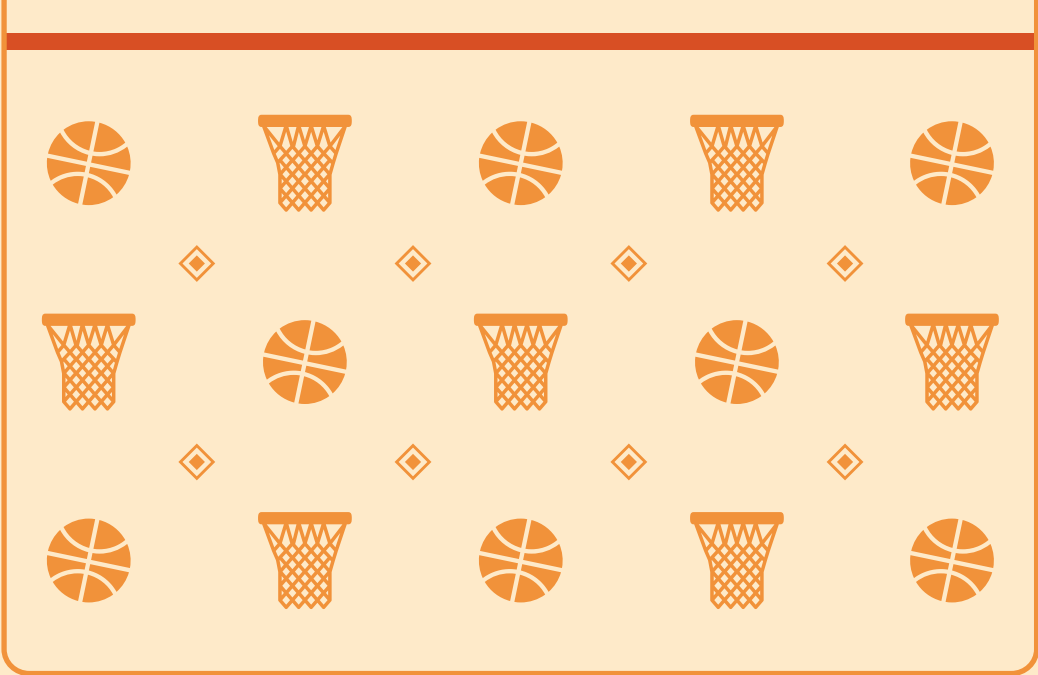


PREFAZIONE





di Alessandro Finelli



PREFAZIONE

Nella mia carriera di allenatore di basket ho vinto tante partite rocambolesche. Ricordo in particolare il 16 giugno 2010, giorno in cui, alla guida della Fortitudo Bologna, conquistammo la promozione in LegaDue, dopo una drammatica gara 5 di playoff giocata sul campo della Fulgor Forlì. La partita e la stagione vennero decise da un tiro di Malaventura a tempo scaduto, tiro preso totalmente fuori equilibrio, che ballò sul ferro a lungo per poi decidere di entrare nel canestro.

È la bellezza del basket: un anno di duro lavoro, vissuto con sopra le spalle il peso di essere la squadra favorita, conclusosi con un episodio incredibile, irripetibile, assolutamente non programmabile. Chi vive di basket deve essere capace di gestire l'imponderabile, deve saper convivere con l'incertezza e deve saper accettare situazioni che vanno oltre la più fervida immaginazione.

Ma guai a pensare che tutto dipenda dal caso o dalla sorte. Creare le condizioni per far sì che si possa arrivare a giocarsi la partita all'ultimo tiro non ha niente a che fare con la fortuna, ma richiede impegno, dedizione, convinzione, razionalità e metodo. Occorre analizzare tutte le variabili che possono incidere su una gara e governarle il meglio possibile. E si tratta di variabili assai eterogenee tra loro e aventi tutte un diverso livello di eviden-

za: le variabili tecniche, tattiche e atletiche sono le più visibili e conosciute, e per questo vengono trattate accuratamente e meticolosamente. Ma ci sono anche altre variabili, meno evidenti, ma altrettanto importanti, che riguardano la sfera mentale ed energetica. Il libro presenta un modello olistico che effettua un'accurata sistematizzazione delle variabili che incidono sulla prestazione sportiva e si sofferma su quelle mentali ed energetiche, spiegando cosa fare per arrivare pronti e carichi a un appuntamento importante.

Creare le condizioni per sfruttare il 100% del proprio potenziale contribuisce a generare una serenità emotiva che consente di uscire dal parquet sfiniti, ma completamente soddisfatti, il più delle volte vincenti.

Alessandro Finelli

Allenatore professionista di basket
e PCC ICF Coach

TIME IN
