

## Relazione sullo Stage Tecnico - Trento, Sabato 6 Aprile 2025



Foto di gruppo dello stage

Luogo: Trento, sede FITeT locale

Durata: Attività svolta nell'intera giornata di sabato 6 aprile 2025

### Attività del mattino: Seminario con gli allenatori locali

L'incontro, inizialmente previsto dalle 11:00 alle 13:00, si è prolungato fino alle 13:30 grazie al clima molto disteso e collaborativo instauratosi fin dalle prime battute. La disponibilità degli allenatori al confronto ha favorito un dialogo costruttivo che ha arricchito ulteriormente il valore dell'incontro.

La prima parte della giornata è stata dedicata a un seminario tecnico-formativo rivolto agli allenatori locali della regione. L'incontro ha avuto l'obiettivo di offrire strumenti pratici e riflessioni metodologiche su aspetti spesso trascurati nella preparazione degli atleti, in particolare:

- Il rapporto con l'atleta: comunicazione, gestione dell'emotività, fiducia reciproca.
- Preparazione mentale alla gara: come aiutare l'atleta a entrare nel "clima gara" sin dalle fasi preliminari.
- Esercizi respiratori e di riscaldamento fuori dal tavolo: tecniche pratiche da proporre prima di iniziare l'attività specifica al tavolo.
- Riscaldamento al tavolo: modalità, tempi, qualità del coinvolgimento.
- Cosa evitare durante il riscaldamento: errori comuni, distrazioni, automatismi che

svuotano di significato la fase pre-partita.

Inoltre, è stato affrontato in modo approfondito il tema del coaching in panchina, con particolare attenzione a:

- Quali consigli dare e su cosa concentrarsi durante la partita, privilegiando interventi semplici, concreti e coerenti con il lavoro svolto in allenamento.
- Linguaggio del corpo del tecnico, come canale di comunicazione non verbale efficace (o controproducente).
- Evitare l'uso del "NON" nella comunicazione con l'atleta, in quanto poco funzionale e spesso generatore di confusione.
- La cosiddetta "sindrome del telecronista", ovvero l'abitudine del tecnico a parlare continuamente del punto appena concluso, perdendo il contatto con il momento presente e con le necessità reali dell'atleta in quel frangente.

La partecipazione è stata attiva e interessata: gli allenatori sono intervenuti più volte durante il dibattito per chiedere consigli, chiarimenti o per condividere il proprio punto di vista.

Ho sottolineato il fatto che non pretendo di insegnare loro "come si fa", ma semplicemente di fornire strumenti e spunti che possano rivelarsi utili nel loro lavoro quotidiano. Si tratta, nella maggior parte dei casi, di persone appassionate, competenti e disponibili, che operano per volontariato o con compensi molto modesti, motivati soprattutto dal desiderio di contribuire alla crescita dei giovani atleti.

### **Partecipanti al seminario (nell'ordine da sinistra a destra nella foto di gruppo)**

In piedi:

- Montermini Francesco
- Emmanuele Delsante
- Botteon Pierpaolo
- Leppori Felice
- Valsecchi Federico

Seduti:

- Andreatta Paolo
- Michelin Mattia
- Peroni Paolo
- Cavagna Davide
- Tretini Giulio
- Lobino Mirko