

Workshop per le Attività di Alto Livello

Flow e Concentrazione nello Sport Tecniche per favorire l'esperienza psicofisica ottimale nella pratica agonistica

17 e 18 giugno 2020

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

Mercoledì 17 giugno <i>Obiettivi formativi della giornata:</i> <i>Capire cosa è il flow e come svilupparlo</i> <i>Sperimentare tecniche di innesco</i>		
9.45 - 10.00	Accoglienza, accredito dei partecipanti	
10.00 - 10.10	Saluti istituzionali e presentazione del workshop	Rossana Ciuffetti
10.10 - 11.15	Flow come stato di concentrazione, padronanza di se stessi e completa e gratificante immersione nel compito e nel "qui ed ora" della pratica sportiva.	Guido Ghirelli Docente delle due giornate
11.15-11.30	Pausa	
11.30 - 12.30	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	<i>Spiegazione e autorilevazione individuale</i>
12.30 - 13.15	Tecniche di sviluppo del flow e della concentrazione: i metodi di rilassamento (training autogeno e rilassamento progressivo di Jacobson)	<i>Esercizi individuali e confronto di gruppo</i>
13.15 - 14.15	<i>Pausa pranzo</i>	
14.15 - 15.45	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>Esercizi individuali e di gruppo+ debriefing</i>
15.45 - 16.30	<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>Esercizi individuali e confronto di gruppo</i>
16.30 - 17.15	Allenamento ideomotorio per visualizzare gesti tecnici da attuare e miglioramenti da ottenere e interiorizzare schemi motori e atteggiamenti mentali	<i>Esercizi individuali e di gruppo+ debriefing</i>
17.30	Conclusione della giornata e breve commento di sintesi	<i>Giro di tavolo</i>

Giovedì 18 giugno <i>Obiettivi formativi della giornata:</i> <i>Sviluppare la capacità di pieno coinvolgimento nel “qui ed ora”</i> <i>Attivare piani di azione per facilitare la percezione di flow</i>		
9.00 - 10.45	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>
10.45 - 11.00	Pausa	
11.00 - 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 Valentina Vezzali e commento</i>
13.00-14.00	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 Seminario e consegna degli attestati di partecipazione	

Relatori, Tecnici ed Esperti 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