

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

PROGRAMMA I edizione 2023

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