

PROGRAMMA

1 ° download dalla piattaforma e-learning MENTAL TRAINING PARTE PRIMA

- Presentazione di un intervento di Mental Training
- Il Rilassamento
- La Visualizzazione
- Impostazione degli obiettivi: la formazione degli obiettivi
- Il Self-talk
- I Fattori di distrazione
- Il ruolo dell 'allenatore e la sua capacità di Leadership
- La frase el 'Autostima
- Sport di squadra e sport individuali
- Esercitazione

2 ° download dalla piattaforma e-learning ADDESTRAMENTO MENTALE PARTE SECONDA

- La Gestione dell'energia psicofisica
- Le abilità attento
- La concentrazione
- La gestione dell'ansia
- La Gestione dello stress
- La strategia Five Step
- L 'Emotional Profiling e le emozioni facili e inibenti
- Il pre-gara
- Profili individuali degli atleti
- Esercitazione

3 ° download dalla piattaforma e-learning LA DIAGNOSI TESTOLOGICA IN AMBITO SPORTIVO

- Presentazione di alcuni strumenti per la diagnosi psicosportiva:
- Uno strumento per indagare la relazione allenatore-atleta

- Uno strumento per indagare le abilità mentali principali dell'atleta
- Cenni sull'utilizzo del CBA Sport
- Cenni sull'utilizzo del CBA 2.0 (Cognitive Behavioral Assessment)
- Cenni sull'uso dell'EDI - 2 Inventario dei Disturbi Alimentari
- Cenni sull'utilizzo dell'Illness Behavior Questionnaire (IBQ)
- Cenni sull'utilizzo del POMS - Profilo di Mood State
- Esercitazione

4° download dalla piattaforma e-learning

GESTIONE DELL'INFORTUNIO, SPORT E DISTURBI ALIMENTARI (IN AMBITO SPORTIVO)

- conoscenza, motivazione al trattamento, diagnosi testologica.
- compilazione di un diario giornaliero dei consumi alimentari associati a stati d'animo e pensieri
- training cognitivo sui problemi della persona
- rilassamento progressivo guidato con sottofondo musicale
- visualizzazione immaginativa guidata
- liste di controllo dello stimolo ed altre strategie per mantenere il regime alimentare ed allentare la tensione
- riflessioni e conclusioni

PSICOLOGIA DELLA RIABILITAZIONE

- Motivazione al trattamento, cenni sull'utilizzo di test sull' ansia. Definizione degli obiettivi
- Istruzione dei familiari
- Consapevolezza dei propri pensieri e delle emozioni legate al "pain behaviour".
- Compilazione del Diario giornaliero del Dolore.
- Misurazione del dolore: cenni sul Mc Gill Pain Questionnaire di Melzack.
- Training cognitivo sui problemi della persona: comportamento legato al dolore, dolore e apprendimento, personalità e dolore, comportamento del "malato".
- Rilassamento distensivo guidato con sottofondo musicale
- Visualizzazione immaginativa guidata
- Strategie per allentare la tensione e lo stress
- Riflessioni e conclusioni

- Esercitazione

5° download dalla piattaforma e-learning

SETTORE GIOVANILE, CAMPIONISMO, PSICOLOGIA DEL DOPING

- Corsi di formazione per allenatori di sport individuali e di gruppo su tematiche riguardanti la psicologia dell'età evolutiva.
- Incontri con i genitori degli atleti.
- Doping: conferenze, questionari, interventi strutturati di prevenzione rivolti alle scuole e alle Federazioni.
- Esercitazione

6° download dalla piattaforma e-learning

PROMOZIONE D'IMMAGINE, MARKETING, CREAZIONE DI PROGETTI

Promozione d'immagine:

- come proporre la propria collaborazione
- individuazione dei targets
- passaggi da seguire
- pubblicazione di articoli
- presenza sulla rete
- elenco degli Operatori di psicologia dello sport.
- Esercitazione