



Associazione

CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Istituto S.I.F. di Padova

Progetto

Arbitri e coraggio

“Impariamo a tenere in mano la nostra mente con la partita”

Introduzione

“Dovevo fischiare,.. ho sbagliato?”, “Dove sto guardando?”, “G. è un rompi palle”, “Quando finisce questo tempo?": queste domande a volte suscitano negli arbitri sentimenti di disagio, spesso correlati a problemi di concentrazione e scollegamento dalla conduzione della gara. Ma perché è così? Perché gli uomini non credono nelle loro capacità di portare la partita dove vorrebbero? Nella pallacanestro gli arbitri hanno il compito di seguire le fasi di una competizione assicurandone la regolarità, punendo gli eventuali falli e convalidando il risultato, talvolta avvalendosi di collaboratori (come per es. gli ufficiali di campo). Tutto questo dovrebbe avvenire nella libertà di fare o non fare una cosa, di decidere o disporre di una cosa secondo la propria volontà, ma se questo è già difficile da mantenere con il pubblico, allenatori e giocatori, diviene complicatissimo se gli interlocutori sono i nostri pensieri ed emozioni.

Un arbitro che si muove nella libertà di decidere (fischiare) non è un giudice che rispecchia la perfezione riflessa nei mass media e che ha il controllo assoluto di ciò che avviene nella partita, ma è una persona che è in grado di correggere le sue azioni nelle diverse pieghe che prende una competizione, senza distrarsi con ogni tipo di pensiero che ha poco a che fare con ciò che sta succedendo nel campo.

Cambiare si può. Si può imparare a volersi bene, a guardarsi con occhi gentili e con coraggio, a costruire azioni che danno il valore che per noi ha la pallacanestro. Si può imparare a riportare l'attenzione sulla nostra partita, a lasciarsi scivolare addosso le offese e difendersi dalle critiche inutili e distruttive comprese quelle che ci facciamo.

L'obiettivo di questo corso è insegnare agli arbitri a credere in se stessi e in ciò che per loro è importante, senza farsi influenzare da sentimenti come la colpa o la paura o la rabbia, e dalle critiche esterne. Il corso proporrà esercizi sull'attenzione e la gestione delle emozioni difficili.

Obiettivi del corso

- Sviluppo delle capacità di ascoltare il proprio corpo e le proprie emozioni, attraverso esercizi di mindfulness
- Imparare tecniche di focalizzazione dell'attenzione
- Riscoprire i propri valori nella pallacanestro
- Abbassare lo stress in competizioni particolarmente importati per la carriera dell'arbitro come potrebbero essere i play-off

Organizzazione del corso

Il progetto è formulato su 1 o 2 incontri di un ora e trenta



Associazione

CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Istituto S.I.F. di Padova

Docenti

LUCA RIZZI

Psicologo Clinico, Psicoterapeuta Funzionale, svolge attività clinica individuale, di gruppo e per la coppia. Ha arbitrato per 20 anni molti di questi nei campionati regionali e ha coperto il ruolo di designatore provinciale per alcuni anni. Attualmente è componente del direttivo della S.I.F., si occupa di ricerca con l'utilizzo della metacognizione in ambito clinico in collaborazione con l'Università della Campania "Luigi Vanvitelli" ed è Docente della Scuola Europea di Specializzazione in Psicoterapia Funzionale. Ha pubblicato diversi libri tra questi "Intervire sullo stress".

Destinatari

Arbitri di pallacanestro

Costi

Il corso è gratuito

