

Prenotazione al corso

Le prenotazioni possono essere effettuate compilando la scheda che si trova sul sito della scuola/servizio di riferimento e inviando la scheda di prenotazione allegata al catalogo o chiamando i numeri di telefono indicati nelle tabelle delle varie sezioni. Le schede di prenotazione cartacee sono disponibili presso le scuole. La prenotazione rimane valida per l'anno solare in corso: nel caso di mancato avvio del corso nell'anno corrente la prenotazione dovrà essere rinnovata.

Durata e calendario del corso

La durata del corso è indicata in ore solari (1 ora = 60 minuti). Le date dei corsi indicate in calendario possono subire variazioni qualora non si raggiungesse il numero minimo di adesioni ai corsi stessi.

Quota di partecipazione

60 euro

La quota di partecipazione dovrà essere corrisposta direttamente alla Scuola Professionale/Servizio che realizza il corso. Per informazioni e modalità di pagamento si invita pertanto a rivolgersi direttamente alle Scuole professionali/Servizio di riferimento. Sono comunque esenti dal pagamento della quota di partecipazione le persone che risultano in disagio professionale o sociale alla data di avvio del corso.

Durata e calendario del corso

Durata: 24 ore (6 incontri)

Venerdì 01, 15, 22, 29 Marzo, 05 e 12 Aprile, ore 18-22

Le date dei corsi indicate in calendario possono subire variazioni qualora non si raggiungesse il numero minimo di adesioni ai corsi stessi.

Avvio del corso

I corsi elencati in catalogo saranno avviati solo al raggiungimento di un numero sufficiente di adesioni. Nel caso di mancato avvio del corso gli iscritti verranno informati. Gli iscritti che, per qualsiasi motivo, sono impossibilitati a frequentare il corso dovranno comunicare, per iscritto, la loro rinuncia.

Sede delle attività formative

Scuola professionale provinciale per il commercio il turismo e i servizi "Luigi Einaudi"

Via S. Geltrude, 3 ; 39100 Bolzano

Informazioni ed iscrizioni

Scuola professionale provinciale per il commercio il turismo e i servizi "Luigi Einaudi"

Via S. Geltrude, 3 ; 39100 Bolzano

Tel. 0471.414452

fp.cts@scuola.alto-adige.it

www.cts-einaudi.fpbz.it



AUTONOME
PROVINZ
BOZEN
SÜDTIROL



PROVINCIA
AUTONOMA
DI BOLZANO
ALTO ADIGE



CONI
COMITATO PROVINCIALE
BOLZANO
LANDESKOMITEE
BOZEN



Corso di formazione in
Psicologia dello Sport:
Conoscenze di base, strategie e
strumenti
Area Sport e Formazione

Programma del corso

Il corso di formazione in psicologia dello sport, **con il patrocinio del C.P. CONI Bolzano**, è rivolto a tutti coloro che, a vario titolo, lavorando nello sport, siano interessati a capire meglio come funzionano fenomeni come motivazione, ansia da prestazione, allenamento mentale e a conoscere **tecniche e stratagemmi per gestire al meglio la componente psicologica dell'attività sportiva**.

I contenuti del corso verranno introdotti con **approccio pratico, interattivo e laboratoriale**, valorizzando in primo luogo le **esperienze portate dai corsisti**, presentando e analizzando casi, sperimentando tecniche e strategie specifiche per le tematiche affrontate.

Contenuti

Introduzione alla psicologia dello sport; come promuovere od ostacolare la **motivazione** del giovane atleta; tecniche e strategie efficaci: pianificazione di obiettivi (**goal setting**); tecniche per sviluppare fiducia nelle capacità personali (**self efficacy**); tecniche di mental training: il dialogo interiore (**self talk**), la **visualizzazione**, tecniche per la **concentrazione**, tecniche di **rilassamento**, di **gestione dell'ansia** e dell'attivazione fisiologica in funzione delle richieste della disciplina sportiva e del particolare contesto in cui ha luogo; stili comunicativi dell'allenatore; tecniche e strategie per una **comunicazione efficace**, le dinamiche di gruppo: analisi dei meccanismi di **coesione e leadership**, strumenti operativi per migliorare il **lavoro di squadra**;

Destinatari

Preparatori atletici, allenatori ed atleti, interessati a conoscere meglio fattori psicologici legati alla performance sportiva e a migliorare le proprie capacità di gestirli attraverso tecniche e strategie di comprovata efficacia

Durata

Il percorso formativo ha una durata di 24 ore e si articola in 6 incontri.

Docente

Dott. Giorgio Merola, Psicologo dello Sport