

ABSTRACT dell'intervento "Il riconoscimento delle emozioni nell'attività sportiva: un esempio di intervento integrato con lo staff e con il Direttore Sportivo".

Nella presentazione illustrata al Convegno si è parlato della presenza di alcune emozioni particolarmente vissute dall'atleta, dallo staff e dal Direttore Sportivo quali l'ansia e la paura.

E' stato illustrato come l'ansia sia un costrutto multidimensionale che possiede caratteristiche sia cognitive che somatiche ed abbiamo potuto vedere in quali momenti dell'attività agonistica essa sia presente, dall'ansia pre-agonistica, ai passaggi di categoria, alle situazioni ansiogene tipiche del settore giovanile.

Anche il Direttore Sportivo esperisce un certo grado di ansia e di apprensione di fronte alle esigenze dello staff, dei giocatori, degli altri dirigenti, degli sponsor e dei proprietari del club o della Società.

E' stato anche illustrato come la paura sia una percezione che deriva da un pericolo, sia esso vero o presunto: nello sport le paure più frequenti sono la paura di cadere, di farsi male, di deludere genitori o allenatori, di scivolare, di sbagliare e di non riuscire a riconfermare il proprio risultato.

Attraverso la presenza dello psicologo dello sport queste emozioni possono essere nell'ordine: riconosciute, accettate e ridimensionate con l'ausilio delle tecniche di rilassamento, respirazione, self talk e gestione dell'arousal emozionale.