

# **“Rigenerazione e allenamento: il giusto recupero nelle specialità di endurance”**



- **La Scala di Borg**

- viene usata per valutare la percezione soggettiva dello sforzo in relazione all'entità dello sforzo stesso.
- Borg scelse una serie di 15 numeri crescenti (dal 6 al 20) e li mise in relazione con i valori della frequenza cardiaca durante uno sforzo fisico.
- Il valore più basso della scala (il 6) corrisponde idealmente a 60 battiti al minuto, mentre il valore più alto (20) corrisponde ad una frequenza cardiaca di 200 bpm.
- La scala di Borg è un semplice metodo per valutare la percezione dello sforzo e può essere utilizzata sia in campo sportivo che medico.
- Si può interrompere un test quando il soggetto avverte un determinato sforzo, oppure si può mettere in relazione l'indicatore del test con il livello di percezione della fatica.

Possiamo riassumere l'utilizzo della scala di Borg secondo i seguenti punti:

- Scegliere la scala idonea in base al sintomo o sensazione da valutare
- Presentarla descrivendone accuratamente le caratteristiche e l'utilizzo
- Verificarne la comprensione
- Preparare l'ambiente
- Somministrare la scala
- Registrare il risultato
- Interpretarlo correttamente alla luce di tutti i fattori intercorsi.

Anni di studi e di sperimentazioni hanno portato Gunnar Borg alla stesura di un testo ( Borg's perceived exertion and pain scales ) che può rappresentare un ausilio indispensabile per chiunque abbia necessità di utilizzare scale di valutazione

- Affinché la scala di Borg sia utile occorre spiegare con la massima chiarezza i vari punti della scala all'individuo prima dell'inizio del test.
- Il giudizio dato dal soggetto deve essere il più oggettivo ed onesto possibile senza sopravvalutare o sottovalutare lo sforzo.
- In questa tabella è stata messa in relazione la frequenza cardiaca con la **scala di Borg**; possiamo notare per esempio come il livello 16 corrisponda all'85% della **FC max**, frequenza cardiaca alla quale si colloca, normalmente, **la soglia anaerobica**

# SCALA DI BORG

## **RPE Percezione dello sforzo**

**6** Nessuno sforzo in assoluto

**7**

Estremamente leggero

**8**

**9** Molto leggero

**10**

**11** Leggero

**12**

**13** Abbastanza leggero

**14**

**15** Duro (pesante)

**16**

**17** Molto duro

**18**

**19** Estremamente duro

**20** Massimo sforzo

---

(da Borg, 1981, 1982, 1998)

“

Le difficoltà rafforzano la mente, così come il lavoro irrobustisce il corpo.” Seneca

*“resalio”,, risalire sulla barca capovolta dalle onde del mare  
la resilienza psicologica è la **capacità dell’uomo di resistere alle  
avversità della vita***

- **capacità di ristrutturare i fallimenti, considerandoli inevitabili tappe verso il successo.**

***durante e dopo gli obiettivi:***

- ***durante**, quando si deve attingere a tutte le risorse fisiche e mentali per fare l’ultimo sforzo*
- ***dopo**, quando si deve affrontare una momentanea sconfitta*

Allenare la resilienza significa porsi una domanda di fronte agli accadimenti della vita:

*“Cosa c’è di buono in quello che sta succedendo?”*

*ovvero*

*“Qual è il miglior significato che posso attribuire a quanto sta accadendo?”*

Pietro Trabucchi

# La forza di volontà

**permette di :**

- **Perseguire gli obiettivi con costanza e determinazione**
- **ti fa alzare ogni giorno alle 6 del mattino per andare a correre**
- **fa dire no a distrazioni varie quando ci si deve allenare o si deve studiare**
- **il nostro comportamento e le nostre reazioni di fronte ad eventi negativi dipendono dalla personale valutazione di essi.**
- *La tecnica ABCDE serve a rammentarci questa abilità..*

il nostro comportamento e le nostre reazioni di fronte  
ad eventi negativi dipendono dalla personale  
**valutazione di essi      ABCDE**

<b>Adversity</b>	<b>Beliefs</b>	<b>Consequences</b>	<b>Discussion</b>	<b>Effects</b>
le difficoltà che possiamo incontrare , gli eventi negativi, piccole “tragedie” : una gara andata male, un esame, difficoltà molto più rilevanti	le nostre credenze. L’insieme delle convinzioni che abbiamo maturato nel corso della vita , il filtro attraverso il quale percepiamo la realtà che è sempre <i>soggettiva, così come le nostre reazioni.</i>	le nostre reazioni emotive e fisiche agli eventi. Reazioni che sono sempre la somma dell’evento e <i>delle nostre credenze.</i>	<i>Entra in gioco la resilienza. Quando siamo in grado di mettere in discussione le nostre reazioni irrazionali, iniziamo a riprendere il controllo della nostra vita.</i>	A differenza delle reazioni (consequences) gli effetti derivano dalla messa in discussione delle credenze. Gli effetti, in quanto risultato di un processo di rielaborazione della nostra mente, sono pienamente sotto il nostro controllo.



il cervello, in particolar modo la corteccia prefrontale, gioca un ruolo determinante di direzione e soprattutto di limitazione della prestazione.

- L'allenamento mentale, o "Mental Training", rappresenta un allenamento psicologico che aiuta a costruire e gestire al meglio la performance sportiva.
- Si compone di diverse tecniche e fasi, adattandosi alle caratteristiche specifiche della disciplina sportiva, agli obiettivi che si vogliono raggiungere e al profilo di personalità dell'atleta.
- **atleta e allenatore troveranno specifiche risposte in relazione a:**
- Tempi di attuazione del programma
- Abilità che verranno sviluppate e ottimizzate
- Utilità per l'atleta e l'allenatore
- Modalità dell'allenamento e sua periodizzazione
- Frequenza della partecipazione del mental coach agli allenamenti e alle gare
- Valutazione psicologica delle gare passate

## **Quando seguire un programma di allenamento mentale?**

Quando le prestazioni in allenamento sono migliori di quelle fornite in gara.

Quando ci si trova in una fase di passaggio di carriera: da junior a senior, la prima volta nella squadra nazionale, una società sportiva molto più importante, fine carriera sportiva, ricerca di un nuovo lavoro al di fuori dello sport, cambio di allenatore.

Quando non ci si diverte e l'allenamento è solo stress e fatica.

Quando si è infortunati, per mantenere un approccio attivo al rientro in gara.

Quando si hanno problemi con l'allenatore, i compagni di squadra o con la famiglia che non si sa come risolvere.

Quando si vuole migliorare abilità psicologiche specifiche (gestione stress agonistico, attenzione).

Quando si vuole gestire con più efficacia le emozioni che si provano prima e durante le competizioni.

Quando si vuole aumentare la fiducia in se stessi come atleta.

# la preparazione psicologica

- le principali abilità psicologiche degli atleti vincitori di medaglia olimpica:
- Elevata motivazione e impegno
- Tenacia
- Livello elevato di fiducia nei momenti di pressione agonistica
- Identificazione degli obiettivi
- Autoregolazione delle emozioni nei momenti decisivi
- Avere routine ben organizzate durante la competizione
- Sapere fronteggiare le distrazioni e gli eventi inattesi
- Elevata concentrazione
- Visualizzazione

# Allenamento mentale



# **Per poter costruire un programma di mental training nello sport**

**è necessario conoscere e valutare alcune  
caratteristiche degli atleti:**

- le aspettative, la motivazione, la distanza tra  
domanda iniziale e mete realisticamente  
raggiungibili.**
- E' importante conoscere le caratteristiche  
specifiche della specialità praticata, così da  
calibrare gli interventi in modo mirato e  
calzante.**

# **Pensiero Positivo**

**Per un atleta riuscire a pensare in positivo rappresenta una modalità cognitiva utile per raggiungere i propri obiettivi.**

- **Il pensiero positivo si manifesta attraverso la qualità dei pensieri**

**E' molto diverso pensare :**

**"non voglio perdere"**

**rispetto a**

**"voglio vincere".**

# Il Goal Setting

lavorando sulla programmazione di obiettivi  
a breve, medio e lungo termine  
monitorando i progressi compiuti e avendo il  
controllo delle proprie attività, l'atleta accresce  
la motivazione intrinseca (Martens, 1987).

**L'atleta riesce ad incrementare lo sforzo negli  
allenamenti, la motivazione,  
l'autoconsapevolezza**

- **Impara a ricercare le strategie più efficaci per  
raggiungere in autonomia i propri obiettivi  
specifici**

# Self Talk

- **dialogo interiore dell'atleta : ha un impatto sul comportamento, sull'atteggiamento rispetto alle situazioni che si devono affrontare.**

**Lo mette in grado di raggiungere:**

- **una migliore focalizzazione dell'attenzione,**
- **uno stato di attivazione (arousal) o di rilassamento funzionali al compito**

( condizioni necessarie per un approccio positivo alla gara )

Molti campioni costruiscono un dialogo interiore che riproducono nei momenti topici della loro performance, per ottimizzare le energie e la concentrazione riuscendo a modificare anche i propri pensieri distraenti e limitanti.



# Concentrazione

**Per un atleta migliorare la capacità di concentrazione significa mantenere l'attenzione sulle azioni specifiche di un compito, in modo da favorire la corretta esecuzione del compito.**

**Per mantenere uno stato attentivo funzionale alla performance, si deve concentrare sugli stimoli, interni ed esterni, che sono realmente utili.**

Una buona capacità di concentrazione influisce sui sistemi sensoriali, sul sistema emotivo ed anche sulla propria motivazione.

# **Propriocezione**

**L'allenamento alla propriocezione permette all'atleta di lavorare :**

**sulla consapevolezza del proprio corpo nello spazio**

**sulla rappresentazione mentale, in movimento, durante l'esecuzione di alcuni gesti tecnici.**

- **Favorisce la padronanza di sé**

**utile anche durante le fasi di recupero da un infortunio.**

# **Allenamento ideomotorio**

## **Imagery**

**consente all'atleta di avere una rappresentazione mentale dell'azione**

- permette di abbassare i livelli di ansia e di stress**
- migliorare e correggere gesti tecnici**
- avere un impatto positivo sulla prestazione.**

**Molti atleti si aiutano con le immagini mentali per raggiungere alti livelli di prestazione sportiva.**

Diversi studi scientifici dimostrano come l'allenamento per immagini abbia un impatto anche ad un livello neuromuscolare.

- Riprodurre mentalmente la prestazione, attiva delle stimolazioni neuromuscolari proprio in quei fasci muscolari che poi verranno impegnati nell'esecuzione reale.**

# **Rilassamento**

- **Le tecniche di rilassamento consentono di raggiungere uno stato psicofisico di benessere e tranquillità.**
- **Una corretta pratica consente all'atleta di raggiungere e mantenere una migliore consapevolezza e conoscenza di sè, del proprio corpo, delle emozioni ecc...**
- **Le tecniche di rilassamento influiscono positivamente sulla gestione dell'ansia, e dello stress pre-gara**

Csikszentmihalyi  
agli inizi degli anni '70

- ha sviluppato la “Teoria delle esperienze ottimali” basata sul concetto di **flow** , lo stato in cui le persone sono così immerse in ciò che stanno facendo che tutto il resto sembra non avere importanza.
- Queste situazioni si verificano quando corpo e mente vengono spinti al limite, nello sforzo consapevole di compiere qualcosa di difficile e utile (... un atleta si allena con determinazione per battere un record o vincere una gara importante)

# IL CONCETTO DI FLOW

**adottato in psicologia dello sport per indicare una condizione mentale in cui un atleta si trova talmente immerso nella sua prestazione**

**da sperimentare un vissuto di serenità e concentrazione,**

**da sentirsi totalmente assorbito dalla propria attività, fino a “dimenticarsi” di sé stesso, di ciò che accade intorno**

**e talvolta persino del tempo che scorre.**

*Questo stato mentale viene definito anche : “essere in forma ”, in altri “essere in palla ” “ stato di grazia “*

- *Si tratta di una condizione psicologica positiva che nello sport è riscontrata spesso in concomitanza delle migliori prestazioni (peak experiences)*

# AROUSAL

in psicofisiologia si intende l'intensità dell'attivazione fisiologica e comportamentale dell'organismo

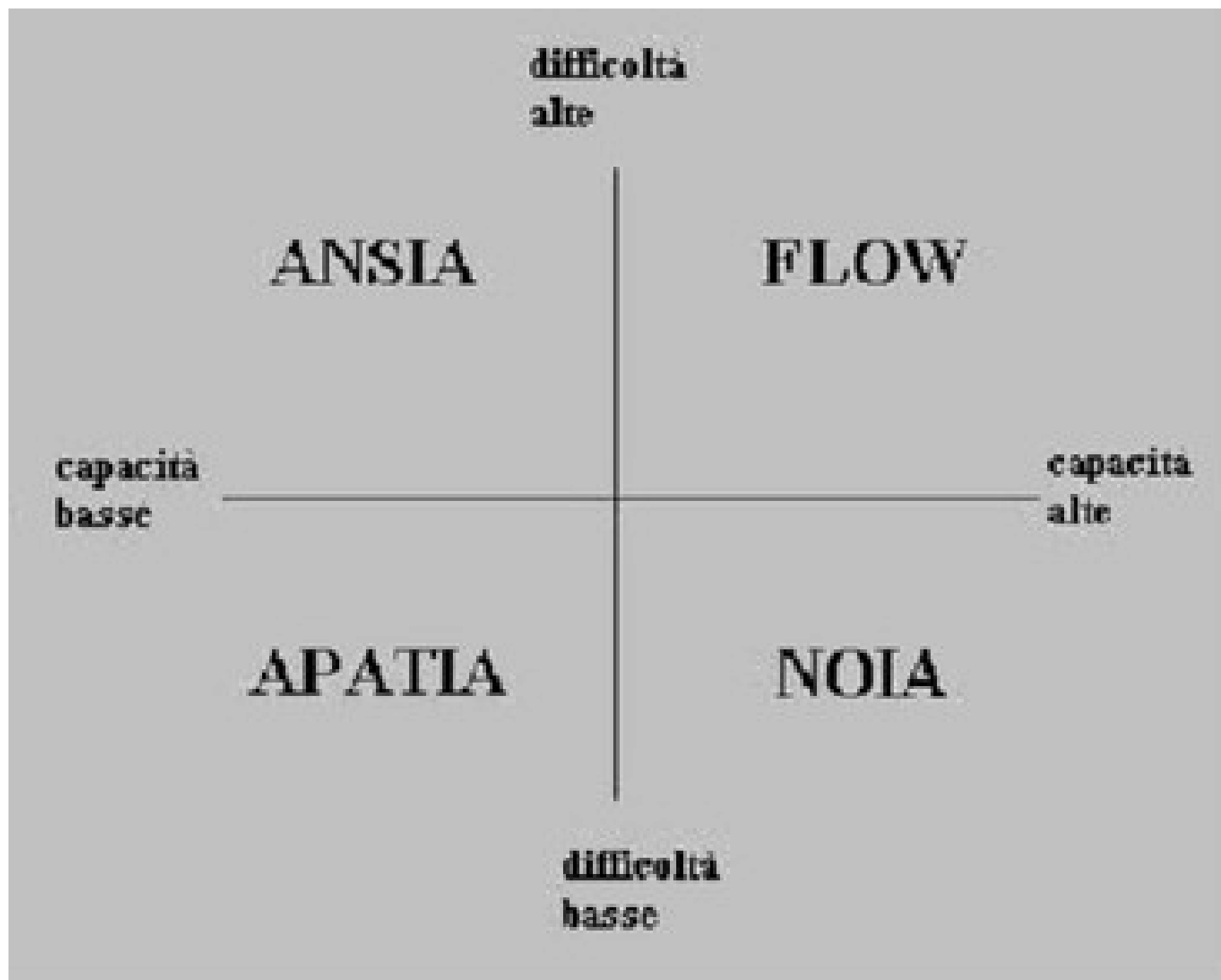
Nella gestione delle potenzialità di un atleta viene a determinarsi una sorta di delicato equilibrio tra “fatica psichica” e “fatica fisica”:

- un eccessivo stimolo dell'una o dell'altra può portare allo stesso effetto, cioè l'affaticamento.
- quando l'organismo deve effettuare una prestazione, si attiva mettendo in moto tutta una serie di meccanismi che nell'insieme si definiscono arousal.
- le prestazioni migliori si ottengono in corrispondenza di livelli intermedi di arousal, stato di coscienza di piena vigilanza e motivazione verso il compito in atto.
- un arousal ridotto (come nel sonno o nel rilassamento profondo) o eccessivo (come negli attacchi di panico) è incompatibile con un buon funzionamento cognitivo

Quando un atleta intuisce che vi è uno squilibrio tra quello che gli viene richiesto di fare, **la prestazione**, e quello che egli sente di essere capace di fare, **l'abilità**,  
**si determina uno stato di stress**, uno stato di ansia.

- Al contrario, **l'equilibrio** tra le difficoltà proposte dalla sfida e le proprie abilità può condurre allo **stato di flow** e, di conseguenza, **alla prestazione eccellente**.
- Un adeguato stato di attivazione (arousal), associato ad un basso livello di stress - a benessere e concentrazione - caratterizza lo stato di *flow* (*l'attenzione è orientata sul compito, il risultato o la gara*)
- *l'atleta non è disturbato dai propri pensieri, è assorbito dalla sua attività, sente di controllare le proprie azioni.*
- Lo stato di flow rappresenta il livello ottimale di energia psichica associata ad un adeguato livello di stress (cosiddetto eustress o stress positivo).





# Oggi

- l'atleta si deve concentra sui suoi punti di forza, nella costruzione di un modello di funzionamento ottimale e nello sviluppo delle condizioni predisponenti la miglior performance.
  - Flow, infatti, è sinonimo di massimo coinvolgimento cognitivo ed emotivo nell'attività, di piacere intrinseco, di esperienza gratificante.
  - È il contrario di noia, stress, apatia, demotivazione.
  - può limitarsi ad alcuni momenti di una prestazione sportiva o riguardare un'intera gara in relazione alle possibilità di mantenersi immersi in questo stato interiore
- ( dipende dalle caratteristiche psicologiche di un atleta, dalla sua preparazione mentale , dalla possibilità di assecondare i momenti peculiari della disciplina che si pratica)

## **Differenze fra Peak Experience, Flow, Mindfulness**

- **Peak experience:** focus sulla propria soggettività (l'attenzione è rivolta alla piacevolezza dell'esperienza in corso)
- **Flow:** focus sull'attività (piena immersione nell'azione con perdita della consapevolezza di sé)
- **Mindfulness:** focus sul presente (deliberata concentrazione di un'attenzione non-giudicante su ciò che accade nel presente)

per fornire un prestazione di alto livello sono  
necessarie pazienza, tenacia e motivazione

Pazienza	Tenacia	Motivazione
per mettersi in quella condizione mentale che deve fare ripetere in gara quello che si è preparato in allenamento ( altrimenti si diventa facilmente impulsivi, affrettando la propria azione oppure si rallenta per il timore di sbagliare ed il gesto sportivo perde di fluidità, velocità e precisione )	poiché in ogni gara vi sono dei momenti sfavorevoli e delle difficoltà mentali e fisiche da superare con successo ( indica quanto si è combattivi e persistenti in questo atteggiamento per tutta la gara )	perché è espressione dell'intensità con cui si vuole raggiungere un determinato obiettivo ( per esprimersi al proprio meglio l'intensità deve essere massima, altrimenti l'atleta non potrà impegnarsi con pazienza e tenacia)

# Che fare

- **Nei momenti di maggiore pressione competitiva o dopo errori si deve lavorare su se stessi per ritrovare la condizione mentale ottimale per superare le difficoltà**
- **Molti atleti non accettano le difficoltà e non s'impegnano per resettare la mente e ritrovare lo stato migliore prima di continuare.**
- **Pensano che questi errori non dovrebbero accadere e non mettono in atto un piano per correggersi**
- **Ogni atleta vuole vincere ma alcuni restano concentrati su questa idea anziché focalizzarsi su cosa fare per realizzare questo scopo.**
- **Se si resta bloccati nella prima fase, la motivazione è sterile: è come mandare un motore potente fuori giri perché non si sono messe le marce per partire come si deve.**

*Lo stress e l'ansia sono il pericolo  
peggiore per l'atleta, il suo  
avversario più temibile e  
imprevedibile.*

*Ogni gara è come un esame, un  
atleta troppo ansioso non sarà mai  
un grande campione”.*

prof. Ferruccio Antonelli

# Ansia di tratto/di stato

L'ansia di tratto è una disposizione stabile della personalità caratterizzata da una sproporzione del comportamento o delle attribuzioni nelle situazioni stressanti. È indipendente dalla situazione

(Spielberg, 1966).

L'ansia di stato fa riferimento a una condizione transitoria associata ad uno stimolo la cui intensità e durata è variabile (Spielberg, 1966).

# **Relazione tra ansia e prestazione**

**Ansia come risposta positiva (cioè utile ai fini della prestazione).**



**Un giusto livello di ansia permette di migliorare la prestazione, consentendo di sviluppare al meglio tutte le risorse disponibili.**

**Indica che ciò che ci accingiamo a fare è importante e siamo concentrati al massimo su quanto stiamo per intraprendere**



# **Relazione tra ansia e prestazione**

**Ansia come risposta negativa (“patologica” non funzionale alla prestazione).**



- **Quando il livello di ansia aumenta al punto di essere esagerato rispetto alla prestazione che dobbiamo svolgere, l'ansia comincia ad avere un'influenza negativa e dunque non riusciremo più ad ottenere dei buoni risultati.**
- **N.B. Il livello ottimale varia da atleta ad atleta a seconda dell'ansia di tratto.**

- un moderato livello d'ansia può comportare un giusto grado di attivazione fisiologica, trasformandosi a sua volta in energia positiva utile ai fini della prestazione
- Autostima : pensare positivo, stabilire obiettivi, essere responsabili ambiziosi e determinati
- chi si sente sicuro di sé, sicuro di potercela fare, riuscirà a trasformare in energia positiva anche livelli d'ansia piuttosto elevati
- la scarsa autostima è l'elemento che incide maggiormente sullo sviluppo di elevati e nocivi livelli d'ansia favorendo l'insorgere di una eccessiva ansia pre-prestazione.

l'ansia si manifesta attraverso sintomi di tipo  
organico

Il sistema nervoso autonomo agisce senza il controllo volontario e senza che l'individuo ne sia consapevole

- Il sistema **simpatico** produce delle risposte negli organi : aumento della frequenza cardiaca, della pressione arteriosa e della glicemia (zuccheri nel sangue).
- Il sistema **parasimpatico** produce a livello degli stessi organi modificazioni in direzione opposta, la loro funzionalità viene regolata da centri nervosi influenzati da una particolare zona del cervello denominata “sistema limbico” che ha lo scopo di gestire tutte le emozioni posti nel cervello

- Ad ogni emozione non corrisponde solo una reazione comportamentale, ma anche una risposta da parte dell'organismo, gestita dal sistema nervoso autonomo.
- In presenza di stati ansiosi si manifestano anche sintomi “apparentemente” solo corporei : **palpitazioni, nodo in gola, tremori, vertigini, formicolii alle mani e ai piedi.**
- Questo ha portato a considerare l'ansia **il disturbo psicologico più corporeo che ci sia**, responsabile di quelle malattie definite psicosomatiche (gastrite, colite, psoriasi etc.) nelle quali essa sembra giocare un ruolo fondamentale.

# Come analizzare lo stress

- Sono stanco per tutto l'allenamento
- Non mi piace più allenarmi
- Quando mi alleno desidererei essere da un'altra parte
- Temo la competizione
- E' passato molto tempo dall'ultima volta che mi sono divertito nelle gare
- Mi chiedo per quale motivo continuo
- Trovo difficile rimanere concentrato sui miei obiettivi
- Sembra che mi infortuni più di sempre
- I miei infortuni durano a lungo
- Mi dispiace sacrificare gran tempo allo sport
- Non riesco a gestire il disagio degli allenamenti come lo scorso anno
- Mi lascia indifferente anche il fatto che non mi importi niente
- Ho un atteggiamento più negativo del solito riguardo all'allenamento ed a me stesso
- Ho problemi a concentrarmi sull'allenamento
- Il mio allenatore mi irrita
- Trovo difficoltà ad andare d'accordo con i miei compagni di squadra
- Rimango nello sport solo a causa delle pressioni degli altri
- Non mi sento capace, come una volta, a riprendermi dalle sconfitte

Se gli stressori sono particolarmente intensi e prolungati l'organismo attraversa fasi :

- fase di allarme, in cui avvengono modificazioni biochimiche e ormonali di adattamento immediato;
- fase di resistenza, in cui l'organismo si organizza per proteggere la propria integrità;
- fase di decompensazione, in cui si verificano l'abbassamento delle difese e l'incapacità da parte del corpo di mantenere l'omeostasi, una persistenza dello stato patologico di stress che si manifesta attraverso molti sintomi

<b>fisici</b>	<b>psichici</b>	<b>comportamentali</b>
Tachicardia Senso di oppressione al petto Vertigini Dolori muscolari Mandibole serrate e digrignamento notturno Colon irritabile Nausea Acidità di stomaco, diminuzione del desiderio sessuale	Depressione, apatia, stanchezza cronica difficoltà di concentrazione, perdita di memoria apprensione, paura, inquietudine, irritabilità, difficoltà di concentrazione e di attenzione, sfiducia in se stessi e nelle proprie capacità, stato di preoccupazione continua ed ingiustificata, sensazione di pericolo, di mente confusa, insonnia, reattività eccessiva al minimo stimolo	parlare in modo veloce, spesso "mangiando" la parte terminale delle frasi fame eccessiva e nevrotica o inappetenza facile irritabilità iperattività, insonnia o continua sonnolenza respirazione superficiale e accelerata

# Ansia da Prestazione : Come si manifesta?

A livello Soggettivo	A livello corporeo	Altre manifestazioni comuni
vengono vissute una serie di sensazioni spiacevoli, di pensieri, di fantasie. è presente la sensazione di impotenza nell'affrontare ciò che sta accadendo	tremore, palpitazioni, tensioni muscolari, viso "tipico" (occhi sbarrati e lineamenti tirati)	Irritabilità Cefalea Disturbi gastrointestinali (nausea, vomito, diarrea, costipazione) Sudorazione eccessiva Disturbi del sonno (insonnia) Inappetenza

**Fattori legati alla gara : Cambiamento dell'ambiente (pista) Paura di fallire  
Rapporto con il pubblico - Valore attribuito alla vittoria -Confronto con gli altri atleti**

**La sindrome ansiosa è personale: alcuni evidenziano la loro ansia sul versante corporeo altri invece su quello comportamentale e soggettivo (variabilità interindividuale)**

**anche lo stesso atleta può manifestare il proprio stato ansioso in modo diverso (variabilità intraindividuale).**

# Ansia da Prestazione

Fattori legati alla gara	Fattori non legati alla gara	Eccessi di ansia
Cambiamento dell'ambiente (pista) Paura di fallire Rapporto con il pubblico - Valore attribuito alla vittoria -Confronto con gli altri atleti	Rapporto con i genitori (aspettative, proiezioni, valori) -Rapporto con l'allenatore (aspettative) -Rapporto con la società -Rapporto con lo studio (o il lavoro)	Paura della sconfitta Desiderio eccessivo di vincere. Timore dell'avversario. Peso delle valutazioni esterne (allenatore, amici, famiglia ecc..). Paura di far bene, in quanto non ci si sente in grado di mantenere un alto livello di prestazione.

**L'ansia da prestazione è l'alterazione psicofisica che può generare aumento dei battiti cardiaci, aritmie, aumento della sudorazione, emicrania, palpitazioni.**

**La prestazione non è solo la vittoria o la sconfitta, ma tutto quello che ruota intorno all'agonismo.**

**Può essere anche solo il fatto di dimostrare il proprio valore a chi assiste alla gara o di dimostrare a se stessi di valere.**



# per gestire la paura e l' ansia da prestazione

<b>Conoscere :</b> <b>Età</b> <b>-Caratteristiche di personalità</b> <b>- Motivazione</b> <b>- Livello di preparazione</b>	<b>categorie di tecniche di rilassamento per la gestione dell'ansia:</b>	<b>Che può fare l'allenatore</b>
<p>Essere consapevoli del proprio corpo          Controllare il respiro          Cercare metodi di rilassamento          Buon umore          Rinforzare autostima          - fiducia in sé -</p>	<p>Tecniche di rilassamento (training autogeno, yoga, biofeedback, ....)          -Tecniche di immaginazione (imagery, allenamento ideomotorio,...)          -Focusing          -Goal setting</p>	<p>saper COMUNICARE          saper OSSERVARE          essere EMPATICO          MOTIVARE i propri atleti</p>

**“... non esiste campione se non c’è stress”.**



# Bibliografia

- “Mental training nello sport” M.P.Brugnoli  
“Psicologia e sport” M. Guicciardi
- “Psicologia dello sport” A. Cei
- “Sport: flow e prestazione eccellente. Dai modelli teorici all'applicazione sul campo “ M. Muzio
- “ PNL per lo sport” T. Garrat
- [www.psicologiasportiva.it](http://www.psicologiasportiva.it)