



Il seminario mira a fornire strumenti pratici e scientificamente fondati per comprendere, rappresentare mentalmente e trasformare le proprie potenzialità in prestazioni efficaci. I partecipanti svilupperanno competenze per guidare atleti e squadre nell'attivazione delle risorse personali, nel rafforzamento dell'autoefficacia e nella gestione dei processi mentali legati alla performance.

**Referente Scientifico e docente Prof. Guido Ghirelli**

Gli argomenti principali che verranno trattati, con metodologie attive ed esperienziali, sono:

- Il concetto di potenzialità: componenti tecniche, mentali ed emotive.
- La visualizzazione come tecnica di facilitazione della performance: principi e tecniche. Modalità di "allenamento ideomotorio".
- Costruire immagini mentali efficaci: focus, prospettiva, intensità e controllo. Dalla pratica della Visualizzazione all'attuazione della performance
- Dall'immaginazione all'azione: come trasformare la visualizzazione in comportamenti concreti e ripetibili.
- I ruoli dell'allenatore e dello psicologo dello sport nel guidare processi di rappresentazione mentale.
- Errori comuni, strategie di correzione, integrazione nel training quotidiano.
- Esercitazioni pratiche e casi applicativi negli sport individuali e di squadra.

[Visualizza il programma](#)

#### **DESTINATARI**

Il Seminario è rivolto agli allenatori e a tutti i componenti dello staff tecnico, ai laureati e studenti in Scienze motorie e Psicologia e agli Psicologi dello Sport.

#### **QUANDO**

28 gennaio

## DOVE

Online su Microsoft Teams

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 100 + € 2 (bollo amministrativo)

## SCONTI E CONVENZIONI

€ 90 + € 2 (bollo amministrativo): Community SdS.

€ 50: Tecnici presentati da FSN/DSA/EPS, Sport in Uniforme, laureati e studenti in Psicologia, Scienze Motorie o diplomati ISEF, Società o Associazioni Sportive iscritte al Registro Nazionale delle attività sportive dilettantistiche.

*La scontistica non si applica a coloro che utilizzano la Carta Docente*

## CREDITI FORMATIVI

Al termine del Corso la Scuola dello Sport rilascerà un attestato di partecipazione e, secondo quanto previsto dalle linee guida dello SNaQ in merito alla Formazione Permanente, la Federazione di appartenenza potrà riconoscere e quantificare i relativi Crediti Formativi. Attività formativa inserita nella piattaforma SOFIA del Ministero dell'Istruzione e del Merito (MIM) valida per l'aggiornamento degli insegnanti ai sensi della Direttiva Ministeriale 170/2016 con il **numero identificativo 102618**. L'iscrizione sulla piattaforma SOFIA non prescinde da quella richiesta dalla Scuola dello Sport che dovrà comunque avvenire attraverso le modalità di seguito indicate.

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Le domande di iscrizione dovranno pervenire entro **lunedì 26 gennaio**. Dopo aver effettuato la [registrazione sul sito della Scuola dello Sport](#), compilare il modulo online presente all'interno della scheda del Corso. Compilato il modulo si riceve una e-mail di conferma con i dati per effettuare il bonifico. L'iscrizione si riterrà completata con l'invio a [sds\\_catalogo@sportosalute.eu](mailto:sds_catalogo@sportosalute.eu) della copia del bonifico e, per usufruire delle agevolazioni previste, della segnalazione da parte delle organizzazioni sportive di appartenenza (FSN, DSA, EPS, Sport in Uniforme) o copia del certificato di iscrizione universitaria o di Laurea.

*Il Corso terrà al raggiungimento di un numero congruo di partecipanti*

## INFORMAZIONI

Tel: 06/3272.9172

E-mail: [sds\\_catalogo@sportosalute.eu](mailto:sds_catalogo@sportosalute.eu)