

## Valentina Penati

Psicologa clinica e psicoterapeuta a indirizzo cognitivo-costruttivista, specializzata nel trattamento dei disturbi d'ansia e del comportamento alimentare. Si occupa dello studio e della ricerca nell'ambito della psicologia applicata allo sport e delle potenzialità educative della pratica sportiva.

Si occupa dello studio e della ricerca nell'ambito del mental training, della massimizzazione della performance e della gestione dello stress. Segue diversi atleti di interesse nazionale nella preparazione mentale pre-gara. Autrice per Edizioni FerrariSinibaldi dei volumi Psicologia e sport (2013), Le tecniche di rilassamento (2013) e Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva (2015).

## La Sipiss

La Sipiss - Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale - è una società attiva nell'ambito della ricerca, dello studio e dell'intervento sul disagio psicosociale e lavorativo. Attraverso l'utilizzo del paradigma clinico diversi professionisti afferenti al campo della psicologia, psicoterapia, medicina e delle scienze sociali sono in grado di evidenziare e correggere le dinamiche inconsapevoli che guidano le organizzazioni sociali, lavorative e familiari. Il desiderio di condividere l'esperienza maturata e la volontà di diffondere la conoscenza frutto della ricerca e del lavoro sul campo ha portato la Sipiss a delineare un catalogo di attività formative accreditate con assegnazione di Crediti ECM per medici e psicologi con l'intento di approfondire le proprie conoscenze nell'ambito del riconoscimento, della prevenzione e dell'intervento sulla psicopatologia in ambito sociale, lavoro e familiare.



PROGETTO GRAFICO A CURA DI SIPPSS



**23-24 ottobre**  
5° edizione

# TECNICHE di MENTAL TRAINING

## Contatti

SEGRETERIA  
Via Ciro Menotti, 9  
20129 Milano  
Tel: 02.83421879 - Fax: 02. 83422112  
Mail Segreteria Didattica: [segreteria@sipiss.it](mailto:segreteria@sipiss.it)

## Organizzazione corso

Il corso si svolgerà il 23 e 24 ottobre 2017 dalle ore 9:30 alle ore 17:00, presso SIPISS, Via Ciro Menotti, 9 - 20129 Milano

Quota di partecipazione: 180€+Iva 22%  
Iscrizione: compilando l'apposito form al seguente link [www.sipiss.it](http://www.sipiss.it)

### DESTINATARI

Psicologi, Medici, Coach, Fisioterapisti, Osteopati, Allenatori, Atleti.

### MATERIALE

Tutti i partecipanti riceveranno una copia del libro "Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva" di Valentina Penati, Edizioni FerrariSinibaldi.



## Obiettivi

La componente mentale nello sport è in grado di fare la differenza.

A parità di preparazione fisico/atletica, infatti, ciò che permette a un atleta di emergere è la capacità di far fronte alla pressione data dalla competizione e dalle aspettative esterne, di rimanere motivato e concentrato anche quando le cose non vanno nel verso giusto e di affrontare con fiducia e determinazione gli allenamenti così come gli infortuni.

Costruire un atteggiamento mentale caratterizzato da fiducia nelle proprie possibilità, da consapevolezza dei propri punti di forza e aree di miglioramento e da una padronanza delle proprie reazioni emotive è possibile, a patto che l'atleta si impegni nell'applicazione di quelle tecniche definite come mental training.

Il corso si propone come occasione formativa per tutti coloro che lavorano nello sport e desiderano apprendere delle tecniche efficaci in grado di supportare i propri atleti nell'espressione del proprio pieno potenziale.

Nel corso della giornata formativa verranno illustrate le principali e più efficaci tecniche di mental training, analizzando a quali bisogni rispondono, i contesti e gli sport per cui sono più adatte e come possono essere combinate con la preparazione fisico/atletica al fine di massimizzare i risultati.

## Programma

**L'importanza della preparazione mentale nello sport  
I contesti del mental training: allenamento, gara, infortunio**

**Motivazione e concentrazione in allenamento e in gara**

**Il goal setting e l'importanza dell'obiettivo**

**Il Self talk**

**Le tecniche mindfulness come strumento di concentrazione e di gestione dell'errore**

**L'allenamento ideomotorio**

**La visualizzazione come strumento per ridurre l'ansia da prestazione**

**Costruire la propria routine pre-gara**

**Aspetti degenerativi dello sport: doping, overtraining, dipendenza da sport**