

## Seminario Psico & Sport

# MENTAL TRAINING

## Tecniche di allenamento mentale



Psico&Sport nasce da un'idea della Scuola Regionale dello Sport del CONI Lombardia, progettata ed elaborata all'interno del gruppo di lavoro formato da psicologi di lunga esperienza provenienti da differenti ambiti, esperti delle discipline e della psicologia applicata al mondo sportivo, con un comune denominatore: la passione per lo sport.

Quindi, sport da una parte e psicologia dall'altra, attività fisico-atletica e forza della mente. Da qui è partita la sfida di unire le due branche in incontri dedicati alle scienze umane applicate allo sport, per affrontare alcuni tra i più interessanti argomenti che caratterizzano la vita delle società sportive e degli atleti: la motivazione, il rapporto con la famiglia, l'etica, l'allenamento mentale e il fair play e tutto quello che riguarda l'attività di chi pratica sport.

L'obiettivo è accrescere la cultura dello sport, diffondere la consapevolezza dello sport quale strumento formativo, promuovere la conoscenza di metodi per ottimizzare il potenziale delle persone che fanno parte delle società sportive: dirigenti, tecnici, allenatori e atleti, prevenire il fenomeno dell'abbandono precoce e favorire comunicazione e coerenza educativa tra famiglia, scuola e ambiente sportivo su tutto il territorio lombardo, venendo incontro alle esigenze delle diverse società sportive.



### DESTINATARI

Tecnici sportivi e allenatori di tutte le discipline, laureati in Sc. Motorie e diplomati ISEF.

Il seminario è gratuito  
Numero massimo di 35 partecipanti



### ISCRIZIONI

Entro il 10 maggio o fino al raggiungimento del numero di 35 iscritti registrandosi sul sito della SRdS  
<http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>



### SEDE E CONTATTI

CONI Point di Lecco  
via Bezzecca, 20 LECCO  
Per informazioni:  
Coordinatore: Alessandro Colombo  
[ale.colombo@hotmail.it](mailto:ale.colombo@hotmail.it) 339.8729060

## ARGOMENTO

### MENTAL TRAINING - Tecniche di allenamento mentale

Quanto conta la componente mentale nello sport? Oggi siamo più che mai convinti che, accanto ad una preparazione tecnica, fisica e tattica, sia necessaria una preparazione di tipo mentale.

Ma come si può "allenare la testa"? Durante il seminario vedremo alcune delle principali tecniche di allenamento mentale, approfondendo le basi teoriche e le modalità applicative. L'obiettivo è quello di aumentare la conoscenza di tecnici ed atleti riguardo principali dinamiche mentali e le relative strategie per gestirle al meglio.



### RELATORE

**Matteo Vagli** Psicologo, specializzato in Psicologia dello Sport. Socio fondatore di Mentosport Srls, società di formazione in psicologia dello sport e docente di Motivazione e Crescita personale presso la Facoltà di Psicologia dell'Università eCampus. Collabora con lo SPAEE