

CoachLab

Guida rapida per l'allenatore: rosa, allenamenti e partite.

Tre cose da sapere, il resto si scopre usandolo.

Aggiornata a ottobre 2026.

Prima di cominciare

Non devi installare niente: apri **pro.mentallab.app/coachlab** dal browser, anche dal telefono. I dati si salvano da soli, non c'è un tasto "salva tutto".

In alto a sinistra c'è scritto **Staff · Basket**: vuol dire che l'app parla la tua lingua. I ruoli sono playmaker, guardia, ala, centro; nelle partite trovi punti, rimbalzi e assist, non gol.

1. La rosa

È la prima cosa da fare: tutto il resto — presenze, tabellini, messaggi — si appoggia ai giocatori che inserisci qui.

- **Uno alla volta** — Rosa → **Aggiungi giocatore**. Servono nome e cognome; numero di maglia, anno e ruolo aiutano dopo, quando dovrai riconoscerli al volo.
- **Tutti insieme** — Rosa → **Importa Excel/CSV**, se hai già l'elenco in un file. Ti mostra un'anteprima: controlla e conferma.

CoachLab
Staff · Basket

Dashboard
Calendario
Rosa
Allenamenti
Partite
Report
Comunicazioni
Documenti
Riunioni
Risorse BE+
Collaboratori
Impostazioni

Dati demo locali - v1
Multi-tenant ready

Rosa
Anagrafica giocatori — tocca un nome per aprire il profilo atleta

ASD Basket Demo · Mister Demo · Reset demo · Esporta · Esci

Importa Excel/CSV + Aggiungi giocatore

4 su 12 collegabili a Mentalità
8 giocatori non hanno l'email: non ricevono le richieste di stato e fatica, e i loro dati non si attribuiscono. Mostra chi manca

Giocatori 8 senza email 12

- MB** **Marco Bianchi** Playmaker (1)
n. 4 · 2007
- LR** **Luca Rossi** Guardia (2)
n. 5 · 2006
- AV** **Andrea Verdi** Ala piccola (3) senza email
n. 6 · 2007
- DC** **Davide Conti** Ala grande (4)
n. 7 · 2006
- SG** **Simone Greco** Centro (5) senza email
n. 8 · 2005
- MG** **Matteo Gallo** Playmaker (1) senza email
n. 9 · 2008
- FC** **Federico Costa** Guardia (2)
n. 10 · 2007

La rosa: tocca un nome per aprire il profilo del ragazzo.

Gli ultimi due campi della scheda contano più degli altri: il **cellulare** e l'**email**. Sono facoltativi tutti e due, ma senza di loro il ragazzo resta un nome su un elenco.

Nuovo giocatore

Nome

Cognome

Numero maglia

Anno di nascita

Ruolo

Note

Cellulare (per WhatsApp) — facoltativo

Email (accesso Mentalità) — consigliata

Tommaso

Riva

16

2007

Playmaker (1)

Annotazioni sul giocatore...

333 123 4567

tommaso.riva@example.it

Salvato come +39 333 123 4567 — il bottone WhatsApp aprirà direttamente la chat con lui.

Con questa email il giocatore vede "La mia squadra" in Mentalità. Al salvataggio ricevi anche un codice di ripiego da dargli.

Annulla

Salva

Nuovo giocatore. Il cellulare e l'email sono gli ultimi due campi.

L'email fa partire l'invito. Se la scrivi, al salvataggio parte in automatico una mail al ragazzo con i link per scaricare **Mentalità** e l'istruzione di registrarsi con quella stessa email: è così che l'app lo riconosce come tuo giocatore. Si manda una volta sola per indirizzo, quindi digli di guardare anche in spam e promozioni.

Il cellulare serve per WhatsApp. Non parte niente da solo: il numero fa aprire **direttamente la chat giusta** quando mandi un messaggio, invece di farti cercare il contatto ogni volta. Scrivilo come ti viene — 333 123 4567, +39, con o senza spazi — l'app lo sistema da sola e ti avvisa se non sembra un cellulare.

L'import da un file

Puoi caricare il **file della società così com'è**: Excel (.xlsx), CSV o PDF. Anche se sopra la tabella ci sono loghi e righe di titolo, o se il file ha più fogli, l'intestazione la trova da solo e sceglie il foglio con dentro la rosa. Riconosce nome, cognome (anche quando la colonna si chiama "Giocatore"), numero, anno, ruolo, email e cellulare. E se la colonna "n." è la numerazione dell'elenco e non le maglie, la butta invece di riempirti la rosa di numeri sbagliati da correggere a mano.

Importa rosa da Excel, CSV o PDF



Trascina qui un file o clicca per sceglierlo

Excel, CSV, TSV o PDF · max consigliato 1 file

► Come preparare il file (importante)

 Scarica modello CSV
Chiudi
Importa giocatori

L'import: una riga per giocatore, con l'anteprima prima di confermare.

2. Gli allenamenti

- Allenamenti → **Nuovo allenamento**. Metti data, ora e **durata**: la durata serve perché il carico si calcola come fatica × minuti.
- Hai già il calendario? **Aggiungi periodo** crea in un colpo solo tutte le sedute dei giorni fissi (per esempio martedì e giovedì fino a dicembre).

Nuovo allenamento

Data
Orario inizio
Orario fine

07/09/2026
18:30
--:--

Durata (min)

90
serve per il carico (UA) = Borg × durata

Titolo (es. Tecnica + possessi)

Allenamento

Luogo

Campo / palestra

Annulla
Crea allenamento

Creare una seduta: data, orario, durata, titolo e luogo.

Presenze e fatica

Apri la seduta e trovi l'elenco della rosa: per ognuno scegli **Tutto**, **Parziale** o **Out**. Le modifiche si salvano da sole. Il cursore è la fatica percepita (Borg): se il ragazzo la manda dall'app arriva qui da sola, altrimenti la metti tu. L'asterisco segnala un valore messo d'ufficio, non inviato dal giocatore.

Presenze e carico

Importa CSV/PDF

Tutti presenti

Imposta la partecipazione di ogni giocatore. Le modifiche si salvano automaticamente. L'asterisco (*) segna il Borg d'ufficio (default 13), non inviato dal giocatore.

Borg inviati dai giocatori: 9/10

Borg squadra

13

Applica a tutti

MB

Marco Bianchi

#4

Tutto Parziale Out

Borg (RPE)

12

dal giocatore

DC

Davide Conti

#7

Tutto Parziale Out

Borg (RPE)

15

dal giocatore

FC

Federico Costa

#10

Tutto Parziale Out

Borg (RPE)

Presenze e carico. In alto vedi quanti hanno mandato la fatica da soli.

Chi è arrivato già scarico

In cima alla seduta c'è **Lettura dei ragazzi (pre vs fatica)**: da una parte lo stato psicofisico che il ragazzo ha compilato *prima*, dall'altra la fatica che ha dichiarato *dopo*. Quando i due numeri non tornano — fatica alta su chi era già scarico — compare la **spia**. Non è una diagnosi: è il promemoria di fargli una domanda.

Lettura dei ragazzi (pre vs fatica)

"Pre" = stato psicofisico prima della seduta; "Fatica" = Borg. L'asterisco (*) è il valore d'ufficio (default 13), non inviato dal giocatore. La spia segnala fatica alta su chi era già scarico.

Pre medio 6.4

Fatica media 13.7

9 inviati

10/12 con valore

Marco Bianchi	Pre 7	Fatica 12	in linea
Davide Conti	Pre —	Fatica 15	in linea
Federico Costa	Pre —	Fatica 14*	in linea
Alessio Fontana	Pre —	Fatica 13	in linea
Matteo Gallo	Pre —	Fatica 16	in linea
Simone Greco	Pre —	Fatica 11	in linea
Lorenzo Moretti	Pre —	Fatica 12	in linea
Giovanni Rizzo	Pre —	Fatica 17	in linea
Luca Rossi	Pre —	Fatica 14	in linea
Andrea Verdi	Pre 5.8	Fatica 13	in linea

Pre e fatica affiancati, con la media della squadra.

Com'era fatta la seduta

Più in basso puoi dire quanto lavoro è stato con la palla e come si divideva: fondamentali, tiro, uno contro uno, metà campo, transizione. Non è obbligatorio, ma è quello che dopo un mese ti fa vedere davvero su cosa hai lavorato.

3. Le partite

Partite → **Nuova partita**: data, avversario, casa o trasferta, competizione. Come per gli allenamenti, con **Aggiungi più partite** carichi tutto il calendario in una volta.

Il tabellino

Apri la partita e sei su **Giocatori**: spunta chi era convocato e inserisci minuti, punti, rimbalzi, assist, palle recuperate e perse, falli. Se ti servono tiri da 2, da 3 e liberi, sono sotto **Altre statistiche**. Poi **Salva**. Per chi non era convocato basta dire perché.

Nella scheda **Squadra** metti il punteggio e i dati di squadra, compresi i parziali dei quattro quarti.

Il tabellino del basket, giocatore per giocatore. In fondo a ogni scheda c'è la fatica.

La fatica vale anche in partita

In fondo alla scheda di ogni convocato c'è la **fatica (Borg 6–20)**, come negli allenamenti: la manda il ragazzo da Mentalità, oppure la metti tu. Da lì l'app calcola il **carico della partita** — fatica × minuti giocati — e chi è sceso in campo senza compilare conta **13 d'ufficio**, con l'asterisco. Nell'elenco delle partite vedi al volo quanti l'hanno mandata e quanto è pesata la gara.

CoachLab

Staff - Basket

Dashboard

Calendario

Rosa

Allenamenti

Partite

Report

Comunicazioni

Documenti

Riunioni

Risorse BE+

Collaboratori

Impostazioni

Partite

ASD Basket Demo - Mister Demo

Reset demo

Esporta

Esci

Partite

Inserimento dati e statistiche delle gare

Aggiungi più partite

Nuova partita

Calendario gare

PE

vs Pallacanestro Est

Casa

12 set 2026 - Campionato - 18:00

VP

vs Vis Pallacanestro

Trasferta

Persa 71-75

8

Carico 315 UA

05 set 2026 - Campionato - 20:30

BN

vs Basket Nord

Casa

Vinta 74-68

8

Carico 287 UA

30 ago 2026 - Campionato - 18:00

L'elenco delle partite: accanto al risultato, quanti hanno inviato la fatica e il carico.

Pre vs fatica, anche qui

Sotto il tabellino — e dentro il **Report** della partita — trovi lo stesso confronto degli allenamenti: lo stato psicofisico del giorno della gara accanto alla fatica e ai minuti giocati. È la lettura che serve il giovedì, non il lunedì: ti dice chi è tornato a casa più svuotato di quanto dice il tabellino.

CoachLab

Staff - Basket

Dashboard

Calendario

Rosa

Allenamenti

Partite

Report

Comunicazioni

Documenti

Riunioni

Risorse BE+

Collaboratori

Impostazioni

Report

ASD Basket Demo - Mister Demo

Reset demo

Esporta

Esci

Report

Sintesi pronte per l'analisi

Allenamento

Partita

Periodo

Partita

05 set 2026 — ASD Basket Demo vs Vis Pallacanestro (trasferta)

ASD Basket Demo vs Vis Pallacanestro — Campionato

71 - 75

P - Sconfitta 05 set 2026

Esporta PDF

PUNTI FATTI

71

PUNTI SUBITI

75

RIMBALZI OFFENSIVI

9

RIMBALZI DIFENSIVI

24

FATICA MEDIA (BORG)

15.0

scala 6-20 - 13* d'ufficio per chi ha giocato

CARICO PARTITA

315 UA

media di Borg x minuti giocati

FATICA INVIATA

8

dai giocatori, da Mentalità

Lettura dei ragazzi (pre vs fatica)

Pre = stato psicofisico compilato il giorno della partita; *Fatica* = Borg. L'asterisco (*) è il valore d'ufficio (13) di chi è sceso in campo senza compilare. Il carico è Borg x minuti giocati. La spia segnala fatica alta su chi era già scarico.

Pre medio 6.1

Fatica media 15

8 inviati

Carico 315 UA

Marco Bianchi

Pre 6.8 33'

Fatica 17

561 UA

in linea

Luca Rossi

Pre 6 30'

Fatica 18

540 UA

in linea

Andrea Verdi

Pre 4.4 27'

Fatica 16

432 UA

spia

Davide Conti

Pre 7.4 25'

Fatica 17

425 UA

in linea

Simone Greco

Pre 4.6 20'

Fatica 16

320 UA

in linea

Matteo Gallo

Pre 7.6 16'

Fatica 13

208 UA

in linea

Federico Costa

Pre 6.2 19'

Fatica 15

285 UA

in linea

Alessio Fontana

Pre — 14'

Fatica 13*

182 UA

in linea

Giovanni Rizzo

Pre 5.4 10'

Fatica 12

120 UA

in linea

Il Report della partita: fatica media, carico e le letture dei ragazzi.

Hai il referto in un file?

Il pulsante **Importa CSV/PDF** nel tabellino legge un file con una riga per giocatore e riempie tutto lui: tu controlli e salvi. La fatica già arrivata dai ragazzi non viene toccata.

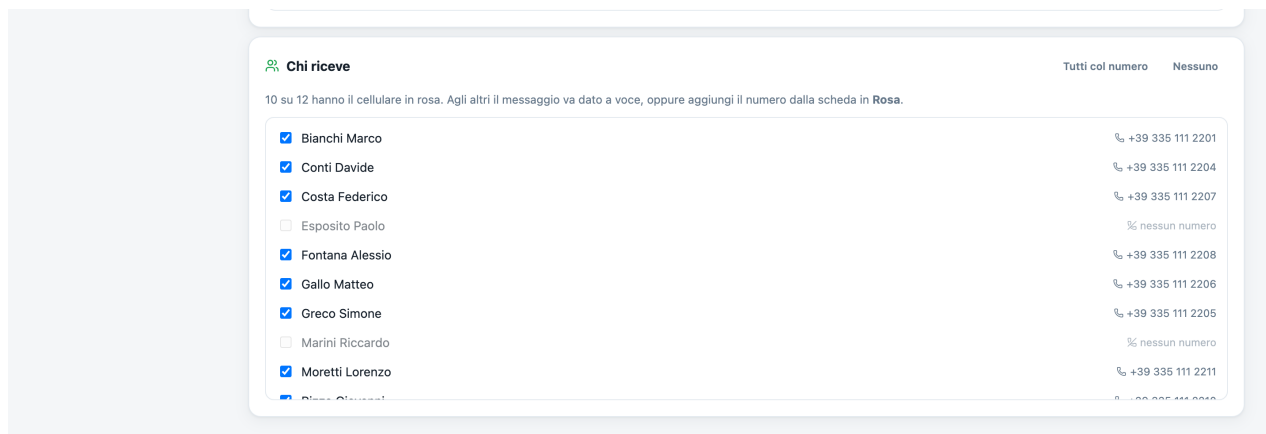
4. Un messaggio a tutta la squadra

Comunicazioni ha due schede, perché sono due cose diverse.

- **Bacheca in app** — quello che scrivi compare dentro Mentalità, nella pagina del ragazzo, e resta lì.
- **WhatsApp** — scrivi il testo una volta sola e metti **{nome}** dove vuoi il nome di chi legge. Poi scegli: **il gruppo** (copi e incolli, un tap solo, messaggio uguale per tutti) oppure **uno a uno**, una coda che ti apre la chat di ognuno col testo già pronto e il suo nome dentro.

Nessun messaggio parte da solo: l'ultimo tap è sempre tuo. Se ti fermi a metà, la coda ti aspetta e riprendi da dove eri, anche il giorno dopo.

Un testo, due strade: il gruppo o la coda uno a uno.



Chi riceve: chi non ha il numero in rosa resta fuori, e te lo dice.

5. Cosa vede il ragazzo

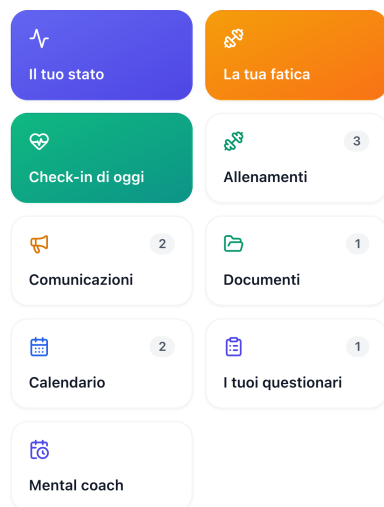
Il ragazzo apre **Mentalità** e trova **La tua squadra**. Sotto il nome c'è scritto "ciò che il tuo staff ha scelto di condividere con te", ed è letterale: ogni riquadro compare solo se lo hai reso visibile tu, sezione per sezione, da Collaboratori.

- **Il tuo stato** — le cinque domande sullo stato psicofisico, vestite con parole sue: concentrazione, fiducia, gambe, scioltezza, carica. Quanto spesso gliele chiedi lo decidi tu (ogni giorno, ogni settimana, ogni due, ogni mese), e puoi chiedere che le compili *prima* o *dopo* l'allenamento.
- **La tua fatica** — il cursore da 6 a 20, col numero e la parola accanto: leggero, medio, durissimo. Se ha più cose da valutare sceglie a quale si riferisce — gli allenamenti e, col trofeo, le partite. Una volta inviata non si cambia più: è la sua risposta, non una casella da aggiustare.
- **Allenamenti, Calendario, Comunicazioni, Documenti** — quello che pubblichi tu, compresa la nota per i giocatori che scrivi dentro la seduta ("ritrovo alle 18:45, portate le parastinchi").
- **I tuoi questionari e Il tuo benessere** — la parte personale, che resta sua.
- **Mental coach** — se il piano lo prevede: da lì chiede un incontro. Ne parlo alla fine.

Quello che il ragazzo **non** vede sono i dati degli altri: niente classifiche di fatica, niente confronti pubblici. Il confronto lo fai tu, dalla tua parte.

ASD Basket Demo

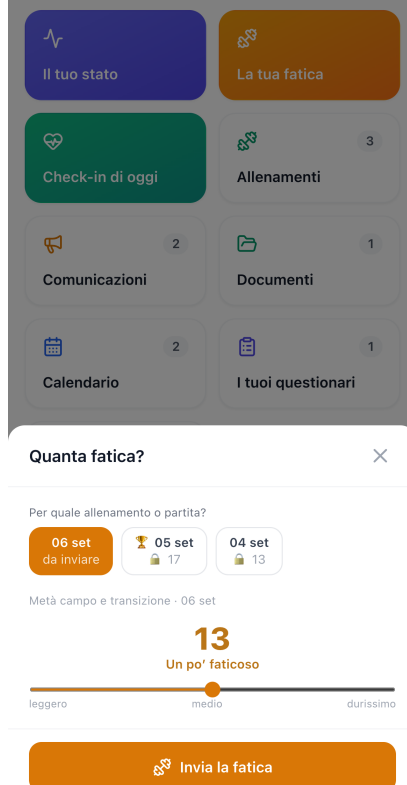
Ciò che il tuo staff ha scelto di condividere con te.



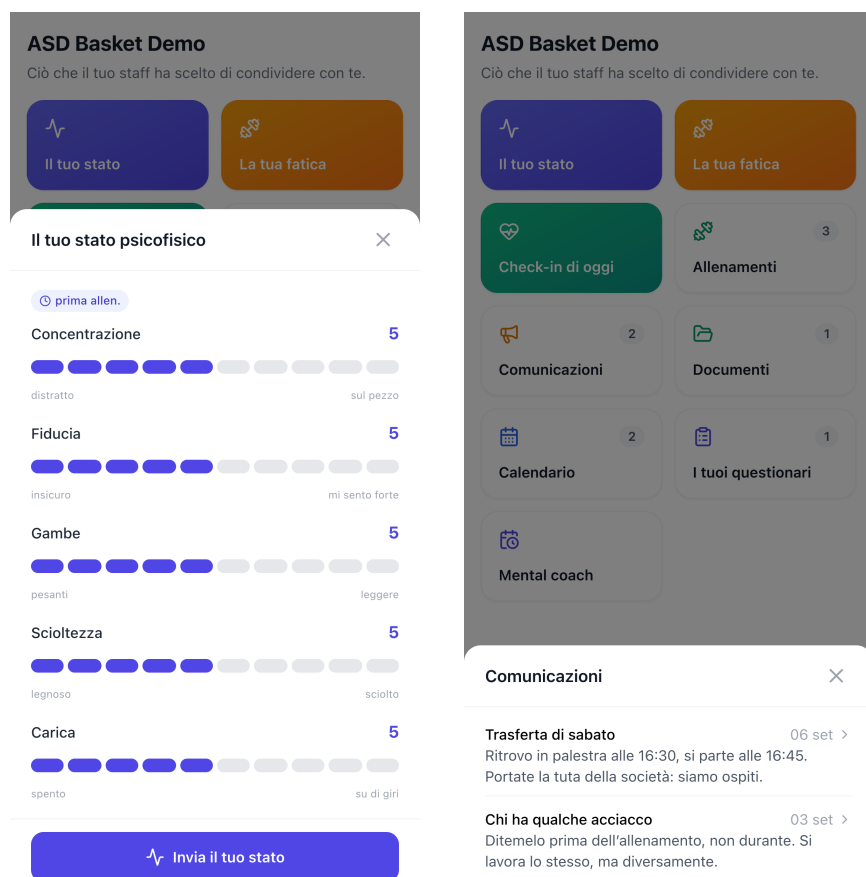
Chiedi al tuo coach...

ASD Basket Demo

Ciò che il tuo staff ha scelto di condividere con te.



A sinistra “La tua squadra”: i riquadri sono quelli che hai lasciato accesi. A destra la fatica — sceglie l’evento (il trofeo è una partita), il lucchetto è quello che ha già inviato.



Lo stato psicofisico con le parole sue, e le comunicazioni che scrivi tu dalla bacheca.

6. Le notifiche: cosa gli arriva e quando

Il ragazzo non deve ricordarsi niente: è l'app che gli chiede le cose al momento giusto.

- **Due ore prima** dell'allenamento o della partita — “Come stai oggi? Tra poco hai l'allenamento (18:30). Dillo al tuo staff in 30 secondi.”
- **Un'ora dopo la fine** — “Quanta fatica? Com'è andata? Rispondi in 10 secondi.”

Chi ha già risposto non riceve niente, e fra le **22:30** e le **7:00** non parte nessuna notifica.

Il primo gradino è la notifica sul telefono. **WhatsApp è il secondo**, solo per chi non ha risposto dopo un'ora: si accende una squadra alla volta e soltanto con il consenso del ragazzo. Nessun messaggio automatico su WhatsApp senza che l'abbia detto lui.

Il riepilogo del lunedì

Lunedì mattina la settimana si chiude e ogni ragazzo riceve il suo riepilogo: quanto ha faticato, come si è sentito, quante volte c'era. Gli arriva per mail con il PDF, e c'è la stessa cosa in una pagina web da mandargli su WhatsApp. A te arriva un digest separato con **chi si stacca dal gruppo**, non l'elenco di tutti.

Si accende una squadra alla volta, e finché è in prova le mail arrivano **solo a te**: serve a leggere il tono prima che lo leggano ventidue persone.

4. I colloqui 1:1

Il confronto individuale è il cuore del lavoro col mentale, e CoachLab adesso te lo tiene insieme. C'è una voce **Colloqui 1:1** nel menu laterale, e dentro la scheda di ogni atleta trovi lo stesso spazio dedicato.

Fissare un colloquio

Da **Colloqui 1:1** → **Nuovo colloquio** (o dal profilo del ragazzo): scegli il giocatore, la data, l'ora e il luogo. Puoi scrivere anche un titolo ("verifica mentalità", "dopo l'infortunio"), un'**agenda** — due righe per non arrivare freddo — e, dopo il colloquio, **due righe private** per te più **due righe da girare al ragazzo**. Quello che è privato resta privato: niente parte da solo.

La rosa a colpo d'occhio

In cima alla pagina Colloqui 1:1 c'è la **griglia della rosa** colorata per stato, così capisci in un secondo con chi sei a posto e chi è da sentire:

- **Verde** — l'hai visto negli ultimi 30 giorni.
- **Azzurro** — hai un prossimo colloquio in agenda con lui (anche se non l'hai ancora fatto).
- **Giallo** — l'hai visto fra uno e due mesi fa, e non è in programma.
- **Rosso** — non è in programma, e non lo senti da oltre due mesi o non lo senti mai.

Sopra la griglia ci sono quattro contatori: quanti verdi, quanti in agenda, quanti da sentire, quanti in silenzio. Un click sul giocatore apre la sua scheda; il + fissa subito un nuovo colloquio con lui.

Promemoria automatici

Non devi segnarti i colloqui in un'altra app:

- **Un'ora prima** ti arriva un promemoria a te, e al ragazzo la notifica push su Mentalità (se non ha le push, ricevi la mail).
- **La sera prima**, alle 20, ti arriva una mail con tutti i colloqui del giorno dopo.

I promemoria si possono spegnere per singolo colloquio, nella modale ("Promemoria a me" / "Promemoria al giocatore").

Convoca e manda la nota

Su ogni riga di colloquio ci sono tre bottoni per fare le cose al volo:

- **Convoca** — manda al ragazzo mail + notifica push con data, ora e luogo del colloquio. Dopo averlo mandato diventa **Riconvoca**.
- **WhatsApp** — con l'icona verde del logo, sempre visibile se il giocatore ha il cellulare in rosa: apre la chat con il messaggio di convocazione già scritto. L'invio resta nelle tue mani.
- **Manda nota** — compare sotto le due righe condivisibili, quando le hai scritte: le gira al ragazzo per mail e push, insieme.

Lo stesso pulsante WhatsApp compare anche **dentro il popup del colloquio**, in basso a sinistra: mentre stai ancora scrivendo i dettagli puoi aprire la chat e mandare la convocazione a mano, senza chiudere nulla.

Due righe private, due righe da girare. Dopo il colloquio annota **per te** quello che hai capito — serve a non arrivare in bianco al prossimo. E, se vale la pena, lascia **a lui** due righe secche: cosa ci portiamo via, cosa gli chiedi. Non parte da solo. Lo mandi col bottone, quando è il momento.

Dove finisce tutto questo

- **Report** — la sintesi di una seduta o di una partita, da esportare in PDF. C'è anche il report di **periodo**, per guardare un mese intero invece di una serata.
- **Dashboard** — il quadro della squadra a colpo d'occhio: ultimo risultato, carico, chi è indisponibile. L'andamento del carico mette insieme **allenamenti e partite**, in ordine di data.
- **Profilo del giocatore** — tocca un nome in Rosa: minuti, punti, rimbalzi e assist sommati, presenze, stato psicofisico e andamento della fatica, partite comprese. Da qui parte anche la **Lettura AI**, una rilettura in parole del suo momento.

The screenshot shows the CoachLab dashboard for player Marco Bianchi. The interface includes a sidebar with navigation options like Dashboard, Calendario, Rosa, Allenamenti, Partite, Report, Comunicazioni, Documenti, Riunioni, Risorse BE+, Collaboratori, and Impostazioni. The main content area displays the player's profile, including their position (Playmaker), number (4), and year (2007). It shows their current status as 'Disponibile' and a section for 'Come si sente — stato psicofisico (SFERA)' with various metrics like Concentrazione (7), Fiducia (7), Gambe (6), Scioltezza (7), and Carica (7). Below this, there's a table of 'Ultime compilazioni' with dates and scores. At the bottom, a 'Partite' section shows statistics: CONVOCAZIONI (2), MINUTI (64), PUNTI (26), and RIMBALZI (5).

Il profilo del ragazzo: come sta e cosa ha fatto, nella stessa pagina.

Due interruttori che decidi tu

Stanno in **Collaboratori**, nelle impostazioni della squadra, e sono **accesi di default**:

- **Fatica post-allenamento** — i ragazzi trovano su Mentalità una domanda breve, “quanta fatica?”, riferita all’ultimo allenamento.

- **Fatica e stato psicofisico anche sulle partite** — la stessa domanda compare anche per le gare in cui erano convocati.

Se non li vuoi, si spengono. Tieni presente che spegnendoli spariscono anche i numeri che ne derivano: carico della seduta, carico della partita, il confronto pre vs fatica.

Se la squadra è di una società

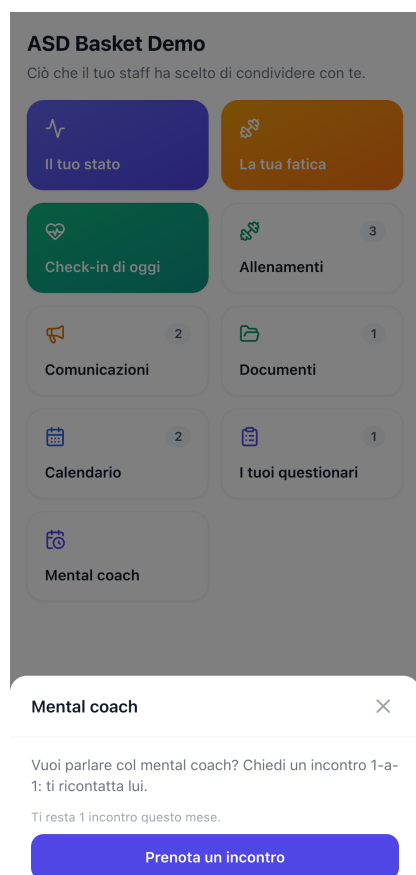
- Le squadre le apriamo noi, **intestate all'allenatore**, con lo sport scelto subito. Se l'allenatore cambia squadra, il suo modo di lavorare si sposta con lui.
- Puoi dare accesso a un **collaboratore** (vede e scrive: il vice, il preparatore) o a un **osservatore** (vede e basta: un dirigente, un responsabile del settore giovanile).
- Ogni seduta, ogni partita e ogni periodo escono in **PDF**: è materiale da consiglio direttivo, non solo da spogliatoio.
- Sulla privacy la regola è semplice: il ragazzo vede solo i suoi dati, e quali sezioni vede lo decidi tu. GPS e dati fisiologici li collega sempre lo staff, mai l'atleta.

Il lavoro col mental coach

Se il piano lo prevede, la porta è aperta da tutte e due le parti.

- **Il ragazzo** — riquadro **Mental coach** su Mentalità: "Prenota un incontro", due domande (di cosa vorresti parlare, quando sei disponibile) e quanti incontri gli restano questo mese. Se il piano non li prevede, il riquadro glielo dice e lo rimanda a te.
- **Tu** — in Dashboard, "Incontro col mental coach": stesso meccanismo, per lo staff.
- **Risorse BE+**, nel menu, è dove ti condivido i materiali: comunicazioni, template di seduta, questionari, documenti.

Le **letture AI** — dell'atleta, della squadra, del periodo — sono scritte con lo stesso metodo con cui lavoro in seduta: descrivono, non diagnosticano, e non sostituiscono né un medico né un colloquio. Se una lettura ti mette in allarme su un ragazzo, quello è il momento di sentirci, non di girargliela.



Dalla parte del ragazzo: chiedere un incontro, con quelli che gli restano nel mese.

Due consigli pratici

Inserisci le presenze **subito dopo l'allenamento**, sono due minuti. Se le rimandi a fine settimana non le fai più, e i numeri senza continuità non dicono niente.

Non serve compilare tutto. Meglio **pochi dati veri e costanti** che tutte le caselle piene una volta sola.

Se qualcosa non torna o ti manca qualcosa, scrivimi: l'app la stiamo costruendo anche sulle tue richieste.

Gabriele — BE+ Mental Coach