

# CSAPR

## Centro Studi e Applicazione della Psicologia Relazionale ETS

### Corso di Psicologia dello sport - Prato

Prato: Viale Vittorio Veneto, 78 - tel 0574.597662

[www.scuolarelazionaleprato.it](http://www.scuolarelazionaleprato.it)

*Comunicazione e relazione*

Durata: **2 giornate**

#### **Presentazione**

La Psicologia dello sport è diventata un elemento cardine della preparazione degli atleti e dei tecnici sportivi.

Non è una professione di cura, ma di prevenzione e formazione relativa all'attività motoria e sportiva. Gli esperti, tuttavia, si sono concentrati principalmente sul *mental training*, cioè sulle possibilità di ottimizzazione della performance agonistica, dando per scontati gli elementi interpersonali, motivazionali e di gruppo che stanno alla base di una pratica sportiva sana e soddisfacente, agonistica e non.

#### **Obiettivi**

L'obiettivo principale del Corso è entrare nel mondo della Psicologia applicata allo sport e fornire elementi per **incrementare il benessere psicofisico** legato all'attività motoria e sportiva, sia a livello dell'atleta che di altre persone significative (allenatori, genitori, tecnici, insegnanti, dirigenti sportivi), favorendo la conoscenza delle dinamiche relazionali correlate a una crescita sportiva adeguata.

Obiettivi specifici: **contribuire all'ottimizzazione della performance e incrementare il piacere all'attività fisica.**

#### **Destinatari**

Il **Corso di Psicologia dello sport** è rivolto a Psicologi, Insegnanti, Educatori, Medici, Istruttori sportivi e a chi si occupa di sport e vuole approfondire le proprie conoscenze sulla Psicologia relazionale applicata allo sport e all'esercizio fisico.

#### **Sede di svolgimento**

**Prato:** presso il C.S.A.P.R. - Viale Vittorio Veneto, 78.

#### **Metodologia**

Gli elementi teorici vengono trasmessi a partire dall'esperienza pratica e concreta.

Per tutta la durata del Corso viene favorita una modalità di partecipazione "attiva".

#### **Programma**

##### **I giornata**

Ore 9.30-13.30

- La Psicologia dello sport, storia, ambiti applicativi, possibilità future
- La crescita di un atleta: motivazione e personalità
- Il contesto di crescita di un atleta e i sistemi significativi
- Il ciclo vitale di un atleta

Ore 14.30-18.30

- Promozione della salute e mental training
- Sport e disabilità
- Elementi di pragmatica della comunicazione
- La comunicazione nello sport: l'atleta, la squadra, la società sportiva, l'ambiente

## **Il giornata**

Ore 9.30-13.30

- Sport e genitorialità
- Il ruolo dell'allenatore: insegnante, guida o modello?
- Il team sportivo

Ore 14.30-18.30

- Le dinamiche del gruppo squadra
- Conflitti e cooperazione all'interno della squadra sportiva
- La gestione del gruppo nell'età evolutiva
- La gestione del gruppo nell'età adulta

## **Docente**

Dr.ssa *Daniela Tortorelli* - Psicologa e Psicoterapeuta

## **Modalità di iscrizione**

*Per ulteriori informazioni e iscrizioni* contattare la segreteria al numero 0574.597662 (dal lunedì al venerdì, ore 9.30-15.30).

## **Attestato**

Viene rilasciato l'**Attestato di frequenza**.

## **Costi**

Il costo del Corso è di € 250 + IVA (€ 200 + IVA *per allievi ed ex allievi CSAPR*).