



SCUOLA DI GINNASTICA POSTURALE

La Scuola di Ginnastica Posturale è una novità assoluta e individua un percorso formativo studiato e ottimizzato dai docenti di NonSoloFitness che, sulla base delle esigenze dei nostri corsisti, e dopo una attenta analisi dell'attuale mercato, hanno predisposto un iter finalizzato a fornire i migliori strumenti teorico-pratici per tutti coloro che intendono approfondire e migliorare le proprie competenze nel settore della ginnastica posturale, con l'intento di sfruttare quanto acquisito all'interno di un profilo professionale e lavorativo.

COME FUNZIONA?

La Scuola di Ginnastica posturale si articola su 10 moduli teorico-pratici, tutti organizzati nei week-end. Al termine di ciascun modulo è previsto un test finale e il rilascio di uno specifico attestato riconosciuto AICS. È possibile seguire ciascuno dei moduli di seguito elencati in un'unica sessione iscrivendosi al percorso completo previsto dalla scuola, oppure è possibile frequentare uno o più moduli secondo quelle che si ritengono essere le proprie aree di maggior interesse.

Seguendo il percorso completo si riceverà al termine un ulteriore Diploma Nazionale riconosciuto AICS. Chi invece dovesse frequentare solo uno o alcuni dei moduli proposti, riceverà al termine di ciascuno il relativo attestato e potrà decidere di completare in qualsiasi momento l'intero iter previsto dalla Scuola di Ginnastica posturale ricevendo il Diploma Nazionale.

I MODULI PREVISTI DALLA SCUOLA

I moduli previsti sono 10:

- *Istruttore Ginnastica posturale*
- *Istruttore Ginnastica posturale – II livello*
- *Istruttore Ginnastica posturale – III livello*
- *Istruttore di Ginnastica Posturale in gravidanza*
- *Operatore Taping Posturale e Sportivo*
- *Analisi della postura*
- *Tecniche di allungamento globale*
- *Tecniche posturali nelle scoliosi*
- *Postura e Piede: tecniche di equilibrio*
- *Istruttore di Mental Training e Postura.*

Iscrivendosi alla Scuola di Ginnastica Posturale sarà possibile seguirli nell'ordine previsto dal calendario didattico, non ci sono tuttavia obblighi relativi a quale seguire prima, eccezion fatta per i corsi di Istruttore di Ginnastica posturale che devono necessariamente essere seguiti nell'ordine 1°, 2° e 3° livello.

ULTERIORI VANTAGGI

L'iscrizione alla Scuola di Ginnastica Posturale offre anche i seguenti vantaggi:
Rilascio del libretto formativo
Abbonamento alla rivista
Scienza e Movimento
Inserimento a tempo illimitato
nella banca lavoro del fitness
Tesseramento AICS

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Per maggiori informazioni, per consultare il calendario didattico e per iscriversi:

www.ginnasticaposturale.it
oppure
contattando la nostra segreteria didattica

per telefono 06.40.40.3925
o per email info@nonsolofitness.it



NOTE SULL'AUTORE

Dott. Giulio Merlini

Laurea Magistrale con Lode e menzione accademica in Scienze e Tecniche Avanzate dello Sport, Sport Nutrition Specialist presso l'ISSN, Laurea Magistrale in Scienze della Nutrizione. Docente NonSoloFitness, Docente FIPE Piemonte. giulio.merlini@yahoo.it



ACIDO ALFA LIPOICO (ALA)

di Giulio Merlini

INTRODUZIONE

L'acido alfa lipoico (ALA), definito anche acido tiotico, è stato scoperto nel 1951 e, da quel momento in avanti, è stato considerato una vitamina: questa categorizzazione è rimasta invariata fino a quando non è stata riscontrata la sua sintesi endogena sia in animali sia in umani. Attualmente, l'ALA è definito come un "nutriente mitocondriale": sotto questo termine s'identificano una serie di sostanze, tra cui l'acetil-L-carnitina e il coenzima Q 10, in grado di migliorare le disfunzioni cognitive e di ridurre quelle

mitocondriali (Liu 2008; Ong et al. 2013).

L'acido alfa lipoico è legato covalentemente ad un residuo di un amminoacido, la lisina, presente nell'enzima diidrolipoiltransacetilasi. Il lipoato è quindi utile per la decarbossilazione ossidativa del piruvato in cui subentra anche la vitamina B1, o tiamina (Arienti 2011).

L'acido diidrolipoico, una forma ridotta dell'acido lipoico, svolge la funzione di antiossidante, in grado di sintetizzare la vitamina C e la vitamina E, il glutatone tissutale e il coenzima Q10.



Al contrario di molti antiossidanti, la sua azione non è limitata ad un distretto cellulare specifico, ma agisce sia a livello intracellulare sia a livello extracellulare. L'effetto antiossidante risulta evidente con dosaggi tra i 300 mg/dì e i 600 mg/dì (Antonio et al. 2008; Ong et al. 2013).

Soffermandosi ancora sulla valenza più funzionale dell'acido da noi analizzato, si noterà come si estenda l'attività dell'ALA ad un'altra moltitudine di processi e reazioni chimiche: dall'azione protettiva nei confronti delle LDL al controllo glicemico, sino al suo ruolo di scavenger (Neri, Bargossi, Paoli 2011). È stato dimostrato che l'assunzione di 600 mg/dì per 8 settimane sia in grado di inibire la produzione di LDL e prevenire problematiche cardiovascolari (Antonio et al. 2008).

Ulteriori studi, che hanno approfondito l'analisi delle diverse funzioni dell'acido alfa lipoico, ci suggeriscono come esso ricopra un ruolo chiave anche nel miglioramento della traslocazione dei recettori GLUT-4, nell'aumento delle quote di AMPK muscolari e dei recettori GLUT-1 (Shay et al. 2009). A tale proposito, si potrà discutere della valenza dell'acido lipoico in quanto insulino-mimetico.

La premessa necessaria per comprendere questa sua funzione, va ricercata nella natura dell'AMPK: esso è un regolatore del metabolismo lipidico e glucidico che aumenta quando diminuisce il rapporto ATP/AMP a livello cellulare; è quindi essenziale a livello ipotalamico per regolare l'assunzione di cibo. Il fatto quindi che l'acido alfa lipoico migliori l'impiego di glucosio, favorendo il suo ingresso a livello muscolare, garantisce una minor quota da convertire in tessuto adiposo. Di fronte a questo processo, è possibile attribuire il ruolo di insulino-mimetico all'ALA.

Restando ancora sull'argomento, questa possibile applicazione dell'ALA risulta particolarmente interessante se ci si focalizza su individui anziani e diabetici, come ad esempio è menzionato nello studio pubblicato nel 2010 dalla rivista *Metabolism* attraverso una sperimentazione eseguita su topi (Wang et al. 2010).

Esiste un'altra ricerca del 2014, nella quale viene sottolineata, ancora una volta, l'utilità dell'ALA per il trattamento della neuropatia diabetica, dell'aterosclerosi e per la riduzione del processo di glicazione (Booker 2004; Derosa et al. 2014; Neri, Bargossi, Paoli 2011). Infine, in soggetti obesi, la supplementazione di acido alfa lipoico si è rivelata ottima contro l'infiammazione; si noterà poi che, la sua azione

in sinergia con un'assunzione di EPA, effettuate per ottenere un maggior controllo lipidico a livello del tessuto adiposo, hanno un ottimo impatto durante una dieta restrittiva, promuovendo la perdita di peso (Huerta et al. 2016; Huerta et al. 2015).

Una volta esplicitato il suo ruolo all'interno di numerosi processi, ci si può interessare alle fonti dalle quali è possibile ricavare questo elemento. È necessaria innanzitutto una breve introduzione sull'origine di tale acido: quando si parla di acido alfa lipoico si descrivono due principali enantiomeri, l'R-acido lipoico e l'S- acido lipoico. La forma R si ritrova naturalmente negli alimenti ed è considerata la più efficace dal punto di vista metabolico, al contrario dell'S-acido lipoico, ottenuto per sintesi industriale e quindi meno biodisponibile (Shay et al. 2009).

Detto ciò, tra gli alimenti più ricchi di acido alfa lipoico troviamo senza dubbio la carne rossa, ma ad oggi è facile rintracciarlo in multivitaminici e prodotti anti-età; non si dimentichi, inoltre, che l'introduzione di acidi grassi nella dieta personale porta all'assunzione naturale di ALA (Antonio et al. 2008; Shay et al. 2009). Infine, l'assorbimento a livello intestinale non è un processo particolarmente efficace: si è constatato che esso vari tra il 20% e il 40% a seguito dell'introduzione di 200 mg di ALA in 12 soggetti (Shay 2009; Teichert et al. 1998).

Per quanto riguarda invece la sua applicazione, essa può interessare sia i processi mitocondriali che la biogenesi mitocondriale, mediante l'aumento dell'espressione del PGC-1 α (Wang et al. 2010). Questa capacità risulta un ottimo sostegno nelle attività sportive di endurance, dove il numero di mitocondri risulta fondamentale per la buona riuscita della prestazione. Il PGC-1 α è una molecola essenziale per il regolamento del metabolismo energetico ed è in grado di influenzare il mantenimento delle fibre ossidative del muscolo scheletrico e la biogenesi mitocondriale indotta dall'esercizio fisico (Yan et al. 2011).

Un potenziale impiego dell'ALA in ambito sportivo, interessa il recupero del sistema dei fosfori ed è quindi circoscrivibile alle attività di potenza. Uno studio del 2003 ha confermato come la concomitante assunzione di creatina, saccarosio e acido alfa lipoico per 5 giorni, abbia aumentato le scorte endogene di creatina attraverso un migliore assorbimento rispetto a quello ottenibile mediante la sola assunzione di creatina o creatina e saccarosio (Burke et al. 2003; Tarnopolsky 2008).

Acido alfa lipoico e sport: possibili applicazioni e conclusioni

L'acido alfa lipoico può essere un valido integratore in quanto antiossidante e risulta essere utile per il recupero fisico, specie se in seguito ad attività di endurance e se associato alla sua funzione metabolica per la biogenesi mitocondriale. Inoltre, la sua capacità di aumentare la sensibilità insulinica permette anche a chi svolge attività di potenza (oltre che di endurance) di sfruttare al meglio i carichi glucidici durante periodi di preparazione pre-competitivi con dosaggi di 1000 mg/dì e, laddove ce ne sia bisogno, di un incremento dell'integrazione di creatina (Antonio et al. 2008). Un nodo cruciale riguarda l'azione chelante dell'acido alfa lipoico: questa proprietà, non soffermandosi sui soli metalli pesanti ma estendendosi a micronutrienti fondamentali quali lo zinco e il ferro, porta a sconsigliare l'assunzione di acido alfa lipoico per lunghi periodi di tempo e ad optare per una sua ciclizzazione contestualizzata al caso specifico di ogni singolo atleta. ■



ABSTRACT

ABSTRACT INTRODUCTION

Alpha lipoic acid is synthesized in humans and it's useful for multiple biological processes.

PURPOSE OF THE ARTICLE

This article analyzes in a summary way the biological functions and its sport applications.

CONCLUSIONS

Alpha lipoic acid is a useful antioxidant and insulin-mimetic agent that affects different processes linked to the mitochondrial biogenesis and energetic metabolism. It has many applications both in resistance and endurance sports, but its usage must be customized to the specific case of every athlete, without forgetting its chelant function.

BIBLIOGRAFIA

1. Antonio et al. (2008). Essentials of sports nutrients and supplements, Humana Press; p.465
2. Booker SJ (2004). Unraveling the pathway of lipoic acid biosynthesis. Chem Biol; 11: 10-12
3. Burke et al. (2003). Effect of alpha-lipoic acid combined with creatine monohydrate on human skeletal muscle creatine and phosphagen concentration, Int J Sports Nutr Exerc Metab; 13(3): 294-302
4. Derosa G et al. (2014). Dietary and nutraceutical approach to type 2 diabetes, Arch Med Sci; 10(2): 336-344
5. Huerta AE et al. (2016). Effects of dietary supplementation with EPA and/or a-lipoic acid on adipose tissue transcriptomic profile of healthy overweight/ obese women following a hypocaloric diet, BioFactors; doi: 10.1002/biof.1317
6. Huerta AE et al. (2015). Effects of α-lipoic acid and eicosapentaenoic acid in overweight and obese women during weight loss, Obesity; 23(2): 313-321
7. Liu J (2008). The Effects and Mechanisms of Mitochondrial Nutrient a-Lipoic Acid on Improving Age-Associated Mitochondrial and Cognitive Dysfunction: An Overview, Neurochem Res; 33: 194-203
8. Neri M, Bargossi AM, Paoli A (2011). Alimentazione, fitness e salute, Erika Editore, Cesena; p. 567- 569
9. Ong SLH et al. (2013). The Effect of Alpha-Lipoic Acid on Mitochondrial Superoxide and Glucocorticoid-Induced Hypertension, Ox Med and Cell Long; ID517045
10. Packer L, Witt EH, Tritschler HJ (1995). Alpha-lipoic acid as a biological antioxidant, Free Radical Biol & Med; 19(2): 227-250
11. Shay KP (2009). Alpha-lipoic acid as a dietary supplement: Molecular mechanisms and therapeutic potential, Biochim Biophys Acta; 1790(10): 1149-1160
12. Tarnopolsky MA (2008). The mitochondrial cocktail: rationale for combined nutraceutical therapy in mitochondrial cytopathies, Adv Drug Deliv Rev; 60(13-14): 1561-1567
13. Teichert et al. (1998). Investigations on the pharmacokinetics of alpha-lipoic acid in healthy volunteers, Int J Clin Pharmacol Ther; 36:625-628.
14. Wang Y et al. (2010). Alpha-lipoic acid increases energy expenditure by enhancing AMPK-PGC-1α signaling in the skeletal muscle of aged mice, Metab; 59(7): 967-976
15. Yan Z et al. (2011). Regulation of exercise-induced fiber type transformation, mitochondrial biogenesis, and angiogenesis in skeletal muscle, J Appl Phys; 110: 264-274



NOTE SULL'AUTORE

Davide Serpe

Laureato con lode in specialistica di Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate nel 2009, e in Scienze della Nutrizione Umana. Ha completato nel 2011 il corso CONI-FIGC e l'anno seguente ha conseguito il patentino UEFA B in ambito calcistico. Docente NonSoloFitness dal maggio del 2012. davide.serpe@nonsolofitness.it



L'ATLETA COME UNITÀ PSICO-FISICA: LA GESTIONE DELLE EMOZIONI E IL RUOLO CENTRALE DEL COACH

di Davide Serpe

INTRODUZIONE

È fuori di dubbio che la metodologia e lo studio della preparazione atletica negli anni abbiano fatto passi da gigante: gli atleti sono costantemente monitorati, ad alto livello nulla è lasciato al caso. Mezzi e metodi di allenamento, così come l'alimentazione sono personalizzati, controllo dei valori ematici e della qualità del sonno sono solo alcuni degli aspetti che vengono valutati negli atleti di vertice; ma laddove la posta in palio è alta, in quei contesti dove la pressione psicologica è importante se l'atleta non è "for-

te" mentalmente rischia di rendere vani tutti i suoi sforzi espressi in allenamento. Spesso ci si interroga sul perché quel determinato atleta, dotato fin da piccolo di un grande talento nella propria disciplina, non sia riuscito a fare il salto di qualità nel mondo della competizione di alto livello; al contrario, si rimane in parte stupiti nel vedere gli ottimi risultati ottenuti da uno sportivo sul quale in pochi fino a qualche anno prima avrebbero scommesso. Il più delle volte, la discriminante è nella forza psicologica.



Ma cosa s'intende per forza psicologica? Può essere concepita come la capacità da parte dell'atleta di essere focalizzato solo e soltanto sull'obiettivo, una congiunzione di energie cognitive e somatiche in grado di mettere il soggetto nelle migliori condizioni possibili prima e soprattutto durante la competizione. Significa che l'atleta non teme la competizione né tanto meno l'avversario o il pubblico; si sente sicuro dei suoi mezzi, è consapevole della posta in palio ma l'affronta in maniera lucida ed equilibrata. Essere focalizzati sul "qui e ora" prima di un grande evento (mi permetto, di qualsiasi tipologia non soltanto sportiva), è di enorme importanza affinché si possano canalizzare tutte le energie psico-fisiche verso l'evento che ci attende.

Ciò non vuole assolutamente dire che l'atleta non sia "carico" emotivamente oppure che non abbia nessun livello di stress, significa al contrario che ha raggiunto quel giusto grado di attivazione che in psicologia prende il nome di eustress. Erroneamente si tende a correlare il concetto di stress con qualcosa di negativo, ma se si andasse un pochino più nello specifico si capirebbe immediatamente che è un'idea sbagliata: in situazioni di emergenza lo stress può persino salvarci la vita.

Tutti in un modo o nell'altro abbiamo esperienza di stress ed è utile saperlo utilizzare a proprio vantaggio, piuttosto che farsi distruggere da esso. Una dose adeguata di stress è come il sale della vita, quindi è positivo. Gli adeguati allenamenti e gare potenziano il corpo e la mente: è il *troppo* o il *troppo poco* che, come al solito, si trasforma in tensione, ansia, noia, depressione, sintomi psicosomatici⁽¹⁾.

Tra l'altro la supercompensazione si basa proprio sul presupposto che, affinché lo stimolo sia davvero allenante e quindi efficace, l'allenamento abbia tutti i connotati per creare uno stress a livello muscolare ed organico, a cui farà seguito (dopo obbligati tempi di recupero) un miglioramento della performance.

L'**eustress** è quello che, nella nostra quotidianità, ci aiuta ad affrontare e superare le varie sfide che la vita ci propone, come ad esempio delle maggiori responsabilità in un qualche ambito che una volta assolte ci faranno sentire più soddisfatti e con un più alto grado di autostima.

Il **distress**, termine aulico che sta a indicare lo stress così come comunemente lo intendiamo, è quello che ci provoca maggiori difficoltà, come conflitti emotivi, ansie, disturbi fisici, che

ci coinvolgono al punto tale che è difficile prenderne le distanze in un breve lasso di tempo. Possono essere fonti di distress un licenziamento arrivato all'improvviso, la perdita di una persona cara, un imminente intervento chirurgico, qualsiasi cosa che faccia vacillare la terra su cui muoviamo i nostri passi⁽²⁾.

Da questa introduzione si può facilmente desumere quanto sia importante la sfera psicologica dell'atleta, motivo per il quale già da diversi anni si è soliti parlare del mental coach. Questa figura, in chiave estremamente sintetica può essere vista come una guida, un facilitatore per quanto riguarda il raggiungimento dei propri obiettivi e risultati, sia sportivi che della vita di tutti i giorni.

La competizione oramai, e non solo in ambito sportivo, è ai massimi livelli e non può più essere tralasciato l'allenamento mentale alla competizione, alla gestione dello stress, alla sconfitta, alla concentrazione.

Molto interessante un estratto del libro "Vincere nella vita" di Daniele Popolizio⁽³⁾, nel quale si identificano le principali capacità psicologiche degli atleti di successo:

- 1) abilità nel controllo dell'ansia;
- 2) fiducia nelle proprie possibilità;
- 3) capacità di concentrarsi sul presente;
- 4) uso dell'imagery (visualizzazione).

Sempre dallo stesso libro si apprendono quali siano le sei importanti caratteristiche che devono essere presenti, allorché si voglia dare il massimo delle proprie potenzialità:

- 1) fisicamente rilassato, in grado di produrre una buona prestazione senza sforzo;
- 2) mentalmente rilassato, senza temere la sconfitta;
- 3) aspettative positive;
- 4) focalizzato sul presente, cioè pienamente concentrato sull'attività;
- 5) alto livello di vitalità;
- 6) utilizzo di tecniche di visualizzazione, ripetizione mentale e programmazione.

Probabilmente, tra i lettori, vi sarà qualcuno che almeno una volta nella vita durante la competizione abbia sperimentato la sensazione di sentirsi invincibile ed infallibile: ebbene, quella esperienza definisce lo stato mentale di **Flow**.



Con il termine "Flow" si intende uno stato mentale in cui le persone sono totalmente immerse in ciò che stanno facendo e tutto il resto sembra non avere importanza.

Negli Stati Uniti, per descrivere questi momenti, si utilizzano espressioni come "everything clicks" o "to be in the zone", in Italia viene semplicemente definito come **stato di grazia**.

Lo stato mentale di Flow, assieme com'è logico che sia alla preparazione atletica, tecnica e tattica concorre alla riuscita di prestazioni eccellenti o "Peak Performances" (prestazioni superiori allo standard individuale).



Nel libro "Istruzioni per vincere"⁽⁴⁾, Livio Sgarbi indica come i più grandi talenti sportivi di tutti i tempi avessero un minimo comune denominatore e cioè un utilizzo strategico delle loro risorse mentali: "da sempre nel mondo dello sport ci sono stati campioni attorno ai quali si sono costruiti veri e propri miti. Michael Jordan, Bjorn Borg, Pelé, Ayrton Senna, Tiger Woods, sono esempi di talenti straordinari con doti uniche e inimitabili. Tuttavia credo che le qualità innate di cui queste persone disponevano o tuttora dispongono, non sarebbero emerse in tutta la loro imponenza senza un atteggiamento mentale adeguato e senza un utilizzo strategico delle risorse a loro disposizione, e mi riferisco principalmente alle loro risorse mentali. La mente può rappresentare un incredibile acceleratore di risultati se usata positivamente ma, nello stesso tempo, può diventare un freno inesorabile nel caso in cui non si conosca il metodo per impiegarla".

Quindi per migliorare i risultati della prestazione sportiva sono da sempre in gioco, oltre a quelle di natura prettamente fisica e atletica, valori indiscussi che attengono al ruolo della imprescindibile maturità psichica. Maturità che consente all'atleta di affrontare in maniera positiva risultati e performance non all'altezza; in sostanza, lo sportivo di vertice deve saper fronteggiare gli inevitabili cali di prestazione con un atteggiamento mentale positivo. Le frustrazioni e le sconfitte fanno parte del gioco e della vita, superarle vittoriosamente è tipico degli atleti di altissimo livello; i fallimenti obbligano a creare qualcosa di nuovo, stimolano la creatività a cercare nuove soluzioni. In sostanza, è importante il tipo di risposta che l'atleta sa dare, che può essere fondamentalmente di due tipi: positiva, attiva e costruttiva oppure negativa, passiva e distruttiva.

In questo lo sport può essere interpretato come un campo d'esperienza, soprattutto per i più giovani, così come un potente dispositivo pedagogico: esperire emozioni positive quali la conferma, la soddisfazione, la gioia ma al contempo gestire l'ansia da prestazione e la tristezza per la sconfitta. Elaborare quest'ultima, trarne degli insegnamenti positivi e proiettarsi verso altre mete da raggiungere è uno dei compiti più ardui ma senza dubbio più elevati che caratterizzano l'atleta di successo⁽⁵⁾.

Nel momento in cui due atleti sono molto vicini

per quanto riguarda capacità tecniche e fisiche, la differente capacità di gestione della gara (sotto l'aspetto mentale) può veramente essere l'ago della bilancia, la differenza che porta l'uno a vincere e l'altro a soccombere.

Lo stesso Weineck⁽⁶⁾, al pari di altri Autori⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾, sottolinea quanto sia importante l'allenamento psicologico per il miglioramento della capacità di prestazione sportiva; tra queste tecniche vi sono il training autogeno ad esempio e le forme affini, come il rilassamento muscolare profondo e l'allenamento psico-regolatorio. Per quanto riguarda il training autogeno (TA), possono essere utilizzati vari esercizi tra i quali i più gettonati sono l'esercizio della pesantezza e del calore. Il TA può favorire il recupero delle energie psicofisiche, può aiutare a scaricare la tensione e l'emotività acquisendo un maggior controllo sui fattori emotivi (ansia, insicurezza, paura), rappresentando al contempo un valido strumento contro la cosiddetta ansia da prestazione.

Ritengo che un buon allenatore debba avere nel suo background conoscitivo e didattico delle conoscenze inerenti la psicologia e la comunicazione, due materie fortemente connesse tra loro. Deve essere in grado di gestire una squadra ed uno spogliatoio con personalità molto differenti tra loro, far rispettare ad ogni componente le regole, ma al tempo stesso essere consapevole che non potrà utilizzare una comunicazione uguale per tutti. Deve essere un grande motivatore, in grado di tirare fuori il potenziale nascosto dai propri giocatori, e in lui i suoi atleti devono vedere una persona carismatica con la quale lavorare insieme per raggiungere il proprio obiettivo. La figura dell'allenatore oramai non può più solo essere confinata al campo e alla tecnica, ma deve possedere delle qualità e delle conoscenze ad ampio raggio, ben consapevole che l'atleta va curato anche e soprattutto sotto l'aspetto psicologico. Questo è un discorso che vale per qualsiasi disciplina presa in considerazione, perché prima dell'atleta c'è l'uomo con i suoi problemi, la sua vita extrasportiva, le sue motivazioni⁽¹⁰⁾.

Il bravo Coach deve essere una sorta di calamita per i suoi atleti, un abile giocatore di scacchi che conosce bene le caratteristiche di ogni pezzo ed è in grado di fare un'analisi della situazione, decidendo di volta in volta in quale pezzo muovere per realizzare un'azione specifica ed efficace; ma è anche al tempo stesso un

regista, capace di convincere ogni componente del gruppo a fare la sua parte senza lasciare che prevalgano le individualità⁽¹¹⁾.

"Coach" è solo una parola, ma va riempita d'esperienza, lungimiranza, d'arte nel comunicare, di passione. Se il Coach è preparato, se la società per la quale collabora è seria e gli consente di attuare il suo progetto formativo, la gestione e la valorizzazione delle risorse umane ne trarrà sicuro giovamento. La cosa più importante per chi fa Coaching è aiutare le persone a migliorarsi, piuttosto che limitarsi a impartire degli insegnamenti. Uno dei suoi più grandi vantaggi

consiste poi nel fatto che, lavorando sul singolo, innalza il livello di prestazione di tutta la squadra⁽¹²⁾.

Questo articolo è diretto quindi sia all'atleta che agli allenatori, con l'auspicio che possa essere un piccolo aiuto per i primi nella gestione delle emozioni e ottimizzazione della performance, per i secondi nella gestione del gruppo e di ogni suo componente; i lettori più lungimiranti avranno anche capito che i contenuti possono essere benissimo contestualizzati nelle varie vicissitudini della quotidianità perché, in fondo, noi siamo il nostro cervello⁽¹³⁾. ■

ABSTRACT

You can no longer discern the body from the mind; it's at least many years that it focuses on the athlete's psychological aspect, its ability to manage the stress resulting from the competition as well as the pressures that come from having to achieve the goal for which you train very hard. And how the individual manages his emotional side it depends either the results either the daily's life. So a good coach in addition to being well prepared from a technical / tactical point of view, must have in his background even notions of communication and psychology; just following this way it's possible to achieve the best results from his athletes and even from himself.

BIBLIOGRAFIA

1. Gianni Bassi (2003). Il pensiero positivo nello sport. Milano: Edizioni Libreria dello Sport. Prima edizione
2. <http://www.quipsicologia.it/stress-eustress-distress-una-breve-disamina/>
3. Daniele Popolizio (2010). Vincere nelle vita. Sperlign & Kupfer Editori S.p.A.
4. Livio Sgarbi (2003). Istruzioni per vincere. Sperlign & Kupfer Editori S.p.A.
5. Raffaele Mantegazza (1999). Con la magli numero sette. Milano: edizioni unicopli.
6. J.Weineck (2001). L'allenamento ottimale. Perugia: Calzetti-Mariucci editori.
7. M.P. Brugnoli (2008). Mental Training nello Sport. Red Edizioni.
8. F. Facchini (1992). Il Training autogeno nel calcio- un approccio teorico-pratico. Ed. Società Stampa Sportiva.
9. <https://www.psicologionline.net/articoli-psicologia/articoli-crescita-personale/602-training-autogeno-sport>.
10. Felice Accame (2007). Come dice il mister. Milano: edizioni correre.
11. G.P. Quaglino, C. G. Cortese (2003). Gioco di squadra. Milano: Raffaele Cortina Editore.
12. G.P. Montali (2008). Scoiattoli e tacchini. Milano: BUR Next Rizzoli
13. D. Swaab (2011). Noi siamo il nostro cervello. Roma: Elliot Edizioni s.r.l.