

Sono la dott.ssa Rosanna Grazzani, Psicologa abilitata, specializzata in Psicologia dello Sport, iscritta alla Federazione Italiana psicologi dello Sport (FIPsiS).

Ho seguito atleti in diversi ambiti sportivi, tra cui basket, ciclismo, atletica leggera.

Attualmente collaboro con lo staff del settore Lanci e Prove Multiple di Cremona Sportiva Atletica Arvedi.

Obiettivo primario della Psicologia dello Sport è il benessere psicofisico dell'atleta, innanzitutto persona con emozioni, relazioni, sfide, responsabilità che esulano dall'ambito sportivo, ma che possono fortemente influenzarlo.

Attraverso una visione unitaria dell'esperienza umana e sportiva, la Psicologia dello Sport agisce sulla gestione dei fattori mentali ed emotivi che possono influenzare la prestazione, quali, ad esempio: ansia, scarsa concentrazione, deficit motivazionali.

In questa rubrica parleremo di tutto ciò che riguarda il benessere degli atleti, tra cui:

- tecniche di gestione dell'ansia;
- concentrazione e mindfulness sportiva;
- strategie per la definizione degli obiettivi (goal setting);
- approfondimenti su motivazione e resilienza;
- gestione impegni sportivi e vita privata (studio, relazioni sociali);
- consigli per migliorare la comunicazione all'interno dello staff e tra allenatore e atleta;
- tanto altro.

Lo sport non deve solo formare atleti capaci di vincere, ma persone capaci di vivere. Obiettivo della psicologia dello sport è trasformare ogni esperienza sportiva in incentivo alla crescita personale.