

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

Mercoledì 24 e Giovedì 25 ottobre 2018
Scuola dello Sport, Centro di Preparazione Olimpica Giulio Onesti - Roma

Mercoledì 24 ottobre		
9.30-10.00	Accoglienza, accredito dei partecipanti e consegna del materiale didattico	
10.00-10.15	Saluto del Direttore della Scuola dello Sport	Rossana CIUFFETTI
10.15-11.15	Introduzione agli obiettivi e agli argomenti del corso. Flow come stato di concentrazione, padronanza di se stessi e completa e gratificante immersione nel compito e nel "qui ed ora" della pratica sportiva. Il punto di vista dell'atleta e dell'allenatore	Relatore della giornata Guido GHIRELLI
11.15-11.30	Pausa	
11.30-12.15	I 9 fattori del Flow. Indicazioni per autorilevare e percepire le proprie sensazioni di flow nella pratica sportiva. Identificazione di punti di forza ed aree di miglioramento	Spiegazione autorilevazione individuale
12.15-13.15	Sperimentazione di tecniche di sviluppo del flow e della concentrazione: i metodi di Rilassamento (training autogeno e rilassamento progressivo di Jacobson)	Esercizi individuali e confronto di gruppo + debriefing
13.15-14.15	Pausa pranzo	
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	Esercizi individuali e di gruppo + debriefing
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	Esercizi individuali e di gruppo
16.30-17.15	Indicazioni e suggerimenti per lasciar andare o diminuire le distrazioni esterne, i pensieri interferenti, le ansie da prestazione, per essere concentrati sul "qui ed ora", sul gesto agonistico, sull' obiettivo e sull' azione attuale	Spiegazione+ discussione
17.30	Conclusione della giornata e breve commento di sintesi	

Obiettivi formativi della giornata:

- Capire cosa è il flow e come svilupparlo
- Sperimentare tecniche di innesco

Giovedì 25 ottobre		
9.00-10.30	Atleta, allenatore, preparatore psicologico: ruoli e modalità di collaborazione nello staff. Quando l'allenatore può usare in prima persona le tecniche di sviluppo del flow e quando invece è opportuno ricorrere a specialisti e consulenti	G. Ghirelli e A. Daino Spiegazione e discussione
10.30-10.45	Pausa	
10.45-13.00	ESPERIENZE A CONFRONTO: testimonianza diretta di atleti, tecnici e psicologi con rilevanti vissuti di flow e di concentrazione agonistica. Peculiarità e punti cruciali nelle diverse esperienze. <i>Interviste a:</i> <i>Flavio Cobolli (FIT), Giuseppe Gentile (FIDAL), Margherita Granbassi (FIS)</i>	G. Ghirelli e A. Daino
13.00-14.00	Pausa pranzo	
14.00-16.00	Come l' allenatore può favorire e consolidare negli atleti l'esperienza del flow e la presenza di una concentrazione equilibrata? Attraverso quali condizioni organizzative e comunicative?	FLOW LAB Lavori di gruppo mirati per i diversi tipi di sport coordinati da G. Ghirelli, A. Daino
16.00-16.30	Piano d'azione individuale: scelta di metodi e strumenti da attivare nella specifica realtà dei singoli partecipanti	Esercizio individuale
16.30-17.00	Sintesi e commenti. Conclusione del Seminario e consegna degli attestati di partecipazione	

Obiettivi formativi della giornata:

- Comprendere la *peak experience* attraverso il racconto di atleti, tecnici e psicologi
- Attivare piani di azione per facilitare il flow in condizioni di alta intensità agonistica

Relatori del seminario

Rossana Ciuffetti	Direttore della Scuola dello Sport Coni Servizi spa
Guido Ghirelli	Psicologo sociale e dello Sport Formatore e consulente su Psicologia della comunicazione, coaching e management
Antonio Daino	Psicologo dello Sport. Formatore Federazione Italiana Tennis