

A close-up portrait of a man with a friendly smile, holding a white soccer ball. The background is a soft, out-of-focus white. The man has short-cropped hair and is wearing a dark blue jacket. The text 'TESTA FREDDA CUORE CALDO' is printed across the top of the image in a bold, sans-serif font, with 'TESTA FREDDA' in blue and 'CUORE CALDO' in red.

**TESTA FREDDA CUORE CALDO**

**Alessandro Vianello**

Storie e tutorial per il calciatore 3.0

Alessandro Vianello

# **TESTA FREDDA CUORE CALDO**

Storie e tutorial per il calciatore 3.0

ROMANZO

Prima edizione pubblicata 2015  
Proprietà letteraria riservata  
© 2017 Alessandro Vianello

Alessandro Vianello  
via Giampiccoli, 74  
32100 – Belluno  
Italia

ISBN 978-88-907774-4-8

Copertina di Alberto Bogo





**INDICE**

Dedica	9
Ringraziamenti	11
Presentazione	13
Introduzione	17
Il mondo del calcio	21
Cosa vuole da te un presidente	23
Cosa vuole da te un dirigente	25
Cosa vuole da te un allenatore	29
Cosa vuole da te un medico sociale	31
Cosa vuole da te un preparatore fisico	33
Cosa vuole da te un fisioterapista	37
Cosa vuole da te un compagno	39
Cosa vuole da te un tifoso	41
Cosa vuole da te un arbitro	43
Cosa vuole da te un procuratore	45
Cosa vuole da te un giornalista	47
11 Assist per te	49
Motivazione	51
Talento	55
Obiettivo	59
Obiettivo ben formato	73
Piano d'azione	79
Gestione del tempo	83
Convinzioni	87
Programmazione rovesciata	93
Pressione dei pari	99

Accessori	105
7 regole mondiali	119
11 idee in campo con te	129
1. Baciati i gomiti	131
2. Sorridi alla vita	133
3. Gioca con le tue mutande	135
4. Diventa qualcuno in qualcosa	137
5. Ascolta – Non ascolta	139
6. Vivi i tempi morti	141
7. Metti 100 minuti nelle gambe	143
8. Prima il gioco poi il resto	145
9. Bambino dentro Uomo fuori	147
10. Vai dove ti vogliono veramente	149
11. I riflettori si spengono gli amici restano	151
Gli infortuni	153
Il portiere	155
Il rigore	159
I calci di rigore	161
Per la squadra	163
Per il tiratore	165
Per il portiere	171
Come si allenano i calci di rigore	173
Social media & calciatore 3.0	175
Alberto Bogò	181
Autenticità	183
Rudy Bandiera	187
Se sai far bene una cosa non è che puoi permetterti di fare male tutte le altre	189

Storie di calcio	193
Paolo Bianco	195
I miei 20 anni di carriera	201
Lorenzo Artico	207
Il mio futsal	211
Dario Castaldo	233
La mia serie D	237
Luca Crosta	241
Sognando Buffon	245
Sandra Rossi	249
Valori calcio bambini	251
Il settore giovanile	257
Intervista per MondoPrimavera	259
Le regole di Gagliardini	265
Obiettivo CR7	267
Il calcio per sempre	275
Ambasciatore del calcio	277
Dopo il calcio giocato	279
Un abbraccio grande	281
Il mio goal più bello	283
Una lettera per te	285
Alessandro Vianello	289
Calcio Mental Coach	291
FAQ	293
Contatti	297
Pubblicazioni	299
Staff Building tutti insieme nello stesso momento	301
Diventa il calciatore che hai sempre sognato	303
Post	305



Il mio diario	307
Le mie maglie	309
I miei amici nel calcio	311
Le mie partite più belle	313
I miei trofei	315
Il mio sogno	317
Il mio obiettivo	319
La mia squadra	321
I miei punti di forza	323
Le mie aree di miglioramento	325
Start again	327

## **DEDICA**

*Dedicato a tutti i sognatori che non si sono mai arresi*



## **RINGRAZIAMENTI**

*Thank you Maradona*

Il primo ringraziamento è per te!

Grazie per la voglia di esserci da protagonista.



## PRESENTAZIONE

*La mia vita è iniziata con il grande amore per il calcio  
e allo stesso modo finirà.*

FERENC PUSKÀS

Ciao, è un grande piacere darti il benvenuto!

Come forse saprai vivo e lavoro con e per le persone da sempre e in questo libro desidero moltiplicare con te quello che ho imparato nel corso della mia vita di Mental Coach nel calcio, al servizio di calciatori di tutte le categorie, dalla giovane promessa al campione straniero di serie A.

In questo sport meraviglioso il talento non basta.

Come dice Antonio Conte in un'intervista alla Gazzetta dello Sport "ho visto giocatori più forti di me non andare oltre le categorie minori. A certi livelli è la testa che fa la differenza."

E non basta arrivare, bisogna saperci restare.

Questi tutorial nascono proprio dal desiderio di mettere in comune con te idee, strumenti ed esperienze per diventare il calciatore che hai sempre sognato.

Leggerai anche storie di calcio pensate come un dono per te.

Buon divertimento!



Cara lettrice e caro lettore,

questo testo non ha la pretesa di essere un trattato di neuroscienza comportamentale nucleare, vuole essere semplice, veloce ed utile per interagire con te con **immediatezza**.

Le citazioni che leggerai forse non saranno perfette perché provengono dalla mia memoria.

Sono un consumatore globale di calcio.

Quando posso: vado allo stadio in curva e in tribuna, esultando a volte molto peggio di Galliani (e sappiamo che non è facile); guardo partite di ogni tipo, video su YouTube, programmi tematici e talk show, dalle emittenti internazionali a pagamento a quelle generaliste per finire con le locali; ascolto la radio e scarico i podcast delle trasmissioni dedicate al pallone; frequento i blog e penso di aver letto quasi tutti i libri scritti sul football (giurin giuretto, prima o poi comprenderò anche quello di Mazzarri). Adoro Eccezzziunale veramente e Oronzo Canà, asfalto e vengo asfaltato alla Play dai miei clienti e da mio figlio Riccardo. **Amo il calcio in tutte le sue forme e declinazioni**, penso sia un patrimonio di tutti e non ho la presunzione di aver inventato niente.

In un mondo in cui le informazioni e la conoscenza sono diventate accessibili a tutti, la vera competenza sta nel sapere come utilizzarle per la propria **crescita personale**.

In questo mi auguro di riuscire a darti un contributo piacevole ed efficace.



Con buona pace degli Accademici della Crusca che mi daranno il cartellino rosso, in certi punti troverai delle costruzioni linguistiche sbagliate per la grammatica italiana ma corrette per come entrano in relazione con il tuo **stato d'animo** e con le tue **rappresentazioni interne** (avrei dovuto scrivere entreranno, lo so). Preparati anche alla festa del congiuntivo trasformato in indicativo presente. Quando scrivo *un allenatore vuole che sei tanta roba\** sono consapevole che per evitare l'infarto al prof di ita avrei dovuto scrivere "un allenatore vuole che tu sia tanta roba" ma l'effetto su di te sarebbe stato molto diverso. Quello che è giusto per la grammatica non sempre lo è per il cuore e per il cervello. Nel tuo linguaggio interno (quando parli a te) metti al passato quello che vuoi cambiare "una volta ero scarso nei corner" e al **presente** quello che vuoi diventare "sono veramente togo!". Lascia perdere condizionali e congiuntivi. Qui non siamo a scuola, siamo in campo.

Troverai anche altre inesattezze, questo libro non è e non vuole essere perfetto perché **Mondiali e campionati si vincono con i difetti.**

Questo è il primo grande messaggio: **fai il meglio con quello che hai.**

Ti prego, perdonami gli errori e prendi il senso:

**testa fredda cuore caldo.**

## INTRODUZIONE

*Il calcio è un mondo bellissimo e anche strano,  
una specie di pianeta in una galassia remota,  
piena di contrasti, privilegi e trappole.  
In questo pianeta circola gente strana,  
che cerca di sfruttare il calciatore  
senza curarsi minimamente di lui come persona.*

ALESSANDRO DEL PIERO

Prima di tutto guardiamoci attorno e capiamo bene il mare nel quale stiamo navigando, questo mondo del calcio popolato di squali e di pesci meravigliosi.

Come in tutti gli ambienti anche nel calcio incontrerai persone competenti ed incompetenti, persone oneste e disoneste, amici e falsi amici. Solo che nel calcio tutto questo viene ingigantito e portato all'eccesso, perché la popolarità e gli interessi economici sono immensi. Il calcio è forse lo sport più amato e praticato del mondo. In realtà è molto più di uno sport, è un fatto sociale, culturale, di costume che coinvolge direttamente o indirettamente tutti.

Proprio per questo, la prima cosa di cui devi essere consapevole è che **nel calcio l'equilibrio non esiste**. Sei tu che devi dartelo. Puoi passare dalle stelle alle stalle in un attimo. Come dice un mio cliente, "un giorno sei un campione e il giorno dopo sei un coglione. Ma non un coglione qualsiasi: un coglione da Champions League!".

Internet e la globalizzazione hanno infatti cambiato il mondo amplificando ancora di più l'effetto di ogni azione.

Mentalmente devi essere a pronto a tutto, devi resistere sempre, devi rialzarti come Rocky, devi fare il tuo viaggio e sceglierti chi vuoi vicino, chi vuoi attorno a te, per uscire vivo dalle tempeste dove ti sentirai morire e per non perdere mai la testa nei momenti di euforia in cui ti sentirai Dio.

I momenti magici sono i più belli ma anche i più pericolosi, perché come diceva qualcuno “vincere è bello ma non ti insegna niente.” Le critiche invece, se prese nel modo giusto, fanno prima male e dopo bene. I complimenti, al contrario, possono farti prima molto bene e poi molto male, se dimentichi da dove sei venuto e come hai fatto per arrivare fin lì, a quel successo che ti fa godere così tanto. Per dirla come Sir Bobby Robson, “quando la squadra vince non credere che sia merito tuo. Ma quando perde, non credere di essere un sacco di merda.”

La seconda cosa di cui devi essere consapevole è che **nel calcio chi si ferma è perduto, superato, dimenticato**. C'è un tale livello di competitività che non puoi mai smettere di remare. Se alle prime vere difficoltà ti arrendi sei finito. Game over. Se ai primi veri soldi ti rilassi sei finito ugualmente. Se cambi atteggiamento perché ti senti arrivato ti passano sopra, ti asfaltano.

Un Coach ti serve anche a questo, a stare sull'onda giusta perché “la vita è un attimo che vola via, è tutto un equilibrio sopra la follia”, come canta Vasco. E a proposito di cantanti, Gianni Morandi diceva che 1 su mille ce la fa, ma nel calcio non basta, perché in serie A ne arriva 1 su 8.000. È brutto da dirsi ma certe cose è meglio saperle. Quindi ricordati che se non ce la fai tu ce la farà un altro. Il calcio esisterà sempre, con o senza di te. Quindi rimboccati le maniche e corri più forte degli altri!

La terza cosa di cui devi essere consapevole è che **nel calcio tutto può cambiare in un momento**. Basta una giocata, un goal fatto o salvato, una partita straordinaria e puoi farcela.

Sì, puoi farcela! Le opportunità sono lì che ti aspettano.

Credici sempre e vai a prenderle!



## IL MONDO DEL CALCIO

*Ogni volta che un bambino prende a calci qualcosa per la strada,  
lì ricomincia la storia del calcio.*

JORGE LUIS BORGES

Come scriveva Marcello D'Orta in 'Io speriamo che me la cavo', "a me io lo sport che preferisco e il calcio, perché si segnano molti gol, mentre nello sci e nel cavallo non si segna neanche un gol."

Penso che per fare goal in questo mondo bisogna conoscere bene cosa vogliono veramente da te Presidenti, Dirigenti, Allenatori, Medici Sociali, Preparatori Fisici, Fisioterapisti, Compagni, Tifosi, Arbitri, Procuratori e Giornalisti.

Andiamo per ordine!



## **COSA VUOLE DA TE UN PRESIDENTE**

Un Presidente vuole che pensi in grande, senza porti limiti. Vuole che tu faccia tutto il possibile per portare in alto la sua squadra, perché ciò che sogna un presidente è una bacheca piena di trofei e la felicità dei tifosi.

Gianni Agnelli salutava tutti. Partiva dal magazziniere, dal calzolaio, dal responsabile del campo e poi arrivava alla squadra. Faceva sentire tutti importanti, tutti determinanti per raggiungere il risultato. Quando parlava lasciava sempre il segno, il segno di una classe irraggiungibile, lo stile Juve. In tribuna si esaltava, si divertiva, soffriva e gioiva. Ogni giocatore sognava di ricevere una telefonata all'alba e di essere citato in una dichiarazione.

Silvio Berlusconi ha semplicemente cambiato il calcio con il suo carisma, le sue intuizioni e la sua competenza, portando un sistema di gestione aziendale dentro un club calcistico che ha fatto diventare il Club più titolato del mondo. Una grande dirigenza, grandi allenatori, grandi giocatori. Sorrisi, ottimismo e un giuoco offensivo da Milan. Percorsi chiari, scelte nette. Il Milan ai milanisti, quasi sempre.

Massimo Moratti ha realizzato il sogno di onorare i successi della grande Inter di suo padre Angelo vincendo il triplete nel 2010, il regalo più bello che potesse fare ai suoi tifosi dopo anni pieni di sofferenze. Il mercato vissuto da primo tifoso, i giocatori trattati come figli, coccolati, cresciuti e perdonati dentro la famiglia neroazzurra. Amore, generosità, fiducia.



Ogni Presidente, in base alla sua personalità e visione, dà la sua impronta, interpreta i valori e segna la rotta da seguire per portare sempre più in alto il club, perché come dice Florentino Pérez, Presidente del Real Madrid, “siamo coscienti che una grande parte della nostra competitività risiede nella nostra immagine.”

### **Onora l'immagine del club**

## **COSA VUOLE DA TE UN DIRIGENTE**

Un dirigente vuole che tu sia un Uomo. Far parte di una squadra significa prendersi delle responsabilità, significa scalpitare nel modo giusto quando non giochi e dare tutto quello che puoi quando sei titolare fisso.

Essere un Uomo vuol dire proteggere l'intimità dello spogliatoio senza far uscire mai niente che possa arrecare danno alla squadra. I panni sporchi si lavano in famiglia.

Essere in una squadra è come vivere una relazione di coppia. Se vuoi che tutto funzioni devi seguire delle regole e fare le cose giuste. Il professor John Gottman della Washington University a Seattle, uno dei massimi esperti di fidelizzazione del talento, enuncia 7 principi validi in una relazione amorosa, che possiamo vivere anche dentro una squadra:

### **1. Mantieni vivo l'entusiasmo nel tempo**

Wow... regola base nella vita. Per farlo devi conoscere benissimo la tua mappa affettiva, ossia conoscere il tuo partner, i suoi pregi e suoi difetti, le sue speranze, i suoi sogni, i suoi veri interessi. Questo principio è valido anche all'interno di una squadra, riferito ai tuoi compagni, ai dirigenti, allo staff e perfino ai tuoi tifosi.

Parola chiave: *Entusiasmo*

## **2. Nutri ammirazione**

Mantieni una percezione positiva dell'altra persona, rispettando ed apprezzando quello che la rende diversa e speciale. Fai lo stesso con tutti coloro con i quali persegui un obiettivo comune.

Parola chiave: *Amore*

## **3. Vai verso l'altro invece di allontanarti**

Connettiti a livello emozionale con gli altri. Vai incontro alle persone, questa regola vale sempre. Nella mia esperienza di Mental Coach fa la differenza proprio nei momenti difficili, in cui il dolore fa di solito l'effetto opposto, quello di chiudere ed isolare le persone in loro stesse.

Parola chiave: *Aperto*

## **4. Lascia che l'altra persona influisca su di te**

Della serie, mantieni la tua identità e ogni tanto cedi, lascia che siano anche gli altri a vincere. Quando le persone influiscono l'una sull'altra imparano a rispettarci reciprocamente ad un livello superiore. Quindi nella comunicazione diventa bravo a stare sopra e sotto, ad essere flessibile in base alla situazione e al contesto che vivi.

Parola chiave: *Scambia*

## **5. Risolvi tutti i problemi che possono essere risolti**

La cosa importante è di arrivare ad una soluzione facendo le mediazioni e le negoziazioni necessarie a raggiungere l'obiettivo. Far parte di una squadra significa rinunciare ad una parte di te nell'interesse di tutto il sistema. Più ricco è il sistema più ricco sei tu.

Parola chiave: *Soluzioni*

## **6. Evita le stasi**

Muoviti! Muoviti! Muoviti! Investi tempo per conoscere profondamente l'altro ed essere empatico. Solo così trasformerai le debolezze in punti di forza, le differenze in unità.

Parola chiave: *Proattivo*

## **7. Crea un significato condiviso**

Crea rituali, tradizioni, ruoli e simboli. In una squadra non c'è niente di più importante di avere un proprio modo di festeggiare, un proprio modo di dirsi le cose, una propria canzone, un luogo speciale dove ritrovarsi, un inno, una danza, un'haka maori da fare con i propri compagni. Una squadra esiste nella gioia di creare significati condivisi.

Parola chiave: *Insieme*

**Conta chi sei**



## **COSA VUOLE DA TE UN ALLENATORE**

*Un allenatore vuole che sei tanta roba\*.*

Il Mister vuole da te mentalità e soluzioni, vuole che *dai tutto per la squadra\**. Vuole che *esegui al meglio i compiti che ti ha affidato\** per costruire un gioco che rappresenti nel presente la realtà culturale e storica del club al quale appartieni. Come dice Mourinho, “quello che conta è il presente. Non quello che hai fatto ieri o l’altro ieri.”

Un allenatore vuole entusiasmo e partecipazione, vuole che *costruisci un clima di fiducia e stima con i tuoi compagni\**. Vuole serenità e lo spirito giusto. Come racconta Carlo Ancelotti a proposito del Milan degli invincibili, “la differenza la facevano la consapevolezza di essere un gruppo e il fortissimo senso di appartenenza.”

Puoi sbagliare delle giocate ma non l’atteggiamento, non il modo di vivere il team.

E poi, soprattutto, il Mister vuole che accetti le scelte che lui fa nell’interesse della squadra. Sempre e nel miglior modo possibile. Come dice Marcello Lippi, “tanto meno baderete alle scelte che farò tanto più diventeremo forti.” Questo è un concetto fondamentale da capire e da vivere quotidianamente.

A ciascuno il suo: il presidente compra, l’allenatore sceglie, il calciatore gioca.

Poi, come dice l'allenatore campione del mondo in Germania 2006, "vincerà chi avrà più fame." La metafora della tavola imbandita vale in tutti gli sport, nel calcio ancora di più: chi ha più fame mangia.

Come scrivo in **Staff Building tutti insieme nello stesso momento** la cosa fondamentale è *fare tutto il possibile per vincere*, perché la vittoria non dipende solo da te: ci sono i compagni, gli avversari e gli arbitri. Quello che dipende solo da te, l'unica cosa su cui mettere le tue attenzioni e la tua energia, è *fare tutto il possibile per vincere*, ricordandoti che il calcio è uno sport di squadra.

"L'interesse della squadra è l'unica cosa che conta davvero, non il numero di goal a fine stagione. Se non accetti la scelta dell'allenatore corri il rischio di rompere e te ne devi assumere le responsabilità di fronte a lui e ai compagni. E poi dietro ad ogni cambiamento tattico c'è anche un'occasione per crescere e imparare cose nuove. È la bellezza del gioco. Il risultato spesso dipende da piccoli dettagli, anche dalla forza degli avversari, ma tu devi sempre pensare di essere padrone del tuo destino e dare il massimo", questo scrive Samuel Eto'o nel suo libro 'I piedi in Italia il cuore in Africa'.

Il premio Nobel per la pace Nelson Mandela è stato 27 anni rinchiuso ingiustamente in una cella di 2 metri per 2 ed è uscito con la voglia di abbracciare chi lo aveva imprigionato. Citando William Ernest Henley, "io sono il padrone del mio destino: io sono il capitano della mia anima." Di Madiba c'è ne uno solo, ma di certo tutti possiamo trarre ispirazione dal suo atteggiamento verso la vita.

**Diventa il capitano di te stesso**





Per continuare a leggere il libro clicca su questo link (senza nessun costo per te) per aprire la pagina di presentazione su Amazon dove puoi acquistarlo in formato digitale ebook e cartaceo.



## **CONTENUTI EXTRA**

Di seguito puoi leggere qualche informazione su di me, la descrizione delle altre mie pubblicazioni (tra cui un audiolibro per il calciatore che ti consiglio) e un'intervista per MondoPrimavera come calcio mental coach.

Note: Essendo questi contenuti extra, da qui in avanti la numerazione delle pagine e i titoli non corrispondono più all'indice del testo originale di Testa fredda cuore caldo come riportato per le prime 30 pagine di questo estratto.

## ABOUT ME

*I tuoi migliori risultati con lavoro e divertimento insieme.*

*ALESSANDRO VIANELLO*

Sono un bellunese nel mondo con l'**otaku** per la crescita personale e professionale dei miei clienti, in formazione continua in Coaching, Leadership, Marketing Umanistico, Mental Training, Meditazione Vipassana e tutto quanto possa aiutarmi a realizzare la mia missione di **creare valore portando in alto**.

Come Life, Sport, Business e Leadership Coach aiuto le persone a sfondare il famigerato soffitto di vetro superando limiti e paure in #unviaggioinsieme verso il **benessere** e la crescita personale.

Nel mio percorso di vita l'esperienza di **giocatore di pallavolo**, la **direzione di un rifugio alpino** da ragazzo, la **gestione di un Centro Giovani** dal quale è nata la mia tesi di **Laurea in Architettura** in scenografia su come l'ambiente condiziona i comportamenti, la carriera di **allenatore di pallavolo professionista**, la **certificazione internazionale di NLP Coach**, i risultati come **Mental Coach**, l'esperienza di **volontario del sorriso** (clown dottore) nei contesti più difficili, la **meditazione Vipassana**, il **Master in Global Marketing e Comunicazione del Made in Italy**, la pubblicazione di **due libri e un audiolibro**, qualche simpatica follia per mettermi alla prova e tutto quello che ho imparato dai miei clienti, amici e familiari: un tesoro a disposizione di chi vuole lavorare con me.

Dal 2005 sono un **Mental Coach Spin Leader** al servizio di giovani anime pure, sportivi (con palmarès di 16 titoli in 7 sport diversi), allenatori professionisti, imprenditori ed aziende (tra cui la Pubblica Amministrazione, Adecco, Nike).

Le mie città sono Belluno, Modena e Milano anche se mi sposto per lavoro **in tutta Italia e all'estero** e posso raggiungere chiunque con sessioni di coaching via Skype e coaching telefonico.

Per conoscere le mie esperienze professionali, referenze e testimonianze di chi ha lavorato con me puoi visitare il profilo **LinkedIn** e il blog [www.1coach.it](http://www.1coach.it)

## STAFF BUILDING

*Dedicato alla vita e all'amore*

La storia di esseri umani straordinari nell'arte di lavorare con gli altri e di costruire uno staff di successo in ambito aziendale, sportivo e di volontariato.



**Scopri di più**

## **DIVENTA IL CALCIATORE CHE HAI SEMPRE SOGNATO**

*Dedicato a tutti i sognatori che non si sono mai arresi*

Up and joy, I tuoi allenamenti mentali, Good Mood editore.  
L'audiolibro che fa per te durante i tuoi viaggi in aereo,  
treno, bus, auto, etc..



**Scopri di più e ascolta l'inizio gratis**

## INTERVISTA PER MONDOPRIMAVERA

*Usare la testa e lavorare sui dettagli:  
il mental coach non risolve problemi,  
costruisce soluzioni.*

In un mondo in cui è tutto anticipato, il campionato primavera diventa uno snodo fondamentale nell'evoluzione di un calciatore, l'apice del settore giovanile e il trampolino di lancio verso il professionismo.

A conferma di questo crescente interesse, la Casa del Calcio Giovanile, ovvero il portale italiano Mondoprimavera.com, mi ha rivolto alcune domande per comprendere meglio il ruolo del mental coach nel percorso di crescita di un giovane calciatore.

Intervista di Simone Negri, 16 gennaio 2017

*Quanta percentuale di importanza ha la testa nella carriera di un calciatore?*

Nel calcio la testa è fondamentale. Lo dicono tutti i grandi allenatori: ricordo un'intervista di Conte in cui raccontava di aver visto giocatori molto più forti di lui tecnicamente che non erano andati oltre le categorie minori. Quindi la testa fa la differenza, così come l'atteggiamento. Credo che i grandi campioni abbiano queste caratteristiche prima di tutto: sanno lavorare sul proprio talento meglio degli altri.

*Come si lavora sulla testa?*

Stimolando un giocatore a costruirsi sempre e comunque un'alternativa, un qualcosa che vada anche al di là del calcio stesso. Punto all'uomo prima che al calciatore, nella fattispecie. Perché è l'uomo che decide quando andare a dormire, cosa mangiare, che tipo di persone frequentare. Nel calcio è l'uomo che fallisce, non è il calciatore. Puntare sulla persona credo che sia la strategia vincente per ottenere grandi risultati nel campo, che è quello che i calciatori chiedono da una collaborazione con un mental coach.

*Quali sono le differenze tra un calciatore e altri sportivi sotto questo aspetto?*

Il metodo è sempre lo stesso, cambia però il contesto. Il calcio è abbagliante, ha delle caratteristiche che altri sport non hanno. C'è una grande pressione sia mediatica che sociale. Molto spesso i ragazzi non sono aiutati neanche dalle famiglie, perché purtroppo si incontrano tanti genitori che investono male sui loro figli: desiderano che abbiano successo e desiderano per loro una carriera nel calcio, creando delle aspettative che proprio non ci stanno.

Il calcio è seducente e al tempo stesso anche molto pericoloso. Le statistiche ci dicono che un calciatore su ottomila del settore giovanile arriva alla Serie A. Morandi cantava uno su mille ce la fa (ride, ndr), ma qui parliamo di uno su ottomila, una cifra incredibile. Tutti gli altri non ce la fanno, hanno dato tutto al calcio e si ritrovano senza niente.

Ecco la necessità di costruirsi un paracadute.



Il messaggio che ho voluto lanciare anche attraverso il mio libro è il seguente: 'Dai tutto, senza pensare che sia tutto (il calcio, in questo caso)'. Ovvero, pensa in una maniera più ampia, metticela tutta ma al tempo stesso costruisci una mentalità, una serie di valori, delle relazioni che ti porteranno poi a riempire la tua vita. Questo è il mio modo di lavorare con i calciatori.

*Hai parlato del tuo libro. Che tipo di strumento è? Quale messaggio vuoi lanciare attraverso la sua diffusione?*

Non è un trattato di scienza comportamentale-nucleare (ride, ndr). Vuole essere semplice, veloce e immediato. Vuole dare strumenti pratici che un ragazzo giovane, ma anche gli addetti ai lavori, possano utilizzare a loro vantaggio in maniera molto semplice. È strutturato come tutorial, sotto forma scritta. Ci sono dei messaggi e delle storie che possono trasmettere degli strumenti facilmente applicabili per tutti. Ecco, questa è l'idea.

*Il libro si rivolge soltanto a chi gioca oppure anche, ad esempio, agli allenatori?*

Tanti allenatori mi hanno scritto dopo aver letto il libro. Hanno trovato degli spunti importanti per la loro professione, sia a livello di comprensione della mentalità di un calciatore, che per gli strumenti pratici, come la costruzione di un obiettivo per la squadra o come utilizzare certe leve motivazionali per fare al meglio il loro mestiere. Quindi giocatori, allenatori e perché no, dirigenti.

*Lavorando sulla testa degli sportivi fin da giovani si hanno più benefici rispetto al cominciare a farlo da adulti?*

Quello che fa la differenza è l'atteggiamento con cui una persona comincia un percorso di crescita personale. In genere i ragazzi giovani hanno un grandissimo desiderio di arrivare, quindi sono anche molto permeabili, tendono a mettersi in discussione, si fidano e vogliono trovare la strada per farcela. Lavorare con i giovani è facile ed è bellissimo, proprio perché hanno una purezza e una voglia unica. Con i giocatori affermati, invece, la cosa determinante è basare il rapporto di collaborazione sulla ricerca del dettaglio della prestazione. Dico così perché si tratta di giocatori che hanno già raggiunto il primo obiettivo, ovvero quello di essere calciatori professionisti. A quel punto il loro desiderio è quello di volere, per se stessi, ancora di più. Come mental coach, nel calcio, non lavoro sul bisogno ma sul dettaglio, sul particolare che fa la differenza. Questi professionisti vanno già alla grande, vogliono quel qualcosa in più, soddisfazioni e gratificazioni ulteriori.

In molte collaborazioni il campo è uno degli ambiti, ma ho incontrato professionisti che desiderano lavorare su tutta la persona, non soltanto sull'ambito calcistico, ma vogliono acquisire competenze di natura comunicativa e relazionale. Si stanno già preparando a quello che faranno dopo il calcio. Questo è bellissimo, è un'altra parte meravigliosa del mio lavoro, perché posso aiutare alla costruzione di competenze che saranno utili dopo, sia che facciano gli allenatori, i dirigenti o qualunque altra cosa. Il desiderio di migliorare e di crescere sempre è bello.

*Come è vista la tua professione nel mondo del calcio?*

Questa è una domanda (ride, ndr). Spesso è ancora vista come quella del 'risolutore di problemi psicologici'. Credo che questa sia una mentalità vecchissima, sbagliata e obsoleta. Il coach non lavora per risolvere problemi, bensì per costruire delle situazioni e delle strategie pratiche. È una differenza di orientamento. Penso che un calciatore si debba avvicinare ad un mental coach nel momento in cui le cose vanno benissimo. Quando tutto va bene nella tua carriera e nella tua vita, allora quello è il momento di cercare qualcosa di diverso con l'obiettivo di migliorare sempre e cambiare mentalità. È una cosa che sta avvenendo non ancora con la velocità che sarebbe auspicabile. C'è chi tende a chiamare un mental coach quando le ha provate tutte e rimane l'unica opzione disponibile. Invece credo che proprio dopo una tripletta o una grande prestazione le persone attorno a te dovrebbero stimolarti e dirti 'è il momento di fare qualcosa di diverso'. E quindi la collaborazione comincerebbe in modo perfetto, con la ricerca del miglioramento e del dettaglio.

*Spesso, invece, quando le cose vanno bene alcuni sportivi rischiano di accontentarsi e mollano un po' la presa. Vero?*

Questa è la cosa più pericolosa in assoluto. In questo mondo appena ti fermi sei perduto. È una cosa sbagliata proprio a livello di mentalità. Il gioco si cambia quando le cose vanno bene, e questo ce lo insegnano anche molti grandi allenatori. Il momento di mettere un qualcosa in più è quando la squadra vince. Questo è il momento giusto, perché sei nello spirito di volerti migliorare ancora. Questo deve essere uno dei grandi obiettivi che un calciatore dovrebbe porsi.

*Consigliaresti la presenza di un mental coach nell'organigramma di un settore giovanile?*

Sì, soprattutto nei settori giovanili, perché è lì che si cominciano a mettere le basi della mentalità. Avere una persona che lavora con tutto lo staff e che viene vista come una figura di raccordo che trasmette il proprio know-how di conoscenze è importante. Può aiutarli a costruire la mentalità giusta, la cultura del lavoro e il desiderio di migliorarsi sempre. Credo che Cristiano Ronaldo abbia dimostrato cosa serve per essere decisivi. Calcisticamente non lo considero il migliore di tutti, ma credo che sia il giocatore più decisivo nel calcio moderno. Ha questa caratteristica per la cultura del lavoro, per la leadership e la continuità di rendimento in campo. Sono questi tre i temi su cui lavorare nel settore giovanile fin da subito.

*C'è un messaggio che vuoi lanciare ai giovani che sognano di diventare calciatori?*

La cosa che mi viene da dire ai ragazzi è quella di avere la voglia di investire su se stessi e sulla propria vita. Di essere molto curiosi, andare a scoprire più cose possibili, vivere esperienze e guardare anche al di fuori del mondo del calcio. Di rimanere persone vive, curiose, affamate e determinate a migliorarsi. Guardare sempre avanti.

**Sempre avanti**

[Ecco il link all'intervista su MondoPrimavera](#)

## CALCIO MENTAL COACH

*Il mio successo è il tuo successo.*

Nel calcio **atteggiamento** e **mentalità** fanno la differenza, perché *la testa conta più del piede.*

Come insegna Cristiano Ronaldo, più crescono la tua **cultura del lavoro**, la tua **leadership** e la tua **continuità di rendimento in campo** più crescono il tuo valore, la tua bacheca di trofei e le tue soddisfazioni.

Il mio lavoro consiste nel costruire strategie e strumenti per il tuo successo, stando sempre dalla tua parte con **testa fredda cuore caldo.**

Per ogni curiosità e informazione puoi visitare il mio blog e contattarmi attraverso i social o scrivendomi un'email.

Sarà un piacere risponderti,  
grazie e a presto,

Alessandro

[www.1coach.it](http://www.1coach.it)

*alessandro@1coach.it*

Per continuare a leggere **Testa fredda cuore caldo** clicca su questo link (senza nessun costo per te) per aprire la pagina di presentazione su Amazon dove puoi acquistarlo in formato digitale ebook e cartaceo.

