Mental training - Gestione dell'ansia
Atleti

Dal pre-gara alla gestione emotiva della gara

L'ansia prima di una gara è una sensazione che conoscono in molti. Spesso però non ci si sofferma a comprendere di cosa "parla" e frettolosamente la si connota negativamente. Come tutte le emozioni, **l'ansia**, che spesso rientra nella paura, **non è completamente negativa**: entro un certo grado, ovvero quando è tale da attivare senza paralizzare, rende l'atleta più focalizzato e concentrato su quello che dovrà fare. È importante quindi imparare a conoscere l'ansia e in generale i nostri vissuti emotivi, per **trasformarli in alleati:** conoscerli per gestirli. In questo seminario teorico-pratico, impostato con **una sessione generale** e **due sessioni parallele laboratoriali specifiche** - **una per allenatori e una per atleti**, si vuole riflettere insieme e lasciare qualche spunto pratico di gestione sia al **tecnico**, che ha un ruolo chiave nell'individuare i bisogni emotivi dell'atleta, sia all'**atleta** che ha necessità di aumentare la consapevolezza delle proprie difficoltà e dei propri punti di forza per gestirle.

Destinatari

- Allenatori, preparatori atletici, tecnici federali, tecnici societari di **tutti gli sport**
- Atleti e atlete (maggiorenni; se minorenni accompagnati da genitore o dall'allenatore con delega) di **tutti gli sport**

Introducono i lavori

- Marco Riva, Presidente CONI Lombardia
- Enrico Garozzo, rappresentante Atleti Consiglio Regionale CONI Lombardia
- Daniela Masseroni, rappresentante Atleti Consiglio Regionale CONI Lombardia
- Adriana Lombardi, Direttrice Scientifica SRdS CONI Lombardia

Docenti della Scuola Regionale dello sport del CONI Lombardia

- Tonia Bonacci, Psicologa dello sport
- Maria Chiara Crippa, Psicologa dello sport

Data e sede

27 settembre 2025 | 9,00-13,00
Sala A, Palazzo delle Federazioni, Via G. B. Piranesi 46, 20137 Milano

Iscrizione

Iscrizione gratuita **obbligatoria** entro il **23 settembre** o fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti (n. 40):

1. collegarsi direttamente al sito della SRdS: https://lombardia.coni.it/scuola-regionale-dello-sport/corsi/381-mental-training-gestione-dellansia-pre-gara-atleti.html (in alternativa cercare "**Mental training - Gestione dell'ansia/Atleti**" nel sito del CONI Lombardia nella sezione "Corsi" della "Scuola Regionale dello Sport") e seguire le istruzioni del form d'iscrizione
2. nel caso di prima registrazione, viene richiesto l'accreditamento all'area riservata CONI, a cui far seguire l'iscrizione al corso in oggetto secondo la procedura di cui al punto 1

Mental training - Gestione dell'ansia
Atleti

Dal pre-gara alla gestione emotiva della gara

Programma

h. 8:30 – Accrediti

h. 9:00-10:30 | *Sessione plenaria*

Parliamo di ansia e di vissuti emotivi (dott.ssa Bonacci e dott.ssa Crippa)

- Ansia: cosa intendiamo? L'importanza di dare il giusto nome e valutarla.
- Dall'ansia al vissuto emotivo pre, durante e post-gara.

h. 10:45 -13:00 | *Sessioni parallele (a scelta*)*

a. **L'ATLETA (dott.ssa Crippa)**
   - Io e la mia ansia: conosciamola!
   - Identifichiamo i segnali dell'ansia: come?
   - Da sabotatori e sostenitori: come intervenire sui pensieri negativi?
   - Esercizi corporei: respira, radicati, rilassati

b. **L'ALLENATORE (dott.ssa Bonacci)**
   - Come vivo le gare/partite
   - Riesco a leggere ciò che accade ai miei atleti?
   - Come gestisco me?
   - Come gestisco loro?
   - Che tipo di relazione ho con l'altro quando siamo in difficoltà?
   - Riflessioni e brevi esercitazioni per conoscerci meglio

**la scelta del workshop deve essere fatta al momento dell'iscrizione*

Informazioni

Scrivere mail a SRdS CONI Lombardia: scuolaregionalesportlombardia@coni.it

Crediti formativi

A conclusione del corso verrà rilasciato - a quanti avranno seguito l'incontro per tutta la durata e si saranno accreditati - un attestato di partecipazione con l'indicazione del numero delle ore di formazione: il riconoscimento dei crediti è a discrezione della Federazione Sportiva di appartenenza, alla quale andrà sottoposto il programma del corso e il relativo attestato ricevuto.