

GESTIONE EMOTIVA DELL' ATLETA

Strategie e tecniche per migliorare la performance sportiva



OBIETTIVI

- Comprendere l'importanza della gestione emotiva nello sport
- Esplorare le emozioni comuni negli atleti
- Identificare strategie pratiche per la gestione emotiva

STRUTTURA

- Teoria della gestione emotiva
- Tecniche di gestione emotiva
- Applicazioni pratiche

Importanza della Gestione Emotiva nello Sport

Influenza delle emozioni sulla performance:

- Le emozioni giocano un ruolo cruciale nella preparazione e nell'esecuzione delle performance sportive
- Emozioni positive possono migliorare la performance
- Emozioni negative possono compromettere la performance

Importanza dell'equilibrio emotivo:

- Mantenere un equilibrio emotivo stabile è essenziale per gli atleti
- L'equilibrio emotivo aiuta a prevenire il burnout

Teoria della Gestione Emotiva

Definizione di Emotività:

- **Emozioni:** risposte psicofisiologiche brevi e intense
- **Sentimenti:** interpretazioni soggettive e durature delle emozioni

Teorie Psicologiche:

- Modello di James-Lange: emozioni come risultato della percezione di cambiamenti fisiologici
- Teoria delle emozioni di Cannon-Bard: emozioni e reazioni fisiologiche simultanee
- Teoria cognitivo-evolutiva di Lazarus: emozioni generate da valutazioni cognitive degli eventi

Emozioni Comuni negli Atleti

Emozioni Positive:

- **Gioia:** felicità intensa dopo un successo
- **Soddisfazione:** senso di appagamento dal raggiungimento di un obiettivo
- **Fiducia:** cruciale per la performance

Emozioni Negative:

- **Ansia:** preoccupazione intensa riguardo a una performance futura
- **Rabbia:** risposta emotiva a frustrazioni
- **Frustrazione:** percezione di ostacoli nel raggiungimento di obiettivi

Ansia da Prestazione

Definizione:

- **Ansia di stato:** temporanea e legata a situazioni specifiche
- **Ansia di tratto:** predisposizione generale a sperimentare ansia

Sintomi:

- Fisici: sudorazione, tremori e battito cardiaco accelerato
- Psicologici: preoccupazione eccessiva e difficoltà di concentrazione

Impatto sulla performance:

- - Riduce la concentrazione, aumenta la probabilità di errori

Tecniche di Gestione Emotiva

Rilassamento e Respirazione:

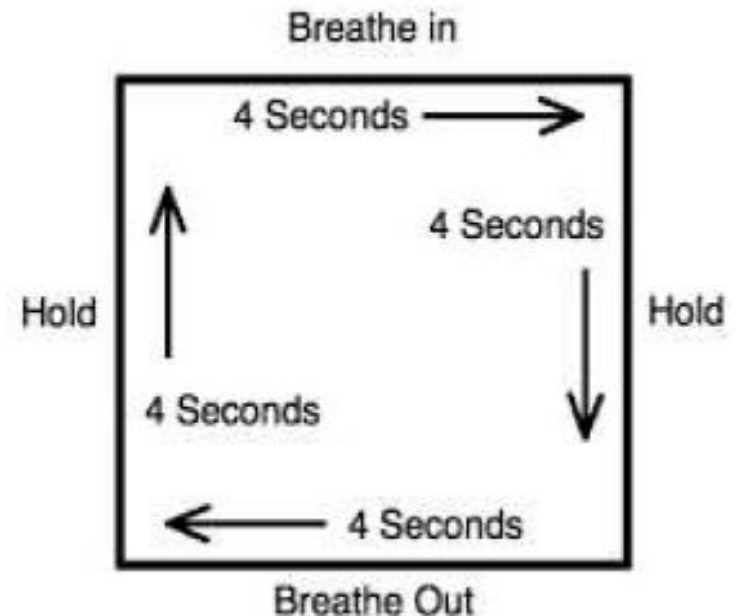
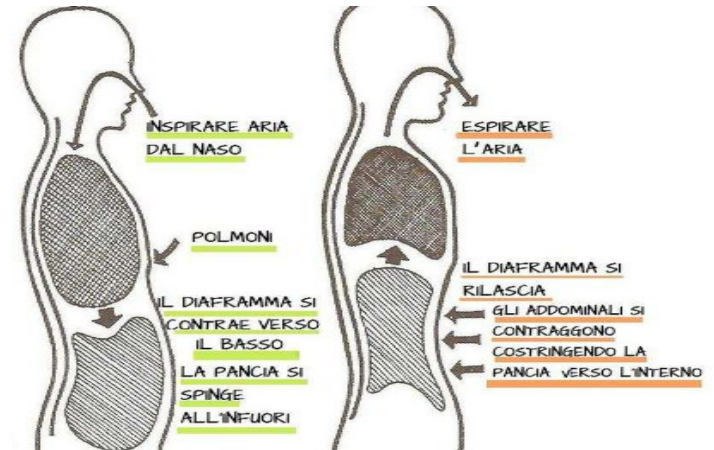
- Esercizi di respirazione profonda
- Tecniche di rilassamento progressivo

Mindfulness e Meditazione:

- Pratica della consapevolezza
- Esercizi di meditazione guidata

Visualizzazione e Immaginazione:

- Creazione di scenari positivi
- Uso di immagini mentali



Strategie Cognitive

Ristrutturazione Cognitiva:

- Identificazione di pensieri negativi
- Sostituzione con pensieri positivi

Goal Setting (impostazione degli obiettivi) :

- Definizione di obiettivi S.M.A.R.T.

Specifici (Specific): Chiari e dettagliati

Misurabili (Measurable): Gli obiettivi devono essere quantificabili

Raggiungibili (Achievable): Gli obiettivi devono essere sfidanti ma realistici

Rilevanti (Relevant): Devono essere in linea con ciò che l'atleta vuole ottenere nel suo sport.

Temporizzati (Time-bound): Gli obiettivi devono avere una scadenza chiara e definita.

- Monitoraggio dei progressi

"Fissare obiettivi chiari e realistici è fondamentale per il successo." - Michael Jordan

Gestione dello Stress

Tecniche di Coping:

Le tecniche di coping aiutano gli atleti a gestire lo stress e le pressioni associate alla competizione sportiva

- Coping centrato sul problema
- Coping centrato sull'emozione

Supporto Sociale:

- Importanza del team e della famiglia
- Creazione di una rete di supporto

Alimentazione e Gestione Emotiva

Influenza della Dieta sulle Emozioni:

- **Alimenti che migliorano l'umore**

Una dieta equilibrata può aiutare a mantenere stabili i livelli di energia e migliorare il benessere emotivo (BANANE – CIOCCOLATO FONDENTE)

- **Importanza dell'idratazione**

La disidratazione può causare irritabilità e difficoltà di concentrazione.

Integratori Naturali:

- **Vitamine e minerali per il benessere emotivo**

Sonno e Recupero

Importanza del Sonno:

- Effetti del sonno sulla gestione dello stress
- Tecniche per migliorare la qualità del sonno

Recupero Attivo:

- Attività rigenerative per il corpo e la mente
(yoga, stretching e massaggi)

Applicazioni Pratiche

Routine Giornaliera per gli Atleti:

- Esempi di una giornata tipo

Piani di Allenamento Emotivo:

- Integrazione della gestione emotiva nel programma di allenamento

(importante dedicare tempo specifico alla gestione emotiva, proprio come per l'allenamento fisico)