



con il patrocinio di



COMITATO REGIONALE LAZIO



LA VITTORIA INIZIA DALLA TESTA

Webinar di formazione nell'ambito della Psicologia dello Sport

17 aprile 2021 ore 9:00

“La vittoria inizia dalla testa” sembra una semplice frase comune ma in realtà raccoglie un insieme di strategie che, se applicate correttamente, possono fare la differenza tra uno sportivo di talento e un vero campione. Ottenere risultati e successi in ambito sportivo non è infatti solo frutto di estenuanti allenamenti; molti studi dimostrano che l'applicazione sistematica della psicologia può contribuire a migliorare l'approccio allo sport da parte dell'atleta, del tecnico, del preparatore nonché sviluppare una mentalità vincente.

Saranno espone alcune delle tecniche collegate al mental training attraverso cui l'atleta, seguito da uno psicologo, può :

- Accrescere la conoscenza di se stesso
- Divenire maggiormente consapevole delle proprie risorse
- Migliorare il proprio livello di autostima
- Comprendere come corpo e mente possano interagire permettendo la realizzazione delle proprie
- potenzialità



con il contributo di



PROGRAMMA | 17 APRILE 2021

9.00 – 9.30 | Accesso dei partecipanti alla piattaforma

9.30 – 9.45 | Saluti Istituzionali e Presentazione del corso

9.45 – 10.00 | PSICOLOGIA DELLO SPORT: L'ESPERIENZA DELLA FEDERPESISTICA

A cura del **Dott. Antonio Urso**

10.00 – 11.30 | MENTAL TRAINING E PERFORMANCE SPORTIVA

A cura del **Dott. Francesco Riccardo**

- Imagery
- Rilassamento (Rilassamento progressivo di Jacobson, training autogeno di Schultz, rilassamento frazionato di O. Vogt, Biofeedback)
- Goal setting
- Self Talk
- Modulazione dell'Arousal
- Flow

11.45 – 13.15 | MINDFULNESS

A cura della **Dott.ssa Stefania Cicchiello**

- Attenzione e consapevolezza
- Protocolli Mindfulness applicati allo Sport
- Gestione degli stati ansiogeni
- Riduzione del dolore fisico ed emotivo

13.15 – 14.00 | Dibattito e conclusioni



con il patrocinio di



COMITATO REGIONALE LAZIO



RELATORI:

Dott. Antonio Urso, Presidente della Federazione Italiana (FIPE) ed Europea (EWF) di pesistica.

Dott. Francesco Riccardo, Psicologo clinico specializzato in psicoterapia (Self analisi bioenergetica) con master di II livello in Neurofisiologia e Psicologia dello Sport, è dal 2006 psicologo per la Federazione Italiana Pesistica delle Squadre Nazionali Olimpica e Paralimpica); dal 2013 al 2018 è stato psicologo per la Federazione Italiana Badminton della Squadra Nazionale ; è docente della Federazione Italiana Pesistica e preparatore mentale di atleti di alto livello. È Presidente dell'Associazione Psicologi Tecnici Sportivi (www.apsitalia.com) .

Dott.ssa Stefania Cicchiello, Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale con Master di II livello in Neurofisiologia e Psicologia dello Sport, si è perfezionata in Mindfulness e Terapia ACT (Acceptance and Commitment Therapy).

DESTINATARI:

Giovani 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.

La partecipazione al corso è gratuita.

A tutti i partecipanti sarà consegnato un attestato di partecipazione per il riconoscimento di eventuali crediti formativi da parte delle proprie organizzazioni di riferimento.



con il contributo di

