, motivazione intrinseca | Leadership di sé, bolla attenta | Debriefing personale, identità ampia |
| Squadra | Accordi di ruolo, leadership distribuita | Feedback specifico, sincero, subito | Cerchio post gara, ruoli rivisti |
| Situazione | Visualizzazione, piano se allora | Focus alternato, decisione rapida | Analisi del pattern attento |
| Resistenza | Dialogo interno per la fatica lunga | Self talk istruzionale e motivazionale | Gestione noia, rito del riallaccio |
| Potenza | Postura di radicamento, cue word | Focus interno ristretto, attivazione rapida | Reset rapido, gestione del gesto irripetibile |

Il Diario del Cammino, struttura completa

Un'unica pagina per tappa. Quaderno fisico o file digitale, l'importante è che sia lo stesso dall'inizio alla fine del cammino.

| Tappa | Cosa contiene |
|----------------------|--|
| 0. Il perché | I 5 perché, la mappa delle motivazioni, lo farei anche se nessuno guardasse? |
| 1. Le 5 dimensioni | Quali dimensioni attraversa il mio sport, un esempio recente per ciascuna |
| 2. Il corpo | Diario del sonno, check corpo mente pre gara |
| 3. Le emozioni | L'emozione che mi gestisce di più, debriefing a tre colonne |
| 4. Focus e pressione | Dove perdo il focus più spesso, quale dei 4 focus mi riesce peggio |
| 5. Comunicare | Per chi scendo in campo, il self talk a due voci |
| 6. Genitori | Per chi gioco oggi |
| 7. Infortunio | Bilancio del tempo fermo, se applicabile |
| 8. Leadership | Il mio stile di leadership, una decisione presa con lucidità |
| 9. Sconfitta | La sconfitta che mi è pesata di più, cosa non avevo ancora capito |

| Tappa | Cosa contiene |
|--------------|--|
| 10. Identità | Le 20 frasi io sono anche, l'ultima pagina |

Scheda di osservazione, segnali di rischio abbandono

| Comportamento osservato | Livello | Tappa di riferimento | Azione consigliata |
|--|---------|----------------------|--|
| Assenze o ritardi frequenti, scuse diverse ogni volta | Medio | Tappa 0 | Conversazione aperta, verifica la motivazione di fondo |
| Calo qualità dell'attenzione in allenamento | Medio | Tappa 2 / 4 | Check corpo mente, verifica sonno e carico |
| Smette di fare domande o proporre | Alto | Tappa 8 | Incontro individuale entro 48 ore |
| Il linguaggio cambia dal quando al se | Alto | Tappa 9 | Debriefing approfondito, obiettivi condivisi |
| Reazioni sproporzionate ai piccoli errori | Alto | Tappa 3 | Supporto emotivo, eventuale rinvio a uno specialista |
| Dichiarazioni di voler smettere, anche in tono leggero | Critico | Tappa 0 / 9 | Intervento immediato, rete di supporto attivata |
| Isolamento dal gruppo | Alto | Tappa 5 / 9 | Attivazione del team come risorsa, cerchio post gara |
| Identità che vacilla dopo un solo risultato negativo | Alto | Tappa 10 | Le tre domande sull'identità ampia |

PER CONCLUDERE

Una lettera per te che hai camminato fin qui

Ti racconto un'ultima cosa, prima di lasciarti andare.

Qualche anno fa sono tornata in quella piscina. La stessa di quando avevo ventiquattro anni, la stessa squadra dell'esercito, lo stesso odore di cloro che non cambia mai, in nessuna piscina del mondo.

Non gareggiavo più da tempo. Ero lì per accompagnare un'atleta che seguo, la sera prima della sua prima gara importante. Mi sono seduta sugli spalti, esattamente dove un tempo si sedeva mio padre, e per un attimo ho rivisto me stessa: una ragazzina sul blocco di partenza e nessuno che le avesse insegnato a stare con quel silenzio.

Ho pensato: quante cose avrei voluto sapere, allora, che oggi so. Non per rimpianto: per gratitudine. Perché ogni pagina di questo manuale è nata da lì, da quella ragazzina che sentiva tutto e non sapeva dove metterlo, e che ci ha messo trent'anni, lauree e qualche migliaio di ore di palestra per trasformare quella fatica in un metodo che oggi può essere tuo.

Se sei un atleta, qualunque sia la tua età, qualunque sia il livello a cui giochi: voglio che tu sappia che ogni emozione che hai provato leggendo queste pagine, riconoscierti in una storia, sentirti chiamato in causa da una trappola mentale, commuoverti per una frase che sembrava scritta apposta per te, è già parte del lavoro. Non hai bisogno di essere perfetto per iniziare questo cammino. Hai solo bisogno di essere onesto, una pagina del *Diario* alla volta.

Se sei un tecnico o un'istruttrice: il tuo ruolo è più grande di quanto a volte ti senti riconosciuto. Le parole che scegli in uno spogliatoio, in una macchina dopo una sconfitta, in un allenamento qualunque di un martedì sera, restano dentro le persone che alleni molto più a lungo di quanto immagini. Usa questo manuale come una bussola nei giorni in cui non sai cosa dire. A volte basta sapere da dove iniziare a guardare.

Se sei un genitore: lo so, è difficile restare in silenzio quando si ama qualcuno con quell'intensità. Ma il regalo più grande che puoi fare a tuo figlio non è correggerlo meglio: è amarlo a prescindere dal cronometro, dal risultato, dal podio che arriva o non arriva. Quell'amore, quando è davvero incondizionato, è il fattore protettivo più potente che esista, più di ogni tecnica contenuta in queste pagine.

Non alleniamo campioni per un giorno. Alleniamo persone per tutta la vita.

L'ho scritto anche nel primo manuale, anni fa, e lo riscrivo qui perché è ancora, oggi, la frase che mi guida ogni mattina quando apro la palestra a Riccione. Non è retorica da parete. È quello che ho visto succedere, davvero, centinaia di volte: ragazzi e ragazze che non hanno solo migliorato un tempo o vinto una gara, ma hanno imparato a stare in piedi, nello sport e fuori, con una solidità che nessuna sconfitta, da quel momento, ha più potuto scalfire del tutto.

Questo è il regalo più grande che il Metodo Walkabout Sport Academy possa farti. Non un trofeo in più. Una persona più intera. Chiudi questo libro, se vuoi. Ma non chiudere il *Diario*.

Aprilo ancora, la prossima settimana, dopo la prossima gara, nel prossimo momento in cui sentirai qualcosa di troppo grande per stare in silenzio dentro di te. Scrivici dentro, ogni volta, con la stessa onestà con cui hai, spero, iniziato a usarlo oggi.

Il cammino non finisce a tappa dieci. Continua ogni volta che scegli di restare in ascolto di te stesso, un po' più curioso, un po' meno giudicante, un po' più libero di quanto lo eri leggendo la prima pagina di questo manuale.

Buon cammino. Io, da Riccione, faccio il tifo per te, qualunque sia il tuo risultato di domani.

Con tutta la stima che si può avere per chi ha il coraggio di scendere in campo, ogni volta.

Emanuela Donati

Walkabout Sport Academy



Nata a Roma nel 1981. Laureata in Scienze Motorie con Master universitari in Nutrizione Sportiva, Posturologia, Psicologia Sportiva, Terapia e Trattamento post Trauma ed Intervento.

Ex atleta dell'Esercito nel Nuoto, ha conquistato titoli Nazionali ed Internazionali. Ha allenato più di 1000 persone tra amanti dello Sport, ed Atleti Professionisti, accompagnandoli ad Olimpiadi e manifestazioni internazionali in tutto il Mondo sia come Tecnico, che come Preparatrice Fisica e Mentale.