



PSICOLOGIA E ALLENAMENTO SPORTIVO

Processo di insegnamento-apprendimento

- Processo di insegnamento-apprendimento
- Metodologia dell'allenamento delle abilità psicologiche
- Carico cognitivo e Carico Emotivo
- Esercitazioni pratiche

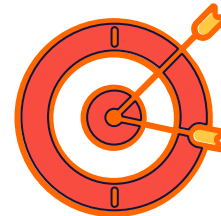
PSICOLOGIA E PRESTAZIONE SPORTIVA

Allenare le abilità psicologiche

- Motivazione: formulare obiettivi
- Autoefficacia: strategie di allenamento
- Controllo emotivo: emozioni, ansia e stress
- Attenzione e presa di decisione: dalla percezione all'azione

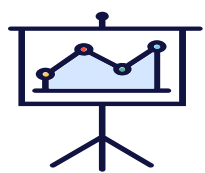
Il Corso è rivolto ad allenatori, preparatori atletici, dirigenti e psicologi che lavorano in ambito sportivo.

Il Corso ha l'obiettivo di favorire l'acquisizione di conoscenze teorico-pratiche di psicologia dello sport che ne favoriscano l'applicazione nei diversi contesti dell'allenamento sportivo.



Le lezioni si svolgono in modalità presenziale dalle 9:00 alle 13:00:

- SABATO 18/1/2025
- SABATO 1/2/2025
- SABATO 15/2/2025
- SABATO 1/3/2025



PSICOLOGIA E DINAMICHE DI GRUPPO

Coesione e Leadership

- Da Gruppo a squadra: fasi di sviluppo
- Coesione interna: team building e team work
- Leadership: azioni, abilità, competenze e responsabilità
- L'autovalutazione dell'allenatore

CREARE RELAZIONI

Sviluppare modalità comunicative funzionali

- Creare relazioni: obiettivi comuni
- La relazione allenatore-atleta, atleta-allenatore e allenatore-genitori
- Contesti e strumenti di relazione
- Simulazione delle situazioni di relazione: esercitazioni pratiche