

Consapevolezza e leadership nello Sport. Atleti e allenatori in sinergia

Mercoledì 24 settembre 2025

Online su Microsoft Teams

AREA TECNICO SPORTIVA

PROGRAMMA

9.30 – 9.40	Apertura del Seminario e Saluti istituzionali Accoglienza e introduzione • Presentazione degli obiettivi della giornata. • Condivisione del modello $P = p - i$. Che cosa sono le interferenze?	<i>Rossana Ciuffetti</i> <i>Donatella Minelli</i>
9.40 – 11.15	• Riflessione guidata: interferenze esterne (stile di vita, gestione del tempo, relazioni, alimentazione, sonno) ed interne (credenze, mindset, emozioni, self-talk). • Mappa delle interferenze personali: esercizio individuale. Strumenti per aumentare la consapevolezza Introduzione alla scrittura del diario di gara e all'auto-osservazione. Esercizio pratico: come scrivere un diario per identificare e tracciare le interferenze. Condivisione in piccoli gruppi: quali pattern emergono? Attività pratica – Dal riconoscimento all'azione Come trasformare la consapevolezza in strategie concrete.	<i>Josefa Idem</i>
11.30 – 13.15	Role-play: simulazione di un momento critico (ad esempio: gestione dello stress prima della gara). Debrief: punti di forza e possibili miglioramenti. Sintesi e piano d'azione personale • Stesura di un micro piano d'azione personale per ridurre le interferenze più rilevanti. • Condivisione a coppie: creare un "buddy system" per sostenersi a vicenda.	<i>Josefa Idem</i>

13.15 – 14.15

Pausa Pranzo

Riconoscere le interferenze anche nel ruolo di allenatore

- Riflessione: come le stesse interferenze (tempo, mindset, convinzioni, emozioni) si ripresentano anche nel ruolo dell'allenatore?

14.15 – 16.15

- Esercizio individuale: "Le mie interferenze come allenatore".

Leadership e consapevolezza relazionale

- Discussione: come un allenatore può essere un facilitatore dell'autonomia e della crescita dell'atleta?
- Case study: esempi di comunicazione efficace e inefficace.

Strumenti condivisi per la gestione delle interferenze

- Il feedback come strumento di crescita: esercizio a coppie (feedback reciproco su un tema reale o simulato).
 - Programmazione e pianificazione condivisa: esempi pratici e modelli di co-costruzione di un piano d'azione.
- Attività pratica – Costruire un ambiente di crescita condiviso (45 minuti)

16.15– 17.30

- Lavoro in gruppi misti (atleti e allenatori): ideare una strategia di gestione delle interferenze da mettere in campo nella quotidianità sportiva.
- Condivisione in plenaria: idee chiave e potenziali azioni concrete.

Chiusura e piano d'azione condiviso (30 minuti)

- Sintesi dei principali strumenti emersi.
- Ogni partecipante (atleta o allenatore) definisce un passo concreto da realizzare a breve termine per sostenere la propria performance e quella del gruppo.
- Riflessione collettiva e ringraziamenti.

Josefa Idem

Josefa Idem

Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

Rossana Ciuffetti

Direttore Sport Impact - Sport e Salute SpA

Donatella Minelli

Responsabile Scuola dello Sport, Direzione Sport Impact - Sport e Salute SpA

Josefa Idem

Pluricampionessa mondiale e olimpica di canoa, specialità K1, con otto partecipazioni ai Giochi olimpici. Psicologa del Lavoro e delle organizzazioni, con una formazione in Coaching sistemico, lavora come formatore e *consultant* nelle aziende.

È stata Ministro per le pari opportunità, lo sport e le politiche giovanili
