



Mental training: allenare la mente ATLETI e ATLETE

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 in grado di far fiorire le risorse e le capacità proprie di chi allena. L'**atleta** è sempre più orientato ad aumentare la consapevolezza delle difficoltà e delle opportunità che deve gestire. 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** (maggioresenni).

Destinatari

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

Introducono i lavori

- **Marco Riva**, Presidente CONI Lombardia
- **Enrico Garozzo**, Rappresentante Atleti Consiglio Regionale CONI Lombardia
- **Daniela Masseroni**, Rappresentante Atleti Consiglio Regionale CONI Lombardia
- **Adriana Lombardi**, Direttrice Scientifica SRdS CONI Lombardia

Docenti della Scuola Regionale dello sport del CONI Lombardia

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

Data e sede

14 giugno 2025 | 8.30 - 13.00

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

Iscrizione

Gratuita **obbligatoria** entro il **9 giugno** o fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti (n. 40):

1. collegarsi direttamente al sito della SRdS: <https://lombardia.coni.it/scuola-regionale-dello-sport/corsi/375-mental-training-allenare-la-mente-atleti-e-atlete.html> (in alternativa cercare "**Mental training - Atleti**" 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
3. attendere mail di conferma di avvenuta iscrizione.



Mental training: allenare la mente ATLETI e ATLETE

La psicologia dello sport al servizio di allenatori e atleti

Programma

h. 8.30 – Accrediti

h. 9.00-10.00 Giornata Nazionale dello sport: saluti istituzionali

h. 10.00 - 11.00 | *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. 11.00 -13.00 | *Sessioni parallele (a scelta*)*

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

- Il mind set ottimale per approcciare la competizione
 - Le 3 P della prestazione
 - Le zone temporali della mente
- Sessione di allenamento mentale
 - Self talk
 - Esercizi di respirazione per la concentrazione

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

- Motivazione e sicurezza in sé e nella gestione degli atleti
 - Fiducia
 - Condivisione e regole
 - Imparare a sbagliare
- Collaborazione allenatore-psicologo
 - Chiedere aiuto
 - Stili di collaborazione/competizione
 - Ipotesi di programmazioni integrate

Informazioni

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

Crediti formativi

A conclusione del corso verrà rilasciato - a quanti avranno seguito l'incontro per tutta la durata e si saranno accreditati - un attestato di partecipazione con l'indicazione del numero delle ore di formazione: il riconoscimento dei crediti è a discrezione della Federazione Sportiva di appartenenza, alla quale andrà sottoposto il programma del corso e il relativo attestato ricevuto.