



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**. La **mente può essere allenata** e in questa occasione scopriremo come. Il tecnico ha un ruolo chiave nell'individuare i bisogni emotivi dell'atleta, cogliere la presenza di difficoltà dal punto di vista mentale e costruire una relazione capace di far fiorire le risorse e le capacità di chi allena. L'atleta deve essere consapevole delle abilità mentali. Il corso ha lo scopo sia di fornire **una conoscenza più approfondita dell'allenamento mentale**, in cosa consiste e come si possono allenare alcune abilità mentali, sia di stimolare l'**acquisizione di competenze per la costruzione di un contesto relazionale capace di attivare le risorse psicologiche**. Il corso teorico-pratico è impostato con **una sessione generale** e in due sessioni parallele laboratoriali specifiche: **una per allenatori e una per atleti**.

Destinatari

- Allenatori, preparatori atletici, tecnici federali, tecnici societari di **tutti gli sport**
- Atleti e atlete di **tutti gli sport**

Introducono i lavori

- **Alberto Bernacchi**, Presidente Scherma Desio
- **Martina Cambiaghi**, Delegata CONI Monza Brianza
- **Adriana Lombardi**, Direttrice Scientifica SRdS CONI Lombardia
- **Giovanni Lodetti**, Professore ac, Università degli Studi di Milano

Docenti della Scuola Regionale dello sport del CONI Lombardia

- **Tonia Bonacci**, Psicologa dello sport
- **Maria Chiara Crippa**, Psicologa dello sport

Data e sede

8 febbraio 2025 | 9,30-12,30
PalaFitline Desio - Largo Atleti Azzurri d'Italia, Desio (MB)

Iscrizione

Iscrizione **obbligatoria** entro il **4 febbraio** 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/369-mental-training-come-allenare-la-mente-la-psicologia-dello-sport-al-servizio-di-allenatori-e-atleti.html> (in alternativa cercare "**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**.



Mental training: come allenare la mente

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

Programma

Ore 9 – Accrediti

h. 9:30-10:30 | Sessione plenaria

Parliamo di allenamento mentale (dott.ssa Bonacci e dott.ssa Crippa)

- Introduzione alla psicologia dello sport e all'allenamento mentale
- È questione di testa? Riconoscere gli aspetti mentali nell'esperienza sportiva

h. 10:45 -12:30 | Sessioni parallele

a. L'ATLETA e il mental training (dott.ssa Crippa)

- Tecniche e strumenti di allenamento mentale per l'atleta
- Il mind set ottimale per approcciare la competizione
- Sessione di allenamento mentale...pratica!

b. L'ALLENATORE e il mental training (dott.ssa Bonacci)

- 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

Informazioni

Scrivere mail a SRDS CONI Lombardia: scuolaregionalesportlombardia@coni.it.



Si ringrazia Scherma Desio s.r.l. per la collaborazione e l'ospitalità all'interno del **32° Trofeo Città di Desio** di scherma.