

INDICE

| | |
|--|----|
| INTRODUZIONE. <i>Due passi sui crinali della psicologia dello sportivo</i> | 7 |
| I. <i>La Persona-Atleta in relazione</i> | 11 |
| 1. Le voci dei crepacci: le sconessioni nel sé della Persona-Atleta | 11 |
| 2. Gli anni del fragore “improvviso” (2020-2022) | 12 |
| 2.1. Simone Biles, Giochi Olimpici di Tokyo 2020 | 12 |
| 2.2. Naomi Osaka, Roland Garros 2021 | 13 |
| 2.3. Alysia Liu, Mondiali di Montpellier 2022 | 14 |
| 2.4. Michael Hooper, Rugby Championship 2022 | 15 |
| 3. Prima, dentro e sopra il crepaccio | 16 |
| 3.1. Callum Braley, Torneo delle Sei Nazioni 2022 | 16 |
| 3.2. Diego Maradona, Buenos Aires 2020 | 16 |
| 3.3. Francesco Totti, Roma 2017 | 17 |
| 4. Goggia e Mioli, ovvero la ricerca di un ponte | 18 |
| 4.1. Sofia Goggia | 18 |
| 4.2. Michela Mioli | 18 |
| 5. Le polimorfie del crepaccio | 19 |
| 5.1. La sconessione tra persona e personaggio | 20 |
| 5.2. La sconessione tra motivazione intrinseca e motivazione estrinseca | 23 |
| 5.3. La sconessione tra il sé e la relazione con l’altro | 25 |
| 5.4. La sconessione tra la mente e il corpo | 27 |
| II. <i>Il flow come concetto-ponte</i> | 31 |
| 1. <i>To be in the zone</i> | 31 |
| 2. <i>Flow</i> e tipologie dell’ansia | 34 |
| 2.1. Il rapporto tra <i>arousal</i> e prestazione | 35 |
| 2.2. Come misurare l’ansia | 39 |
| 3. <i>Flow</i> in sport: le 9 dimensioni | 43 |

| | |
|---|-----|
| 4. Il <i>flow</i> : dal singolo alla squadra | 47 |
| 4.1. Le scosse e i crepacci nella squadra | 49 |
| 4.2. Emozioni, <i>flow</i> , squadra | 50 |
| 4.3. Strumenti per il <i>flow</i> di squadra | 51 |
| III. <i>Un nuovo approccio psicologico alla Persona-Atleta</i> | 55 |
| 1. Una preparazione mentale a 360° | 55 |
| 2. Il metodo PERFORMA Training® | 57 |
| 2.1. La P ersona in P restazione | 57 |
| 2.2. E – Emozioni | 58 |
| 2.3. R – Rievocazione immaginativa | 61 |
| 2.4. F – Flow | 62 |
| 2.5. O – Obiettivi | 63 |
| 2.6. R – Rituali di concentrazione | 65 |
| 2.7. M – Motivazione | 68 |
| 2.8. L'Atleta in Attivazione | 71 |
| IV. <i>Le unità funzionali dello sportivo: i ponti sui crepacci</i> | 77 |
| 1. L'unità funzionale EMO | 77 |
| 2. L'unità funzionale PAF | 82 |
| 3. L'unità funzionale ROR | 88 |
| CONCLUSIONI. <i>Costruire ponti sui crepacci</i> | 91 |
| Bibliografia | 97 |
| Filmografia | 107 |