

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 sconnessioni 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 Moioli, 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 sconnessione tra persona e personaggio	20
5.2. La sconnessione tra motivazione intrinseca e motivazione estrinseca	23
5.3. La sconnessione tra il sé e la relazione con l’altro	25
5.4. La sconnessione 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