

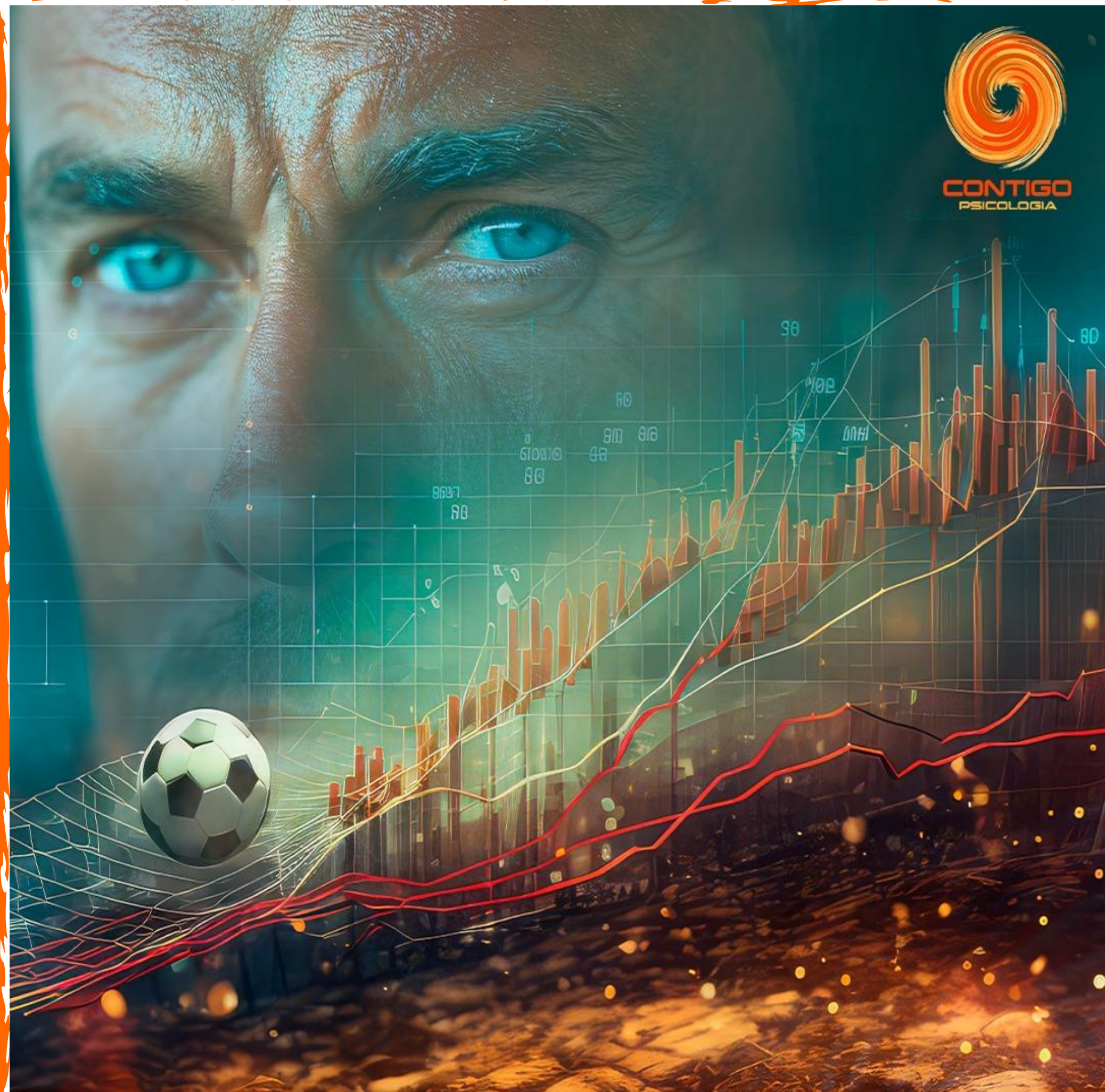


CORSO DI FORMAZIONE IN  
PSICOLOGIA SPORTIVA

## **PSICOLOGIA IN CAMPO**

**Allenare il carico psicologico e  
creare esercitazioni funzionali**

MODALITA' ONLINE IN DIRETTA



## PSICOLOGIA IN CAMPO

### Allenare il carico psicologico e creare esercitazioni funzionali



**Nel processo di allenamento è importante considerare l'impatto della fatica mentale e del carico psicologico.**

**L'elaborazione cognitiva e la gestione delle emozioni giocano un ruolo fondamentale nei processi attentivi e decisionali che l'atleta vive durante la pratica.**

**Lo studente imparerà a integrare variabili cognitive ed emotive in accordo agli obiettivi tecnici, tattici e atletici per elaborare una pianificazione completa.**

**Il corso è composto da 4 lezioni di 2 ore ciascuna in modalità online in diretta.**



**CONTIGO**  
PSICOLOGIA

## OBIETTIVI

**DEFINIRE LA FATICA MENTALE E  
IL CARICO PSICOLOGICO**

**MODULARE IL CARICO  
COGNITIVO NELLA GESTIONE  
DELLE ESERCITAZIONI**

**MODULARE IL CARICO  
EMOTIVO NELLA GESTIONE  
DELLE ESERCITAZIONI**

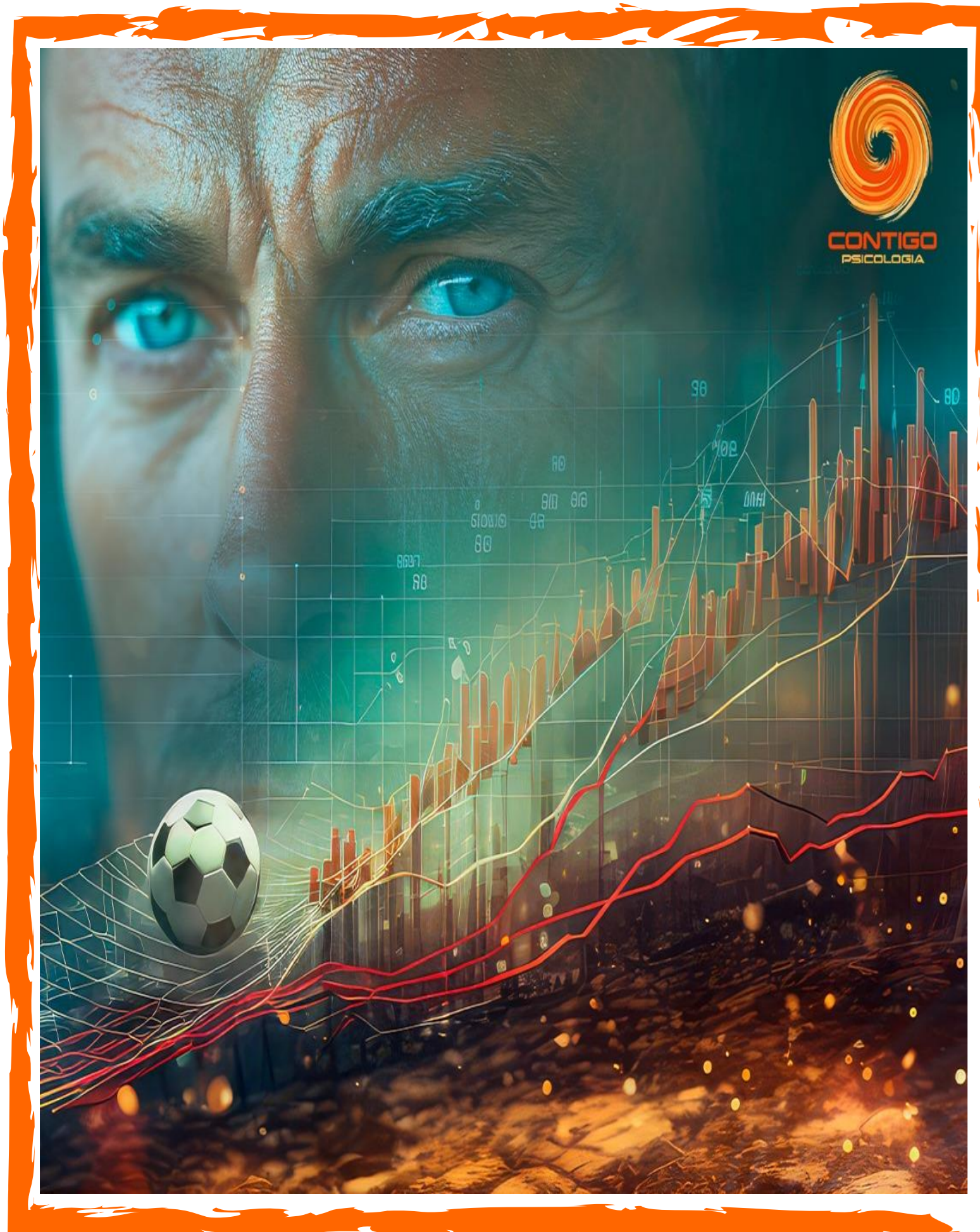
**CREAZIONE DI ESERCITAZIONI  
CON CARICO PSICOLOGICO E  
PIANIFICARLE ALL'INTERNO  
DELLA METODOLOGIA DI  
ALLENAMENTO**





CONTIGO  
PSICOLOGIA

## MODULI



### M1

**FATICA MENTALE E CARICO  
PSICOLOGICO**

PRINCIPI NEUROSCIENTIFICI



### M2

**ALLENARE IL CARICO COGNITIVO**

MODULARE LE VARIABILI NEL GIOCO



### M3

**ALLENARE IL CARICO EMOTIVO**

IL FEEDBACK DELL'ALLENATORE



### M4

**CREARE ESERCITAZIONI CON  
CARICO PSICOLOGICO**

COSTRUZIONE E PIANIFICAZIONE



## INFORMAZIONI UTILI

Impara, passo dopo passo, a modulare il carico psicologico in allenamento e a creare esercitazioni funzionali.

Il Corso di 8 ore è rivolto ad allenatori, preparatori atletici e psicologi che lavorano in ambito sportivo.

Le lezioni si svolgono in modalità online in diretta (orario 20:00-22:00) nelle seguenti giornate:

- Modulo 1: Lunedì 16/2/2026
- Modulo 2: Lunedì 16/3/2026
- Modulo 3: Lunedì 13/4/2026
- Modulo 4: Lunedì 11/5/2026

-Per prenotazioni scrivere a [info@psicologiasportiva.com](mailto:info@psicologiasportiva.com).

-Massimo 8 partecipanti.

-Quota iscrizione: 240 €.



# Info



## SEDE

Via Boiardi 2/1 – Reggio Emilia

339-7017327



## WEBSITE

[www.psicologiasportiva.com](http://www.psicologiasportiva.com)

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



## SOCIAL

@PSICOLOGIASPORTIVAOFFICIAL

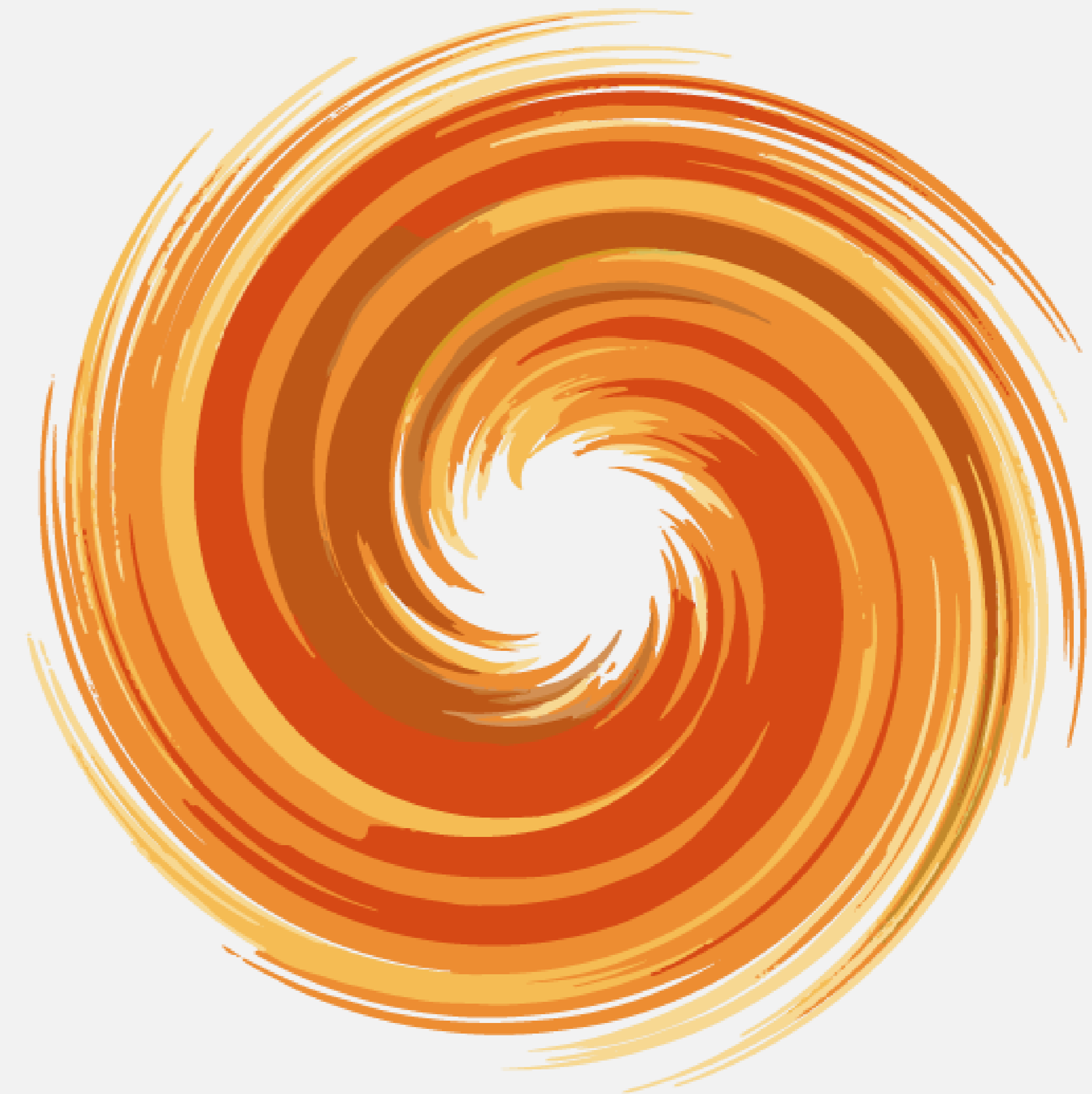
@CONTIGOPSIKOLOGIASPORTIVA



## E-MAIL

[info@contigopsicologia.it](mailto:info@contigopsicologia.it)

[info@psicologiasportiva.com](mailto:info@psicologiasportiva.com)



**CONTIGO**  
PSICOLOGIA