

Nell'ambito della **Psicologia dello Sport** ho avuto come mentori il Prof. Ferruccio Antonelli, che fu titolare di Psicologia alla Scuola Centrale dello Sport di Roma e Presidente Onorario dell'International Society of Sport Psychology e il Dott. Tommaso Traetta, medico psicoterapeuta, specialista in Medicina dello sport, docente di Analisi Bioenergetica e Psicosomatica.

Ho frequentato il **Corso di formazione sulle Tecniche Psicoterapeutiche Analitico-Corporee in Psicologia dello Sport (quadriennale, 1986-89)**, Associazione Italiana Psicologia dello Sport di Roma, di cui il Prof. F. Antonelli e il Dott. T. Traetta erano i direttori del corso.

Il Professor Antonelli quando ancora ero una studentessa mi dette accesso alla sua biblioteca presso la Scuola Centrale dello Sport all'Acquacetosa: ebbi così modo di consultare libri in materia a quei tempi esclusivi e irripetibili.

Il Dottor Traetta invece attraverso lo studio e l'apprendimento dell'Analisi Bioenergetica mi insegnò a riconoscere le emozioni degli atleti (e non solo) scritte nel corpo ed espresse nei movimenti.

Queste esperienze restano tutt'oggi il canovaccio su cui continuo ad imbastire i fili della mia formazione e su cui si basa il mio lavoro con gli atleti di ogni età e livello.

Mi occupo della formazione di istruttori ed allenatori di varie discipline sportive e della preparazione mentale di atleti di medio e alto livello agonistico, atleti di vertice e olimpionici (nuoto, pattinaggio sul ghiaccio, ginnastica artistica, ginnastica ritmica, equitazione, calcio, scherma, atletica....) per tutte le problematiche peculiari riguardanti la pratica sportiva, quali il mental training, recupero da infortuni, gestione dell'ansia e della prestazione, problematiche relazionali, problematiche nutrizionali ed alimentari; questo ultimo ambito è stato integrato con una formazione continua nel campo Mindfulness, della Microbiotica e della Psicobiotica e attraverso corsi di alta formazione di carattere multidisciplinare.

Esperienze significative

- Ho collaborato come consulente con varie Federazioni del CONI e con varie squadre di medio ed alto livello agonistico.
- Sono socia ordinaria del Panathlon di Siena con il quale collaboro nell'organizzazione di eventi formativi per soci, tecnici ed allenatori.
- Ho collaborato con APICE (Associazione Proprietari Italiani Cavalli da Equitazione) direttore Cav. Vittorio Orlandi; all'interno dell'Associazione mi sono occupata della preparazione mentale di giovani cavalieri della categoria Young Riders della disciplina salto ad ostacoli di livello nazionale e internazionale.
- Sono stata responsabile per la Facoltà di Psicologia dell'Università Vita-Salute San Raffaele di Milano della partnership con il CONI Provinciale di Lecco in materia di sport e comportamenti a rischio per la salute.
- Ho vinto il concorso per titoli per la docenza a contratto in materia di "Psicologia dello Sport" presso l'Università Vita-Salute San Raffaele, Facoltà di Psicologia A.A. 2013 – 14 (corso non attivato per iscrizioni inferiori a n. 20 studenti secondo quanto riportato fra le clausole di attivazione del bando di concorso).
- Sono stata professoressa a contratto con carica annuale presso l'Istituto Universitario salesiano di Venezia (IUSVE) nel Master di I livello in Psicologia dello Sport per l'insegnamento di alcuni moduli curriculari.
- Sono stata consigliere nazionale nel biennio 2010-2012 e nel 2012 – 2014 segretario nazionale del Consiglio Direttivo dell'Associazione Italiana Psicologia dello Sport e dell'Esercizio (AIPS). All'interno della seguente Associazione sono stata membro in carica del Direttivo Nazionale per il biennio 2016- 18 e Presidente Eletto nel biennio 2018 – 20; attualmente sono referente Regionale della stessa per la Regione Lombardia.
- Sono consulente di European Aquatic Association – Aqquatix per la formazione di istruttori e operatori sportivi nel campo delle discipline acquatiche.
- Sono membro della "Safeguarding Officer" della Federazione Ginnastica Italiana .
- Partecipo come parte attiva all'organizzazione di giornate di studio ed approfondimento culturale in materia e partecipo ad attività formative e di sensibilizzazione in collaborazione con le sedi regionali del CONI.