

# LE ABILITÀ MENTALI

INCONTRI FORMATIVI per:

genitori, tecnici, atleti: MARTEDÌ 18 DICEMBRE 2018 – 19.00/21.00

tecnici di I,II,III livello delle FSN/EPS/DSA : GIOVEDÌ 20 DICEMBRE 2018 - 19.00/21.00

c/o CONI Trento - Sala Rusconi






La Scuola Regionale dello Sport propone al pubblico due incontri formativi per approfondire temi di notevole importanza per i giovani atleti e per gli adulti di riferimento in ambito familiare e sportivo. Nel primo incontro, rivolto specialmente a **genitori, atleti e tecnici**, la docente Erika Panizza dimostrerà come la **psicologia dello sport** possa essere un reale supporto per i giovani atleti e, per l'appunto, per i loro genitori ed allenatori nel binomio tra l'iter educativo/formativo e quello della performance sportiva. Particolare attenzione verrà posta sulla *gestione dell'ansia da prestazione*, con la regolazione dell'attivazione (arousal) nei processi delle attività cervello-mente-corpo-ambiente, e sulla *connessione tra Goal setting e motivazione*.

In seguito, alcuni esempi presi dalla PNL (programmazione neurolinguistica) andranno a chiarire come la qualità dell'allenamento sportivo giovanile dipenda in gran parte dall'*efficacia comunicativa* dell'allenatore e dei genitori.

Nel secondo incontro, riservato ai **tecnici**, la docente entrerà nel merito delle tecniche per migliorare la prestazione sfruttando al meglio le abilità mentali, condividendo esempi concreti grazie alla sua personale **esperienza con atleti di alto livello**. La serata si svilupperà a partire dal presupposto della *formula della performance Sportiva*, per poi comprendere al meglio come l'allenamento delle abilità mentali (PST - psychological skills training) rappresenti un supporto psicologico nella gestione delle *interferenze interne*. La docente andrà in seguito a condividere con i partecipanti alcune pratiche riferite alle tecniche di allenamento mentale quali ad esempio il *self-talk* (dialogo "interno") e *l'imagery*, (visualizzazione ideo-motoria), fornendo così strumenti concreti a supporto delle teorie affrontate.

## PROGRAMMA

Date ed orari	Argomenti	Relatrice
18 dicembre 2018 19.00-21.00	Le abilità mentali: cosa sono e come si inseriscono nel binomio educazione/formazione – performance.	Erika Panizza
20 dicembre 2018 19.00-21.00	Le abilità mentali: come allenarle per migliorare la prestazione sportiva di alto livello.	

		
<p align="center"><b>DESTINATARI</b></p> <p>Le prima serata è rivolta ad atleti, genitori e tecnici delle FSN/EPS/DSA.</p> <p>La seconda serata è rivolta ai tecnici delle FSN/EPS/DSA.</p> <p>E' possibile iscriversi ad una serata oppure ad entrambe.</p>	<p align="center"><b>ISCRIZIONI</b></p> <p>Entro venerdì 14 dicembre o al raggiungimento del numero massimo di 70 partecipanti.</p> <p>Per iscriversi è necessario registrarsi all'Area Riservata sul sito CONI Trento ed effettuare online l'iscrizione alla/e serata/e, al seguente link:</p> <p><b>1° incontro :</b> <a href="http://trento.coni.it/trento/scuola-regionale/corsi/iscrizione/2784.html">http://trento.coni.it/trento/scuola-regionale/corsi/iscrizione/2784.html</a></p> <p><b>2° incontro:</b> <a href="http://trento.coni.it/trento/scuola-regionale/corsi/iscrizione/2786.html">http://trento.coni.it/trento/scuola-regionale/corsi/iscrizione/2786.html</a></p> <p align="center">La partecipazione è gratuita.</p>	<p align="center"><b>SEDE E CONTATTI</b></p> <p align="center">Sala Rusconi CONI Trento via della Malpensada, 84 – Trento</p> <p align="center">Per info: Alessandra Tonelli srdstrento@coni.it 0461.985080</p>



### LA RELATRICE

**Dott.ssa Erika Panizza** - Psicologa del Lavoro e dello sport ; Licensed Pratictioner of Neuro-Linguistic Programming; Formatrice nei corsi maestri di sci alpino, fondo e snowboard in Trentino, Veneto e Lombardia e con il Collegio delle Guide Alpine di Trentino e Alto Adige, docente in corsi di aggiornamento per la FIGC e FIN. Collaboratrice di CONI Trentino e Scuola Regionale dello Sport per un progetto sulla motivazione negli adolescenti. Ha seguito con appositi percorsi di training mentale atleti sciatori di successo che hanno gareggiato in Coppa Europa ed in Coppa del Mondo di sci alpino

Il Comitato Provinciale CONI Trento declina ogni responsabilità per quanto possa accadere prima, durante e dopo ai partecipanti, terzi e cose preendenti parte all'iniziativa.