

# Seminario Psico & Sport

## MENTAL TRAINING

### Tecniche di potenziamento della performance



**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.  
Numero massimo di 40 partecipanti



#### ISCRIZIONI

Entro il 11 dicembre registrandosi sul sito della SRdS <http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>  
La partecipazione è gratuita



#### SEDE E CONTATTI

CONI Varese  
tel: 0332/224796  
e-mail: [varese@coni.it](mailto:varese@coni.it)  
Coordinatore corso:  
**Giuseppe Gazzotti**

### ARGOMENTO

#### MENTAL TRAINING - Tecniche di potenziamento della performance

Come migliorare la preparazione e la motivazione dell'atleta e della squadra: particolare attenzione sarà dedicata al benessere psicologico, a come raggiungerlo e mantenerlo, poiché il benessere psicofisico è una delle condizioni necessarie per raggiungere gli obiettivi sportivi.

Scopo del Seminario è quello di aiutare allenatori e tecnici a sviluppare e ad applicare tecniche che permettano di massimizzare le probabilità dell'atleta e/o della squadra di raggiungere il proprio obiettivo agonistico.



#### RELATORE

**Martina Fugazza** Psicologa clinica e dello sport, lavora con atleti di diverse discipline, collabora con diverse società sportive di atletica leggera e nuoto.