

Sviluppare la forza mentale dell'atleta

Mercoledì 5 giugno 2024

Online su Microsoft Teams

FORMAZIONE TECNICO SPORTIVA

9.30 - 9.40	Apertura del Seminario - Saluto della Scuola dello Sport	<i>Rossana Ciuffetti</i> <i>Donatella Minelli</i>
9.40 - 11.15	<p>Obiettivi e metodologia del seminario. Modalità di collaborazione nello Staff Tecnico per il lavoro sull'Area Mentale ed Emotiva. I ruoli dell'Allenatore e dello Psicologo dello Sport. Peculiarità degli Sport Individuali e di Gruppo. L'analisi delle caratteristiche personali e la definizione di possibili obiettivi di miglioramento della Forza mentale</p> <p>La metodologia del Self Talk: dal dialogo interno spontaneo e talvolta autocritico e autodenigratorio alla formulazione di parole-chiave e frasi mentali strategiche.</p>	<i>Guido Ghirelli</i>
11.30 - 13.15	<p>Esempi di sostituzione del dialogo interno negativo con una formulazione costruttiva e orientata al conseguimento degli obiettivi. La condivisione di "frasi di gruppo" negli sport di squadra</p> <p>Panoramica dei canali sensoriali da utilizzare per "ancorare" e richiamare la Forza Mentale: dalle parole ai gesti/azioni, alle immagini e visualizzazioni. Sperimentazione diretta in aula e debriefing</p>	
13.00 - 14.15	<i>Pausa pranzo</i>	

14.15 - 16.00	<p>La creazione di routine personali come iter sequenziali di ancore e richiami per sviluppare le risorse interne e facilitare il flow (stato ottimale di attivazione, fiducia e concentrazione) prima o durante una competizione sportiva. Differenze rispetto ai comportamenti scaramantici e superstiziosi</p> <p>Lavoro in gruppi: analisi di casi e messa a punto di metodologie mirate e diversificate di self talk e routine personali per il miglioramento della Forza Mentale in diversi sport e per diverse tipologie di persone</p> <p>Presentazione dei casi e condivisione delle esperienze</p>	<i>Guido Ghirelli</i>
16.00 - 16.30	<p>Sintesi degli apprendimenti, commenti generali e conclusione del Seminario</p>	

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore Sport Impact, Sport e salute S.p.A.

Donatella Minelli

Responsabile Scuola dello Sport, Direzione Sport Impact, Sport e salute S.p.A.

Guido Ghirelli

Psicologo Sociale e dello Sport. Formatore e consulente su comunicazione, metodologie di formazione e management. Mental coach per il Tennis e altri Sport individuali e di gruppo. Docente della Scuola dello Sport e Professore a contratto di Psicologia della Comunicazione presso l'Università di Pisa
