

CSAPR

Centro Studi e Applicazione della Psicologia Relazionale ETS

Workshop 'Il Mental Training in Psicologia dello Sport: tecniche base di intervento' - Prato

Prato: Viale Vittorio Veneto, 78 - tel 0574.597662
www.scuolarelazionaleprato.it

Durata: 1 giornata

Obiettivi

La **Psicologia dello Sport** applicata prevede una tipologia di intervento specifica che permette di ottimizzare e talvolta migliorare la prestazione sportiva, gestendo al meglio la competizione, sia da parte dell'atleta che dei tecnici.

La peculiarità dell'area di intervento, tuttavia, fa sì che le modalità di lavoro abbiano assunto negli anni, attraverso ricerche ed esperienza maturata sul campo, caratteristiche specifiche e mai generalizzate.

Il Workshop permette di conoscere la teoria e soprattutto le tecniche di base del **lavoro mentale con gli atleti**, sia che pratichino sport individuali che di squadra, al fine di poter progettare e concretizzare un intervento mirato all'ottimizzazione, recupero e incremento della performance sportiva.

Destinatari

Il **Workshop 'Il Mental Training in Psicologia dello Sport: tecniche base di intervento'** si rivolge a Psicologi, Psicoterapeuti e Medici interessati a conoscere e approfondire le tematiche e le procedure base di Mental Training e di incremento della prestazione sportiva.

Sede di svolgimento

Prato: presso il CSAPR, Viale Vittorio Veneto 78.

Durata

Il Workshop si articola in **1 giornata** (venerdì, ore 9.30-18.30).

Metodologia

Il Workshop prevede esperienze pratiche e una partecipazione attiva.

Programma

Ore 9.30-13.30 (Dr.ssa Daniela Tortorelli)

- Il mental training e il programma di lavoro sulle principali abilità mentali
- Modelli di intervento closed and open skills
- Strategie di intervento per le abilità mentali di base
- Goal setting
- Imagery

Ore 14.30-18.30 (Dr.ssa Ilaria Pazzaglia)

- Tecniche di attivazione e di rilassamento
- Self-talk
- Mental Training applicato alla squadra

Numero partecipanti

Massimo di **25** persone.

Relatori

Dr.ssa Daniela Tortorelli

Psicologa dello sport. Psicoterapeuta. Presidente e didatta del Centro Studi e Applicazione della Psicologia Relazionale di Prato. Past Direttivo Nazionale Associazione Italiana Psicologia dello Sport e dell'Esercizio (AIPS) e Past Direttivo Nazionale Società Italiana Psicologia e Psicoterapia Relazionale (SIPPR). Responsabile e docente del corso "Psicologia dello sport. Comunicazione e relazione" presso il CSAPR di Prato. Ex atleta di livello nazionale, si occupa da anni di psicoterapia, didattica e psicologia dello sport; autrice di numerosi articoli in ambito clinico e della psicologia dello sport, pubblicati anche all'estero, e del libro "Prepararsi al via. Psicologia dello sport sistemico-relazionale", Franco Angeli (Milano, 2016).

Dr.ssa Ilaria Pazzaglia

Psicologa dello Sport e Psicoterapeuta Sistemico Relazionale. Operatrice di Training Autogeno. Ex giocatrice di pallavolo in serie B1 nazionale. Responsabile del Centro Educativo Costruire di Prato di cui è co-fondatrice, socio della Società Italiana di Psicologia e Psicoterapia Relazionale (SIPPR) e socio dell'Associazione Italiana Psicologia dello Sport e dell'Esercizio (AIPS).

Accreditamento

Riconosciuti **11 crediti ECM**.

Modalità di iscrizione

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

Costi

Il costo del Workshop è di € 100 + IVA.

€ 80 + IVA *per allievi, ex allievi e docenti CSAPR*.