



Sabato 12 febbraio 2022  
EDIZIONE PUGLIA

SEMPLICEMENTE PASSIONE

ANNO 88 - N. 42 - € 2,00\* IN ITALIA  
www.corriere dello sport.it  
\* Solo per oggi in abbonamento obbligatorio con SPECIALE L'EUROPA SIAMO NOI

<b>25ª GIORNATA</b>	LAZIO-BOLOGNA (15.00)	TORINO-VENEZIA (20.45)	EMPOLI-CAGLIARI (15.00)	H. VERONA-UDINESE (15.00)	ATALANTA-AJENTUS (20.45)
<b>LA CLASSIFICA</b>	NAPOLI-INTER (18.00)	MILAN-SAMPDORIA (12.30)	GENOA-SALERITANA (15.00)	SASSUOLO-ROMA (18.00)	SPEZIA-FIORENTINA (20.45)
INTER* 53	MILAN 52	ATALANTA* 43	ROMA 39	H. VERONA 33	EMPOLI 30
NAPOLI 52	JUVENTUS 45	LAZIO 39	FIORENTINA* 36	TORINO* 32	SASSUOLO 29
				BOLOGNA* 28	UDINESE* 27
				SPEZIA 26	SAMPDORIA 23
				CAGLIARI 20	GENOA 14
				VENEZIA* 18	SALERITANA** 11

**SUL CALCIO TITANIC C'È GENTE CHE BALLA**  
Lega, nasce il Movimento Five Stars  
di Ivan Zazzaroni

Per capire meglio - ed è più semplice di quel che sembra - ciò che sta accadendo in Lega bisogna innanzitutto ottenere le risposte alle domande (in-venue...) che sto per porre. Cercherò di essere obiettivo ed equidistante, cosa che purtroppo non mi riesce quasi mai. Le domande non sono altro che il prodotto delle informazioni, delle confidenze e delle sollecitazioni ricevute nelle ultime settimane da un paio di soggetti interessanti.

**PLAYOFF DIAMOCI UNA MOSSA**  
Ti piace vincere facile  
di Alessandro Barbano

Il Bayern ha vinto nove titoli negli ultimi dieci anni e si avvia a fare il decimo: ha 52 punti, nove in più del Dortmund. Il Paris Saint Germain ne ha addirittura sedici in più del Marsiglia, e vola verso il suo ottavo trofeo nel decennio. Anche il Manchester City stacca il Liverpool di nove lunghezze e si prepara al suo sesto successo. Più equilibrio in Spagna, dove il Real sta sei punti davanti al Siviglia: se vincesse, sarebbe la quarta volta nello stesso arco di tempo.

**NAPOLI, ALLE 18 LA SFIDA CHE PUÒ CAMBIARE IL CAMPIONATO**

# Lo scudetto al Maradona

**Sorpasso all'Inter, Spalletti ci crede: «È una figata»**



Carratelli, Mandarini e Ramazzotti 2-7

**Lucio cancella il passato e studia l'opzione Koulibaly «Non cerco rivincite Kalidou fa la differenza» Inzaghi (squalificato) schiera la squadra tipo Dimarco l'unica novità**

**di Antonio Giordano**  
Uno in panchina sembra divorato dai demoni e non c'è quasi serata che non venga chiusa senza filo di voce; e l'altro, nel suo ascetismo, pare avvolto esclusivamente dai propri pensieri, mentre invece è dentro i dettagli d'una sfida che gli appartiene.

**ALLE 15 BOLOGNA ALL'OLIMPICO**

**Arriva Sinisa e Sarri porta la Lazio in ritiro**

Recupero lampo per Immobile Mau conferma la formazione che ha vinto 3-0 a Firenze



Cervellati e Rimondone 8-11

**GIOCHI INVERNALI, LA WIERER E GHIOTTO SALGONO SUL PODIO**

# Doppio bronzo, Italia da 10

Splendida prova di Dorothea nel biathlon e di Davide nel pattinaggio: azzurri in doppia cifra nel medagliere SuperG amaro: Brignone settima Short track: cade la Fontana

Burreddu, Castagna, Dolfin, Marchetti e Primavera 30-33



**Il caso Valieva e la guerra del doping**

**di Franco Fava**

La vicenda della positività della 15enne russa Kamila Valieva ha scatenato l'ennesimo scontro tra l'agenzia mondiale antidoping (Wada), i vertici sportivi (Cio e federazioni) e le autorità politiche di Mosca.

**ANSIA LIEVE E SONNO DISTURBATO?**

Puoi provare



Più spazio alla vita.

Impiego autorizzato in Italia. Laila è un medicinale senza analoghi di proprietà CIPRI che può essere consegnato solo dai farmacisti. Aut. Min. San. 10599/2015.

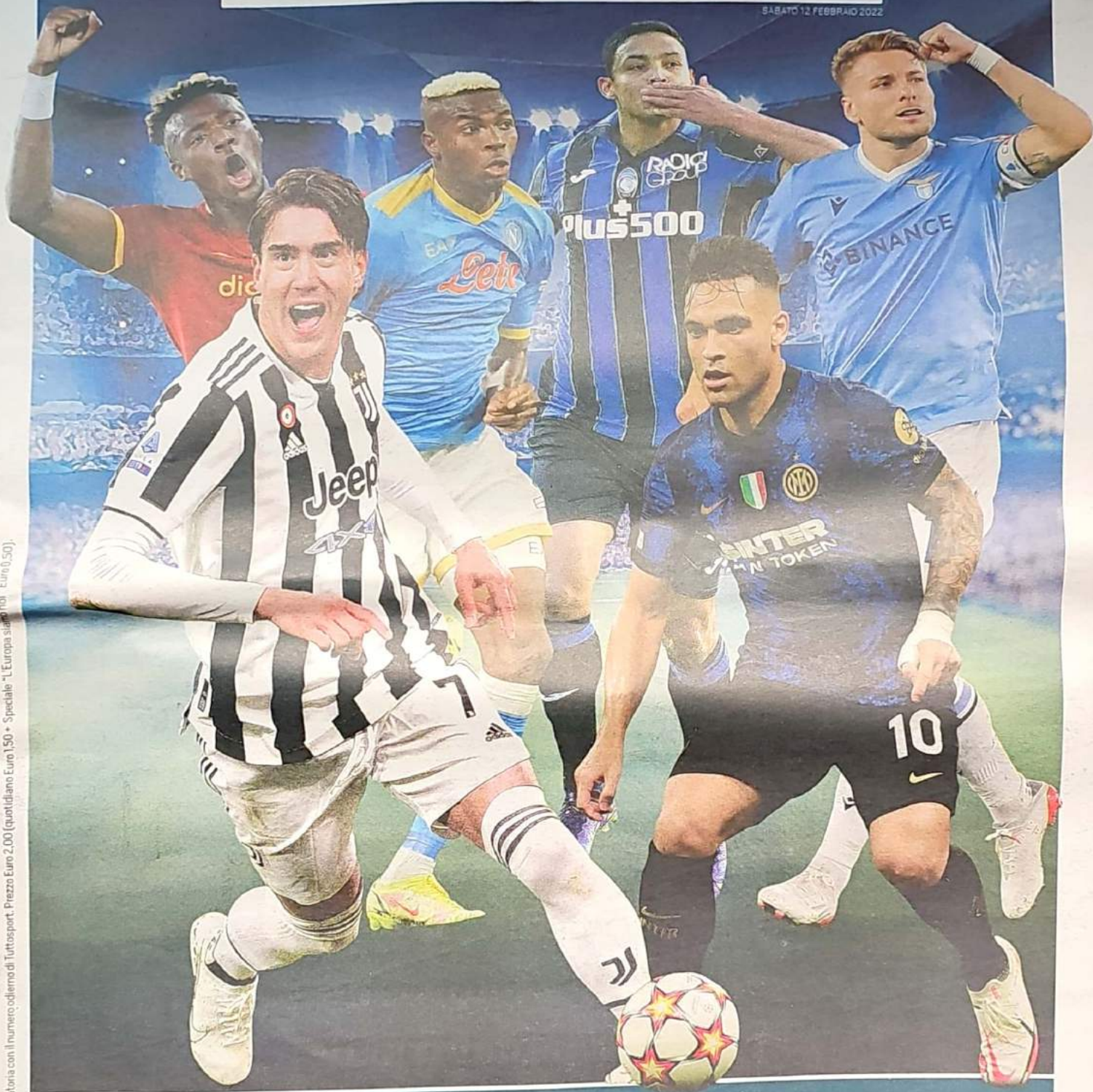




# TUTTOSPORT



SABATO 12 FEBBRAIO 2022



## L'EUROPA SIAMO NOI

TORNANO LE COPPE: JUVENTUS, INTER, NAPOLI, LAZIO, ATALANTA E ROMA PRENOTANO UN RUOLO DA PROTAGONISTE. PERSONAGGI, NUMERI E CURIOSITÀ DI TUTTE LE SFIDE

Allegato in vendita obbligatoria con il numero odierno di Tuttosport. Prezzo Euro 2,00 (quotidiano Euro 1,50 + Speciale "L'Europa siamo noi" Euro 0,50).





# Rivoluzione "empatica" nel mental coaching



Da oltre 10 anni impegnato in ambito sportivo, ho avuto la possibilità di seguire in modo personale tennisti, calciatori, atleti di diverse discipline olimpioniche. Il mio modello innovativo e multidisciplinare permette di agire sulla molteplicità degli ambiti della personalità dell'atleta consentendo una performance d'eccellenza sia durante la gara sia nelle fasi di preparazione della stessa.

## LE MIE SFERE D'AZIONE

**- Individui (singoli, coppie e piccoli gruppi)**  
 life coaching, mental & love training, personal empowerment, healthcare, sviluppo dei punti di forza, rafforzamento delle abilità relazionali e di comunicazione, public speaking, attitudine alla leadership, psico-motivazione e controllo dell'ansia e delle emozioni

**- Società sportive, associazioni, squadre**  
 teambuilding, mental coaching, sviluppo e gestione di motivazioni e risultati, amministrazione della pressione e miglioramento delle performance, controllo emotivo e delle relazioni, equilibrio in allenamento e rilassamento

**- Aziende e organizzazioni**  
 objective oriented management, coaching motivazionale, team building, riduzione dei conflitti e dello stress sul posto di lavoro, gestione del cambiamento, adattamento ed empowerment, affiancamento alla riqualificazione professionale e al ricollocamento

La lista non esaurisce certo tutte le opzioni e le possibilità della nostra collaborazione: pensa a me come a un sarto su misura, a una custom factory, una di quelle sofisticate officine di abilissimi artigiani pronti a soddisfare i desideri dei loro clienti più esigenti per personalizzare un'auto, una casa, una barca.

Allo stesso modo, io rendo la mia assistenza tagliata su di te.

## ASSISTENZA AD ATLETI, SOCIETÀ SPORTIVE, SQUADRE E ASSOCIAZIONI

La tensione alla performance trasformata in un'occasione di maturazione dell'individuo, solo o all'interno di un collettivo. Negli anni eroici - quelli dei maratone che correvano scalzi, per intenderci - si pensava che allenarsi, tanto, sino e oltre il limite dello sfinitimento, fosse la soluzione necessaria e sufficiente per ottenere il risultato agognato. Se c'erano le condizioni di base, il fisico, una minima predisposizione, lo spirito di sacrificio, tanto bastava. Ore e ore di lavoro con il trainer avrebbero fatto il resto. Lentamente, alla componente fisica si sono aggiunte la tecnica e la tattica. Ogni singolo gesto è rivisto, ripensato e ridisegnato per affinarlo, renderlo efficiente, risparmiare o guadagnare tempo, energie, spazio. A partire dagli anni Ottanta del secolo scorso si è avviato così un processo di distinzione tra allenatori (tecnici) e preparatori atletici. I ruoli sono andati via via specializzandosi, per cui non appena si accede all'agonismo, si assiste a una istituzionalizzazione delle funzioni: il mister, qualunque sia lo sport, si occupa dell'educazione al gesto tecnico e alla tattica, mentre il preparatore forma il fisico affinché possa esprimersi al meglio in quel dato contesto. Le varie componenti, tecnica, tattica e preparazione atletica, sono ormai inscindibili e vi sono sport per i quali gli atleti sono selezionati in base al fisico se e in quanto adatto a compiere un determinato movimento, una certa sequenza. Quello che un tempo era il talento puro incontra, per questo, ancora più ostacoli nel tentativo di affermarsi. Da ultimo, e per il grande pubblico è una novità arrivata con il Nuovo Millennio, ci è resi conto che anche la testa svolge un ruolo determinante. La pressione sui singoli e le squadre è enormemente cresciuta con l'innalzarsi nei livelli delle competizioni e con essa devono crescere anche le capacità di farvi fronte. Motivazione, concentrazione, tensione agli obiettivi, autostima e fiducia, controllo delle emozioni e dello stress, avviamento alla gara e capacità di analisi della propria performance psico-fisica, rielaborazione dei successi come delle dettacheance sono tutte componenti che qualsiasi atleta di livello sa di dover infilare

nel borsone che porta con sé in palestra o in campo. In effetti, allenare il corpo non basta, è indispensabile preparare anche la mente per poter esprimere al meglio il potenziale in allenamento e in gara. Performance, qualità della vita, durata nel tempo. Nel coaching in ambito sportivo, si interviene a complemento dell'allenamento tecnico e della formazione tecnica per potenziare e gestire al meglio le energie mentali del singolo e di una squadra. Ne beneficiano non solo le prestazioni, ma pure l'atteggiamento con cui si affrontano le sfide, i tempi di recupero e la durata della vita attiva del beneficiario.

Per me, non si tratta certo di una sorpresa.

Che fisico, preparazione tecnica e mente, coordinati dalle emozioni, fossero componenti di un unico sistema mi era chiaro sin dai tempi dell'Università e dunque sono preparato a ragionare in termini di perfezionamento dell'insieme per massimizzare le performance. Diciamo pure che è pane per i miei denti.

Da mental coach intervengo allora per svolgere una funzione da demiurgo, da generatore di equilibri. Grazie alla mia professionalità e sensibilità valuto ogni volta se serve spingere, accelerare o alleggerire, aggiungere o togliere. Siamo al punto allora per cui i programmi di allenamento fisico, i piani delle lezioni tecniche e tattiche vanno benissimo, ma vanno predisposti di concerto con il coaching che ne supporta la fattibilità. Nessuno può essere spremuto oltre le proprie possibilità di sopportazione o - se intendiamo ribaltare il punto d'osservazione - è preferibile affinare prima le capacità di tenuta mentale e solo in seguito precisare i modelli tecnico-fisici di preparazione al training e alle competizioni. In breve, l'equilibrio nasce all'interno di un disegno geometrico triangolare, nel quale ogni vertice ha la medesima dignità e importanza. Anzi. Secondo alcune recenti ricerche, i risultati sportivi sono influenzati per il 70% dallo stato mentale, per il 30% circa dalla costituzione fisica e solo per il 10% dalle abilità tecniche. La mia percezione personale è che le generalizzazioni siano pericolose, per cui è probabile che i dati varino - e di molto - a seconda delle discipline. Inoltre, ho la sensazione che sia pericoloso sottovalutare la componente tecnica. Eppure, non ho dubbi circa il peso relativo che delle tre dimensioni (fisica, tecnico-tattica, mentale) quella della testa sia la maggiormente condizionante il successo di un atleta o di una squadra. Le altre, entro certi limiti, possono essere costruite e rafforzate, mentre lo stato mentale è il più delicato da plasmare. A corollario del ragionamento, merita osservare come - ancora oggi - molti sportivi e persino tanti atleti professionisti dedichino il 90% del loro tempo all'allenamento del fisico, qualcosa in meno del 10% agli aspetti tecnici e non più dell'1-2% all'allenamento della mente.

*"Ti rendi conto, Francesco, io passo le mie giornate a contare le piastrelle. Vasca dopo vasca, sono le piastrelle che mi rimangono negli occhi. Non so quanto posso durare..."*

*"In allenamento faccio tutto bene, con l'avvicinarsi della partenza mi prende l'ansia, arrivo al cancello che sono completamente bloccato. Faccio tre o quattro porte e salto... ormai è diventata una mia caratteristica. Nemmeno i tecnici sanno più cosa fare con me. Penso mi considerino un caso disperato..."*

*"Ormai lo fanno apposta. Lo vedo negli sguardi che si scambiano in campo. Non mi ascoltano perché non credono più in me. Così sbagliano - commettendo errori da principianti - e si convincono ancor di più di essere preparati male alla partita. È un circolo vizioso da cui non usiamo. Mi sa che dovrò dimettermi..."*

*"Non riesco bene a controllarmi. Se un avversario mi fa fallo, scatto come una molla. Lo so che è sbagliato, mi vedo persino da fuori e mi verrebbe da estrarre da solo il cartellino rosso. Però, proprio non ce la faccio a tenermi a freno..."*

Come sempre, la realtà ha una fantasia che supera anche la più fervida immaginazione. La rassegna dei casi che è passata nel mio studio è lunga e variopinta, con tutti gli ingredienti classici del conflitto tra aspirazioni e frustrazioni, emozioni compresse, talenti inespressi e tanta, tanta fatica. Quando riusciamo a spezzare insieme i legami - quasi chimici - della negatività e invertiamo la direzione del circuito tra prestazioni e risultati, e arrivano i successi, sento di avere anch'io una medaglia al collo.

Per spiegarmi, parto dalla fine. lo vinco - per rimanere in attesa - quando riesco ad allineare il potenziale mentale a quello tecnico-fisico, per raggiungere così l'apice della performance senza alcuna imposizione a forzatura. Come sempre, conta molto la sensibilità nell'individuazione delle virtù del singolo o della sua équipe, mentre bisogna riuscire ad anticipare le debolezze per contrastarle e mitigarle.

Dove vuoi arrivare?

Che limite ti sei posto? Quale traguardo?

Partiamo dalle risposte a queste domande per proseguire nell'analisi del potenziale e dell'eventuale gap da colmare. Identificate debolezze e lacune, possiamo avviare il programma di mind empowerment.

Va da sé che uno degli ingredienti chiave è l'armonia generale, vale a dire l'intesa tra tutti i soggetti coinvolti: allenatore, preparatore e coach. Alla professionalità e alle sensibilità d'analisi e di comunicazione con l'atleta, vanno aggiunti pertanto anche i galloni della diplomazia. Con l'amalgama delle tre direttrici, si conquista il top delle performance, da un lato, e si preserva l'atleta, dall'altro. È molto difficile poter arpiare la massima prestazione se una delle tre dimensioni zappica. All'opposto, le tre possono - devono - operare in sinergia, rafforzandosi mutuamente. Nessuna prevale, tutte si completano e valorizzano.

C'è un secondo ingrediente chiave che rientra nell'alchimia generale, e mi riguarda personalmente. Analogamente a qualsiasi altro organo, anche il cervello - la mente - si può allenare.

Oggi, il talento innato non è più sufficiente. Serve, certo. Ma non basta. Un atleta deve saper dimostrare intelligenza tattica, fantasia, dinamismo nel reagire alle sfide e flessibilità. E deve saper mantenere fiducia in sé stesso anche oltre i risultati.

Se alcuni aspetti del coaching applicato all'ambito sportivo differiscono da quelli tipici del life o business coaching, non cambia affatto l'approccio di fondo.

Così la personalizzazione rimane al centro del progetto. Vi sono discipline nelle quali tutta la tensione si scarica in pochi minuti, a volte secondi. Una discesa con gli sci, una prova di velocità in pista, un percorso di salto a ostacoli nell'equitazione durano attimi. Minuti nel corso dei quali si assiste a una vera e propria esplosione di potenza e adrenalina.

In altri ambiti, serve invece saper gestire tutte le energie - atletiche, nervose, mentali - in un lasso di tempo lungo, se non lunghissimo. Una partita di tennis può palmarci su diverse ore, un torneo di golf su una giornata intera, un traleo di rally su più giorni. Ogni scenario - così come ogni atleta, ogni squadra - richiede allora soluzioni mirate e su misura. Torniamo alla nostra custom factory. Da qui non si esce. Aggiungo una postilla personale.

Avendo dedicato molte delle mie competenze ed energie all'universo giovanile, mi sono spesso applicato con i miei ragazzi nella gestione della pressione e delle aspettative, dell'ansia e della avversità (inclusi gli infortuni) e dei successi e degli insuccessi. Con impegno o i giusti accorgimenti si ottengono ottimi risultati, a cominciare dalla serenità dei giovani atleti. Uno tra gli scogli più complessi da superare è, però, un altro, ovvero quello della gestione delle aspettative dei genitori. Per citare la celebre frase cinematografica (da Blade Runner), qui aggiungerei un "ho visto cose...". Davvero, mi verrebbe da pensare - e da proporre - che ai percorsi di mental coaching venissero associati anche i genitori, almeno ad alcune sessioni strutturate appositamente. Credo che salveremmo molte situazioni di tensione e, probabilmente, anche molti giovani atleti, magari anche di talento, che, invece, perdiamo, disprezati e demoralizzati, per strada.

Francesco ATTORRE

**SONO QUI PER REALIZZARE I TUOI sogni sospesi**