

“L’importanza delle abilità psicologiche per la prestazione sportiva”

CORSO DI FORMAZIONE ORGANIZZATO DALLA SCUOLA REGIONALE DELLO SPORT DEL CONI LAZIO

DESCRIZIONE DEL CORSO	Le abilità psicologiche sono fondamentali nel contesto sportivo, poiché possono influire significativamente sulle prestazioni degli atleti. Ottenere risultati e successi in ambito sportivo, non è infatti solo frutto di estenuanti allenamenti; molti studi dimostrano che l’applicazione sistematica della psicologia e lo sviluppo di queste abilità può contribuire a migliorare l’approccio allo sport da parte dell’atleta, del tecnico, del dirigente sportivo, del preparatore nonché sviluppare una mentalità vincente. Nel caso dell’atleta, a parità di preparazione fisico-atletica la differenza per raggiungere gli obiettivi e la performance ottimale è data dall’atteggiamento mentale con cui allenamento e competizione vengono vissuti. Sviluppare queste abilità, attraverso la conoscenza e le applicazioni pratiche di tecniche specifiche di mental training, può aiutare gli atleti a mantenere la motivazione, la concentrazione, la resilienza e a raggiungere il successo nello sport. Gli atleti che sviluppano queste abilità psicologiche possono migliorare le loro prestazioni raggiungendo i loro obiettivi più efficacemente. Dirigenti e tecnici sportivi possono beneficiare della psicologia dello sport per gestire al meglio le dinamiche di squadra, per poter prendere decisioni informate ed essere più consapevoli delle proprie scelte. Saper gestire le relazioni o i conflitti che potrebbero crearsi all’interno di una squadra, o di una società sportiva è fondamentale sia per il tecnico che per il dirigente sportivo.
OBIETTIVI	Saranno espone sia dal punto di vista teorico che pratico, alcune delle tecniche collegate al mental training e al mental coaching attraverso cui l’atleta, il tecnico e/o il dirigente seguiti da uno psicologo potranno: - Accrescere la conoscenza di sé stessi - Divenire maggiormente consapevoli delle proprie risorse - Migliorare il proprio livello di autostima - Comprendere come corpo e mente possano interagire permettendo la realizzazione delle proprie potenzialità - Comprendere le dinamiche dei gruppi nel contesto sportivo

PROGRAMMA 14 Novembre 2026	1° MODULO (3 ore) - dalle 9 alle 12 - SALA CONFERENZE C.S.O.E Francesco Riccardo - Introduzione al Corso - L'importanza delle abilità psicologiche in ambito sportivo - Attivazione ansia e prestazione - Modulazione dell'Arousal - Flow - Mental training e prestazione sportiva - Imagery - Self Talk - Rilassamento (Rilassamento progressivo di Jacobson, training autogeno di Schultz, rilassamento frazionato di O. Vogt) 2° MODULO (1 ora) - dalle 12 alle 13 - SALA CONFERENZE C.S.O.E Camilla Panacci - Interazione tra attenzione, emozioni e attivazione fisiologica - Ansia competitiva e risposta dell'organismo - Consapevolezza dello stato interno e autoregolazione 3° MODULO (4 ore) - dalle 14 alle 18 - Palestra Polifunzionale C.S.O.E Team multidisciplinare Attività esperienziale in presenza relativa al coaching, al mental training e al biofeedback/neurofeedback
DESTINATARI	Atleti di medio/alto livello, istruttori e allenatori di Federazioni Sportive o di Enti di promozione Sportiva, Psicologi, laureati in Scienze Motorie, dirigenti di Società e organizzazioni sportive
MODALITÀ	In presenza presso il Centro Sportivo Olimpico Esercito - CSOE- Largo dei Portabandiera, via degli Arditi, 37/39 - ROMA
DURATA	Una giornata – 8 ore di corso
DATA E ORARIO	14 novembre 2026, dalle 9 alle 18
SPECIFICHE	Corso gratuito; rilascio attestato finale (frequenza minima 80%) – giornata in presenza OBBLIGATORIA per la certificazione
SEGRETERIA CORSO	formazione@srds Lazio.coni.it
ISCRIZIONE E CONTATTI	Per iscriversi è necessario compilare il link con annesso modulo di iscrizione entro martedì 10 novembre 2026.