

SABATO
06.10.2018



SEMINARIO

"Mental Coaching nello Sport"

09.00	Accredito dei partecipanti	
09.30	Saluti istituzionali	Maurizio Condipodero
09.40	Introduce e modera	Demetrio Albino
09.50	Le basi della psicologia applicata allo sport	Paolo Praticò
11.00	Intervallo	
11.15	Gli atteggiamenti e le competenze dell'allenatore <ul style="list-style-type: none">• Gli obiettivi e gli atteggiamenti dell'allenatore nei confronti della prestazione sportiva e degli obiettivi dell'atleta• Lo sviluppo della mentalità orientata alla crescita• Cosa deve sapere fare e dimostrare di sapere fare l'allenatore• I principali errori dell'allenatore• Le competenze personali e professionali dell'allenatore• La valutazione della prestazione degli atleti	Alberto Cei
13.00	Pausa	
14.30	Strategie e tecniche d'intervento per migliorare l'auto-controllo <ul style="list-style-type: none">• La respirazione profonda: la tecnica e la pratica in allenamento e gara• L'uso dell'allenamento motorio nello sport: quale utilità, quando eseguirlo, con che frequenza• Come insegnarne l'uso agli atleti• La gestione dello stress agonistico e della fatica	Alberto Cei
16.30	Intervallo	
16.45	La concentrazione <ul style="list-style-type: none">• Cosa significa essere attenti• La concentrazione nei diversi sport• Come valutare l'attenzione dal punto di vista del comportamento• Il ruolo del riscaldamento nel favorire la concentrazione pre-gara• La concentrazione durante l'allenamento e in gara: come allenarla, sostenerla e valutarla.	Alberto Cei
18.45	Question time	
19.30	Consegna attestati	