

# TECNICHE DI SVILUPPO DELLA CONCENTRAZIONE NELLA PRATICA SPORTIVA

Martedì 3 ottobre 2023  
Online su Microsoft Teams

## FORMAZIONE TECNICO-SPORTIVA

### PROGRAMMA

14:30	Apertura del Seminario - Saluto della Scuola dello Sport	<i>Donatella Minelli</i>
14:40-16:00	Dall' attenzione alla concentrazione: definizioni e approcci di studio I 4 tipi di focus attentivo (Nideffer) Fattori di disturbo interni ed esterni dell'attenzione e della concentrazione. Il ruolo di stress, ansia ed altre emozioni	<i>Guido Ghirelli</i>
16:00-17:30	Tecniche psico-corporee per ridurre le distrazioni e sviluppare la concentrazione nel "qui ed ora". I diversi ruoli dello staff tecnico per sviluppare la concentrazione Sperimentazione diretta di alcune tecniche e confronto in aula	
17.30 - 18.00	Sintesi degli apprendimenti, commenti generali e conclusione del Webinar	

### Relatori, Tecnici ed Esperti partecipanti ai lavori

*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