

## **Programma**

### **1° download dalla piattaforma e-learning** Gli strumenti:

- Profilo di prestazione
- Scheda della consapevolezza corporea
- Sequenze del movimento corporeo: come analizzare il gesto atletico
- Studio del caso
- Esercitazione

### **2° download dalla piattaforma e-learning**

- Psicologia dell'esercizio fisico:
- La psicologia dello sport e dell'esercizio fisico: introduzione, strumenti, stato dell'arte.
- Lo psicologo-operatore di psicologia dello sport in palestra: obiettivi, tipologia del cliente, strategie di intervento.
- Il Modello Transteorico di Prochaska e DiClemente: motivazioni all'esercizio fisico, barriere alla partecipazione, stadi del cambiamento.
- PNL (Programmazione Neurolinguistica) applicata allo sport, classe di esercizi per atleti agonisti e sportivi amatoriali: i tre mentori, il cerchio dell'eccellenza, il bivio.
- Studio del caso
- Esercitazione

### **3° download dalla piattaforma e-learning**

#### *Diagnosi testologica in ambito sportivo I parte*

- Presentazione ed illustrazione dei seguenti test e questionari:
- LA RELAZIONE ATLETA – ALLENATORE
- Il comportamento dell'allenatore di Gerin
- LA VALUTAZIONE DELLE ABILITA' PSICOLOGICHE
- Il Questionario sulle abilità mentali di Gerin
- IL PROFILO DI PERSONALITA'
- CBA Sport di Bertolotti, Bettinardi, Biondo, Guicciardi, Michielin, Salvini, Sanavio, Turchi, Vidotto e Zotti.

#### **4° download dalla piattaforma e-learning**

##### *Diagnosi testo logica in ambito sportivo I parte*

- GLI STILI ATTENTIVI
- A.I.S. (Test of attentional and interpersonal style) di Nideffer, presentazione ed illustrazione delle caratteristiche del test che però non viene fornito con il materiale.
- LE EMOZIONI DELL'ATLETA
- Emotional Profiling di Hanin
- DINAMICHE DI GRUPPO
- Sociogramma (versione psicosportiva) di Moreno
- Dinamiche di gruppo e leadership: coesione, rifiuti, isolamenti, alleanze.

#### **5° download dalla piattaforma e-learning**

##### *Il Training Autogeno prima parte*

- Introduzione, conoscenza, esercizio del peso alle braccia
- Esercizio del peso alle gambe
- Esercizio del peso di tutto il corpo
- Esercizio del calore alle braccia
- Esercizio del calore alle gambe

#### **6° download dalla piattaforma e-learning**

##### *Il Training Autogeno seconda parte*

- Esercizio del peso e del calore del corpo
- Esercizio del respiro
- Esercizio del cuore
- Esercizio del plesso solare
- Esercizio della fronte fresca