



## PSICOLOGIA E METODOLOGIA DELL'ALLENAMENTO

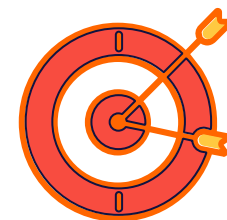
Dalla scelta all'applicazione del metodo

- Processo di insegnamento-apprendimento
- Processi e trasferibilità dell'apprendimento
- Atleta: giocatore e persona
- Applicazione del metodo

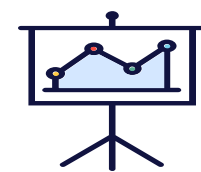
## PSICOLOGIA E PRESTAZIONE SPORTIVA

Allenare le abilità psicologiche

- Psicologia in campo: carico cognitivo ed emotivo
- Motivazione e autoefficacia: strategie di allenamento
- Controllo emotivo: emozioni, ansia e stress
- Attenzione e presa di decisione: dalla percezione all'azione



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



Le lezioni si svolgono in modalità online in diretta e il calendario viene stabilito in accordo con lo studente.



Contattaci al numero 339-7017327 o a [info@psicologiasportiva.com](mailto:info@psicologiasportiva.com) per avere ulteriori informazioni sui costi e le modalità di svolgimento.

## PSICOLOGIA E DINAMICHE DI GRUPPO

Creare Relazioni

- Da Gruppo a squadra: elementi di sviluppo
- Coesione interna: team building e team work
- Leadership: azioni, abilità, competenze e responsabilità
- Creare relazioni: contesti e strumenti

## PSICOLOGIA E PROCESSO DI ALLENAMENTO

Sviluppare competitività

- Strategie per sviluppare competitività: obiettivi
- Strategie per sviluppare competitività: dall'allenamento e gara.
- Simulazione delle situazioni di competizione: esercitazioni pratiche
- Preparazione psicologica della gara: strumenti e strategie