



## Mental training: come allenare la mente

*La psicologia dello sport  
al servizio di allenatori e atleti*

È sempre più evidente come la performance atletica non sia solo questione di componenti fisiche e tecniche: la mente gioca una parte importante al raggiungimento degli obiettivi agonistici. Il **tecnico ha un ruolo chiave** nell'individuare i bisogni emotivi dell'atleta, cogliere la presenza di difficoltà dal punto di vista mentale, creare un contesto di allenamento che favorisca la sicurezza psicologica, costruire una relazione capace di far fiorire le risorse e le capacità di chi allena. Il corso ha il duplice scopo di fornire una **conoscenza più approfondita dell'allenamento mentale** - in cosa consiste e come si possono allenare le abilità mentali - e di **acquisire competenze** per la costruzione di un contesto relazionale capace di attivare le risorse psicologiche dell'atleta, attraverso la comunicazione efficace e il sostegno motivazionale. Il corso teorico-pratico prevede la presenza di testimonial sportivi e alcune parti laboratoriali.

### Destinatari

- Allenatori, preparatori atletici, tecnici federali, tecnici societari
- Atleti

### Relatori

- **Marco Riva**, Presidente CONI, Comitato regionale Lombardia
- **Adriana Lombardi**, Direttrice Scientifica SRdS CONI Lombardia
- **Maria Chiara Crippa**, Psicologa dello sport

### Data e sede

**12 ottobre 2024** | 9,30-12,30 e 14,00-17,00

Sala A. Palazzo delle Federazioni. Via G. B. Piranesi 46. 20137 Milano

### Iscrizione

Iscrizione gratuita **obbligatoria** entro il **9 ottobre** o fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti (n. 100):

1. collegarsi direttamente al sito della SRdS: <https://lombardia.coni.it/scuola-regionale-dello-sport/corsi/348-mental-training-come-allenare-la-mente.html> (in alternativa è possibile trovare il corso "**Mental training**" nel sito del CONI Lombardia nella sezione "Corsi" della "Scuola Regionale dello Sport") e seguire le istruzioni del form d'iscrizione
2. nel caso di prima registrazione, viene richiesto l'accreditamento all'area riservata CONI, a cui far seguire l'iscrizione al corso in oggetto secondo la procedura di cui al punto 1.

Al termine verrà rilasciato un **attestato di partecipazione**.

### Informazioni

Scrivere mail a Scuola regionale dello sport CONI Lombardia: [scuolaregionalesportlombardia@coni.it](mailto:scuolaregionalesportlombardia@coni.it).



## Mental training: come allenare la mente

*La psicologia dello sport  
al servizio di allenatori e atleti*

### Programma

#### h. 9:30-12:30: L'atleta e il mental training

- Introduzione alla psicologia dello sport e all'allenamento mentale
- È questione di testa? Riconoscere gli aspetti mentali nell'esperienza sportiva
- Tecniche e strumenti di allenamento mentale per l'atleta
- L'esperienza del mezzofondista **Pietro Arese**:  
l'allenamento mentale verso gli Europei di Roma e i Giochi Olimpici di Parigi 2024

#### h. 14.00-17:00: L'allenatore e il mental training

- Clima motivazionale e sicurezza psicologica: il ruolo dell'allenatore
- Allenatore e psicologo dello sport: quale collaborazione?
- Come sostenere la motivazione, la forza mentale e la fiducia nei propri atleti:  
dalla teoria alla pratica
- L'esperienza di **Marco Orsenigo**, preparatore atletico:  
il mio lavoro con lo psicologo dello sport

### Testimonial

**Pietro Arese**, mezzofondista delle Fiamme Gialle,  
detentore del primato italiano dei 1500 m outdoor, medaglia di bronzo ai Campionati Europei di Atletica  
Leggera di Roma 2024

**Marco Orsenigo**, Preparatore atletico, Strength and Conditioning coach