

**CORSO di ALTA SPECIALIZZAZIONE NAZIONALE**  
**Le abilità psicologiche nel processo di allenamento**

**PROGRAMMA 2022**

<b>1°giorno</b>		
<b>10.00 –14:00</b>	<b>Individualizzazione dell'allenamento: una nuova visione</b>	
	1) Il concetto dell'Io e dell'altro 2) Il rapporto tra allenatore e atleta nel processo di formazione 3) La sostenibilità delle aspettative 4) Breve analisi del contesto sociale	<i>Antonio Urso</i>
<b>15.00 –19:00</b>	<b>Coaching sportivo: incrementare l'auto consapevolezza per lo sviluppo del potenziale personale</b>	
	1) Personalità e comunicazione 2) I sistemi motivazionali 3) Attivazione pratica: capacità di problem solving	<i>Francesco Riccardo</i>
<b>2°giorno</b>		
<b>09.00 –13:00</b>	<b>Mental training (sessione teorica)</b>	
	1)Dalla nascita ai giorni nostri 2)Il protocollo del mental training nel contesto dell'allenamento	<i>Francesco Riccardo</i>
<b>14.00 –18:00</b>	<b>Mental training (parte pratica)</b>	
	1) Esercizi di respirazione 2) Esercizi di visualizzazione 3) Il self-talk 4) Attivazione e concentrazione 5) Goal setting	<i>Francesco Riccardo</i>
<b>3°giorno</b>		
<b>09.00 -11:00</b>	<b>La gestione del gruppo in un sistema complesso</b>	
	1) Concetto di gruppo 2) Il gruppo in ambito sportivo 3) Il gruppo e la leadership	<i>Antonio Urso</i>
<b>11.00 –13:00</b>	<b>Profilo di prestazione</b>	
	1) Ottimizzazione della consapevolezza 2) Incremento della motivazione	<i>Francesco Riccardo</i>
<b>14.00 –16:00</b>	Tavola rotonda e consegna attestati di partecipazione	<i>Antonio Urso Francesco Riccardo</i>