

MENTAL TRAINING 2026

IL MUSCOLO INVISIBILE: ALLENARE LA FIDUCIA NELLO SPORT LA PSICOLOGIA DELLO SPORT AL SERVIZIO DI ALLENATORI E ATLETI

Una mattinata per scoprire come la fiducia si possa allenare con metodo. Dopo una parte teorica sull'autoefficacia, la formazione prosegue con due laboratori pratici dedicati: uno per gli atleti (strategie per allenare la mente) e uno per i tecnici (competenze relazionali e comunicative).

17 | 10 | 26

Dalle 9.00 alle 13.00

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

Programma:

Dalle 8.30 | Accrediti

Saluti Istituzionali:

- **Marco Riva**, *Presidente CONI Lombardia*
- **Adriana Lombardi**, *Direttrice Scientifica SRdS CONI Lombardia*

Dalle 9:00 alle 10:15 | Sessione plenaria

- *Sport e autoefficacia*
– dott.ssa **Tonia Bonacci** e dott.ssa **Maria Chiara Crippa**

Dalle 10:30 alle 13:00 | Sessioni parallele

- *Mental training per L'ATLETA*
– dott.ssa **Maria Chiara Crippa**
- *Mental training per L'ALLENATORE*
– dott.ssa **Tonia Bonacci**



 **Info:** scuolaregionaledellosport@lombardia.it

Iscrizione Online - Obbligatoria

Iscrizione obbligatoria – **€ 25 diritti di segreteria** – entro il **04 ottobre** o fino al raggiungimento del numero massimo di partecipanti (n. 100).

- Collegarsi direttamente al sito della SRdS:

<https://lombardia.coni.it/scuola-regionale-dello-sport/corsi/444-il-muscolo-invisibile-allenare-la-fiducia-nello-sport.html>

(in alternativa cercare “Mental Training 2026” nel sito del CONI Lombardia nella sezione “Corsi” della “Scuola Regionale dello Sport”) e seguire le istruzioni del form d’iscrizione

- 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.

