

Titolo:

La gestione dell'ansia pre-gara e la prestazione sportiva: tecniche CBT

Provider ECM e Segreteria Organizzativa: Ecmclub srl (ID 4946), Via Gallarate 106, 20151 Milano

Evento n. 4946 - XXXXXX

Tipologia: FAD

Crediti ECM: 9

Accreditato per le seguenti figure sanitarie:

Psicologo

Medico Chirurgo

Fisioterapista

Educatore professionale

Tecnico della riabilitazione psichiatrica

Sede piattaforma

Ecmclub srl

Via Gallarate 106, 20151, Milano 20151

<https://corsi.ecmclub.org/>

Data e durata

Data inizio: 10 aprile 2026

Data fine: 09 aprile 2027

Durata effettiva attività formativa: 6

Numero partecipanti: 5.000

Obiettivo formativo: Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura. (3)

Razionale del corso

La gestione dell'ansia pre-gara rappresenta oggi un tema centrale nella pratica sportiva e nella tutela della salute degli atleti. Numerosi studi internazionali evidenziano come l'ansia anticipatoria influenzi in modo significativo la qualità della prestazione, i processi decisionali, la coordinazione motoria e il benessere psicologico, in particolare nei momenti di maggiore pressione competitiva.

In questo contesto, diventa essenziale fornire agli atleti strumenti efficaci per riconoscere, comprendere e regolare i propri stati interni, e ai professionisti dello sport modalità condivise per intervenire in modo coerente e multidimensionale. Il corso è stato progettato con l'obiettivo di offrire un percorso rigoroso, aggiornato e applicabile, utile a psicologi, medici, fisioterapisti, tecnici della riabilitazione psichiatrica, educatori professionali e allenatori. L'intento è quello di costruire un linguaggio comune e un modello di intervento integrato, capace di collegare aspetti cognitivi, emotivi, comportamentali e fisiologici, secondo una logica interdisciplinare coerente con le attuali evidenze scientifiche.

La struttura del corso è articolata in due moduli complementari.

Il Modulo 1 approfondisce i meccanismi dell'ansia pre-gara e fornisce un quadro teorico e valutativo solido. Vengono esaminate la funzione adattiva dell'ansia, le differenze tra ansia di stato e di tratto, i principali modelli dell'attivazione ottimale, nonché le caratteristiche dell'ansia funzionale e disfunzionale. Il modulo introduce inoltre il modello cognitivo-comportamentale applicato allo sport e presenta strumenti di valutazione clinica e fisiologica utili per distinguere l'attivazione normale da forme di ansia problematiche. Particolare attenzione è posta anche all'osservazione multidisciplinare e ai segnali d'allarme rilevanti per le diverse figure professionali coinvolte.

Il Modulo 2, strettamente connesso al primo, è orientato all'intervento. Vengono presentate tecniche comportamentali e di esposizione, strategie di imagery e costruzione delle routine pre-gara, metodi di regolazione psicofisiologica e protocolli di coping planning per la gestione degli imprevisti e dell'errore. Il modulo analizza inoltre il ruolo dello staff tecnico, la qualità della comunicazione interna e la costruzione di un ambiente facilitante, evidenziando l'importanza della cooperazione tra professionisti nella prevenzione e nella gestione dell'ansia. Una parte finale è dedicata a casi applicativi, esempi concreti e strumenti operativi adattabili a sport individuali, di squadra e giovanili.

L'intero corso si propone dunque di integrare teoria e pratica, fornendo una visione strutturata della gestione dell'ansia e offrendo ai professionisti strumenti immediatamente trasferibili alla pratica quotidiana.

L'obiettivo complessivo è promuovere metodologie di intervento basate sulle evidenze, favorire la collaborazione interdisciplinare e contribuire allo sviluppo di contesti sportivi che sostengano il benessere e la prestazione degli atleti.

Programma del Corso

MODULO 1

Comprendere e valutare l'ansia pre-gara

MODULO 2

Strategie comportamentali e lavoro integrato

Responsabile Scientifico e Docente

Ilaria Valerii

Nome / Cognome	Codice fiscale	Laurea	Specializzazione	Affiliazione
Ilaria Valerii	VLRLRI93H54H501B	Psicologia	Psicologia Clinica	Psicoterapeuta in libera professione, Roma