



## CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

ENTE DI PROMOZIONE SPORTIVA RICONOSCIUTO DAL C.O.N.I.

D. Lgs n. 242 del 23-7-1999 (Delibera C.N. CONI n. 1224 del 15-5-2002)

ENTE NAZIONALE CON FINALITA' ASSISTENZIALI RICONOSCIUTO DAL MINISTERO DELL'INTERNO

(D.M. 559/C. 3206.12000.A. [101] DEL 29 FEBBRAIO 92)

ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE – iscriz. N. 77 Reg. Naz. Min. Lav. e Politiche Soc. (L. 7-12-2000 n. 383)

# CORSO PRATICO INTENSIVO DI PSICOLOGIA DELLO SPORT

**OBIETTIVO :** far conoscere ai tecnici, attraverso la pratica, i rudimenti della psicologia dello sport e in particolare del mental training.

**DURATA DEL CORSO :** 8 ore.

**DOCENTE :** Dott. MARIANNA PERTOLDI (Psicologa clinica, Master alla S.S.P.S. di ROMA, istruttore 3° dan di karate)

### **SVOLGIMENTO :**

**RIPASSO :** LO SPORT IN ETA' EVOLUTIVA (1 ora)

- le fasi dell'età evolutiva
- metodologia d'allenamento in età evolutiva
- comunicazione in età evolutiva

**PER IL GRUPPO, con esercizi pratici (2 ore)**

- gestione delle dinamiche fra società, allenatori, atleti (genitori, per atleti in età evolutiva)
- strutturazione della gerarchia, sviluppo e utilizzo delle dinamiche di leadership, comunicazione efficace, condivisione degli obiettivi e carta dei valori

**LE ABILITA' MENTALI e le strategie spontanee, inquadratura teorica (1 ora)**

- OBIETTIVI
- AROUSAL
- PENSIERO E SELF TALK
- ATTENZIONE
- IMAGERY
- EMOZIONI

**L'ATLETA MATURO individuale, con esercizi pratici di applicazione interattiva (2 ore)**

- valutazione e costruzione del percorso sportivo attraverso le schede di lavoro
- sviluppo e utilizzo delle abilità mentali nella costruzione dello "stato di vetta"