



← esperienze ed esplorazioni di resilienza →



**UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI UDINE**
hic sunt futura



**CENTRO
INTERNAZIONALE DI
SCIENZE MECCANICHE**



Cattedra UNESCO in
Sicurezza Intersettoriale per
la Riduzione dei rischi di disastro
e la Resilienza
SPRINT-Lab, Università degli Studi di Udine

Cadere, rialzarsi, vincere: la resilienza nello sport

In una fase storica in cui lo sport italiano – e il tennis in particolare – mostra come la continuità dei risultati dipenda sempre meno dal solo talento e sempre più dalla solidità mentale, il tema della resilienza assume un ruolo centrale.

Il seminario esplora il modo in cui atleti, allenatori e team possono affrontare momenti di difficoltà, crisi e discontinuità, trasformandoli in occasioni di crescita. Attraverso esempi tratti dall'esperienza sportiva individuale e di squadra, verranno analizzate le principali pratiche di training mentale utilizzate nello sport e il ruolo dell'allenatore nella valorizzazione delle competenze tecniche e relazionali.

L'incontro propone una lettura della resilienza non come semplice reazione all'insuccesso, ma come competenza strutturale, allenabile e trasferibile anche in altri contesti formativi, educativi e organizzativi.

Roberta Galligani:

Laureata in Economia e Commercio presso l'Università degli Studi di Bologna, ha collaborato con la SDA Bocconi School of Management, lavorando a progetti di gestione risorse umane. Dal 2018 è coach professionista, iscritta ad ICF e Inner Game® Professional Facilitator, e lavora con atleti professionisti e non, per aiutarli a sviluppare la resilienza necessaria a superare le inevitabili battute d'arresto.

Ingresso libero

Per consentire una migliore organizzazione dell'evento è necessaria la prenotazione da effettuare accedendo al seguente link:

<https://ESPRES-Resilienza-e-sport.eventbrite.com>

**Giovedì 5 febbraio 2026
ore 17.30**

**Palazzo del Torso, CISM
Piazza Garibaldi, 18, Udine**

Saluti

Mario Pezzetta

Presidente

Centro internazionale di scienze meccaniche

Introduce e modera

Andrea Cafarelli

Università degli Studi di Udine, Dipartimento di Scienze Economiche e Statistiche

Interviene

Roberta Galligani

Discussione e interventi del pubblico

Considerazioni finali

Stefano Grimaz

Cattedra UNESCO in Sicurezza Intersettoriale per la Riduzione dei Rischi di Disastro e la Resilienza, SPRINT-Lab, Università degli Studi di Udine



L'evento si inserisce nell'ambito delle attività del ResiliEnhance Program:



**RESILI
ENHANCE** program

Enhancing resilience to disasters
for a sustainable development

supportato da:



REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

