

## OBIETTIVO

Fornire una serie di strumenti complementari, e comunque fondamentali, per ottenere una più elevata adesione alla pratica sportiva nei ragazzi e sollecitare negli atleti l'acquisizione di una serie di disposizioni mentali (concentrazione, disciplina, motivazione, controllo emotivo) imprescindibili per la piena manifestazione delle loro singolari potenzialità psicofisiche, attraverso momenti teorici, attività pratiche, simulazione dei training cognitivi ed emotivi.



## DESTINATARI

La posizione centrale in questa formazione è occupata dall'allenatore / tecnico sportivo che non si impegna esclusivamente della parte tecnico/fisica del programma di allenamento, ma abbraccia l'esperienza più ampia del processo di crescita dello sportivo: la formazione di una personalità sana ed equilibrata passa necessariamente dallo sviluppo armonico del corpo e della mente e lo sport può essere la chiave di volta per coniugarli.

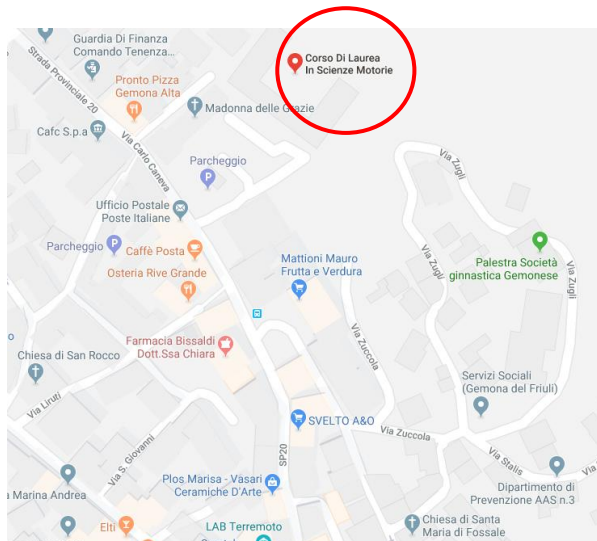
## STRUMENTI

Piuttosto spesso, sfortunatamente, la consapevolezza dei benefici dell'attività fisica non è sufficiente a motivare giovani e adulti a restare attivi. Di conseguenza, al fine di suscitare adesione e mantenimento disciplinato della pratica sportiva, all'istruttore sportivo e all'educatore possono essere utili conoscenze teoriche e pratiche sui modi con cui è possibile indurre uno stabile cambiamento da uno stile di vita sedentario a uno attivo, ovvero mantenere la motivazione all'allenamento negli atleti a dispetto delle difficoltà che possono incontrare nel tempo. Esistono numerosi esercizi/training emotivi e cognitivi per migliorare le motivazioni alla pratica sportiva, trasformare in abitudini profonde i comportamenti desiderati, potenziare la concentrazione, la regolazione emotiva (elemento critico nella pratica sportiva e nello sport agonistico) e l'autocontrollo, vale a dire la capacità di inibire la tendenza a scegliere le abitudini meno faticose, le gratificazioni immediate a scapito di risultati e vantaggi superiori ma acquisibili.



## STEFANO CANALI

Ricercatore Universitario (idoneo professore associato dal 2012) presso l'Area di Neuroscienze e il Laboratorio Interdisciplinare per le Scienze Naturali e Umanistiche della Scuola Internazionale Superiore di Studi avanzati - SISSA - di Trieste, dove dirige il settore Neuroetica. Ha insegnato e insegna anche all'Università di Roma "La Sapienza", all'Università di Roma Tre. Più volte Visiting Researcher a University College of London. Autore di oltre 100 pubblicazioni, riguardanti soprattutto il tema delle dipendenze e delle emozioni. Svolge regolarmente attività di docenza nei corsi di Educazione continua in medicina soprattutto quelli destinati ai servizi per le dipendenze e alla psichiatria. Responsabile scientifico di diversi progetti di ricerca e di trasferimento delle Neuroscienze al settore educativo, della salute e della formazione degli adulti, tra cui – in corso – i progetti pluriennali di ricerca-azione "Emozioni in Regola", "Sport, emozioni e cervello" e i progetti europei "RISE – Reinforce Inner Strength Effectively to combat bullying", PATH - Prevention of Addiction Through emotional education.



## Corso di Laurea in Scienze Motorie c/o

### Casa dello studente di Gemona del Friuli (UD)

#### A CURA DEL

#### DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

#### Piattaforma prevenzione e salute

#### Promozione della salute

#### CONTATTI PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Tel.: 0432 989500

Mail: [mariarita.forgiarini@aaS3.sanita.fvg.it](mailto:mariarita.forgiarini@aaS3.sanita.fvg.it)

[danila.dosa@aaS3.sanita.fvg.it](mailto:danila.dosa@aaS3.sanita.fvg.it)

#### Con il patrocinio di:



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI UDINE**



CITTÀ DI GEMONA  
DEL FRIULI

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

azienda PER L'assistenza sanitaria

3 Alto Friuli, Collinare, Medio Friuli



## CORSO DI FORMAZIONE PER ALLENATORI E TECNICI DELLE SOCIETÀ' SPORTIVE

Relatore: Stefano Canali

**22 novembre e 16 dicembre 2019**

ore 17.30 - 19.30

Casa dello Studente di Gemona del Friuli (Ud)  
Sede del Corso di Laurea in Scienze Motorie