

Allegato alla delibera PF  
n. 86/SG BUP-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:

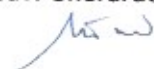
Voce	Costi (€)
<b>FORMAZIONE</b>	
Compenso docente SdS Francesca Vitali per un totale di n. 5 ore di lezione (70€/h) da erogare in modalità on-line sulla piattaforma attivata dalla FGI	350
Compenso docente SdS Guido Ghirelli per un totale di n. 5 ore di lezione (70€/h) da erogare in modalità on-line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

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)



## Mental training e allenamento ideomotorio (con esercitazioni)

Domenica 31 maggio 2020

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

### 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)