

# Flow e Concentrazione nello Sport

## Tecniche per favorire l'esperienza psicofisica ottimale nella pratica agonistica

24 - 25 giugno 2020  
Aula virtuale della Scuola dello Sport  
su piattaforma TEAMS EDUCATIONAL

*Mercoledì 24 giugno ore 10-13*

*Webinar in modalità sincrona. Docente Guido Ghirelli*

10.00-10.10	Saluti istituzionali e presentazione dei lavori	<b>Rossana Ciuffetti</b>
10.10-11.00	Flow come stato di concentrazione, padronanza di se stessi e completa e gratificante immersione nel compito e nel "qui ed ora" della pratica sportiva.	<b>Guido Ghirelli</b>
11.00-11.45	I 9 fattori del Flow. Come autorilevare e percepire le proprie sensazioni di flow nella pratica sportiva. Identificazione di punti di forza ed aree di miglioramento	
	Sessione Domande e Risposte	
12.00 - 13.00	Confronto fra esperienze sportive e testimonianza diretta di un atleta di alto livello con rilevanti vissuti di flow e di concentrazione agonistica. Peculiarità, aspetti cruciali e fattori più significativi delle diverse esperienze	<i>Intervista a <b>Valentina Vezzali</b> e commento</i>

Nel pomeriggio del 24 e nell'intera giornata del 25 sarà possibile partecipare (previa iscrizione a numero chiuso) ai lavori del workshop esperienziale sperimentando i temi esposti nel webinar della mattinata.

### Relatori e Testimonial partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti	Direttore della Scuola dello Sport
Guido Ghirelli	Psicologo Sociale e dello Sport. Formatore e consulente su Psicologia della Comunicazione, Coaching e Management
Valentina Vezzali	Pluricampionessa, vincitrice di 9 medaglie Olimpiche, da Atlanta 1996 a Londra 2012

*Mercoledì 24 giugno ore 14.15-17.30*  
*Workshop esperienziale. Docente Guido Ghirelli*

14.15 - 15.00	Tecniche di sviluppo del flow e della concentrazione: i metodi di rilassamento (training autogeno e rilassamento progressivo di Jacobson)	<i>Spiegazione Esercizi individuali e confronto di gruppo</i>
15.00 - 16.15	Visualizzazione, ricordo e percezione multisensoriale delle proprie esperienze psicofisiche ed agonistiche ottimali: come identificare i propri "stati risorsa". Richiamo dello "stato risorsa" per favorire la sensazione di flow	<i>Spiegazione Esercizi individuali e di gruppo+ debriefing</i>
16.15 - 17.15	<i>Self talk</i> : il dialogo interiore per facilitare flow e concentrazione nei momenti critici. L' "ancoraggio" tra frasi, immagini o gesti scelti dall' atleta e "stati risorsa" da attivare	<i>Spiegazione Esercizi individuali e confronto di gruppo</i>
17.15-17.30	Conclusione della giornata e breve sintesi	

*Giovedì 25 giugno ore 9.30 - 17.00*  
*Workshop esperienziale. Docente Guido Ghirelli*

9.30 - 10.30	Allenamento ideomotorio per visualizzare gesti tecnici da attuare e miglioramenti da ottenere e interiorizzare schemi motori e atteggiamenti mentali	<i>Spiegazione Esercizi individuali e di gruppo+ debriefing</i>
10.30- 10.45	Pausa	
10.45 - 12.30	Indicazioni per lasciar andare o diminuire le distrazioni esterne, i pensieri interferenti, le ansie da prestazione ed essere concentrati sul "qui ed ora" e sull' azione attuale	<i>Spiegazione e discussione</i>
12.30-14.00	Pausa pranzo	
14.00 - 16.00	Come l'allenatore può favorire e consolidare negli atleti l'esperienza del flow? Attraverso quali condizioni organizzative e comunicative nell' allenamento individuale e di gruppo? Quando rivolgersi ad uno psicologo dello sport da inserire nello staff tecnico per un intervento più approfondito e sistematico di preparazione mentale?	<i>FLOW LAB: Lavori di gruppo mirati per i diversi tipi di sport</i>
16.00-16.30	Piano d' azione individuale: scelta di metodi e strumenti da attivare nella specifica realtà dei singoli partecipanti	<i>Esercizio individuale</i>
16.30 - 17.00	Sintesi e commenti. Conclusione del Workshop	

