Rigenerazione – Elaborazione: Chi analizza previene i problemi

Un aiuto che serve a elaborare le esperienze vissute. Grazie ad un rituale conclusivo dopo ogni allenamento è possibile migliorare la capacità di rilassarsi (così come la qualità del sonno), la concentrazione e la resistenza allo stress.

Ciò che determina l'esito di una prestazione sportiva non è esclusivamente la capacità dell'atleta di reggere lo sforzo fisico, bensì anche la sua forza mentale.

Recenti studi dimostrano i vantaggi che un atleta può trarre dall'elaborazione delle esperienze (anche emotive) vissute durante le competizioni (vinte o perse), per migliorare la propria prestazione in futuro. In questa ottica, si consiglia dunque di codificare la percezione delle proprie emozioni, redigendo un protocollo di valutazione.

Rigenerazione – Elaborazione: Chi analizza previene i problemi

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO