



LA GESTIONE EMOTIVA NELL'ATLETA

Sabato 28 FEBBRAIO 2015, ore 15:00 – 19:00

Perugia sala Coni Via Martiri dei Lagher 65

Come utilizzare gli stati emotivi in modo funzionale in allenamento e in gara

Il seminario, organizzato da Fidal Umbria in collaborazione con Epoche Institute, mira a fornire agli allenatori che operano in tale settore conoscenze e strumenti in ambito psicologico utili ed in alcuni casi essenziali a valorizzare il lavoro condizionale svolto con i propri atleti. Durante questo seminario si esplorerà nello specifico in che modo **l'aspetto emotivo** dell'atleta incide nella preparazione della gara e durante la prestazione stessa. Si proporranno degli strumenti che consentano all'allenatore di stimolare nell'atleta lo stato mentale ed emotivo idoneo a garantire la massima prestazione personale. I partecipanti riceveranno il programma integrale del seminario e le relative fonti bibliografiche così da consentire eventuali desiderati approfondimenti.

Relatore

Dottor Federico Venceslai

Dottore in Scienze motorie e sportive
Psicologo, Counselor e Coach
Formatore presso Epoche Institute

14:30: **Accredito partecipanti**

15:00 **Benvenuto e Presentazione del Seminario**

Presidente Fidal Umbria: Carlo Moscatelli

15:15 **Psicologia dello sport:**

La psicologia nei manuali di allenamento sportivo;

Quali capacità e qualità psicologiche influenzano la prestazione?



16:00 Intelligenza e competenza emotiva nell'atleta (prima parte):

Cosa e quali sono le emozioni di base;

Componenti biologiche delle emozioni: i processi biologici;

Componenti cognitive delle emozioni: le convinzioni;

Le emozioni dell'atleta.

17:00 Coffee break

17:30 Intelligenza e competenza emotiva nell'atleta (seconda parte):

Stati emotivi e mentalità vincente: lo stato della mente;

Come stimolare stati emotivi funzionali alla prestazione: le ancore emotive;

Gestione emotiva in allenamento e in gara.

19:00 Domande e Conclusione

Come da autorizzazione del Centro Studi Fidal la presenza al seminario è valida per l'acquisizione di nr. 0,5 crediti formativi per tecnici.

La quota di partecipazione al corso è di 10 euro dovrà essere versata il giorno stesso del Seminario.

Le iscrizioni dovranno pervenire al Comitato Regionale Fidal Umbria (cr.umbria@fidal.it) entro mercoledì 25 febbraio 2015. La scheda di iscrizione è scaricabile dal sito del C.R. Fidal Umbria

www.fidalumbria.it