

programma del corso

 MODULO	 DATA	 ORARIO	 TITOLO	 CONTENUTI	 DOCENTI
---	---	---	--	--	--

2	Sabato 28 Febbraio online	9-13	IL MODELLO S.F.E.R.A. + Mandala	Il Metodo di lavoro (PDCA) e la Teoria di riferimento (Costruttivismo) Il Modello S.F.E.R.A.: descrizione dei fattori di prestazione.	G. Vercelli A. Sacco
---	---	------	--	--	-------------------------



programma del corso

3	Venerdì 13 Marzo online	14-16	PRIMO COLLOQUIO	Le fasi operative per condurre il primo incontro conoscitivo con l'atleta.	A. Maglietto
4		16-18	GOAL SETTING	Goal Setting: la definizione degli obiettivi e potenziamento del self-talk dell'atleta	C. Gambarino
5	Sabato 14 Marzo online	9-13	STRUMENTI DI ANALISI	Il "Profilo di Prestazione" Definizione e sperimentazione degli strumenti di analisi *	A. Sacco A. Maglietto
6	Venerdì 27 Marzo in presenza	14-18	SPORT ED ETÀ EVOLUTIVA	Il Modello S.F.E.R.A. in età evolutiva. Esercitazioni e giochi di allenamento mentale	P. Biffi
7	Sabato 28 Marzo in presenza	9-13	CORSO BASE IPNOSI - 1a parte -	Storia e teoria della pratica ipnotica Neurofisiologia della trance Procedure pratiche di trance ipnotica per l'ottimizzazione della prestazione dell'atleta, Autoipnosi	G. Vercelli
8		14-18	CORSO BASE IPNOSI - 2a parte -	Applicazione e sperimentazione individuale, di coppia e di gruppo di tecniche di visualizzazione e rilassamento	G. Vercelli



programma del corso

9	Venerdì 17 Aprile online	14-18	COMUNICARE ALLA SQUADRA E IL LAVORO INTRA-STAFF	I momenti della comunicazione: spunti pratici in ambito sportivo nelle diverse fasi della competizione + Esempi di interventi di lavoro con lo staff + Esercitazione pratica	E. Pagliano A. Cecilia
6	Sabato 18 Aprile online	9-11	OTTIMIZZAZIONE	Il lavoro sugli "attrattori zero". Esercitazioni e spunti di ottimizzazione sui fattori del Modello S.F.E.R.A.	Sacco
7		11-13	COME CONDURRE L'OSSERVAZIONE SU CAMPO	La griglia di osservazione e la costruzione degli indicatori secondo il Modello S.F.E.R.A.	M. Toscano M. Gabiano
12	Venerdì 8 Maggio online	14-16	VERIFICA SU CASI PRATICI	Un caso sportivo individuale e uno di squadra	C. Gambarino
13		16-18	PROTOCOLLO S.F.E.R.A.	Fasi e procedure di lavoro nel percorso di ottimizzazione + S.F.E.R.A.Key	G. Vercelli
14	Sabato 9 Maggio online	9-11	MENTE – CORPO E AMBIENTE	La connessione tra mente, corpo e ambiente: analisi e gestione delle condizioni meteorologiche e ambientali in ambito sportivo	A. Pezzoli
		11-13	E-SPORT	Psicologia degli e-sport: tra prestazione e benessere	A. Caputo