



Psicologia applicata allo Sport

La Motivazione nello Sport! Stimolarla, Gestirla, Allenarla.

Ciclo di Seminari - Gratuito

RELATORE

Dottor Federico Venceslai, dottore in Scienze Motorie e Sportive, Psicologo, Counselor, Coach, Formatore presso Epoche Institute.

NUMERO ORE: 6

CFU: 1 credito

DATE: 10 , 17 e 24 Novembre 2016 - Ore 15:00-17:00

Il ciclo di seminari, organizzato dalla Facoltà di Scienze e Motorie e Sportive di Perugia in collaborazione con Epoche Institute mira a fornire a studenti, ad atleti e ad allenatori conoscenze e strumenti in ambito psicologico utili ed in alcuni casi essenziali a valorizzare il lavoro condizionale svolto. Si porrà significativa attenzione al termine *allenamento* comprendendo come sia possibile durante un vero e proprio allenamento stimolare se stessi o degli atleti nello sviluppo di alcune capacità psicologiche determinanti nella prestazione sportiva. Infatti sappiamo che un ottimo atleta a livello condizionale rischia di sciupare il suo potenziale se non supportato da altrettante capacità psicologiche che consentano all'atleta o all'allenatore di esprimersi al meglio.

OBIETTIVI

Lo scopo di questi tre seminari è quello di fornire conoscenze in ambito fisiologico e psicologico in relazione al funzionamento della motivazione. Inoltre sarà possibile apprendere alcuni strumenti di base per poter imparare ad allenare la componente motivazionale all'interno del sistema di allenamento della propria attività di allenatore o di atleta. Sarà fornita anche una metodica di ragionamento che integri le capacità psicologiche, come menzionate dai manuali di allenamento, con le capacità condizionali e tecnico-tattiche.

- I Seminario: Giovedì 10, dalle ore 15 alle 17

La Motivazione nello Sportivo

Cos'è la motivazione?;
A cosa serve: le basi psico-biologiche;
Le logiche della motivazione;

- II Seminario: Giovedì 17 Novembre, dalle ore 15 alle 17

Stimolare e Gestire la Motivazione nel Tempo

Principi ed punti motivazionali degli individui;
Strumenti per stimolare la motivazione;
L'eccesso di motivazione e la scarsa motivazione: le credenze!

- III Seminario: Giovedì 24 Novembre, dalle ore 15 alle 17

Allenare la Motivazione sul Campo (laboratorio pratico)

Tecniche di base per allenare la motivazione:

- Obiettivo positivo;
- Futuro motivante;
- Ipotesi di realtà.