

Allegato alla delibera PF
n. 86/SG RUP-CcDir del 13/05/2020

**PROGETTO DI FORMAZIONE
FGI – SCUOLA DELLO SPORT**

Master "Psicologia dello sport, alta prestazione e rigenerazione motivazionale nella ginnastica" e

**Master "Mental training e allenamento ideomotorio"
in modalità on-line**

1. DESTINATARI

Tecnici Federali

2. STRUTTURA, CONTENUTI DELLE LEZIONI e PROGRAMMA

Lezioni erogate in modalità on-line. Programmi allegati

3. DATA

30-31 maggio 2020

4. DOCENTI

Docenti SdS Prof.ssa Francesca Vitali e Prof. Guido Ghirelli

5. PIANO DEI COSTI

Il costo per la realizzazione del Progetto, salvo eventuali ulteriori accordi, è valutato in € **settecento (700/00 euro)**, + IVA sui servizi, e comprende le voci di seguito elencate:

Voce	Costi (€)
FORMAZIONE	
Compenso docente SdS Francesca Vitali per un totale di n. 5 ore di lezione (70€/h) da erogare in modalità on-line sulla piattaforma attivata dalla FGI	350
Compenso docente SdS Guido Ghirelli per un totale di n. 5 ore di lezione (70€/h) da erogare in modalità on-line sulla piattaforma attivata dalla FGI	350
SERVIZI	
NON PREVISTI	0
Totale	700

Per quanto sopra, la FSN provvederà a riconoscere a Sport e salute un corrispettivo per un ammontare forfetario pari a € **duecentodieci (210/00 euro)**, + IVA sui servizi.

FIRMA PER ACCETTAZIONE

Federazione Ginnastica d'Italia

Il Presidente Federale
(Cav. Gherardo Tecchi)





Psicologia dello sport, alta prestazione e rigenerazione motivazionale nella ginnastica

Sostenere la motivazione e ottimizzare la performance dei ginnasti

Sabato 30 maggio 2020

Sostenere la motivazione dei ginnasti e
ottimizzarne la performance: il ruolo degli
allenatori

8:00 - 10:30

Vengono presentati i principali modelli che spiegano i processi motivazionali nella ginnastica e sono specificate le ricadute applicative utili agli allenatori per sostenere la motivazione dei ginnasti nel tempo, migliorare la relazione con gli atleti e ottimizzarne la performance

Francesca Vitali

Insegnare *life skills* ai ginnasti: ricadute
applicative per allenatori

10:30 - 13:00

Si danno agli allenatori una serie di indicazioni su come insegnare *life skills* ai ginnasti, ovvero abilità personali significative apprese in ambito sportivo ma generalizzabili anche ad altri aspetti della vita

Francesca Vitali

Relatrice

Francesca Vitali

Università di Verona, Past President Associazione Italiana Psicologia dello Sport, docente Scuola dello Sport Coni Servizi

Moderatore

Claudio Scotton

Direttore del Centro Didattico e Ricerche della FGI

Il Presidente Federale
(Cav. Gherardo Tecchi)

Allegato alla delibera PF
n. 84 / SG RUP - CeDir del 13/05/2020



Mental training e allenamento ideomotorio (con esercitazioni)

Domenica 31 maggio 2020

- | | | |
|---------------|--|-----------------------|
| 8:00 - 10:30 | Tecniche e strumenti per il rilassamento psicofisico e la visualizzazione
Conoscenze e metodologie di lavoro per la preparazione mentale dei ginnasti
Sperimentazione diretta di una seduta tipo in palestra | <i>Guido Ghirelli</i> |
| 10:30 - 13:00 | Dalla visualizzazione allo sviluppo del flow (fluire, scorrere) e della concentrazione
Indicazioni per l'attuazione delle metodologie di mental training e piano d'azione personale | <i>Guido Ghirelli</i> |

Relatore

Guido Ghirelli

Mental Coach, Psicologo Clinico e docente della Scuola dello Sport Coni Servizi

Moderatore

Claudio Scotton

Direttore del Centro Didattico e Ricerche della FGI

Il Presidente Federale
(Cav. Gherardo Tecchi)