



Riconoscimento delle emozioni e intelligenza emotiva: ansia e paura del giudizio.

Relatore

Dott.sa Paola Regnani

Psicologa - Psicoterapeuta

U.S. Audace

Le emozioni rappresentano un elemento fondamentale dello sport ed un fattore critico potenzialmente in grado di accrescere o ostacolare la prestazione individuale e di gruppo. Esperienze quali la vittoria, la sconfitta e lo scontro fisico, fanno della pratica sportiva un luogo privilegiato dove imparare ad ascoltare e riconoscere emozioni come gioia, tristezza, rabbia e paura. Le emozioni sono quindi una risorsa per la comprensione di sé e dell'altro e per il fondamento dell'azione consapevole. I processi emozionali possono seguire, regolare e sostenere l'azione sportiva, ma anche disturbarla e persino bloccarla. Una buona padronanza emotiva gioca un ruolo fondamentale nel migliorare il rendimento sportivo, in quanto l'emozione condiziona fortemente l'esito della buona riuscita dell'attività fisica. L'atleta emotivamente intelligente è infatti in grado non solo di scoprire come le emozioni personali influenzano la sua prestazione, ma anche di identificare i pensieri e le emozioni disfunzionali, modulandoli a proprio beneficio. L'intelligenza emotiva, oltre ad essere fondamentale per sviluppare una buona tattica di gioco, svolge un ruolo basilare anche perchè influenza la risposta fisiologica, ovvero la respirazione, la regolazione cardiovascolare e quella muscolare. Inoltre contribuisce all'instaurarsi di un buon clima emotivo all'interno del contesto sportivo, migliorando le relazioni e gli apprendimenti.

Destinatari:

Famiglie, Staff Tecnico, Dirigenti.

GIOVEDI'

04/05/23

Ore 20:30

Video

TEAMS

**L'incontro è
organizzato
nell'ambito del
progetto
informativo e
formativo**

**SCUOLA CALCIO di
ÉLITE**

https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_NzYwYWNjZjYtMmZmZi000TE0LTgyNWEtMDcyODYyMmUxM2Zm%40thread.v2/0?context=%7b%22Tid%22%3a%22c53b3e2a-6a5e-4c60-8380-a64c41ab346d%22%2c%22Oid%22%3a%22a1f3fbd3-b82f-43aa-ac52-00428ea8b9e5%22%7d



U.S. AUDACE A.S.D.



**SCUOLA
CALCIO ÉLITE**
SETTORE GIOVANILE E SCOLASTICO