

# Visualizzazione, Allenamento, Performance

Mercoledì 28 gennaio 2026

Online su Microsoft Teams

## A R E A T E C N I C O S P O R T I V A

### PROGRAMMA

9.00 – 9.10	Apertura del Seminario e Saluti istituzionali  Obiettivi formativi e metodologia di lavoro  Il concetto di potenzialità nello sport Potenzialità tecniche, mentali ed emotive. Potenziale espresso e latente.	<i>Rossana Ciuffetti Donatella Minelli</i>
9.10 – 10.15	Rappresentazioni mentali e prestazione. Imagery e visualizzazione  La visualizzazione come metodo di sviluppo delle potenzialità e di miglioramento della performance, attraverso "l'allenamento mentale"	<i>Guido Ghirelli</i>
10.15 – 11.00	Rilassamento, Mindfulness e Visualizzazione  Sperimentazione diretta di una tecnica di visualizzazione guidata	<i>Guido Ghirelli</i>
11.00 – 11.15	Pausa	
11.15 – 11.45	Lavoro in gruppi: commento sull'esercizio di visualizzazione e condivisione di esperienze e ipotesi di lavoro tramite la visualizzazione  Presentazione dei lavori di gruppo	<i>Guido Ghirelli</i>
11.45 – 13.00	Dall'immaginazione all'azione: routine mentali e integrazione nel training quotidiano per attuare le potenzialità nella performance. Il ruolo dell'allenatore e dello psicologo dello sport. Competenze e collaborazione interdisciplinare Sintesi degli apprendimenti, commenti generali e conclusione del Seminario	

## 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

---

*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

---