

# MASTER COMITATO REGIONALE PIEMONTE VALLE D'AOSTA - FGI

## Destinatari:

Tecnic\* delle discipline appartenenti alla Federazione Ginnastica d'Italia.

## Obiettivi:

- Avvicinare i tecnic\* ai temi della psicologia dello sport e al ruolo delle abilità mentali nella prestazione sportiva.
- Approfondire il ruolo delle emozioni sia in allenamento che in campo gara.
- Aumentare la consapevolezza del proprio stile comunicativo e dell'impatto che può avere sulle emozioni del proprio/propria atleta.

## Suddivisione incontri:

Sono previsti due incontri dalla durata di 2 ore e mezza l'uno nelle date di mercoledì 22 novembre e giovedì 23 novembre 2023. Le due lezioni in teleconferenza su piattaforma Zoom, si terranno dalle ore 20.30 alle ore 23.00. **DOCENTE: Dott.ssa Marcella Bounous.**

**Iscrizioni:** per le iscrizioni, si deve procedere tramite l'account personale FGI; il costo per chi richiede l'attestato per l'abilitazione o per la qualifica è di € 60,00, per gli uditori il costo è di € 40,00

## Motivazione:

L'aspetto mentale impatta in modo significativo sia sul benessere che sulla prestazione sportiva degli atlet\*.

Gli atlet\* sono abituati a vivere le emozioni nella loro quotidianità sportiva con grande intensità; le modalità di espressione di queste emozioni sono soggettive ma evidenziano una stretta correlazione tra la mente e il corpo.

Negli sport inclusi nella Federazione Ginnastica d'Italia una cura dettagliata degli aspetti corporei è fondamentale, ma se non accompagnata da un'attenzione degli aspetti mentali può portare a paure, "blocchi mentali" e un'incapacità di rispondere allo stress che lo sport con le sue sfide porta con sé.

Negli ultimi anni lo sport non può prescindere dall'attenzione dell'aspetto mentale e proprio da questo bisogno nasce la proposta di una formazione specifica a tecnici e allenatori della federazione ginnastica sugli aspetti chiave di questo sport.

## Struttura incontri:

### 1. Primo incontro:

Nel primo incontro svilupperemo la tematica delle emozioni secondo i più recenti approcci presentati in letteratura. La formazione si svilupperà attraverso una modalità interattiva, mettendo al centro della formazione il tecnic\*.

Presenteremo i modelli maggiormente utilizzati e proposti agli atlet\* con un'attenzione particolare all'autoregolazione emotiva e a come favorire esperienze emozionali funzionali.

### 2. Secondo incontro:

Nel secondo incontro affronteremo la tematica della comunicazione come trasmissione non solo di contenuti ma anche di emozioni. Rifletteremo su come gli stili di comunicazione possano aiutare l'atleta ad autoregolare gli stati emotivi.

Diventare consapevoli dei propri processi e modalità comunicative avrà un impatto significativo sull'apprendimento/miglioramento del gesto tecnico, sulla prestazione e sul benessere dell'atleta.