

## Seminario Psico & Sport

# L'autovalutazione del ruolo e della performance per tecnici e atleti



Psico&Sport nasce da un'idea della Scuola Regionale dello Sport del CONI Lombardia, progettata ed elaborata all'interno del gruppo di lavoro formato da psicologi di lunga esperienza provenienti da differenti ambiti, esperti delle discipline e della psicologia applicata al mondo sportivo, con un comune denominatore: la passione per lo sport.

Quindi, sport da una parte e psicologia dall'altra, attività fisico-atletica e forza della mente. Da qui è partita la sfida di unire le due branche in incontri dedicati alle scienze umane applicate allo sport, per affrontare alcuni tra i più interessanti argomenti che caratterizzano la vita delle società sportive e degli atleti: la motivazione, il rapporto con la famiglia, l'etica, l'allenamento mentale e il fair play e tutto quello che riguarda l'attività di chi pratica sport.

L'obiettivo è accrescere la cultura dello sport, diffondere la consapevolezza dello sport quale strumento formativo, promuovere la conoscenza di metodi per ottimizzare il potenziale delle persone che fanno parte delle società sportive: dirigenti, tecnici, allenatori e atleti, prevenire il fenomeno dell'abbandono precoce e favorire comunicazione e coerenza educativa tra famiglia, scuola e ambiente sportivo su tutto il territorio lombardo, venendo incontro alle esigenze delle diverse società sportive.



### DESTINATARI

Tecnici sportivi e allenatori di tutte le discipline, laureati in Sc. Motorie e diplomati ISEF, atleti ed atlete.  
Il seminario è gratuito  
Numero massimo di 50 partecipanti



### ISCRIZIONI

Entro il 30 novembre o fino al raggiungimento del numero massimo di iscritti registrandosi sul sito della SRdS  
<http://lombardia.coni.it/lombardia/scuola-regionale.html>



### SEDE E CONTATTI

CONI Point di Sondrio  
p.le Valgoi 5 - SONDRIO  
Per informazioni:  
[sondrio@coni.it](mailto:sondrio@coni.it) 0342/213568  
Coordinatore: Pierandrea Speciale

## ARGOMENTO

Allenamento mentale per allenatori e tecnici.  
L'autovalutazione del ruolo e della performance

Cosa significa allenare? L'allenatore è anche leader, educatore o semplicemente un istruttore? Quali competenze è importante possedere per essere un allenatore in grado di comprendere in modo esaustivo la performance dell'atleta e permettere la massima espressione delle sue potenzialità? L'incontro prenderà avvio da una riflessione sui significati attribuiti al ruolo dell'allenatore per definire le competenze e le caratteristiche di un buon tecnico; successivamente si approfondirà il tema degli aspetti mentali nella prestazione sportiva al fine di fornire un quadro concettuale ed applicativo, spendibile nella pratica quotidiana.



### RELATORE

**MARIA CHIARA CRIPPA** psicologa specializzata in psicologia dello sport, socio fondatore di Mentessport srls, società che si occupa di formazione nel mondo dello sport. Docente del master di psicologia dello sport di Mind-room e del master "A scuola oggi" dell'Università degli studi eCampus. Collaboratore dello SPAEE dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano.