

# .Sipiss..

**PSICOLOGIA E SPORT**

## **TECNICHE DI MENTAL TRAINING**

**9° EDIZIONE**  
**5-6 Luglio 2019**

*Orari del corso:  
venerdì e sabato dalle 9:30 alle 17:00*



### **SCONTI**

- Ex-corsisti sconto 5%
- Con iscrizioni multiple sconto del 5%



### **MILANO**

c/o Sede SIPISS  
Via Ciro Menotti, 9



### **SIPISS**

Per iscrizioni e informazioni:  
Tel. 02 83421879  
Fax 02 83422112  
e-mail: [segreteria@sipiss.it](mailto:segreteria@sipiss.it)

### **CONTATTACI**

Via Ciro Menotti 9 - 20129 Milano  
Email: [segreteria@sipiss.it](mailto:segreteria@sipiss.it) - [www.sipiss.it](http://www.sipiss.it)

## 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.

## DESTINATARI

Il corso è rivolto a Psicologi, Medici, Coach, Fisioterapisti, Osteopati, Allenatori, Atleti.

## PROGRAMMA FORMATIVO

- 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

## DOCENTE

### Valentina Penati

Psicologa-psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo-costruttivista è specialista del trattamento dei disturbi del comportamento alimentare e dei disturbi d'ansia. Nel campo del benessere, promuove l'utilizzo delle tecniche di rilassamento e mindfulness come strumento dedicato a chi sta bene e vuole stare ancora meglio.

In ambito sportivo si occupa dello studio e della ricerca nell'ambito del mental training, della massimizzazione della performance sportiva e della gestione dell'ansia pre gara.

Il focus della sua attività è la prestazione nelle sue diverse forme, sia essa lavorativa, sportiva, artistica o di adattamento alle fasi di vita.

Autrice di **"Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva"**, **"Psicologia e sport"** e **"Le tecniche di rilassamento"** per Edizioni FS.

## MATERIALE DIDATTICO

A tutti i partecipanti verrà consegnata una copia del libro **"Tecniche mentali per il potenziamento della prestazione sportiva"** di Valentina Penati (2015) Edizioni FS.



## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

La quota di iscrizione è di **200 € + 22% IVA.**

Per iscrizioni di più persone sconto del 5% su tutte le quote.

Per chi ha già partecipato a un corso SIPISS, sconto del 5%.

La quota di partecipazione verrà rimborsata unicamente per disdette comunicate entro 15 giorni dalla data del corso.