



**C.S.C.P.**

Centro Scuole Counseling e Psicoterapia

Provider ECM N°4661

**6 e 7 Maggio 2017**

Sede: via Ricasoli n. 7 - Firenze

**CREDITI ECM 22**



# Psicologia dello **sport**

**SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO**

Per info e iscrizioni

[www.cscp.it](http://www.cscp.it)

[info@cscp.it](mailto:info@cscp.it)

tel. 055 294670

**Dott.ssa Marica Vignozzi**  
Psicologa

*“La pratica sportiva è un microcosmo della vita fatto di sacrifici, applicazione nel lavoro, rispetto delle regole, successi e delusioni. Ma è soprattutto un modo sano di intendere la vita, a prescindere dai risultati che ciascuno può ottenere.”*

La Psicologia dello Sport è una disciplina relativamente giovane che rientra nel ramo della psicologia applicata. Essa studia il comportamento umano ed i processi psichici nell'influenza reciproca tra attività sportiva e sviluppo psicofisico; il suo scopo è quello di aiutare l'atleta o la squadra a raggiungere la prestazione ottimale allenando le capacità mentali insieme alle capacità fisiche.

Il mental training consente di completare la preparazione degli sportivi, integrando l'allenamento fisico e la preparazione tecnica, con la preparazione mentale che consente di raggiungere la propria prestazione ottimale riducendo le difficoltà come ansia, calo di attenzione, di concentrazione o altre problematiche che possono gradualmente incidere sulla salute e sulla performance dell'atleta; questo tipo di allenamento rinforza, infatti, sia la performance, ma allo stesso tempo, il benessere, ridimensionando situazioni di blocco che causano una grande differenza tra prestazione in allenamento e prestazione in gara.

Le principali aree di intervento sono:

- benessere e salute all'interno della disciplina sportiva praticata, (educando a stili di vita attiva, sviluppando o rafforzando la cura di se);
- area relazionale, dinamiche di gruppo e rapporti tra le varie figure in campo (società, allenatore, tecnici, genitori ecc);
- sostegno motivazionale e sviluppo dell'autonomia, costruzione di obiettivi;
- processi di autoregolazione ed attivazione (ad esempio gestione dell'attivazione, con la giusta fluttuazione nelle varie fasi di gara, gestione dell'ansia ecc.);
- processi cognitivi coinvolti nell'apprendimento e nel controllo delle abilità motorie/sportive (ad esempio gestione di attenzione e concentrazione);
- ottimizzazione della prestazione;
- prevenzione di drop-out, overtraining e burnout;
- gestione del dolore e dell'infortunio;
- handicap e disabilità (favorire l'inserimento in contesti sportivi anche persone con problematiche sociali o fisiche specifiche aiutandole a intrecciare le potenzialità di alcuni sport con i propri bisogni attuali, in modo da creare nuove occasioni favorevoli per la sperimentazione graduale di parti di se meno esplorate).

Lo scopo del corso è quello di entrare nel mondo dello sport e capire quali siano gli ambiti di applicazione per la professione di psicologo. A tal fine verranno approfondite le tematiche più importanti riguardanti le figure coinvolte in ambito sportivo, verranno trattate le principali tecniche del mental training e proposte esercitazioni di approfondimento per meglio comprendere il lavoro sul campo.

# PROGRAMMA DEL SEMINARIO

**CREDITI ECM 22**

## SABATO 6 MAGGIO 2017

**09:15 - 11:15** Psicologia dello Sport:  
di che cosa si tratta  
Il mondo dello Sport  
La società sportiva e  
l'allenatore

**11:15 - 11:30** Coffee break

**11:30 - 13:30** L'Atleta e le Mental Skills  
Esercitazione su alcuni  
casi pratici

**13:30 - 14:30** Pausa pranzo

**14:30 - 16:30** Il primo contatto con la  
società o con l'atleta  
Simulazioni di casi

**16:30 - 16:45** Coffee break

**16:45 - 18:45** Uno strumento utile: il  
Performance Profile  
Esercitazione sulle  
modalità di utilizzo del PP

**18:45 - 19:00** Conclusioni e saluti

## DOMENICA 7 MAGGIO 2017

**09:00 - 11:00** Introduzione alle tecniche  
del Mental Training  
Il Goal Setting

**11:00 - 11:15** Coffee break

**11:15 - 13:30** Il Self Talk, il Pensiero  
Positivo e le Routine  
Esercitazione sulle  
modalità di applicazione

**13:30 - 14:30** Pausa pranzo

**14:30 - 15:30** Il Flow, l'imagery e  
l'allenamento Ideomotorio  
Esercitazioni sulle  
modalità di applicazione

**16:30 - 16:45** Coffee break

**16:45 - 18:30** Le tecniche di  
Rilassamento  
Cenni sul Burnout in  
ambito sportivo

**18:30 - 19:30** Verifica finale  
apprendimento  
Conclusioni e saluti

**L'accreditamento è stato richiesto per le seguenti categorie professionali:**

Fisioterapisti;

**Psicologi con le seguenti discipline:**

Psicologia;

Psicoterapia;

**Medici chirurghi con le seguenti discipline:**

Psicoterapia;

Psichiatria;

Medicina dello sport;

Medicina fisica e di riabilitazione;

Ortopedia e Traumatologia

**C.S.C.P - Via Ricasoli n. 7 - FIRENZE - tel. 055 294670**

**www.cscp.it - info@cscp.it**

