



# “GESTIRE L’ANSIA IN GARA”

8 aprile 2017

dalle ore 15,00 alle 19,00

*Sede: Coni Point Rimini*

## Obiettivi:

Al termine del corso i partecipanti:  
conoscono i principali ambiti di intervento dello psicologo dello sport finalizzati all’ottimizzazione della prestazione sportiva;  
conoscono la distinzione fra le competenze dello psicologo dello sport e le competenze dell’allenatore e del preparatore fisico;  
conoscono le abilità psicologiche (*psychological skills*) che hanno un impatto sulla prestazione sportiva, con particolare riferimento alle tecniche di gestione dell’attivazione (*arousal*) e dell’ansia competitiva;  
conoscono alcune delle principali tecniche di gestione dell’attivazione (*arousal*) e dell’ansia competitiva;  
sanno integrare nel proprio lavoro di coaching e di insegnamento motorio-sportivo alcune delle principali tecniche di gestione dell’attivazione(*arousal*) e dell’ansia competitiva.



## Destinatari:

Il corso è specificamente rivolto ad allenatori e tecnici sportivi, ma sono potenziali interessati anche atleti, laureati in scienze motorie, insegnanti di educazione fisica e dirigenti sportivi.



## Metodologia Didattica:

Il corso avrà carattere teorico, ma saranno fornite molteplici indicazioni operative e didattiche ai partecipanti.

## Programma:

- Il programma del corso prevede i seguenti moduli didattici:
- Ambiti di intervento dello psicologo dello sport che opera in staff con allenatore e preparatore fisico;
- Contributi della psicologia dello sport all'ottimizzazione della prestazione sportiva;
- Abilità psicologiche (*psychological skills*) che hanno un impatto sulla prestazione sportiva, con particolare riferimento alle tecniche di gestione dell'attivazione (*arousal*) e dell'ansia competitiva;
- Principali tecniche di gestione dell'attivazione (*arousal*) e dell'ansia competitiva;
- Lavoro in staff: come integrare il coaching e l'insegnamento
- Motorio-sportivo con le principali tecniche di gestione dell'attivazione (*arousal*) e dell'ansia competitiva.

## Docente :

### Francesca Vitali

Psicologa dello sport, dottore di ricerca, docente presso il Collegio didattico di scienze motorie dell'Università degli Studi di Verona. È presidente nazionale dell'Associazione Italiana di Psicologia dello Sport (AIPS) e direttore scientifico del Giornale Italiano di Psicologia dello Sport (GIPS). Dal 2015 è direttore scientifico dell'area di Psicologia dello sport dell'Istituto Universitario Salesiano Torino Rebaudengo (IUSTO). È autrice di articoli pubblicati su riviste nazionali e internazionali e co-autrice di testi.



### **Durata:**

Corso della durata di n. 4 ore (dalle 15,00 alle 19,00 )

Al termine del Corso sara' rilasciato un Attestato di partecipazione



### **Modalità di iscrizione**

E' necessario effettuare una pre-iscrizione inviando una e-mail al CONI Point di Rimini: [rimini@coni.it](mailto:rimini@coni.it) con indicazione di cognome - nome, dati anagrafici, recapito telefonico ed e-mail **entro il 31 marzo** (verranno prese in considerazione le iscrizioni in base all'ordine di arrivo).

Al raggiungimento del numero di 50 partecipanti verrà inviata una comunicazione, dal CONI Point di Rimini, di conferma del corso con i dati per il versamento della quota di iscrizione di € 30 ,00 alla Scuola Regionale dello Sport e il modulo di iscrizione da compilare e rimandare con copia del bonifico (**entro il 3 aprile** )

**Il pagamento della quota alla Scuola Regionale dello Sport è da regolarizzare solo al ricevimento di una mail di conferma** dell'iscrizione da parte del CONI Point di Rimini e tassativamente entro la data indicata.