

# Seminario Psico & Sport

## Il Flow



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

Genitori e famiglie, Tecnici e Dirigenti Sportivi di tutte le discipline, studenti e laureati in Scienze Motorie, diplomati ISEF, insegnanti di ogni ordine e grado



### ISCRIZIONI

**Entro il 9 novembre** registrandosi sul sito della SRdS <http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html> ("iscriviti all'area riservata")  
La partecipazione è gratuita



### SEDE E CONTATTI

Sala Conferenze CONI Point  
via Tassoni 12 MANTOVA

Informazioni: CONI Mantova  
0376/224454 mantova@coni.it

## ARGOMENTO

**“Per giocare un basket di alto livello capii che dovevo davvero far entrare me stesso in una certa atmosfera, in un determinato momento. Questo è il propellente.” ( M. Krugel, 1994)**

La Psicologia dello sport ha dimostrato come la “prestazione eccellente” sia accompagnata da uno stato psicologico di esperienza ottimale: il Flow (M. Csikszentmihalyi, 1975). Verranno approfondite le caratteristiche del Flow, imparando a riconoscerlo e individuando quali fattori lo predispongono, oltre a comprendere come la preparazione mentale possa divenire un fattore chiave nell'allenamento per favorire questo “stato di grazia”.



### RELATORE

**Cinzia Leoni** : Psicologa e psicoterapeuta, esperta in Psicologia dello Sport e in attività con bambini, ragazzi e adolescenti. Consulente presso il Consultorio di Mantova.