



CICLO DI SEMINARI IN PSICOLOGIA DELLO SPORT

A CHI SONO RIVOLTI

Ai tecnici, educatori, operatori sportivi, cultori per studio o lavoro della materia.

DURATA

Mezza giornata ciascuno

PROGRAMMA DEI SEMINARI

Primo Seminario	- Sabato 30 aprile	- Dalle ore 09.00 alle ore 13.00
Secondo Seminario	- Sabato 28 maggio	- Dalle ore 09.00 alle ore 13.00
Terzo Seminario	- Sabato 18 giugno	- Dalle ore 09.00 alle ore 13.00

CONTENUTO DEI SINGOLI SEMINARI

1. PSICOLOGIA E SPORT

- . Personalità, Valori, Motivazioni
- . La mentalità sportiva
- . Psicologia nello sport individuale e in quello di squadra
- . Elementi di comunicazione, autostima ed efficacia dello sportivo
- . Dinamiche di gruppo e leadership

2. LA PREPARAZIONE MENTALE NELLO SPORT

- . Le abilità mentali
- . Self efficace e prestazione sportiva
- . Il goal setting
- . Il self talk
- . Le abilità immaginative
- . L'attenzione e la concentrazione
- . Programmi multimodali di preparazione mentale
- . Ipnosi e sport

3. STRESS E PSICOPATOLOGIA DELLO SPORT

- . Eustress vs Distress

- . Fattori psichici patologici nello sportivo
- . Psicopatologia specifica da sport
- . Psicopatologia aspecifica da sport
- . Consulenza specialistica e mentale coaching

SEDE DI SVOLGIMENTO

Sala Conferenze Coni – Lecce.

DOCENTE

1. TURCO Mirco - Psicologo – Esperto in Psicologia dello Sport

COSTO

la quota di partecipazione – *per tutti e tre i seminari* - è di **60,00 €** per i tesserati UISP, di **70,00 €** per i non tesserati; per la partecipazione ad un singolo seminario è di **25,00 €** per i tesserati UISP, di **30,00 €** per i non tesserati.

Sarà rilasciato un attestato di partecipazione per ogni singolo seminario; a coloro che parteciperanno a tutti e tre i seminari sarà rilasciato ulteriore attestato finale.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Il termine delle iscrizioni è fissato nel giorno **18 aprile 2016**, per il primo seminario e/o l'iscrizione a tutti e tre i seminari.

Per l'iscrizione ai successivi seminari: **25 maggio 2016** (*per il secondo*) – **15 giugno 2016** (*per il terzo*)

Iscrizioni online su **www.uisp.it/lecce** al menù Formazione/Iscrizione Online Corsi

INFOWEB: **www.uisp.it/lecce;**

INFOLINE: **340.2736455 - comunicazione.lecce@uisp.it**

PROSSIMI APPUNTAMENTI

COMUNICAZIONE SPORTIVA STRATEGICA E MARKETING SPORTIVO