



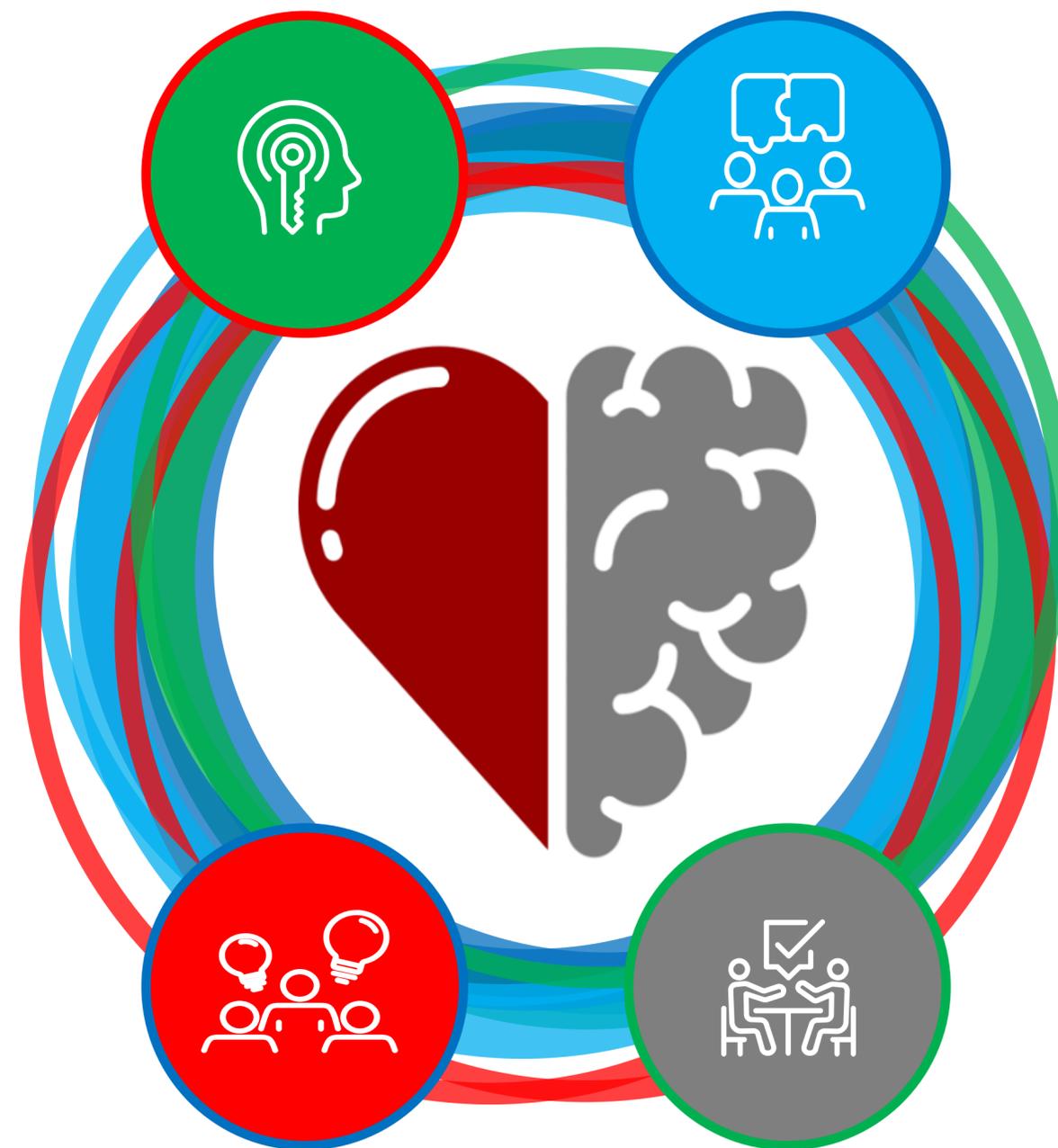
PSICOLOGIA SPORTIVA

**Dall'allenamento allo sviluppo delle
relazioni**

OBIETTIVI

Acquisizione di conoscenze riguardo gli stili di vita e personalità degli atleti e alle migliori e più attuali strategie psicologiche da utilizzare nel contesto sportivo.

Acquisizione di conoscenze teorico-pratiche di psicologia dello sport che ne favoriscano l'applicazione nei diversi contesti dell'allenamento sportivo.

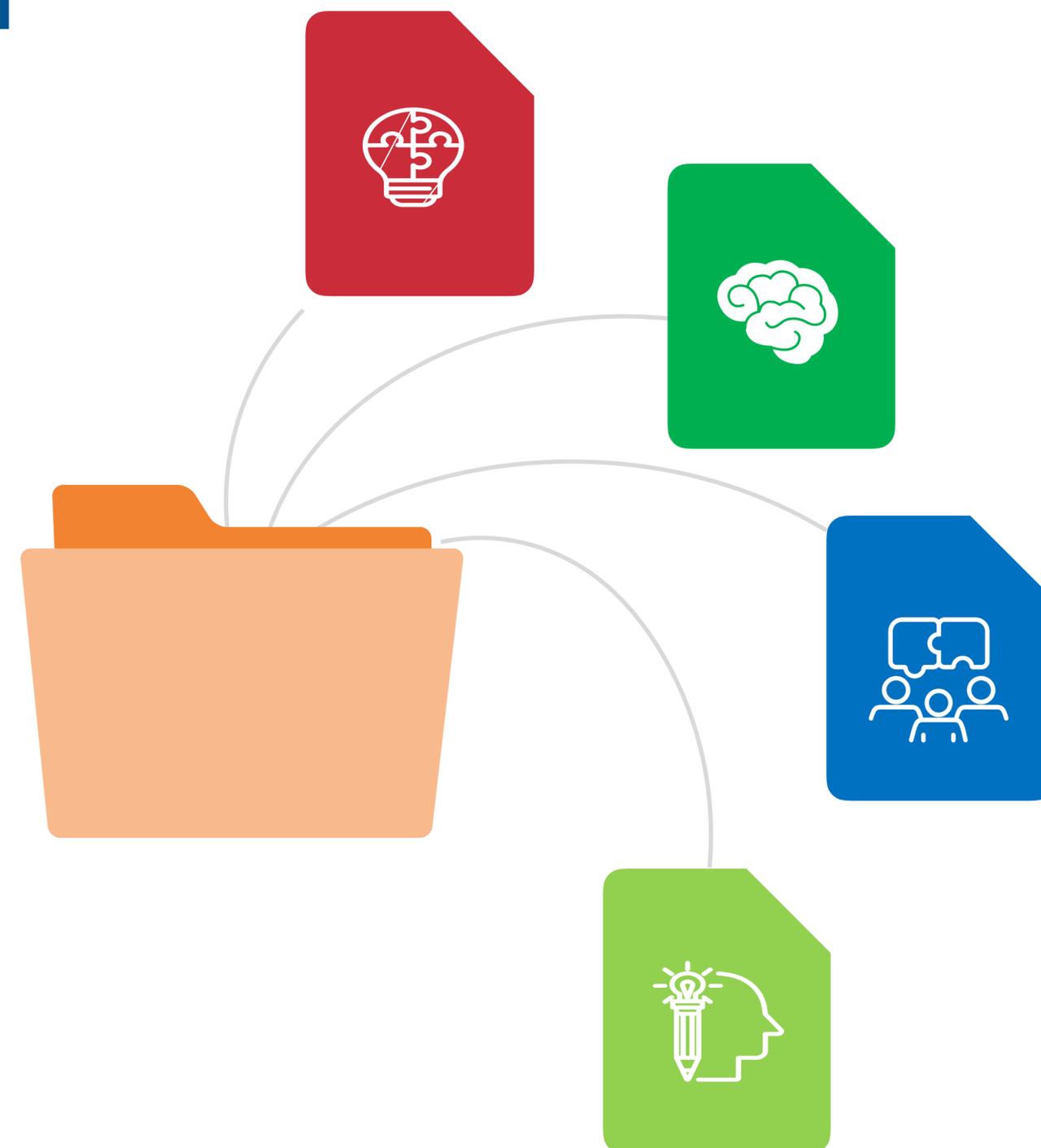


Conoscere gli aspetti costitutivi del gruppo-squadra, la leadership e i relativi stili in modo da selezionare il più efficace e le modalità comunicative più idonee nella pratica sportiva.

Conoscere i modelli operativi che guidano l'intervento psicologico finalizzato al miglioramento delle relazioni nello sport individuale e di squadra.

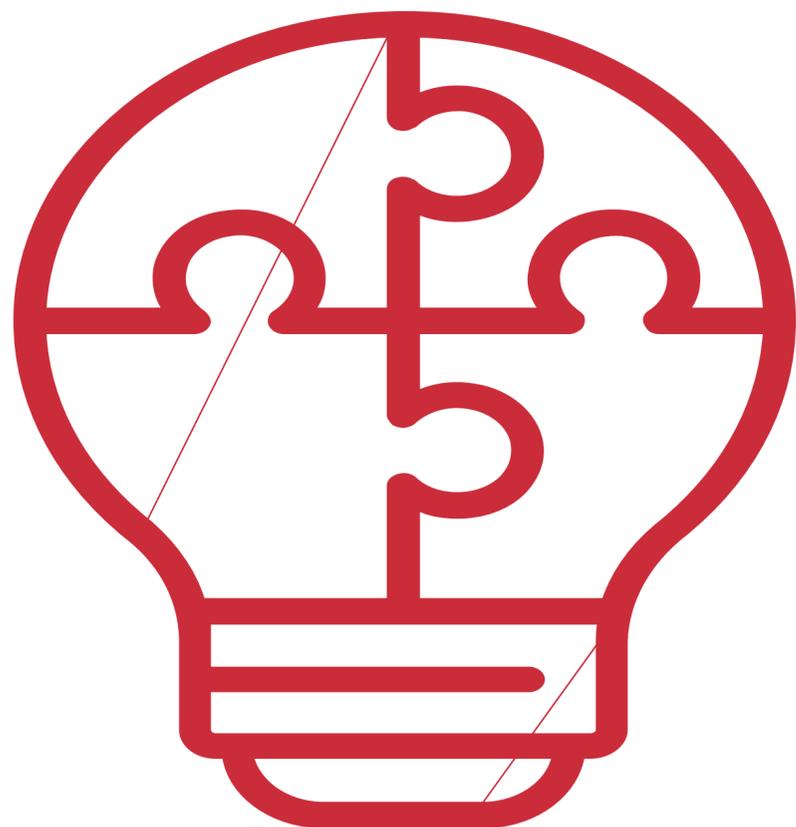
MODULI

- ◆ **PSICOLOGIA E ALLENAMENTO SPORTIVO**
Processo di insegnamento-apprendimento
- ◆ **PSICOLOGIA E PRESTAZIONE SPORTIVA**
Allenare le abilità psicologiche
- ◆ **PSICOLOGIA E DINAMICHE DI GRUPPO**
Coesione e Leadership
- ◆ **CREARE RELAZIONI**
Sviluppare modalità comunicative funzionali



PSICOLOGIA E ALLENAMENTO SPORTIVO

IL PROCESSO DI INSEGNAMENTO-APPRENDIMENTO



**IL PROCESSO DI
INSEGNAMENTO-
APPRENDIMENTO**



**METODOLOGIA DELL'
ALLENAMENTO DELLE
ABILITA' PSICOLOGICHE**



**CARICO COGNITIVO E
CARICO EMOTIVO**



**ESERCITAZIONI
PRATICHE**

Il presente modulo affronta il tema della metodologia dell'allenamento e la relazione con la psicologia dello sport.

Si mostrerà come integrare la psicologia, in quanto scienza che studia i processi cognitivi, emotivi e comportamentali connessi all'esercizio fisico e alle prestazioni degli atleti e delle squadre nel contesto sportivo, alle moderne metodologie di allenamento.

PSICOLOGIA E PRESTAZIONE SPORTIVA

ALLENARE LE ABILITA' PSICOLOGICHE



**MOTIVAZIONE:
FORMULARE OBIETTIVI**



**AUTOEFFICACIA:
STRATEGIE DI
ALLENAMENTO**



**CONTROLLO EMOTIVO:
EMOZIONI, ANSIA E STRESS**



**ATTENZIONE E PRESA DI
DECISIONE: DALLA
PERCEZIONE ALL'AZIONE**

Il presente modulo intende presentare e insegnare a riconoscere le abilità psicologiche necessarie alla pratica sportiva e capire com'è possibile allenarle all'interno degli specifici contesti. Saranno considerate le prospettive neuroscientifiche, le competenze psicologiche di base che gli atleti devono possedere quali l'identificazione e la regolazione della motivazione, l'allenamento dell'autoefficacia e il rapporto con la prestazione sportiva, l'allenamento dell'attenzione e della concentrazione, la valutazione delle emozioni e della loro relazione con la prestazione sportiva e della presa di decisione.

PSICOLOGIA E DINAMICHE DI GRUPPO

COESIONE E LEADERSHIP



**DA GRUPPO A SQUADRA:
FASI DI SVILUPPO**



**LEADERSHIP: AZIONI,
ABILITA', COMPETENZE
E RESPONSABILITA'**



**COESIONE INTERNA: TEAM
BUILDING E TEAM WORK**



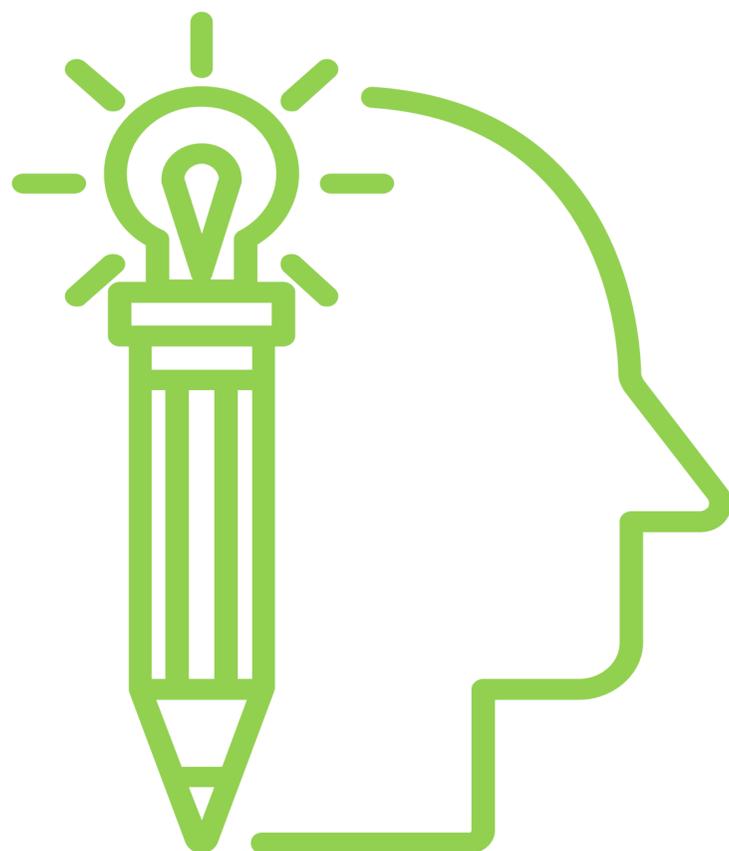
**L'AUTOVALUTAZIONE
DELL'ALLENATORE**

Il presente modulo ha l'obiettivo di fornire un quadro delle tematiche relative alle dinamiche interpersonali e di gruppo che possono caratterizzare le organizzazioni sportive, e discutere i modelli più consolidati per la comprensione e la risoluzione di problemi organizzativi.

Tali tematiche porteranno ad una conoscenza della necessità relazionale e della applicabilità all'interno dei gruppi di lavoro.

CREARE RELAZIONI

SVILUPPARE MODALITA' COMUNICATIVE FUNZIONALI



**CREARE RELAZIONI:
OBIETTIVI COMUNI**



**LA RELAZIONE
ALLENATORE-ATLETA,
ATLETA-ALLENATORE E
ALLENATORE-GENITORE**



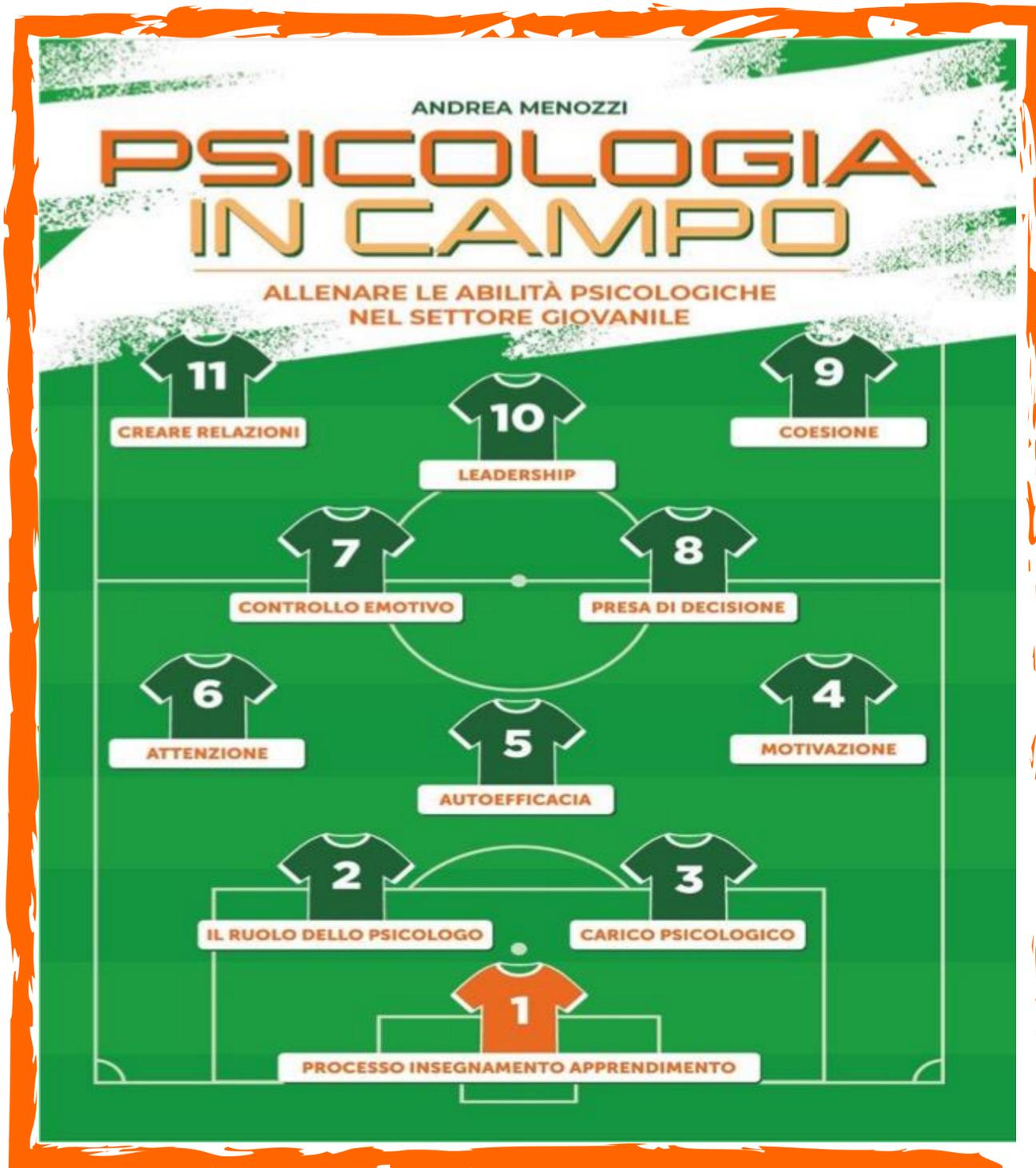
**CONTESTI E STRUMENTI DI
RELAZIONE**



**SIMULAZIONE DELLE
SITUAZIONI DI RELAZIONE:
ESERCITAZIONI PRATICHE**

Il presente modulo analizza l'applicazione della psicologia sportiva attraverso esercitazioni pratiche caratterizzate da esperienze dirette, e rivolgono l'attenzione allo sviluppo degli aspetti legati alle relazioni che si sviluppano all'interno del contesto sportivo sia negli sport di squadra e che negli sport individuali.

Si offriranno strumenti pratici per migliorare la gestione delle relazioni tra allenatore-atleta (e viceversa) e con i genitori degli atleti stessi



RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Menozzi, A. (2022).

PSICOLOGIA IN CAMPO

**Allenare le abilità psicologiche nel
settore giovanile.**

Amazon Publishing

Info



SEDE

Via Boiardi 2/1 – Reggio Emilia

339-7017327



WEBSITE

www.psicologiasportiva.com

www.contigopsicologia.it



SOCIAL

@PSICOLOGIASPORTIVAOFFICIAL

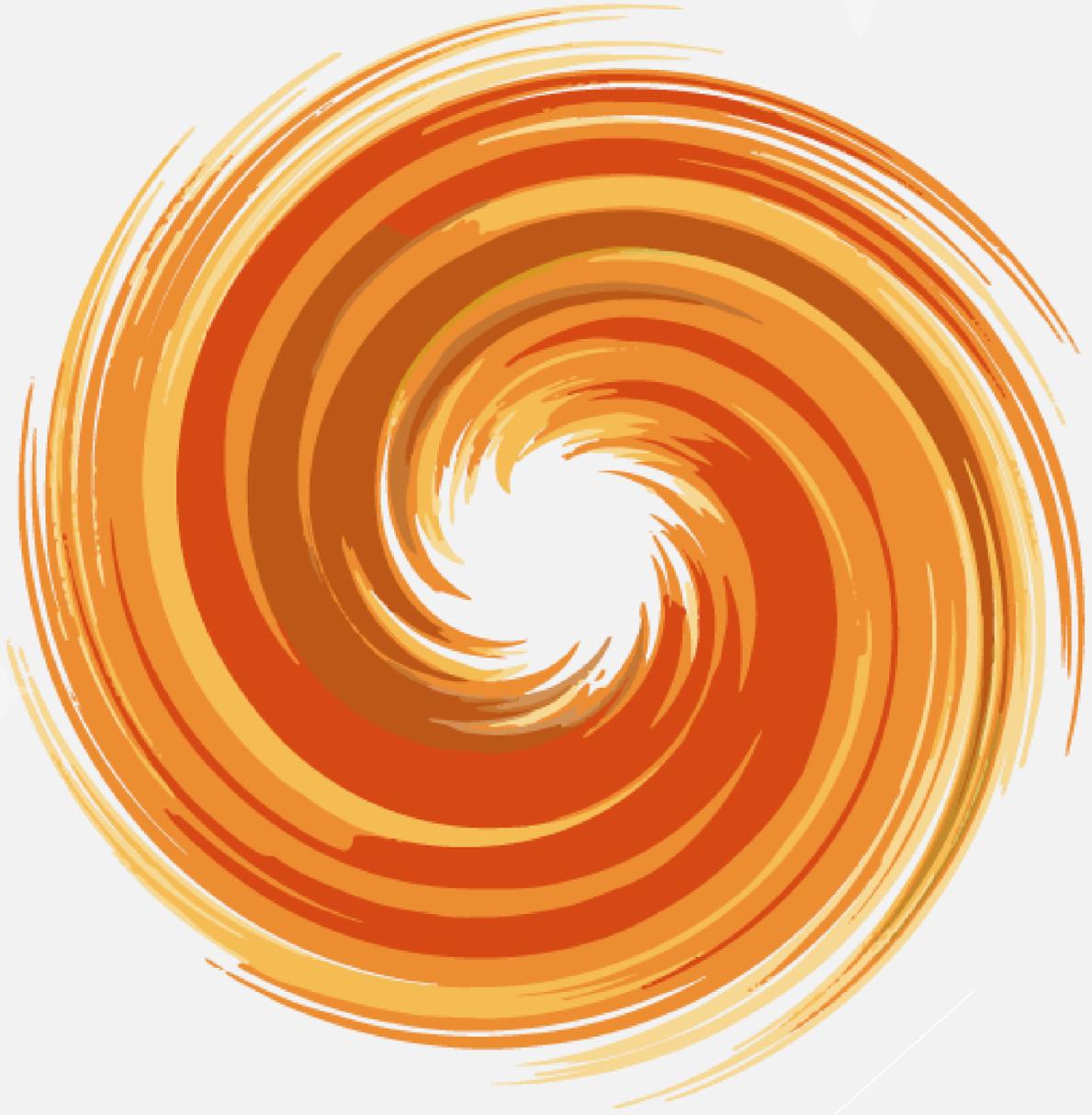
@CONTIGOPSIKOLOGIASPORTIVA



E-MAIL

info@contigopsicologia.it

info@psicologiasportiva.com



CONTIGO
PSICOLOGIA