



Self-Talk

e visualizzazione nella Preparazione Mentale degli Atleti

Visualizzazione e Self-Talk nella Preparazione Mentale degli Atleti

Inizio 23 Gen 2019

Scadenza 21 Gen 2019

L'attenzione alle variabili mentali ed emotive della pratica sportiva agonistica è sempre più condivisa e valorizzata nel mondo dello sport e dell'informazione sportiva. Spesso però gli allenatori hanno conoscenze insufficienti o vaghe sugli strumenti e le tecniche effettivamente utilizzabili per introdurre nelle strategie di allenamento la preparazione mentale. Questo seminario riprende e approfondisce in termini ancor più operativi il corso dell'anno passato su Flow e Concentrazione nello Sport e si propone di arricchire il "cassetto degli attrezzi" che ciascun tecnico interessato alla preparazione mentale può e deve saper introdurre nel lavoro con gli atleti. Soprattutto sarà valutato con attenzione quali sono gli strumenti utilizzabili in prima persona da parte del tecnico e quando invece sarà opportuno chiedere consulenze specialistiche mirate, creando comunque uno staff interattivo.

OBIETTIVI

- Fornire competenze pratiche sulla visualizzazione come strumento per favorire lo sviluppo della concentrazione nel "qui ed ora", del senso di autoefficacia, del pieno coinvolgimento e del flow in allenamento e in gara.
- Condividere la conoscenza dei vari tipi e modalità di self-talk, o dialogo interiore, al fine di saper aiutare gli atleti a costruire e scegliere parole-stimolo o frasi-chiave preziose per focalizzare l'attenzione, facilitare l'apprendimento, sviluppare la fiducia in sé.

CONTENUTI

- Potenzialità ed effetti della visualizzazione. La profezia che si autodetermina e lo sviluppo della motivazione e dell'energia positiva.
- L'evoluzione delle tecniche di visualizzazione: dall' Allenamento Ideomotorio all'Imagery (immaginare tramite la percezione di tutti i sensi).
- Esempi di tecniche e modalità per visualizzare, "ancorare" e saper richiamare esperienze soddisfacenti e per migliorare abilità e schemi motori.
- Il self-talk come strumento essenziale di focalizzazione e automotivazione.
- Dall' uso spontaneo e casuale del dialogo interiore alla messa a punto delle proprie frasi-stimolo o parole-chiave personali, nelle varie tappe dell'attività agonistica.

- Self talk legato al consolidamento di gesti sportivi specifici o allo sviluppo di abilità mentali ed emotive. Proposte o suggerimenti dell'allenatore e scelte degli atleti.
- Indicazioni per l'attuazione di quali tecniche possono essere direttamente condotte dall'allenatore e quando invece ricorrere a psicologi dello sport.
- Come concordare gli obiettivi di preparazione mentale e condividere attivamente le modalità dell'intervento negli sport individuali e negli sport di squadra.

METODOLOGIA

La metodologia è attiva, basata cioè su tecniche di apprendimento partecipativo e sperimentazione diretta. Il seminario si centra sull'alternanza fra spiegazioni e sperimentazione diretta, tramite numerose esercitazioni e il successivo commento (debriefing), di tecniche utili per la preparazione mentale degli atleti.

DESTINATARI

Il seminario è rivolto ad allenatori e tecnici sportivi, a psicologi o ad altre figure dello staff tecnico interessate a conoscere le tecniche di preparazione mentale degli atleti.

DOVE

Centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti", Largo G. Onesti 1, ROMA

QUANDO

23 gennaio

QUOTA

€ 150 + € 2 (bollo amministrativo)

SCONTI E CONVENZIONI

€ 135 + € 2 (bollo amministrativo): Società Sportive iscritte al Registro Coni, Community SdS.
€ 75 + € 2 (bollo amministrativo): tecnici presentati da FSN/DSA/EPS, Sport in uniforme, laureati e studenti in Scienze motorie o diplomati Isef, laureati e studenti in Psicologia, medici specialisti e specializzandi in Medicina dello sport. Potranno essere previste gratuità per FSN, DSA, EPS

CREDITI FORMATIVI

Al termine del seminario verrà rilasciato un attestato di partecipazione. Secondo quanto previsto dalle linee guida dello SNaQ in merito alla Formazione permanente, la Scuola dello Sport riconosce al Seminario dei Crediti formativi che saranno quantificati da ciascuna Federazione di appartenenza.

Attività formativa inserita nella piattaforma SOFIA del MIUR valida per l'aggiornamento degli insegnanti ai sensi della direttiva MIUR 170/2016. L'iscrizione sulla piattaforma SOFIA non prescinde da quella richiesta dalla Scuola dello Sport che dovrà comunque avvenire attraverso le modalità di seguito indicate.

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro **lunedì 21 gennaio**. Dopo aver effettuato la registrazione sul sito della Scuola dello Sport, compilare il modulo online presente all'interno della scheda del Seminario. Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico. L'iscrizione si riterrà completata con l'invio a sds_catalogo@coni.it della copia del bonifico e, per usufruire delle agevolazioni previste, della segnalazione da parte delle organizzazioni sportive di appartenenza (FSN, DSA, EPS, Sport in Uniforme, Scuole Regionali dello Sport) o copia del certificato di iscrizione universitaria o di Laurea.

INFORMAZIONI

Tel: 06/3272.9172

E-mail: sds_catalogo@coni.it

Il seminario si terrà al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti