

## Atleti giovani e famiglie:

Oggi l'atleta arriva in campo con la famiglia e quindi la società e gli allenatori devono continuamente interfacciarsi con la gestione di atleti giovane e delle loro famiglie.

Anche in questo caso lo Psicologo Clinico riesce a filtrare e gestire queste dinamiche che possono causare problematiche sia dentro il campo che fuori.

## Proposta di lavoro

L'inserimento dello "specialista della psiche" in uno staff di lavoro deve avvenire con cautela, ma in forma totale.

Il suo lavoro consisterà nell'osservare il comportamento dei giocatori sia come singoli che nell'insieme del gruppo e valutarne le reazioni alle proposte dell'Allenatore, alla preparazione mentale della partita.

Dovrà discutere, con i giocatori che lo riterranno opportuno, di questi aspetti o di altri concernenti la loro attività; inoltre lo psicologo può risultare una figura importante in caso di grave infortunio di un giocatore che, oltre all'intervento dell'area medica, potrebbe aver bisogno anche di un supporto psicologico adeguato .

Con la presenza continua lo psicologo è in grado di fornire utili indicazioni ai tecnici circa le relazioni interne al gruppo e tra il gruppo e le componenti esterne, per prima la figura dell'allenatore.

L'analisi di queste situazioni relazionali offre ai tecnici suggerimenti per riflettere su se stessi e modificarsi al fine del raggiungimento dell'obiettivo.

## Miglioramento della Performance dell'atleta:

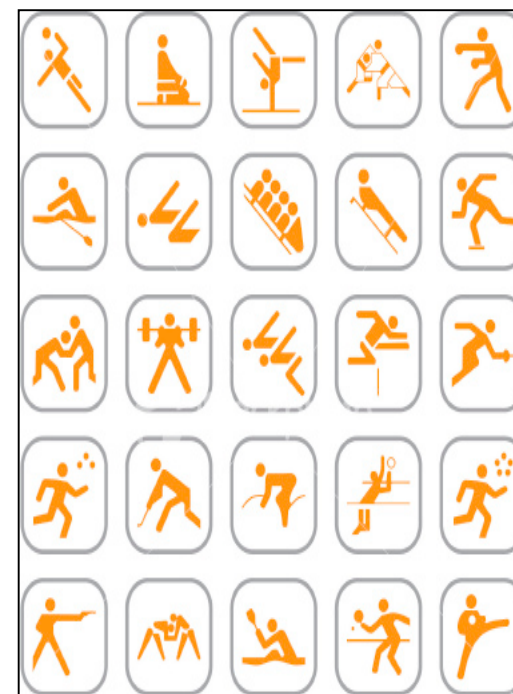
- Motivations, goal setting, feedback, self-efficay.
- Emozione, attenzione e performance.
- Ansia, stress e controllo dello stress.
- Problemi incentrati sulla paura: ansia anticipatoria pre-gara, attacco di panico in gara,ecc.
- Problemi incentrati sul corpo: sintomi somatici derivati dall'ansia
- Ossessioni e pensieri magici.
- Tecniche cognitive

## Dinamiche di gruppo nella squadra.

La gestione del team è il settore in cui meglio si rivela il senso dell'approccio strategico: i problemi all'interno del team sono "Interazionali", cioè risultano dal gioco di azioni e reazioni che si instaura tra i vari elementi che interagiscono (atleti che si sentono primedonne; atleti anziani e giovani; fazioni nello spogliatoio; problemi di leadership; ecc.). Si utilizzano quindi gli strumenti e le tecniche Psicologiche di Problem Setting e Problem Solving.

## Psicologia dello Sport

*L'importante non è VINCERE  
ma VOLER VINCERE*



## Modalità di Intervento

Il programma di allenamento mentale prevede la possibilità di massimizzare lo sviluppo di un insieme di abilità di base, tra loro interdipendenti, come ad esempio l'immaginazione (**imagery** o visualizzazione), l'autoregolazione dell'attivazione (**arousal**), la gestione di ansia e stress, il controllo dell'attenzione/concentrazione e del pensiero, formulazione di obiettivi (**goal setting**).

- **Goal Setting** Un programma di allenamento per essere efficace non può essere improvvisato, ma prevede la definizione di mete significative per l'atleta o la sua squadra, considerate chiare e realistiche, raggiungibili in periodi di tempo definiti (stabiliti: breve, medio, lungo), e modificabili in itinere in funzione di sotto-obiettivi raggiunti, e di conseguenza anche valutabili/misurabili. Esso include anche la pianificazione di strategie per il raggiungimento delle mete stesse.



## Modalità di Intervento

### • **Attenzione e Concentrazione**

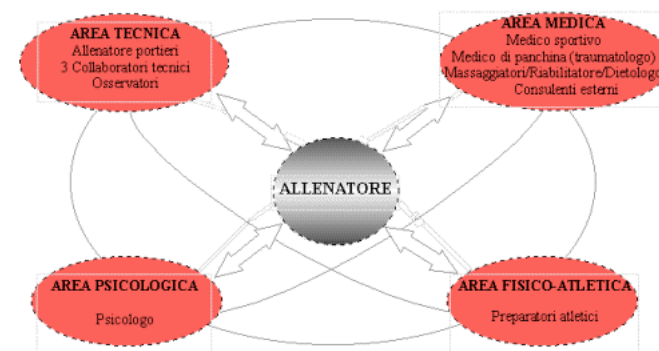
La concentrazione può essere definita come l'abilità di controllare l'attenzione orientandola in modo efficace a seconda della situazione. Tale abilità non è innata ma può essere allenata attraverso diverse strategie (**self talk, imagery, thought stopping**) volte a favorire le condizioni ottimali per la migliore performance.

### • **Gestione dello Stress**

Lo stress è il risultato di uno stato di tensione costante che coinvolge contemporaneamente corpo e mente e che induce una spiacevole sensazione di stanchezza, facile irritabilità, ipereccitazione o depressione, difficoltà a prender sonno, incapacità di concentrazione, ma anche tachicardia, ipertensione, eccessiva sudorazione ecc. Per questi motivi il termine "**stress**" ha assunto una valenza negativa, ma un certo grado di stress presenta aspetti vantaggiosi per l'organismo perché lo rende attivo nell'affrontare problemi e situazioni nuove. Esistono diverse strategie per gestire le situazioni vissute come stressanti tra cui il **training autogeno** (TA), il **rilassamento progressivo** (self talk), il **goal setting**, tutte inserite in un piano di allenamento mentale con il fine ultimo di aumentare la fiducia in se e imparare ad auto-regolare la prestazione.

Il dr. Eros L. Parise Psicologo Psicoterapeuta esperto in Ipnosi e Comunicazione ha un approccio al miglioramento e al cambiamento basato sull'applicazione delle neuroscienze applicate al Problem Solving Strategico nella Psicologia dello Sport.

L'esperienza clinica maturata in più di un decennio nell'attività clinica lo vede mettere in pratica tutte le metodologie e tecniche sia per il singolo atleta che per il Team.



In questo contesto, la presenza di un esperto dell'area psicologica non può trovare migliore collocazione. La sua consulenza dovrebbe, infatti, orientarsi su almeno tre direzioni: il rispetto dei ruoli, la preparazione mentale dei singoli e di gruppo e il riconoscimento e la gestione dei conflitti.

**Con la presenza continua lo psicologo è in grado di fornire utili indicazioni ai tecnici circa le relazioni interne al gruppo e tra il gruppo e le componenti esterne, per prima la figura dell'allenatore. L'analisi di queste situazioni relazionali offre ai tecnici suggerimenti per riflettere su se stessi e modificarsi al fine del raggiungimento dell'obiettivo. Essendo molto alto il rischio di stress ed ansia nello sport da parte degli addetti ai lavori, una figura come lo psicologo può essere di notevole aiuto per far sì che queste situazioni possano tornare o rimanere "sotto controllo".**