

Stagione di serate sulla Psicologia applicata allo Sport  
*Il sapere dell'esperto, l'esperienza dell'atleta*

## I LUNEDÌ DI PSICO & SPORT - 1° INCONTRO ALLENARE LA MENTE: PERCHÈ?

A cosa serve la psicologia dello sport? Quali benefici può dare l'allenamento mentale? Come si può allenare la mente?  
**Un incontro teorico-pratico per cercare di rispondere a queste e altre domande**

**LUNEDÌ 1 DICEMBRE 2014**, dalle 18:00 alle 21:00  
Palazzo CONI, Sala A - via G.B. Piranesi, 46 - Milano

### FINALITÀ

L'obiettivo dell'incontro è di sensibilizzare tutti coloro che, a diverso titolo, gravitano attorno al mondo dello sport sull'importanza della psicologia quale elemento costitutivo dell'allenamento degli atleti di qualsiasi livello, ai fini di creare una rinnovata cultura sportiva, dove la componente mentale viene percepita di rilevanza pari a quella tecnica, tattica e fisica. Inoltre si vuole mostrare l'applicazione di alcune tecniche della psicologia dello sport (goal setting, visualizzazione...). Questo è il primo incontro del ciclo de "I lunedì di Psico & Sport"

### RELATORI

Maria Chiara Crippa - *psicologa*  
Caterina Simoncelli - *psicologa*  
Testimonial sportivo

### PARTECIPAZIONE

L'iscrizione alla serata è GRATUITA.  
Informazioni e iscrizioni sul sito:  
<http://lombardia.coni.it/lombardia.html> nella sezione i nostri servizi - ATTIVITÀ ED EVENTI LOMBARDIA - *I lunedì di Psico&Sport*. Per ulteriori informazioni:  
[gruppidilavoro.conilombardia@gmail.com](mailto:gruppidilavoro.conilombardia@gmail.com)

### ARGOMENTI

#### - Chi è lo Psicologo dello sport?

Sfatiamo i pregiudizi verso la psicologia dello sport. Definiamo la figura professionale, le modalità e i contesti di lavoro. Lo psicologo non arriva solo quando ci sono dei problemi, non viene per sostituire l'allenatore, ma per collaborare con lo staff tecnico, ciascuno con le proprie competenze.

#### - Perché è importante allenare la componente mentale? Quali vantaggi fornisce?

#### - E perché un allenatore dovrebbe voler allenare la componente mentale?

*Sono previste alcune testimonianze di atleti di altissimo livello sportivo, campioni mondiali e olimpici.*

### SEDE

Palazzo CONI Lombardia, - Sala A  
via G.B. Piranesi, 46 - MILANO

### REFERENTI

**Responsabile:** Adriana Lombardi - 3395715991  
**Coordinatore:** Eleonora Reverberi - 3472735335