

“L’importanza delle abilità psicologiche per la prestazione sportiva”

CORSO DI FORMAZIONE ORGANIZZATO DALLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI LAZIO

DESCRIZIONE DEL CORSO

Le abilità psicologiche sono fondamentali nel contesto sportivo, poiché possono influire significativamente sulle prestazioni degli atleti. Ottenere risultati e successi in ambito sportivo, non è infatti solo frutto di estenuanti allenamenti; molti studi dimostrano che l’applicazione sistematica della psicologia e lo sviluppo di queste abilità può contribuire a migliorare l’approccio allo sport da parte dell’atleta, del tecnico, del dirigente sportivo, del preparatore nonché sviluppare una mentalità vincente. Nel caso dell’atleta, a parità di preparazione fisico-atletica la differenza per raggiungere gli obiettivi e la performance ottimale è data dall’atteggiamento mentale con cui allenamento e competizione vengono vissuti.

Sviluppare queste abilità, attraverso la conoscenza e le applicazioni pratiche di tecniche specifiche di mental training, può aiutare gli atleti a mantenere la motivazione, la concentrazione, la resilienza e a raggiungere il successo nello sport. Gli atleti che sviluppano queste abilità psicologiche possono migliorare le loro prestazioni raggiungendo i loro obiettivi più efficacemente.

Dirigenti e tecnici sportivi possono beneficiare della psicologia dello sport per gestire al meglio le dinamiche di squadra, per poter prendere decisioni informate ed essere più consapevoli delle proprie scelte. Saper gestire le relazioni o i conflitti che potrebbero crearsi all’interno di una squadra, o di una società sportiva è fondamentale sia per il tecnico che per il dirigente sportivo.

OBIETTIVI

Saranno esposte sia dal punto di vista teorico che pratico, alcune delle tecniche collegate al mental training e al mental coaching attraverso cui l’atleta, il tecnico e/o il dirigente seguiti da uno psicologo potranno:

- **Accrescere la conoscenza di sé stessi**
- **Divenire maggiormente consapevoli delle proprie risorse**
- **Migliorare il proprio livello di autostima**
- **Comprendere come corpo e mente possano interagire permettendo la realizzazione delle proprie potenzialità**
- **Comprendere le dinamiche dei gruppi nel contesto sportivo**

PROGRAMMA	1° MODULO (4 ore, FAD) – mercoledì 10 dicembre 2025, dalle 14-16 e 17-19 - Introduzione al Corso - Introduzione al Mental Coaching - La sicurezza psicologica nelle squadre sportive - La leadership nel contesto sportivo 2° MODULO (4 ore, FAD) – venerdì 19 dicembre 2025, dalle 14-16 e 17-19 - Attivazione ansia e prestazione - Modulazione dell’Arousal - Flow - Mental training e prestazione sportiva - Imagery - Rilassamento (Rilassamento progressivo di Jacobson, training autogeno di Schultz, rilassamento frazionato di O. Vogt, Biofeedback - Goal setting - Self Talk 3° MODULO (4 ore, IN PRESENZA) – sabato 20 dicembre 2025, dalle 10 alle 14 Attività esperienziale in presenza relativa al coaching e al mental training
DESTINATARI	Giovani atleti di medio/alto livello, istruttori e allenatori di Federazioni Sportive o di Enti di promozione Sportiva, Psicologi, laureati in Scienze Motorie, dirigenti di Società e organizzazioni sportive
MODALITÀ	FAD – Piattaforma Teams Terzo modulo in presenza
DURATA	3 giornate – 3 moduli da 4 ore l’uno - 12 ore di corso
DATE	10 dicembre 2025 (FAD) – 19 dicembre 2025 (FAD) – 20 dicembre 2025 (in presenza)
SPECIFICHE	Rilascio attestato finale (frequenza minima 80%) – giornata in presenza OBBLIGATORIA per la certificazione
SEGRETERIA CORSO	Dott.ssa Francesca Sacchini – scuoladello sportlazio@gmail.com
ISCRIZIONE E CONTATTI	Per iscriversi è necessario scaricare il modulo di iscrizione da mandare compilato e firmato via mail all'indirizzo scuoladello sportlazio@gmail.com entro venerdì 5 dicembre 2025.