

## Visualizzazione e Self-Talk nella Preparazione Mentale degli Atleti Tecniche e Strumenti per facilitare il Flow e l' Autoefficacia

Mercoledì 23 gennaio 2019

*Scuola dello Sport, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti- Roma*

Programma del Seminario		
9.30-10.00	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico	
10.00-10.15	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport	Rossana Ciuffetti
10.15-11.30	Introduzione agli obiettivi e agli argomenti del corso. Aspettative dei partecipanti e "patto formativo". Potenzialità ed effetti della visualizzazione e del self talk come strumenti di sviluppo delle abilità cognitive ed emotive. Come impostare, nella preparazione mentale, il rapporto allenatore-atleta, con la possibile consulenza dello psicologo/preparatore mentale	Guido Ghirelli
11.30-12.15	<b>Spiegazione e discussione</b> La profezia che si autodetermina e lo sviluppo della motivazione e dell' energia positiva. L' evoluzione delle tecniche di visualizzazione: dall' Allenamento Ideomotorio all' Imagery (immaginare tramite la percezione di tutti i sensi)	Guido Ghirelli
12.15-13.15	<b>Esercizi individuali e confronto di gruppo e debriefing</b> Tecniche e modalità per visualizzare e "ancorare", ovvero saper richiamare esperienze soddisfacenti e migliorare abilità e schemi motori	Guido Ghirelli
13.15-14.15	<i>Pausa pranzo</i>	
14.15-15.00	<b>Discussione</b> Il self-talk come strumento essenziale di focalizzazione e automotivazione. Dall' uso spontaneo e casuale (talvolta negativo perché ipercritico) del dialogo interiore all' elaborazione ragionata e concordata del self-talk	Guido Ghirelli
15.00-16.00	<b>Esercizi individuali, di gruppo e debriefing</b> Individuazione e messa a punto di frasi-stimolo o parole-chiave personali come esempi di self talk legato al consolidamento di gesti sportivi specifici o allo sviluppo di abilità mentali ed emotive	Guido Ghirelli
16.00-17.00	<b>Spiegazione, discussione e esercizio individuale</b> Indicazioni pratiche e suggerimenti per definire gli obiettivi di preparazione mentale e condividere le modalità dell' intervento in sport individuali e in sport di squadra.. Piano d' azione: scelta di metodi e strumenti da attivare nella specifica realtà dei singoli partecipanti	Guido Ghirelli
17.00-17.30	Sintesi e commenti. Conclusione del Seminario e consegna degli attestati di partecipazione	

### Relatori

Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport Coni Servizi</i>
Guido Ghirelli	<i>Psicologo sociale e dello Sport. Formatore e consulente su Psicologia della comunicazione, coaching e management</i>