

Un corso della scuola regionale dello sport “Gestire le emozioni nei momenti delicati”

ANCONA – “La gestione delle emozioni nei gesti sportivi di precisione”: è la nuova proposta dalla Scuola Regionale dello Sport in collaborazione con le federazioni tiro a volo, **tiro a segno**, tiro con l'arco e pentathlon, in programma sabato 22 presso la sede del Coni Marche. Le iscrizioni vengono raccolte fino al giorno 20 tramite la segreteria (info 0712868084) o attraverso il modulo on line all'indirizzo <http://www.conimarche.it/corsi.php>. Il corso coordinato dal responsabile dell'area psicopedagogica prof. Roberto Mancini, indagherà gli aspetti che riguardano la preparazione alla gara in quelle discipline che implicano gesti ad elevato tasso di concentrazione, con riferimento al miglioramento dei processi di attenzione e alla gestione delle emozioni. La capacità di focalizzarsi su un determinato compito (che sia un bersaglio, un canestro, un servizio perfetto) isolandosi dal mondo circostante e liberando la mente, è determinante per raggiungere l'obiettivo. Gestire i “processi attentivi” significa perciò educare l'atleta a selezionare gli stimoli cui rivol-

gere l'attenzione, aiutarlo a comprendere come concentrarsi al momento giusto sulle informazioni appropriate e come mantenere l'attenzione. Una materia suggestiva e complessa, di interesse non solo tecnico. Il corso si avvarrà del contributo di illustri docenti. Dopo l'introduzione del prof. Mancini, sono previsti dalle 9 alle 13 gli interventi dello psicologo Alberto Cei e del dott. Nicola Tullo; a seguire, le testimonianze di atleti e tecnici di livello assoluto come Marcello Tittarelli (record mondiale fossa olimpica-tiro a volo) e Manuela Marcelloni (campionessa europea tiro a segno).

Programma (sabato 22 novembre, ore 9). ore 20 “La preparazione mentale negli sport da tiro” Dott. Alberto Cei (Psicologo dello Sport). ore 11.20 “Far attenzione all'attenzione: il contributo della psicologia dello sport” Dott. Nicola Tullo (Istituto di psicologia-Università di Urbino) ore 11.50 “Le esperienze di atleti e tecnici” Marcello Tittarelli (Record mondiale tiro a volo) Manuela Marcelloni (Campionessa europea **tiro a segno**), ore 12.45 Dibattito.

